悩める家族と当事者のためのメンタル情報紙

やしお　No.127



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

みんなねっと 関東ブロック大会2026in栃木　実行委員会検討経緯


理事会風景

令和８年１月19日　理事会にて会場と講師選定

３月16日
・会場のライトキューブ宇都宮について、前日の準備の必要性
（会場の椅子や舞台を設置・音響等）
・タイトルの確認　**明日につながる家族の対応**
～自立への旅立ち・親あるうちにどうすべきか～
・タイムスケジュールの提示と確認

５月18日　オープニングセレモニーを宇都宮やしお会会員の小川三好さんに依頼

６月29日　パネルディスカッションのパネラーや司会進行について
2024年度家族相談員養成研修会における訪問看護担当者と当事者の話の内容が今回のテーマにふさわしかったとの意見により出演の打診を決定

７月13日
・今年度ＮＨＫのテレビで放映された宇都宮市に設置された「親なき後相談窓口」のことについて障がい福祉課長に講話を依頼
・基調講演の演題の確認「本人を支える～家族が“家族”であるために～」
・パネルディスカッションパネラーの確認
訪問看護士、当事者、家族（福祉従事者でもあり日光地区家族会会員でもある）の選定決定
・保健所関係は精神保健福祉センターに依頼
・総合司会（会長知人２名に依頼）
・参加者に配布する資料を入れる手提げ、２つの見本より選定

ＪＲ宇都宮駅改札口からの行き方

改札口を出ましたら右方向に行き、みどりの窓口を右手に見ながら進みます。
①突き当りは駅ビル入口、右に曲がりまっすぐ進みます。以下写真を参考に見てください。


ライトキューブ宇都宮の表示有り




ライトキューブ宇都宮入口

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。

７月27日
・関東ブロック会長会議にて、各会長に対して大会に大勢参加してくださる様依頼

８月10日
・開会式における来賓挨拶と来賓臨席について
挨拶：みんなねっと会長、栃木県知事、宇都宮市長依頼
舞台が狭いので挨拶する方のみ台に上がって頂く
・パネルディスカッションについて出演者と司会間の事前打ち合わせについて
行政関係者は精神保健福祉センターに依頼
・関東ブロック大会のチラシとポスターを県内外各関機関への配布
・ライトキューブ宇都宮施設見学・音響・パソコン映写打合せ等を８月27日現場にてやることに決定
・受付と会場までの道案内確認

８月27日
・ライトキューブ宇都宮にて現場視察　県障害福祉課柴山隆史様がご出席されアドバイス頂く
理事その他約15名参加　係からの説明を受ける
・２階ホワイエ（入ってすぐのスペース）受付や事業所による販売を行うための確認
・大会議室（２階）座席は設置してあるが、舞台（移動式）を前日設置する
・舞台の高さの確認、演台の位置、舞台の設置個数（14台）、パソコンの設置場所
・舞台のスペースから挨拶を戴く来賓の場所の確認
・机１列横五台縦10列（パーティションで仕切られた会議室も同様ある）
・202会議室　　201会議室・・・知事・市長控室
・１階106会議室（シンポジスト用）107～108会議室（スタッフ用）

９月３日
・パネルディスカッションの担当者が集まり、テーマ「親あるうちにできること」について討論しあい、内容を深めつつある

９月14日
・当日のタイムスケジュールに沿って内容も含めて確認
・アトラクションの曲や時間配分等は確認済み
・挨拶・・・主催者挨拶・みんなねっと会長　栃木県精神保健福祉会会長
来賓挨拶・栃木県知事、宇都宮市長
・パネルディスカッションの担当者間打合せ、今後の予定と資料提出期限確認
・控室利用者の確認とカギ当番決定
・当日資料の表紙デザイン選定並びに日時・会場住所・各後援機関名について確認
・９月末の参加とりまとめを各地区に依頼
・道案内の人数並びに担当者確認、表示する看板作成
・ライトキューブ宇都宮の視察状況の共有
・当日、各プログラム終了後、演台・机イス等必要なものを準備する係を選定
・タイムスケジュールを作成しスタッフ間の共有を図る
※10月中に２回実行委員会を開催し最後の確認をする予定

