

✦ 悩める家族と当事者のためのメンタル情報紙 ✦



No. 111



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3年度を迎えて

栃木県精神保健福祉会 会長 興野 憲史

令和3年も半ばを過ぎた現在、コロナウイルス感染者数は世界で2億人に達しようとしており、死者は数百万人にも及んでおります。欧米の主なる国ではワクチン接種が進み、徐々に感染が収まりつつありますが、世界の多くの国々では、未だワクチンの接種に至っていない国が多々ある状態です。

さて、重度心身障害者(身体・知的)に認められている医療費の助成制度が精神障害者に認められていないのは関東地区で唯一本県だけです。当会では医療費の助成に向けて平成28年より準備を始め、25市町を回り事情を説明し、各議会に陳情書を提出。全市町の承認を得て、令和元年10月の県議会に再度陳情書を提出したところ満場一致で採決されました。それから2年、重度心身障害者の医療費の助成制度は未だに私共の手元に届いていません。今年はこのことに重点をおいて一日も早く皆様のご期待に添えるように頑張りますので宜しくお願い致します。

結びになりますが、コロナには充分気を付けて感染せぬようお気を付けてください。



興野会長

令和3(2021)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
理事	塚崎ひろ子	足利やしお会
理事	中井 節子	宇都宮やしお会
理事	加藤祐美子	宇都宮やしお会
新理事	荒井 幸吉	佐野やしお会
監事	木村 諦四	小山地区やしお会
新監事	伊東 孝夫	宇都宮やしお会
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SOMU
新顧問	植村 健一	クローバーハーツ癒しの夢工房



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。

1

● 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。

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

宇都宮やしお会

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

足利やしお会

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

日光地区やしお会

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 3F 会議室
相談会 日時：第2・第4木曜日 10：00～12：00
会場 日光地区やしお会事務局（NPO法人ふれ愛の森内）
お問い合わせ 0288 - 22 - 7438

佐野やしお会

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

小山地区やしお会

定例会 日時：第2木曜日 11：30～13：00
会場 カレー&カフェ mirai（NPO法人みらい）
お問い合わせ 0280 - 57 - 2673

鹿沼やしお会

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 9：00～18：00
会場 塩谷町玉生 1588-2（植村相談員自宅）
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（植村相談員）

那須烏山市の相談会

相談会 日時：第1週目の月曜日 10：00～17：00
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（植村相談員）

～ 相談員からのメッセージ ～

コロナ禍の中、閉じられた生活空間で、家族や当事者の皆様方は孤立感を抱いておられるのではないかと思います。

こころの健康を維持するために、心配事や悩み事を家族会に相談されては如何でしょうか。相談は無料です。



公益社団法人全国精神保健福祉会（通称：みんなねっと）は、精神科医療を中心とした「あるべき地域精神医療福祉」を、3つの提言にまとめました。当会は、その実現に向けて具体的な活動をしていかななくてはならないという思いを強くしました。

みんなねっとからの3つの提言（精神科医療を中心として）

◆ 誰もが安心してかかりたいと思える精神科医療の実現 ◆

1. 市民のメンタルヘルスケアの充実

～ 精神疾患の予防と早期発見、早期支援、重度化予防のための啓発教育の普及と地域メンタルヘルスサービスの構築～

- 1) 啓発教育の推進（学校教育・一般市民・医療関係者への精神疾患・精神障害の教育）
- 2) 相談窓口の整備（早期相談支援体制の構築・24時間365日対応相談窓口の開設・精神保健福祉の専門相談員・訪問サービス実施）
- 3) 一定の地域（人口5万人目安）にメンタルヘルスの責任をもつセンターの設置（一般医療機関との連携・ネットワークの構築）
- 4) ※検討課題：ケアラー支援法の制定

2. 精神科医療の一般化の実現

- 1) 診療報酬や人員配置の水準を一般診療科と同等にする（※いわゆる精神科特例の廃止）
- 2) 精神医療審査会の人権擁護機能の充実（必要最小限の行動制限：身体拘束・隔離等）
- 3) 医療保護入院の廃止
- 4) 意思決定支援の充実、インフォームドコンセントの徹底、更には、SDM（共同意思決定）の実現

