

✦ 悩める家族と当事者のためのメンタル情報紙 ✦



No. 108



# 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(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2年度を迎えて

栃木県精神保健福祉会 会長 興野 憲史

令和2年を迎えた早々、突如として新型コロナウイルス騒動が、隣国中国からダイヤモンド・プリンセス号に乗ってやって来、あれよあれよと右往左往している間に、世界中に広がるパンデミックとなってしまいました。

今では1,000万人を超える患者数と50万人以上の死者を数えることになってしまい、未だに終息を見ることができません。わが国でも緊急事態宣言が発令され、東京オリンピックも1年延期になりました。6月を迎え緊急事態宣言が解除されたとはいえ、終息したわけではありません。第2波・第3波が何時くるかも分かりません。



興野会長

しかしながら、このような予期せぬ事態になったからといって、今迄頑張ってやってまいりましたやしお会の活動を停止するわけには参りません。今年度はやむを得ず、理事会及び総会を書面にて実施致しましたが、今年は今迄頑張ってやってきた医療費の助成制度、及び障害者手帳の統一化を実施していただく集大成として、しっかり取り組んでいく所存であります。皆様方のご協力、宜しくお願い致します。

結びになりますが皆様方、コロナウイルスには感染せぬよう十分お気を付けください。

### 令和二年度

### 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	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	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
理事	塚崎ひろ子	足利地区やしお会
理事	中井 節子	宇都宮やしお会
新理事	加藤祐美子	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	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



## 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（詳しくは広報宇都宮参照）  
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）

新型コロナの影響で、日程が変わる事がありますので、前もってご連絡下さい。



## 訪問看護を利用して ～その支援力～

平成28年、長期入院精神障害者の地域移行に関する具体的施策が公表されてから4年、障害者差別解消法の制定等障害者への福祉政策は改善されて来てはいますが、精神疾患を持つ人達にとって、地域社会で生活をして行くために必要な支援が十分に為されているとは言えない現実があります。



昨年10月に開催されたやしお会の中央大会では、県障害福祉課精神保健福祉担当の小森茜主査による行政報告の中で、精神障害者の退院後支援について、地域包括ケアシステムの試行運用を行うとの話があり、昨年度県はモデルケース対象者24人に実施。そのうち入院中の5人に対して退院後支援の準備中。退院した13人について支援中。6人は支援終了という状況でした。

今年度県は、引き続き24名の支援を継続。14名については、退院後半年間の支援を継続。訪問看護については、退院後支援のキーになるのではないかと考えており、研修会には訪問看護ステーションからの参加者が増えている。入院中から病院に入ってもらい退院後の支援に繋げて行きたい。訪問看護での情報が医療に反映されることで、より良いケアが期待されます。

退院後の地域定着に向けては、就労支援に加え、訪問看護やデイケア、日中支援付きグループホームの利用等更なる支援が求められます。

今年48歳になる私の息子は、長い間入退院を繰り返しながら現在に至っています。昨年の2月、退院して両親と（普段は父か母どちらかが面倒を見る）自宅での生活を始めました。退院後の生活について、担当医師とケースワーカーの指導の下、デイサービスや訪問看護を利用する事になりました。デイサービスは、自宅に近い施設を週1回利用。訪問看護については、当初（2月、3月）通院先の精神科病院の訪問看護担当者が3名交替で週3回、スケジュール表に従って訪問して頂きました。時間は1回30分。費用は、自立支援医療費の中で賄われます。4月からは、事情があって週2回となりました。

そうした中である日息子が、親と訪問看護担当者で約束した買い物の件で、自分はどうしても今日買いたい（約束では今日は買えない日）と言って大騒ぎをしました。その時、訪問看護担当者は様々な言葉や身振り手振りを使い根気強く1時間かけて息子を説得してくれました。親ではとてもできなかった事を支援して下さった担当者の力に改めて感謝と敬意を表すと同時に、とても心強く思いました。

精神障害者に対して行われている様々な福祉サービスとしての社会資源の中で、訪問看護の果たす役割は益々大きくなって行くのではないのでしょうか。

以下、訪問看護利用者の方々のご紹介致します。

・家族Kさん（母）

娘さんが利用。訪問看護ステーションより週2回。1回30分。自立支援医療でカバー。利用して1年が経過。きっかけは、やしお会でその訪問看護ステーションの説明会があり、その時利用申し込みをして、手続きを全てお任せして利用開始。別に通院先のデイケアを利用。最近、訪問看護の日を心待ちにしており、気持ちも落ち着いて安定している。これからも利用を続けて行きたい。

