悩める家族と当事者のためのメンタル情報紙

やしお No.124



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

第17回　全国精神保健家族大会 in京都 みんなねっと京都大会

テーマ　「精神保健福祉の未来を描く」～家族まるごと支援をめざして～

９月６日(土)標記の全国大会が「京都てれさ」で開催されアーカイブ視聴を含め700人が参加した。
午前は全体会、午後は分科会が行われた。



全体会

基調講演　「人と人との対話が拓く」精神保健医療福祉のこれから
講師　高木俊介氏・高木クリニック院長

高木氏は重度の精神障がいを持つ人が地域で安心して自分らしく暮らせるACT（多職種チームによる包括型地域生活支援）とオープンダイアローグという二つの先進的なアプローチを推進してきた精神科医である。

はじめに

世界全体が地滑りを起こし、欧米では自由と平等がないがしろにされ多様性も覆されようとしている。その流れの中でイタリアの精神医療も経済的な言い訳として切り詰められていくでしょう。差別が当たり前の精神障害者はますます居場所がなくなってしまうのは歴史的に明らかです。この歴史的転換期に精神医療と福祉はどうしていけばいいのか、この現状を見つけなければなりません。

日本の現状

① 精神医療、福祉のシステム
病床削減は、かけ声すれどなかなか進まない。地域には支援と称した儲け主義がはびこり、地域移行をすれば精神医療が良くなるとは単純に言えない。

② 社会、財政基盤
教育、産業構造が変わらない限り変わりようがない。またそれが精神障害を生む現場になっている。

③ 精神医学
脳科学、薬物開発は21世紀になって停滞、そのかわりこれまでの医学的知見や薬物療法に対する反省が世界で始まっているが日本では世界的動きに無関心で薬物療法一辺倒である。

④ 精神医療
街中にクリニックは増えているが、うつ病や発達障害への対応に忙殺され、障害者福祉と連携して精神障害者の地域生活を支える医療は手薄で経済的基盤も脆弱。

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。

　このような医療の先の見えない中でACTやオープンダイアローグはかすかな光であったが、日本で広がり実践できるようにするシステムも経済的資源もありません。
　どうしたらこの状況を打開し当事者や家族が安心して地域で暮らすことができるのか。
　まず、医学に頼れば何となるという考えを捨てて家族会の小さなつながりでできるかを考える。

① 家族の新しい形
　・距離感を持つ（家族との葛藤により再発）
　　親の対応ではなく大阪のおばちゃん的対応
　・世の中の尺度を家庭に持ち込まない
　・「有難う」「ごめんなさい」
　　（精神障害者は世の中からはじかれているという気持ちがあるから本人の行動を認める。）
② 若い支援者を育てる（温かくて熱くて希望を持っている）
　・共に喜ぶ
　・病気が再発してもひるまない
③ 家族会でヘルパーステーションを作る
　・自分の子供には難しいが、よその子供だったら関係作りは可能。自分の子供の理解にもつながる。
　・病気を区別しない

おわりに

　国が施策を講じなければとＡＣＴに挑んでいる高木先生、私たちは家族会へのご提案をしっかり受け止めてがんばりたいと思う。

全体会修了式・大会宣言（概要）

　私たちは、精神障がいのある人とその家族が、地域で安心して暮らせる社会の実現を目指します。
　そのために、医療・福祉・行政・教育・地域社会が連携し、家族全体を包み込む「まるごと支援」を進めていきます。

- 精神障がい者本人の尊厳と自己決定を尊重し、回復を支える環境づくりを進める。
- 家族が孤立せず、安心して相談・支援を受けられる家族支援体制の強化を求める。
- 当事者・家族・支援者・地域住民が協働し、偏見や差別のない社会を築く。
- 精神保健福祉の政策や制度に、家族や当事者の声を反映させる。

　全国家族会が出来て60年の今もなお、私たちの前には多くの課題が横たわっています。私たちは、決して諦めません。本大会に集まってくださってご本人、ご家族、そして支援者と未来を描くことができる、かけがえの無い仲間がいます。このつながりこそが、わたしたちの最大の力であり、希望です。病や障害の有無に関わらず、すべての人が尊厳をもって生きられる社会。そしてなにより、家族が家族として、あたりまえに笑い合い、心から「ほっこり」できる毎日をとり戻すために。私たちは、医療、福祉、就労、住まい、そして地域社会が一体となり、家族をやさしく包み込むような「家族まるごと支援」のネットワークを、この国の隅々に広げていくことを、ここに誓います。

