

悩める家族と当事者のためのメンタル情報紙

やしお No.119



発行所：〒329-1104 宇都宮市下岡本町2145-13  
 栃木県精神保健福祉センター2F  
 栃木県精神保健福祉会（やしお会）  
 TEL 028(673)8404 FAX 028(673)8441  
 メールアドレス yashio@lime.ocn.ne.jp

栃木県精神保健福祉会 第10回 中央大会

テーマ：明日につながる家族の対応 ～自立への旅立ちをうながすために～

令和5年11月18日（土）、宇都宮市医療保健事業団講堂にて中央大会を開催しました。講師は、今年も是非との声を多数いただき高森先生にお願いし、当日は、76名（講師・来賓6名含む）が参加。成功裏に収めることが出来ました。



主催者挨拶

会長 興野憲史



昨年度は皆様が待ちに待っていた医療費助成制度、今年度はバス運賃半額負担が実施されました。この二つの案を通すために知恵や力を貸して下さった栃木県議会精神障害者社会復帰促進議員懇話会（精社懇）の皆様、県障害福祉課の皆様、他ご協力頂いた関係機関の皆様方に大変感謝いたしております。本当に有難うございました。

本日の高森先生のお話をしっかり聞いて、明日の糧にしてください。

来賓祝辞

栃木県保健福祉部障害福祉課主幹 郡山洋孝様



栃木県においては、精神障害を有する方が地域の一員として自分らしく暮らすことができるよう地域包括ケアシステムを構築し推進しています。更に当事者や家族の方が安心して生活できるよう関係機関と連携しながら退院後支援に取り組んでいます。家族支援と相まって円滑な地域移行・地域定着を進めています。令和5年相談支援体制整備推進の為国の報告書が取りまとめられました。障害の状態に応じた適切な支援が受けられるよう障害の有無に関わらず県民誰もが共に支えあう共生社会への充実へ取り組んでいきます。

栃木県議会精神障害者社会復帰促進議員懇話会（精社懇）会長 螺良昭人様



今年度から会長を承っています。やしお会会長の挨拶にも在りましたが、1級の方の医療費助成と7月には交通費の助成の実施が始まり、まずは一歩かと思えます。今後とも環境の整備をしていかなければなりません。精社懇の支援体制として今年度も例年並みの援助をいたします。ノーマライゼーションの風土を地域全体として盛り上げていかなければと思えます。

その他来賓として、宇都宮市保健福祉部障がい福祉課課長補佐 中澤優子様、宇都宮市保健所保健予防課課長 石和裕則様、栃木県精神保健福祉士協会副会長 松本佑司様、栃木県精神障害者支援事業協会会長 海發則夫様の列席を頂きました。

皆様のご協力により29,103円の募金を頂戴しました。ありがとうございました。



この機関紙は、赤い羽根共同募金助成金により発行しています。



●インターネットでも「機関紙やしお」を閲覧することが出来ます  
[みんなねっと](#)で検索し[栃木県](#)をクリックして下さい。



**講演**

演題：明日につながる家族の対応 ～自立への旅立ちをうながすために～  
 講師：高森信子氏（SSTリーダー）

講演は“大きな夢と小さな荷物、旅に出ようよ人生の、バイバイブロディ、アイラブユソー、アイラブソー、ハイディホー”の歌とジェスチャーで始まりました。

高森先生自身の体験（難聴）から身体障害者と違って見て分からない障害者は辛さが解ってもらえない。このことからカウンセリングを学び精神障害者の家族会の方々との出会いをきっかけにして現在も家族の方々と交流を続けています。

ある父親（84歳）の事例を紹介されました。発病してから数十年間息子さんに良かれと思ったありとあらゆることを実践していましたが父親の思っていた変化は無かった。ある冬の夜中台所から音がし冷蔵庫を開け閉めし「アイスクリーム」と言った。それを聞いて夜中でしたがすぐコンビニに行き買って来たところ、最敬礼し「お父さんありがとう」と言って来た。このことを機会に息子と話ができるようになった。

