栃木県精神保健福祉会（やしお会）機関紙　　令和７年３月１日発行

悩める家族と当事者のためのメンタル情報紙

やしお

No.122



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11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・親亡き後をどう生きるか～

令和6年11月29日（金）、令和6年度(2024年)中央大会が栃木県精神保健福祉センター講堂にて開催され、当事者・家族、関係機関等74名が参加されました。

主催者挨拶　　**栃木県精神保健福祉会　会長　興野憲史**



開会式の挨拶の中で興野会長から、精神障害者手帳1級所持者に対する医療費助成の実現（令4年4月）、精神障害者に対するバス運賃の割り引きの実施（令5年7月）、また県は令和6年3月に中学生及び小学校高学年（5,6年）用に「とちぎ　こころのガイドブック」を作成し、各学校に配布して精神障害に対する理解促進に活用して頂いております。家族や関係機関、行政等のご理解とご協力の基、やしお会の活動が一つ一つ実を結んで来ました。今日は、今回のテーマである「明日につながる家族の対応～自立への旅立ち」について、講師の増田先生のお話を聞いて、これからも少しずつ前に進んでいけるよう頑張りましょう。との話がありました。

来賓挨拶　　**栃木県保健福祉部障害福祉課　課長　上野治久様**



普段のやしお会の活動に対する敬意と謝意があり、昨年厚生労働大臣賞を受賞した興野会長への祝意がありました。

県では精神障害に対応した地域包括ケアシステムの構築、体制の整備や患者の研究について保健・医療・福祉等関係機関との連携を深めながら事業を推進してまいります。

また、今年度から始めた心のサポーターの養成については、精神疾患についての知識を深め、より充実した支援ができるよう取り組んで参りたいと思います。とのおことばがありました。

【募金】　皆様の温かいご支援により、21,287円の募金を頂きました。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。



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

やしお会との関わりの中で、今年度から、小・中学校向けガイドブックが作成・配布され活用されていることは、精神障害に対する理解を深めることにおいて非常に重要であると考えております。県議会としても精神障害者の社会復帰促進につながる活動に関わって行きたいと思います。とのおことばがありました。



栃木県精神保健福祉センター　所長　　島田達洋様

最後に、栃木県精神保健福祉センターの島田達洋センター長の祝辞がありました。島田氏は、昭和39年9月精神障害者援護会が発足し、その後家族の支え合いの場作り、広報活動や研修会の開催、行政機関との連携等60年の長きに亘り継続して活動して来られた事に対し敬意を表します。

当センターでは昨年度、やしお会の働きかけによってこころの病について理解を深めるために小学校高学年・中学生向け「とちぎ　こころのガイドブック」を作成することが出来、県内の小・中学校で活用されていると思います。

また、障害のあるなしに拘わらず皆が安心して地域で生活して行けるための仕組み作りとして、精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築が進められております。今回のテーマである「明日につながる家族の対応～自立への旅立ち」は精神障害を持った方が地域生活をして行く上で大切な課題です。当センターとしても、精神保健福祉相談をはじめ様々な事業をやしお会の皆様とともに進めて行きたいと思います。と話されました。

講　演

演題：1人１人が主人公をめざして誰とどこで暮らすのか選べる社会へ
講師：やどかりの里　理事長　増田一世氏

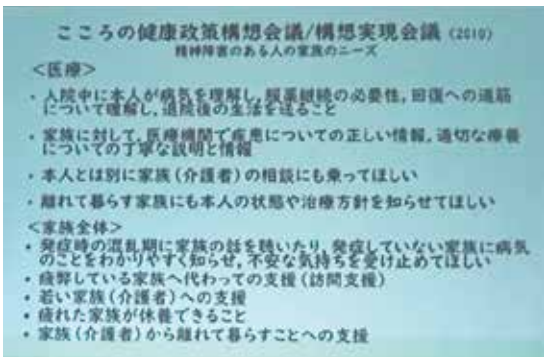


Ⅰ自己紹介とやどかりの里のあらまし

・1978年明治学院大学社会学部社会福祉学科卒業
・精神医学ソーシャルワーカーをめざし、やどかりの里研修生
・同年やどかりの里職員
・やどかりの里理事長

やどかり出版代表など多岐にわたり、精神障害者と共に働きながら、地域づくり、人づくりに注力した事業展開をおこなっています。
「あなたのお師匠さんは目の前のメンバーです。」「記録を取らないと実践にはならない。」という先輩の教えを胸に、自分の事業所だけではなく地域全体の福祉の向上につながる活動を続けています。

