悩める家族と当事者のためのメンタル情報紙

やしお No.123



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７年度を迎えて　　会長　興野　憲史



興野会長

長年の念願であった鉄道運賃の割引が、精神障害者にも他障害者同様、本年の４月１日より導入されることになりました。誠に喜ばしいことと存じます。

しかしながら本制度は、100キロ未満の場合は保護者同伴の条件が付いているので、極めて使いにくいため、みんなねっとでは各社にその条件を取り払ってくださるようお願いに上がっています。けれどもその件については精神分野だけで要望するよりも障がいフォーラムとして実施するほうがより効果的だと思います。障害ごとに特色や違いがあるので、よく話し合い協力しあって運動するべきなのではないでしょうか。そうしたほうがきっと良い制度ができると思うのですが皆さんいかがでしょう。

2025年度　栃木県精神保健福祉会定期総会開催

５月29日（木）栃木県精神保健福祉センターに於て定期総会が開催されました。当日は宇都宮保健所保健予防課課長 秋山昌紀氏、栃木県精神保健福祉士会会長 稲見聡氏を来賓に迎えご挨拶を頂きました。

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。役員改選では宇都宮精神保健福祉会から高久裕一氏と日光地区精神保健福祉会から半田妙子氏の２名が理事に推薦され満場一致で承認されました。

令和7（2025）年度　役員紹介

役職名	氏名	所属等
会長	興野　憲史	宇都宮やしお会
副会長	朝日　公彦	栃木県精神衛生協会
副会長	前野　澄子	小山地区やしお会
理事	渡辺こずえ	ほっとスペースひだまり
理事	船渡川政義	佐野やしお会
理事	河田加代子	足利やしお会
理事	石下　直子	クローバーハーツ癒しの夢工房
理事	大越　進	ピアサポートやしお
理事	大坪　朋子	鹿沼やしお会
理事	田﨑　英子	宇都宮やしお会
理事	田畑　久子	小山地区やしお会
理事	加藤祐美子	宇都宮やしお会
理事	田所　陽子	ピアサポートやしお
理事	木村　茂夫	足利やしお会
理事	赤田みつる	宇都宮やしお会
新理事	半田　妙子	日光地区やしお会
新理事	高久　裕一	宇都宮やしお会
監事	木村　諦四	小山地区やしお会
監事	伊東　孝夫	宇都宮やしお会
顧問	島田　達洋	栃木県精神保健福祉センター
顧問	草村健一朗	社会保険労務士法人ＳＯＵＭＵ
顧問	小池　秀明	栃木県精神障害者支援事業協会
顧問	植村　健一	クローバーハーツ癒しの夢工房

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

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 - 1114

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

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日曜日　10：00～12：00
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　小山市総合福祉センター　3F　セミナー室
お問い合わせ　0280 - 57 - 2673　NPO 法人みらい

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

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

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

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

クローバーハーツ癒しの夢工房

相談会　日時：第3週目の月曜日　9：00～18：30
土・日・祝を問わずいつでも受けつけします
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

※クローバーハーツでは、那須烏山市と高根沢町の方に向けて家族相談を行っていますので、上記電話番号までお問い合わせください。
来所（対面）相談は、要予約にて
9：00～18：00の間お受けします。

電話相談はいつでもお受けします。

鹿沼精神保健福祉会（休会中）



「精神科訪問看護」って知っていますか、利用していますか？

既に利用している方も多いとは思いますが、改めて考えてみましょう。

どのような制度なのか

精神疾患を持っている方やこころのケアを必要とされている方に、看護師や精神保健福祉士などの有資格者が、直接自宅や入所されている施設に伺い相談を受け、助言・援助などトータルサポートをしている制度です。

利用方法

主治医の指示書が必要 ➡ その後面談の日程を決める ➡ 訪問看護の説明を受ける ➡ 利用回数や希望の日時を相談し訪問開始日を決定（事業所により利用時間、曜日、回数等は異なる）

