

✦ 悩める家族と当事者のためのメンタル情報紙 ✦



No. 102



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30年度関東ブロック家族会精神保健福祉大会 in 栃木の開催について

栃木県精神保健福祉会 会長 興野 憲史

今年度は栃木が、関東ブロック家族会を実施する当番県になります。

昨年度から何度か実行委員会を実施した結果、「豊かな明日を築くために」をテーマに据え、～家族と当事者の自立に向けて～ というサブテーマで来たる10月26日(金)に、宇都宮市文化会館小ホールで実施することになりました。基調講演は、平成27年度の中央大会でお話いただきました東京都医学総合研究所副所長の糸川昌成先生に、「脳と心」というタイトルでご講演をいただきますので、皆さん楽しみにして下さい。

今回の関東ブロック家族会開催にあたっては、県や宇都宮市、栃木県精神衛生協会、その他多数の団体からのご協力を賜る事ができ、心強いかぎりであります。

しかしながら、本大会が成功裏に終わるかどうかは、ひとえに皆様方のご協力があるかどうかにかかっています。私共、実行委員も一生懸命頑張りますが、皆様の力が是非とも必要なのです。皆様方の物心両面のご協力を賜りますよう、どうぞよろしくお願い申し上げます。

尚、これまで取り組んできた「公共交通運賃の割引を求める運動」及び「医療費の助成を求める要望活動」は、本年度も引き続き実施していく所存でありますので、お知らせしておきます。

関東ブロック家族会精神保健福祉大会 in 栃木のご案内

日 時：平成30年10月26日(金) 10:30～15:50
 会 場：宇都宮市文化会館 小ホール
 テー マ：豊かな明日を築くために ～家族と当事者の自立に向けて～
 プログラム： **AM** ピアからのメッセージ きいて！栃木の実情
 ・親と子の自立（クローバーハーツ農園の取り組み）
 ・ピアサポーターからのメッセージ
♪ アトラクション ピアノ演奏・八木節 ♪
PM 基調講演
 講師：東京都医学総合研究所副所長 糸川昌成氏
 演題：脳と心 ～見えるものと見えないものの意味～

平成30年度 栃木県精神保健福祉会定期総会開催

去る4月26日(木)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。今回の改選において、顧問の社会保険労務士箕輪真理様が家庭の都合で退任されました。平成28年から29年まで2年間にわたり私達の家族会のためにご支援いただきまして本当に有難うございました。後任には、同じ社会保険労務士の草村健一郎様に了承を得ています。尚、今年度から2名の方が新しく理事に就任されました。

| | | 平成30年度 | |
|-----|-------|----------------|----|
| | | 役員 | 紹介 |
| 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 | 渡辺こずえ | 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 | 坂本 紀夫 | 宇都宮やしお会 | |
| 理事 | 半田 慶恭 | 日光地区やしお会 | |
| 理事 | 大越 進 | ピアサポートやしお | |
| 理事 | 関口 忠光 | 宇都宮やしお会 | |
| 理事 | 大坪 朋子 | 鹿沼やしお会 | |
| 理事 | 菊地 義明 | 足利地区やしお会 | |
| 新理事 | 田崎 英子 | 宇都宮やしお会 | |
| 新理事 | 田畑 久子 | 小山地区やしお会 | |
| 監事 | 植村 健一 | クローバーハーツ癒しの夢工房 | |
| 監事 | 木村 諱四 | 小山地区やしお会 | |
| 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 | |
| 新顧問 | 草村健一郎 | 社会保険労務士法人SOMU | |

賛助会入会のお願ひ

うつ病や統合失調症などの精神障害を持ちながら頑張っている当事者とその家族の応援団になって下さる賛助会員を募集しています。賛助会員には機関紙「やしお」やイベント等のお知らせを送付いたします。

会費は、当会の活動に大切にさせていただきますので、よろしくお願ひします。

年会費 団体の場合 1口 10,000円
 個人の場合 1口 2,000円
 1口以上、何口でも結構です！

(振込先) ゆうちょ銀行
 口座記号番号 00180 - 8 - 513307
 加入者名 栃木県精神保健福祉会 やしお会

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歩踏み出しましょう。
 予約のお電話、お待ちしております。

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（栃木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
茶話会 日時：第1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 11:30～13:45

会場 カレー&カフェ mirai (NPO 法人みらい)
 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 2F
 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 9:00～18:30