Ⅱ家族支援について考えてきたこと（家族依存と所得保証の脆弱さ）



日本での障害者家族の状況は、障害者家族が担う子育てを超える部分で以下のことが役割としてあります。①介助 ②準専門家として ③コーディネーターとして④代弁者として ⑤経済的な支えとして ⑥時間を使うこと。また、家族へのしわ寄せ（あきらめたり、断念したこと） として ①趣味 ②生計の主体者以外の仕事の変更 ③家具や家電品の買い替えの先延ばし等があります。この背景にあるのは、我が国の家族依存、即ち家族の支援をあてにした障害者政策です。

やどかりの里では、2006年と2010年の２回、家族への状態調査を実施し、医療面や家族全体のことについて精神障害者家族のニーズをまとめ、こころの健康問題の特徴に合わせた精神保健医療改革、**“こころの健康政策構想会議/構想実現**（2010)”を実施、取り組みましたが、**「こころの健康基本法」**の制定には至ませんでした。

Ⅲ生き方の回復を考える

やどかりの里の活動は、①ごく当たり前の生活の実現を目指して、暮らしの場は地域であり、そこに相談の場、働く場を創ること。その原点は茶の間にあり、誰でもが立ち寄れる場であること。②仲間づくり。茶の間で仲間と出会うことが回復の第一歩となります。③一人一人が主人公であり、環境によって障害は重くもなり軽くもなります。病気や障害に着目せずに生き方の回復を目指す。

増田氏は、それまでに出会った3名の方との交流を通して様々なことを学びました。

・病気や障害はその人の一部であり、健康な部分や得手な部分に着目する。
・一人で頑張らなくていい、助けてと言っていい。
・仲間との出会いが、気づきや支え合いになる。等々。病気の回復に必要な医療的ケアやリハビリと併せ、仲間とのつながりが回復への大きな力となるのです。

Ⅳ国際的な水準で考えていくこと（あきらめと我慢からの脱却）

2006年12月国連において障害者権利条約が制定され、日本は2014年１月批准し条約締約国となりましたが、日本の障害者政策はまだまだ父権主義、家族依存型からの脱却が出来ず、特に精神障害者への福祉政策の脆弱さが目立ちます。増田氏は、2018年2月ベルギーの精神医療改革の視察に行ってきました。ベルギーは1990年代まで日本と同じような民間病院中心の医療体制でしたが、リカバリー・コプロダクションを共通理念として、3つの改革に取り組みました。①精神科病院は専門的ケアの場とする。②本人が暮らす場所でモバイルチームでケアする。③本人中心のケアを地域のネットワークで対応する。この改革によって当事者と家族の生活が改善されました。ベルギーは、国土・人口が日本の約10分の1ですが、当事者の代表が70人いて政策提言を行っています。日本も10年後には、ベルギーと同じレベルに成ること願っています。

Ⅴこれからを考える（家族依存脱却政策を）

権利条約を日常の中で考えて行くことによって、“どうしようもない”とか“仕方がない”等、諦めないで、私たちには人権を主張する権利があり、そのために障害のある人や家族が政策決定過程に参画することが大事な事です。やしお会は**精社懇**(栃木県議会精神障害者社会復帰促進議員懇話会)との強い繋がりがあり、行政等連携しながら精神保健福祉政策の改善に繋がれば良いと思います。

【質疑応答】

講演の後の質疑応答では、質問者から壮絶な日々の苦悩と葛藤からくる切実なおもいが語られましたが、増田氏は各質問者に対してやどかりの里の活動内容やご自身の体験、ベルギーの制度紹介等を分かり易く丁寧に回答してくださいました。

