

いしかれん だより

第49号
2011.7

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

平成23年度総会後の講演会より

東日本大震災の「こころのケアチーム」の活動について

石川県こころの健康センター

所長 清田 吉和



家族会の総会にお招きいただきまして、何かお話をとと言われて、じゃ地震の話をするかと言うことになりました。

地震が起きまして、石川県ではすぐに宮城県へ行きました。石巻というところです。仙台より少し北です。一番最初に調査団として、健康福祉部から調査に行つて状況を掴んで、こころのケアも必要だということになりました。それから健康管理チームとして主に保健師さんたちが行きます。他の部門でも支援に行くスタッフはいろんな部門から行っております。私共は、県で送迎のバスを用意して頂いて、それに乗って健康管理チームと一緒に石巻へ行って、現地では、健康管理チーム1台と心のケアチーム1台と2台の車が向こうに置いてある。それを本庁の方が運転してくださって、我々の活動を補佐していただくことになりました。本庁との連絡業務は県職員がやる。こころのケアチームは石川県神経科精神科協会、県立高松病院、こころの健康センター、大学病院、こういうところから、職員を派遣してチームを繋いでいくと

いう形です。具体的には、1週間チームが行きます。間を少し重ねて次のチームにつないでいくという形でやっています。ずっとやっておりまして、決まったところへ、きちんとチームを繋いでやっているところは、石川県だけかも知れません。

さて災害時、こころのケアが必要なんですが、どのような影響を受けるかという、先ず悲惨な場面に会っている。体験する。目撃する。そういうトラウマ、外傷と言いますけれど、そのなかで、非常に悲痛が重くなる。辛いわけですね。こういうものも影響する。どれくらい悲惨だったか。それに対してどれくらい気持ちを動かされているか。それとその人の元来のこころの強さ。もう一つ、周囲の支え。ひとりぼっちかどうか。ということです。

何か事件が起こる。茫然自失となる。みんな同じような災害に遭っている。がんばろう。みんな一緒だからがんばろう。今こんな状況ですね。次に仮設住宅とか、将来の見通しが立たない、幻滅する、こういうこともありますね。能登半島地震のときもありました。

我々石川県が比較的早く現地に入って、ずっとチームを送れる体制を作ったということは、能登半島の体験があったということもあります。私達はここで寝泊まりしてました。石巻保健センターです。ガス水道全くでません。ガスは携帯用のガスコンロを持っていけばいい。水も持っていけばいい。困るのはトイレです。ここか

ら、5分ほど歩いた市役所のトイレは使える。一部だけ。でも水も流さないでください。というところもある。

こころのケアといいますと、何をやっているかと言いますと、こういう事もありますよ、とチラシを作って関係機関とか本人さん達に周知する。市役所の職員自身も被災しているし、人数が足りない訳ですよ。避難所から依頼のあった訪問や診察。あるいは聞き取り、どういうことをして欲しいか。金がないという人は結構いますね。兎も角無いものばかりです。チラシはこういうものです。「住民の皆様へ」災害のあと、大変でしょうが、こういうことが起こってきますから気をつけてください。眠れなくなることもあります。高齢者にはこういうことが起こってきます。体調を崩すこともあります。こどもは、赤ちゃん還りしたり、眠れなくなる。支援者大変です。今ようやく、皆さん交替である程度休みとれるようになりました。

活動内容

- ・災害時に生じる心の動きに関するチラシの作成・配布・関係者への周知。
- ・避難所、施設、依頼のあった自宅の訪問。
- ・診察、聞き取り、ニーズの収集。

☆『住民の皆様へ』、『睡眠時間を確保しましょう』『災害時にご高齢の方に起こりやすいこと』、『災害時の子どものこころのケア』、『救援や支援活動にたずさわっている方へ』等5種類のチラシを配付。