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

その他の家族相談会

さくら市の相談会

相談会 日時：第2週目の月曜日 10:30～16:00

会場 さくら市氏家 2363 (氏家駅前交流館内)
 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「ナスカ市場」内
 お問い合わせ 090 - 4242 - 0147 (相談員植村)

NEW

大金駅前観光交流施設では、毎月第 3 週目の水曜日 10:00～15:00 精神保健ボランティアによる相談会も開催しています。
 お問い合わせ：090-4099-7259 (相談員 井村)



当事者の想い



私も罪びとですか？（後編）

～警察での体験と私のこれから～

ペンネーム：みいさん

警察署での事情聴取の時も私は「嘘をつけ、しゃべるな」という幻聴に逆らえず、ずっと嘘をついていました。警察官は「嘘をつくな」と何度も怒鳴り、厳しい事情聴取が続きました。私はそれに耐えられずパニック状態になり、部屋の隅でうずくまり両手で耳をふさぎ、また、床を這いずり回りながら頭や足を壁に打ち続け「助けてほしい」と訴えました。けれど警察官は押さえつけるだけで助けてはくれませんでした。それどころか私の叫びなど聞こえない様子で普通に笑い話をする声さえ聞こえてきました。これは幻聴ではなく事実です。私は気を失いました。落ち着いてから体を見ると、足や顔はあざだらけで赤く腫れあがっていました。

目を覚ますと、何事もなかったかのように、また事情聴取が始まりました。私は何度も「頓服の安定剤を飲ませてほしい」と訴えましたが飲ませてもらえませんでした。

警察官に捕まった時、所持品をすべて見せるように言われ、カバンの中身をすべて出し、障害者手帳を出した時「何の障害なのか」と聞かれ「統合失調症」と答えていたにもかかわらず、全く理解（配慮）してもらえなかったのです。

事情聴取が終わり やっと解放されると思ったのに、手錠をかけられたままパトカーに乗せられ「病院へ行く」と告げられ死にたい気持ちになりました。

病院へ着くと、医師や看護師が私を出迎えるように待っていました。私は気が動転して「殺してくれ、楽にさせる」と叫び続けたため、注射を打たれ眠らされました。

目が覚めると、薄暗いトイレと布団があるだけの牢屋のような部屋にいました。両隣からは、叫び声や怒鳴り声、壁を叩く音がして物凄く怖い思いをしました。

私は気が変になりそうなのを抑え、どうしてこういうことになってしまったのか必死に考え、自分がしてしまった行動を深く反省しました。夫の言うことを聞かず休まずに仕事をしていたこと、病院に迎えに来た両親の言う通り実家に帰っていればよかったと本当に悔やみました。

そして何よりパニックになった時、落ち着いて安定剤を飲んでいれば、こんなことにはならなかったのではないかと思いました。一人でどうにかしようとせず、周りに相談することが、必要だったと思います。そうしていれば、体の異変（不安、不眠などの前兆期）を見逃さず対処すれば、こんな大事になることもなかったのではないかと思いました。

私は何度も生きていくことを諦め死のうとしたことがあります。今回のことでも多くのものを失いました。でも私はもう生きることから逃げません。私は両親に愛され沢山の人の支えられ今を生きています。その人達をこれ以上悲しませたくないです。そして私には夢があります。そのためにも自立して強く生きていきたいと思っています。

万引きをしてしまうとは、大変な罪を犯したと思っています。

しかし、警察というのは人を助けるところなのではないでしょうか。罪をおかした者、罪びとにはどんな対応をしても許されるのでしょうか。

あの時、私の話に耳を傾け、持ち歩いていた安定剤を服薬させてもらえていたら、落ち着いて話すことも、嘘をつくこともなく冷静に話しができたかもしれないと思うのです。 完

統合失調症当事者からの願い

現在、五大疾病にも含まれている精神疾患ですが、なかでも「統合失調症」は 100 人に 1 人という確率で罹患する決して珍しくない病気でもあります。

服薬による治療が主になってきますが、大きなストレスや服薬をやめてしまうこと（断薬）により、激しい症状が現れることがあります。

今回のように、幻聴や妄想が表出している場合、つじつまの合わないことや、意味不明なことを話すこともあります。そんな時この患者がもし自分の子供だったら、自分の親だったとしたら、と想像してほしいのです。患者の中には「何を話しても否定せずに 聞いてもらえたから 心開くことができた。」という人もいます。「危険な者」「犯罪者」「何を言ってもわからないだろう」という思いは、敏感な統合失調症の人達には伝わってしまうものです。この様な人に接する際には、どうか「人間の温かみ」や「寛容な気持ち」をもっていただければと思います。