この事例からも言えることですが、今日の前にいるお子さんの現在位置を確認しましょう。残っている機能が沢山あります。昔のお子さんに戻って欲しい思いがあると思いますが残った機能でやっていきましょう。

「愛、LOVE」の大切さを訴えて ～家族へのメッセージ～

- 1、あなたは、私にとって大切な人、宝物だと伝えましょう。
- 2、今のあなたを受け入れ認めましょう。
- 3、今のあなたが出来たことをほめましょう。感謝しましょう。
- 4、子離れする自分を育て、自分の思い通りに仕切らないこと。
- 5、良いコミュニケーションがとれるよう先ずは相手の気持ちのわかる人になりましょう＝「の」の字の哲学
- 6、偏見が当事者を苦しめているので、自分の子供を隠さないこと
- 7、ずばずば言う并接受るほうはストレスを感じるので、言葉遣いに注意しましょう。



この講演会から心に響く事が沢山ありました。高森先生の言葉一つ一つにうなずきながら以前にも教えて頂いた事をすっかり忘れてしまっていた自分に愕然となりました。（記：中井）

～参加者からの声～

とても楽しみにしていた中央大会が昨年にひき続き始まりました。まず先生の生い立ちからのお話でした。人はそれぞれの人生を歩み乗り越えてきたのだと思いました。そして誰もが不安・孤独・過労・不眠の四つが揃えば病気になるという事です。要するにストレスが無くなれば精神疾患は軽減されます。再び人生に行き詰まると発病するので現在では精神疾患は治らないし、治す必要もないと言われてます。治そうとすること自体が治りにくくさせ、治らなくても社会復帰は可能です。その為には家族の対応が大事で“いかに掛け替えの無い人間か、生きていだけで立派だ”という事を伝え続ける事が重要だという事を教えて頂きました。（記：加藤）

ご高齢の高森先生のお話、有り難く思わずにはられませんでした。自分の持っている全ての知識を私達に伝えたいとの思いのこもった愛のつまった先生のお話でした。

子供の個性を認め行動を認めそれにより起こる事柄に応援の心を伝え子供の母港であり味方でありたいと願う。何があってもその先には子供を愛し信じてやまない親の気持ちを失いたくはありません。子供がストレスの残らない日を送れるよう全て受け止めてくれる場所でもありたい。そしてその中心に自分が居られたらと想像してしまいます。

商社マンであった男性が最高の父親になれた夜中二時の愛の話、とても素晴らしい話で感動しました。この父親の行為心持ちを大切にしたいと思います。大きな応援を頂きました。

これから皆さんのお力を頂きながら焦る事なく歩いて参ります。（記：植木）

## 令和5年度 家族相談員養成研修会 （令和6年1月25日開催）

家族相談の重要性について会長が述べた後、島田所長が「法改正による精神保健行政の変化」「小中学生対象のガイドブックの作成」「心のサポーター養成事業」について話され講義に入った。

### 午前の部 <<講義①>>演題：「本県の精神保健アウトリーチ事業について」

講師：栃木県精神保健福祉センター所長 島田達洋氏

「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」は地域精神保健における国の中心的施策である。それは、精神障害の有無や程度にかかわらず安心して生活できる共生社会の実現のために、住まい・医療・介護等の重層的な連携による支援体制を構築していくことであり、アウトリーチ支援はそのための重要な手段と考えられている。



福島氏                  島田所長

アウトリーチ支援とは、必要な支援を自宅まで届け、精神障害を持つ人が地域社会の中で当たり前の生活を取り戻すための包括的なサポートである。アウトリーチ支援には保健中心型（保健所・行政・精神保健福祉センター）、医療中心型（病院等）、福祉中心型（障害福祉サービス等）があり、実際場面では明確に切り分けにくく、相互の連携も必要である。

看護師・作業療法士・精神科医・心理職・ソーシャルワーカー等で構成されるアウトリーチチームサービスにより治療の継続性、入院減少、自殺の回避の効果が上がっていることが世界的な研究から確認されている。

