

✦ 悩める家族と当事者のためのメンタル情報紙 ✦



No. 95

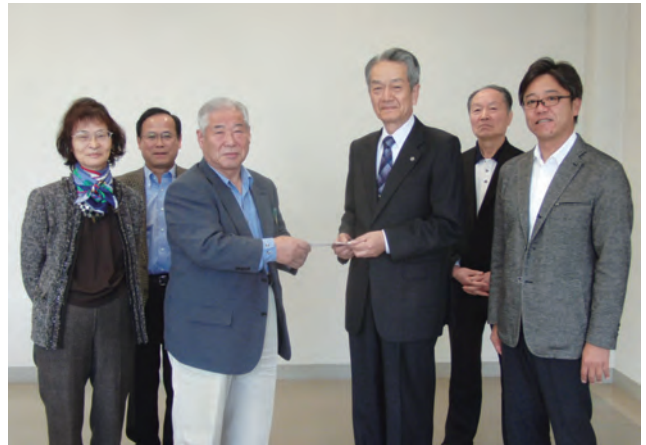


やしお

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

明大校友会・匿名の方よりご寄付を頂戴しました

11月13日（金）、明治大学校友会県支部より10万円のご寄付を戴きました。今年から、校友会の県支部長になられた長谷川薫氏と滝田有彦氏が、やしお会本部事務局を訪れ、興野会長に寄附金を手渡されました。興野会長からは、校友会に対して感謝状を贈りました。同支部は毎年、明大マンドリン倶楽部コンサートの収益金や来場者からの募金を、やしお会等4団体に寄付しています。当会としては、昨年到现在4回目となり非常に有り難く感謝しております。なお本件は、「コンサート収益金福祉団体に寄付」（明治大校友会県支部）と題して11月26日付 下野新聞 県央・宇都宮版に掲載されました。



長谷川支部長より寄付を受け取る興野会長

また、匿名の方より、栃木県障害福祉課を通して草花模様の封筒を戴きました。その中には「こころばかりの」という添え書きと共に5万円が入っておりました。本当に感謝感激です。

戴きましたご寄付は、会の活動に有効に活用させて戴きたいと思っております。

JRなど運賃割引・署名活動の状況報告

全国精神保健福祉会連合会（みんなねっと）が「JRなど交通運賃割引推進プロジェクトチーム」を立ち上げ、署名活動を全国都道府県で実施しています。沖縄県では既に目標を突破しているそうです。本県も2万筆を目標に活動し現在、1万5千筆余りでもう一息のところまで来ました。これからが正念場です。来る3月末日が期限ですので、是非、皆様のより一層のご協力をお願い致します。

● 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。

# 平成 27 年度 事業報告

## 家族相談員養成研修会

平成27年度の家族相談員養成研修会を、10月9日（金）から4回に亘って県精神保健福祉センター研修室にて開催しました。すでに相談員活動をされている方、新しく参加される方合わせて28名の方が受講されました。家族相談は、やしお会の家族支援活動の第一の柱であり、より多くの相談員の養成が急務であった中での開催となりましたが、多くの方々の参加を戴き実りある研修会となりました。内容は下記の通りです。

開催日時	研修内容	講師	参加人数
10月 9日(金) 13:30～15:30	講義1 ①家族相談の意義とそのあり方 ②精神障害者と家族の状況	NPO 法人栃木県精神障害者支援事業協会 副理事長 清野恵美子氏 県やしお会 副会長 前野 澄子	24名
10月23日(金) 13:30～15:30	演習 《家族相談会の進め方& やってみよう家族相談》	NPO 法人栃木県精神障害者支援事業協会 理事 小池 秀明氏	25名
10月30日(金) 13:30～15:30	講義2 テーマ：精神疾患の基礎理解 ～統合失調症を中心に～	さくら・ら 心療内科 院長 加藤 和子氏	26名
11月 6日(金) 13:30～15:30	講義3 テーマ：薬物療法についての基本的理解	森病院 薬剤師 萩原 薫季氏	27名

