

悩める家族と当事者のためのメンタル情報紙

やしお No.120



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

令和6年度を迎えて 会長 興野 憲史



興野会長

高校では、みんなねっと等の運動のお陰で漸く40年ぶりに令和4年度から高校の保健体育の教科書に精神疾患についての項目が取り上げられました。とても良いことだと思います。しかしながら小・中学校では依然として保健体育の中に精神疾患や精神障害について学ぶ項目が入れられていません。

精神障害者保健福祉手帳の所持者は10年前の倍以上に増加している状態です。また、WHOでは統合失調症の場合、15歳までに半数以上の人が発症してしまうと述べています。

そこでやしお会では、令和5年度当初から県障害福祉課及び県精神保健福祉センターへ、小・中学校用の精神疾患の資料を作成して下さるよう要望していたところ、栃木県としてガイドブックを作成してくれました。今年度より教育委員会から各市町村へのデータを配布し、子供たちはタブレット型端末で閲覧できるようになりました。

偏見をなくしたり、早期発見につなげたりするためには、理解を深めることが何より重要です。是非、ホームルーム等で有効活用して下さい。

2024年度 栃木県精神保健福祉定期総会開催

5月30日(木)栃木県精神保健福祉センターに於いて定期総会が開催されました。当日は栃木県精神保健福祉センター所長 島田達洋氏を来賓に迎え、現在の精神障害者の抱える問題に対する行政の取り組み等についてお話して頂きました。

総会では、議案書に沿って前年度の報告と今年度の計画を審議し承認されました。役員改選は、宇都宮精神保健福祉会から、赤田みつる氏と植木克子氏の2名が理事に推薦され満場一致で承認されました。

令和6(2024)年度 役員紹介

Table with 3 columns: Position (e.g., 顧問, 監事, 理事), Name (e.g., 植村 健一, 小池 秀明), and Affiliation (e.g., 栃木県精神障害者支援事業協会, 栃木県精神保健福祉センター)



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。

各地区やしお会 定例会・家族相談会のご案内

やしお会本部

相談会 日時：毎週水曜日 10:00～15:00
* 祝日を除く

会 場 やしお会事務局 (栃木県精神保健福祉センター2F)
お問い合わせ 028 - 673 - 8404

ピアサポートやしお (本部家族会)

定例会 日時：第2土曜日 13:30～15:30

相談会 日時：第2土曜日 13:30～15:30

会 場 とちぎ福祉プラザ
お問い合わせ 028 - 673 - 8404

宇都宮精神保健福祉会

定例会 日時：第3木曜日 13:30～15:30

相談会 日時：第1・第3木曜日 10:00～12:00

会 場 宇都宮市保健所
お問い合わせ 028 - 626 - 1116

足利精神保健福祉会

定例会 日時：第3木曜日 13:30～15:30

相談会 日時：第1・第3木曜日 10:00～12:00

会 場 足利やしお会事務所
お問い合わせ 0284 - 64 - 9770

日光地区精神保健福祉会

定例会 日時：第3水曜日 13:30～15:30

会 場 今市健康福祉センター 3F 会議室

相談会 日時：第2・第4木曜日 10:00～12:00

会 場 日光地区やしお会事務局 (NPO法人ふれ愛の森内)
お問い合わせ 0288 - 22 - 7438

佐野精神保健福祉会

定例会 日時：第3水曜日 13:30～15:30

相談会 日時：第2・第4水曜日 13:30～15:30

会 場 佐野やしお会事務所
お問い合わせ 0283 - 24 - 9880

小山地区精神保健福祉会

定例会 日時：第2木曜日 11:30～13:00

会 場 カレー&カフェ mirai (NPO法人みらい)

相談会① 日時：第2火曜日 10:00～15:00

会 場 下野市市民活動センター

相談会② 日時：第2木曜日 13:30～15:30

会 場 小山市役所 2F 相談室
お問い合わせ 0280 - 57 - 2673

クローバーハーツ癒しの夢工房

相談会 日時：第3月曜日 9:00～18:00

電話相談はいつでもお受けします

会 場 塩谷町玉生1588-2 (相談員 植村自宅)
お問い合わせ 090 - 4242 - 0147

※こちらでは、那須烏山市、高根沢町、さくら市の方に向けての家族相談も行っていますので、お問い合わせください。

来所相談は、要予約にてお受けします。

NPO 法人ほっとスペースひだまり

西川田ひだまり

お問い合わせ 028 - 645 - 6686

ふくふく亭

お問い合わせ 028 - 666 - 8693

鹿沼精神保健福祉会 (休会中)