以上宣言します。

第一分科会

「親亡き後を見据えた家族まるごと支援」

座長　佛教大学教授　塩満　卓

塩満氏によればまるごと支援とは、家族も支援対象であるということである。しかしながら精神保健福祉法は家族に過重なケア責任を強い、障害者総合支援法にも家族を支援対象とする条文はなく、家族自身のことや将来のことを相談する機関は不在のままで家族支援には消極的であるとのことである。

第一分科会では、「親亡き後を見据えた家族支援」を進めていくための思想や方法論について4名の方のお話を聞いた。

塩満氏からは主にイギリス等、海外の先進国の様子を、高橋氏からは両親が急逝された際の相続や田畑の管理、様々な手続き等のご苦労を、赤岩氏からは親が高齢になった時は自分の子供の面倒、親の面倒、そして兄弟の面倒も見なければならないのかという問題が提起された。終わりに後藤氏から大分県で全国に先駆けて始まった「親亡き後相談室」の紹介があった。大分では、「家族だけが悩みを抱えるのではなく、地域全体で一緒に備えていこう」という思いを込めているんだということです。

私は親亡き後ではなく、**親あるうち**にの方が良いような気がするのです・・・？

（記：興野）

第四分科会

「交通運賃割引の取り組みについて」

JR交通運賃プロジェクトチーム　座長　新銀輝子

４分科会の中で、一番参加人数が少ない会でしたが、様々な角度から意見や質問が出され、大変有意義な時間を過ごすことができました。

『みんなねっとの交通運賃割引のこれまでについて』
『みんなねっとの交通運賃割引運動のこれまでとこれから』
『鉄道の土台とバス路線の維持に国費を』
『障害者交通運賃割引に関するこれからの取り組みについて』

と題してそれぞれの立場からの発言がなされ、意見質問の時間になると多くの人が手を挙げられ様々な意見質問が出されました。

私も東京などに行く際切符を購入するとき近くの駅に窓口が無いので、宇都宮の駅まで行かなくてはならず大変不便であるため、「切符レス」を提案させていただきました。

今年４月にＪＲ６社、私鉄鉄道14社の精神障害者割引が実施されましたが、まだまだ問題点が数多くあることに気づかされました。

特に一番大きな問題は『100km以下の割引制度改善』です。この問題については身体・知的の方々とともに、運動していかなければ前進することができないので、中央でも行動していくが、各県単位でも行動を起こしていきましょうとまとまりました。　（記：石下）

家族の想い

私の夫は双極性障害。事の始まりは一人目の娘が誕生した29年前の事だった。守るべき存在が大きすぎてプレッシャーに押しつぶされそうだったと言っていた。

彼が会社を休職したのは２回あった。１回目は三人の娘が幼稚園～小学校低学年の頃である。家に来た勧誘の人やお店の人に大声で食って掛かるような攻撃をすることが多くなった。義理の両親は「何かおかしい、病気じゃなかろうか」と心配していたが、私は知識がなく病気だとは思わなかった。彼はずっと心療内科に通院していたが自分も躁状態とは思わなかったのだろう、本人は困ったこともないので医師には何も伝えていなかったようだ。家を建てるためにローンを組んだことがきっかけの一つとなり、鬱転換してしまった。別人のように静かに内向的になった。朝、準備をして玄関までは行くのだが外に出て行けず、会社にも行けなくなった。私は家を建てる・引っ越し・育児すべてやることとなった。子供たちの前で心配そうな顔を見せないようにしたが本当は不安でいっぱい、誰に話しても不安がうまく伝わることがなく、一人で不安と向き合う日々が続いた。一緒に病院に行って話を聞きたいと言っても夫は嫌だと言うのでついていけなかった。そんな日々が続いていたが、社宅から引っ越ししたのが良く影響したのか引っ越し後半年たって夫は1年間の休職から復帰した。

その後も躁と鬱を繰り返しながら、9年後2回目の休職をする。躁状態の時は会社でセクハラ問題を起こし、高価なものを買いまくって毎月30万円カードを使ったり、と躁そのものの行動をしていた。この頃はカードを取り上げても色んな手を使いまた買い物をするという、いたちごっこだった。当然支払うお金に困り家のローンも払えなくなり、両家の親に頼み込んでお金を借りた。とても惨めだった。

