

✦ 悩める家族と当事者のためのメンタル情報紙 ✦



No. 99



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2F
 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29年度を迎えて



興野会長

挨拶

栃木県精神保健福祉会 会長 興野 憲史

我が国では、ここ数年で精神障害者を取り巻く法的環境は大きく変わってまいりました。それは、障害者権利条約を批准するために不備だった国内法を次々と改正、或いは新設していき、ついに権利条約の批准にこぎつけていったからです。

障害者基本法の改正に始まり、障害者総合支援法の成立、障害者虐待防止法の成立、障害者差別解消法の成立、そして、精神保健福祉法で長年問題とされていた保護者制度が撤廃された事等です。

その流れを受けて我が栃木でも早速、障害者差別解消条例を作成して頂きました。誠に有り難いことであります。しかしながら大きな法律・法令が整ってきたからといって、我々家族や当事者に我々の望むようなサービスが届いているかという、全く届いていないというのが実情なのです。日本ではサービスを受ける場合は、こちらから国や市等の関係機関に申請を出さねば、ほとんどの場合サービスを受ける事が出来ません。

従って我々もこの際内なる偏見を捨てて、関係機関に働きかけていかねばならないのではないのでしょうか。今、やしお会では皆様ご存知のように、みんなねっとと連絡を取り合い、他障害と同様の交通費の助成が受けられるよう運動を続けていますが、今年からはそれに加えて、医療費の助成運動にも取りかかろうと思っていますので、皆様のご協力宜しくお願い致します。

平成29年度 栃木県精神保健福祉会定期総会開催

去る4月28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。今改選において、平成20年10月から3年半にわたり会長を務めご活躍されました安達監事と久保田理事が退任される事になりましたが、お二人からは、「今後も足利やしお会会員として地域の家族会活動に尽力します。」との心強いお言葉を戴きました。

顧問	顧問	顧問	顧問(新監事)	監事	(新)理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	副会長	副会長	会長	役職名	氏名	所属等	平成29年度役員紹介
箕輪 真理	小池 秀明	小竹 亥作	増茂 尚志	木村 諦四	植村 健一	菊地 義明	大坪 朋子	関口 忠光	大越 進	半田 慶恭	坂本 紀夫	石下 直子	河田加代子	船渡川政義	渡辺こずえ	前野 澄子	興野 憲史	青木 公平	宇都宮やしお会	
(み)のわ経営労務 社会保険労務士 オフィス代表)	栃木県精神障害者 支援事業協会	足利やしお会	福祉センター	栃木県精神保健 福祉センター	癒しの夢工房	足利地区やしお会	宇都宮やしお会	宇都宮やしお会	日光地区やしお会	ピアサポートやしお会	癒しの夢工房	クローバーハーツ	足利やしお会	佐野やしお会	ほっとスペース ひだまり	小山地区やしお会	栃木県精神衛生協会	宇都宮やしお会		

平成29年度 行事予定

中央大会

平成 29 年 6 月 30 日 (金) 10:00 ~ 15:40 宇都宮市保健所 (済生会宇都宮病院前)

家族教室 (栃木県委託事業)

●講演会 中央大会PMの部

日時：平成 29 年 6 月 30 日 (金)
13:00 ~ 14:45

会場：宇都宮市保健所

講師：夏苺郁子氏
(やきつべの径診療所理事 児童精神科医)

演題：「当事者・家族・精神科の3つの
立場を経験した私から、皆様へ
伝えたいこと」

●上映会 小山地区精神保健福祉会主催

日時：平成 29 年 11 月頃
13:30 ~ 16:00

会場：グリムの森グリム館

タイトル：未定

その他：当事者・家族からのメッセージ
精神障がい関係機関の活動紹介

家族相談会

「機関紙やしお」の発行

親亡き後のその前に

気持ちの整理も付かない本人に向って一方的に指示したりすると、本人を苦しめることになるかも知れない。余計に混乱するかもしれません。

なぜなら、本人のこころの内側には、愛されたい、甘えたい、必要として欲しい、認めて欲しい、気持ちを共有して欲しいという以前と変わらぬ「こころ」は残っていると思うからです。だから例えば「病気じゃないの?」と突き放さないで「気が変になったと思われるよ!」などと言って、どこまでも本人の気持ちを認め共有し病人扱い「しない」なら、病気に気付くかも知れない。医療に繋がるかもしれません。

