

✦ 悩める家族と当事者のためのメンタル情報紙 ✦



No. 93



やしお

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内
 栃木県精神保健福祉会(通称やしお会)
 TEL 028(673)8404 FAX 028(673)8441
 メールアドレス yashio@lime.ocn.ne.jp

平成27年度を迎えて

栃木県精神保健福祉会 会長 興野 憲史



障害者権利条約の批准のため、平成23年ごろから障害者基本法の改正を皮切りに、数々の国内法が整備され、ついに平成26年に権利条約の批准にこぎつけました。その中には我々保護者の100年来の念願でありました保護者制度の廃止等、精神保健福祉に対する追い風になる部分も多々ありました。

しかしながら大きな法律が変わったからと言って、我々精神障害者や家族に対するサービス・対応が大きく変わることはありません。それを変えて戴く為には、これからの我々の地道な息の長い活動にかかっているものと思われれます。我々役員も頑張りますから皆様の協力方宜しくお願い致します。

尚、やしお会は、25年末に国の制度改革により法人格を返上し、任意団体として一から出直したわけですが、活動方針や実態は今までと変わることはありません。むしろ、今までよりも一層活発な活動を心掛けていくつもりでありますので、重ねて皆様方の御協力をお願い致します。

平成27年度 栃木県精神保健福祉会定期総会開催

去る5月8日(金)栃木県精神保健福祉センターにて定期総会が行われ、前年度の報告と今年度の計画(案)及び役員改選(案)が承認されました。今後の活動の活性化を目指し、新理事を3名増員しましたのでお知らせします。

役員紹介		栃木県精神保健福祉会(やしお会)
役職名	氏名	所属等
会長	興野 憲史	宇都宮やしお会
副会長	青木 公平	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	福田 篤序	日光地区やしお会
理事	渡辺 こそえ	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	秋元 秀子	県北地区代表
理事	久保田 和子	足利やしお会
理事	坂本 紀夫	宇都宮やしお会
理事	栗原 敏勝	宇都宮やしお会
理事	半田 慶恭	日光地区やしお会
新理事	大越 進	ピアサポートやしお
新理事	関口 忠光	宇都宮やしお会
新理事	大坪 朋子	鹿沼やしお会
監事	安達 政弘	足利やしお会
監事	植村 健一	クローバーハーツ癒しの夢工房
顧問	増茂 尚志	栃木県精神保健福祉センター
顧問	小竹 亥作	足利やしお会
顧問	小池 秀明	栃木県精神障害者支援事業協会

地域訪問

50年の歴史を持つ本県やしお会は、平成25年11月任意団体「栃木県精神保健福祉会」として新たな歩みを始めました。幾多の困難がありましたが、現在10の会及び団体による約270名の会員の方々がそれぞれの地区で活動を続けています。

平成25年4月の障害者総合支援法の実施に伴い、精神障害による入院患者の地域移行、地域定着に向けた施策が示される中、当事者本人を受け入れ生活を共にする家族にとって、最も大切なことは、精神的、経済的に安定した安心な支援が受けられることです。しかし、現在の医療、福祉、行政そして地域サービスは必要としている一人一人に対して必ずしも充分且つ適正に行われているとは言えません。

やしお会は、現在の各地域のやしお会の活動を通して互いに情報を共有し、ネットワークを作り力をつにして、家族一人一人が求める真の支援が得られるよう絆を強め助け合い、学び合いながら相談活動、研修活動そして要望活動を行っています。今年は、かつて活動し今は解散や休会によって休止している地域の活動再開を目指して、2月から地域訪問の活動を始めました。

以下2月から5月までの活動内容を報告致します。

【日光地区やしお会】

2月18日(水)、あいにくの降雪の中、日光地区やしお会の2月度定例会は、半田会長、「ふれ愛の森」施設長、市職員をはじめ家族計9名の方々の出席のもと開催されました。当日は、本部から古寺さんと大越2名が参加し、情報交換、近況報告のあと、古寺さんの「出会いの喜び」と題した講演があり、ご自身の生まれ育った北朝鮮での終戦、そして日本に引き揚げてから終戦後の混乱期に過ごした貴重な体験を話され、その時期に学んだ「人生は出会いである。光るものにはそのあとに光らせるものがある。」ということを話され、皆さん熱心に耳を傾け充実した定例会となりました。



