悩める家族と当事者のためのメンタル情報紙

やしお

No. 104

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　事業報告

Ⅰ　県 委 託 事 業

足利やしお会主催講演会

浅見先生

昨年11月29日（木）足利市民プラザ小ホールにて「みんなで取り組む親亡き後のこと」というテーマで、長年家族支援に力を入れておられる群馬大学健康総合支援センター産業医浅見隆康（あさみ たかやす）医師にご講演頂きました。

公演当日は県内外からご家族や当事者、行政、医療機関より109名の方々にお集まりいただきました。

開演前にアンケートを実施し、親亡き後で困ることを5つ挙げて頂き、集計し終盤で交流する時間を設けました。多くの切実な悩み事があり、家族が抱える課題や苦悩が示された時間にもなりました。

浅見医師は当事者との関わりで大切なことは、話を聞き、言葉を用いてしっかり気持ちを伝えていくこの過程が大切であると会場の方々へ投げかけられました。また、会場内を回りご家族の悩みや体験談を聞きながら、家族として出来ること、良かったことなど、会場全体で家族が取り組んでいけることを共有しました。

明清会見学

平成30年度地域生活支援促進事業は、ピアサポートやしおと宇都宮やしお会の合同主催により2月8日（金）群馬県伊勢崎市にある社会福祉法人「明清会」見学を行い、県内の家族会から当事者、家族、関係者35名が参加しました。

当日は晴天に恵まれましたが、現地伊勢崎市では上州名物空っ風が強く吹き、体感温度は寒く感じられましたが、施設の理事長や職員の人達の熱い説明に皆が熱心に耳を傾け、ランチタイムにはレストラン「ガーデンタイム」の美味しい特製カレーライスやハンバーググラタンに舌鼓を打ち、有意義な1日を過ごすことが出来ました。

社会福祉法人「明清会」は、群馬県伊勢崎市を拠点に沢山の支援事業を行っており、この日は、「オリーブ」「伊勢崎地域活動支援センター（Ⅰ型）」就労支援施設の「ベルガモット」と「ガーデンタイム」「波志江ホーム、波志江3」「地域活動支援センター春」の施設を見学し説明を受けました。仕事より生活の充実に力を入れている施設の運営に、とても感銘を受けました。

オリーブ（明清会本部）

オリーブで施設の説明を聞く参加者

ガーデンタイムでのランチ

この機関紙は、赤い羽根共同募金配分金により発行しています。

● 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。

Ⅱ　県やしお会主催

家族相談員養成研修会

去る1月31日に栃木県精神保健福祉センターの講堂で家族相談員養成研修会が開催され、22名が参加した。

講義1　「社会資源の基礎知識～福祉サービス全般について～」

講　師：安足健康福祉センター健康支援課　精神保健福祉専門員　河田　加代子氏

私たち家族と社会資源との繋がりを考えてみても容易に頭に浮かばないのが実情である。まず身近な病院では、医師の他にPSW、薬剤師などが相談相手になるという話から始まり、市障害福祉課、基幹相談支援センター他、種々の支援センター、社労士、警察（暴力を振るわれた時）、法テラス、ハローワーク（障害者部門）、福祉事務所、県医療安全センター（県庁内、病院への苦情）等、数々の社会資源について具体的な利用法を話してくれた。家族だけで問題を抱え込まないで、まずは相談し支援を受ける事。

一参加者として興味のある社会資源に足を運び、繋がりを持つことが大切であると実感した。

講義2　「障害年金等について～障害年金受給のポイント～」

講　師：とちぎ障害年金相談センター　所長　草村　健一朗氏

障害年金に関しては、会員から等級が下がってしまったとの嘆きの声が聞かれる。年金問題は生活に直接かかわる切実な問題である。障害年金受給のための3つの要件（初診日、保険料納付、障害認定日）について分かり易い説明があった。また、医師が作成する診断書の裏面に「日常生活の能力の程度」が5段階評価で記載されており、それが等級判定の基準となるという。日常生活能力については、本人よりも家族がよく知っているので、医師に本人の実情を伝えることが大切だと思う。