※参加された皆さんは各回熱心に受講されて最終日には、全日程の3/4以上出席した受講者24名に、興野会長から「家族相談員認定書」が授与されました。

### 受講者からの感想

#### ① 講義1.

家族が初めて病気を知り大変な状況の時に、専門家による相談は敷居が高いものであるが、仲間である家族なら気安く相談できる点に家族支援の重要な柱があることが分かった。

また、事業所の運営者による話は、当事者と家族に対する深い思いと支援の心が有難く感銘を受けた。



講義風景

#### ② 演習

研修者が相談者役と相談員役となって行った相談対応の模範練習（ロールプレイ）は、今後の相談実践にとって有意義だった。

#### ③ 講義2.

精神疾患に関する最近の話題、自傷と薬物療法、精神疾患全般、統合失調症、入院から社会復帰まで、心理社会療法とリハビリテーション、ストレスとの付き合い方など多岐にわたる講義で、大変参考になった。

#### ④ 講義3.

薬物療法のメカニズムを寸劇を交えて分かりやすく解説していただいた。

また、障害者に対する服薬アドヒアランスの確保のための指導が大変ためになった。



寸劇風景

家族教室

「むかし Matto の町があった」 上映会

2月11日(木)、宇都宮市南図書館で宇都宮やしお会主催の上映会が開催されました。当日は、晴天にも恵まれ県内から当事者・家族・関係者100名を超える参加がありました。映画は12:30に上映が開始され、第一部、第二部合わせて4時間にも及びましたが、皆さん最後まで鑑賞され、良かったとの感想をいただきました。



ラストシーンのボリス (右)

我が国では、まだ30数万人の患者さんが精神病院に入院している状況ですが、イタリアでは今から38年前、1978年のバザーリア法の制定に

より、精神科病院が次々と閉鎖され、今では殆んど精神科病院はなくなりました。この映画は、イタリア精神保健改革の父と言われるバザーリアが、バザーリア法を成立させるまでの数々の奮闘を描いた実話に基づいた映画です。当時の精神医療の現場では、医師や看護婦達には地域社会を自分達の現場と考えられていませんでした。パードヴァ大学の精神医学教室で教鞭をとっていたフランコ・バザーリアは、37歳でイタリア ゴリツィア県立マニコミオ(イタリア語で精神病院)の院長となり、聴こうとする行為を通して作り上げられる相手との関係や信頼感なしには本当の治療は出来ないとの信念を抱き、もう一度患者たちが自分を取り戻すための空間と時間



宇都宮やしお会々員による受付

間作りをして、アッセンブラ(集会)という手法を用いて、永年拘束されていたボリスという患者に対して時間をかけて根気よく接し、ついに自分自身を取り戻して行く過程が描かれています。その過程で彼は、バザーリア達に支えられて、自分で自分を表現するチャンスを、例えば絵を描くことを通して獲得する。そこから自分の言葉も少しずつ取り戻す。

しかしそれは、その事に関心を持つ他者が居なければ先へは進まなかった事を教えてくれています。

研修事業

みんなねっと関東ブロック大会



松浦理事長の講演



ハウスメンバーの合唱

昨年10月16日(金)、東京有楽町の朝日ホールにて「2015みんなねっと関東ブロック大会 in 東京」が開催されました。当日は、小雨降る肌寒い一日となりましたが、関東各県及び全国から600名余の参加者があり、やしお会からは会長、副会長はじめ32名が参加しました。開会式に続き11:00からは、東京

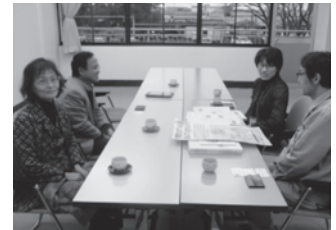
都田園調布市にあるNPO法人クッキングハウス会の松浦幸子理事長より、精神障害者と家族が安心して地域で暮らすために必要な支援について、クッキングハウス28年の実践から得られた「支援力は環境力」というテーマでの講演が行われました。午後からは、支援施設、当事者、支援クリニック代表4名の方々から、それぞれの立場での発表があり、最後に会場の皆さんとの質疑応答のあと大会は終了となりました。今回も新たな体験が出来、すばらしい学びの場となりました。