日本でも国の3年間の精神障害者アウトリーチ推進事業の成果として、精神症状や社会機能は支援の前後で改善、入院抑制・入院長期化防止効果を認めた。日常生活の援助、精神症状に対する医学的支援、エンパワメント、コミュニケーションと調整、身体的健康に関する支援、就労・教育に関する援助等が多いと良い効果が得られた。

病院や福祉施設とつながらず自ら援助を求めない、求められない人々（引きこもりや孤独・孤立した方々）は保健中心型アウトリーチが積極的に係わっていくことが必要である。

### <<講義②>>演題：「栃木県での精神保健アウトリーチ事業の運用について」

講師：精神保健福祉センター 教育相談支援課 相談支援第一チーム主査 福島幸恵氏

精神保健福祉センターが実施主体となり管轄の健康福祉センター（保健所）と連携し、精神医療の中断者及び未治療者が危機的状況に陥ることを回避し、地域生活の安定化を図るため、行政機関等が連携し多職種チームによる訪問支援等により、精神医療等の導入のみならず、本人の地域生活の維持や社会的自立を支援する。

精神障害者等本人の課題やニーズを多職種（精神科医、看護師、精神保健福祉士、心理職、作業療法士、保健師）で評価し、地域生活の維持や社会的自立を支援する。

#### ～支援の流れ～

本人や家族、関係機関から管轄の保健所へ相談→保健所で事業活用の検討→精神保健福祉センターへアウトリーチ事業支援依頼→精神保健福祉センターで事業の開始を検討・決定

その後、チーム会議で支援方法などの検討を経て訪問。訪問後は結果の共有と次回の計画などを検討する。このように、綿密に計画され、当事者に対する支援の真摯さが伝わってきた。

質疑応答では参加者の期待の大きさが表れていて、とても充実した講義内容であった。

### 午後の部 演習：家族相談の進め方&やってみよう家族相談

講師：栃木県精神保健福祉会 顧問 小池秀明

はじめに、家族相談において重要なこと、留意点、実際のプロセスについて説明を受けた。その後、参加者を4人ずつ6つのグループに分け、来所による面接相談のロールプレイを行った。新しく相談者になる方は勿論これまで相談員をやって来られた方も初心に帰り取り組んだ。相談員の対応の仕方の良いところを中心に話し合い意欲を高めることが出来た。

その後事例検討会に入り、各地区一事例ずつ発表し問題点について話し合い、充実した研修になった。

## 家族の想い

N・A

現在46歳の息子が、6年前統合失調症と診断を受けました。勉強会やスマホから得る<sup>※</sup>病の原因は、私自身が満たされていなかった事、辛さ淋しさそのままと気づき、涙になりました。

そこで、息子としっかり向き合うために、私だったらして欲しい事を息子にしてあげようと思いました。それは、私の仕事が休みの時に息子とドライブする事だと思いました。

ところがいざドライブに誘ってみると助手席の息子は、一点を見つめ虚ろな目で言葉どころか、表情すら変わらない日々。それでもスマホナビを預け、「行きたい所の指示をして」と伝えました。するとそこ右、真っ直ぐ、とだけ出す声に、涙が出るほど嬉しく、間違い乍らも家に着いた時には、「いや良く帰れたね、凄い」と喜び合いました。そして2年が過ぎた頃、車で買い物に出る私に「僕も行く」と信じられない声を耳にしました。

その頃から疲れて帰る私の為、夕食を作り、買い物も自分からしていました。「わあうれしい、おいしい、ごちそう様ありがとう」の声掛けにも黙々と食べて後片付けする息子からは短い返事のみで、自分の事は話しませんでした。何も話さない息子は、腎臓、肝臓の異常も言わず病院も拒否、拒否で本当に困りました。もう死んでしまうのか？と心配しましたが、大阪に住む長男の力を借りて、精神科に3ヶ月の入院となりました。

