

いしかれん だより

第38号

2006. 3

石川県精神障害者
家族会連合会
〒920-8201 金沢市鞍月東2丁目6番地
石川県こころの健康センター内
TEL(076)238-5761
FAX(076)238-5762

「ちらしすし」と「社会福祉」

石川県こころの健康センター

相談課長 荒田 稔

今日、「家庭がおかしい」、「子どもが危ない」、「自殺」、「自然災害時、人が居たか居なかったか分からなかった」、「地域社会がどうなっているの?」と私にとって嬉しくないことを耳にしたり、見たりすることがあります。そして、「現代社会の人間関係の稀薄さによるのであろうか」、「日常の生活の歪みからなのか」と職業（ソーシャルワーカー）柄か考えてしまいます。

思い浮かべる言葉があります。以前、石川県南加賀保健所（現在の石川県南加賀保健福祉センター）の精神保健福祉講演会でノーマライゼーションについて語りかけてくださった東京都立多摩総合精神保健福祉センター所長の村田信男先生（現：東京・和光クリニック所長）の「…鉄火井は、マグロだけの一品料理の井ですね。鉄火井というのが健康人の社会。もう一つ「ちらしすし」というのがあります。マグロの他にいろんな具がちらしてある。私はノーマライゼーションというのは要するに「ちらしすし」のことではないかと思うわけです。…」という話です。

私は、「ちらしすし」の話と社会福祉と重ねて見ました。

社会福祉は、経済面と人間関係面の貧困問題を人間生活の総体としてとらえていく科学分野であります。ここでは、人間関係の貧困問題が主になるでしょう。

「ちらしすし」は、節句や家族の祝い事や家族・仲間での野山へ出かけるときのお弁当として作られます。全国各地の風土で培われた料理

です。子どもから老人までに親しまれて、日本の食文化の代表的な一つだと思います。季節の海の幸、野の幸、山の幸を取り入れ旬を演出しています。独り食よりも集う皆で分け合いながら、仲良く談笑しながら食べる雰囲気を持っています。そして、自然の優しさと暖かさ、調和と融合を不思議と感じさせてくれます。その情景からは、人と人の結いが見えてきます。これからの社会福祉（人間関係）のあり方を築きあげていくための大きな鍵が見えるように思います。また、平成16年2月、厚生労働省からの「食を通じた子どもの健全育成（—いわゆる「食育」の視点から—）のあり方に関する検討会」報告書（楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～）からもこれからの社会福祉を構築していくヒントがあるように思います。その一部を以下に引用します。

…子どもは発育・発達の過程にあり、日々成長し、その生活や行動も変化していきます。

一方、「食」は、味わって食べたり、食事を作ったり準備をしたり、その中で人と関わったり、食に関する情報を得て利用したりと、さまざまな行動の組み合わせによって営まれるものであり、地域や季節によっても異なるといったように、実に多様な広がりをもっています。

（下線は、筆者による加筆）

日常の小さな小さな営みのあり方の中に、人との関わりが豊かになったり、生活の仕組みを強めたりするもののあることを再認識します。また、小さな営みの過程が、社会福祉基盤の構築になると思います。

「病院長との懇談会」は、石家連が昭和50年以来、30年あまりにわたり続けられています。今年も、石川県精神保健福祉協会との共催で病院長、精神科医療専門員等、福祉施設職員、家族等、約120名の参加がありました。

始めに医王ヶ丘病院の岡 宏先生から「精神科と肥満」についての話がありました。

①現代人のライフスタイルによる肥満

- ・極度に発達した車社会（機械文明）
- ・飽食の時代に生きている（欧米化された食事）

☆肥満から起きる健康障害

糖尿病・高血圧症・資質代謝異常・通風
心筋梗塞・狭心症・脑梗塞・脳血栓・脂肪肝
一過性虚血発作

*** 肥満はあらゆるガンの発生を助長します。**



コーラ、ジュースを1日1本
365日飲んでいると 10kg太る



1日に大人の
砂糖量 小さじ1杯半

②精神疾患と肥満（治療上におきるもの）

薬物の副作用で起きるものとして

- * 食欲が進みすぎ、カロリーのとりすぎ
- * 鎮静による活動低下
- * 活動低下し、運動の機会を失ううえに過食の傾向によるもの

食習慣の問題として

- * 不規則な食事・偏食、過食
- * 多飲（ペットボトル症候群）

肥満になる要因は、患者により異なっている。それを患者・家族・医療スタッフが一体となって解き明かしていくことが大事です。



講話に続いて「懇談会」は、今年も司会のこころの健康センター所長 清田先生が、「この問題は、〇〇病院〇〇先生に」「これは、ワーカーさんに～」「〇〇病院では、どのように」「看護師さんの意見は？」質問を非常に丁寧に扱ってくださり、真剣に答えていただきました。