そしてそうする事で問題解決への糸口となる事が多々あるという事を知ってほしいのです。



精神障害者に対する医療費助成の取り組みについて — その後 —

栃木県では、身体・知的の重度心身障害者に認められている医療費の助成が、精神障害者の任意入院や他科の医療費は、3割負担のままで助成は全く認められておりません。

但し、精神科通院の医療費だけは1割の自己負担となっています。しかし、障害者自立支援法で三障害は一緒と言っているにもかかわらず、逆に障害者自立支援法の施行前5%の自己負担だった精神科の医療負担は、10%に引き上げられた状態のままになっているのが実情です。

関東地方で精神障害者に対する医療費の助成制度が未実施の県は、東京都とわが栃木県のみでしたが、東京都では運動した結果、精神障害者の医療費助成の案件が都議会を通過し、平成31年1月1日より1級の手帳所持者が、医療費助成制度の対象となりました。

医療費助成の要請は、待ったなしの状況となっており、そこで本県でも精神障害者やその家族の生活実態や医療費の実情を把握した上で関係機関にしかるべく訴えるために平成29年6月～9月にかけてアンケートを実施しました。

その結果、64の団体・個人896名から回答を頂きました。アンケートにご協力下さった方々に深く感謝致します。結果については後日報告致します。

家族の想い

親として



あれは、忘れもしない3月26日の早朝のことです。いつものように朝食の準備や洗濯に慌ただし時間経過していた時、電話の呼び出し音が鳴りました。こんなに早く何かと受話器に耳をあけると、息子の疲れたような声で、「お母さん今〇牧場に来ているが、車のキーが無くなってしまった。探して欲しい」

これを聞いて頭の中では、……この年度末でしかも異動が決まっている忙しいときに……と愕然としましたが、「すぐ行くから待っててね。」と急いで支度をし、そこに向かいました。着いてみると辺りは雪、事務所からシャベルとほうきを借りてきて掘り返しながら探しました。やっと見つけ、別々の車で我が家へ向かう途中、宇都宮に入ったところで、息子の車は側溝に落ちてしまいました。JAFを呼んで引き上げてもらい、運転は無理とみて私の車に乗せ帰ることにしました。

途中の車のなかで、「家には盗聴器が仕掛けられているの？」と聞いてきますし、強張った顔の表情に驚き、とんでもないことが起こった、ふるえる思いで運転してきました。その後、心配なことが次々起こり、早く病院に連れて行かなくてはと頭の中では考えていますが、息子とあまり会話がなく、どう言葉かけをしたら良いのか途方に暮れるばかりで、動きようがありませんでした。

(今思うとそんな時に訪問し支援していただける制度があったら息子も救われたかしらと思います。)

5月の連休前後の頃、台所の流しの前で「大丈夫？」と聞いたところ私のお腹を叩き「何処か遠くに連れて行って」と訴えてきました。そこでかねてから相談していた恩師の紹介で県北のクリニックを受診することになりました。

あれから20年が経ちました。過去は返ってきません。前を向いて歩いて行こうと、退職後今親としてできることをとと思っているところに、夫から「保健所の家族教室は自分も参加したことがあったけれど勉強になるよ」と言われ2年前の夏に参加しました。そのシリーズの最後に「やしお会」の会員様との交流会があり、早速その場で会員の手続きをさせてもらいました。

初参加の定例会では、自己紹介がてら自分の悩みを聞いてもらい、心がほんの少し軽くなった思いがしました。会長さんや会員の皆様からの言葉に、息子の気持ちを解かってあげていない自分を反省しつつ、どちらかと言うと逃げていた自分を見つめ、皆さんに教えていただけること、同じ悩みを持った仲間に出会えた「やしお会」に入れて良かったと感じた一日でした。

この2年間で多くの研修会に参加しました。特に「夏苺郁子先生のそれぞれの自立をめざして」の研修会では、「人は人を浴びて育てて良くなっていく。いくつになっても人が回復するのに締め切りはない。夢をもつのは皆同じ、心のうみをだすために、きちんと話すことが大切。話すことは治療になる。」又、人薬（信頼できる人に相談できる）と時間薬（待つこと）、家族会や当事者の会の大切さなど、ご自分の辛い体験を通し優しい言葉で解かりやすく端的に話していただき感銘を受けました。

やしお会の定例会では、会長さんはじめ会員の皆様から、「あなたの力が家族を変える」（高森信子著）の本は参考になりますよとアドバイスを頂き、これも読んで取り組もうと努力しています。

