

✦ 悩める家族と当事者のためのメンタル情報紙 ✦



No. 109



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

中央大会 ~ZOOMによるオンラインで開催~

10月21日(水)に行われた今年の中央大会は、コロナの影響のもと、開催にこぎつけるまで紆余曲折があり、今年からは午後からの来賓挨拶と講師による講演のみとなりました。又三密を避ける万全の対策のもと、本部の栃木県精神保健福祉センターと県南の安足健康福祉センターをオンラインで結んでの開催となりました。本部には38名、県南には17名が参加。その他に、個人でも16名の方がオンラインで参加されました。

Zoomによるオンラインでの開催は初めての挑戦でしたが、担当スタッフの度重なるリハーサルのお蔭で大きなトラブルもなく予定通り進行いたしました。大会は、会長挨拶、来賓祝辞、講演の順で行われました。



挨拶をする興野会長

【会長挨拶】

「コロナ禍に負けず大会が開催できたことは大きな喜びであり、活動を継続して行く事が大切ではないか。今回はフィンランドで成果を挙げている「オープндаイヤログ」について、日本での第一人者である斎藤先生にお話をして戴きますので、これからの活動の参考にして頂きたいと思います。我が国や我が栃木県でもこの様な制度や治療法が認められ、実現できる日が一日でも早く来ることを望んで止みません。」

【来賓祝辞】

○県障害福祉課 増淵一彦課長

「入院医療から地域で自分らしく生活が送れるよう市・町と連携して地域包括ケアシステムの構築や、共に支えあう共生社会を目指していくための様々な施策を進めて行きます。また、要望を頂いております医療費の助成やバス運賃の割引についても、一日も早い実現に向け、実施主体である市・町やバス会社との調整を鋭意進めてまいります。」



祝辞を述べる増淵課長



祝辞を述べる小林会長

○県議会精神障害者社会復帰促進議員懇話会 小林幹夫会長

「三障害の手帳の色の統一を図ることにより様々な問題が解決されるだろう。大きな問題となっている医療費の助成、交通運賃の割引制度については、今回の知事の公約にこのことを盛り込んでありますので、期待していただきたい。私は、歯科医をしていますが、コロナ予防には口の中をきれいにしておくことが大切ですのでご家族の方にお伝え下さい。」

皆様のご協力により 12,679 円の募金を頂きました。ありがとうございました。

【講演】

「オープンダイアログ実践の日本における可能性」

講師 筑波大学 医学医療系 社会精神保健学教授 斎藤 環氏

「オープンダイアログ」とは、フィンランドの西ラップランド地方で1980年代から実践されている統合失調症のケア技法で、システムや思想の考え方を指している。治療の場面では患者や家族を巻き込み、臨床家たちは個人ではなくチームで対応する。大切なことは患者のニーズに応じてケアする。患者のいないところで話しても意味がないということです。

オープンダイアログが注目される理由は「対話」で精神疾患の急性症状が改善される点です。日本では患者の訴えを聞くと症状が悪化すると考えられており、患者の周りの人がその訴え（妄想・幻聴等）を聞かない傾向にあります。しかし、オープンダイアログでは、詳しく聞いたほうが改善し、議論・説得・尋問・アドバイスを控え、結論を求めない「対話のための対話（傾聴+応答）」することが有効であると考えられています。そのことにより複数の異なった意見があることを認め、相手と自分の違いを深く理解するようになります。



講演をする斎藤環氏

オープンダイアログを通して治療を受けた2年間の予後調査の結果、従来の治療と比較して



講演を聴く参加者

抗精神病薬の使用率は	35%	従来の治療では	100%
精神症状の残遺率は	18%	同上	50%
2年間の再発率は	24%	同上	71%
障害者手帳の需給率は	23%	同上	57%

患者の8割近くの方が働いており再発も少なく、投薬の割合も少ない。事例を通しての講義があり1対1では対応が難しいが、チームで対応することにより対話になる。患者本人が自由な発言を許された結果、対話が継続し、十分な時間と機会が与えられたことで、当事者自身に変化が起きて良い結果につながってきたということです。