その後彼は会社で問題を起こし鬱状態に陥り休職をした。夫は布団から出られず「死にたい」と繰り返していた。私は仕事をしていたのでそんな夫を置いて出かけるのが怖かった。「誰かが『死なないで』と伝えることによってブレーキがかかるはず」という上司の言葉をお守りのように繰り返しながら出社し、帰宅すると布団の中でうずくまる夫を見てほっとする、という毎日を繰り返した。1年半で復職したのだが本調子とは程遠い状態だった。職場が変わりストレスに、役職がストレスに、仕事内容が変わりストレスに・・・とボロボロの状態で会社に行っていた。退職も考えたが、その後の職探しに耐えられないだろうとのことで会社に残った。彼は生きる屍のような状態で8年勤めた。娘たちが高校大学になりお金がかかるので会社を辞めてのんびりしていいよとは言えなく申し訳ない気持ちでいっぱいだった。

一番下の娘が大学卒業とともに夫は早期退職した。今は関連会社に再就職してのんびりと働いている。結婚した頃のような明るい性格となった。人付き合いも増え趣味の釣りも復活して穏やかな毎日を過ごしている。今回久しぶりにあの頃の気持ちと向き合ったがとてもつらい気持ちになった。本人には主治医がいるが家族にはいない。家族を支える存在を知っていたらもっと良い方向に向いていたかもしれないと思っている。

M. K

当事者の想い

私が「自由空間ポー」でピアスタッフとして働きだして15年以上経ちました。５年程利用者としてポーに通った後、スタッフになりました。

私の病気の快復の過程においてポーという存在はとても大きく、そのポーに対して少しでも恩返しができたらとスタッフに応募しました。

ポーの特徴は「何もしない居場所」であり、それが私にとってはとても心地良く感じられ、結果的に自分の病気の治療にもなっていたのではないかと思います。

現在は社会福祉士の資格を取るために通信制の学校に通っています。これまでのポーでの利用者としての経験と、スタッフとしての経験に加え専門的な知識を身に着ける事で、これまで以上にポーの力になれたら良いなと思います。これからも居場所としてのポーが続いて行くよう微力ながら頑張って行きたいと思います。　（K.S）



家族会に入りませんか？

やしお会では、ひとりぼっちの家族や当事者をなくすために、家族会への入会をお勧めしています。詳しくは、事務局へご相談ください。（028-673-8404）

賛助会員も募集しています！

こころの病気をもちながら頑張っている当事者と家族の応援団になってくださる賛助会員を大募集しています。賛助会員には、この機関紙を送付します。

会費は当会の活動に大切に使わせていただきます。どうぞ宜しくお願い致します。

賛助会員	個人会員 …… １口　2,000円
	団体（企業）会費 …… １口　10,000円
会費振込	口座番号 …… 00180-8-513307（郵便振替）

加入者名　栃木県精神保健福祉会　やしお会
〒 329-1104　栃木県宇都宮市下岡本町 2145-13
栃木県精神保健福祉会　　会 長　　興 野　憲 史

宇都宮やしお会 茶話会のひとコマ

毎月第一木曜日は、茶話会です。テーマ等は無く参加した隣どうしになった人と自由におしゃべりを楽しみます。これは、興野会長の発案で7,8年前から始まりました。常時10名前後の方が参加しております。そこに昨年から「初めの10分くらい皆の知っている歌を歌いましょう。」との中井前会長の提案で現在も続いております。

