

✦ 悩める家族と当事者のためのメンタル情報紙 ✦



No. 101



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年を振り返って



興野会長

栃木県精神保健福祉会 会長 興野 憲史

昨年は、精神保健福祉法改正案が国会に提出されました。一昨年に起きた相模原事件に大きな影響を与えられ、本来、権利擁護や非自発的入院など、前進させる法改正であるべきなのに逆戻りするような議論が行われ心配しましたが、前向きな変化も少なからずみられ一安心致しました。

また、家族支援についてですが、国政レベルで精神障害分野においてもいよいよ組上に挙がってきて、その件についてみんなねっとに対して、意見表明する機会が与えられたのは良かったと思います。やしお会でも各種の会議及び行政に対しても逐次、精神障害に対する理解を促し、要求を続けて行く所存であります。

次にJR等の運賃割引運動についてですが、衆参両院に引き続き請願を出していますが採択には至っておりません。しかしながら私鉄大手の西鉄が採択して下さり、また、国土交通省の自動車局長が、日本バス協会に対して精神障害者を加えるよう通達をし、それを受けてバス協会でも通知を出して下さいました。9月には愛媛で、JR 四国バスを含む4社が割引を開始したという事です。

この機会を通じてやしお会でも粘り強く、栃木県バス協会に対して再再度要求を出していくつもりであります。

それから、医療費の助成についてですがアンケートを実施いたしました処、多くの皆様のご協力を頂き有難うございました。漸く集計がまとまりましたので、この資料を有効に活用してこれからの活動に生かして行くつもりであります。一朝一夕に片付く問題ではありませんので長い期間がかかるかと思いますが、これからも皆様の協力、応援方宜しくお願い致します。

明治大学校友会より寄付

昨年11月15日、明治大学校友会県支部長 長谷川薫氏より10万円の寄付を戴きました。

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と来場者からの募金を、福祉団体に寄付し社会活動に貢献されています。

当会へのご寄付は、昨年が続いて6回目となり、本当に有難く、感謝の念に堪えません。



やしお会役員と長谷川支部長と滝田氏

平成 29 年度 事業報告

中央大会の開催

テーマ：「知ろう・学ぼう・語り合おう～魅力ある家族会にするために～」

今年度の中央大会は、平成29年6月30日（金）宇都宮市保健所で開かれ、105名の方の参加を得ました。

午前の部は、県障害福祉課 精神保健福祉担当 野口和幸氏による行政報告と池田みどり氏による演奏会が行われました。昼食前のひと時、みどり氏が奏でるピアノの調べと歌に癒されました。

午後の部は、やきつべの径診療所児童精神科医 夏苺郁子氏をお招きし、「当事者・家族・精神科医の3つの立場を経験した私から、皆様へ伝えたいこと」と題しての講演会が行われました。夏苺氏は、母への熱い想いを胸に、形見のスーツを身にまとい講演。家族としての立場から、当事者と家族に対する深い思いとそれを医療に生かして実践していこうとする熱意に感銘を受けると共に、精神医療への一筋の光を見出した講演でした。



中央大会 開会式



池田みどり氏のピアノ演奏



夏苺氏 ～形見のスーツにて講演～

家族相談員養成研修会

平成29年度の家族相談員養成研修会は、プログラム 講義①「栃木県精神保健福祉センターの役割及び業務内容等について」講義②「私の体験談」（当事者の話を聞く）講義③「当事者への対応の仕方について」演習①「家族相談会の進め方&やってみよう家族相談」演習②「事例検討会」の内容で実施しました。

既に家族相談員として活動している受講者は、相談員としてのレベルアップを目指し熱心に受講し、新規の受講者4名は、全員全てのカリキュラムを受講。今後、相談員としての活躍が期待されます。

「事例検討会」では、平成29年度家族相談会（前期）についてまとめた事例を各地区の相談会毎に発表。相談内容は、話を聞いて欲しいが約6割を占めました。また、「発達障害」についての相談も多く、今後《発達障害への理解》と《対応の仕方》を学ぶ事の重要性を痛感しました。