治療チーム（心理士1名、精神科医1名、看護師2名）で行われた日本での一事例では、本人の訴え（妄想や拒薬）に対し、一切の説得やアドバイスをしなかった。ひたすら傾聴し訴えを掘り下げ苦しさには共感し続けたこと。しかし同意はしない。数回の治療により改善されてきたとの講義を頂きました。

質疑応答になり5名の方から質問がなされ、本人の訴えや話に興味を持って聞くことや対話の大切さを再度認識させられ、有意義な研修会となりました。（田崎）

大会うらばなし

2020年 栃木県精神保健福祉会中央大会のインターネットを使った開催のお話は、8月の宇都宮やしお会定例会で初めて頂きました。その時私が仕事で以前からインターネット越しに仕事をしている関係で、何かお力になれるのではないだろうかと感じました。それ以来開催日まで毎週一回関係者の方々と、使用するZoomというシステムの使用方法や、機能等の勉強やリハーサルを重ねてまいりました。途中お金のかからないZoomと、本番に使用するお金のかかるZoomとがうまく切り替わらない事があったりで、混乱状態になった事もありました。しかしリハーサルを重ねる毎に大会で使用する音楽や画像、講演会資料やインターネット参加者情報のコントロールに慣れ、次第に自信に変わりました。大会当日は途中、参加者の音声が入ってしまうハプニングがありましたが、おおむね上手くいったと思います。この場をお借りして関係された皆様方のご協力に感謝を申し上げます。（伊東孝夫）



Zoom を操作する伊東さん

## 要 望 活 動

令和 2 年 9 月 4 日（金）恒例となっている県障害福祉課との意見交換会が開かれ、当会から興野会長他 6 名の理事が出席。

県側からは増渕一彦課長他 2 名が出席され、下記の 6 項目について話し合いました。

### ① 交通運賃割引制度について

（会長）関東バスの親会社である「みちのりホールディングス」の傘下にある他県（福島・群馬・茨城）では既にバス運賃の割引が実施されているので、本県でも早急に実現して欲しい。

（県）関東バス（東野）は経営が苦しく、県から 6 億円を助成している状況であるので、割引は難しい。当事者へのアンケートを実施し実態を把握した上で、コロナが落ち着いてからタイミングを見てバス会社へ要望する。



県との意見交換会

### ② 障害者手帳の色の統一について

（会長）色の統一について、他の障害団体からのクレームは出ていない。現状報告願う。

（県）コロナ禍の為、今すぐには実施できる状況にないが、昨年提案したカードへの切り替えは取りやめ、色の統一で検討中である。

### ③ 家族ピア相談事業の予算化？

（会長）身体・知的の相談は予算化されているが、精神は予算化されていない。しかし、身体・知的が実施している相談会の相談員から、最近では精神に関する相談が最も多いとの話を聞いている。

（県）身体・知的は法的に整備されているが、精神は法的な裏付けがないので、予算化出来ない。

（会長）障害者総合支援法に基づく包括ケアシステムで家族支援が謳われており、国から予算が降りていると聞いている。みんなねっとからの情報によれば、その予算を使って家族相談を実施している県もあるとの事なので予算化する方法はあると思う。

### ④ 医療費の助成について

（県）昨年、県議会で採択されているが、コロナ禍で実施についてはもう少し時間が欲しい。県では市町の制度設計がどうなっているか、7市町と議論はしているが、全県で一斉にやるのが前提なので現在調整中。

### ⑤ 精神障害者雇用について

（県）県の人事課で「県庁障害者活躍推進計画」に基づき 10～20 名採用している。（障害者の内訳については、説明がなかった。）

（会長）精神疾患を患った教員を障害者雇用を含めて計算しているという話を聞くが、如何なものか。そういう事の無い様お願いしたい。

### ⑥ 知事との懇談会について

面談の機会を作ってほしいと要望したが、県側から、あまり積極的な回答はなかった。

県との意見交換会の翌日「名家連ニュース（名古屋市精神障害者家族会連合会作成）」が届き、家族ピア相談事業についての記事が載っていた。内容は以下の通り。

#### ◆ 障害者基本法 第 23 条（相談等）

障害者の家族に対し、障害者の家族が互いに支え合うための活動の支援その他の支援を適切に行うものとする。

※身体・知的分野は法律で相談員制度が設置。

#### ◆ 障害者総合支援法 第 77 条 第 78 条 地域生活支援事業

厚生労働省は、地域生活支援事業実施要項（平成 18 年以降毎年改定）を定め、「必須事業」として自発的活動支援事業（家族ピアサポート）の実施を都道府県・市町村に求めています。事業の負担割合は国 1/2、都道府県 1/4、市町村 1/4 です。※各地方自治体へ家族相談事業の予算化を要請しましょう。