●「合唱するクッキングハウス会の皆様」で検索すると動画を観ることができます●

地域訪問

☆高根沢町☆ (やしお会地域訪問第十回)

11月は、26日(木)高根沢町を訪問しました。高根沢町は、鬼怒川を挟んで宇都宮市に隣接し、皇室の食料を生産する御料牧場がある緑溢れる町として知られています。当日は、前野副会長、大関さん、大越の3名で町役場を訪問し、健康福祉課の荻原敏子課長と鈴木基朗係長にお話しを伺いました。初めに昨年5月に当会の植村監事から依頼のあった、家族相談の案内を「広報たかねざわ」6月号に掲載して戴いた事に対するお礼を述べ、その後、精神障害者に対する交通運賃割引制度適用に関する署名運動への協力をお願いしました。荻原課長から、障害者福祉サービスについての町の取組みについてのお話があり、日々精神障害者を含めて様々な事案が健康福祉課に集まり、多忙とのことでした。前野副会長から、やしお会の活動内容について説明を行い、町としても家族教室の開催等積極的に精神障害者とその家族に対する支援を行って下さるようお願いをしました。大関さんからはタブレットを使い、県精神保健福祉センターのHPを開いて、やしお会の案内と機関紙が閲覧出来る事を説明し、印刷して利用して下さいようお願いをしました。



前野副会長 荻原課長 鈴木係長

☆那珂川町☆ (やしお会地域訪問第十一回)

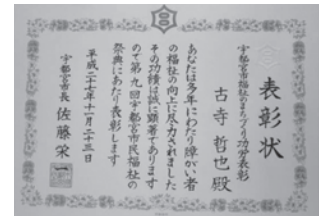


署名依頼の説明を聞く小川課長

1月29日(金)、那珂川町を訪ねました。宇都宮から東北東へ約40Km、茨城県との境に位置し、町の中心を那珂川の清流が流れ、鮎釣りのシーズンには大勢の太公望で賑わいを見せています。平成17年10月、馬頭町と小川町が合併して人口2万人の那珂川町が誕生し、現在は1万8千人の人達が暮らしています。訪問した当日は雨天の寒い天候となりましたが、興野会長、前野副会長、大関さん、大越の4名で旧馬頭町本庁舎で健康福祉課の小川一好課長と面会して、精神障害者に対する公共交通割引制度適用に関する請願署名の協力要請を行いました。興野会長からは、今年4月から施行される障害者差別解消法に関連して、未だ解消されていない精神障害者に対する社会的偏見や差別、医療や福祉サービスにおける障害間(身体・知的・精神)格差の実情について説明しました。小川課長からは、「要請の趣旨は良く理解したので出来るだけ多くの人に協力してもらおう働きかけます。」との返事を戴きました。更に、現在のやしお会活動の状況を説明し、活動の柱である「家族相談」の案内を町の広報やHPに掲載して下さいようお願いをしました。

古寺さんに表彰状

昨年11月の第9回宇都宮福祉の祭典に於いて、障がい者支援功労者として、当やしお会の古寺哲也氏に対して、宇都宮市長より表彰状が授与されました。永年に亘り医療関係の仕事に従事され、退職後は障害を持つ家族と向き合いながら、高齢にも関わらず本県大田原にある国際医療福祉大学校を卒業され精神保健福祉士、社会福祉士の資格を取得。平成13年から家族会のメンバーとなり、当時は殆んど知られていなかった家族による家族相談を1人でこなし、多くの家族の支えとなって来ました。家族相談員は現在、養成講座を経て25名が定期的に県内各地で家族相談の活動を行っています。今回、古寺さんのそうした地道な活動が評価され、この度表彰された事は、私達やしお会会員の誇りであり、これからのやしお会活動の大きな力となりました。