退院してからポツンと口から出た言葉は「お母さん僕、病院で良い子にしていたよ。良い子にしないと怖いからお母さんが迎えに来てくれるのを待っていたよ」その言葉に私は2度と後悔の涙は流したくないと思いました。

今なお、夜中に一緒にテレビを見て、行きたい時にはドライブに出かけます。ある日足利から栃木に向かうおり「お母さんこの道路は上を高速道路が縫うように走っているね」奇跡とも言える言葉を耳にしました「なに？なに？」と耳を疑い乍ら、そうだねと当然のように会話を続けました。その日を期に目や顔が明るくなって、受け答えもし始め、時折笑顔も見せてくれる姿に私にも希望が出始めました。

しかし、そうしているうちに『精神疾患が原因で引き起こされる事件等は私の様に抱かえ込み過ぎから来るのでは』との思いも生まれ、眠れない夜を過ごす日々でした。その苦しみを軽減させられたらと（何か解決法はないかと）久しぶりにやしお会に参加させて頂きました。

やしお会の会長さんからは「これからは自分の好きな事をやって行けば良いのでは」とのお言葉、会員の皆さんの経験話をお伺いしながら、息子の自立の日が来る事を願える私にならせて頂きました。そして高森先生からは「親が子供に向き合うことが大切」と実践を混えたお話をお伺いしました。これ迄できなかったこと足りなかった事を息子と共に歩いて行く道をお示し頂きました。改めて高森先生とやしお会の皆様に感謝いたします。

※統合失調症は、約100人に1人がかかる可能性のある身近な病気で、脳内の情報を伝える神経伝達物質のバランスがくずれて起こります。本人がなにかをしたから発症したわけではなく親の育て方や遺伝のために起こるわけでもありません。



## 当事者の想い

T・A

月日が経つのは早いもので、わたしが精神疾患を患ってから20年以上が経ちました。つまりわたしは人生の半分をこの病気を背負って生きてることになります。正直、病気になる前のわたし自身の気持ちや感性を思い出すことは出来なくなっています。もうずっと長いこと、わたしはわたしのことが大嫌いですし、自分の人生は非常につまらないものだと実感しています。

もう長いことわたしの目標は、毎日を気持ちよく過ごすことであり、ストレスを感じずに日々を快適に過ごすことでした。今現在では、決してそんなことを願うことはなく、随分と長い間勘違いをしたものを望んでいたと反省に近い感情で日々を送っております。

皆さんも感じられるかもしれませんが、生きていく中で毎日はストレスの塊です。ストレスがない日々の生活などあるわけがありませんし、仮にあったとしても、そんなもの幸せなはずがないのです。

わたしは、この病気にかかる前の自分は恵まれていて、幸せだったと思い込んでいました。当時はストレスなど感じず、毎日が楽しい事ばかりだったと、ずっと勘違いをしていたのです。誠に愚かしいし、もったいないことだと反省しきりです。

日常にストレスがあるのが当然であり、それゆえ日々が楽しかったことを忘れていたのですね。しかしながら、精神疾患さえ無くなれば、毎日をストレスフリーで過ごせるものだと考えているのは、過去の私に限った話ではなさそうです。その様な考え方をする方は結構大勢いると思いますし、精神疾患を抱える患者の家族にも多いように思われます。ストレスがなければとの思いから、皆さんが苦しんでいると思われます。落ち着いて考えれば当然なのです。ありもしない幻想を追い求めているのですから。目標を達成するどころか、それに近づくことすら叶わないのですよね。

学生が勉強や部活動が辛いのは当たり前のことです。だからこそ彼らはそれ以外のことで笑って日々を楽しむ努力をしています。仲の良い友人とくだらない冗談を言い合ったり、好きな異性を見つけてみたり。

生きていれば嫌なことがあるのは当たり前です。むしろ楽しいことより嫌なことの方が多いものです。そのことを肝に銘じておかななくてはなりません。そうでなければ、ストレスを感じるたびに逃げ出すことばかり考えることとなってしまう、余計に機嫌が悪くなってしまいます。