5種類くらいのチラシを作って、能登のときに作ったチラシを少し作り直して作りました。何が起こるか。しょっちゅう余震があるのです。日赤病院でミーティングやっていると、かなり長く揺れていていたけれど、まあこんなもんかねで全然かまわないで、ミーティングを続けていました。これは長期間の不安ということですね。ダブルパンチで来るとかなり辛いです。それから不自由な生活。イライラが出てくる。神経過敏になって眠れない。逆にみんなで頑張らなかん、と非常に気分が高ぶる。見通しが無い。将来への不安。そういうものがあったり、疲労が蓄積してくる。こういうことで無気力に

なる。鬱になってしまう。

こども達の不安、まとわり。赤ちゃん還り、地震ごっこしたり、今はまだ向こうのこどもで地震ごっこするだけの余裕のある子はいなかったですね。精一杯がんばっている。

これは何かと言いますと、「家族を探しています。」という掲示です。避難所の窓に貼ってある。

支援者も被災者です。県市町の職員はそれぞれ責任を負わされ、現地の人が居ないとなくなんたかわかりません。ところがずーと休まないで仕事をしなければならない。おまけに自宅も被害にあっている。で、疲労がどんどん蓄積していくわけです。休む場所がない。「あんたら無理したらあかんよ。仕事からすっぱり離れて休みなさい」と言います。実際にわれわれが避難所回ってすることは、全部の状況を行政の職員は全部把握出来てないので、こういうところにこういう人が居るから、助けてやって欲しいと行政に言う。こういう人は病院の受診が必要だとか、現実にはこころの不調のある人と接触していく。その人が治療が必要な場合には、診療行為もやっていくということになります。実際には、医師と保健師、看護師、ケースワーカーであったり、心理の人だったり、それと石川県は手話通訳さんが一緒に行きました。それと県の職員。車の運転と連絡調整の係りをやって頂いております。

伝達事項を現場の責任者に言って、次に市役所へ行って報告しないと、次に繋がっていきません。で、必ずミーティングをやる。今日こういう事があって、こういう事をやって来ました。今後こうして行こうとか、これをやらないと活動しているスタッフ自身も、だんだん疲れて来る訳ですね。

この方が小さなメモ帳のようなコミュニケーションボードを持っています。黒板になっていて、白いつるつるのところにマジックで書いて、ポケットにマジックと黒板消しが入っている訳です。こうやって書いて話せない方とか、お年寄りの方に見せて返事聞いて、また書いて貰ったりして、書いて消して、なかなか便利でだいぶ配って来ました。特に高齢者の方とお話する

とき、耳の遠い方がいらっしゃるので、非常に役に立ちました。

実際に繋ぎをつけるときには、先ず自己紹介。兎も角これを言わなくてははいけない。「私共は石巻市の依頼で、こういう身分でこういうことをしに来た」ということですね。そうすると、皆さん安心して話される。体とか、生活状況の話から入っていく。いきなり「心どうですか」と言うても誰も何も言いませんよね。「何ともないわい。早う帰れ」と言われるのが落ちですから。対象者は皆さん必ず大きな喪失体験を味わっておられます。そういう時に積極的に感情を聞き出すと返って混乱されて駄目だということ、どんどん症状が悪くなって行く人もいうことで、こういうのはやるな。と全部のチームにこれは厚生労働省から言っております。やっぱり怒る人もいる訳です。怒りの感情から。静かに聞きましょうと、そして必要な情報を伝達する。「こころの相談出来ますよ。私達続けて来ますからおっしゃってください」と、「受付に言って頂ければ次のチームに伝わりますから」。先程言っておりましたチラシですね。これを渡すとき、さっき配るといいましたが、渡すとき気を付けねばならないのは「読んどいて」と言って渡すと、1人で読む訳です。1人で読むと何が起るか。「あ、これもある。これもある」病気が5つくらいリストに引っかかってきたりします。ですから、「こうこうこういう程度でこの程度だとちょっと心配ですね」と、きちんと説明しながら渡す。