表彰状

感謝の言葉

私はこのたび、宇都宮市福祉のまちづくり功労表彰をお受けいたし誠に有難うございました。大変光栄に存じますが、またとても面映く思っております。浅学菲才の身ではありますが、これからも可能な限り、宇都宮精神保健福祉会の業務に、微力ながら懸命に努めたく精励致します。何卒よろしくお願い申し上げます。

有難うございました。

古寺 哲也

## ごぞんじですか？相談窓口

相談から始まる福祉！待っていても安心は得られない

やしお会会員 坂本紀夫

今や、精神障がい者も社会の一員としてノーマルに生きる権利が確保されて、自分の生活に合わせた福祉サービスを選択できる時代となりました。しかし現状では、当事者側が「社会資源」の情報を入手し、理解し、選択し、要請しなければ支援は受けられません。そこで、地域には当事者やその家族に対して各種相談に応じる次のような社会資源があり、相談支援の拠点として「**基幹相談支援センター**」も出来つつあります。下記に利用可能な外部資源を書きだしてみますので上手に利用できるよう工夫して下さい。

医療に関する相談には、医師だけでなくPSW等も配して相談に応じ、家族教室やデイケア等もある「**公立精神科病院**」、グループホームや各種施設を備えて相談に応じる民間の「**精神科病院**」。気軽に通える「**心療内科**」。精神科に抵抗のある人は「**街中クリニック**」での診察・相談もある。

保険と福祉に関する相談には、精神科リハビリ相談、救急医療相談や自殺・ひきこもりへの対応相談、こころのダイヤルで悩み事の相談に応じる「**精神保健福祉センター**」。当事者や家族を支援し、こころの健康相談から受診・受療、緊急時の移送手段、生活問題から社会復帰に関わる相談等に「**保健所（公域・地域健康福祉センター）**」。そして自立支援医療費の利用、福祉手帳の申請手続き、退院・退所後の単身生活やグループホームへの移行、訪問介護・通所介護など障害福祉サービス全般の相談に「**市町役所・障がい福祉課**」。また、障害基礎年金の相談には市町の「**年金課**」。障害厚生年金の相談には「**年金事務所**」。老齢年金の相談に「**日本年金機構**」。生活保護の相談に「**社会福祉事務所**」。金銭管理等の日常生活自立支援、成年後見制度の利用、生活福祉資金の借り入れ相談等に「**社会福祉協議会**」もある。

法律に関する相談窓口には、権利擁護、消費者被害など様々な法律相談に応じる「**権利擁護センター・あすてらす**」。遺産相続や法的トラブル解決の相談に「**法テラス**」。いじめや虐待の相談に「**法務局**」や「**市町虐待防止センター**」等もある。

就労や日常生活に関する相談には、職場実地訓練後にその職場に残れる適職の紹介など、特別援助部門を設置し求職相談に応じて職場に繋げる「**ハローワーク**」。職業能力や職業適正を評価し指導や訓練を行い、就職初期には専任のジョブコーチが寄り添う「**障害者職業センター**」。一般就労に向けて様々な相談に応じる「**就労移行支援事業所**」。一般就労が困難な人に福祉的な就労の機会を提供して様々な相談に応じる「**就労継続支援A型・B型事業所**」。就職準備や就職活動・生活習慣の形成など、就業や生活の両面にわたる相談に「**障害者就業・生活支援センター**」。憩いの場や地域交流の場を提供し、身近な生活上の悩み事や地域の社会資源の利用相談などに「**地域生活（活動）支援センター**」。住まいの相談には「**住宅供給公社**」。そして、短期入所や日常生活の拠点づくりの相談に「**社会福祉法人等の施設**」もある。

その他の相談窓口として、当事者の居場所づくりに「**NPO**」や「**ボランティア団体**」。最も身近には当事者による「**ピアサポート組織**」。当事者家族の相談支援窓口として「**やしお会**」もある。また、近隣には「**民生委員**」や「**友人・知人・親戚・地域住民**」などの人材もある。

これら当事者を取り巻く「外部資源」と繋がって、当事者の適応能力や問題解決能力など「内部資源」の活性化を図りたい。繋がることによって変化が生まれ、新しい世界もみえてきそうです。当事者の「**こころ根**」を理解し、親亡き後を心配するエネルギーを以て、ゆっくりと時間をかけながら工夫を凝らして繋げて欲しいものです。