その他の活動

会議関係 **定期総会**（4/28） **理事会**（6/9・9/1・10/27・12/12・2/16）
関ブロ実行委員会（10/27・12/12・2/16）

請願活動 **公共交通割引制度を求める請願活動**

※みんなねっとが中心となり、全県 衆参国会議員各1名を通し公共交通割引制度を求める請願書を国に提出。当会では、本県選出の福田昭夫衆議院議員と高橋克法参議院議員に御協力いただき提出しました。

懇談会 **栃木県障害福祉課との懇談会**（5/23・9/8）

※医療費の助成・交通運賃割引・障害者手帳の色の統一・家族相談事業の予算化・知事との懇談会の開催について要望しました。前向きな回答は得られませんでした。引き続き粘り強く話し合いを続けていきます。

栃木県議会自民党保健福祉部会との意見交換会（7/24）

※精神障害者・精神科病院の実情について理解を求め、医療費助成の実現に向けた取り組みに対する協力を要請しました。

平成30年10月26日（金）「みんなねっと関東ブロック大会 in 栃木」を開催します。ご協力をお願いします。



当事者の想い



私も罪びとですか？（前編） ～無謀な生活の果てに幻聴に囚われて～

ペンネーム：みいさん

統合失調症になって約 13 年。自分は絶好調と思っていた時に事件は起こり、この病気の怖さを改めて体験しました。なぜそうなったか・・・

私は社会復帰に向けて作業所通いを始めてから友人もでき、規則正しく楽しい日々を過ごせるようになっていました。そして自分に自信が持てるようになったので、ステップアップのため就労を考え、都内の派遣会社に登録しました。派遣であれば、自分のペース・体調に合わせて無理なく仕事ができると思ったからです。主治医からも「家にいるよりはいい」と快く応援されました。

私の夫は「クローン病」という難病を患いながらも毎日働いてくれていました。しかし私が仕事を始めたころ夫の体調の悪い日が続きました。そして無理を続けたあげく、とうとう救急車で病院に運ばれてしまいました。その病院は夫のかかりつけで自宅から 2～3 時間かかるため、私は日中用事を済ませ、夜になってから荷物を届けにいきました。すぐに帰るつもりが、つい夫と一緒にいたくなり、気がつくと終電に間に合わなくなりました。夫は病院に泊まるように言いましたが、私は、病院に泊まるとお金がかかることが気になり、何より、明日の仕事を休みたくありませんでした。

夫が倒れたその頃、私は、自分の病気も無視し、仕事も休まず睡眠時間も一日 3 時間と無理な生活をしていました。メモ帳に書かないと、今いる自分の場所さえわからないという状態でした。自覚症状はありませんでしたが、夫は私の異変に気付いていたのかもしれませんが。そして私がメモ帳を見ながら明日の仕事の準備をしている時「一緒に帰ろう」と両親と精神科の先生が現れたのです。私は目の前が真っ暗になりました。私は病気になってから、飛び降りや大量服薬などの自殺未遂や警察沙汰になるなど、両親に心配や迷惑ばかりかけてきました。「もう二度と両親を悲しませない」と心に誓ったのに、また迷惑をかけてしまった」と両親の姿を見た途端、悔しくて涙が止まりませんでした。そして「もう帰って。心配しないで。」と怒鳴り、走って病院を出ました。

気付いた時には、どこにいるか分からずメモ帳も見当たらずパニックになってしまいました。絶望的でした。そして泣き崩れ「もう何もかもどうでもいい。忘れてしまいたい。」と思いました。

普段は全く飲まないお酒を飲んで「すべてを忘れよう」とコンビニに入りお酒を手にとると「盗っちゃえ！盗っちゃえ！おまえは犯罪者だ。どうにでもなれ！」と声が聞こえ、私はお酒を万引きしました。今思い出すのも怖いのです。そして路上でお酒を飲もうとした時、そのコンビニの店員さんと警察官が来ました。いろいろなことを聞かれましたが、今度は「しゃべるな！嘘をつけ！」と声がして、私は幻聴の言うとおりに嘘をつき続け、警察に連れていかれたのです。