【アンケート】

大会終了後、参加者にアンケートをお願いし、24名の方から回答を頂きました。
結果は以下の通りでした。

☆増田先生の講演はいかがでしたか

①良かった：１５　　②普通：９　　③良くなかった：０

☆感想（抜粋）

・静かな話し方だったが、説得力があった。本人の力、考えをもっと取り上げ大事にしたい。
・家族支援の大切さは漠然と感じていましたが、なぜ大切なのか理解を深める事ができました。政策やサービスの質によって当事者やそのご家族をパワーレス状態にしていないか自省しながら必要なことは共に声を上げていけるような支援者となりたいと思いました。

（記：大越）

家族の想い

Y・M

今日に至るまで根気強く戦ってきた統合失調症との出会いは、二十余年前の事でした。不安と戸惑いに振り回される日々が延々と続き、解決の糸口も見えないまま十数年が経ち、その頃から何かの力に誘導されるように、この病気に対する受け止め方を変える動きになってきました。

事の始まりは東京から帰省した娘の発狂同然の症状を目の当たりにしたことです。年齢が二十二歳の頃です。夜も眠れない、頭が勝手に動いてしまう、気がおかしくなる等、尋常でない訴えを投げかけられました。

早速精神科の診察を受けた結果、過剰に働く脳の思考を抑えるため、とにかく眠れるようにしなければならないとの事でした。その為に未経験の我々にとってはそんな強制的な事をしても良いのかと思うほど、半信半疑の診療が次から次へと行われました。

深夜の発狂があるかと思えば部屋を閉じて引きこもることも多々ありました。昼夜逆転、深夜に起きだして逃走することも複数回ありました。眠剤を過剰に服用して救急処置を受けたこともあります。苛立ちを抑えきれず襖を蹴飛ばして穴だらけにする暴挙やお皿類を勝手口のコンクリート地面に叩きつけて破壊する等、異常行動は止まることも無く繰り返され、入退院すること九回を数えました。

在宅中の深夜は二階にいる娘の動きや家のきしむ音で目が覚めることもあり、当然熟睡はかなわない日々が続きました。心身ともに疲れ果てる毎日を過ごす状態でしたので、絶望感が漂う喪失感にさいなまれる思いでした。そして、いよいよ腹をくくって構える以外にないかと切羽詰まりました。

しかし、この状態から逃げ出す事ばかり考えていても何の解決にもならない、毎日の恐怖におびえながら生活することの方が疲弊に陥ってしまう。この病気に負けてはならない、何としてでもこの病魔をやっつけなければ希望の光が見えない。家族の者も救われない、その思いが日ごとに強くなってきました。それからはこの病魔の姿に真正面から直視するようになりました。

一番苦しんでいるのは本人なのだ。直接病魔と闘っているのは可愛い娘なのだ。家族でしてあげるのはその援護しかない。後には引かない、負けてなるものか、最後まで見届けてやる。

それからは家族の姿勢も徐々に変わりました。その働きかけが功を奏したのか、本人も家族に向き合う姿勢が少しずつ芽生えてきたように感じとれました。訪問看護の助力を得て半年ごとに改善の兆しが伺えられるようになりました。

そして現在は、娘に対しての親身な家族の想いが、本人にとって少しでもゆとりと潤いのある豊かな生活になるよう共感を心がけていこうと頑張っております。

特殊な個性になるかもしれないが、人として生きる証であり、生き甲斐である頑張りを尊重して大切に育てて行く。

個性尊重に譲歩しながら活力に富んだ地域社会の一員として生きて行く権利を支援する。そして、家族が一体となって共感しながら少しずつ喜びに繋がる物を追い求める。娘本人が持ち合わせる音楽に対する鑑賞性、幼少期からのピアノの演奏、更にファッション性等を一回り大きく育てて行く助力になればこの上もない幸福であると切望する次第です。

当事者の想い

三羽

私が違和感を覚えたのは、確か中学生の頃だ。大きな休みの後だったと思う。突然学校の校門が怖く見えたのだ。なんだか得体の知れない“モノ”に感じてとにかく怖かった。それと同じくらいの時に人も怖くなった。常に見られている感覚。自分の事を話しているんじゃないかとビクビクしていた。そのせいで学校も休みがちになったが、はたから見たら体調が悪く見えないことから、家族からは何故行かないんだと強く言われた。

