

いしかれん だより

第47号
2010.8

石川県精神障害者
家族会連合会

〒921-8201 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

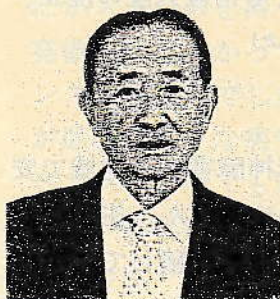
TEL(076)238-5761 FAX(076)238-5762



会長辞任にあたり

石川県精神障害者家族会連合会

前会長現相談役 梶 義伸



平成15年6月より故西出外次さんの体調不良により副会長の私が後を継ぎ、以来あっという間に7年の月日が過ぎ去ったように思います。

当時からこころの健康センター職員の皆様や看護大学の北岡和代先生をはじめ多くの諸先生方のご支援ご協力により、私流に考えた行事を次々と皆さんにお願いしてきたと思います。それに加えて保健所をはじめ家族会の役員皆様方の温かいご協力を得て今日に至りました。本当にありがとうございます。心からお礼申し上げます。

なかでも思い出に残っているのは平成19年9月20日～21日に北信越ブロック研修会を、全国的にも名高い和倉温泉加賀屋で思い

切って持てたことは素晴らしかったと思います。

基調講演に石川県に縁の深い板橋興宗住職に、記念講演には松原三郎先生に、また、東京から全国家族会みんなねっと川崎洋子理事長にご参加いただき、北信越の家族会員300名と大盛會に終わらせていただきましたこと、今でも思い出して感激いっぱいでございます。ありがとうございます。

さて、家族会もこれからは心の医療福祉時代と期待される面もありますが…反面かつての家族会で活躍していた会員の高齢化…世の中の回転が早いので新規加入者の減退等いろいろ困難な問題がぶつかって参ります。しかし私達が長年培ってきたご縁、ふれあを大切に頑張っていたく意味で相談役として残らせていただきます。

よろしくお願い申し上げます。



会長就任にあたって

石川県精神障害者家族会連合会

会長 草 開 實

この度、石川県精神障害者家族会連合会会長を6月1日の総会で任ぜられ就任いたしました。微力ではありますが当会の発展のため、最善の努力を尽くす所存でございます。何卒、前会長同様、会員皆様のご支援、ご協力を賜りますようお願い致します。

平成22年度 石家連総会開催される

平成22年6月1日 石川県こころの健康センター研修室にて

会長挨拶に続いて、石川県障害保健福祉課長、石川県保健所長会長の祝辞をいただきました。

◆石川県障害保健福祉課東井課長の祝辞

今障害者施策の状況としまして国は自立支援法を廃止し、平成25年8月までに新たな法制度を創設すると言っていてその中で、障害者制度改革推進会議で「福祉総合の法律」が検討されています。

そこでも各障害者の団体からもご意見をいたいて、障害基本法の中身も変えていく。国連の障害者権利条約に基づいて、「障害者差別禁止法」「障害者の虐待防止法」を作ろうとしています。法律だけでなく、障害者の教育、雇用、政治に参加すること、医療についても、関係団体からいろいろ意見交換がなされているところです。関係団体から意見を聞いたり、省庁からヒヤリングを受けているところです。精神保健福祉法の中身についても措置入院の廃止、医療費の負担をどうするかという議論がなされています。(お話から抜粋させて頂きました)



◆石川県保健所長会伊川会長の祝辞

精神疾患を抱えた人への治療が入院から通院へと変換する流れの中で、精神障害者が地域で安定した生活をしていくには、住みよい環境作りが欠かせません。住居、就労、移動手段等まだまだ改善されなければならない問題は山積しております。



石川県でも H19 年度から退院条件が整えば、退院可能な方の円滑な地域生活に向けての支援を目的に保健所が関係機関と連携して退院促進事業を実施して参りました。今年度からは、効果的、効率的事業の展開を図るため、個別支援は相談事業所で行い、保健所は関係機関との連携を強化し、地域連絡会議などを開いて、地域体制強化の為に種々取り組んでいくこととしております。また、

自殺予防等こころの健康に取り組んでいるところです。(お話から抜粋させて頂きました)