古寺さんの講演に耳を傾ける家族の皆さん

日光やしお会は現在会員16名、日光地区での家族相談事業を始める準備をしています。

【クローバーハーツ癒しの夢工房】



トラクターで高原畑を耕作

3月26日(木) 塩谷地区を中心に活動している「クローバーハーツ癒しの夢工房」を訪ねました。設立から8年、代表の植村さんと理事の石下さんが中心となって主に農業等を中心に支援活動を続けています。当日は、素晴らしい晴天に恵まれ、まだ寒さの残る春風の中1年間栃木県農業大学校で農業を学び技術を習得された石下さんの息子さんがトラクターで春野菜の種蒔きの準備に追われていました。この日は、古寺さん、大関さん、大越の3名で現地を訪問し活動の状況をお聞きし、情報交換を行いました。採れた野菜を道の駅ロマンチック村に出荷していますが、収穫時の人出不足をどう補うかが課題とのこと。

秋には「収穫祭」を計画中。皆さん是非参加して下さい。

【茂木町】

4月23日(木) 茂木町を訪ねました。当日は大関さんと大越の2名で、保健福祉課の山田係長と障害者福祉担当の宮下さんにお話を伺いました。茂木町やしお会は平成18年の自立支援法施行の後、休会のままになっており、家族会としての活動は行われておりません。こちらからはやしお会のポスター、機関誌「やしお」、結成50周年記念誌、他をお渡しして現在のやしお会の活動状況を説明しました。



大関さん 大越さん 宮下さん

先ずは町の HP の広報に家族相談の案内を掲示して下さいようお願いをしました。担当の方からは、役場内の承認が取れ次第掲載しますとの返事を戴きました。

【真岡市】



前野副会長 石下さん 大関さん 加納さん

5月28日(木) 県東健康福祉センターを訪れ、地域保健部で保健師の石下さんから当事者及び家族に対する現在の支援活動の状況についてお聞きしました。当センターでは年間を通して毎月第二金曜日(8月は第一金曜日)「精神保健家族教室」を開催し、座談会、学習会、交流会等のカリキュラムを組んで交流の場を提供して支援活動を行っているとのことでした。

こちらからは、前野副会長、大関さん、機関紙「やしお」の執筆を担当している加納さん、大越の4名でお伺いして、現在のやしお会の活動内容、各地区の状況そして今回の訪問の趣旨説明を行い、ポスター、やしお会の案内、機関「やしお」92号等をお渡しして、家族相談の案内を市の広報やHPに掲載して下さいようお願いをし、これからもお互いに交流を続け将来家族自身による家族会の立ち上げについて、ご協力を戴けることになりました。

(大越 進：記)

要 望 活 動

【県バス協会を訪問】

3月26日(木) 14時 興野会長、坂本理事、栗原理事3名で栃木県バス協会を訪問し、「**精神障害者に身体・知的障害者同等の旅客運賃割引制度の適用を求める要望書**」を提出しました。当日は、対応に当たられた島田専務理事に対し、会長から昨年2月に締結された国連障害者権利条約の趣旨と現在精神障害者の置かれている実情を説明され、割引制度実現を強く要望しました。要望の趣旨は、2013年には障害者差別解消法が制定され、その第三条で「国及び地方自治体は、この法律の趣旨にのっとり、障害を理由とする差別の解消の推進に関して必要な施策を策定し、及びこれを実施しなければならない」と明記されております。しかし実情は、身体及び知的障害者には各手帳の割引が旅客鉄道株式会社旅客運賃減額欄に記載されており、JRの場合第一種障害者もしくは12歳未満の第二種障害者に介助者が同行する場合本人と介助者一名がそれぞれ5割引きとなりますが、精神障害者への割引制度はありません。このような精神障害者だけを適用除外にすることは、様々な国内法の理念や趣旨に反している事であり、一刻も早く精神障害者にも身体及び知的障害者と同様に割引制度の適用対象にして戴くことです。やしお会では4月10日(金) 興野会長、栗原理事が宇都宮市議会を訪問し、熊本和夫宇都宮市議会議長に対しバス協会に要望書を提出した旨報告をして、市議会としても要望実現の為強力に支援して下さいようお願いを致しました。