嫌なことを減らすより、楽しいことを増やすことを大切にすることを、わたしの今年（2024年）の目標としており、楽しい一年を過ごせるように頑張ります！





## Tea Time・・・ちょっとひと休み

無病息災ならぬ一病息災？～服薬人生から食と健康を考えてみた～

精神科の薬の服薬をして25年以上が経つ。

最初の頃は副作用などから薬に対する抵抗もあり、勝手に断薬しては病気を再発し、入院するというお決まりのコースを何度も辿った。失敗を繰り返してようやく「寛解」となっているが、長年にも渡る服薬は身体に良いわけがないとやはり思ってしまう。『オーソモレキュラー』（分子整合栄養医学）などにも興味はあるが、自由診療とのこともありなかなか敷居が高い。ひとまず習慣にしている食や栄養に関することを挙げてみた。

### 朝の習慣

★朝一の白湯

毎朝4時に猫に起こされ起床。  
白湯をカップ1杯頂きながら朝ご飯を準備する。

身体や胃腸が温まり、お通じにも良い。

★黄金の朝ご飯

雑穀米か玄米に、具  
沢山味噌汁。



納豆か卵に鮭。

うちのご飯は朝が一番贅沢だ。

ダイエット中でも食欲を整えるため、朝は抜かない。

### 避けたい食品

★『果糖ブドウ糖液糖』が含まれるような甘いジュース、加工品等をなるべく摂らない。  
この異性化糖は血糖値を急上昇させる。

飲み物は、水、お茶、ブラックコーヒーの三択に。



★マーガリン・ショートニング、亜硝酸塩、人工甘味料など添加物、グルテンが含まれる小麦製品など「なるべく」摂らない。

### 健康のために続けたいこと

★温活、腸活を心掛ける。

★ダイエット！

代謝が悪く、身体を動かさずに増量。車では1mでも建物に近づく怠惰な習慣。遅発性ジストニアで歩きづらいことを言い訳にしようが、ヨガなど身体を動かせることを探していきたい。



### 摂りたい栄養素

★精神疾患、または統合失調症者に足りないと言われている栄養素を意識して摂る。

ビタミンB群→レバー、豚ヒレ、アーモンド、しじみ、たらこ、ひきわり納豆、ブロッコリー、卵黄など

ビタミンC→キウイ、いちご、煎茶、ケール、青汁など。

ビタミンD→鮭、しらすなど。

ミネラル→小松菜、ほうれん草、枝豆など。

♥満遍なく食事を頂けるのが一番だが、嫌いなレバーをたまに食べることもできるようになった。足りていない栄養素はサプリも有効だと思うが毎日の食事は基本。



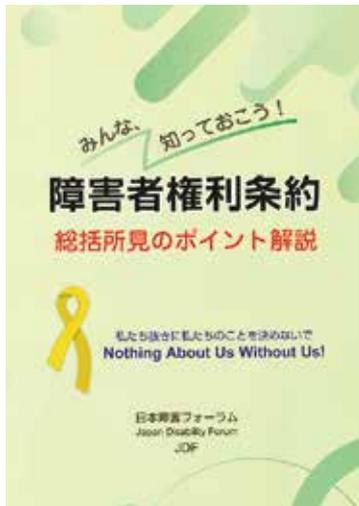
# 障害者権利条約を学ぼう



障害者権利条約は、障害のある人に同年代の市民と同等の生活を送ること、必要な支援を受けることはその人の権利だとしています。

2022年9月に障害者権利委員会は日本が障害者権利条約に沿った政策を行っているのか、障害のある人の実態はどのようになっているのか審査しました。国連から出された総括所見(勧告)には、保護者のもと、実家で暮らす人たちが何処で誰と暮らしたいのか選択できていないと指摘しています。親も子も自分の人生を自分で選択し自分なりの働き方を自分で考え見つけていくことは権利であり締約国の責任なのです。