・家族Gさん（母）

息子さんが利用。通院先の病院の訪問看護を利用。週2回、1回30分。自立支援医療でカバー。他に、生活訓練の作業所を週4回利用。以前は、不安定な状態が多かったが最近落ち着いて生活が出来ている。話し相手になってくれるので、訪問看護の人が来るのを楽しみにしている。親としても本人と向き合う時間が少なくなることで気が安まる。これからも利用を続けて行きたい。

・本人Yさん（男性）

利用していた訪問看護がトラブルで一時中断したが、最近復活出来た。色々話を聞いてくれるので有難い。ヘルパーさんの支援もあり徐々に外出できるようになった。自立に向けた生活が出来ようになって来たので前向きに考えられる様になった。

訪問看護の利用によって、本人と家族が適度な距離感を作ることにより、お互いに落ち着きや安定感を持つことが出来るメリットがあるのではないかと思います。訪問看護は、これからの共生社会に向けた生活支援の大きな力になるのではないのでしょうか。 (大越 進)



# 当事者の想い ①



## 病を抱えた子供から親御様へ

M.W

通院歴 30 年を超える者で御座います。『解離性障害』と『解離性同一性障害』\*と共に生きております。この病には苦しめられますし悩ましい事が多いですが「辛すぎる私を取り巻く世界から自分を助ける為に自ら世界を歪めたものだ」と認識しております。通院は 16 歳からで御座いますが、発症はおそらく 6 歳に満たない頃からだと思われれます。よく 10 年以上も耐えたものだと我ながら自分自身が可哀想に思われれます。

今でもこの病の為「平凡な幸せ」といういわゆる普通の日々を存じ上げませんが、それでも、一日一日を丁寧に生きていきたいとの所存で御座います。

私は父親の死後、『貴女のお父様は貴女を愛してらしたのよ』と言われ、猛烈に腹が立ちました。愛する者に対する行いでは無いものを沢山父親から受けていたからです。具体的に思い出そうとすると、未だに具合を悪くするようなことです。そのような行為の挙句の果てに、私の頭は幼くして病みました。恨んでも憎んでも果ての無い程で御座います。

母親は、その父親の私に対する仕打ちを『気付かなかった』という罪を、背負っています。

私にとっては、2 人共罪人で御座います。

今まで私には、親に正しく愛された記憶が御座いません。だから、今からでも、正しく子供として愛されたいという思いが御座います。

ここからは、精神の病気を抱えた、主に保護者『親御様』に向けて綴らせて頂きたいと思えます。それは、私の 30 年以上に渡る、この病気との共存人生で感じた事、、、。

『この病を抱えた殆どの方は親御様に問題がある』という事で御座います。正しく愛されていないのです。それは、子供にとっては致命傷です。親に愛されて育った子供は強いのです。『自分は愛されるに値する』という感覚が当たり前で持っているからです。

ご自身が子供に対し、何をしたか、また、何をしなかったか。躾や教育、言動等、細やかに振り返って下さいませ。実際、親御様も困り果てているかも知れません。しかし、その種を蒔いたのは、殆どの場合、ご自身で御座います。『俺は、私は、悪くない』のだったら、子供は滅多に病みません。何処かに『引っかかり』があると思うのです。

今からでも、この先の人生を、子供を正しく愛する事に費やして下さい。子供に捧げて下さい。正しい愛を。残りの人生を。それを、受け取るに値する苦しみを、子供は背負っています。そしてその親の姿勢を敏感に感じとります。愛されることは、今後の人生での大きな糧(希望)になります。

最後の命の灯火まで、子供の病や、それにより逸れたかも知れぬ人生を、修正し、その先を歩み易い物にして差しあげて下さい。

最後までお読み頂き、感謝申し上げます。そして、御多幸をお祈り致します。

.....

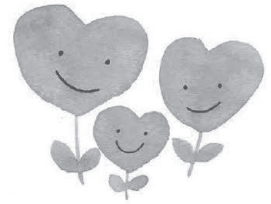
### ※解離性同一性障害とは

解離性障害は、自分が自分であるという感覚が失われている状態といえ、そんな中で、**自分の中にいくつもの人格が現れるのが、解離性同一性障害(多重人格障害)**です。はっきりとした原因はわかっていませんが、子供のころに虐待を受けた体験など精神的な外傷となる出来事が大きく影響している場合があると言われてしています。(こころの医学事典より)





## 当事者の想い ②



### 精神疾患を持つ当事者数名に、自分と病気、親との関係を聴いてみました。

「病気になったのは、親が原因だと思ったことはあるか?」の問いには、  
 当事者それぞれが、大切な想いを語ってくれました。  
 30代～50代の統合失調症や、双極性障害、発達障害などを持つ仲間です。