つづく



家族の想い



私は、精神障害のある娘の父親で、家族会では家族相談員・理事等を務めている中で、今後、特に実現を希望し、かつ、必要であると思われる事について、考えを述べたいと思います。

精神障害・精神障害者に関する正しい理解・その周知活動について

周知活動は、義務教育活動・メディア活動を中心に展開していただきたい。精神疾患は、誰でも罹る可能性（生涯を通じて4人に1人は罹ると言われている）があり、早期に発見し、早期に正しい治療等を行い、ストレスを和らげる環境を作ることにより、症状に大きな改善が期待できます。早期の発見には、早い段階での本人・その周辺の人たちの「気づき」が重要です。

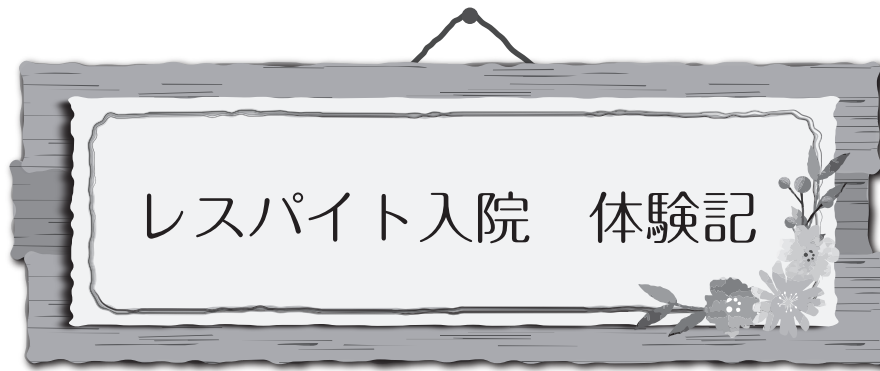
正しい知識の習得により、精神疾患・精神障害者に対する誤解・偏見・先入観の改善が計れば、障害者に対する対応力の向上が見込まれます。平成14年度犯罪白書によると、犯罪行為に及ぶ危険な精神障害者は精神障害者全体のわずか0.1%（1000人に1人）であり、精神障害者を除く刑法犯で検挙された者が、精神障害者を除く人口の100人に1人であることと比べると、精神障害者はみな危険という認識が誤解であることは明白です。また、この事は、障害者に対する無理解・誤解・偏見により、社会参加について周囲の理解を得ることが難しく、大変な努力を強いられたり、本来退院可能であるにもかかわらず退院が進まない等の悪循環の改善を可能にし、更に、いじめ・校内暴力・不登校・引きこもりの対策にも期待ができると考えます。

精神科特例の廃止について

精神科特例とは、精神病院を特殊病院と規定、医師の数は一般病棟の3分の1・看護師の数は3分の2を可とする**厚生事務次官通達**（発医第132号）です。なぜ精神科だけ医師・看護師数において差別されるのか理解に苦しむところです。現在、精神科入院医療の質の向上のため、精神疾患患者の状態や特性に応じた精神病床の機能分化が求められ、さらに退院後の地域生活支援を強化するため、アウトリーチ（訪問支援）、外来医療が求められています。本特例は、こうした**地域移行の流れに逆行するものです**。精神科医療は、未だ、医療界の中で一人前の扱いを受けられず立ち遅れている状況です。

通達とは、行政機関内部において、上級機関が下級機関に対し、指揮監督関係に基づき、その機関の所掌事務について示達するものであり、行政規則として位置づけられるものですが、多大な外部効果（国民の医療を受ける権利を大きく制限している）を有し、さらに「障害を理由とする差別の解消推進に関する法律」の趣旨に抵触することから運用に於いて問題があると思われる。

（記・せきぐち）



レスパイト入院 体験記

「パラサイトだかスパイラルだか知らないけど、なんとか入院と言っても度々は困るよ」退院した私に母からの小言です。「レスパイト」とは英語で「respite」といい「一時的中断 休息 息抜き」を意味します。

