

✦ 悩める家族と当事者のためのメンタル情報紙 ✦



No. 103



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

青く澄み渡った秋空の下、10月26日(金)、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」が宇都宮市文化会館小ホールで開催されました。本県のトップ4役(福田富一知事、五十嵐清県議会議長、佐藤栄一宇都宮市長、塚原毅繁宇都宮市議会副議長)が一堂に会して開かれた今回の大会には、関東ブロック1都6県より当事者、家族、関係者410名以上が参加しました。

テーマを「豊かな明日を築くために」とし、サブタイトルを「家族と当事者の自立に向けて」と題して、午前の部では、県北で農福連携を実践している親子の発表と県南地区でピア活動をしているピアサポーターの人達の発表が行われ、栃木の実情が広く社会に発信されました。

午後の部のアトラクションでは、当事者によるピアノ演奏の美しい調べに皆が心を癒され、続く佐野にある支援事業所の利用者の皆さんによる賑やかな「やしお会八木節」では、その替え歌の言葉に勇気づけられました。そのあとは、「脳と心」～見えるものとみえないものの意味～というタイトルで東京都医学総合研究所・副所長の糸川昌成先生による基調講演が行われ、精神障害を科学的に考える良い機会となりました。



挨拶をする興野会長

開 会 式

開会式で興野会長は、「我が国では精神障害者に対する法的整備が整っては来ていますが、まだまだサービスが我々の手元には届いておりません。ちゃんとサービスが受けられるようになるためには、座してはだめなのです。我々も勉強し、家族としてできることを行い、語り、家族の力をしっかりと付け、関係機関等に訴えていく努力が必要です。」と訴えました。

福田栃木県知事は祝辞の中で、「障害者差別対応指針の作成やヘルプマークの配布等により、障害者差別解消に取り組んでいます。また、2022年には、第22回全国障害者スポーツ大会「いちご一会とちぎ大会」を開催し、精神障害者の参加種目であるバレーボールや卓球のチームの育成・強化を図っており、精神障害者の社会参加を推進して行きたい。」と述べられました。

本大会の開催によって、遅々として進まない精神障害者への福祉サービスの改善が、少しでも前進することを切望して止みません。



祝辞を述べる福田知事



来賓の方々 五十嵐県議長(左) 佐藤市長(中)、塚原市副議長

聞いて！栃木の実情

1. 親子の自立《農福連携の事例》塩谷町クローバーハーツ農園長

石下^{かずみち}一巖氏 直子氏

高原山麓で野菜づくりに励む石下一巖さんは、人の役に立つ仕事をしたいと志し看護師になるが、その後発病。病との闘い、離婚、親子の別離等、数々の苦難を乗り越えた後、農業がしたいと農業大学で学び、卒業し農業を始める。母直子さんのお話によると、台風で風雨がひどい真夜中に自宅から車で15キロ程離れた畑に野菜の様子を見に行った事があり、その時、農業に対する気持ちが本物だと気づいたという。

これまで10年間、親子で野菜づくりと販売に頑張ってきました。将来は、法人化したいという。当日は、ホワイエ（ロビー）で大根とじゃがいもの販売をしましたが、両方とも直ぐに売り切れ。これは、採れたての新鮮さと参加された方々のお二人に対する応援の気持ちの表れだと思いました。



クローバーハーツ農園



トラクターで耕作（一巖さん）



発表する石下親子

2. ピアからのメッセージ《県南地区ピアサポーター》

県南健康福祉センターでは、当事者30名がピアサポーターとして登録され、ピア活動を行っています。その内5人の方が今回の大会に参加しました。司会は、小山富士見台病院のデイケア副主任で臨床心理士の鈴木恵子さんが務めました。落ち着いた司会で、皆さん自然体で発表出来たと思います。人前で自分の内面を語ることは容易ではありませんが、病気を乗り越えリカバリーする契機となった出来事やピアサポーターとしての活動やこれからやりたいこと（夢）など、淡々と率直に語ってくれたことに心打たれました。