関東ブロック大会への皆様のご参加をお待ちしております

日光地区やしお会活動報告

日光地区やしお会は現在、会員８名（内後期高齢者５名）ですので存続が危ぶまれる状態です。“どうしたらいいんだろう”と思っていたところ佐野地区駒場さんから佐野地区では独自に作成した家族会のチラシを市役所の協力を得て配布していることを聞きました。“これなら私達でもできる‼”と思い市役所に相談に伺いました。市からは対象者に窓口で渡すことならできるとの回答でした。チラシの作成はふれ愛の森の市田さんにお願いしました。約500枚を市役所の窓口へ残りは病院等に置いてもらうよう依頼しました。その後各自治会の回覧通知活用が可能になり、多くの方々の目に止まる運びになりました。やしお会を知って貰い会員が増えることを願っております。

ひきこもりや精神の病を抱えた
ご家族のことで、誰にも相談できず
お困りではありませんか

日光地区やしお会



やしお会をごぞんじですか？

栃木県精神保健福祉会（やしお会）は、家族や医療・福祉などの支援者が協力して、精神障害があっても、その人らしい生活ができる社会を作るため活動している団体です。

日光地区やしお会では、家族相談と定例会をやっています。同じ立場の家族が、あなたの悩みに寄り添い、共に考えたいと思います。

家族相談

同じ立場の家族が、お電話や個別の面接で、お話しをうかがいます。ご相談は無料です。

相談日　毎月第２・第４木曜日　１０：００～１２：００

電話　０２８８－２２－７４３８（担当　福田）
日光地区やしお会事務局（ふれ愛の森内）

定例会

お話しをしながら、家族にしか分からない経験や苦労を共有しています。すぐには解決できないこともありますが、話すことで気持ちが楽になって帰ることができます。参加無料です。

開催日　毎月第３水曜日　１３：３０～１５：３０

活動場所　今市健康福祉センター　３F　小会議室

電話　０２８８－２２－７４３８（担当　福田）
日光地区やしお会事務局（ふれ愛の森内）

日光地区やしお会事務局
住所　〒３２１－１２６１　栃木県日光市今市１１０２－１
電話　０２８８－２２－７４３８
FAX　０２８８－２２－７４３９
担当　福田

家族の想い

K.T

息子の発症

高校卒業後、学校の推薦で県内の会社に就職し元気に通勤していました。その会社は福祉がとても充実しており、また社内旅行でハワイやタイに連れて行ってもらう等とても楽しそうにしていました。

最初のころは先輩が朝自動車で迎えに来てくれるなど、恵まれた環境で私も安心しておりました。ところが仕事を任されるようになってくると、元々飲み込みが遅くぶきっちょな所もあるためミスが目立つようになり、信頼していた先輩がミスを見つけると息子に対して暴力を振るうようになってきました。それでも我慢強い息子は車の免許を取り自分の力で会社に通勤していました。あまりにも本人が辛そうで、見ている親としてもこのままではいけないと思い精神科を受診し、統合失調症と診断されました。２か月入院後自宅で過ごすようになり、休養しながら心と体の回復に努めました。

本人の居場所を見つけて

本人が落ち着いてきたので、これから先のことを考えていこうと地域の中で通える所を探しました。役場や福祉関係の機関に相談した結果、ＮＰＯ法人の地域活動支援センターを利用しようとすることに決めました。初めは送迎をして短い時間から通い、今では毎日自転車で通所できるまでに回復しました。明るい性格で周りの人と仲良く過ごすうちにすっかり事業所に溶け込み、朝出掛ける時も帰って来た時も満足そうな表情を見るとこちらも嬉しくなります。

「今日は○○に出掛けたよ。」「○○さんがこんな話をしていたよ。」
その日あった出来事など誇らしげに話してくれる息子。
やんちゃな笑顔がいくつになっても可愛いです。

当事者の想い

「例えば都市伝説を楽しむように。」

こばちゅう。

怪談といえば、幽霊が出てくる話が定番ですね。ところが最近では、幽霊話ばかりではないようです。タブレットで動画アプリをクリックしてみれば、いろいろと怪しい話は見つかります。例えば、UFOに連れ去られたり、宇宙人を目撃したり、幽体離脱してみたり、異世界に迷い混んだり、タイムスリップしたりなど。これらはひとまとめに都市伝説と呼ばれています。