そのためにも、親の意見を押し付けしないで 束縛しないで 否定しないで 干渉しないで 先回りしないで 追い込まないで 自尊心を傷つけないで 良い子を演じさせないで 完璧も求めないで 正論を持ち出さないで お金も要求通りに出さないで 責めないで 怒らせないで 手も出さないで 殴らせないで 言いなりにもならないで 目を離さないで 疎外も「しない」なら、本人は少し気が楽になるかも知れない。生きる勇気が湧いて来るかもしれません。

親としては世間から逃げも隠れも「しない」で、出来そうもない無条件の共感や受容も「しない」で怒るときは本気で怒る。本人との付き合いも好い加減に「しない」で、とことん付き合う覚悟が必要かも知れない。また、本人の自立の妨げを「しない」ように少し不満を残しておく必要もあるかもしれない。

良かれと思ってすることよりも「しない」ことのほうが難しいかもしれないが、生きているうちにすることは山ほどあるので、諦めようと「しない」覚悟が一番必要かもしれません。(記・さかもと)

各地区やしお会 定例会・家族相談会のご案内

やしお会は、家族相談会や定例会を通して心の病を抱える方やその家族を支える会です。
 私たちと一緒に悩み考え、八方塞がりの状態から一步踏み出しましょう。 **相談は無料です**

■ 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 (栃県精神保健福祉センター 2F)
 お問い合わせ 028 - 673 - 8404

■ 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

■ 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

■ 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

■ 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
相談会 日時：第2・第4木曜日10:00～12:00

会場 NPO法人ふれ愛の森
 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 12:45～13:45

会場 Curry & Cafe Mirai
 お問い合わせ 0280 - 57 - 2673

■ 鹿沼精神保健福祉会

相談会 日時：第 3 土曜日 14:30～16:30

会場 鹿沼市総合福祉センター 2 F
 お問い合わせ 080 - 6748 - 9199

■ 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

■ 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 9:00～18:00

会場 塩谷町玉生 1588-2 (相談員 植村自宅)
 お問い合わせ 0287-45-2299/090-4242-0147

その他の家族相談会

■ さくら市の相談会

NEW

相談会 日時：第2週目の月曜日 10:30～16:30

会場 さくら市氏家 2363 (花塚事務所内)
 お問い合わせ 090 - 4242 - 0147 (相談員植村)

■ 那須烏山市の相談会

相談会 日時：第1週目の月曜日 9:00～18:00

会場 大金駅前観光交流施設「ナスカラ市場」内
 お問い合わせ 090 - 4242 - 0147 (相談員植村)

植村相談員は地区を問わず随時電話相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。090 - 4242 - 0147

トピックス

オープンダイアローグってなあに？

ダイアローグとは、日本語で「対話」と訳されます。

統合失調症の初期の人に対するこの治療的取り組みは、「開かれた対話」をすることでその人を回復へ導くというものです。その後の再発率も低く、多くのケースで薬物療法は用いられない、もしくは最低限であるといえます。

近年になり、非常に高い効果が実証されるようになり、世界各国で大きな話題となっています。



オープンダイアローグ紹介映画の一場面 (You Tube より)

北欧フィンランドに於ける当事者やその家族に対する心理的治療方法の開発は、1980年ごろからはじまりました。

30年の月日を経る間にたどり着いたこの方法では、地域住民の誰かに急性症状が生じた、との相談が病院に届くと、24時間以内に支援者2名が本人の自宅を訪問し、家族も支援の対象に含めます。そして、他に特に本人と関係の深い人がいれば本人の承諾を得てから加わってもらい、皆で「オープンダイア

ローグ (開かれた対話)」というミーティングを行い、できるだけ薬物療法や入院に頼らないで治療を行います。

訪問の頻度は、1日1回1時間位で必要がある限り初日から毎日続けます。ミーティングだけで10日以内に症状は治りますが、中には途中から薬を用いたり、長期に及んだりすることもあります。