講演会「ピアカウンセリングと家族会活動」 講師「家族会いしかわ」シルバーさん

家族会いしかわはアルコール依存者を家族や友人に持ち、共通の問題を解決するために、お互いの経験と希望と力を分かち合う人達の集まりです



一心に残った言葉を拾ってみましたー



ミーティングの仕方 ①ここではみんなが仲間です。 ②ここでは電話番号や名前は名乗らなくてもよい。 ③会費は無し。 ④賛同や賛美もしない。批判や、合いの手を入れることは避ける。 ⑤言いっぱなし、聞きっぱなし。 ⑥その日のテーマに沿って話す。 ⑦時間の独占は避ける。 ⑧録音はしない。 ⑨テキストを使っても使わなくても自由。

会のあり方 会の代表は奉仕の任務に当たる。支配するリーダーはいない。先輩後輩の上下関係の組織ではない。広報活動はしない。寄付を辞退して組織化しない。

☆人間的な関わりだけで人は救えないところがある。その時は手から離してハイヤパワー（宇宙の大きい意志）にあずける。

(文責紺谷)

平成 2 2 年度事業計画

- ・平成 22 年度総会、講演会
- ・理事会・常務理事会の開催
- ・家族相談事業と研修 毎週月曜日
- ・家族と行政との懇談会
- ・家族会と病院長等との懇談会
- ・会報「いしかれんだより」「いしかれんだよりミニ版」発行
- ・精神障害者の福祉施策充実に関する要望活動
- ・精神保健福祉思想の啓発普及活動
- ・単位家族会の支援および拡大
- ・精神障害者等の家族に対する支援事業の取組み
- ・石家連の組織強化と事務局充実に関する活動
- ・精神障害者ふれあいフェスティバルに出展
- ・北信越ブロック家族会富山大会への参加
富山県黒部市宇奈月温泉
- ・みんなねっと全国大会への参加 岩手県
- ・関係機関・団体との連絡調整、委員・審議会等に参加



H22 年 9 月 16 日~17 日

H22 年 10 月 6 日~7 日

平成 2 1 年度収支決算書

収入

項 目	H21 年度予算	H21 年度決算	備 考
県補助金	300,000	300,000	
共同募金配分金	100,000	100,000	相談事業費
会 費	576,000	546,000	会員 273 人
アソート協力金	0	20,000	みんなねっと
	0	42,700	富山県精神福祉協会
雑収入	500	606	
繰越金	12,627	12,627	
計	989,127	1,021,933	

支出

項 目	H21 年度予算	H21 年度決算	備考
事務費	132,600	155,806	
会議費	15,000	7,634	
人件費	56,000	56,000	5,600 円 × 10 日
事業費	590,000	619,227	
(活動研修費)	(580,000)	(601,230)	交通費講師謝金
(会報費)	(10,000)	(17,997)	いしかれんだより
分担費	155,000	155,000	全国・北信越大会 ｽﾎｰﾙ協会等
予備費	40,527	0	
計	989,127	993,667	

(収入) (支出) (次年度繰越)

差引 1,021,933 円 - 993,667 円 = 28,266 円

平成 2 2 年度収支予算書

収入

項 目	H22 年度予算	備 考
県補助金	300,000	
共同募金配分金	100,000	相談事業費
会 費	542,000	会員 271 人
雑収入	500	
繰越金	28,266	
計	970,766	

支出

項 目	H21 年度予算	
事務費	132,000	
会議費	15,000	
人件費	56,000	
事業費	600,000	
(活動研修費)	(580,000)	交通費講師謝金
(会報費)	(20,000)	いしかれんだより
分担費	155,000	全国・北信越大会 ｽﾎｰﾙ協会等
予備費	12,766	
計	970,766	



あんなこと こんなこと



シルバーさんの話から

家族会員

6月1日総会後のアルコール依存者を家族や友人に持ち、共通の問題を解決する会「家族会いしかわ」シルバーさんの講演会「ピアカウンセリングと家族会活動」を聞いて気付いたことを書いてみました。