2024年度行事予定

中央大会

日 時：2024年11月29日(金)

講 師 やどかりの里 理事長 増田 一世 氏

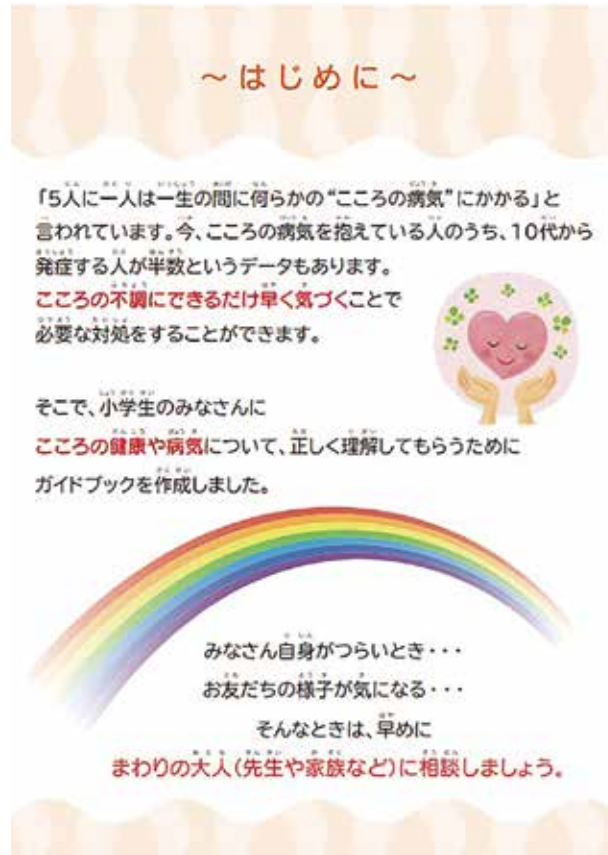
会 場 栃木県精神保健福祉センター

詳細は、後ほどお知らせします。

♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡ **お知らせします!!** ♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

栃木県では、小学校高学年の児童と中学生向けに、心の病について理解してもらうためのガイドブックを作成しました。子供たちにはタブレット型端末で閲覧してもらうことになりました。

以下は小学5、6年生用です



「5人に一人は一生の間に何らかの“こころの病気”にかかる」と言われています。今、こころの病気を抱えている人のうち、10代から発症する人が半数というデータもあります。
こころの不調にできるだけ早く気づくことで必要な対処をすることができます。



そこで、小学生のみなさんに
こころの健康や病気について、正しく理解してもらうためにガイドブックを作成しました。



みなさん自身がつらいとき・・・
 お友だちの様子が気になる・・・
 そんなときは、早めに
まわりの大人(先生や家族など)に相談しましょう。

こころが疲れたとき、つらいとき、困ったとき・・・みなさんはどうしていますか？
 ストレスのサインを知ることで、早めに気づいて、まわりに相談をすることで
 つらい気持ちが軽くなったり、こころの病気の予防になります。

「ストレス」と「こころ」 <ストレスって何？>

勉強や人間関係、部活動、家のことなど
 極みやつらさから、心や体に生じる反応のこと



～こころのサイン～



～からだのサイン～



★ <早めの対処・相談が大切>

こころとからだのつらさがいつまでも癒えないことがあります。
 そんなときは、「こころの病気」の発症の可能性があります。
 そんな状態が続くときには、ご家族やまわりの大人に相談をしましょう。



◆ こころの病気についての誤解

10代でも様々な「こころの病気」になる可能性があります。
 こころの病気は、「弱い人になる」「普通じゃない」などと誤解されやすいことがあります。
 そんな誤解からまわりの誰かが傷ついているかもしれません。
 こころの病気には、風邪や腰痛などと同じように誰でもなる可能性があります。

★「こころの病気」のどんな症状やサインに気づけばよいでしょうか。
 注意したい症状やサインについて知っておきましょう。

心配な症状・サイン

ショックなできごとがあれば落ち込んだり、初めてのことに心配や不安になることは、誰にでもあります。しかし、それが何日も続くようであれば、「こころの病気」の可能性がります。