小型ギターとハーモニカの伴奏は地域のボランティアも行っている小川三好さんが担当。

毎回季節に合わせた歌、歌詞カードのプリントを用意。曲について、作詞・作曲のコメントや独自の一言がなるほどとうなずけたり笑いを誘ったりしています。

ある時「春は生まれるんです。夏は来るんです。秋は見つけるんです」どうしてだかわかりますか・・・？

童謡や良く歌われている歌の歌詞を思い出してください。（どこかで春が…、夏が来れば思い出す…、誰かさんが、誰かさんが……小さい秋みーつけた…）

声を出すことによって気持ちもほぐれ参加して良かった、帰りには名残惜しそうに“またね”と声かけあっています。

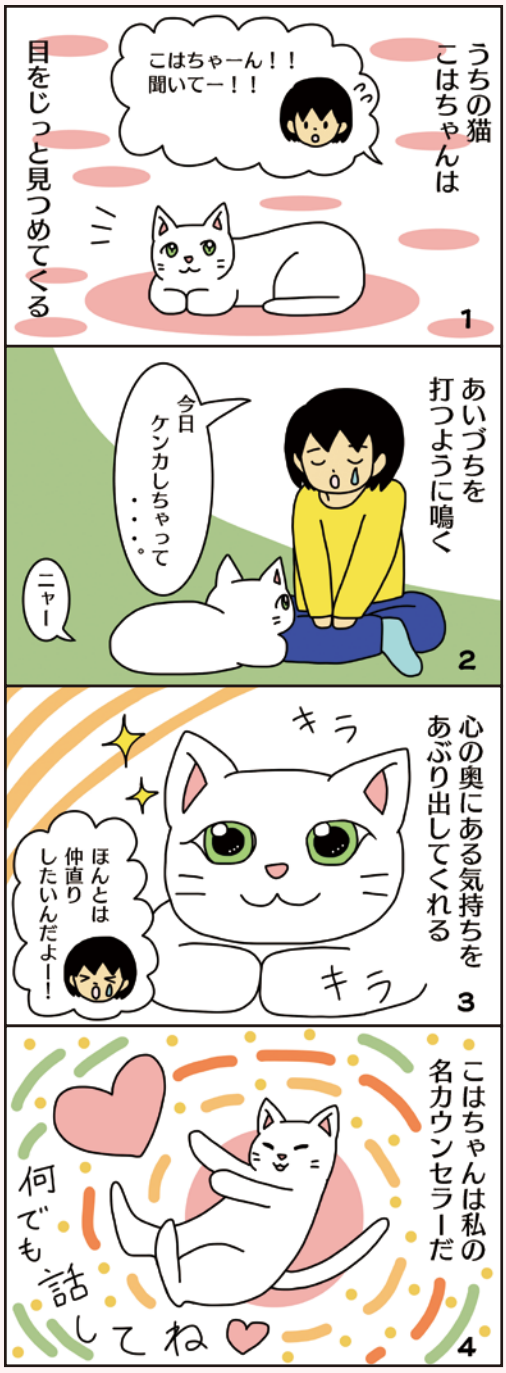
〈演奏者の一言〉

ハーモニカは一言で言うと郷愁、故郷の味です。ギターやウクレレはハーモニカと相性が良く相互に響き合います。ハーモニカを頭部にホルダーで固定すると自分が楽器になった気分です。



あやぽんの幸せ探し日記

「こはちゃんの話」





来訪報告　公益法人みんなねっと

令和７年８月５日、「精神保健福祉会連合会　事務局から事務局長補佐高村裕子氏と淑徳大学伊藤千尋助教授」がやしお会本部事務局に見えました。やしお会では、興野会長、前野副会長、石下理事、田﨑理事、事務局事務員塚原の５名の参加で行われました。

目的は、全国の家族会の現状や当面する課題を掘り起こし今後の方向性を見出す為、各地の家族会を巡回して実情を把握することです。

栃木県の家族会の成り立ちや当会の組織図各地区ごとの活動についておおまかな説明をしました。各地区から選ばれた理事が約２か月に一回定期的に理事会を開催しており、話し合いにより共通理解のもと活動内容が決められております。各理事は全員が役割分担することを目的に・総合企画・編集部・家族相談部に分かれていることを説明しました。

総合企画は当会の要望活動や中央大会の計画。編集部は機関紙発行や配布の仕事。家族相談部は「家族相談員養成講座」などを企画しております。

機関紙やしおの記事を参考に話が進みました。広報活動として機関紙の発行、それに伴い会員への配布は勿論、賛助会員への郵送や会長自ら関係する各方面へ挨拶しながらの配布を行っています。

やしお会活動に関してポスターを作り、相談機関や保健所、市町村の窓口や医療機関へお願いしております。現にポスターを見て相談に訪れる方もいます。

会長から「家族相談」の重要性、同じ悩みを抱える相談者と聞き手が同じ目線で気持ちを共感することができる。入会する方も少しずつ増えており、家族相談会活動の重要な位置を占めています。

しかしながら、相談者は必ずしも多いとは言えない。その対策として各地区ごとの家族相談のパンフレットを作成、病院や市町村に設置してもらおうと思っていることを伝えました。

また、今までの要望活動の成果として、小学５･６年生・中学生対象の「こころのハンドブック」が県と精神保健福祉センター・県教育委員会・家族会により作成されたことを報告しました。