利用料金

自立支援医療（精神科通院）の適用で、訪問看護医療費の１割負担、また所得により決定された自己負担上限額内での負担になる。　※事業所によって異なります。

訪問看護のサービス内容

地域での快適で安定した生活を送るためのケアを受ける目的です。

- 症状の管理（症状の観察と早期発見・身体合併症への配慮）
- お薬の管理（服薬の援助・副作用の観察と早期発見）
- 日常生活での助言や援助（食事・睡眠・清潔・対人関係など）
- 適宜、主治医や相談機関への連絡・相談
- 家族からの相談に対する助言や援助
- 福祉サービスや相談窓口などへの情報提供
- 就労支援、日常活動に向けた助言や援助　・・・・・など

※　機関紙122号家族相談員養成研修会で講師依頼した「デューン宇都宮」のパンフレットを参考にさせて頂きました。

利用者からのひとこと

・通院予定日に通院を拒否し状態も悪いので、親はどう対応したら良いかと大変動転していました。説得できず思い余って訪問看護担当者に連絡しました。予定日ではなかったのに来て頂き的確な援助のお陰で迅速に病院とのコンタクトをとり入院することができました。現在も継続して定期的に訪問看護を受けています。

・通院する際の送迎サービスは、大変助かります。バス等の乗り換えや待ち時間を考え予定をたてていましたが、その心配がなくなりました。精神面、金銭面の援助に有り難く思っています。

・入浴介助のサービスを受けていた時の事です。親の声掛けでは入浴を拒否することもあったのですが、本人の興味や微妙な気持ちの動き変化からくみ取り、時には本人の好きな歌を一緒に歌ったり、お話をしながらいろいろなアプローチを使い誘導してくれたので、今は一人で入浴できるようになりました。

・訪問看護の方が来ることを楽しみにしています。今までお茶を入れることは有りませんでしたが、お茶を入れる手順を覚えられました。また、季節に合わせた接待に心がけ、玄関やテーブルにお花を飾る等経験を積むことができました。我が家は当事者だけでなく親もお世話になっています。自分の病気のことを相談したところ資料を持ってきて頂き有り難く心強く思っています。

当事者の想い

私は、子どもを産んで間もなく統合失調症になりました（当時24歳）
薬の影響で朝起きることが出来ませんでしたが、幸い親と同居していたため子どもの面倒を看てもらえました。子どもが３歳の時、当時の夫と別れて実家に戻りました。
それから「ディケア」に２年間通い仕事を見つけて働けるようになり、そのうち今の夫と知り合い再婚することが出来ました。
ところが癌になってしまい闘病生活が始まりましたが、幸い治療が進み治りました。しかし精神科の薬が飲めず半年間精神病院に入院しました。入院中に薬を飲む指導を受けたことにより、薬を飲む習慣ができ、今は定期的に通院し安定した生活を送っています。辛かった時もありましたが家族やみんなから励ましてもらえたので、現在は平凡ですが幸せな生活が送れています。