**Tさん** … 病気の嵐の時は、親が悪いと思っていたが、反抗期でもあった。親が弱くなってきて、段々と納得している。今は親の介護を頑張っている。

**Yさん** … 発症時から、自分を責めていた。今は、一因としては、親が関係していることもあるのかと、少し思っている。

**Sさん** … 障害者に対する親の偏見があったので、年金が出るまで苦しかった。全てが、親のせいなのではなく、親のせいもあるという感じ。今は、すべてに感謝しているので、責める気持ちはない。

**Mさん** … 病気の原因は、イジメがあったせい。親のせいでは無いと思う。現在は、弱くなった親の介護の手伝いもしている。

**Yさん** … 生まれつき障害があった。兄からの虐待もあった。母親から「あなたを生んだお母さんが悪かった」と言われてつらくなった。今は、障害のせいで、出来ることと出来ないことがあるのがつらい。

**Kさん** … 自分自身が偏った幼少期を送ったと思う。テスト勉強ばかりしていた。親のせいとは思わない。

**Mさん** … 病気になった時、親の育て方のせいではないと聴いたので、そう思ったが、家が貧しく村八分にされるような環境になったのは、結局親が原因なこともあるかもしれないと思った。今は、親を責めるつもりはない、大切にしたいと思う。

### 今回の『当事者の想い①②』に、読者の皆様はどのような感想をお持ちになりましたか?

多くの精神疾患当事者は、病気を経験し、家族とともに偏見や差別の中に置かれ続け、自分さえいなければ、生まれなければ、という気持ちも持ち合わせることもあります。様々な心の叫びを持つ当事者がいます。

そんな時に、温かく包み込んでくれる場所があるか、ないかによっても、患者の病状、病識は変わるものです。多様性を受け入れる空気が望まれる世の中でもあります。様々な当事者を受け止めてくださる大きな度量のある家族会や、世の中であって欲しいと、同じ当事者として切に願います。  
 (かのう)

## ★ プチStudyのコーナー ★

### ～薬の強さ(用量)を測ることのできる『cp換算値』について～

cp換算値とは、クロルプロマジン(CP)100mgを基準にして、その他の薬がこれとおなじ位の効力を発揮するのに必要な量を算出したもので、クロルプロマジンと比較した場合の「強さ」「弱さ」を示すものです。7ページの換算表(右端:換算係数)を使って計算すると、処方されている抗精神病薬の量(強さ)が適正かどうかの目安になるので、是非お試しください。

※なお、抗うつ薬・抗不安薬や睡眠薬などは計算できません。

#### 《 計算方法 》

$$\text{換算係数} \times \text{その薬の1日の合計量 (mg)} = \text{その薬のcp換算量 (mg)}$$

◎ 例えば、ハロペリドール 1mg錠を1日6錠服用の場合  
 $50 \times 6 \text{ mg} = 300 \text{ mg/日}$

◎ 例えば、下記のような4種類の薬を処方されている場合

・スルピリド	50mg錠を1日3錠=150mg/日	・ゾデピン	25mg錠を1日1錠=25mg/日
・ハロペリドール	2mg錠を1日3錠=6mg/日	・プロムペリドール	3mg錠を1日6錠=18mg/日

・スルピリド	$0.5 \times 150 \text{ mg} = 75 \text{ mg/日}$
・ゾデピン	$1.5 \times 25 \text{ mg} = 37.5 \text{ mg/日}$
・ハロペリドール	$50 \times 6 \text{ mg} = 300 \text{ mg/日}$
・プロムペリドール	$50 \times 18 \text{ mg} = 900 \text{ mg/日}$

4種類の薬を合計したCP換算1日量(mg)は、

$$75 \text{ mg} + 37.5 \text{ mg} + 300 \text{ mg} + 900 \text{ mg} = \text{1312.5 mg/日}$$

