

いしかれん だより

第 50 号
2012.2

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 精神障がい者家族会と病院長等との懇談会

11月17日午後1時より、石川県こころの健康センター 研修室で開催された病院長等との懇談会での、石川県精神保健福祉協会/精神科医療専門委員会委員長 倉田 孝一 先生のご挨拶をここに紹介させていただきます。

今日は、年に1回の病院長等との懇談会ということで、日頃から皆さん精神医療に対する忌憚のない疑問とか、ご不満とかを聞かせて頂ければと思います。

私の基本的な考えとしまして皆さんご存知のことおりTPPとか、いろんなことで日本の経済状態も雲行きが怪しい状態になってきてまして、当然ながら、福祉の予算とか、医療の予算とかはこれ以上減ることはあっても、増えることは多分無いと思います。その中で如何に効率的に医療をすすめていくか、福祉を進めていくかということが、今後重要なテーマとなっていきます。医療についても、無駄な医療を行わずに、世界で認められた最も効率的な医療を行っていくということが、医療従事者の一番の問題と思っています。

もう一つは当事者、ご家族についても今までの、病院で何かして貰うとか、行政に何かして貰うとかというような「貰う」というスタンスは、今後難しくなっていくと思います。あくまで、患者さん、ご家族の自己努力というか、セルフヘルプ、自らが病気と治療の主体であるという考えで取り組んで行くことが大事です。だから患者さん同士、家族同士の横のつながりですね。お互いに助け合う、融通し合う形で効率的に向かっていく。その際に医療とか、病院の情報を交換して、どんどん意見を言っていくというようにならないと、日本の医療は良くならない。今後、世界の利用者の力を結集していかない限り絶対良くなりません。

欧米、ヨーロッパでは、ユーザームーブメント

というのは非常に大きいものがありまして、お互いの知恵を出し合っているいいものを作っていく。

ちなみに、アメリカでは、全米精神障害者同盟、会員100万人です。上院議員2人を擁している巨大な組織がありまして、それを「ナミ」(NAMI)と訳すのですが、その「ナミ」のホームページを見れば刻々と世界の最新の精神医療状況をピックアップして推奨論文などを挙げています。

実はもう内科等の他の科では、患者さんの方が医者より知っているということがあります。医者は多種類の病気について勉強しなければなりませんが、患者は自分の病気ですからね。私も患者さんから教わるのが結構あります。

この会でも、直接「ナミ」とかイギリスの「リシンク」(Rethink)のホームページ等を見て、理解していくことが大事ですね。それで私は、今後このような会には積極的に出席しようと思っています。

今度、5大疾病に加えられた精神疾患は日本では400万人近い患者がいる。認知症に至っては、400万人。全部集めて1,000万人近い患者がいるのに精神疾患は不当に低く見られている。

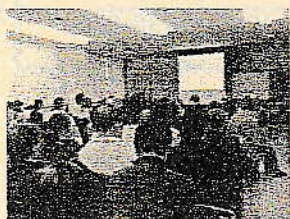
日本の3大疾病は(死因別の)癌、心臓疾患、脳の病気ですが、この統計の基本は死亡率なのです。日本では死なない病気は存在しないのです。精神疾患では死なないので、(死因として)存在しないのです。(略)

皆さんには、精神障がい者と精神科医療の地位を高めるために頑張って貰いたいと思っています。

(紙面の都合で割愛させていただきました。(文責 紺谷)

最近の当院におけるデイケアの利用状況について

石川県立高松病院 診療部長 梶本 真一先生



当院が強調したいことのひとつとして朝一番にモーニングエクササイズをしています。運動療法がたいへん良いというエビデンス（科学的証拠）がありますのでエアロバイク、ウォーキングをしたり体操をしたり、軽運動をしています。

さて、当院デイケアで私たちが気がついた 10 年の変化について申しますと

- ①高齢化です。20 代の方が減少して、60 代の方が増加しておられる。
- ②長期利用者が増えている。デイケアから次のステップへ進むのが難しくて高齢化しています。
- ③双極性障害、広汎性発達障害と診断される方がデイケアの利用者の中でも多くなっています。
- ④10 年前は登録者数 125 名、現在は 105 名と減ってきている。統合失調症の方が減ってきている。診断の構成の変化がこの 10 年でみられます。