そんなオカルト話を信じているのは頭が悪いのか、頭が狂っているのだ、とされ語っている本人の社会的信用を失うこともあるでしょう。しかし、体験した本人は何とかして信じてもらいたいと思うもので、匿名を利用して流通させることがあるようです。

もちろん口から出まかせ型の都市伝説も多いのかもしれません。そのため、本当のことを語っていても受け手の警戒心のために信じてもらえないこともあるでしょう。

しかし、インターネットはオカルト的な体験をした人同士を結びつけることができるようになりました。これまでは、実際に体験する人の数が少なすぎたため、お互いがお互いを認めることができなかったのではないか、とも思われます。

そういう私も、都市伝説的な体験をいくつも持っています。本人にとっては信じるか信じないかの話ではなく、単なる事実です。体験事実をもとにすれば、ある話が嘘か本当かは直感的に識別できる気がします。

精神科医は理解できない話は妄想と断じてそれ以上関心をもちません。妄想については肯定も否定もしないことが医療従事者の基本姿勢とされています。もちろん、私も妄想は傾聴すべきではないことは理解しています。しかし、それでも妄想は口に出されなければならない気がします。それは、その人の病気だけを見るのではなく、その人の全体を理解して病気を理解する姿勢につながります。それが福祉従事者の基本姿勢であって欲しいし今後の医療従事者の姿勢であって欲しい、と痛切に感じています。

もっとも妄想は扱うことが難しいのです。そして、扱っても仕事として報酬を得ることは日本では今後も難しいでしょう。お金にならないし危険なことはやらない。であれば、当事者がやはり主体となって発信していくことでしか社会は変わらないのかもしれません。当事者活動として妄想を発信していくことで、例えば都市伝説を楽しむように、妄想を楽しむ文化が築かれる日も来るかもしれません。そうした文化を持った社会は、精神障がい者だけでなく健常者にとっても居心地が良い場所となれそうですね。

私は、この社会がより居心地の良い場所であるために活動を続けていくつもりです。

ここまでお読みいただきありがとうございました。

宇都宮やしお会活動報告

息子の統合失調症とギャンブル依存症を抱えて～
ギャンブル依存症家族の会で見えた希望の光

全国ギャンブル依存症家族の会栃木　　齋藤沙織

私の長男は統合失調症という病を抱えながら、さらにギャンブル依存症を発症しました。当時の私は、未来に希望を見いだすことができませんでした。そんな私が家族会と出会い、どのように希望を見出していったのかをお話しします。

病気になる前の長男は明るく優しく、友達もたくさんいてサッカーが大好きな普通の子でした。しかし、高校２年生の時に交通事故をきっかけに統合失調症を発症し、息子の人生は一変しました。

発症当時、長男には陽性症状が強く出ていました。支離滅裂な言動が続き、24時間眠らない日もありました。家族は目が離せず眠ることもできない苦しい日々でした。ある日私は宇都宮市の統合失調症の家族教室へ参加しました。

家族教室では、統合失調症は依存症になりやすいから気をつける様に言われました。なりやすい理由として一説では、統合失調症の症状や薬の副作用を和らげるための自己治療として依存症に陥ることがあると言われています。それぐらい続合失調症の症状は本人にも辛い事なのだと思います。

私はその時に真っ先にギャンブル依存症を心配しました。ギャンブルをする親族がいたからです。

長男は発症から１年数ヶ月で統合失調症の症状が落ち着き、2021年高校卒業後１年浪人し大学に進学しましたが、次第にギャンブルにのめり込むようになり大学を１年半で中退。そして2023年、夫のクレジットカードを盗み総額50万円使い込みました。これはギャンブル依存症になってしまったと思いました。

私は長男を病院へ連れて行ったり、GA（ギャンブラーズ・アノニマス）と言うギャンブル依存症の自助グループへ行かせたり、金銭管理をするなど様々な方法を試みましたが、どれも上手く行きませんでした。