ミーティングの内容は、「開かれた対話」という名前のとおり、本人を中心とした、家族、支援者を含むグループでの「対話」による心理的治療法です。参加者は、全員で本人や家族の発言を肯定的に温かく受け止め、特に本人のひとつひとつの発言に対して、誰もが自由に自分の心に浮かんだことを言葉にして返します。本人も、自由に自分の心に起きていることを言葉にして表現します。全員に発言の機会が与えられます。そうすることによって、本人の問題が全員に共有され、その解決について一緒に考えるようになります。できるだけ新鮮な内容の発言が次々に続いていくように支援者は時々、本人と家族に質問を上手にするなどして関わります。全員が、自分の心に浮かぶ事を日常的に使う言葉で話します。専門的な言葉は用いません。雰囲気が険悪になりそうな時は、支援者が話題を変えるなどの調整をして、その場の安心感を保ちます。

こうしたミーティングで、多くの場合本人の症状が治まって薬の服用もせずに元の生活に戻れるようになります。

しかし、いつでもうまくいくとは限りません。対話を続けてもあいまいな話しか出てこなかったり、行き詰まったりすることがあります。その時には、未解決にしておき次の日に「対話」の続きを行います。この治療法の核は、「対話」です。(みんなねっと4月号より一部掲載)



Tea Time・・・ちょっとひと休み



～天然記念者・あるある話!!～

窓に吊るすアレ??
～母とその友人の会話より～

窓にかかる カーテンではない、横に板状に並びパタパタすることで、陽の光を調整できる『アレ』の名称が出てこない。友人と
「アレよね、窓にこうつけるアレよー！」
「アレ? ウインドなんとかじゃない?」
「そうだわー 窓だからウインドだわ」
「ウインドブレーカー??」
「あー! それぞれウインドブレーカーよ！」
…こうして窓に吊るすカーテンではないパタパタは『ウインドブレーカー』と呼ばれ平和な井戸端会議は続けられた。

(正解 ブラインド。ウインドブレーカーは、風除けの上着のこと。)

★男子厨房に入りませ★

コンビニ弁当に飽きてきた男性、女性、その他の皆さま、簡単に美味しくできちゃうレシピ、ぜひご参考に!

◎ささみの梅のせ

- ① 鶏のささみを食べたい数を用意し塩、コショウを振る。
 - ② フライパンを暖め 油をひき鶏のささみをひっくり返しながらかめ、火が通ったら 仕上げに、ささみの上に梅チューブをピーツと乗せたらできあがり!
- さっぱりといただきませ(´∀`)



私たちの経験

『入院顛末記』

③ 動物じゃない!!

発病後、気づいた時には鉄格子のある、薄暗い部屋にいた。まず、ここがどこか分からない。自分が何をしてきたのか覚えもない。部屋には、冷たい床の上にふとんが敷かれ、いっさいの目隠しもない和式トイレがある。とっさに私は人間なんだけど、なんか動物みたい、と思った。隣やあちこちから「水をください、水をください、」「出してよー、出してよー」と金切声が聞こえていた。まだ妄想もあった私は、罪を犯し捕まえられたのだとも考えた。そして、生きる為には、まず飲用水だ!と思いつき、和式トイレの水を流して見た。大丈夫、いざとなればこの水がある、とサバイバーのような気持ちになっていた。食事はでたのだと思うが、今となってはその記憶はあいまいだ。ひたすら檻につかまって、誰かとまともに話をしたいと思い「看護師さーん、〇〇ですが、水をください!〇〇さんも水が欲しいと言ってます!」と一日中叫び、エネルギーの消耗をしていた。

後で親から聞いた話だと、一ヶ月後やっと面会できた時には ガリガリにやつれていて、見る影もないといった姿だったという。究極の親不孝をしたのだと思う。 つづく

当事者の想い



こんにちは(*^^*)初めまして^_^

この度、こちらのやしお会の機関紙に初めて文章を載せて頂く機会を戴きました、佐藤久恵と申します。今こうして皆様にわたくしの拙文に目を通して頂いていることが私をととても嬉しい気持ちにさせてくれています。色々と至らない事があると思いますが本日は宜しくお願い致します<(_ _)>