現在入院期間は短くなってきて、若干症状が残った状態で退院するケースもあるので、それに対して治療的プログラムを提供することも必要になってきている。今後は更に疾患は多様化してくるだろうし、病状は不安定な方が利用されることが考えられます。治療的プログラムを提供して次のステップへと対応するのが、これからのデイケアの役割になってきている。生活支援の場であったが、治療の場が求められてくると考えられる。

治療的プログラムの取り組みとして

①認知行動療法を一つの核としてやっております。うつ病、双極性の方は気分が落ち込んだり、閉じこもりになったりします。そうした自動思考を修正するような働きかけをします。3～4 人のグループでやります。自分では後ろ向きな考えが判らないが、他人のそういった考えはよく判るので患者同士で『指摘すること』が出来ます。そうす

ると「そうなのか」と気付いて、一緒になってその考えを修正していけるということになります。毎週やって 8 回で 1 クールでやっています。

②次に SST です。生活技能訓練と訳します。社会生活上いろんな工夫が必要な訓練です。健康な人は意識せずにやっている例えば「挨拶」等がなかなか上手くやれない。その為に周りから良く言われていないように感じてしまうとか、考えが悪い方へいってしまう場合があるのです。そんな場合に「挨拶する練習」をグループでやるのが SST です。

③最後にこころの健康教室。グループでお医者さんが病気の説明をし、患者さんから質問を受けて、病気についての理解を深めて行くということをやっています。

SST、認知行動療法、健康教室この 3 つが我々が取り組んでいる治療的プログラムです。これからもどんどん治療的プログラムを開発導入していく予定です。

入院中から作業療法をやってみて、デイケアも見学してみても、退院するときはデイケアもある程度なじみになって退院しますと、スムーズにデイケアに入れます。

しかし、外来からデイケアに繋げるには、通院もままならない人がいてなかなか難しいです。

そのために、訪問看護が重要になってきます。看護師さんが訪問して、お家の方の話を聞いて、どんなことが必要なかを主治医と一緒に考えます。主治医として、「デイケアがその方に有効である」ということになれば、強力な信念をもって患者さんに説明することが必要です。

もう一つは、抗精神病薬が旨く使われていないとデイケアに来ようと思ってなかなか体が動かない。ということがあります。

（紙面の都合で割愛させていただきました）（文責 紺谷）

平成 23 年度 精神障害者等の家族に対する支援事業

精神障がい者等が地域で安心して生活するためには、その家族に対する支援も重要であることから、お互いの悩みを共有したり、情報交換する家族同士の交流活動等にたいしての助成が、平成 21 年度から 3 年間行われました。(国の事業で実施主体は石川県)

