

# ✦ 悩める家族と当事者のためのメンタル情報紙 ✦



No. 105



# 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

## 令和元年を迎えて

栃木県精神保健福祉会 会長 興野 憲史



興野会長

関東地方で医療費の助成制度が全くないのが、我が栃木県と東京都のみであるということを知り、これはやしお会としてもボーッとしてられないなと思い、平成28年12月に、先進県である奈良県連の奥田会長を招いて、奈良県精神障害者家族会連合会(まほろば会)が行った活動についての内容をお聞きました。

29年度には栃木の精神障害者の実態を把握するために、多くの方々の協力を得てアンケートを実施し集計した結果、実態を掴む事ができました。

30年度にはそのデータを基に県議会に対して「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」を提出した処、市・町からの声が聞こえてこないとの理由で、継続審査となりました。そこで急ぎよ、市・町に対しても県と同様の陳情書を提出した処、昨年度20の市・町から賛同を頂きました。しかし、5つの市・町では、議長預り等になったため、今年度は残り5つの市・町と県に対して再度、医療費の助成制度を身体・知的障害者同様に認めて頂けるよう働きかけ、6・7月の議会ですべて採択されました。後は9月の県議会での採択を待つばかりとなります。

それと、かねてから要望していた3障害同等の手帳の統一化については、手帳ではなく、カードで統一するよう検討しているとのことです。

最近是我々の要望を行政もよく聞いていただける雰囲気になって参りました。我々もより一層頑張ってお礼をがっちり組み、運動に勉強に、そして何よりも内なる偏見を取り払う努力が必要なのではないでしょうか。

## 2019年度 栃木県精神保健福祉会定期総会開催



草村様 海發様 稲見様

去る5月30日(木) 栃木県精神保健福祉センターに於いて、2019年度 栃木県精神保健福祉会定期総会が開催されました。当日は、栃木県精神保健福祉士会 会長 稲見聡様、社会保険労務士法人SOUMU代表 草村健一朗様、栃木県精神障害者支援事業協会 理事長 海發規夫様を来賓に迎え、現在の精神障害者の抱える問題について、それぞれの立場から真摯にお話ししていただきました。

総会では、議案書に沿って前年度の報告と今年度の計画を審議し承認されました。また、役員改選では、前年理事 足利やしお会の菊地氏が退任し、新理事として足利やしお会会長の塚崎ひろ子氏と宇都宮やしお会副会長の中井節子氏が推薦され満場一致で承認されました。

## 2019年度 行事予定

### 中央大会

2019年10月4日(金) 10:00 ~ 栃木県精神保健福祉センター

### 家族教室 (栃木県委託事業)

#### ●講演会 中央大会PMの部

日時：2019年10月4日(金)  
13:00 ~ 14:30 (予定)  
会場：栃木県精神保健福祉センター  
講師：原子英樹氏  
(円グループ訪問看護ステーション  
卵(らん) 所長)  
テーマ：その人らしさを大切にした訪問看護に  
ついて考える (仮)

#### ●上映会 佐野精神保健福祉会主催

日時：2019年11月13日(水)  
会場：佐野市文化会館 小ホール  
内容：ドキュメンタリー映画  
「精神病院のない社会」  
大熊一夫監督の講演  
備考：時間、参加費等は後日お知らせいた  
します

### 家族相談会

家族相談会には、当事者への対応の問題、障害年金などの経済問題、そして親亡き後の心配など様々な悩みをお持ちの方がお越しになります。相談内容は様々で、適切な答えはすぐには見つからないのが現状ですが、家族だけで抱え込まないことが大切です。偏見や差別があっても決して社会に恥ずる病気ではありません。一人で悩んでいないで聴きたいことを聴き、言いたいことを言いながら、家族の「生きづらさ」の壁を乗り越えて一緒に考えていきませんか。 **相談は無料です**

### 「機関紙やしお」の発行

悩める家族と当事者のためのメンタル情報紙として発行しています

年3回



役職名	氏名	所属等
役員	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	田崎 英子	宇都宮やしお会
理事	田畑 久子	小山地区やしお会
新理事	塚崎ひろ子	足利地区やしお会
新理事	中井 節子	宇都宮やしお会
監事	植村 健一	クローバーハーツ癒しの夢工房
監事	木村 諦四	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
顧問	草村健一郎	社会保険労務士法人S O U M U