例えば

気分が落ち込む ゆうつ・悲しい 	不安でたまらない 体の病気ではないのに、急にドキドキ、息が苦しくなる 	まわりに誰もいないのに声が聞こえる 現実にはないものが見えたり、聞こえたりする
眠れない (または寝すぎる) 	人と話したり、入前で行動するどひどく不安になって緊張してしまう 	現実にはあり得ないことを信じてしまう
ごはんが食べられない など 	不安にさせる考えやイメージがくり返し浮かんで、同じ行動を何度もくり返ししてしまう 	眠れなくなることが多い など

このようなSOSが出ている時は、まわりの大人に相談をしましょう

当事者の想い

「私の出会いとつながり」

ピアサポーター 藤原 貴尚

私が精神疾患を患ってもう30年近くが経ちました。今の人間関係はそのほとんどが、病気絡みで知り合った人達です。本当にいろんな出会いがありました。特に昔は不安定だったので壊してしまった人間関係も沢山ありました。そんななかでも病名が発覚した後、デイケアで知り合ったスタッフ2人とメンバーの1人のことは思い出深いです。

そのなかの1人は主治医でない精神科の先生で、いつもデイケアの音楽室でサクスを吹いていました。私はいい音ですねと声をかけました。元々管楽器の音が好きだと伝えると、うちの親を説得してプライベートで私のサクスを買いに付き合ってくれました。その後も公私共にお世話になりました。いま思えばあたり前ですが、お互いの好いところも悪いところも私達は受け入れられた気がします。それが初めての人と双方向の交流でした。



孤独で自分の妄想の中でしか生きていなかった私には大きな変化でした。

一般就労した時の出会いも後々まで続く付き合いとなります。その女性には親やスタッフ以外で自分が病気であること、障がい者であることを初めて告白した健常者でした。もちろんいきなり言ったわけではなくある程度関係性が出来てからのことでしたが、彼女の態度は前と変わらず、いや今まで以上に仲良くなりました。これも当たり前の事なのですが障がいは私の一部であって、本当の自分の中身で付き合いえた関係性でした。彼女の話はまた後ほど書きますね。

ここまでの間だけでも色々な人にお世話になった私は福祉の専門学校に通うことを決意しました。そこで私は初めて女性とお付き合いをしました。しかし1年後最愛の母を失った時の葬儀で身内の席にいてくれた彼女は、まもなく私の前から去っていきました。一気に2人の支えを失った私は自暴自棄になり生活は荒れ薬も飲まず、挙句の果て入院してしまうのですが、そんな状態の中でも面白がって付き合ってくれたひとがいました。その人は俺もおかしいから同じだと言って一緒にスナックなどで飲み歩いていた。完全に自分を見失った私にも寄り添ってくれたひとがいたのです。

結局は完全に壊れて措置入院した私ですが、さすがに入院生活はキツかったです。そんな中不思議だったのは退院が決まった時すごく残念がってくれた患者さんがいてくれたことです。彼とは特に親しくしていた感覚はなかったのですが、私に凄くいい印象を持っていてくれたみたいでその事が唯一良い思い出になりました。

退院したあとも再びチャレンジした職場で自分の事情を知って凄くサポートしてくれた上司がいました。なんでも弟さんが引きこもっているらしく私の事を放っておけなかったようです。結果としては私が燃え尽きてしまって寝たきりになってしまうのですが、でもまた助けてくれる人が現れます。私が始めて一般の健常者に心を開いた彼女です。職場につく少し前に再び出会い、お付き合いするようになっていました。



とにかく彼女は障がい者藤原でなく、人間藤原を半ば強引に社会に引っ張り出してくれました。かなり荒療治だったのでお互いとことん向き合ったのを覚えています。そして夫婦となった今もその関係に変わりはありません。

妻のご両親にもお世話になりました。彼女は昔から私のことを話していたので妻と2人で実家に通いつめました。もちろん友達という名目です。そして10年後お義母さんから「もうずっと長く一緒にいるんだから結婚したら」と言われたとき本当に涙が出るほど嬉しかったです。

そんな私はピアサポーター(当事者活動)をしています。

自分の病気の体験談を専門職の人から学生、そして一般の人にまで幅広く話をしています。同じ活動をする仲間も沢山出来ました。

また同じ病気を持つ人のサポート(仲間活動)もしています。これがなかなか距離感が難しく、近づきすぎて自分も相手もボロボロになってなかなかうまくいかないことも多いです。