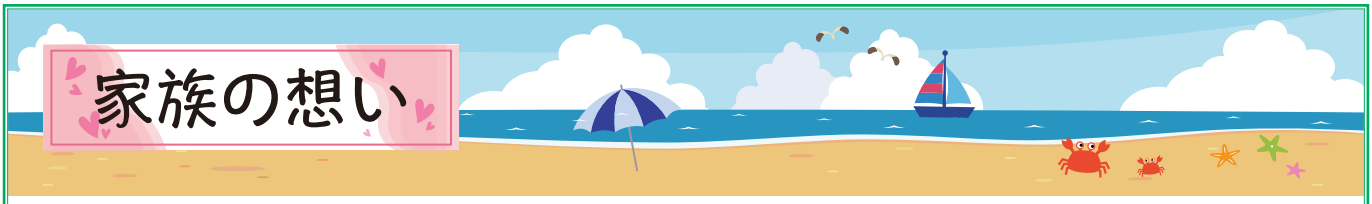
U．Ò

・・・宇都宮での私の生活・・・
私の病気は統合失調症です。短大を出て就職後病気になりました。私が退院しても病気に対して父の理解の無さは変わりませんでした。それでも母が守ってくれたお陰で定期的に薬を飲み再発もなく散歩することが出来るようになりました。
2011年の夏に私（39歳）は、母と静岡県沼津から宇都宮に来ました。宇都宮の良いところは人が優しくて自然も豊かなところです。
「やしお会」の話も母から聞いていました。会の要望活動のお陰でバス代も安くなり助かっています。皆藤病院にDC（ディケア）に週４日通い、親切なスタッフと優しいメンバーに恵まれ、楽しい15年間を過ごしています。県営住宅にも入ることができ、最近の３年間は家事・掃除・食器洗い・朝食作りを行っています。ここもまた静かで穏やかな生活です。
母はもうすぐ80歳で、私は53歳。もし母が認知症になったり亡くなったりしても、私は近くに店があるので利用しながら住み慣れたところで一人暮らしをしたいです。今は、訪問看護の方に週２回お世話になっています。これからも皆様の助けを借り、真面目に生きていこうと思います。読んでくださり有難うございました。

木村真由美

今回は私の最近のマイブームについて書きたいと思います。マイブームとは、自分の中での流行や現在興味を持っているものなどを指す言葉です。
私の最近のマイブームの一つ目は、『安心、安定、安泰、安寧』です。自分の心を落ち着かせるためのおまじないの様な言葉です。この４つの言葉を自分の物として定着させるために、料理や掃除等で自分の出来る事を精一杯手伝ったり、ちゃんと通院したり、処方された薬はきちんと飲む事を実践しています。
マイブームの二つ目は、以前中央大会で公演された高森先生のお話を参考にして実践している、家族と朝起きた後や寝る前に交わす『愛ラブユー、ユーラブミー』です。始めた直後はちょっと恥ずかしさもあって照れながらの挨拶でしたが、今では定着して毎日挨拶を交わしていて家族のまとまりのための言葉になっています。このマイブームのお陰で私の病状は安定しているように感じます。これからももっとマイブームを増やしたいです。

M.　I



家族の想い

私は両親の死に目には会えなかった。私の家族は引き裂かれたままとなった。

私の家族は、父、母、私、妹の４人で暮らしていた。医師の推定によると、妹はおよそ30年前、25歳の頃に統合失調症を発症していたらしいのである。精神科で薬物療法を受けるようになったが、それでも病状は進行した。やがて、妹は母に対して虐待を加えるようになった。

蔭山 正子著「精神障がい者の家族への暴力というSOS―家族・支援者のためのガイドブック」によると、当事者のうち家族に暴力をふるうのは６割である。残りの４割は暴力をふるっていない。そのことから、私は当事者による暴力をやめることはできるだろうと考えた。

妹の暴力から母を助ける方法について、私はある相談機関に足を運んだ。そこには国家資格をもつ保健医療の専門職がいた。彼らのアドバイスは、妹が暴力を振るい始めたら、すぐに警察を呼びなさいというものだった。私はそれを実行した。すぐに警察が駆けつけてくれた。警察の取り調べに対して、妹は神妙に答えていた。父はそれを見て、妹が不憫（フビン）だと感じたのだろう。そして、私に対して激怒した。私が妹に対してかわいそうなことをしたというのだ。その後も、妹の暴力のたびに警察へ通報したが、それでも妹の暴力はなくならなかった。家族関係の悪化のため、私は家を出た。

振り返ってみると私の今までの対応は間違っていたのかもしれない。蔭山氏主宰の「精神障がい当事者と家族の相互理解学習プログラム（そうかいプログラム）」では当事者へのインタビューを動画で視聴できる。それによると、暴力をやめることはできないのだそうだ。
父は、私が妹の暴力のことを通報できないようにしたいと考えた。それで、家族の問題から私を除外するようになった。例えば、母の担当ケアマネが家庭訪問するときには、そこに私がいないようにした。そして、父は相談機関のアドバイザーたちにも話して、私が家族の問題から離れるようにしてほしいと依頼した。アドバイザーたちはその通りにした。彼らは、自分たちのアドバイスが効果を上げなかったという事実から目を背けたかったのだろう。私は、自分が孤立無援になっていくのを感じた。そうしている間にも、母の体が少しずつ壊れていっているというのに、私は何もできなかった。