### 役員紹介

2019年度

## 各地区やしお会 定例会・家族相談会のご案内

### 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

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  
会場 今市健康福祉センター

**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 11：00～13：00

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「ナスカラ市場」内  
お問い合わせ 090 - 4242 - 0147 (相談員 植村)

**NEW**

那須烏山市「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 やしお会家族相談員による相談会も開催しています。

お問い合わせ：090-4242-0147 (相談員 植村)

## 医療費助成の取り組み ～これまでの歩みと現状～

栃木県では、身体障害者と知的障害者に適用されている「重度心身障害者医療費の助成制度」が精神障害者には未だ適用されていません。この現実を踏まえやしお会では、平成28年12月医療費助成を求める取り組み活動を開始しました。活動開始から2年半、今回はこれまでの活動の歩みと現状を確認し、目標達成までの活動記録として残す事に致します。

### これまでの歩み

平成28年12月	医療費助成を実現した奈良県連奥田会長を招き、講演会を開催
平成29年 6月～ 9月	当事者・家族等関係者にアンケートを実施
平成29年 9月	アンケート回収・集計開始
平成30年 4月	アンケート集計終了、報告書初版作成完了、その後修正を重ねる
平成30年 9月	最終版報告書を県議会に配布、議員に対し精保センター所長 増茂様より説明 県議会事務局に陳情書を提出
〃	
平成30年10月	県議会陳情書 継続審査 宇都宮市議会に陳情書を提出
平成30年11月～12月	宇都宮市を除く県内24の市・町の議会事務局に陳情書を提出
平成30年12月	佐野市、小山市、矢板市、下野市、塩谷町、野木町で採択
平成31年 3月	足利市、栃木市、鹿沼市、日光市、真岡市、大田原市、さくら市、 那須烏山市、那須町、那珂川町、益子町、市貝町、高根沢町、壬生町で採択 宇都宮市、那須塩原市、茂木町、芳賀町、上三川町が不採択



平成 30 年 9 月 14 日県議会事務局に  
陳情書を提出  
写真中央は精社懇の小林会長



平成 30 年 10 月 22 日宇都宮市議会  
小林議長（右から 2 人目）と  
塚原副議長（右）に陳情書を提出



平成 31 年 3 月 5 日さくら市議会  
文教厚生常任委員会で  
陳情の理由を説明

### 今年度の歩み

平成31年 4月	宇都宮市議会事務局に陳情書を再提出
令和元年 5月	那須塩原市、茂木町、芳賀町、上三川町議会事務局に陳情書を再提出
〃	県議会議員任期満了に伴い審議未了 県議会事務局に陳情書を再提出
令和元年 6月	茂木町、芳賀町、上三川町、那須塩原市で採択 県議会は継続審査
〃 7月	宇都宮市で採択



令和元年 5 月 14 日  
不採択となった茂木町議会事務局に  
陳情書を再提出



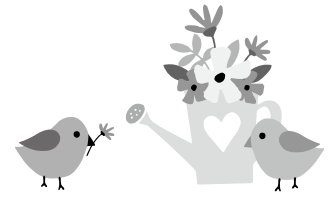
令和元年 5 月 15 日  
不採択となった上三川町議会事務局に  
陳情書を再提出



令和元年 5 月 21 日  
審議未了となった県議会事務局に  
陳情書を再提出

## 家族の想い

### 共存共栄の狭間に生きて。



障害者権利条約も批准され、それに伴って障害者に対する関連諸法も整い、身体・知的・精神など障害者間の取り扱いに格差はあるものの、精神障害者の立場も改善されつつあります。しかし、障害者本人への支援はあっても、その障害者を抱える家族への支援は、ほとんどありません。

そんな折、ゴミを捨ててに行ったところ、ご近所の奥様から「よくやってますねえ。」と声をかけられ、その場は照れ隠しに「そんなことないですよ。」とだけ言って家に戻りました。周囲には障害を隠し、触れられたくない思いのなかで、この言葉が甦り“ご近所の方も好意的に善く見てくださいっているんだなあ”と思うとジーンとし、それと同時に、普段は天候の挨拶をする程度のお付き合いなのに、こういう支援の仕方もあるのだと、感じ入りました。それにしても、あの奥様は、観音様の化身か、それとも「幻覚」だったのでしょうか。