3. 薬物治療中心から心理社会的支援重視への転換

- 1) 本人・家族のもとに届けられる多職種チームによる訪問型支援・治療サービスの充実
- 2) 当事者の尊厳と意見の尊重（オープンダイアログ等、対話型支援の充実）
- 3) ピアサポートの充実（ピアによる活動や家族会支援・家族による家族支援）
- 4) 心理社会的リハビリテーションの診療報酬化（家族心理教育、訪問家族支援）



「月刊みんなねっと」を購読しませんか！

月刊みんなねっとは、みんなねっとが発行する精神障がいのある本人や家族向けの機関誌ですが、支援者や関係者の方に読んでいただくと家族の気持ちをより深く理解して頂ける記事もたくさん掲載されています。

また、この機関誌は、みんなねっとの活動を支える財政基盤になっていますので、ご購入いただけると有難いです。

詳しくは、みんなねっとのHPをご覧くださいか、下記みんなねっと事務局までお問い合わせください。

公益社団法人 全国精神保健福祉会（みんなねっと）事務局
 〒167-0054 東京都杉並区松庵3-13-12
 TEL 03-5941-6345 FAX 03-5941-6347
 U R L : www.seishinhoken.jp
 E-MAIL : hukushikai@seishinhoken.jp



家族の想い

妻の病気を通じて気づけたこと

S.D

私の妻は今から11年程前、2009年冬に統合失調症を発症しました。

ある日家に帰ると「人を殺してしまった」「自分は悪魔である」と言い出し、大声でお経を読み始めたり、奇声を上げて騒いだりととにかく手が付けられない状態でした。私は最初、何が起こったのか訳が分からず、目の前で壊れていく妻を見ながら^{ただただ}唯々パニックになるだけでした。一人ではとても手に負えず、義父母に協力してもらいながら、嫌がる妻を精神科病院へ連れていき、受けた診断は「精神分裂病」でした。

当時はなぜ妻がこんなことになってしまったんだろうと悩みましたが、思い返すと以前からその気質はあったのかもしれませんが。一日何回も手を洗ったり、ちょっとした物音に敏感に反応したり、会話を言葉通りにしか解釈できないため話しが噛み合わず苦勞することもありました。

また、私に相談せずにかっそり心療内科に通っていたことも分かり、なぜ一人で苦しんでいることに気づいてあげられなかったんだろう、自分と出会わなければ病気にならなかったかもしれない…と自分を責めました。

発症して数か月は病識が持てず病院も薬も中途半端で、妄想や幻聴に苦しむ姿は本当に辛そうでした。そんな中、義父母と共に妻を説得して何とか病院に通わせ、きちんと薬を飲むようになって数ヶ月がたった頃、ようやく症状が落ち着いてきました。

その後これまで再発2回、入院も経験しながら今に至ります。まだ寛解と言える状態ではありません。現在、生きづらさを感じる症状は、浮遊感が強く長い距離を歩く時に車椅子が必要なところと、強迫観念が強くて一日に10回程神棚に向かって長いお祈りをするので生活リズムを取るのが難しいところです。

それでも妻を取り巻く環境は、今まで私が出会ってきた家族会の方や当事者の方たちと比べると恵まれているほうかもしれません。幸い私の仕事は比較的時間を調整しやすいので、調子が悪い時は仕事を休んで付き添うことができます。現在通っている病院は精神科、内科、整骨院ですが、全て付き添いますし、入院した時には毎日面会に行けました。また、浮遊感のせいで家事があまりできない妻に代わり、料理や洗濯、洗い物は私がやらなければなりません。今の私の生活は仕事と家事と病院への付き添いがほとんどを占めている状態です。

そんな中、発症してから10年程病気と過ごしながら色々な方とのふれあいの中で私の考え方に変化が出てきました。今まで妻は自分が側にいないと生きていけない弱い存在だから、依存されているとは分かっているけど守ってやらなければならないと思っていた。しかし、もう一方では私も妻に依存しているのではないかなと思うようになってきたのです。病気の妻の面倒を見るのは自分しかいないという気持ちが強過ぎて、それを自分の存在意義の拠り所にしていただけではないかと。