年度末には、全国の家族会の現状の調査結果を集計しまとめるようです。これを参考に栃木県においても家族会のこれからを検討したいと思います。



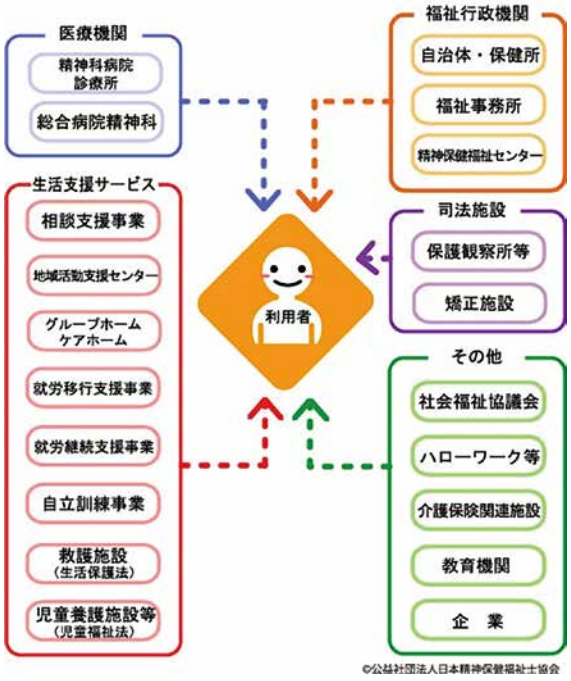
一般社団法人栃木県精神保健福祉士協会の活動紹介

協会の概要と取組み

私たち一般社団法人栃木県精神保健福祉士協会（TAMHSW）は、国家資格である精神保健福祉士の職能団体です。かつては精神科ソーシャルワーカーという名称で、主に精神科医療機関を中心に医療チームの一員として受療相談や退院支援、社会復帰支援に取り組んでいました。1997年に国家資格化され名称も新たに精神保健福祉士となり、今では多種多様な場で精神保健福祉活動をしています。ここで、本協会について少しご案内させていただきます。創立は2000年6月24日、本協会の前身となる日本精神保健福祉士協会栃木県支部として立ち上げました。1999年に第１号の精神保健福祉士が誕生した翌年となります。それからの25年間、精神障害を抱える方々の生活問題や社会問題の解決のための援助や社会参加に向けての支援活動を担える人材の育成、精神保健福祉士の専門性を活かして精神障害者の社会的復権や権利擁護活動、県や市町などの自治体の取組みへの参画など、さまざまな協会活動を続けてきました。今では、高ストレス社会といわれる現代にあって、広く市民の精神保健保持に資するために、医療、保健、福祉、教育、労働、司法、災害、自殺対策など、精神保健福祉士の活動する場は多岐にわたるようになりました（図「精神保健福祉士の職場」参照）。このような状況の変化に応じて本協会の活動内容も少しずつ変化させながら、地域の方々や関係機関と連携し、誰もが安心して暮らせる地域づくりや人と人・人と制度のつながりづくりに取り組んでいます。

今年度は、新型コロナウイルス対策のため休止していた第１回研修会（集合研修）を数年ぶりに再開することができました。テーマは「コミュニティコーピング」。人や地域資源をつなげることで、悩みを解消し「社会的孤立」を解消する協力型ボードゲームです。多くの方に参加していただき、人と地域資源をつなげる「社会的処方」の考え方を学ぶ機会を提供することができました。

図「精神保健福祉士の職場」



今後の展望

令和７年度には、休止していた研修事業の再開、基幹研修の実施、地域課題共有のための座談会開催など、より実践的な事業を予定しています。本協会は、地域の多様な方々と連携し、精神保健福祉の専門性を社会に還元することを使命としています。今後も貴団体との連携を深め、共により良い地域社会の構築に貢献してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

編集後記

６年振りに県総合文化センターで「こころのリハビリ♪ソングフェア」が開催されました。各病院の代表がこの日のために練習してきた愛唱曲を支援者の手拍子と共に熱唱しました。また、ゲスト審査員として迎えた「ＳＰＡＣＥ ＤＥＭＯＮ（スペース デイモン）」さんが、ミニコンサートで迫力あるロックとおなじみの「アハハ」で会場を盛り上げてくれました。まだ、コロナのクラスターが心配なので、入場者は制限された由。来年はその心配が払拭されることを祈ります。