個々の条件などもあるようですが、私の場合は診察時に「もし忙しくて少し休みが欲しい場合、言ってくださいね」と、事前に主治医の先生から言われていました。そして昨年 11 月に 1 週間ほど、この入院をさせてもらいました。

私は統合失調症歴 20 年で、寛解こそしているものの複雑な人間関係の中に置かれると ひどく疲れたり被害妄想になりやすいため、再発の前兆には気を付けるようにしています。

今回は、2 年ほど前に立ち上げた当事者会の活動に加え昨年 6 月から始めた週に一度のピアスタッフの仕事が忙しくなるにつれて、家事に手が回らなくなり・・・思い切って現実逃避としてレスパイト入院することにしました。

入院中は、規則正しい生活が基本です。寝る、起きる、食べる、一日ゆっくり過ごすということで、最低限の荷物でしか過ごせなくなります。例えば化粧品は最低限、洋服も数が決められ、私の場合は仕事を忘れるように筆記用具の持ち込みが禁止。それは本当に休息するためには必要なことでした。もちろんスマホなど禁止です。

看護師さんの監督は心持ち厳しい病棟でしたが、私のようなある意味特殊な入院患者は、その中では自由に過ごせていたような感じはありました。また以前入院した時と比べると食事はいつでも温かく、おいしくなっていました。他の病院に入院していた人によると、不便だとか看護師さんが意地悪だとか不満に思う人もいたのは確かですが、私自身は、とにかく家事（炊事）から逃れられたこと・・・暖かい部屋でごはんが自動的に出てきて好きにしていられることは有難く、この「respite」を有意義に使わせて頂いたと思います。

再発を前兆で食い止め、また「同じ釜の飯を食う」友人もできました。

“入院”というと、ともすれば病気が悪化したり、急性期の手のつけられない患者さんに必要な処置であると思われがちですが「レスパイト入院」は自分の病気をコントロールできる、ひとつの方法だと実感した一週間でした。



(記・かのう)



小山地区やしお会紹介



会食しながら楽しい定例会

小山地区やしお会は昭和 39 年 1 月に全国で初めて結成されました。平成 22 年からは事務局を県南健康福祉センターから NPO 法人みらいに移し活動をしています。平成 29 年度からは、定例会の会場も小山庁舎から事務局が運営するレストラン（カレー&カフェみらい）へ移し実施しています。

現在小山地区やしお会の会員数は正会員（27 名）、賛助会員（14 名）計 41 名です。年々会員数が減少し、且つ高齢化しているため、積極的な会員の入会をお待ちしております。また精神障害サポート教室や、施設見学など県南健康福祉センターとの共催で行っております。これからも定例会では日頃抱えている想いや、ご意見をざっくばらんに話し合い、共有していけたらと考えております。

定例会

- 日時** 第2木曜日 11:30~13:30
- 会場** カフェみらい(小山市西城南2-9-18)
- 内容** ランチを交えながら近況を報告し合い、笑いのある会話を楽しんでいます。

その他の活動

他地区との交流会・先進的な施設見学等のイベントを実施しています。
家族相談も随時実施しております。

相談のご予約、お問い合わせは、
☎ 0280-57-2673 まで

映画「あい」の上映会開催

去る 2 月 8 日（木）に野木町エニスホールで、精神障害♡普及啓発イベントを開催しました。第 1 部はドキュメンタリー映画「あい～精神障害と向き合って～」の上映。第 2 部ではピアの方にメッセージ発表をしていただきました。お天気に恵まれたこともあり、たくさんの方にお越しいただきました。ありがとうございました。



活動紹介コーナーをバックに小山地区の仲間たち



ピアの方（5 名）の発表



ポスター

編集 後記

数十年振りの寒波や大雪に見舞われた今年の冬も、ようやく春の兆しが見え始め一日も早い本格的な春が待ち遠しい今日この頃です。韓国平昌で開かれた冬季オリンピックでのアスリートたちの活躍に心躍る時を過ごす事が出来ました。機関紙「やしお」は前号の 100 号に続き 200 号に向けて新たな歩みが始まりました。継続は力なり。50 年、100 年先の未来に向けて今の活動があります。これからもやしお会は皆さんと共に歩み続けます。