①家族は共依存になっていないか（当事者を世話することで、家族も依存していることになる）

②本来持っている当事者の責任を取るといふより、奪ってしまっていないか。

③人間レベルの力の限りでは、どうしても救えないものがある。そのときには、偉大な力（神）におまかせることがあっていいのではないか。

と気付いたことでした。

共依存とは、ある人間関係にとらわれている状態です。「ある人間関係」とは、自分自身を大切にしたり自分の問題に向き合うよりも、身近な他人（配偶者、子どもなど）の問題に気を向けてその問題の後始末をする。他人の責任を代わりに取り、他人の行動や感情をコントロールしようとし、他人は問題を解決する必要がなくなり、コントロールされることで相手に依存します。家族は精神障害のある人を一生懸命お世話をすることのみを生き甲斐としていないか、子どもの自立する力を削いでいないか。子どもは親に依存し過ぎてはいないかなど、親子の関係を見直すことも大切です。様々な制度を利用するなどして、一定の距離を置き、対等な関係を保つことができればと思います。

娘と共に

家族会員

娘は中学3年生で統合失調症を発病しました。今年で25年になります。初診から1年半位して担当医から「お気の毒ですが、精神分裂病です」と言われた時は、よく分からないけど唖然としたものでした。

会社を退職してから家族会のお手伝いとして役員になり、また、91歳のおばあちゃん世話もあってとても忙しいけれど、外に出ることでストレス解消にもなっています。私は数年前からボランティアで絵画教室をしているので、絵の好きなメンバーさん達と絵を描いたり、娘も誘ってたまに山へスケッチがてら皆で山へドライブに行くのも楽しみです。一緒にコーヒーも飲みに行ったりして、いろんなお喋りもして皆さんに喜ばれるだけで幸せを感じています。そうして娘がなごみの郷に少しずつとけ込めるようにと思っています。

自分の老後を考えると、いずれ将来はなごみへ通所してくれることを願っています。

私には娘のことを隠さず話し、時々いろいろの相談にのってくれる仲の良い友達がいます。その人が「娘は生まれつきの病気ではないのだから元の元気な子に戻してやろう」と言って一生懸命励まし、元気付けてくれます。他人でさえこんなしてくれるのに親である自分がもっと頑張らねばと思い真剣にその人と、娘のために努力して来たお陰で以前に比べて随分元気になり病状も良くなりました。

それに自分には絵を描いたり、夢中で花作りをする楽しみがあり、猫三匹可愛がっているのも癒しになっています。それで結構充実した生活を送っています。



研修会に参加して

ちよに会 高島 和美

カウンセラーというと、相手の心を癒し相手の悩みに対して的確な答えを示してあげる人という認識を持っていたので、自分の娘にとってももっと良きカウンセラーになりたいと思い、昨年8月6日・20日の研修会に参加させて頂きました。研修会で私が特に印象に残った事を書かせて頂きます。人間は生活をしている中でいつの間にかストレスを持ってしまう。ストレスの発散方法をわかっている人はいいが、ストレスを溜込んでしまう人は、そのストレスが原因で様々な病気を引き起こす。

ストレスの中でも家族の死や家族との別れなどの孤独感、喪失感、見捨てられ感などは最も心の負担となる。心の奥底深くにストレスを積み重ねてしまった自分をどうかわかってほしいという心の叫びを、カウンセラーは五感（視覚・聴覚・臭覚・味覚・触覚）で鋭く感じ取り共感してあげる事が大切でなる。心の奥底に隠れていた自分の感情が表面に吹き出て自分自身がその感情に気づき、感情を言葉で表現できるようになれば、次第に自分で解決する鍵も見えてくる。（感覚と言葉を結びつける＝感覚の意識化）私はこの研修会に参加して改めて自分の事を反省しました。

娘は幼い頃から、親に心配かけまい滅多に甘えやわがママを言わずいました。2歳下と4歳下に弟がいたので、娘はがまんをしていたのに、母親の私は忙しさにかまけて娘の心に気付こうとせず、本来の子供らしさを失ったまま成長したように思います。そして、思春期の真っ只中、海外への留学がきっかけとなり、節食障害・幻聴・幻覚・妄想などを伴う統合失調症と診断されました。そんな時でさえ、心の病んでいる娘を心底わかってやろうとせず、私は自分の事しか考えていないから、ただ悲しん