#### ★合計値のみかた(一日の合計値)

**300mg ~ 600mg**

適正な量だが、副作用などがある場合は、医師に相談する。

**600mg ~ 1000mg**

適正量を少し越えている可能性も。副作用がないか、注意。減薬する場合は、医師と相談して、ゆっくりと減らす。

**1000mg 以上**

大量投与の可能性も。医師に相談し、薬をゆっくり減らすと良い。

※この換算で求められた数値は、薬の用量が適切かどうかを、おおざっぱに知るためのもの。

薬の種類が多さや、組み合わせが適切かどうかということを知りたいものではありません。

※薬剤師さんにお尋ねになると、分かる場合もあります。



## いろいろな抗精神病薬のクロルプロマジン (CP) 1日量への換算表

一般名	商品名	通常量 (単位mg)	上限 (単位mg)	C P 換算値	換算係数
クロルプロマジン	コントミン・ウインタミン	50～450		100	1
レボメプロマジン	レボトミン・ソフミン・ヒルナミン	25～200		100	1
プロペリシアジン	アパミン・ニューレプチル	10～60		20	5
プロクロルペラジン	ノバミン・パソトミン	15～45		15	6.7
トリフロペラジン	トリフロペラジン	5～30		5	20
ペルフェナジン	トリオミン・トリラホン・ピーゼットシー	6～48		10	10
ゾテピン	ロドピン	75～150	450	66	1.5
ハロペリドール	セレネース・ケセラン・ハロステン・プロトポン・リントン	3～6		2	50
ピパンペロン	プロピタン	150～600		200	0.5
スピペロン	スピロピタン	1.5～4.5		1	100
モペロン	ルバトレン	20～30		12.5	8
チミペロン	トロペロン	3～12		1.3	77
プロムペリドール	インプロメン	3～18	36	2	50
ピモジト	オーラップ	4～6	9	4	25
カルピプラミン	デフェクトン	75～225		100	1
クロカプラミン	クロフェクトン	30～150		40	2.5
モサプラミン	クレミン	30～150	300	33	3
オキシペルチン	ホーリット	80～240	300	80	1.25
スルピリド	ドグマチール・アビリット・ミラドール	300～600	1200	200	0.5
スルトプリド	バルネチール	300～600	1800	200	0.5
ネモナプリド	エミレース	9～36	60	4.5	22.2
リスペリドン	リスパダール	2～8	12	1	100
クエチアピン	セロクエル	150～600	750	66	1.5
ペロスピロン	ルーラン	12～48		8	12.5
オランザピン	ジブレキサ	5～20		2.5	40
アリピプラゾール	エビリファイ	6～24	30	4	25
ブロナンセリン	ロナセン	8～16	24	4	25
パリペリドン	インヴェガ			1.5	67
クロザピン	クロザリル			50	2

※クロザピン (商品名 クロザリル) は、日本では2009年から使われていますが、決められた基準を満たした病院・医師でないと処方できないようになっています。クロザリルの開始は必ず入院中に行うことになっています。

**事業所紹介 NPO法人ほっとスペースひだまり**

「ほっとスペースひだまり」は  
～ 生きづらさを抱える  
人たちと明日を作る ～

をスローガンに、障害福祉サービスを通して、精神障がいを持つ人が地域で暮らしていくための支援を行っています。



新しい西川田ひだまり

宇都宮市に事業所を構える「ほっとスペースひだまり」は、就労支援B型事業西川田ひだまりと就労支援B型事業ふくふく亭。そして、男性専用グループホーム(メゾンドノエル)で構成されています。



新鮮野菜の袋詰め作業(旧ひだまり)

西川田ひだまりは、令和1年5月に姿川中学校の西側から北側に引っ越ししました。

今までの作業所は延べ床面積108㎡、作業室兼休憩室31㎡ととても狭くて、体格の良い利用者さんたちが、おしくらまんじゅうしながら作業していました。おにゅうな「ひだまり」は延べ床面積152㎡、作業室36㎡、休憩室兼作業室29㎡と利用者さんたちの空間が大幅に広くなり、またベランダにも屋根を増設して外での作業もできるようになっています。

そんな「ひだまり」はいつも窓も出入り口も開けっ放しで野菜の袋詰め作業を中心にやっています。じゃがいも、たまねぎ、ミニトマト、きゅうり、ごぼう等々季節の野菜でいっぱいです。そして傷がついていたり小さすぎたりする「ハネもん」は昼食のみそ汁の具へと変貌します。昼食は各自お弁当を持ってきたりカップ麺を食べたりと色々ですが、同じ法人の「ふくふく亭」から届く400円の日替わり弁当も好評です。

野菜の袋詰め作業の他にも、試供品の袋詰めや廃油の回収、油こし作業、米卸問屋の簡易清掃作業などがあります。



ふくふく亭特製日替り弁当

色々な人が色々な目的や自分のペースに合わせて利用している。そんな精神障害者中心の施設です。

**就労支援 B 型事業 西川田ひだまり**

〒321-0151  
宇都宮市西川田町1060-21  
☎ 028-645-6686

**就労支援 B 型事業 ふくふく亭**

〒321-0944  
宇都宮市東峰町3101-60  
☎ 028-666-8693

NPO 法人ほっとスペースひだまり



是非ホームページをご覧ください

**編集  
後記**

「ホームラン」「あれ」「ごめんなさい」の声が飛び交う。野球ではなく卓球サークルの風景。ノーバウンドでもツーバウンドでも器用に相手に返球するゆるーいラリーを繰り返しながらも時に相手の隙を素早く察知し強烈なスマッシュを食らわす。「昔取った杵柄」さすがです。ラリーの最中でも話は尽きず時に手を休めて、野菜作り・料理・世間話・世の中の情勢など幅広い情報を流してくださるので、こちらも思わず手を休めて勉強させて戴いています。体力・知力・生活力、もしかして免疫力も高めてくれるかもしれないサークル活動、これからは頑張ります。