— 質問の中から —

Q 通院中、医師が変わったばかりのときに本人が日常的なことをどのくらい伝えているか（当事者だけでなく親も知りたい）

A 事前に連絡をとっていただきたい。そうすれば十分な時間をとって面談できる（個人的に）

Q 家族に「是非これだけは伝えたいと考えられていること」をお教えてください。

A 「薬を必ず飲む」薬を続けることが一番大切なことである。

・薬が切れた途端に「幸せからガタンと落ちる」

Q 薬以外で心がけてほしいことは？

A 家族自身の時間を大切にしてください。家族会で日頃の愚痴をこぼすのもよいことです。

（リフレッシュ）

Q 本人に対しての接し方で大切なことは？

- A
- ・ほめていく ・評価していく
 - ・第三者をまじえるのも一方法
 - ・×「～してはだめ」（これは禁句）
 - ・患者との対応にリスク管理の大切なものとして次の三つ
 - ・逃げるな ・隠すな ・嘘をつくな

最後に病院側から

・再来の場合、本人の話を聞くことを優先している。診察前に伝えたいという家族もいるが、家族と本人と一緒に。（変わったことがあるときは、メモなど本人から渡して貰っている。）

・病院として改善するためのご意見は、どんな些細なことでもお寄せ下さい。

（文責 木村和子）

肥満から減量への道

第38回精神障害者家族大会（千葉大会）の記念講演は、小林亜星さんが肥満についてユニークな語りで、始めから終わりまで会場に笑いが絶えませんでした。（その中の一部から）

— 肥満と偏見 —

私は「作曲家」と紹介されましたが、「大日本肥満児会会長」です。

「デブこれは差別語ですよ」と。差別用語の中で、池田小事件を見ていたとき、「あ・あ・いう・人・が・事・件・を・起・こ・し・て・…」こんな報道がありました。この言葉も差別用語ですよ。

41歳のとき、向田邦子作品に肥満体の寺内貫太郎の役で出演しました。

55歳のとき、人間ドックで115kgの体重に医師から「あと10年しか生きられない」と告げられました。

○ここから小林氏の具体的な減量への挑戦の始まりを、ユーモアまじりで話されました。

— 肥満から減量挑戦の第一歩 —

①始めに用意したものとして

- ・台所に小さいハカリを求める
- ・浴室に体重測定（デジタルハカリ）

②カロリーブックも購入（NHK出版）

③主に次のような食材をとる。

わかめ、こんにゃく、きのこ

*カロリーの少ないもの

梅干弁当（ごはん、梅干は腸内に入りヨーグルトになる）

④運動も入れる

作曲家 小林 亜 星

小林亜星さんの肥満対策のユーモアたっぷりの話の合間に、今まで歩まれたことを次のように話されました。

○中学1年のとき、敗戦を迎えてそのあとフランスに行き、ゴッホの入っていた病院の話、高村光太郎の千恵子抄の作品の中から、千恵子に対し光太郎の強靱なやさしさが感じられました。

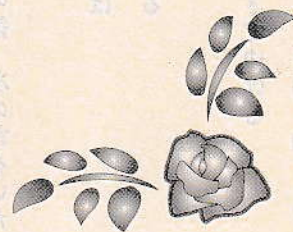
○有名な作品を残した人のそばに、支えている人のやさしさを思いました。

○世界各国をまわって、人間一人ひとり顔が違いうように、それぞれの国の音楽も違う。踊りもその国によって違う。

この『ちがい』を『認め合う』ことがこれからの日本の一番大切なところです。

敬愛されない日本人は、やがて世界から見放されます。

（文責 木村和子）



家族会活動としての家族相談

同じ悩みを持つ家族同士が支えあうということは、家族会活動の大きな柱の一つです。全家連も石家連もこの「支えあう」ことに大きなウエイトを置きながら活動をすすめてまいりました。