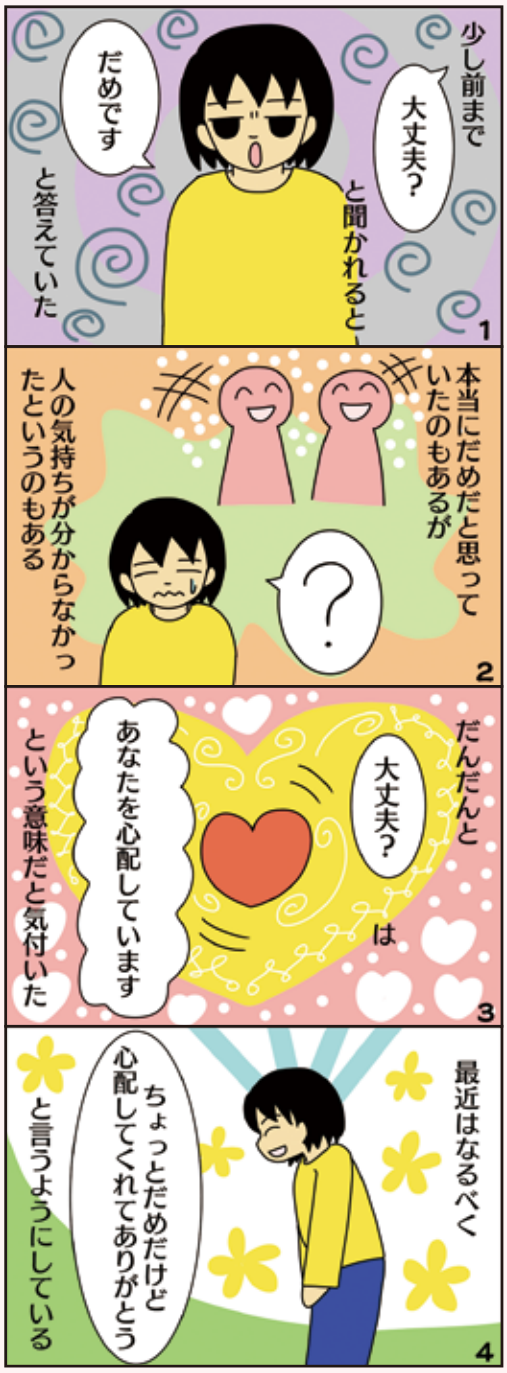
やがて、母が亡くなった。私がそれを知ったのは、亡くなってから３日後だった。母の遺体を目の前にした時、私は母の死に顔を見ないようにした。とても耐えられなかったのだ。
母が亡くなると、父は私に向かって狂ったような雄叫びを上げるようになった。電話で話すたびに、私が精神病であるのだから、精神病院へ行って治療を受けて来いと怒鳴り散らした。私は、それがたまらなくて電話に出るのをやめた。自分の携帯も着信拒否の設定にした。すると、父からは、私を非難する手紙が何通も届いた。内容は電話の時と同じだった。私は手紙を読むのをやめた。
私は一人ぼっちになった。もう誰も信用できないと思った。その後私が父の逝去を知ったのは、亡くなってから３か月半経過したあとだった。亡くなる前、父はどんな思いだったのだろうか。今となっては、もうわからない。気持ちの整理ができるまでは、妹に会うことはできない。

今思うことは、私の場合は専門職のアドバイスが的外れだったということである。家族の思いや苦労を理解できるのは、やはり家族しかいない。そこに家族会の存在意義があると感じる。

Y. T

あやぽんの幸せ探し日記

「大丈夫？」



あやぽんの幸せ探し日記
122号掲載訂正版

「時短アイテム」



※122号「あやぽんの幸せ探し日記」の訂正について

３コマ目と１コマ目が逆でした。
ここにお詫び申し上げます。

宇都宮やしお会活動の様子と今年度の予定

「泉が丘ふれあいプラザを訪問して」

５月１日社会福祉法人飛山の里福祉会「泉が丘ふれあいプラザ」の見学を参加者11名で行いました。

写真のとおり立派な建物で玄関先の吹き抜けによる明るい空間、壁面には利用者参加壁画。広々とし自然木材利用の玄関ロビーに癒される思いでした。送迎車両８台が宇都宮市内を循環、多機能型の事業所として様々なニーズに応えています。施設内はバリアフリーで車いすも楽々通れる廊下や手洗い等スペースの確保がなされ多種類の障害に対応できるよう配慮されていました。