能登北部障害福祉圏

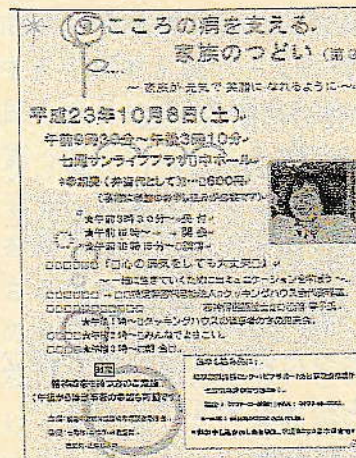


『ひとりひとりが

主人公』講師はやどかりの郷増田一世氏です。

117 名の参加がありました

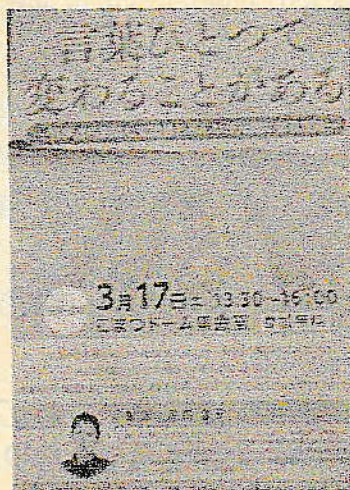
能登中部障害福祉圏



H23 年 4 月から 8 回の会議で皆で検討を重ね実施されました。『病気があっても大丈夫』の講師は松浦幸子氏と 8 名のクッキングハウスの皆様。

石川中央障害福祉圏域

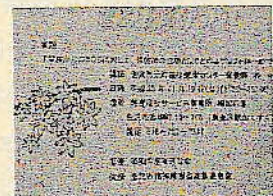
加賀南部障害福祉圏域



『言葉ひとつで変わることもある』講師は石家連ではお馴染みの 高森信子氏です。



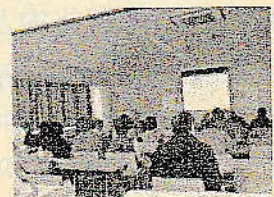
パソコン教室受講生の思いを綴った『パソコンを習ってよかった』



保健師さんを囲んで講演と懇談のつどい



『統合失調症はどこまでわかったか』講師は菊山裕貴先生



新春交流会『精神病患者監護法から総合福祉へ』講師は浦田洋氏



平成23年度 北信越ブロック家族会（新潟大会）に参加して

みそぎ会 中田 恵美子

秋まっさかりの10月21日 私たち家族会一行は、早朝出発し高速バスにて一路新潟へ向かいました。お天気にも恵まれ、広々した日本海を眺めたり、紅葉の山々を通り抜けながら開会式ぎりぎりの13時前、朱鷺メッセの会場に到着し、席も何とか確保、ホットするまもなくすぐに開会となりました。

全国連合会川崎理事長の活動報告は

「7つの提言を実現するために」と題して

- ① アウトリーチという本人・家族のもとに届けられる出前サービスの実現
 - ② 24時間 365日相談支援体制の実現
 - ③ 本人の希望にそった個別支援体制の確立
(ヘルパーに来てほしいとか)
 - ④ 利用者中心の医療実現
(3分間医療ではなく)
 - ⑤ 家族に対しての適切な情報提供
 - ⑥ 家族自身の身体的・精神的健康の保障
 - ⑦ 家族自身の就労機会と経済的基盤の保障
- 今後の取り組みについては

5大疾病に加えられた精神疾患。今こそ差別、格差をなくし家族に依存しないで本人が自立していけるような制度を作っていくようにする。というお話でした。

基調講演は

「障害者の権利条約と保護者制度」という

池原毅和先生の講演でした。

『障がいの原因は社会にもあり、社会は平均的な人のために作られていて、そのため社会条件から外れると障がいとなる。配慮のない社会が障がいを生み出している。』

保護者制度について、保護者とは後見人、補佐人、親権者、配偶者、扶養義務者の順で保護者となります。この中で実際に後見人

補佐人が保護者になっている件数は多くありません。結婚している人も少ないので、扶養義務者の「3親等にも及ぶ、家族頼み」になっている。日本の社会に根強く残る家族扶養の考え方です。医療保護入院3%に焦点を当てて、精神障がいの人は保護者がついて治療を受けさせなくてはならないと規定した法律が偏見を強めている。いつまで経っても自分で自分のことが出来ない人というイメージが偏見を強めている。少なくとも95%の人は自分で分かっているのです。そして、誰もが相談して自己決定出来るのに、人間関係の乏しさが頼りない決定につながっている。人のネットワークは社会とか地域であって家族だけで何とかすることではない。支援する温かい人のネットワークが多ければいい決定が出来る。精神保健福祉法を改正するときは、保護者制度を廃止すること』

池原先生の講演は自らも家族であり、本当に胸に迫るものがあり、勇気づけられました。

翌日は分科会に分かれての勉強会があり、予定通り12時散会となりました。

帰途の電車の中、私たち一行6人は、和気あいあいニコニコおしゃべりタイムの楽しいひと時でした。会員同士の親睦と絆を感じ、そして日頃の疲れを癒す満足満足の研修会の旅でした。

関係者のみなさま、本当にありがとうございました。

石家連では ジュース・ビールの
空き缶のタブを

集めています。ついでのとくにお持ち頂ければうれしいです。

会員の声

子どもの親として



石家連相談役/しらぎく会会長
梶 義 伸

☆ 今年は辰年 84 歳になりました

想像と願望の勇壮なタツ（辰）にあやかって今年も一層元気で過ごしたいと願っています。

目標は障がいの有る人や家族のお手伝いをさせていただきます。なお「NPO 法人福祉の会かが」の維持発展に努力させていただきます。

ここで筆先はちょっと戻りまして…タツノオトシゴハウス（鹿児島県南九州えい町）について。タツのような顔をしたタツノオトシゴ1万匹の養殖に成功したという記事が1月4日の日経新聞に載っていました。