“権利があっても自ら動かなければ、安心は得られない”。

# 当事者の想い

## こころの叫び

真っ赤なジャンパー

今から三十年近く前、若い私は恋愛していた。相手は同じ年の学生。私は仕事をしながら夜学に通っていた。大腸に先天性の奇形がある私は、腹部の大きな手術をすることになった。その後、彼とはしだいに連絡がつかなくなっていった。やがて体調も良くなり彼に会いたくて家を訪ねた。休日で部屋でゴロゴロしていた彼、ビックリしている様子。電話が鳴っている。なかなか出ようとしない。私が受話器をとった。「〇〇くん、どうしたの？」女性の声だった。入院中に連絡がとれなかったのも居留守が使われたのも、その時悟った。現実というのは悲しいものだ。信じていた。ずっと見舞いに来ないのも忙しいからだと思っていたのに…何か私の中でくずれていくものがあった。

手芸好きの私は、プレゼントした手づくりのクッションや何もかもを引きちぎり、彼をけとばして、外へ出た。毎日が空想する日々だった。結婚や子育てをする夢。そのうち食欲もなくなり、体が動かなくなっていった。

親が心配し、精神科に連れて行かれた。心因反応ということだった。その後も調子は良くなり、別の病院に行き、そううつ病と診断された。失恋とは恐ろしいものだ。私を別の人格にさせた。悲しくて口もきけなくなったり、大声で叫びガラスを割った。何度入退院したか分からない。

ある知り合いに紹介され違う病院に行った。入院を一度して、その後は普通に生活できていた。主治医と相性がいいのだと思えた。

数年後、紹介で今の主人と知り合い運命的なものを感じ、結婚した。そして、すぐに妊娠、出産。妊娠中は安定するので服薬はいらないと言われたが出産後、一週間以上全く眠れない。母乳をあげていたので、病院へ行くのをためらったが、あまりにも辛く、苦しくなり病院へ行った。主治医は変わり、薬をもらっただけで帰宅。症状はどんどん悪くなっていった。子供を見ることすらできなくなり、家族が母乳のかわりに粉ミルクを与え、おむつを替えてくれた。家族の協力もあり二ヶ月位で回復し、入院しなくてすんだ。それきり再発せず心の浮き沈みはあっても、やや安定した家族生活をしていった。

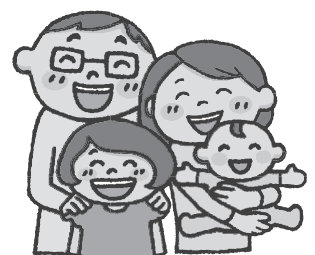
そこで経済的にゆとりが欲しいと思い、食堂にパートに出た。なんとなくボーっとするかな、という理由で朝昼の薬をぬいてみた。調子が良いし、気分も良い。これが悪かった。発病から14年経って再発してしまった。

入院し電気ショックという治療をしたためか入院前と入院中のことを覚えていない。ずっと前のことも忘れてしまったこともあるし、今現在も忘れっぽくなっている。半年近くの入院からようやく退院したが最初はうつが強く外にもでられなかった。大事な一人娘の中学卒業や高校入学。主人が仕事を休んで式に出席してくれた。ありがたかった。

現在の私は、薬を飲んで普通に生活できている。空気に敏感なので悲しくなったり嬉しくなったりするが、今は安心の域だ。

一番大事なのは、家族。本人が苦しんでいる時、助けてくれるのは家族しかいない。今の私があるのも家族のおかげだ。

きちんと薬を飲むことを肝に銘じている。



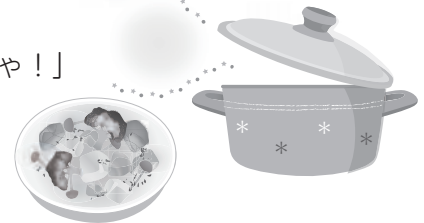
**当事者会紹介**



心のたまり場  
**スター☆ドリーム**

定例会（星夢会）での一コマ。

「そんなにかき混ぜたら焦げちゃうよ」シチュー作りの協働作業中。  
 「だって ジャガイモ柔らかくならないよ」ここで鋭いツッコミが。  
 「炒めてても柔らかくならないよー、水とか牛乳とか入れて煮なくちゃ！」  
 みんなが集まり 真冬に汗して作ったシチューは アツアツ、ほくほく  
 「おいしー！」と、あっという間に 10 人前完食！！