障害者基本法に「家族が支え合うための活動の支援」とあるが、家族ピア相談は正しく家族支援の中核となるものである。

名古屋市ではこの法律に基づき「家族ピアサポート総合事業」として、今年度 442 万 5 千円が経常されている。名古屋市の他にも予算化されている所があると聞く。

当会としても、今回の県の対応にくじけず予算化を要望し続けていくことが大切だと思う。

# 当事者体験記

## ～ 訪問看護と在宅マッサージ ～



### ① 精神科訪問看護

通院している病院の主治医の先生とワーカーさんから「訪問看護」を勧められた。

私は『訪問介護～ホームヘルプサービス』については聞いたこともあったが『訪問看護』に関してはあまりイメージがなく、自分が利用することもそれまでは考えていなかった。

私自身は統合失調症と長年つきあっていて、今は、一ヶ月に一回程度通院し服薬しながら生活している。寛解と言われる状態だと思うが、ストレスが大きくなると不安定な状態になることもある。

最近始めた「訪問看護」は、週に一回ぐらい看護師さんが来てくださる。一回35分の訪問。費用は、通院で利用する自立支援受給者証に加えられるので限度額の範囲内になる。

手続きは主治医の先生とお話し、自立支援医療の変更届を提出するという事だけだった。

私は、訪問に来られる日の前にはお掃除を頑張っている。というのも、訪問看護では苦手なお掃除を看護師さんに手伝って頂くこともできるというのが、35分の限られた時間をお掃除に充てるのは勿体ない気がするからだ。

ということで訪問看護の看護師さんが来てくださる日は、お話を聴いて頂いたり雑談したり、また主治医の先生には時間がなくてなかなか話せないことを聴いて頂くこともある。

精神科にかかる方に、この福祉サービスはオススメだと思う。

今来てくださる看護師さんは「訪問看護ステーション あやめ」という精神科に特化した事業所だが、需要も大きいようで周りの友人で利用する人も多い。

このような福祉サービスが増えることはとても望ましいが、ただ、拡大路線に乗って大きくなるよりは、より一層当事者のことを理解し寄り添ってくださることを願っていきたいと思う。

### ② 在宅マッサージ

家に居ながらにして、国家資格を有するマッサージ師さんに来て頂いている。

これは、私が昔服用していた薬による副作用で頸部が反り返ってしまう症状（遅発性ジストニア）に悩まされ、主治医の先生に「痛い、つらい」と度々訴えていたので、先生からワーカーさんを経て、このサービス利用に繋がってくださった。



一回30分くらいだったかと思う。受けている方はあっという間の時間に感じるが、終わった後は痛みもひいて楽になる。定期的に来て頂いているので安心感もある。

精神疾患と痛みの関係は遠いようにも思えるが、もし痛みやつらさがあれば、主治医の先生と相談し、このサービスを利用するのもいいと思う。私が利用しているのは「フレアス在宅マッサージ」という。

費用は、医療保険で賄うことになる。来て頂く回数や出張の費用、マッサージの施術箇所ですら変わるの、該当する方は主治医の先生やワーカーさんと相談してみることをお勧めします。

以上、訪問看護と在宅マッサージの体験記でした！

(記：かのう)

Tea Time・・・ちょっとひと休み



「踏まれたって四つ葉のクローバーに!!」

★3つのストレングスの考察★

※ストレングスとは・・・精神疾患を持っていても、誰しも何らかの「強み」があるということ。  
 統合失調症歴 25 年の私は、元職場の尊敬する上司の方から、ストレングス?と思われる  
 3つの言葉を印象深く受け取っている。