講義する草村健一朗氏

演習1　「家族相談会の進め方&やってみよう家族相談」

講　師：特定非営利活動法人栃木県精神障害者支援事業協会　理事／事務局長　小池　秀明氏

1. 家族相談において重要なことは、
   ①問題を解決しようとしないこと‥代わりに答えを出そうとしない。　②相談者が話すことがとても重要（傾聴）
   ③プロの相談支援専門員になってはいけない。
2. 相談上、最重要なことは「共に悩み考えること」
3. 実際のプロセスを理解し、4つのグループに分かれロールプレイをする。
   初心者4人が相談員になって実践。それぞれが相談者の訴えを傾聴し、一生懸命対応していたので、後は実践を重ねること。

演習2　「事例検討会～相談活動の体験発表～」

4事例の発表があり、病名は双極性障害、統合失調症（2）、妄想性障害であり、相談者は親（3）、当事者（1）だった。

主な相談内容は、当事者や医師への望ましい対応、病院に繋ぐ方法、障害年金にまつわるトラブルだった。熱心に話し合いがなされ、相談員としてのレベルアップになった。

事例検討会の様子

2018年11月26・27日開催　第11回全国精神保健福祉家族大会
「みんなねっと兵庫大会～精神疾患の本人と家族の明日を切り拓くために～」に参加して

平成30年11月は、例年よりずっと暖かい月でしたが、11月下旬ともなると朝夕ぐっと冷え込み、身も心も引き締まる思いで早朝の列車に乗り込みました。お昼前には会場のホテルに到着、途中の新神戸、三宮駅とも「みんなねっと」のスタッフの方々が、御揃いのジャンパーで道案内をされていました。ところが、会場のホテルにはジャンパー姿の方が見当たらず、少々戸惑いました。ついこの間の関東ブロック大会を思い出すと、会場案内は重要な役割であると改めて痛感しました。

会場の神戸ポートピアホール

さて、席を確保し周りを見回すと、さすが全国大会と思わされる立派な会場で、北は北海道から南は沖縄まで、参加人数は大会事務局発表で1,500名。正午12時から開会式が始まりました。主催者ご挨拶では、本條義和理事長から改正障害者雇用促進法等についての話がありました。印象深かったのは「物言わぬみんなねっと」から「物申すみんなねっと」になりましょうとの言葉かけがありました。兵庫県知事（出張の為副知事代理）、神戸市長、来賓の国、県、市、議員の方々が多数参加。フロアー席にもまとまって座席を確保され、一部の議員の方は基調講演を聴いて行かれました。

講演する山田浩雅氏

まず初めに「**精神疾患を正しく理解するための教育の必要性について」～何故日本では、精神疾患の教育が進まないのか、世界はどうか～**と題して愛知県立大学看護学部精神看護学准教授 山田浩雅氏が基調講演をされました。

日本の誤った戦後教育により、偏見、スティグマ（レッテルの様な意味）が根強く残っている。これからの若い世代の方に、教育を通し、精神疾患が特別なものではなく誰でも起こりうる病気であるとして、当たり前に知ることができること。又、学校での早期精神保健教育の必要性として、自分が不調になった場合だけでなく、友人が困ったときにも、支え手として適切な助言を与えられることが期待される。メンタルヘルスリテラシー（精神保健教育）について。この「精神保健教育」が、ようやく4年後の高等学校のカリキュラムに取り入れられるとの情報を得ました。