また、家族相談員をしていますと、つい相談に見えた方に「頑張れ!」と声をかけたくなるのですが、良かれと思っての一言も「私だって頑張っているのに、これ以上もっと頑張れと言うの!」と受け取られたら、過酷な言葉になってしまいます。それに引き替え、この“よくやってますねえ”の一言は、今までの苦勞のねぎらいと、これからも平穩無事に過ごしてくださいとの祈りを込めた、まさに言霊で、決して「幻聴」ではありませんでした。

そして、ある家族は、本人が「隣の家が火事です。」と消防に連絡し困ってしまったと言います。しかし、家族として妄想の全部を否定するのか、それとも火事の連絡をした行為だけでも認めるのか。家族の対応によっては、妄想だと気付いてくれるかも知れない期待感、これは私の「妄想」でしょうか。

期待感ついでに言えば、病気の今も本人の根源的な力は息づいている。与えられた命を精一杯生きたら、それも立派な自立です。なのに、妄想を否定し自立させよとモガキ苦しみながらも、どこかで「共依存」に安住し、救われようとしているのは私かも知れない。

#### (追記) 家族相談会にお越しく下さい。

自分だけで何とかしようとしている人。どうにでもなれとサジを投げたい人。病院につなげたい人。社会資源を利用したい人。結婚も就労もさせたい人など、思いは人それぞれですが、気持ちは同じ家族として分かるような気がします。どうか家族だけで悩み苦しんでいないで、その思いを吐きだして聞かせてください。その思いは否定しませんし、秘密は守ります。場合によっては、他の相談機関や支援機関を紹介することも可能です。相談したところで、解決策が見つかるとは限りません。でも、勇気を出して一歩を踏み出さなければ、自分を越えた世界に繋がれません。どうか恥も外分も捨て、井戸端会議でもするつもりで、お気軽にお越しく下さい。お互い様です、待っています!

(記・さかもと)



## 当事者の想い



### 「わたしと母とは」

ピンクパンサー

四姉妹の三番目として生まれた私には、十歳離れた妹がいる。妹が産まれて少し経つと、母が大嫌いになった。

中学生になると、母との会話はほとんど無く「くそババア」「うるせえ」昭和の代表“積み木くずし”状態であった。

私なりに一生懸命だったのだ。小さな妹は、いつも母の側にいて、何でも楽しそうに話をしていたと思う。「私の気持ちも分かってよ」と言いたいけど、言えなくて、反抗という行動で、少し母を苦しめていたのだろう。性格的なものなのか母は動じない。いつも同じで笑顔であった。

二十歳、私は今で言う「双極性障害」となってしまった。何度も入退院を繰り返したが、今は病気と上手に付き合えるようになった。三十年はかかったけれど。

そんな今、本人に告知こそしていないが、母は余命宣告をされていてあと少ししか生きられない。十代には考えもしなかった母親の介護。

食事の用意はもちろん、水にお茶、布団がずれたと言っては直して、オムツ替えも。本人は、替えてもらうことを忘れて「何だい？」なんて言っている。生きられるだけ生きて、といつも心の中で思っている。

それと、母から「ありがとう」という言葉が増えてきた。娘なんだから気にしなくてもいいのになぁと思うけど、何となく心に響く。

私こそありがとうだよ。

今までずっと見守ってくれたんだよね。沢山心配してくれたんだよね。面と向かっては言えないけど、あの時はごめんなさい。本当にありがとう。

相変わらず、妹には甘い母だが、食事、オムツ、その他もろもろ、やってあげてるのは私です。誰もやってくれないよ！

「一番私が分かってるのだから、安心してください。」と私は文章を書きながら少し涙してしまいました。

もし親の介護をしている人がいたなら、昔の自分を思い出して、そのお礼だと思えば良いかと思えます。たまには無視してみるのも策ですね。

まだまだ頑張ります。



## Tea Time・・・ちょっとひと休み



### ☆当事者から→専門家・ピアへのインタビュー☆

#### ～心の病が良くなるためには？再発を防ぐ為には？～

##### \*支援員 Mさん

- ・医療においては、お医者さんとのコミュニケーションが大切です。人（家族・ワーカーさん等）に間に入ってもらったりして、自分の今の状況を伝えられるようにしましょう。服薬はもちろん大切なことです。
- ・生活の面では、特別なことをしなければいけないのではなく、朝・昼・夜の生活リズムを整え 昼夜逆転にならないようにしましょう。