中学1年の女の子と、小学校4年生の弟がいました。弟は夜中1人でトイレへ行けないのでちょっと赤ちゃん還りしている。お姉ちゃんは頑張っていたんです。でも1回だけお母さんに「お母さん食べさせて」と言ったそうです。お母さんは戸惑って何を言うんだと思ったけれどまあいいか、と思って一口食べさせたら、一口食べたら、「もういい」と自分で食べはじめた。こういう事はしょっちゅうおこる訳ですよ。食べさせてあげたお母さんすごく偉いです。と思ったのと、一口で「もういい」と言って自分で食べ出したお姉ちゃんもすごいな。と思いまし

た。親子関係がしっかりしていれば、この程度で済む。そういう事で、「お母さんすごいね。お姉ちゃんすごいね。」ということをお母さんの口から伝える。そうすると、後、あんまり心配しなくなる。お姉ちゃんには「食べさせて貰えてよかったね。お母さんやさしいね。あんたは愛されているよ」ということを伝える訳です。

また、指定外の避難所の状況は行政の担当者にはわからない。それで避難所から管轄している市役所の職員達に連絡して上げないと、こういう人が居るということを行政が知らない訳ですよ。こういう事も我々の役目になって来ます。

一般的には、ノイローゼなどいろいろな症状が出てくる。大体パニックが起こって来たり、不安が出て来たり、日が経って来ると、心的外傷後ストレス症候群などが起こってきます。中にはうつ病になる人もいます。

それから元々アルコール依存症みたいなものが有った人、震災がなければ目立たないけど、震災があったために、何かあるとどんどん目立ってくる。やる気もなくなる。

つい言ってしまう勝ちな望ましくない励まし。励ます積もりでこんな事言ったらだめだよと言うことがあります。石川県から行くこころのケアチームには話しました。

- ①「命あったから良かったよね」でも他に無くなったものいっぱいあります。よくないです。
- ②「あなたより大変な人一杯いるから頑張ってみよう」俺だって大変だよ。
- ③「済んだこと忘れてこれからのこと考えましょう」忘れること出来たら相談には来ません。
- ④「元気出さないと亡くなった人が悲しみます」これは、絶対言ったらいけませんね。何年か経って本人の中で納得できればいいかも知れないが、いまは冗談じゃない。
- ⑤「思ったより元気なので安心しました」あんたに安心して貰っても仕様ないんだよ。あんたの前だから元気そうにしているだけです。と言うことです。はい、以上で終わります。

(紙面の都合で講演の中から抜粋して載せさせていただきました)

平成23年度 石家連総会 開催される

6月2日 午後1時30分より、石川県こころの健康センター研修室で開催いたしました。
会長挨拶に続いて、石川県障害保健福祉課課長、石川県保健所長会会長からそれぞれ祝辞を頂戴して、次に議事に移り承認・審議を経て無事終了いたしました。

平成22年度石家連収支決算書

平成23年度石家連収支予算書

平成23年度事業計画

収入の部

項目	予算額	決算額	差引増減
県補助金	300,000	300,000	0
共同募金配分金	100,000	97,000	-3,000
会員会費	542,000	528,000	-14,000
雑収入	500	14,587	14,087
みんなねっと協賛金	0	5,000	5,000
前年度繰越金	28,266	28,266	0
合 計	970,766	972,853	2,087

収入の部

項目	前年度予算	今年度予算	差引増減
繰越金	28,266	97,994	69,728
会 費	542,000	528,000	-14,000
県補助金	300,000	300,000	0
共同募金配分金	100,000	100,000	0
雑収入	500	500	0
合 計	970,766	1,026,494	55,728

支出の部

項目	予算額	決算額	差引増減
事務費	132,000	128,015	-3,985
会議費	15,000	5,134	-9,866
人件費	56,000	56,000	0
事業費	600,000	522,710	-77,290
(活動研修費)	(580,000)	(488,800)	-91,200
(会報費)	(20,000)	(33,910)	13,910
分担金	155,000	163,000	8,000
次年度繰越金	0	97,994	97,994
予備費	12,766	0	-12,766
合 計	970,766	972,853	2,087