そんな事が続いていたとき、祖母が病院に行ってみないかと言ってきた。最初は嫌で断っていたが何度も言われて渋々行くことにした。だが、これがとても良かった。ずっと抱えていたことを理解されないと思いながら先生に話した。するとどうだ、「そう思うのはうつ病だね」と教えてくれた。うつ病なんて病気を知らなかったからとても驚いたのと同時に、これは病気だったんだと、とても安心した

今もしっかり病院に通い薬を飲んで落ち着いている。それでも駄目な時は駄目だし、「薬を飲んでいるから大丈夫だよね。」と見当違いなことを言われる事もある。でも病院に行くことは良い事だ。自分がどうしてこうなってしまったのか自分自身ですら分からなかった感情を言語化してくれる。原因が良くわかる。だから迷っているなら病院に行ってみると良い。家族からも理解されない事を先生なら理解してくれる。初めての理解者になってくれる。この安心感は何物にも代えがたいものだから。

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。

あやぽんの幸せ探し日記

「時短アイテム」



令和６年度　家族相談員養成研修会　（令和7年1月31日開催）

午前の部　《講義１》「わたしのトリセツ～クライシスプラン」

講師　訪問看護ステーション　デューン宇都宮　作業療法士　三浦里美氏

ほっとスペースひだまり　メンバー　前原かおる氏


研修会の様子

三浦氏の勤務するデューン宇都宮は精神科に特化した訪問ステーションである。看護師・作業療法士が自宅、地域で安定した状態を維持しその人らしく生活できるように支援を行っている。その有効な支援の一つとして「クライシスプラン」を活用している。

クライシスプランとは？

クライシスプランとは危険な状況に陥った時の対象法であり簡単に言えば自分の「取扱説明書（トリセツ）」である。調子悪化のサインやその対処法などを一覧にした計画表である。見える化して本人・家族・支援者が共有し安定した生活をめざす。



クライシスプランの目的とは？

① 安定した状態（青信号）を維持する。
② 調子の悪化のサイン（黄信号）に早めに気付き対処する。
③ 調子を崩した時（赤信号）に適切に対処する。

クライシスプランの良い所

① 精神面の不調も早めに手を打つことで悪化を防ぐ。
② 支援者が何をしたら良いか明確になる。
③ コミニケションのきっかけ・道具になり周りからのサポートが得やすくなる。

前原かおるさんのクライシスプラン

前原さんは、29歳の時統合失調症を発症し現在は就労継続支援B型事業所に通所。

ライシスプラン作成の経緯

クライシスプラン作成の経緯

2024年2月頃 主治医より「調子の波（躁鬱の波）」があると言われ作成を希望。自分の頭の中で調子を崩した時の対処法は考えていたが書くことはなかった。

作るコツ・ポイント

・友人や家族に自分について聞く（調子の変化、きっかけなど）
・対処法は何をしていると楽か？何が嫌か？を考えてみる。
・実際に対処法をやってみて良くなければ修正

実際にクライシスプランを作ってみよう！！

参加者が自分のクライシスプランを作成。自己分析は、思ったより難しかった。

作ってみてどうだった?

自分の振り返りができる。落ち込んだ時這い上がるきっかけになる。気分・感情・調子の変化がはっきりわかるようになる。

どうやって家族にすすめるか?

本人が興味がありそうならすすめる。支援者・医療機関と作成クライシスプランは、当事者の安定した状態を維持するための方法として素晴らしいと実感した。

午後の部　《実践》　講師　やしお会　顧問　小池秀明

家族相談員のレベルアップを目的として「家族相談ハンドブック」を活用しロールプレイを行った。

障害者福祉サービス事業所「たけのこ」を見学して

小山地区やしお会　W・F

障がい福祉サービス事業所「たけのこ」は茨城県水戸市元石川町にある就労移行支援、就労継続支援B型、及びグループホームによる支援を行っている事業所です。利用されている方の96％は身体に障がいのある方と知的障がいがある方で、4％は精神に障がいのある方とのこと。