私の状況を知る人からは「大変だね」とか「あなたが支えているから〇〇ちゃん(妻)は幸せだね」と言われます。そんなことを言ってもらえると正直悪い気はしませんし、妻を支えている良い夫を演じるのも気分が良いものです。

しかし、自分は何のために生まれてきたのだろうとあらためて考えた時、今の自分のスタンスでは自分の人生を生きてないのではと感じました。依存を止めて自立しなければと思ったのです。

真の自立とは何か。それは、人のために自分を犠牲にするのではなくて自分を大切にすることであり、人からの評価を期待するのではなく、自分はありのままでもいいんだという自分を受け入れる心を持つことだと思えるようになりました。

妻の病気を通して自分愛を持つことの大切さに気づいたことはとても貴重だったと思っております。今後はこの気づきをスタートラインとしてこれから真の自立ができるよう自己受容していきつつ、妻と共に歩んでいきたいと思っています。

Tea Time・・・ちょっとひと休み



～急性期にある統合失調症当事者が、
なんとか措置入院を回避できたというお話し その①～

あるご家族からお話を伺うことができた。

当事者の方は、病歴25年になる40代男性。普段は気が小さい方だが優しく穏やかな性格だそう。今までのパターンとしては、ストレスのかかる状況下で緊張状態が続くと段々とハイテンション(躁状態)になり夜中にクルマで出歩いたり、怒りの感情をあらわにし家族を罵倒したり、暴力的な振る舞いもあったという。

その度に家族は巻き込まれ、近所に迷惑がかかるのではないかと、人を傷つけたりはしないだろうかと思われ、一時も心が休まらなかったそう。

再発したある時は「思い出の品物を処分する」と言って、自室で煎餅の空き缶の中で焼却し始めた火が燃え移り、ボヤ騒ぎを起こしてしまったとの事。その際は、警察や消防のお世話になることで、ようやく措置入院という形で医療に繋がることができたそう。再発入院は5回以上になるという。

そんなご家族が、今回再発前兆期に無理矢理「入院させる」から、本人が納得して「入院する」と言えたことに至った経緯についてお話をされた。被害妄想や興奮状態、怒りでご本人の性格が変わってしまったような状態にありながらも「対話」にチャレンジしたという。

どんな「対話」がされていたのか次号で詳しくお伝えしたいと思います。

～つづく～

☆☆☆☆☆あなたにもヘルシーあげたい♪☆☆☆☆☆

最近お腹周りが気になる！体重計に乗る習慣が遠のいた！お昼を食べてちょっと横に、寝てる！鏡に映った姿をふと見たら母がいた！（失礼。）
階段を昇ると疲れる！常に運動不足！とだらしなさ全開の私に向けて、せめて健康的なデザートを作ってみた。
甘さそこそこ。栄養的にはきわめて理想的。良かったらお試しあれ～

♡手作りりんご煮ヨーグルト♡

今回の健康食材



- りんご.....カリウム、食物繊維、ビタミンCや沢山の栄養素でダイエットなどに。善玉コレステロールが増加し、お通じにも効果大。血液をサラサラに。
- ヨーグルト(無糖).....カルシウムは脂肪燃焼の味方。腸内のだぶついたコレステロール排出。
- メープルシロップ.....果糖が多くカロリーが低い。ミネラルが多くデトックス効果。(はちみつも可)

- ① りんごの皮をむき薄く切り、お鍋にバター、砂糖少々、レモン汁とともにりんごが柔らかくなるまで混ぜながら少し煮る。
- ② 器にヨーグルトをよそい、①のりんご煮をのせ、メープルシロップをかけて出来上がり♪

社会資源の紹介

グループホーム(GH)とは



「いつかは一人暮らしをしたいけど、まだちょっと自信が無い…」

そういう思いをもった方達が、共同生活を行いながら一人暮らしに向けて訓練していく住居です。

社会福祉法人ブローニュの森「みんなの家」の紹介

グループホームは生活の場です。生活をするためには見ただけで入所を決めてしまうと、住んだ後に音が気になる、やっぱり共同生活は合わなかったなどを感じる方もいます。

そのようなことを減らすために、ブローニュの森のグループホームでは入所に向けた体験利用をしています。体験利用の中で、「ここなら生活できそう!」「ここで生活したい!」と思われた方に入所をしていただいております。