借金の肩代わりや金銭管理は家族が最もしてはいけない対応です。親が借金を返すと益々ギャンブルにのめり込み悪循環になり、病気を悪化させます。ギャンブル依存症の方に借金の肩代わりは絶対にしないで下さい。

私は、病院にも行かず不貞腐れている長男に我慢の限界を感じ、家を出しました。しかし、この先どうすれば良いのか分からず悩んでいた時2023年11月、栃木県で開催された公益社団法人ギャンブル依存症を考える会の田中紀子代表を招いたセミナーと家族相談会に参加しました。相談会での田中紀子代表からのアドバイスは「とにかく私自身（家族）がギャンブル依存症を学び、正しい対応をするために家族会と家族の自助グループGAFA（ギャンブリング・ファミリーズ・アノニマス）に通うように」と言われました。初めは不安でしたが、友達の後押しもあり参加する決心をしました。

家族会やGAFAに参加することで同じような悩みを抱える人たちと交流し、様々なアドバイスを受けて実行しました。

先ず金銭管理やこちらから連絡するのを止めました。これは本人からお金などの無心があっ

ても本人のギャンブル問題は本人に返し、向き合ってもらうことが重要だからです。
　私が手出しをしなくなると、息子は段々薬を飲まなくなり陰性症状が出てやる気が起きなくなり仕事を退職。段々生活に困るようになりました。そしてとうとう生活できなくなり、助けを求めて家を訪ねて来ました。私は直ぐメンバーに相談し、統合失調症のかかりつけの病院に緊急入院することが出来ました。

　入院後息子の状況を主治医に相談し、生活保護を申請して退院後グループホームに入居することになりました。
　半年後グループホームに入居しましたが、金銭トラブルが相次ぎ８か月で強制退去となりました。とてもショックでしたが、息子はアパートを借りて自力で自立すると言いました。私は不安でしたが家族会のメンバーに相談し、本人の希望通りに見守る事にしました。メンバーの支えが息子を手放し見守る勇気を与えてくれました。

　息子は自立してからも度々借金問題がありましたが、昨年11月には競輪選手になりたいという目標を持ち頑張っているようです。そして公益社団法人ギャンブル依存症問題を考える会の当事者支援部から支援を受けて毎月開催される当事者会に参加しています。私はここにいれば何とかなると希望を感じることができました。しかし、統合失調症等の重複障害があると、依存症の回復は一筋縄ではいかず息子は何度も困難な状況に直面しました。私達家族や息子が、ギャンブル依存症の病気の深刻さや大変さを知っていたら、絶対ギャンブルに手を出さなかったと思います。どうかこの体験談を読んで、絶対ギャンブルに手を出さないこと、それが一番の予防になる事を知って下さい。それでも手を出して依存症になってしまったら、精神保健福祉センターや当会にご相談ください。大丈夫、きっと何とかなります！
　私は家族会と自助グループに繋がることで、孤独と絶望から希望を見いだせるようになりました。本人の生きる力を信じ、自立させて自分の手から放し見守ること。それが本当の愛情であると学びました。
　私たちの経験が同じような境遇にある方々の助けになれば幸いです。

あやぽんの幸せ探し日記

「太った！」



事業所紹介

社会福祉法人 山鳥の会 山鳥の願い

1. 人として当たり前の生活を
2. より自立的、主体的な生活を
3. 互いに支えあえる生活を
4. 働くこと等を中心に、いつまでも存在感の味わえる生活を

グループホーム「みゆきホーム」

当施設では、入居者様が安心して在宅での生活と変わらぬ毎日が送れるように支援いたします。
また、通院や外出時には職員が同行いたします。
ご見学・体験入居等も随時受け付けております。お気軽にお問合せください。

- 当施設は、区分の制限はありません。（面談後にお受入れの検討をさせて頂きます）
- 生活介護（とつば）併設で日中活動を探している方も安心です
- 生活保護の方や単身の方もお受入れしております



住所：栃木県下岡本町 2115-10
TEL：028―601―4007
FAX：028―601―4008
E-mail：totsuba@yamadori.tokyo
WEB:https://yamadorinokai.sakura.ne.jp/



社会福祉法人 山鳥の会 グループホーム みゆきホーム