次に「みんなねっとの平成29年度活動報告」が本條義和理事長からあり、重点課題として

①交通運賃割引制度実現国会請願書提出

②医療費助成制度実現の支援

を含め10項目の説明がありました。

また「行政報告、精神保健福祉の動向」と題し、厚労省障害保健課課長 得津 肇氏のお話を伺いました。

講演する糸川昌成氏

当日最後は、特別講演「**心の病とはなにか～物質と物質でないもの～**」と題して糸川昌成先生のほぼ関東ブロック大会と同じ内容のプロジェクターを使用しての講演がなされました。ビタミンB6の話も勿論ありましたが、近代科学（因果律）の功罪。統合失調症になった原因を家族も当事者もよく考えがちですが、それは良くない。犯人探しの罠、幻聴があるから生活ができない。幻聴（原因）⇒生活障害（結果）ではなく、周囲も本人も幻聴に注目して生活する。症状の焦点化（今日の幻聴、今度の薬）幻聴は原因ではなく結

果かも知れないとし、人間関係、生活基盤、金銭関係、環境調整、社会的サポート、社会参加できたら幻聴が変化する場合もあると発想を変えることも大切。

質疑応答のなかで、先生自身、出産後病気になった母親のことで、長年苦しんできた。自分が生まれなければと。しかし今は、この世に生きてくる意味のある自分を生みだしてくれたこと、母親が病気になった意味、神様がくれた病気。本当の病からの回復は脳に薬を入れることではない、との糸川先生の言葉でした。

翌日は分科会、私は第４分科会に参加。「私たちが求める家族支援について」～家族も含めた支援により家族全体が元気になる道～と題し、４名のシンポジストから意見発表がありました。当事者の最大の支援者である家族は、心身両面とも疲れ、経済的にも消耗している。この病気が糖尿病や高血圧等と同じように、誰もが罹（かか）りうる一般的な病と考えられるような世の中になることを願いながら、反面一気に世の中を変えることは難しい。しかし、いつか近い将来、時代を担う青少年への精神保健教育を充実し、自分が悪くなった時に周りから支援の手が差し伸べられること、又訪問看護システムの拡充などにより早期発見・早期治療が当たり前になることを期待します。

分科会の様子

大阪の家族会では障害認定区分調査のあり方として、現在は身体障害者中心の内容になっているのを障害毎の区分をと訴えて活動をしているとの報告がありました。

この大会に参加し、改めて教育の必要性を実感した研修会でした。精神疾患に対する偏見は、社会、保護者、当事者にあり、当事者が一番その偏見で悩んでいる。身を持って考えさせられた全国大会でした。このような大きな大会に参加する機会を頂き大変感謝いたしております。有難うございました。

記．E. T

家族会にはいりませんか?

やしお会では、ひとりぼっちの家族や当事者をなくすために、家族会への入会をお勧めしています。

詳しくは、事務局へご相談ください。（028-673-8404）

賛助会員も募集しています！

こころの病気をもちながら頑張っている当事者と家族の応援団になってくださる賛助会員を大募集しています。賛助会員には、この機関紙を送付します。

会費は当会の活動に大切に使わせていただきます。どうぞ宜しくお願い致します。

賛助会員	個　人　会　員	1口	2,000 円
	団体（企業）会費	1口	10,000 円
会費振込	口　座　番　号	00180−8−513307（郵便振替）	

加入者名　**栃木県精神保健福祉会　やしお会**

〒３２９−１１０４　栃木県宇都宮市下岡本町２１４５−１３

栃木県精神保健福祉会　　会　長　　興　野　憲　史

Tea Time・・・ちょっとひと休み

辛かった入院の日々

今から20年も前の話で、今は変わっていると思うが・・・。

初めての入院では、「人」としての尊厳を奪われてしまったようなショックな出来事が多くあった。

私は、急性期で暴れてまわり、それは大の男の人の力でも抑え付けられなかった力が出ていたらしい。

そのような症状だったため、最初は檻のような場所へ。そこは、テレビで見る刑務所の中かと思わせるつくり。深海のようにひっそりとしていたが、その暗さをかき消すような、金切り声などが聞こえていたのは、半分怖く、半分滑稽なようにも感じた。