ここには たくさんの「ピア」（なかま）が 集っている。統合失調症のような精神障がいをもつ者、健常者の友人、昔なじみの職員さんなど。ノーマライゼーション、垣根のない場所だ。

※

「実は薬飲んでないんだけど」には、先輩からの優しさにあふれた厳しいお言葉！  
 「施設の賃金安すぎない？」には、労働組合の提案。  
 「出逢いがほしー！」には、みんなでうん、うん。(既婚者はNG)とにかくおしゃべりし過ぎて夜中になってしまう。

空手体験をしたり、講演会に勉強に行ったり（少しの居眠り？）様々な企画が実施されてきた。みんなのアイデアだ。これからも楽しみな計画が目白押し。



空手稽古の体験中

「スタードリーム」…一人ひとりの輝く星（スター）が夢（ドリーム）を叶えるために お互い助け合っている、勝ち組でもない負け組でもない、「あったか組」。

星夢号は今日も大切な星々の夢を乗せ 走り出している…。

※ 1960 年代に北欧諸国から始まった社会福祉をめぐる社会理念の一つで、障害者も、健常者と同様の生活が出来る様に支援するべき、という考え方。

**スタードリームの主な活動**

**定例会「星夢会」**

毎月第一土曜日 18 時から

会費 500 円（おいしいお食事付）

**相談もお受けします（訪問も可）**

お問い合わせは、やしお会事務局まで。

TEL：028 - 673 - 8404

※ブログ始めました <http://ameblo.jp/stardream1058/>





読者の頁  
みんなの広場

「短歌」

病ゆえ可愛ひ盛りの二歳児を  
残す離縁に涙も涸れる

わが子ゆゑ母親ゆゑにわが娘  
狂ひながらも子の事ばかり

(娘の母72才)

「川柳」

あの時のあの決断を褒めてやり

年賀状手書きの文字が温かい

(母72才)

「みんなの広場」では、皆さんの作品を募集しています。奮ってご応募下さい。

家族相談会 News

日光・鹿沼・塩谷町で相談会を始めました。

日光地区やしお会 家族相談会

日 時：第2・第4 木曜日  
10：00～12：00  
場 所：NPO法人 ふれ愛の森  
お問い合わせ：0288-22-7438

クローバーハーツ癒しの夢工房 相談会

日 時：第3 月曜日  
9：00～18：00  
場 所：塩谷町玉生1588-2  
(相談員 植村自宅)  
お問い合わせ：090-4242-0147

鹿沼やしお会 ピアサポート相談会

日 時：第3 土曜日  
14：30～16：30  
場 所：鹿沼市総合福祉センター2F  
お問い合わせ：080-6748-9199  
(後援：鹿沼精神保健ボランティア水の輪会)

やしお会本部 家族相談会

日 時：毎週水曜日  
10：00～15：00  
場 所：やしお会事務局  
お問い合わせ 028-673-8404

編集  
後記

立春を過ぎてもう二月の半ばになります。暦の上では春ですがまだ厳しい寒さです。現代は暖房も完備して戸外はともかく、室内では快適な温度です。

昔の人々は焚き火や、囲炉裏、火鉢などで暖をとりながら、厳しい寒冷に耐えひたすら春の兆しを待ったのでしょう。寒梅や福寿草の花、草木の若芽が先人の目にどんなに希望を与えたか想像できます。

時代は移っても、春待つ人々の心は変わりません。下野の山野に梅の花の香る日を心待ちするこの頃です。

SH