また、こころの健康センター主催のJHC板橋のスタッフ指導による「ピアカウンセリングセミナー」に、他のセルフヘルプグループと一緒に石家連会員も参加させて頂きました。

それは、平成8年度から15年度までの間、集中セミナーと公開講演会で、仲間と互いに支えあうためのピアカウンセリングの手法と理論を学びました。

また、石家連では、平成11年度から2年間全家連の補助事業であった「相互相談事業」を開催しました。最初の2年間は、講師に東京都の家族相談員を迎えて「家族会活動とピアカウンセリング」「定例会の持ち方・家族相談のすすめ方」を。3年目には、県内のセルフヘルプグループから「アラノン」(アルコールにかかわる問題を持つ家族の会)と「ひまわり会」(乳がんを体験した人達の会)の2団体に日頃の活動を紹介していただきました。

このような研修を経て今また石家連が「家族相談の研修会」をはじめようとしているのは、同じ悩みを持つ者同士支えあう家族会の大きな目的のために、相談事業を取り入れ、実践したいと思うからです。

単会の中でも、新しい会員さん、古くからの会員さんを問わず、次々と出てくる悩みに終わりはありません。また、私達の知らないところで、人知れず悩んで居られる方も多いでしょう。まだ医療につながっていない方もどこかにいらっしゃるでしょう。その人達の話をよく聴いて、その気持ちを受容し、わたしも同じですよと安心感を送り、「一緒に手を携えてゆきましょう。」と言いたい。そういう思いがあって、この研修会を今年の総会の時に提案して今回、開催の運びとなりました。

既にこの様な基礎的な知識をお持ちの方もいらっしゃると思いますが、みんな初心に返って大切なことを学び合いましょう。

そしてこの研修会が単会で相談を受けたり、また定例会を開く時にも役立つ研修会になることを願っております。

(石家連相談事業担当 紺谷徳子)

会員の声

二月、三月
に家族会へ入会
希望の電話が

あった。お二人とも子供さんが二十才前の発病・入院に、二十年前の自分と重ねあわせていた。

二十年前の私は、不安と理解できないまま、病名告知のショックで思い出すあの日、あの頃のこと――。

ありとあらゆるところを尋ねていた(公的・私的なところ)。

Aさんは、何も話してくれなかった。――でも、今だに本人も含め私ども家族を遠くから見守っていて下さる人。

Bさん(当時七十八才)は、「誰にも話してないが」と「御自分の若いときのつらかったこと」を話して下さった。そしてその後、次の詩をいだいた。

生きていることは
未完成なのである
昨日より

新しい今日を生きてゆける

(H10・10・4)

鳴和の里すぎな会 浦田 節子

車椅子の母と京都へ一泊の旅をした。道路の段差はなくなり、駅にはエレベーターが設置され、車椅子で入れるトイレも増えて、高齢者・障害者が外出しやすくなったことを実感した。

京都駅で乗ったタクシーの運転手さんは、車椅子を折りたたんだり、スロープの下まで車を寄せてくれたりした。帰りの電車はかなり混んでいたもので、短時間に荷物を持ち車椅子を押して降りることができるか不安であった。車掌さんに相談したら、何と駅員が列車とホームの間をつなぐ連結板を持って到着を待っていてくれたのである。列車が止まると連結板を備え付け、車椅子の母を改札口まで介助してくださった。私は、車掌さんが前もって連絡してこのような対応をしてくれたことに感謝した。そして、連結板の上を、母より先にキャリーバックが何台もごろごろと音をたてて通ったこと、エレベーターは大きな荷物を持った旅行者にも利用されていたことを思い出した。母との二人旅で福祉の街づくりが少しずつ進んでいること、高齢者や障害者に優しい街は健常者にも優しいことを体感した。

さて、身体に障害のある方にとって交通バリアとは何か？「やさしい」公共交通機関とはどのようなものであるかは、比較的判りやすいが

精神や知的に障害のある方にとってはどうかと思う。ふっと頭をよぎったのは、息子と神戸まで旅したときのこと。体の大きい彼は隣の乗客に気を使い、緊張して身動き一つせず座っていた。…そう、もう少し広い空間が必要なのかも？あるいは一人がけの座席があったら？と考える。これは赤ちゃんを連れた方や妊婦の方にも優しいことなのでは？