利用形態は、生活介護・就労支援・地域生活支援と分かれています。

生活支援は、日常生活の基本的な生活支援（食事・排泄・入浴）に重点を置き楽しく過ごせるような活動を行っており、個別支援にも取り組んでいます。また、軽作業を通じて生産活動を行い生活の質の向上を図れるような支援をしています。

就労支援は、パン・焼き菓子の製造販売、下請け作業、就労移行支援です。

調理室でのパン作業は、衛生管理上丸窓からの見学でしたが、おいしそうな匂いがしていました。

下請け作業は、段ボールの組み立て中で10人程度が黙々と作業に励んでいました。

一通り見学が終わり、利用者と同じ昼食（委託業者が調理室で調理師提供）を美味しくいただきました。製造されたパンは市役所１階で販売されていますし、この施設玄関先でも販売。見学の最後に思い思い食パン、調理パン、クッキーなどを購入しました。



ふれあいプラザ全景



玄関フロアー



質疑応答風景

参加者からの感想

・施設があるのは知っていました。娘のために一度見学に行ってみたいと思っていたので参考になりました。
・静かに落ち着いて作業をしていたので環境が良いと思いました。
・館内がとてもきれいでどの部屋も整理整頓され気持ちがいいと思いました。
・作業中の様子を丁寧に案内していただき様子がよく分かりました。
・帰りに買ったパンやクッキーが美味しかったです。

「主な活動予定（毎月第一木曜日茶話会・第三木曜日定例会を実施）」

・６月定例会は、研修会テーマ「障害年金の申請」および「精神保健福祉手帳・自立支援申請により受けられる支援制度の案内」について、市役所障害福祉課職員に依頼しております。
・９月家族教室講演会　　・11月宇都宮主催の福祉の祭典に参加（展示とクイズコーナー）
・12月障害者啓発週間の啓発活動及びクリスマス会

事業所紹介

一般社団法人　シンプルジョブス
栃木県足利市永楽町 9-7TCM タウン 207
0284-22-3929

私達支援員は・・・
利用者さんたち１人１人、生きる力を得て、豊かな人生になるよう支援します。
其の一　　自尊心が高まる声がけ
其の二　　「いいとこメガネ」で利用者さん支援員さん共に良い所だけを伸ばしていく

勤務時間：９：30から15：30（A型）　　９：30から14：00（B型）
在籍人数：24名（A型）　　14名（B型）
職 員 数：代表理事１・施設長１・事務職員１・作業員１・支援員７（A型）５（B型）
合計16名

**2015年４月１日開所　一般社団法人として民間から立ち上がりました。
今年10年を迎え様々な経験をさせて頂きました。良き仲間と出会い毎日幸せです。
最近は「知識があれば利用者さんの力になれたはず」と感じる場面があり支援員１人１人に学ぶ意識が出てきました。
次の10年後に向かって「今、学び、知識を得て利用者さんの人生に寄り添う支援」していきたいと思います。**

A型「いろは」

金属加工・部品検品・箱作り・箱整理・清掃・除草　研修会






B型「きづき」

ハンガー組立・清掃・プラスチック加工・ネーム加工
アパレル業界で使用されるプラハンガー組立






編集後記

６月２日付けの下野新聞にヘルプマークあったのに・・・・のタイトルで広島県の50代の母親から「自閉症の長男が痴漢と勘違いされた。ショックです」という、悲痛な訴えのメールが中国新聞編集局に届いた。障害者支援に取り組む辻川圭乃弁護士によると、「強いこだわりや人との距離感をつかみにくいといった特性のある人が不審がられることはよくある」という。ヘルプマークを手掛かりに「配慮が必要な人かな」というまなざしで対応してくれる人が増える世の中になって欲しいものです。