最後になりましたが私は作業所などの特定の施設に長く所属したことがありません。だからこそ人との横の繋がりを大切にしています。

そして昔も今もつらいことがあったらとにかく自分から助けを求めます。何十回断れても諦めません。そうすればいつか助けてくれる人が現れると信じているからです。

ここにはいいことしか書いてないので、藤原は恵まれていると思っている人もいるかもしれませんが。しかし、この何十倍も嫌なことがあって、自分も、みんなも卑下し続けたこともありました。

今は、この病気をしたから、この障がいがあったから、繋がった関係を大事に生きていくことが自分の人生に光をもたらすと思っています。

私の話は以上となります。長い文章お付き合い頂きありがとうございました。



家族の想い

精神保健福祉士 穴戸 康二

このテーマを頂いて頭の中に浮かんだのは、第1に健康であること、第2に親なき後に子供が築いて行くであろう社会が、明るく、健やかで、豊かなものであって欲しいというものでした。

次男は大学の寮生活で睡眠障害（過眠症）を発症して単位不足となり、卒業が危ぶまれていました。何とか卒業はできたものの、十分な企業研究などの就職活動を行わないまま1社のみの面接試験で就職を決めてしまいました。

次男が就職したのは害虫や鳥獣駆除の会社でした。仕事は体力的にきつく、労働環境も劣悪なものでした。毎日のように残業があり、時には仕事がこなせずに会社に泊まり込みで仕事をする生活を続けていました。しかし、身体的にも精神的にも限度を超えて、3年で退職に至りました。

退職後は約3年間、自室に閉じこもり昼夜逆転の生活を送りました。家族との会話もほとんどなくなり、食事を摂らずに一日中寝て過ごす日もありました。この時、私はまだ障害に対する知識を学んでおらず、次男の生きづらさに寄り添うことができないでいました。また、次男にも病識はなかったために、治療の開始が遅れることとなりました。

そんなある日、次男の部屋に立ち入ると、次男が書いた将来の夢や自分を鼓舞する言葉が書かれたノートを発見しました。ノートでしか次男の気持ちを知りえなかった事を反省しつつも、いつかきっと立ち直る事が出来ると少し明るい気持ちになりました。それから間もなく、次男は自発的にアルバイトを始めました。それは前職同様に体を使う産業廃棄物の処理場でのアルバイトでした。

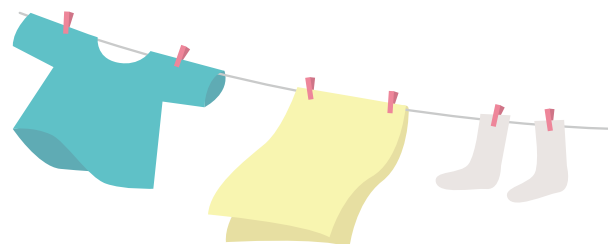
次男はこのアルバイトで生活リズムを取り戻し、引きこもりは解消されました。職場にも恵まれて重機の免許を取って仕事の幅を広げ、1年後には正社員として勤務するようになりました。先輩社員にも可愛がられている様子で、日曜日には一緒に釣りに出かけるなど、活動的にもなりました。

正社員となり期待も大きくなるにつれ、残業や夜勤を行うようになりました。休日はぐったりとして1日を寝て過ごすようになり、間もなく遅刻や欠勤が目立ち始め、やがて出勤不能となりました。次男は自分に起こっている生きづらさを認識して心療内科を受診、うつ状態の診断が下され3ヶ月の休養を言い渡されました。治療は長期化して約1年間、自宅で過ごしました。

1年後、生活リズムの改善が見られ職場への復帰が決まりました。妻は次男の勤務する会社に出向き、職場の上長から次男の働きぶりを聞いてきました。「文句や愚痴を言わず、もくもくと仕事をこなし、職場でも可愛がられている貴重な人材」との事でした。

私はこの言葉を聞いてとても嬉しい気持ちになった反面、次男がどんな気持ちで働いていたのか？どんな人間関係を作っているのか知ろうとしなかった事を恥ずかしく思いました。