興野会長から島田専務理事へ要望書を提出

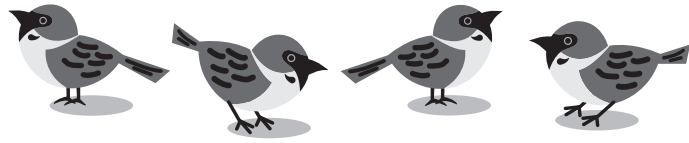


宇都宮市議会議長 熊本和夫氏へ報告

バス協会からは、5月11日付文書にて回答があり、当方の要望の趣旨は良く理解し協力の意志はあるものの、昨今の厳しい経営環境の下では、独自の受け入れは困難であり、協会としては、県知事及び宇都宮市長あてに福祉政策としての『精神障害者割引に関する支援について』を要望しており、この支援が実現するまで待つて欲しいとのことでした。やしお会では引き続き全国精神保健福祉会連合会(みんなねっと)と協力しながら要望活動を続けて行きます。

(大越 進：記)

家族の 想い



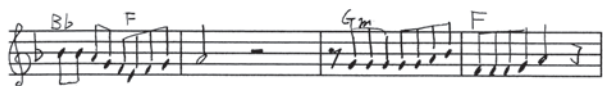
子すずめよ

まだ飛べぬ子すずめよ
 こんなに大きくなったのに
 餌を忘れた子すずめは
 じつと目をつぶり
 母の帰りを待っている
 水を忘れた子すずめは
 口を結んで
 父の帰りを待っている
 大きな子すずめ
 みる親の
 姿こそいよいよ
 小さく見えてくる
 餌をついばむ
 子すずめを
 じつと見つめる親すずめ
 木枯らしひゅうひゅう
 吹くまえに
 飛んでみないか子すずめよ
 今度こそ今度こそ

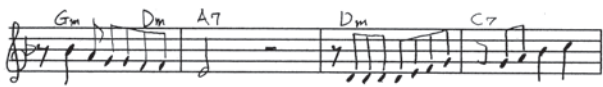
子すずめよ



まだ とべぬ子すずめ よ こんな に



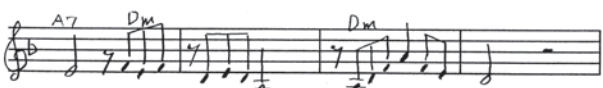
おおきくなったの に えさをわすれた 子すずめ は



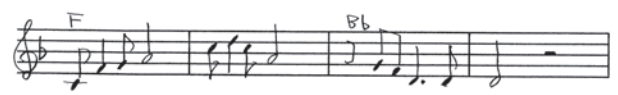
じつとめをつぶ り ははのかえりを まって い



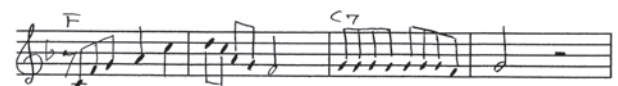
る みずをわすれた 子すずめ は くちをむすん



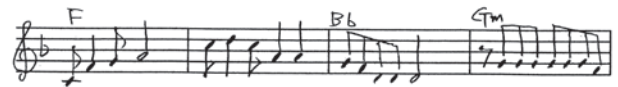
で ちちの かえりを まって いー る



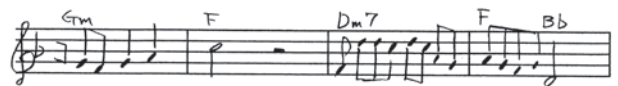
おお きな こすずめ みるお や の



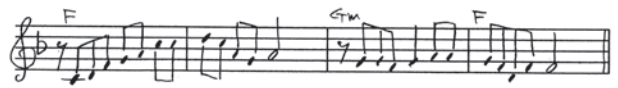
すがたこそ いよいよ ちいさくみえてく る



えさーを ついーばむ こすずめを じつとみつめる



おやす め こがらしひゅうひゅう ふくまえに



とんでみないか こすずめよ こんどこそ こんどこそ

作詞・作曲 はもれれ

レッツ! インタビュー

ハニー 238 号さんの場合

統合失調症歴 18 年のアラフォー女性に、病気になった時から現在までのお話をお聞きしました。

とある事情で離婚を経験し、その後、キャリアウーマンになるべく、デパートの服飾関係で休みなく一生懸命働いていた時でした。不眠が続いたり、悪夢で悲鳴をあげたりしたもので、家族がどうもおかしいからと、精神科に連れていかれましたが、処方された薬を飲まず、パニックを起こしたり、食欲もなく、ガクッと落ち込み、もう一度、家族に騙され騙され、病院に連れていかれました。