17年目にして ようやく…

さて、今回初めてこちらの機関紙で文章を書かせて頂ける事になりましたことは上記にも記させて頂きましたが、きっかけはふとした事や、思いも寄らぬ出会いだったように私は感じています。が、その奥には沢山の機関紙に関わる関係者の方々の恩恵もあるんだろうなあ、と推測致しました。と言いますのも私も一精神障碍の当事者であり、毎日己の病気と向き合い、時に闘いながら生きている本人であるが故にやしおの家族会には参加した事が無く、ただただ両親がそこにお世話になっていることを知りながらも横目でそれを見つめるだけで家族会にどのような関係者の方が、また機関紙にどれほど多くの関係者の方が関わってらっしゃるか分からないため、敢えて上記で「～推測致しました。」と書いたわけでありませう。

ですが、そういった沢山の方々のお蔭で今こうして休日の昼間に文章を書ける喜びを与えて下さいました関係者皆様にはこの場をお借りしてお礼申し上げたいと思います。ありがとうございます<(_ _)>

さて、先ほど私は精神障碍者であると言う事を申し上げましたが、その中でも私は統合失調症と言う診断名を戴きそれと共に生きている訳ではございますが、いきなり話は過去に戻ると、私が初めて病気が酷くなった高校から予備校時代を経てやっとの思いで入った短大を中退して紆余曲折を経てとある精神病院を初めて受診し、入院した頃はとても「組織」と言う、当時この世で一番厄介だと思っていたこの人間社会の病魔(と当時は思っていました)に、馴染めず、悩み、苦しみ、傷ついておりました。今でこそ組織は奥深い魅力を秘めていると感じる事が出来るようになってまいりましたが、かつての私は、出家するか、それとも脆弱な精神で、ある意味に於いて裸一貫組織に飛び込んで死に物狂いで修業するか、人間如何に生きるべきか毎日悩んでいたこともありました。

そんな私が今色々な組織に属し、こうして機関紙にも文章を載せて頂けるまでに成長出来たこと、その背後にある家族や家族以外の沢山の方々の恩恵にも感謝している事は事実ですが、昔よりちょっと成長出来た私に文章での活躍の機会を与えて下さっているの方々に対しては本当に感謝感動している次第です。

思えば長い長い道のりを経てここまでたどり着いたのですが、本当に今までよくぞ生きて来れたなあ、と毎日の様に自画自賛している昨今であります。逆に言うと自画自賛せずにはやってられない、つまりは私にとって自画自賛はストレス解消であり、自己肯定感の回復であり、楽しみでもあるのです。

本日は文字数の関係上、わたくしが今まで味わって来た数々の修羅場や乗り越えてきた人生の地獄に於ける針の山のお話などは割愛させて頂きますが、また機会を与えて頂いた暁にはそのあたりも皆様と機関紙で交流の種にさせていただきたいと思いました。もしその時にはどうぞ宜しくお願い致します<(_ _)>

本日は全くの新参者のわたくしの拙文を読んで頂き本当にありがとうございました<(_ _)>

またの皆様との文章での交流を夢見ながら、本日はこのあたりで失礼させて頂きます<(_ _)>

それでは皆様、これから梅雨の季節になりますので風邪など体調崩されませんようにお気をつけくださいね(^_^)

では(^▽^)/

家族の想い

雨が降ったら一緒に濡れる心で…

やしお会会員

子供が病気になって8年、当初は、誰に?どこに?何を聞いていいのか?も分からず、頭が真っ白になり、当時の記憶は、ところどころ曖昧です。

その後家族会を知り真っ先に入会。それまでは毎日泣いていましたが、3～5年で徐々に病気を理解する事が出来るようになりました。

そして、ようやくここ2,3年は「前を向こう。上を向こう。」と心に決め、今、子供に出来る事はしておこうと、やっとの思いで〇〇病院のケースワーカーに電話をしました。すると『タダで』と言う言葉を聞かされ不安がよぎりましたが、約束なので出掛けました。

面談早々、子供や家族の事を刑事が犯人を見る様な目で聴かれ、思い出したくない事も、やっとの思いで話したのに、案の定、けんもほろろに「何も困ってないですヨネ」「警察に任せればいいんですヨ」と言われました。寄り添う、一緒に考えましょう等の姿勢は微塵も感じられず、行かなければ良かったとの思いに苛まれ、その後、人に会うのも話すのも辛い日々を過ごし、うつ状態になり、誰に何を言っても無駄なんだなあをつくづく思いました。