次男は普段、家庭での口数は非常に少なく会話も続きませんので、今の気持ちや将来どうして生きていこうとしているのか捉え切れていないのですが、社会との関係性を築いていることを知れて安心しています。他の家庭から見ればコミュニケーション不足の家族関係と見られますが、「行ってきます」とぼそり言う毎朝の短い言葉と、洗濯しても落ちない次男の作業衣の汚れに頑張っていること、親の知らない世界で社会との関係性を築いている事を確認できて幸せな気持ちでいます。





Tea Time・・・ ちょっとひと休み ～1994・春～

当時20代前半だった私は、統合失調症になり、閉鎖病棟に入院させられた。

冷たいコンクリートの壁に鉄格子。部屋の隅には和式トイレ。病識もない躁状態の私は、刑務所に入れられたと思い「オリから出してくれ」と暴れていた。やがて高熱で命の危険があるとして、保護室という病室に移された。

♪春よ 遠き春よ 険閉じればそこに～

保護室の外から聴こえた音楽は、独特な甘い波動の声、ユーミンだ。

高熱で朦朧としていた私は歌の歌詞で「春が来たから冬眠から目覚めるのだ」と思い込んだ。

「春だからここから出してください！」叫んだが応答もなく、孤独に戻る。両手両足はベッドに紐でくくりつけられ、痺れて感覚もない。

それに、いつからかオムツまでさせられていた。

「トイレにいかせてください！」と叫ぶと、ようやく看護師さんらしき人の金切り声が聴こえた。

「オムツしてるんだから、そこでしなさいよ！」返答はそれだけだった。

しばらくすると保護室の扉が開き、ホッとするのも束の間、布団がバサッと雑に剥がれ、オムツ交換が来た。その白衣の天使らしき人がヒステリックな声で言った。

「汚くて仕方ないよ！」

この人の顔は覚えてないが、怒鳴られたその声は忘れない。

やがて季節は夏になり、空調の効かない8畳間の8人部屋に移された。

その昔、精神疾患に対する偏見や差別意識は病棟の中で顕著にあった。病気になったこと以上に、病院の支配的な対応は深く傷ついたことのひとつだ。

太陽が空にあって、桜の花が咲き乱れても、全ては仄暗い日々だったあの頃。

果たして現在の、そして未来の精神疾患患者に澄み渡る空は見えるだろうか。

あやぽんの幸せ探し日記

「てんちゃんのお話し」



賛助会入会のお願い

精神障害を持ちながら頑張っている当事者とその家族の応援団になってくださる賛助会員を募集しています。
年会費 団体 1口10,000円/個人 1口2,000円
(振込先) ゆうちょ銀行
口座記号番号 00180-8-513307
加入者名 栃木県精神保健福祉会 やしお会
※ご賛同いただいた方には機関紙「やしお」やイベント等のお知らせを送付いたします。

事業所紹介

Ui 訪問看護ステーション西真岡 小児特化・精神訪問看護ステーション

〒321-4341
栃木県真岡市高勢町3丁目205-1
電話 0285-80-1111 FAX 0285-80-0000



小児特化型・精神の訪問看護ステーションとして令和3年11月3日に開設いたしました。
利用者様、ご家族のニーズを一緒に考えながら安心した療養生活を送れるように寄り添い支援いたしております。



小児科訪問看護

小児科経験豊富な看護師による医療的ケアの必要な小児の医療処置や日常生活のサポート、発達障害、不登校、引きこもり、拒食症等の心のケア・家族支援、全身状態の観察、服薬調整・管理に力を入れております。



精神科訪問看護

精神疾患をお持ちの方の心のケア、精神状態の観察、服薬調整・管理、傾聴訪問、また産後うつ等による育児支援サポート（生後間もない赤ちゃんから対応可能）を行っております。

当事業所の強み



- ・小児科経験豊富な看護師の在住。
- ・西真岡こどもクリニック、西真岡アクセプトインターナショナルクリニック、みやの杜クリニック、みやの杜つむぎクリニックの専門医による全面的バックアップ。
- ・連携医療部、相談支援相談員との連携。

今年8月、宇都宮にサテライト開設予定

寄付金を頂きました！！

平石村立平石北小学校(興野会長の出身校) 昭和28年度卒業生一同(出藍会)様	41,203円
釜井 靖枝 様	20,000円
土橋 喜人 様	5,000円
斉藤 洋子 様	2,000円

編集後記

物価高の折り、更に郵便料金値上げを控え、活動費の捻出に大変苦慮しております。このような時にタイムリーなご寄付本当に有り難うございます。有意義に使わせて頂くことをお約束いたします。