10年前には車椅子での旅行は考えることすらできなかった。エレベーターやスロープが整備されていなかったからだ。2000年にできた「高齢者、身体障害者等の公共交通機関を利用した移動の円滑化の促進に関する法律」（交通バリアフリー法）により、利用者の多い駅や運行する車両でバリアフリー化が義務づけられた。この法律ができたのは、障害があっても街に出たいという運動や国際障害者年で社会参加がうたわれたことが大きい力になっている。

母や息子と一緒に旅を通して公共交通機関や道路・ホテル・デパート等公の建物についても考えさせられた。利益のためには障害者用の駐車場までなくするホテルの経営姿勢は社会からバッシングを受けた。高齢者にも障害者にも優しい住民参加の福祉の街づくりがもっと進むことを願わずにはいられない。

豆知識

金沢が生んだ福祉の祖「小野太三郎」

天保11年（1840年）金沢の中堀川町で小野太三郎は誕生した。16歳のころ、白内障を患い野町神明宮にて祈禱を続け、100日目に神のお告げを感じて、奇跡的に治癒したという。

元治元年（1862年）25歳のころ、凶荒があり、飢きに瀕する衆人に自分のお金を施す。その頃、金沢市堀川町の自宅を開放し、生活に困窮する人を救養しており、救済活動開始の起源年といわれる。

生活に難儀する目の不自由な人のために、明治6年（1873年）34歳のころ、木ノ新保（現本町）に家屋1棟を購入し、20数名を救養する。この小野救養所が現在の陽風園に至る福祉施設の源流となる。（参照 小坂興繁著「金沢が生んだ福祉の祖 小野太三郎伝」）

お知らせ

★おめでとうございます。★

—10月12日 第53回全国精神保健福祉大会(盛岡)にて—

厚生労働大臣表彰 受賞

当会が多年にわたり精神保健福祉事業の推進に尽力してきた功績に対して受賞しました。

—11月10日 第38回全家連千葉大会にてにて—

家族会活動功労者 全家連理事長表彰 受賞

しらぎく会会長 梶 義 伸 様
石家連 会長

病院家族会をはじめ社会復帰施設等への献身的尽力に対して受賞されました。

障害者自立支援法を学ぶ会

日 時：平成18年3月22日(水)
13:30~16:00
場 所：石川県こころの健康センター
2階 研修室
内 容：「障害者自立支援法施行への
期待と不安」
・問題提起・協議 等

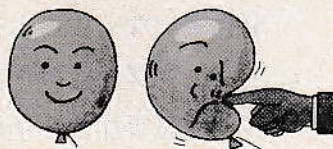
相談事業研修会

日 時：平成18年3月23日(木)
10:00~15:00
場 所：石川県こころの健康センター
2階 研修室
内 容：・午前 講義「家族相談の意義と
家族相談のあり方」
・午後 ロールプレイ

ストレス時代を 生きる

石川県こころの健康センター
発行パンフより

ストレスとは



私達の心と体が、いろいろな刺激(ストレッサー)により影響を受けている状態をいいます。

適度なストレスは有益ですが、程度を超えると有害なものになります。

- 物理的ストレッサー…… 騒音、臭気、暑さ、寒さ
- 身体的ストレッサー…… 空腹、けが、病気
- 心理的ストレッサー…… 不安、緊張、精神的疲労

編集後記

- ◆「ちらしずし」—3月3日の「雛まつり」を思い出す。世界中でも、女の子のお祭りをする国は、殆どなく、この美しい日本の行事が、いつまでも平和に続くように。
- ◆「赤とんぼ」—講演者の小林亜星さんが大好きな歌と紹介。「あとになってよく分かる歌の一つでもある」と。
- ◆「福祉」—20年前に「駅の下りの全部の階段に、エスカレーターがほしい」と話していた亡姉の言葉
(木村)
- ◆弥生3月、お天気の良い日は、もう春だなあとうれしくなります。雪の散らつく日には、「春は名のみの風の寒さよ」と口ずさみたくなります。17年度は社会保障の仕組みが大きく変わって、自立支援法をよく理解出来ないまま、4月から自立支援医療制度が始まります。
大きく変わる制度に、石家連としてどう対処すればいいのか、個々の事項について勉強し、又運動していきましよう。
(紺谷)