息子から教えられることが多々あることに、今更ながら気づかされる毎日で、「気にかけてくれてありがとう」「気のない挨拶ならして欲しくない」（前夜怒りをぶつけられて）等々の言葉に、見方を変えると良いところが見えてきました。

今息子は、一年以上休まず、仕事に通っています。社会生活を通し精神的に成長していることを認め、本人なりの幸せを願い、息子に寄り添いながら進んでいこうと思っている毎日です。

今の自分があるのも「やしお会」に巡り合い、(息子からも言われましたが、知り合いが増えてよかったね) 参加することにより、皆様から前進するパワーを頂いていることを実感し感謝しております。

(T)

Tea Time・・・ちょっとひと休み



燦然と輝く^{スター}星たちのことば

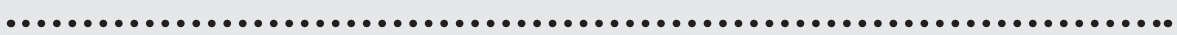
病を経験したのち、今、星のように「輝く人」がたくさんいます。
そんな輝いている人に思うところを聞いてみました。

10代から[※]サトラレなどの症状に悩み、20代の時に病気と診断されながらも必死に社会生活を営み、現在、リカバリー（回復）しているとおぼしき40代の方の「至言」を3つ紹介させていただきます。

- ☆大人になるということは、人を（精神的に）愛せるようになるということだった。
- ☆敵は自分で作り出した現象であり、実体でない。
だから、過度に恐れることは有害無益でしかなかった。
- ☆精神病に打ちのめされないためには、他人をまず仲間であると認知すること。
それが、リカバリーに一番大切なことだった。

皆さんの心には、これらの言葉はどのように響くでしょうか？

※サトラレとは・・・
自分の考えや思いなど、脳の中の事が他者に伝わって「サトラレ」ているという感覚を持つ一種の妄想。



心を癒すアロマセラピー

アロマセラピーとは「芳香療法」とい
い「精油」（アロマオイル）によって内臓、
皮膚、そして心の状態の緩和に役立つも
のです。精油は、鼻から、呼吸から、皮
膚からも体内に吸収されます。

人の心の状態（不安 怒り ストレス
不眠 ショック 疲労 心配 リラックス
など）に役立つことから現在では、産婦
人科・歯科等でも利用されており、精神
科でも取り入れられつつあります。

上手に活用し「こころ」ご自愛くださ
いますように。



なぞかけコーナー

聞いて!!聞いて!!
振り返るとおのっちゃんの姿!
今日のネタはなあに?



●銀行とかけて落語と解く
そのころは?

〇〇〇が大切です。

●座布団とかけて夜の空と解く
そのころは?

〇〇〇が見られます。

答えは 8 ページ



ピアサポートやしお紹介



とちぎ福祉プラザ

「ピアサポートやしお」は、地域を特定せず誰でも自由に入会できるようにという趣旨で平成 18 年に発足した「やしお会本部直属の家族会」です。発足当初は「とちぎ健康の森」で家族会を開催していましたが、現在は「とちぎ福祉プラザ」に会場を移し、実施しています。会員は、「家族会のない地域の家族」「近くの家族会への参加をためらっている家族」「当事者」「ボランティア」等々様々です。また、県内唯一土曜日開催の家族会ということもあり、「勤務の関係で地区の家族会や相談会に参加できない方」も入会されています。

定例会では、お互いの経験や悩みを率直に話し合う中で、家族の精神的負担の軽減を図っており、また、新薬の情報や病院の在り方（看護師の対応・拘束等）、交通運賃割引制度適用や医療費の助成を求める要望活動等の課題を共有しながら、問題解決の糸口を皆で探り当てようとしています。

平成 29 年度は延べ 111 名の参加があり、家族会活動の 3 つの柱である「支え合い」「学び合い」「運動」を実践しながら活動を続けています。



平成30年5月の定例会・相談会

定例会・相談会

- 日時** 毎月第二土曜日
- 場所** とちぎ福祉プラザ
- 内容** グループ
(近況報告・情報交換)
個別相談
(別室にて行っています)

その他の活動

- ・家族教室の開催
栃木県から委託され、研修会・上映会・施設見学等の啓発活動を企画運営します
- ・食事会
毎年3月に実施しています

相談のご予約、お問い合わせは ☎ 028-673-8404 まで

編集
後記

去る 6 月 11 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引き続き 7 回目となり、心より感謝しております。