支出の部

項目	前年度予算	今年度予算	差引増減
会議費	15,000	2,000	-13,000
旅費	360,000	380,000	20,000
研修費	30,000	30,000	0
会報費	20,000	50,000	30,000
相談活動費	100,000	110,000	10,000
人件費	56,000	56,000	0
会長活動費	20,000	20,000	0
事務局員旅費	70,000	64,800	-5,200
事務用品費	100,000	100,000	0
通信費	32,000	30,000	-2,000
分担金	155,000	180,000	25,000
予備費	12,766	23,694	10,928
合 計	970,766	1,026,494	55,728

1	平成23年度総会・講演会
2	常務理事会・理事会の開催 常務理事会：毎月1回 理事会：年6回
3	家族会と行政との懇談会 11月
4	家族会と病院長等との懇談会 11月
5	精神に障がいのある人の福祉施設充実に関する 陳情・要望活動
6	家族相談員による相談活動と研修
7	会報 いしかれんだより49、50号の発行 いしかれんだよりミニ版の発行
8	みんなねっと全国大会(香川大会)に参加
9	平成26年度みんなねっと全国大会(石川大会)開 催準備
10	精神保健福祉に関する啓発普及活動
11	北信越ブロック家族大会(新潟大会)に参加
12	こころの健康政策構想実現会議の100万人署名 活動の推進
13	「精神障害者等の家族に対する支援事業」の取組
14	単位家族会と会員拡大の取組み
15	関係機関・団体等へ委員・理事として参加、協力
16	石川県こころの健康センター及び石川県精神保健 福祉協会主催行事に参加
17	その他

こころの健康基本法の制定を求める署名キャンペーン

主催：石川県こころの健康政策署名活動推進本部

6月25日(土) 13:00~14:00 金沢香林坊 大和百貨店前で行われました。

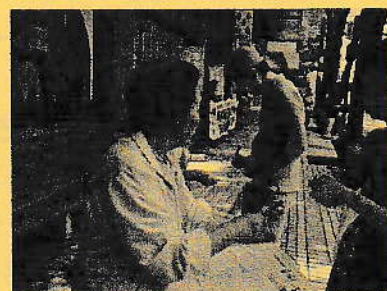
40人が参加、310筆の署名が集まりました。

石家連からも輪島市、加賀市、七尾市、白山市、金沢市から19名が参加しました。



石川県こころの健康政策署名活動
推進本部代表の松原病院長松原三郎
先生はこころの健康基本法の必要性
を訴えておられます。

横断幕、チラシ配り、のぼり幡、リレート
ークにと40人の参加者は大活躍です。



雨も晴れて薄曇りの署名日和です。
署名をお願いします。



けやきの森家族会の総会で「カウンセリングを学んで」をお話をさせて頂いてから、毎日のように「死にたい! 死にたい!」と口癖のように言っている姉の言葉に、何故、気持ちが振り回されなくなったのか考えてみました。

カウンセリングの勉強の中で、ワークショップ（グループカウンセリング）があり、姉のことを付き合いきれないでいる私の気持ちをいつも話していました。話しているうちに私も姉が病気になったことに、傷ついていたことが判りました。

発病当時、病気からくる言語、行動に恐怖さえ感じていました。同じ屋根の下で、同じ空間で、一緒に生活していた姉が有る日突然人格が変わり、信じられない、信じたくない現実でした。それ以上に両親の落胆は大きく、姉と一緒に両親もどうかなってしまうんじゃないかと心配で心配で、自分の気持ちに浸る

余裕はなかったことなど思い出しました。

こころの中を言葉に出すことによって、心が軽く、楽になりました。また勉強の中で自分の感情を入れないで、相手の話は相手の話として聞く。あくまでも他人のことは、他人のこと。自分は他人になりきれないことなどを学ぶうちに、姉の発する言葉に、「またか! 付き合いきれない! 嫌だ!」という感情で受け止めていた私であることに気が付きました。

そして、姉は死にたいと思うほど生きづらい気持ちをもって、日々生活しているのだとわかったら、愛しさで一杯になりました。

この頃では、生きづらさを抱えながら、生き続けている姉に尊敬の念すら抱くようになりました。家族会の総会でお話させて頂いたお陰で、自分の心境の変化を具体的に見つけることができました。ありがとうございました。