年老いた親に子供の介護を担うのは絶対無理です。24時間365日。自分も病気を抱え、精神的にも金銭的にも限界があると思います。しばしば起きている家族間の殺人事件。行政機関はなぜ気付かなかったのか?と思います。

無いではなく有ると思ってアンテナを高くして早期介入、早期支援で重大事件になる前に「未然に防ぐ努力をして欲しい。」「取り組みをして欲しい。」本気で物心両面で支えて欲しいと切に思います。

家族の陥る
悪循環

家族を家で介護する⇒仕事が出来ない⇒収入が断たれる⇒生活が苦しい⇒心の病⇒二重三重の損失。

一億総活躍と言うのなら、働きたい人が働ける環境作りをすべきではないかと思います。福祉に携わる方には、先ず寄り添い、慮る心を持って対応して頂きたいと、切に願います。

家族会について

精神疾患に対する社会の差別と偏見(本人や家族にも当てはまる)は根強く、「誰にも言えない」「病気を隠したい」との経験をされた方は多く、社会から孤立させられたり、支援を求めることをためらわせてしまう現状にあります。家族が精神疾患にかかっても、病気とは気づかず対処できず時間だけが経過していくことも少なくありません。このような状況の家族にとって、家族会との出会いは「大変なのは自分だけではない」「同じ立場だから分かってもらえる」という安心感が持て、孤立から解放され、社会とのつながりを取り戻すきっかけになるのです。

家族会の役割

- ・相互支援：会員家族との会話を通じて、疲れた心を癒し、元気を取り戻すところです。
- ・学 習：家族会で医療や福祉サービスなどの社会資源について学び、自分たちの置かれている現状を知り、課題を発見する。学びあいが地域を変える運動の原動力となります。
- ・運 動：当事者と家族が地域で安心して暮らすには何が必要かなど、地域には課題が山積しています。今後もそれぞれの課題に対する一致団結した改善要求活動が重要となってきます。



宇都宮やしお会の紹介



定例会の様子

宇都宮精神保健福祉会（通称・宇都宮やしお会）は、昭和 38 年に栃木県精神障害者援護会が発足した 2 年後の 40 年に宇都宮支部として発足しました。以後、紆余曲折を経ながらも現在は男性 19 名を含めて総勢 56 名の会員が所属し、毎月第 3 木曜日午後 1 時に宇都宮保健所の談話室を拝借して月例会を開催しています。

毎月 20 名前後の会員が出席して、近況報告や福祉サービスなどの利用状況、通院・服薬・入退院への対応と経験談、親亡き後のこと等について話し合います。その会話の中にこそ生きるヒントが隠れていて、これが月例会の醍醐味でしょうか。そして、月例会は個人情報のお守りと、ここだけの話として言いつばなし聞きつばなしを条件に、興野会長のジョークを交えながら関口副会長の司会により和気藹々のうちに進行します。欠席者には保健所福祉予防課の協力を得て、機関紙「やしお」や「あゆみ」、次回案内なども郵送しています。

恒例行事

- ・家族教室への参加と交流
- ・医療機関や施設の見学
- ・調理実習と食事会
- ・JR構内での啓発活動
- ・クリスマスパーティ

☆本年度からは第 1 木曜日の午前中によりフランクな居場所として井戸端会議形式の「茶話会」も始めました。



調理実習



おそろいのジャンパーを着て活動開始



お楽しみプレゼント(クリスマスパーティ)

家族相談会

毎月第 1 第 3 木曜日午前中に開催

保健所に相談の予約をされた家族を対象に、5 人の相談員の中から男女ペアで家族相談会を実施して、やしお会の伝統を守り続けています。

その相談会を通じて月例会に参加された方が、会員が包み隠すことなく自己表現される姿を垣間見て感動し、多くの方が会員にもなります。なので、会員同士の間では偏見も差別もありません。

※相談のご予約は、

☎ 028-626-1114

宇都宮市保健所保健予防課まで

相談会や月例会に参加したからといって、すぐに悩みが解決し不安が解消する訳ではありませんが、何となく開放感が生まれ視野も広がって参ります。家族までも引きこもり孤立してはなりません。そして、月例会に期待するより、月例会に於いても期待される人物になれるように願っております。ぜひ一度お越しください、お待ちしております。

編集 後記

病気も 20 年続くと、これが普通と思われてくる。親が変わると子も変わる不思議ですね。