司会の鈴木さん



発表するピアサポーターの皆さん



応援の横断幕も

販 売

《昼食時ホワイエ（ロビー）にて》



書籍販売



クローバーハーツ農園で採れた野菜の販売

アトラクション

1. ピアノ演奏

昼食の後は、メンバーの中村さんによるピアノ演奏が行われ、しばし心静かなひと時を過ごしました。曲目は、「煙が目に染みる」「ムーン・リバー」「ノクターン」の3曲。中村さんは、ピアノが好きで小学校の頃から「ヤマハ音楽教室」に通い始め、社会人になってからも続けていました。家でもよく弾いています。中村さんから「今日は、皆さんの前で演奏出来る事がとても嬉しいです。僅かな時間ですが、一緒に楽しい時間を過ごせたらいいなと思います。」とのメッセージを頂きました。



中村さんのピアノ演奏



「なんちゃって」八木節

2. やしお会八木節

静かなピアノ演奏の後は、一転して賑やかな「やしお会八木節」の歌と踊りが披露されました。八木節は、江戸時代末期から明治時代初期に、日光例幣使街道の八木宿付近（現・足利市福居町）で生まれた民謡で、栃木・群馬で親しまれています。やしお会のイベントには付き物で、この日も社会福祉法人ブローニュの森の八木節同好会の皆さんが駆けつけて、今回の特別バージョン関東ブロック大会記念ニューウェイヴ「なんちゃって」八木節を見せてくれました。

基調講演

タイトル	「脳と心」～見えるものと見えないものの意味～	
講師	東京都医学総合研究所・副所長	糸川 昌成氏
題目	① 抗精神病薬の作用メカニズム ② 抗精神病薬開発の現状 ③ 統合失調症が治るとは (脳と心の関係)	



講演をする糸川先生

今回の基調講演は、上記3つの題目について行われました。①については、統合失調症の理解に必要な抗精神病薬の作用メカニズムについて、

ドーパミン受容体の働きが強すぎることで統合失調症の症状を形作っている可能性があると言う“ドーパミン仮説”に基づき、抗精神病薬は、脳のドーパミン受容体にふたをすることで幻聴や妄想を抑えられることを、カラーのアニメーションを使って分かり易く説明され、理解を深めることができました。

②については、遺伝子研究等による抗精神病薬開発の中で、統合失調症はカルボニルストレス（大事なタンパク質等の品質管理をしている糖鎖が結合するという糖化現象）が原因の一つではないかと考えられ、このカルボニルストレスを抑制する作用がある特殊型ビタミンB6（ピリドキサミン）を補充することで治療できるのではないかと考え、2020年頃の承認を目指して2017年秋、治験が開始されたと言う話をされました。

③については、脳は心の一部で、尊厳や自尊心は脳ではない。病気には、イニシエーションとしての性格があり、精神科的治癒は、内科とも外科とも違う治癒であり、薬は脳を治療し、物語は魂を癒す。腑に落ちる物語が回復をもたらす。見えるものの原因として見えないものが背景にあり、見えるものだけで闘っていても本当の回復は訪れない。40代男性の松澤病院での生活臨床や絲山秋子さんの言葉を紹介しながら心に残る話をして頂きました。

医療費助成の取り組み

栃木県の実情

障害者自立支援法（現・障害者総合支援法）では、三障害の制度格差を解消し共通の制度の下で一元的に提供することを目指しているのに、本県の医療費の助成は、身体・知的の重度心身障害者にのみ認められ、精神障害者の措置入院を除いた任意入院や精神科以外の医療費は3割負担のままで、助成は全く認められておりません。また、自立支援医療制度における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が、障害者自立支援法の施行前は5%でしたので、5%の負担増になっているのが実情です。

現在、下記の通り、関東地区で精神障害者に対する助成が行われていないのは栃木のみで、本県は待ったなしの状況に追い込まれていると考えます。

他県の状況

都 県 名	等 級	助 成 内 容
東 京 都	手帳1級	平成31年1月1日より、重度心身障害者医療費助成制度施行。
茨 城 県	障害年金1級	重度心身障害者医療費助成制度あり。現在、障害年金ではなく手帳の1級、2級を対象にして頂くよう要請中。
群 馬 県	障害年金1級	重度心身障害者医療費助成制度あり。
埼 玉 県	手帳1級	重度心身障害者医療費助成制度あり。
千 葉 県	手帳1級	一部の市町村で、重度心身障害者医療費助成制度を実施。現在、手帳2級も要請中。
神 奈 川 県	手帳1級一部2級	重度心身障害者医療費助成制度あり。