家族相談コーナー



問 本人が、友達に病名を告げるかどうか、迷っています。

親も、近所や親戚に伝えたほうがいいのか悩んでいます。

相談員Aさんの意見 ・病名を告げるということは、とても勇気がいると思います。何故ならまだ偏見の多い世の中だからです。告げたことによって受ける不利益があるかも知れませんが、それを覚悟の上ならば、伝えればよいと思います。告げたことにより自分が一歩前に進めたという達成感が得られれば、不利益は気にならないかも知れません。

相談員Bさんの意見 ・あわてない。いつか理解してくれる人に出会うまで言わない。病名を言っても悔やまない自分があれば、話すのも一つの解決策だと思う。世の中には必ず共感して手を差し伸べてくれる人がいる。自分はどうか自問してみる。

高森信子さんの意見（家族が知りたい統合失調症への対応 高森信子著より抜粋）

・きっと伝えたくないのが本音でしょう。病気じゃない自分との関係を維持したいのだと思います。でも闘病中に、相手との社会的な距離はだんだん広がってきますよね。告げるかどうか悩むということは、その人の人生の価値観との闘いですから、それは大人の証だという考え方ができますね。結果は自分が受け止めるのですから、最初から無理して伝えることはないと思います。ですからわざわざ病名を言わずに「ちょっと神経質になっているんです」とか「少し音に敏感なんです」というふうにお伝えすればいいのではないのでしょうか。



お知らせ

「4大」改め「5大疾病」 厚労省方針 精神疾患加え対策

厚生労働省は6日、これまで「4大疾病」と位置付けて重点的に取り組んできたがん、脳卒中、心臓病、糖尿病に新たに精神疾患を加え「5大疾病」とする方針をきめた。

うつ病や統合失調症、認知症など精神疾患の患者は年々増え、従来の4大疾病をはるかに上回っているのが現状で、重点対策が不可欠と判断した。

☆4大疾病

2006年の医療法改正で、▽患者が多く、対策の緊急性が高い ▽きめ細かな対応が求められるーなどの条件を満たす病気として指定された。

都道府県は4大疾病と5大事業（救急、災害、へき地、周産期、小児）ごとに、目指す医療制を地域保健医療計画に盛り込み実現に向けて取り組むことが義務づけられた。
(23.7.7読売新聞より)

石川県障害者ふれあい フェスティバル

県産業展示館 4号館

平成23年9月25日(日)

午前10時～午後4時

だしもの・作品展示即売コーナー
・体験コーナー
・福祉相談コーナー

石家連は家族相談員による相談を行います

第4回全国精神保健福祉家族大会

みんなねっと香川大会

がんばろうニッポン!

支えあって生きる
”おせったいの心と新たな地域支援”
相互支援お遍路の地から

日時 平成23年10月18日(火) 19日(水)

会場 サンポートホール 高松

参加費/3,000円(当事者500円 学生1,500円)

主催 全国精神保健福祉会連合会
香川県精神障害者家族連合会



平成23年度 北信越ブロック家族会

精神保健福祉促進研修会 新潟大会

本人・家族の安心につながる支援の実現を
～本人・家族の求める安心の支援とは～

日時 平成23年10月27日(木) 28日(金)

会場 新潟市朱鷺

メッセ新潟コンベンションセンター

参加費/3,000円

主催 全国精神保健福祉会連合会
新潟県精神障害者家族会連合会

編集後記

・清田先生のこころのケアチームの講演を聞きながら、改めて身近に災害がおきたときの対策を考えさせられました。また、「つい言ってしまうがちな望ましくない励ましの言葉」は、相手の気持ちより、つい自分の気持ちで言ってしまうことに気がつきました。(紺谷)

・東日本大震災のあと、日本中に多くの問題が課せられましたが、平穏な日々が送れる事に感謝して、私達が出来る支援を続けていかなければと思っています。(広瀬)