##### \*保健師 Sさん

- ・通院、服薬のほか「話すこと」は大切です。「対話」できるところで思いを話せるといいですね。
- ・ご本人の病気への理解は大切です。

##### \*相談支援センター Oさん

- ・日常生活の中で1日10分～20分でもいいので外へ出て、散歩など身体を動かすといいでしょう。気持ちの切り替えが出来ます。
- ・精神の分野でもチームスポーツが出来つつあります。興味がある方は参加してみてください。

##### \*ピア Mさん

- ・自分で再発の予兆を覚える。
- ・他の人に「大丈夫？」と聞かれたら無理している証拠。「大丈夫だよ！」ではなく「大丈夫かな?!」と生活を見直す。
- ・なんでも真面目にやり過ぎない。考えすぎない。
- ・反省はするけど後悔はしない。
- ・職場などに相談できる人や理解者を作る。
- ・「睡眠がよくとれているか」「食事をちゃんと摂っているか」自分で変化に気をつける。

以上 様々な立場の方にそれぞれの病気との向き合い方をお聞きしました。参考になるといいですね！

### 募 集

機関紙やしおの記事を募集しています。

家族や当事者としての日頃の想いを 800 字程度にまとめて投稿して下さい。その際、ご自分の連絡先を忘れずをお願いします。投稿先は下記の通りです。

栃木県精神保健福祉会（やしお会）  
〒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）  
メールアドレス：yashio@lime.ocn.ne.jp  
ファックス：028 - 673 - 8441



# クローバーハーツ農園 Clover Hearts

農園長 石下 一巖



「しおやブランド」に認定されたカラフル大根  
(ハートランドの直売所)

現在私たちは5つの農場で四季折々の農産物を生産しています。

どの農場からも高原山が望め、寒暖差のある当地の野菜は、直売所をはじめとして消費者の皆様にご喜ばれています。

農園で一番初めに生産し、今でも生産を続けているカラフル大根は、塩谷町のブランド「しおやブランド」に認定されました。赤、紫、緑、黒の4色の大根は私たちの原点でもあるので、これからも良品を作り皆さまにお届けし続けたいと思っています。

春に農園で育てていたキャベツが年を越し、きれいな花が咲きました。こんなときに植物が持つ強い生命力を感じます。

野菜たちに負けないよう、私たちも農業と福祉「農福連携」の一端をほんの少しでも担い、自分たちだけでなく、皆様の笑顔を作り出す農園にこれからもしていきたいと思っています。



農園に広がるキャベツの花

私たちの活動をご理解の上ご支援いただければと考え、6月25日に県内家族会の方々と交流会を行いました。8月9日には、古河のすずらん会の皆様との交流会も計画しています。また秋には皆様をお招きして、収穫祭を開催しようと思っています。たかはらの景観、空気、水を堪能しに、ぜひお越しください。

いつでも皆様が行きたいと思ったとき気軽に来られる場所ができたらいいなと思い、現在休憩所兼直売所を建設中です。

常勤スタッフを募集することは、現状では困難な部分がありますが、少しでも早く、ここにきて良かったと思える農園を作り出していきたいと思っています。



休憩所兼直売所を建設中



塩谷町軽トラ市でもがんばってます

## 編集後記

間違いなく地球温暖化の影響による異常現象がもたらす環境の変化を受け入れるのが厳しい現実には直面していますが、厳しいのは自然現象だけではなく、昨今発生した川崎や練馬での殺傷事件は我々の社会に大きな問題を突き付けました。なぜ事件は防げなかったのか。

今ある社会資源の支援で、家族の対応や当事者に対する適切な対応が行われていたら、違った結果になっていたのではないかと悔やまれます。当事者や家族が隠さずに悩みを相談出来る社会の実現を望んで止みません。