お部屋はアパートのような建物になっており、利用者さんのプライバシーに配慮した作りとなっております。各お部屋にベッド、洗面台、エアコン、トイレが設備としてあります。浴室、洗濯機が男女別の共同になります。携帯を持っていなくても大丈夫!敷地内には誰でも使える電話BOXもあります。

平日は食事サービスがありますが、休日は食事サービスがないため自分で用意をお願いしております。

1年に2回は利用者のみなさんと防火訓練をしたり、1~2ヵ月に1回は「町内会^{*}」を開いて、利用者のみなさんが顔を合わせて話をする機会があります。

入所している方への支援は様々で、相談、お金のやりくり、服薬管理、部屋のお掃除、外来同行、市役所への手続きなど、苦手なことや不安に感じることを一緒にスタッフがこなっております。普段は自分でできていることも、体調が優れない時にはできなくなってしまうこともありますよね。そんな時には無理せずスタッフを頼ってもらい体調管理を優先して生活していただいております。

自立した地域生活に向けて、仲間同士みんなまで助け合って生活をしています。

^{*}GH利用者、ブローニュの森が運営する共同住居(アパート)の入居者、近くのアパートで暮らし夕飯などの食事サービスを利用しているメンバーで構成し、夜間や休日の過ごし方、喫煙の仕方、熱中症の注意など共同生活する上での約束ごとを皆さんで確認していく会です。

【入所までの流れ】

相談支援事業所に相談 → 見学 → 平日1泊2日の体験利用 → 平日3泊4日の体験利用 → 土日を含めた1週間程度の体験利用

(体験利用の日数は入居希望の方と相談しながら一緒に決めていきます。)



平日のスケジュール

- 8:00 朝食
- 9:00 作業所やデイケアなどの日中活動へ
- 16:00 帰宅
- 17:30 夕飯
- 18:00 自由に過ごされる(入浴や洗濯、TVや趣味の時間など)
- 21:00 就寝(寝る時間は各自にお任せしています)

*生活リズムの整った日常を送っていただいております。

休日のスケジュール

1日自由です。
食事も自分で準備となりますので、食事の買い物や平日に行けない日用品や衣類の買い物に出かける方、友人と過ごされる方などそれぞれです。

*利用者の皆様には、生活リズムを崩さない日常をお願いしております。



連絡先は8ページを参照してください。



グループホーム (GH) に出会って



私がグループホームと出会ったのはやしお会の定例会でした。お話を聞いている内にグループホームの場所があまりにも自宅から近かったので一度見学したくなり、その事を子供にそれとなく伝えると、始めは反応がありませんでしたが、いざ見学当日になると急に「僕も行く」と言い出し一緒に行くことになりました。

グループホームは普通の民家をリフォームするという事で、アットホームな印象でした。それが良かったのか、その日に体験入所を決め、十日後には入所。あっという間の出来事でした。始めの四か月は毎日日中2、3時間自宅に戻り、夕方帰って行きました。その内作業所に通い始め、グループホームにも慣れ、友達も出来、親子共々貴重な体験を沢山させて頂きました。子供は他人と暮らす事で成長出来た様に思います。又私も、子供と離れる事で、親子の距離感の大切さを知り、人は社会の中で成長し学んで行くものなのだと思います。(Y.K)



息子(43歳)は気分障害の双極性障害を患いながらも暫く一人で生活していましたが、仕事を辞めたのを機に親元に戻り20数年振りに母親と生活することになりました。

2年程はお互いに気を使いながらもどうにか暮らしていましたが、日々の生活の中で些細なことでもストレスになり会話も少なくなり、次第に息子は一日中外出しているか自室に籠るかの毎日になってしまいました。この様な生活をどうにか変えなければと思いつつも暗中模索の状態でした。

やしお会の定例会に出席した際、偶然GHの入居説明を伺う機会がありました。説明内容が充分満足のものだったので、息子に話をしたら「又独りの生活に戻りたいので是非見学に行きたい」との事だったので、早速二人で見学に行き詳しい入居案内を受けました。本人も気に入った様なので手続きを済ませ、あっという間に入居になりました。