スタッフの皆さんのあたたかいお出迎えの後、まず案内して頂いた建物の中では利用者の方たちが、それぞれの能力や障がいに合わせてビニールの袋を二つに折ったり数字を書いたり、ジグソーパズルをしたりしていました。利用者の障がいは人それぞれ異なるのでその方に即した訓練を行うようにしているとの事でした。次に案内して頂いたのは、グループホームで1号棟、2号棟と2棟あり1号棟は利用定員8名、短期入所利用定員1名、2号棟は利用定員7名、短期入所利用定員1名の施設です。ホーム内は綺麗に管理されていてスタッフの方も定期的に清掃を行っていますが、利用者の方も担当箇所や清掃頻度などを自分たちで決めて清掃等を行っているとのこと。また様々な災害を想定しての防災訓練を行ったり、感染症対策を講じているとのことでした。

次に案内して頂いたのは、わらっと加工の作業場でした。「わらっと」とは、昔は一般的だったわらに包まれた納豆、いわゆる「わら納豆」のわらの容器のことです。「押切機」でわらを切断し「脱穀機」で綺麗にします。それを「結束機」で縛って「わらっと」の完成です。「わらっと」は納豆業者に納品され、そこで納豆を詰めて「わら納豆」になります。作業場内には動物の絵が表示されており、作業工程を視覚的に理解し効率よく行えるように工夫がされていました。

最後に活動内容についてお話して頂きました。「たけのこ」では自立訓練、生活訓練、生活介護、日中一時支援等で利用者の方を支援すると共に、「農福連携」ということで、県や市の「共同愛発注センター」という所に農業者の方たちとの間に入ってもらい仕事をもらっています。「農福連携」とは障がいを持つ方が農業分野で活躍する事を通じ、自身や生きがいを持って社会参加を実現していく取り組みのこと。そうすることによって地域の中で働く事の重要性や喜びを知り、商品のクレーム対応や、チームワークの大切さを知る事によって、自分自身も成長することが出来るとのことでした。ある利用者の方は外の作業によって日の光を浴びることにより、薬を減らすことが出来たそうです。

体験入所も出来るということなので、どこにも通所や入所していない親でも「親亡きあとどうするか？」と考えるとき大変参考になると思います。「たけのこ」の皆さん、本当にありがとうございました。



「わらっと」加工の作業所



完成した「わらっと」



「たけのこ」製作品

事業所紹介 デューン宇都宮はこんなところです

一人ひとりの良さを発見したい
利用者様の「自分らしさ」をサポートします
その人らしさを大切にします

【どのような方が利用されているの？】

・不調になるけど何故なのか分からない
・仕事が続かない
・働いてみたいけど経験がない
・公共の交通機関に乗れない
・薬がきちんと飲めない、合っていないと感じる
・外に出られず横になる時間が増えた
・ストレスがたまり調子が悪くなる
・片付けができない
・就労をしても続かない
・人に気持ちを伝えられない
・薬について心配がある
など

→こういう場合はどうなの？等ありましたらご相談ください。

【ここが得意！】

スタッフ同士の連携が良く日々話し合いをしています。精神科経験ある看護師、作業療法士が在籍。
様々な角度から、その方に合ったサポートを考えます。

【サポート】

・服薬の支援
・症状へのアドバイス
・病院や関係機関との連携
・体の症状がある場合のアドバイス
・屋外活動（散歩など）
・気持ちを整理するため、寄り添い、問題を一人で抱え込まないようじっくりお話をお聞きします。

一人ひとりのことを考えサポートいたします

訪問看護ステーションデューン宇都宮
住所：栃木県宇都宮市元今泉4丁目 8-21
U･I ビル 301
TEL:028-635-5606
FAX:028-635-5607
Email:utsunomiya@nfield.co.jp
〇月曜日～土曜日：9～18 時
〇日曜日除く祝日、年末年始対応

【利用料金】
各種公費負担が使える場合があります。詳しくお聞きになりたい方は左記までご連絡ください。

編集後記

昨年のような地震もなく平穏な新年を迎えられたと思っていたところ、１，２月は、今までにない大雪に見舞われ、雪かきや雪崩の為、苦労していることを聞き、ただ驚いています。気候変動が極端に多くなり生活に影響することを心配します。季節の変わりを迎えますが、親子共々変化に慣れ過ごせるよう願っております。