医療費助成への本格的取り組み

前段の実情を踏まえ、「栃木県における精神障害者の収入状況及び医療費に関するアンケート」報告書を作成し、県議会に「精神障害者に身体・知的障害者同等の福祉サービスの適用を求める陳情書」を提出しましたが、この件は、継続審査となり採択されませんでした。そこで県内各市町から県に働きかけて頂くよう、各市町議会へ要望書を提出するに至りました。（下記の要望書を、今年度中にすべての市町に提出します。）

精神障害者にも栃木県重度心身障害者医療費助成制度の対象にすることを求める要望書

現在、栃木県の重度心身障害者医療費の助成制度は、①身体障害者の程度が1～2級の方、②知的障害の程度が知能指数35以下の方、③知的障害の程度が知能指数50以下で身体障害の程度が3～4級の障害と重複している方となっております。

憲法14条では「法の下での平等」をうたっており、我が国では障害者権利条約も批准しています。また、障害者差別解消法も制定され、県においては障害者差別解消条例も作って頂きました。

このような状況にありながら、身体・知的障害者に適用されている栃木県重度心身障害者医療費の助成制度では、精神障害者は除外されています。

よって、〇〇議会として栃木県に対し、精神障害者を栃木県重度心身障害者医療費の助成制度の適用対象とするよう、必要な措置を講ずるよう意見書の提出を求めるものであります。

家族の想い



貴方に、伝えたいこと。

お父さんは年老いて、キュアとケアが必要となってきました。そこで、貴方に残してあげられそうな「物と心の財産」を伝えます。※キュア(治療) ケア(介護)

その**財産**をどうするかは、貴方次第ですが「不動産や預金。家財などの処理・整理。信託財産や借金の有無など」財産の総額と分割方法については、別途書き遺して置きます。

住まいは「公営や民間住宅。グループホーム等」か、それとも「持ち家で独り暮らし」か。どこに住もうとも住めば都になりますから、これから検討して行きましょう。

お金については、預金通帳を確認しながら「食費。衣料費。電気・ガス・水道・電話・新聞代。受信料。医療費。小遣い。電車・バスの交通費。健康保険・火災保険・傷害保険料など」の一か月間に必要な生活費を把握し、一年間には「不慮の出来事に備えた預金。住居の修繕費。家庭用備品の購入費。車や自転車の購入・維持費。税金。自治会費など」も必要になるので、まずは一か月の予算を組んでみようか。

日常生活では、「風呂掃除」が日課となり「通院や服薬」も習慣化し「自傷他害行為」もないので、立派です。ただし、身だしなみにも気を付けてください。その他「掃除や洗濯。食事の用意と後片付け。ゴミの分別とゴミ出し等」やるべき仕事は沢山あるので、出来そうな家事を、週に一度の当番制から始めて「生活力」を身に付けてみませんか。

そして、貴方を支援して下さる何処かに誰かに繋がることによって、安心感や信頼感が芽生えてゆとりが生まれ、やがては貴方の自信となり**心の財産**となるはずです。

その何処かには「市役所。保健所や健康福祉センター。精神保健福祉センター。社会福祉協議会。地域包括支援センター。看護協会。訪問系サービス事業所。権利擁護センター。警察。虐待防止センター。消費生活センターなど」があり、誰かには「精神保健福祉士。作業療法士。臨床心理士。成年後見人。弁護士。司法書士。民生委員。介護ヘルパー。ピア・サポーター。きょうだい。親戚。友人知人。町内会。家族会など」の人達がいます。また**障害年金**の相談には「年金事務所や社会保険労務士」、**就労**については「ハローワークや障害者職業センター。就労移行支援事業所や就労継続A・B支援事業所。障害者就業・生活センター等」もあります。出来れば避けたいけれども「福祉事務所」に相談して「生活保護」に頼ることも視野に入れて置きましょう。どうか、自分を隠すことなく、自分一人で解決できないことは、何処かに誰かに相談して助けを求めてください。お願いします。

ただし、支援して頂くにも「精神障害者福祉手帳・自立支援医療費などに関する申請書類。健康保険や障害年金の更新手続き等」が必要になるので、申請書類の作成や手続き・提出方法なども一緒に勉強して行きましょう。