息子が入居できたので少し気持ちが楽になっていましたが、3か月程経った頃だと思います。GHから電話が有り「GHでは飲酒は禁止なのに飲んでいますよ」と言われびっくりしました。息子は20代後半の頃アルコール依存症になり治療を受けました。その後断酒会は続いていると思っていましたが、環境が変わったせいなのか分かりません……。また借金があることも発覚！二重のショックでした。困り果てましたが、どちらもGHの方々へ解決策を考えていただき、アルコールの方はもう一度きちんと治療を受ける事、借金は毎月少額でも良いので返す事で返済の手続きを取って頂きました。

GHの方に困りごと全てを対処していただき感謝の気持ちでいっぱいです。この様な出来事が二人で生活していた時に起きてしまったら、パニックになっていたと思います。この事件を機に息子といろいろ話をしてみました所「俺は母親に心配をかけまいとして、一生懸命いい子にしていたけど、本来はそうではない所がいっぱいあるよ」と言われました。夫亡き後、三人の息子達をしっかりと育てあげなければと思いつつも、無我夢中で生活してきましたが、その必死さが子供を追い詰めてしまったのかも知れません。又息子が病気になった時も、早く治さなければといろいろな情報を集め知識を頭に詰め込み理想を押し付けて、客観視が出来なくなっていたと反省する所がたくさんあります。

母親と別々に暮らす様になり、GHの方には面倒をかけますが、のんびりゆったりと生活することで、病気も少しずつ快方に向かうのではないかと考えています。

人は人に助けられると聞きますが、正にその通りと実感しました。ありがとうございます。(M.A)

事業所紹介

社会福祉法人 ブローニュの森佐野エリア



社会福祉法人ブローニュの森は、精神障がいをもつ方の地域生活支援とリハビリテーションに取り組む施設です。

佐野市・足利市・栃木市に部署があり、地域生活を支える事業所として開設されました。

佐野エリアでは、

ブローニュの森では、日々の生活の中での活動の支えとして、

共 (相手に関する関心)

繋 (つながり意識)

生 (生きるための営みすべてが対象・生み出す力)



の実践を心がけています。

- ☆ 居場所・仲間づくりを目的としている「**地域活動支援センターアークスフォース**」
- ☆ 皆さんの就労訓練の場として活躍している就労継続支援B型「**ふれんどの森弁当部**」「**あかみ工房**」「**はっぴーじょぶ**」「**ふれんど作業所**」「**カフェクローバー**」
- ☆ 就職を意識したプログラム等を提供している「**就労移行支援はっぴーじょぶ**」

など、様々な特色を持った事業所が運営されております。

皆さんの **やりたいを応援する・個性を伸ばせる・日々、生きがいを感じられる** 居場所を意識してともに生活しています。



アークスフォース

昼間の居場所・仲間づくりを目的として利用しています。皆でプログラムを考え食事会やスポーツ等様々な活動を行っています。楽しみあいながら交流できる場所です。



弁当部

日替わりの手作り弁当を毎日150個地域の方々に配達しています。配達でお客様の喜んだ顔を見るのがとてもうれしいです。毎日が生き生きしています。



はっぴーじょぶ

内職、所外作業等様々な活動に参加しています。通所により生活リズムや体力を付けることができます。就職を希望する時は、移行支援にて、就職を意識したプログラムや職場実習等を受けられます！



あかみ工房

野菜やブルーベリーの栽培、石鹸づくり等に取り組んでいます。作りたい物などを自分たちで決め、日々やりがいと楽しさを感じています。

社会福祉法人ブローニュの森 連絡先：0283-24-5613 HP：http://boulogne.me

編集 後記

予約した 固定電話を 撫でてやり

(皆がコロナワクチンの予約に苦勞しているにも拘らず、すんなり電話が繋がった時にフッと浮かんだ一句。何と新聞に掲載されました。)

今号から「機関紙やしお」の編集に携わることになりました。何しろパソコンは出来ない、車の運転も怖くて出来ない、スマホも持っていない。ないないづくしで不安がいっぱいでしたが、優しいベテラン編集委員に包まれてホッとしました。

これから「機関紙やしお」が皆様の心の架け橋になりますよう頑張ります。(S.N)