また、国連勧告は日本の精神科医療を厳しく指摘し、強制治療や閉鎖的処遇が今なお残る日本の精神科医療の抜本的な改革を求めています。障害者権利条約では、環境によって障害は重くも軽くもなると書かれています。親からの独立が保障される社会制度を目指していきましょう。



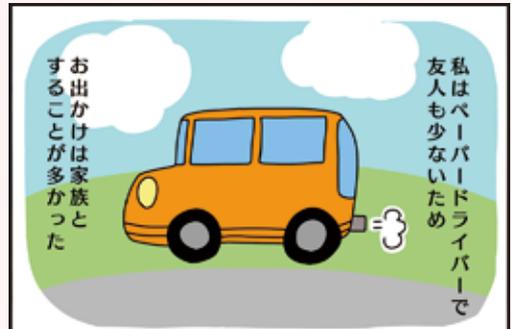
頒価 500円

発行問合せ先 日本障害フォーラム (JDF)  
〒162-0052 東京都新宿区戸山1-22-1  
Tel 03-5273-0601 Fax 03-5292-7630  
jdf\_info@dinf.ne.jp  
www.normanet.ne.jp/~jdf/

※障害などのために本書をお読みにできない方に、テキストデータ版も準備されています。また、営利目的によらない読書バリアフリーのための利用等も認められています。発行元までお問い合わせください。

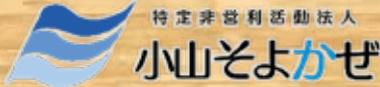
## あやぽんの幸せ探し日記

### 「ソロ活」



あやぽんさん !!  
早速交通費助成を使ってのお出かけですね。  
これから気候も良くなるので、皆さんもどんどん「ソロ活」にチャレンジしましょう。

### 事業所紹介



小山そよかぜは、JR 小山駅から徒歩 15 分ほどのところにある、障害のある方(精神障害、知的障害の方)のステップアップのための施設です。就労継続支援B型(定員20名)「小山ひまわり」、地域活動支援センター(定員20名)「ラベンダーハウス」、相談支援事業所「小山すずらん」があります。



←左からラベンダーハウス玄関、小山ひまわりの正面

→小山市コミュニティバスの『本郷町公民館入口』下車徒歩1分



元は公民館やハローワークだった建物をお借りしているため、設備としては真新しい施設ではありませんが、利用者の皆様が自由に通っていただけるよう、居場所のひとつになれるようにとスタッフ全員が共通の理念をもって活動しています。

生活リズムをつけたい、社会復帰のステップを利用したい小山市の方、どうぞお気軽にご連絡ください。

→小山ひまわり正面玄関の手すり(R5.11 月末施工)



↑ 毎月の消防・炊き出し(カレー)訓練      ↑ 毎年のいちご狩り  
↓ 各種イベントで販売している授産品(一部)



〒323-0026  
小山市本郷町 2-8-21 \* 木日祝定休

**小山そよかぜ法人本部**  
TEL 0285-30-5510 / FAX 0285-35-6875  
lavender@tvoyama.ne.jp

**就労継続支援 B 型 小山ひまわり**  
0285-24-0089

**地域活動支援センター ラベンダーハウス**  
0285-30-5510

**指定特定相談支援事業所 小山すずらん**  
0285-35-2992

### 編集後記

今年度3月31日付で事務局の江原さんと赤田さんが退職することになりました。江原さんは15年の長きにわたり事務局を担当して下さいました。事務をてきぱきとこなすセンスの良さとアイデアで機関紙「やしお」を読みごたえのあるものにして下さいました。数年前から退職の意向がありましたが当会にとって代え難い人材であった江原さんを失うことは考えられず引き止めてまいりました。そんな中で赤田さんに入ってもらいお二人で仕事を調整し働いていただきました。お二人とも明るく思いやりがあり事務局を訪れるのが楽しみでした。本当に残念ですがお二人のこれからの人生に幸いあれと祈るばかりです。(S. M)