私は分からないうちに、入院になっていました。毎週面会に来る両親に申し訳なく、毎回泣いては謝っていた記憶があります。

8 か月を経て退院。その後、病院のデイケアに通いましたが、長い間の入院で対人恐怖症のようになっていて、なかなか馴染めませんでした。

そんな時、もともとの友人に話したところ、心配してくれて、交友関係もうまくいき、「薬をやめても平気じゃない?」と言われ、本当にやめてしまいました。

その結果、ハイテンションになり、友人達には色々迷惑をかけたせいか、もともとの友人を失いました。

デイケアには、4 年位通ったと思います。そのうち今度は、薬の副作用というのが出始めました。入院は絶対嫌だったので「入院するなら自殺する!」と言って、診察に通いましたが、何かしかの悩みや話をする度、薬が増えていき、体重が増え、手足がこわばり、しまいには、「身体障がい者にみえる」と言われる位、身体に悪影響が出てきました。10 年位そんな様子が続いた後、主治医が新しい先生に変わった時に、薬を減らした結果、身体の不具合は治ってきたのです。

家族の関係は、弟と疎遠になりました。父と母に面倒を見てもらいましたが、もともと病弱な母も、私と同じ病気になり、私よりひどい症状になってしまいました。母を介護する日々になりましたが、ある時、医師に「共依存の関係をやめなければいけない」と助言を受け、生活保護をもらい、一人暮らしを始めました。母は私がグループホームに入ったと思い、ショックを受けたようで、入院して 2 年程でこの世を去りました。

そんないきさつがありました。私は今は、パティシエの資格をとったので、そのような仕事につきたいと思っています。趣味は、お菓子作りと写真をとることです。作業所なども通いましたが、今は、ボランティア活動などもしていて、夢はやはりお嫁さんになること。パティシエの資格を生かして、働くことです。



写真：ハニー 238 号さん

★聞き手(かのぴか)より、ハニー 238 号さんの紹介★

デイケアからの友人であり、
「いかにお金をかけないで古着を着こなすか」上手なおシャレさん。
お料理上手で、手芸もできる。一人で時間を楽しむ達人。
年令に見えなくて、どんどん活動の場を広げている。

Tea Time ・ ・ ・ ちよっとひと休み



～賢い患者道～

夜、眠剤を飲んでも眠れない時はありませんか？

そんな時、思いきってお布団の中で時間を過ごすのをやめてはどうでしょう。

例えば、起きて温かいココアを飲んだり、牛乳を温めホットミルクとして飲むと、鎮静効果も期待できます。(冷たい牛乳では、胃腸を刺激してしまうため)そして、好きな本を読んだり、音楽を(音がもれないように)聴いたり、好きな時間を過ごすと、案外、早朝に眠気がきたりするものです。

ただし、「薬を飲まなくて、24時間起きていられる」ことや、不眠が何日も続くようになると、病気の再発や、症状の調子悪さに繋がってたりします。

その時は、医師とよく相談してみましよう。寝る前の服薬は、処方されていたらお忘れなく！！

賢い患者道 パワーアップ☆！！

追憶 お花見特等席

誰にも邪魔されず、24時間桜を觀賞できる、知る人ぞ知る素敵な場所がある。見上げることもなく、一面のピンク色の光景を一望できる。その場所とは・・・いいのか悪いのか、自分が何度も出入りした、ある病院の入院病棟の南の窓際一面である。

お団子でもあれば最高の気分だが、糖尿病持ちの方もいらっしゃる手前、団子より花、と原点に戻ることができる。桜色の圧倒的な眺望は、浮き沈みが激しい病にとっては、テンションの上がる格好の材料ではある。けれど、それは仕方のない、普通の感覚だろう。

入院は良いことではないけれど、悪いことばかりでもない、とふと感謝の念にかられる。

今年もあの桜は、優雅に患者を見守ってくれていたのだろうか。暑さに辟易し葉桜に変わった桜は、今日もそこにいるであろう。

■■ こんな社会資源もあります ■■

県の夜間・休日サービスのひとつ
～ 精神科救急医療相談電話 ～

緊急に精神医療相談が必要になった時のために、栃木県では夜間・休日の電話相談窓口を開設しています。

・ 相談時間 ・

平日：17時～22時
休日(土・日・祝日)：10時～22時
・12月29日～1月3日は休日に含む

・ 電話番号 ・

0570-666-990
(非通知設定を解除して下さい)
(一部のIP電話からは利用不可です)