貴方には、社会から「ひきこまれる」能力があり、噂話を「被害」と受け止める妄想力もあり、それを逆転する発想力も思考力も、そして認識力も持ち合わせていると思います。だから「仲間をつくり、居場所を見つけ、出来るなら就労し、社会や家族への不満は言葉でしっかり伝える」ことが、これからの貴方には大切になります。

亡くなったお母さんも「心配」していましたが、世の中には、貴方に「こころ配り」をして下さる方が必ずいます。少なくとも、お父さんは貴方の味方です。世の中、自分の思い道理にはなりません、どうか、自分の持ち味を活かし、気を楽にして、ゆっくりと生きてください。応援しています。
(記・さかもと)

当事者の想い



「僕の感じたこと、考えたこと」

君島 健太

人は演じて生きている。

幼稚園児なら幼稚を演じる。

自然体、自然体、天然、天然と誇張すると、それ自体が不自然に成り、つまらない姿になる。自然とは、1人1人、違うし、1人、1人にオリジナルの自然体ある。

だから、O型だから自然体だねとかじゃなく、人間を個体で見て、その人が楽で楽しめる姿が自然だと自分は思います。

人間は、1人1人違う。その人に合った自然、薬、趣味、ファッション、生活スタイル。だから決めつけしないで、人間、1人1人のその人の中の自然を認めて、「作為がある」とか、嫌がらせをせず、自由に生活できたら心も穏やか。

否定は悪意を生み（否定されて気付くこともある）、肯定は信頼を得る。

平成生まれ、と言うか 21 世紀の子供は、哲学者が多い。90 年代・80 年代のティーンエイジャーは思想がある程度、決まっいて、不良はカッコイイ、ガリ勉、オタクは黙ってるとかがスタンダード。

21 世紀は教育も進み、子供の幼い頃から哲学者の様な教育を受けていて、不良はほぼゼロで優しくて易しい学校環境になっている。北海道や宇都宮、以外に旅行に行った時も、どの県の子供も哲学者の多いと姿から感じた。

自分は 21 世紀の教育は、発達障害や心の不健康の少ない子供を育てる理想の時代だと思いました。サブカルチャーもたくさんあり、ゲームも「ゲームなんて子供だ！ゲームなんてオタクだ！」じゃなく、ゲームも学校の教科書並みに勉強や、遊び心を育てる。大は小も兼ねるから、21 世紀の子供がザリガニ取りや、昆虫採集、スポーツ、昭和の文化も学べて、今の子供は恵まれている。逆に、昭和のオジ様・オバ様が、最新のゲームやスマホやパソコンを学ぶのもありかなと感じました。

学習は一生続ける事です。老人がゲームをして今の子供がアウトドアをしてもいいと思う。

21 世紀の文化を活かして、心も健康にしよう！！



君島さんは、中学生の頃 統合失調症を発症。以来、辛くて暗い日々を過ごしていましたが、それを乗り越え、最近では、就労移行支援の施設に通ったり、水泳をしたり、当事者グループに参加するなどの活動をしています。将来は、鍼灸師さんになりたいとの夢をお持ちです。

Tea Time・・・ちょっとひと休み



私たちの経験 『入院顛末記』

機関紙やしお No.97 から①「T 姐さんとの出会い」②私の発病した頃③動物じゃない!! など記してきましたが、今回も患者の立場としての経験を思い返してみたいと思います。

④ 意味もあるおかしな行動

私の統合失調症の発病時、または再発の時は、激しい躁状態の急性期があり心身もすっかり消耗し、またアタマがぐるぐると回りすぎ、何にでも結びつけて考えたりする関係妄想などがある。

例えば医師の履いていたサンダルに「Bridgestone」とロゴが入っていると「確かブリジストンとは、石橋さんが関係していたのだった」と思いつき「石橋は叩いて渡れと言いますよね」などと突然、前後の会話に関係なしに発言をする。