で不安で世間体を気にしていました。

体は大人でも中身は聞き分けのない未熟な娘の育て直しの為、私は永年勤めた仕事を辞め、娘と四六時中一緒に過ごしました。

最初は娘を認めるところか娘に正論を述べたり、説教をしたりして常に娘を否定していましたが、よくなるどころか娘との距離が離れるばかりで全く進展せず、失敗の連続、思考錯誤の中で、これは自分の方が母親としてやり直さなくてはいけないのだと気づき、いつの頃からか娘に申し訳ない、娘をかわいいと思えるようになっていました。そしてそういう心で娘と接することができるようになった時、光が見えてきました。

現在娘は27歳になり、執着心が強く思い込みが激しくひねくれて常識のない可愛げのない子供だったのが、挨拶が出来、反省することも出来、穏やかで明るく前向きな性格に育っています。就職を希望していましたが、先ず家事がこなせるようになってからにしようとの父親の忠告を聞き入れ、9人家族の洗濯、掃除、炊事の手伝い、そして姪（同居している弟夫婦の子供）の世話を楽しんでやってくれています。それは、あの病気の時の辛さに比べれば、今はなんて幸せなことかという思いがあるからだと思います。

研修会で教えて頂いた「相手の心の叫びを真心込めて聴くこと、相手の心をわかってあげようとする事の大切さ大変さを、私は娘と実体験で学びました。

自分をわかってくれる人が一人でもいれば人は生きていけるという言葉が大きく心に残りました。

このストレス社会の中で、せめて家庭では親は子にストレスを与えず、癒してあげる立場になりたいと強く思いました。

お知らせ

北信越ブロック家族会
精神保健福祉促進研修会富山大会

いま、語ろう！ これからの地域生活支援

平成 22 年 9 月 16 日 (木) ～ 17 日 (金)

富山県黒部市宇奈月温泉
宇奈月ニューオータニホテル



第 3 回全国精神保健福祉家族大会
みんななっと岩手大会

～共生社会への新たな 潮流を求めて～

平成 22 年 10 月 6 日 (水)～7 日 (木)

盛岡市民文化ホール
いわて県民情報交流センター



石家連家族と 行政との懇談会

平成 22 年 11 月 11 日 (木) 10:30～12:00

場所：石川県こころの健康センター
2 階 研修室

この機会に家族の思いやお願いを
聞いて頂きましょう

・質問や要望がありましたら単会会長までお
願いします。

石家連家族と 病院長等との懇談会

平成 22 年 11 月 11 日 (木) 13:00～15:30

場所：石川県こころの健康センター
2 階 研修室

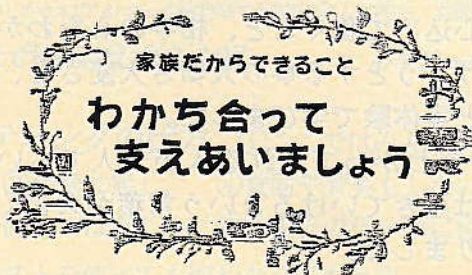
・講演会 「幻聴とその対応について」
講師 松原病院 今井昌夫先生

・懇談会 質問やお願いなど

石川県精神障害者家族会連合会 家族会による相談

(互いに助け合うことを目的としています)

- ・こころの病気がなと心配になったとき
- ・こんなときどうしたらいいんだろうと不安になったとき
- ・ひとりで悩んでいないで電話ください



無料 / 相談内容は秘密を守ります

場所 石川県こころの健康センター内 (金沢市鞍月東 2-6)

日時 毎週 月曜日 11:00～14:00

♡ 直接お会いしての相談 (要予約、予約は毎週月曜日をお願いします)

♡ 電話による相談

♡ ご希望の方は TEL:076-238-5761 にかけて
「家族会による相談希望」とお伝えください

障害者ふれあいフェスティバル

県産業展示館 4 号館

平成 22 年 10 月 31 日 (日) 10:00～16:00

石家連として、下記のコーナーを設けます

- ・手作り作品販売コーナー
- ・家族相談 コーナー

編集後記

・今夏もいろいろの講演会の機会に恵まれたことに感謝しております。この講演の中味をどう家族会活動に活かすか、これからの頑張りのところかなと思います。(紺谷)
・この夏は凌ぎやすい日をむかえないまま、秋になりました。ささやかな虫の音ですこし涼を感じています。いつも情報満載にいいかげんだよりです。(広瀬)