・ ご利用にあたって ・

- ◇ かかりつけの医療機関がある場合、まずはそちらにご相談を。
- ◇ 緊急的な精神科医療相談が対象であり、継続的なご相談はできません。

・ お問い合わせ ・

栃木県精神保健福祉センター
TEL.028-673-8785 FAX.028-673-6530

家族相談会のご案内

一人で悩んでいませんか。ご自分の苦しい思い、また辛い想いを理解してくれる人がいたらいいなと思いませんか。やしお会では、家族支援として**家族による家族相談**をやっていきますので、そんな時は是非ご活用下さい。 **相談は無料です**

やしお会本部
(栃木県精神保健福祉センター内)

日時 毎週水曜日
10:00 ~ 15:00

場所 やしお会事務局

TEL 028 - 673 - 8404

宇都宮精神保健福祉会

日時 第1・第3木曜日
10:00 ~ 12:00

場所 宇都宮市保健所

TEL 028 - 626 - 1114

足利精神保健福祉会

日時 第1・第3木曜日
10:00 ~ 12:00

場所 足利やしお会事務所

TEL 0284 - 64 - 9770

佐野精神保健福祉会

日時 第2・第4水曜日
13:30 ~ 15:30

場所 佐野やしお会事務所

TEL 0283 - 24 - 9880

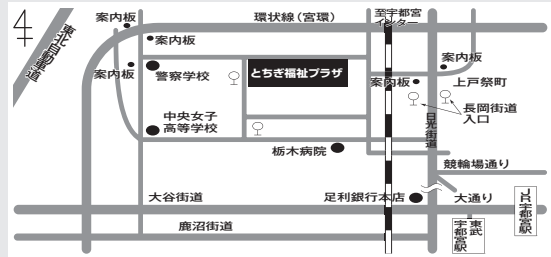
ピアサポートやしお
(本部家族会)

日時 毎月第2土曜日
13:30 ~ 15:30

場所 とちぎ福祉プラザ

TEL 028 - 673 - 8404

[案内図]



日光地区精神保健福祉会
(NPO法人 ふれ愛の森内)

TEL 0288 - 22 - 7438

クローバーハーツ癒しの夢工房
(クローバーハーツ事務局)

TEL 0287 - 45 - 2299

小山地区精神保健福祉会
(NPO法人 みらい内)

TEL 0280 - 57 - 2673

ほっとスペースひだまり家族会
(ふくふく亭内)

TEL 028 - 666 - 8693

NEW 那須烏山市で、「精神障がい者と家族の会相談会」が始まりました。

- 相談会場** 大金駅前観光交流施設「ナスカ市場」内(那須烏山市大金155-4)
- 相談日** 毎月第2週目の月曜日(9:00 ~ 18:30)
- お問い合わせ** 090-4242-0147(相談員 植村まで)



読者の頁
みんなの広場



歌のころ (心に響く歌声)

SH

思わぬ時に、その時、その場に最もふさわしい歌を、素晴らしい声で、心を込めた歌を聴いたら、とても感動する。

私は、人生で3回、3人の歌に心を揺さぶられた。戦後間もない昭和24年3月、小学校6年生の卒業式が終わってから、恩師を囲んでささやかな謝恩会をした。その席上で、同級生のT子さんが早春賦を歌った。「春は名のみ風の寒さや」透き通るような歌声が心に響いた。そして、敗戦後の疲弊した日本の国や、食糧難にあえぐ国民が重なり、まだ厳しい冬の時代のこの国や国民に、春はいつ来るのだろうかと思った。

クラスが1年上のF雄さんは、竹馬の友だった。彼は歌が好きで、遊ぶ度いつも歌を歌っていた。私も時には唱和することもあった。

F雄さんは「僕は将来歌手になるんだ」と、目を輝かせて夢を語っていた。「F雄さん、頑張ってくださいね」と、私は彼の夢を信じて応援した。

私たちの中学校に初めて放送設備が出来た時、校内放送でF雄さんの歌う「荒城の月」が全校に流れた。張りのある堂々とした歌声は、彼の歌手への第一歩だと思い、私は嬉しかった。