ファーストフード店で注文した際に、店員さんに「ビーフですか、ポークですか？」と聞かれると、(自分は太っているから、ポーク、豚などと言われたのだ)と被害的になる。

私本人は、至って真面目に振舞っていると考えているので、まわりが、もう入院が必要だ、と心配してくれることを受け入れられない。

それに付け加え、自分は、神になったのだというような、全能感もあり、根拠もないのに、「あの試合はこのチームが優勝する」と言い張る。

ある医師がそんな私に、「では、この試合はどこが優勝するのかな？」と聞かれたときは嬉しく、「この人は、信じられる」と大人しく言うことを聞くようになっていた。

様々な妄想を抱き、テレビから私だけに信号が送られているなど思っていたりしたこともあった。

自分が病気などとは、思いもつかないものだ。

昨今、話題にのぼる「オープンダイアログ」の「開かれた対話」というのは、このような患者に話をさせたり、本人なりの理屈のわけを聴いてみることで、「敵ではなく、あなたの辛い病気の部分を楽にさせてあげたい」というメッセージをひょっとして受け入れられるのかもしれない。また、苦労を強いられてきた家族にとっても 支援者が入ることで孤立を防ぎ、心強いものになるのだろうと思われる。

家族による「家族相談会」のご案内

家族だけで 悩んでいませんか？

やしお会では、毎週水曜日 家族相談員が電話・来所にて、相談に応じています。

家族として少しだけ先を歩んでいる相談員とのやりとりを通して、八方塞がりの状態から一歩踏み出しませんか。私たちと一緒に分かち合い、学び合いましょう。

相談は**無料**です。お気軽にお問い合わせ下さい。(水曜日が祝日の場合はお休みいたします)

時 間：10:00～15:00

場 所：栃木県精神保健福祉センター 2F やしお会事務局

電 話：028-673-8404

精神保健ボランティアかたくりの会

かたくりの会は平成 5 年 2 月に精神保健ボランティア養成講座を修了後、精神障がいの方への偏見がまだまだ強い中、病気への理解と偏見の解消へのお手伝いを少しでもできることを願って結成しました。主な活動は、NPO 法人、病院のデイケアでのボランティア、会主催で宇都宮市総合福祉センター 7 階和室を借りて、**ちょっと行ってみようか?**を月 2 回 10 時から 15 時までの間コーヒー等を飲みながらのんびりおしゃべりする場を開いています。

現在、平均 17 名位の参加数で、20 ~ 80 代の方々と年代も話題も豊富に、まんがや音楽、世相、政治経済、と多岐にわたりおしゃべりをしながら交流を楽しんでいます。精神に病を持っている方が多いので疲れた時は思い思いに広い畳の上で横になっていたり、また 7 階ですので見晴しもとてもよく、時々近くの松ヶ峰教会から鐘の音が聴こえて来たり、東武電車の走る音が響いたり、のどかな時間が流れているところです。

「ちょっと誰かと話してみたいな」「誰かに話を聞いてもらいたいな」「ゆっくり昼寝がしたいな」と思った時、**ちょっと行ってみようかな** と思って下さい。来る時も帰る時も時間は自由ですし、昼食は持参したり近くの hotMotto でお弁当を注文したりしています。

茶菓子を用意してお待ちしておりますので、是非おいで下さい。

「ストレス」のある人も、ない人も「こころの病」のある人も、ない人も ちょっと行ってみようか?

のんびりできる場所

話のできる場所

場所 宇都宮市総合福祉センター7階和室（東武デパートやオリオンスクエアの近くです）

時間 10時～15時（何時からでも何時に帰っても自由です）

予定日

2019年1月 5日(土)	1月20日(日)
2月 3日(日)	2月24日(日)
3月 2日(土)	3月24日(日)
4月 7日(日)	4月27日(土)
5月12日(日)	5月18日(土)



ボランティア活動に関心のある方、
会員募集中ですので連絡をお待ちしています。

問い合わせ 精神保健ボランティアかたくりの会 池田 ☎ 028-664-0352

編集 後記

昨年 9 月より一年余りかけて準備を進めてきた「関東ブロック精神保健福祉大会 in 栃木」は、10 月 26 日、県知事はじめ多数の来賓の方々のご臨席を得て盛大に実施することができ、ホッとしております。これも皆様方の温かいご支援のおかげです。

さて、これからは、これまた一年以上の期間をかけて運動してきた「医療費助成」に力を注いでいく所存です。

これまで以上のご支援・ご協力をお願い致します。