雄が子を産む不思議な魚…体長 20～30センチ、その名の如くタツの顔をした子どものようです。

☆ 子どもの親として

子どもが大きくなる思春期には様々な悩み、心配事が出て来ます。

特にまじめな気の小さい子には消化しきれないで落ち込みます。

「心配せんでも良いよ。…時間とともによい方法が出てくるよ…」と、先ず安心感を与え親や友人という味方がいることを伝えます。

「何でもそのことがチャンスととらえ、前向きに対応して行こうな…」つまり、プラス思考で生活し、勉強するんだ。

「1年経ったらお前は大きく成長しているよ…」

と言ってやれなかった、私の失敗の体験から、上記のことが大事だと思っています。



家族会活動のおはなし



ちよに会会長 小林 照子

平成8年より家族会に入れていただいて、持ち前のおせっかいな性分なので、副会長のお役をさせていただいていました。前会長さんと、もう一人の副会長さん3人で保健所の担当の方のいろんな事を役員として学ばせて貰いました。以前は北信越ブロック研修会には、会長さんのご主人の車で5県すべてに行かせて頂きました。役員も会員の方も一緒にサロンカーのようにして貰って、のんびりと旅をしての参加でした。

でも、会長さんのご主人が病気になられ、やむを得ず会長さんが辞められ、他に誰もなつて下さる方がいらっしゃらなかったのも、私が会長の役を引き継いで今に到っています。

私はこの「ちよに会」という家族会に本当に助けて貰いました。仲間がいて下さるという事は本当にありがたい事です。お医者様は勿論大切ですが、当事者を支えるためには、先ず、自分たち家族を支えて下さる人たちの存在がとても大切な事と思います。

私たちは、家族会の会員の皆様が自分の心を開いて吐き出せる場所、一緒に泣いて下さる人のいる場所として、毎月家族のつどいを開いています。

長く続いている方も沢山いらっしゃいますが、転居されたり、色々な事情で辞められた方もおられます。今どうしておられるか気になります。でも、キット家族皆で協力されて元気になっている事を願っています。参加者は毎回、15名前後です。お陰様で会員の方々が楽しみにして下さっていると、手前味噌ですがそう思っています。自費500円を出してのカラオケ発表会の楽しかったことや、「毎月の会合のお知らせを綴っていますよ」と言ってくれること等を聞くと嬉しく思います。会員の方と当事者の方も一緒に参加出来ることを実行しています。

皆様の笑顔が毎回見られる事が私たち役員の励みになります。病気になつて負けれません。元気にむかってGO！です。

「きまっし鳴和の里のつどい」 を終えて



鳴和の里すぎな会 広瀬千恵子

平成 23 年 10 月 23 日（日）この日は雨天でしたが、28 名が集まり楽しくなごやかなつどいになりました。鳴和の里も春日町の作業所から高柳町の新館に移り、社会福祉法人すぎな福祉会障害福祉サービス事業所となり、最初の作業所立ち上げから 18 年余りが過ぎました。

7 月の定例会で「一度、作業所の同窓会のような集まりをしてみてもどうか」の声があがりました。少人数しか集まらなくてもいいので、第一回目を始めてみることに決まり、職員と家族会員で準備が始まりました。往復はがきで出欠の確認をし、返信はがきには近況を記されて

いて嬉しい便りもありました。

「訪れる機会がないので、出席する昔のメンバーさんに逢えるのなら行きます」等の返事が来ました。

久しぶりの再会に母娘で参加して下さる方もいて感激しました。昔と変わらない人、おとなになったと感じた人など、作業所のメンバー、職員、家族会員も集まりました。

当日は朝からカレーライスの準備。サラダの盛りつけ。ケーキ、飲み物、お菓子がテーブルに。テーブルにはおしゃれなテーブルクロスと素敵なお花が飾られて、『レストラン鳴和』になりました。

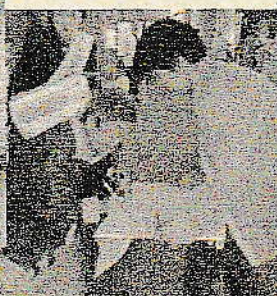
久しぶりの出会いに皆の笑顔となごやかな会話が広がり、楽しいひとときを過ごすことができました。「次回はいつですか、また逢えればいいね」等、第 2 回目も出来ればいいですね。皆さんありがとうございました。

こころの健康基本法（仮称）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

11 月 6 日（日）14 時～15 時 第 2 回目の全国一斉署名キャンペーンが金沢武蔵が辻名鉄エムザ前で行われました。石家連からは 14 名の会員が参加し、署名のお願い、チラシ配り、のぼり幡、と大活躍でした。また 6 名の家族会員がマイクを握ってリレートークに参加しました。