昭和27年3月、彼は高校を1年で打ち切り、音楽学校に進学するため上京した。そして数年後、急遽帰郷して、同級生の鳥倉千代子さんがデビューするのでファンになって欲しいと頼まれた。その時F雄さんは、高名なY先生に師事して歌の勉強に励んでいると語った。

翌年にはいくつかのコンクールで優勝したと言って、トロフィーを持ち帰り見せてくれた。F雄さんのデビューも近いなと私は大いに期待した。年内かな、もしかして来年かも、そして時代はラジオからテレビへと移った。ずっと待ったが、残念ながら彼の歌声を聴くことはできなかった。

いつも夢を語り、きらきらと輝いていたF雄さんの瞳は、今いずこ？

K君は教会で知り合った友人で、彼は日中働き、夜は定時制高校で学ぶ勤労学生だった。その彼がC大教育学部に合格したというので、日曜ミサの後、

神父様がK君と友人たち数名を集めて、お祝い会を開いてくださった。

昭和31年3月も下旬に入ろうとする頃だった。K君は月末にはK町を発ってC市にある大学の寮へ行くことになっていた。会の後、彼の送別を思い立ち仲間とK町の桜の名所、M山公園に登った。桜の蕾は膨らんで開花も近いと思われたが、見物人はまばらだった。快晴の丘から眼下の海岸を見れば静かな春の海だった。はるか彼方には太平洋の水平線が見えた。

若者たちは語り合い、そしてK君がアロハオエを歌ってくれた。バリトンの素晴らしい声量で、公園に響き渡り近くにいた人々は足を止めた。「ハワイの波静か、夢を乗せてゆるる・・・」私は、はるか海を渡って行くようなK君の豊かな声量に、うっとりとして、深く感動した。

K君は希望という大海へ力強く漕ぎ出して行ったのだ。

この3人は、いずれも伴奏なしの独唱だった。後年、オーケストラをバックに歌うプロの歌手の歌に、何回も感動を与えてもらった。

稚拙な比喻かも知れないが、高級レストランで豪華な料理を食べる、美味しいと感動するが、高価だから、ま、当然と思う。ある時、ありふれた店で食事したら、早くて安く、しかも美味しかった。ラッキーと嬉しくなってしまう。同じ感動でもその違いじゃないかと思う。

そして前者には、思わぬ時に、その時、その場に最もふさわしい歌という条件がつく。プロの歌い手さんには、偶然以外はこの条件はなかなかつかないのではないだろうか。

T子さんは中学3年生まで同級生としてクラスが一緒だった。F雄さんは帰省することは少なかったがその度に声をかけてもらった。でも私が高校卒業と同時に一家が引っ越して、彼からの声かけもなくなった。K君は進学で故郷を離れてからは疎遠になった。

彼らは自分のことでいろいろ忙しかったろうが、私も自分の方向が定まらず青春彷徨の最中であった。自分が未熟だったせいも、彼らと連絡を取り合うとか、互いに文通する事に考えが及ばなかった。以来彼らと再会することはなく、数十年の歳月が流れた。

しかし人生とは不思議なものだと思う。たったあれだけのことで、あの感動はいまも鮮明に、思い出の中に生きているから。

編集
後記

「卯の花の匂う垣根にホトトギス早も来鳴きて忍び音もらす夏は来ぬ」

先日、久々にカラオケに行った。時節柄「夏は来ぬ」を歌った。

その時「水鶏(くいな)」鳴くという歌詞が出てきた。

はて水鶏とはどんな鳥だったか？

図書館で調べてみたところ、ツル目クイナ科の鳥。日本では古来より鳴き声を「叩(たた)く」と表現されている。全長30センチくらい、尾が短く足の指が長い、色は茶褐色の細かい斑があり、顔から胸にかけて青灰色。水田、湿地、川、沼などに棲み飛ぶのはゆるやかだが、走るのが速い。

子供の頃房州の農村地帯に住んでいた。田んぼや河原で忍者のように素早く走る茶褐色の鳥を何回か目撃したことがある。

あれがそうかな?と思い出しながら、さて「叩く」という鳴き声はどんな声だったか、全く思い出せない。

SH