☆ひとつめは「しづとい」だ。

集中するが飽きっぽい私には、そぐわない言葉のように思えた。そして例えば「優しい」とか「気が効く」とかそんな言葉なら嬉しかったのに、なんか嫌な言葉のように思えてしまった。  
 どこから、そのように思われたのか考えると、ひとつだけ思い当たるのは、当事者が当事者の為に何が出来るかということに関しては真剣に考えて、事あるごとに(しづとく?)上司にもの申していたからだろうか!?!そこはしづとくてよし、としようと思った。

☆2番目に頂戴した言葉は「したたか」だった。

とてもずる賢い言葉に思えて少し落ち込んだ。  
 後に、違う方に言われたのは「先のことを考えてないとしたたかにはなれない。」ということで、なるほどなあ少し溜飲が下がった気はする。また「仕事におけるしたたかさは、褒め言葉」と知り「したたか」なところがあって仕事をするのも悪いことではないのだと、考えようかなとも感じた。

☆最後に「でも『ゆがんでる』よね」と言われた時の、衝撃!

うーん、何をもってゆがんでるのか、ひずんでいるのか、こればかりはうまく解釈できない。  
 いや、待てよ、それをお聞きした時、確かその上司のかたは歓送迎会でしこたま呑んでらした。そりゃ、私の姿もゆがんでみえるでしょう。どちらがゆがんでいるのか、定かじゃないかも…そういうことにしておこう。

人のストレングスなんてつまらないと思うが、以上のことから考えられるのは「良い印象の言葉が、必ずしも強みとも言わない」ということかもしれない。  
 これも考え方をニュートラルにする、認知療法のひとつかな。  
 そういうことにしておいてほしいと思った秋の夜長だった。

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□	2,000円
	団体(企業)会費	1□	10,000円
会費振込	□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

## 事業所紹介

# ゆっ蔵



ゆっ蔵は、2006年精神障害者を地域で支える事業所として栃木市の街の中で開所しました。

今現在、就労継続支援B型（登録33名）、共同生活援助（グループホーム、定員6名）、相談支援事業所（相談業務）のサービスを行っており、共にゆったりのにびり過ごせる場づくり等を行っています。

ゆっ蔵の仕事内容は3つあります。

- 弁当事業** 皆で調理から配達まで行い、栃木市のお昼を支えています。
- 内職等の軽作業** 自動車部品の内職と、只今、市内で大ヒット中の布マスクの制作等を行っています。
- コーヒー焙煎事業** 珈琲豆の加工、販売を行いながら、只今新商品開発と営業を頑張っています。

ゆっ蔵の強みは、各部署それぞれ特徴が異なるので、1人1人違った自分の過ごし方ができるというところです。



ゆっ蔵は、社会福祉法人ブローニユの森が運営する事業所で、「共・繋・生（きょう・けい・せい）」の法人理念に則り、必要な生活支援や通所による就労及び生活活動の機会を提供するとともに、一般就労等への移行に向けて支援しています。



豆の焙煎

## ○珈琲を通して生活をする



豆の選別

今現在、コーヒー焙煎事業では主に豆の選別「ハンドピック」を行い、美味しいコーヒーを提供できるように日々努力しております。

こだわりのコーヒーを地域の皆さんに知ってもらえるように、パッケージデザインや商品名などを考える「商品開発会議」を週に3～4回ほど行っております。

コーヒー部の活動を通して、以前よりも言葉数が増えたメンバーさんや、活動性が少しずつ上がっているメンバーさんが増えました。皆で、コーヒーの仕事に真剣に向き合い、やりがいを感じられるようになった様です。

毎日色々ありますが、一步一步ゆっくりと進んでいける場でありたいと思います。



近々販売する予定のコーヒーパッケージ

## 編集後記

令和2年は、コロナに明け、長い梅雨、梅雨が明けたらいきなりの猛暑。その中でマスク着用の生活。コロナと戦っているうちに、今年も残り少なくなってまいりました。情報が沢山あふれている時代ですが、今どんなことが知りたいのか、もし取り上げて欲しいテーマがありましたらご一報下さい。「機関紙やしお」を通し、悩める家族と当事者の方々が、ほんの少し前を向いて歩めることを願って・・・。