ようやく出られると思うと、今度は、ナースステーションと隣合う保護室に移動させられた。ベッドに、両手両足を拘束され、オムツに着替えさせられた。

看護師たちは、患者は、何にも分かってないと思っているようだが、その頃にもなると、現実が分かるアタマが戻ってきていたので、トイレには、自力で行きたかったが、常に威圧的な態度で指示されると反抗できなかった。泣いても、怒鳴っても、叫んでも、ナースステーションからは何の反応もない。

試すと分かるけれど、普通の大人だったら普通には出ない。でも、拘束されているので事態は普通ではない。オムツにするしかなかった。ずっと後になりようやく見回りに来た看護師のオムツ交換では、「汚くてどうしようもない」という言葉を投げつけられた。みじめだった。

保護室には時計がない。ナースステーションから、朝ドラの主題歌、松任谷由実の「春よ～遠き春よ～」というメロディが流れる時だけ時間がわかり、起こしてくれと、騒ぐしかなかった。それは、「冬から春になり、冬眠から目覚めるように」という思いも沢山あったから。

8畳間に8人びっしり布団を敷き並べ、洗濯は、寒い冬でもお湯の出ない手洗い。干すところは、窓際についている格子窓の格子。

リハビリと言われて連れていかれたのは、入院患者の洗濯をするところで、干す、たたむ、名前ごとに分別する、という作業をやらされた。

リハビリというより、労働力の確保だと感じた。

もう少し、入院患者の気持ちを汲み取った対応が欲しかった。

家族会だより

日光地区やしお会

hikari no cafē　蜂巣小珈琲店見学

洗練されたデザインの「泉ハイツ」

日光地区やしお会の歴史には、先輩たちの大いなる努力が刻まれています。保健所（現今市健康福祉センター）の指導と協力の下作業所開設の運動を展開、その後、今市地区ひまわり共同作業所に発展させています。さらに、当事者の働く場の確保を目指し「ふれ愛の森」を結成（現在は両者が合併し「特定非営利活動法人ふれ愛の森」）。精神障害者当事者通所の受け皿を拡大、今日では日光地区やしお会の事務局をも担ってもらっています。

また、昨年４月 GH「泉ハイツ」を開所しました。

毎月の交流会では、会員相互の意見交換をはじめ、市担当課、市議会議員との意見交換等を行い、また、忘年会を必ず実施して、会員の親睦を深めています。

会員数の減少、加えて高齢化が最大の悩みです。このままでは存続の危機に直面することも予想されます。一人でも多くの方々の入会を切望するものです。

笑顔がはじける美味しい食事　明るく豪華な共有スペース(リビング)

定例会

日時　第3水曜日　13：30～15：00

会場　今市健康福祉センター

内容　近況報告を中心に、健常者の社会ではなかなか理解してらえない家族の気持ちなどを相互に話し合います。

家族相談会

日時　第2・第4木曜日　10：00～12：00

会場　ふれ愛の森本部事務所

内容　家族相談員、サポーターを含め5人体制で実施しています。会場が事務局事務所のため来場者・電話相談ともに常時対応しています。

トピックス　ボーリング大会

V サイン、やる気充分の足利やしお会のメンバー

昨年７月１９日足利市内にて、安足地区精神障害者地域生活支援ネットワーク事業におけるボーリング大会へ、足利やしお会が参加いたしました。

毎年行われている事業ではありましたが、今回数年ぶりに参加いたしました。日々の定例会とは違う活気があり、参加されたご家族は大変喜ばれ良い時間を過ごされていました。同じ悩みを持つ家族同士だからこそ、意味がある時間だったのかもしれません。

編集後記

今年度は、関ブロ開催のために明け暮れる毎日であった。

これまでに、精神障害者に対する公共交通割引制度や医療費の助成を求める運動をやってきたが、まだ解決に至らず道半ばの状況である。

来年度は元号が変わるので、それを契機に解決に向かえばと思っている。

「機関紙やしお」は、栃木県精神保健福祉センターのホームページでもご覧になれます。