『市民の皆様、今の日本
は国民のこころの健康
の危機にあります!』



『署名ありがとうございます』

我が国の医療政策の中で精神疾患・精神医療は区別され、差別されていましたが、この運動の最中、昨年 7 月に厚生労働省は「5 大疾患」に位置付け、医療の重点対策へと転換しました。

また、昨年 12 月には国会で「こころの健康推進議員連盟」が超党派議員により発足しました。

「こころの健康を守り推進する基本法」の法制化を目指して、大きく動き出そうとしています。

石家連の会員も、この運動の趣旨に賛同して署名活動に努力しました。

石川県全体で集った署名は 9,241 筆、その内家族会関係は 3,232 筆です。（1 月 23 日現在）



家族相談コーナー



問 こどもが統合失調症で引きこもっていますが、気に入らないことがあると暴れます。暴力に出ることが増えてきました。これから先どう対処していけばいいのでしょうか。

相談員Aさんの意見

・引きこもっている当事者は勿論苦しんでいるが、家族もまた、劣らず苦しんでいるのです。

通院していない場合は、家族の言うことは聞かないと思われまので、保健所に連絡して支援を仰ぎます。

自傷他害の恐れのあるときは、警察に通報して入院をさせて貰い、家族との距離を置くのも一つの方法かと思います。医師、ケースワーカー等、第三者に相談します。時間がかかりますが、退院になったら、グループホーム等で自立の道を選び、家族は離れて見守っていただきたいと思います。いつか、家族の想いを判ってくれる日が来るでしょう。

相談員Bさんの意見

・引きこもっているとストレスは溜まりやすいし、ストレスを発散する手段として他に解消する方法が分らないと、暴力に出ることが多くなるでしょうね。本人の機嫌の悪いときは側の居ないことです。離れて時間をおくと機嫌は直っている場合が多いです。最初は訪問看護を受けて、例えばワーカーさんと仲間のような付き合いから、外へ出る楽しみを覚えて欲しいと思います。このような人達が通うところとして、最初は通えただけで「良くな来だね」と言って貰える、今の病院デイケアよりも、決まりの”ゆるやかな”ところがあればいいですね。

相談員Cさんの意見

・親として、引きこもっていることを批判しないことが大事です。引きこもっている現状を理解し、当人の現在の気持ちを認めること。そして「あなたは大事な子だ」ということをしっかり伝えます。日常の会話の中に、何気なく相手を認める言葉、共感する言葉をつぶやいてみるのもいいでしょう。

暴力になりそうな気持ちを抑えて、自分の意志でその時のストレス、不満を言葉で言えるように導く事が出来たらいいですね。そして、暴れることが減ってきたら、そのことを認めて褒めてください。

こら一るたいとう丹羽黨さんの意見

・患者が暴れるには訳があるので本人の状態を知ること。

・そんな時、患者は極度の「過敏状態」になっています。不安や恐怖、自責の念や罪悪感、気分転換が非常に出来にくく、一度不機嫌になると何日も続いたりします。あせりも強く、気持ちにゆとりがありません。精神の病気は体もつらいのです。形容しがたい体のつらさ、だるさがあります。

(月刊ぜんかれん 2002,2)

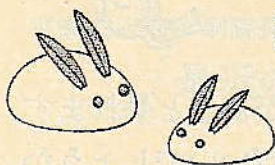
東洋大学ライフデザイン学部 白石弘巳氏の意見

・暴力をふるう人には、以下の2つの態度を両方とも示すことが大切です。

①「暴力行動の原因である脳の機能異常を放っておくことはよくない」ということ

②「家族は心からあなたのことを心配している」ということを、家族自身の考えとして、はっきりと、暖かく本人に伝えることが大事です。

暴力は予防すべきです。そのためには、誘因を知り、問題化しないうちに解決を図ることです。服薬中止による再発が暴力の最大の誘因となります。何らかの理由で暴力が起きそうになったときには、言葉で気持ちや状態を表現するよう本人をうながします。可能な限り一緒に対応を考えるようにします。(月刊ぜんかれん2002,2)



お知らせ

石家連臨時総会

日時 平成24年3月13日(火)
午後1時から

場所 石川県こころの健康センター
2階 研修室

議題 石家連会則の改正

※詳しいことは、単会の会長さんにお聞き
ください。多くの会員皆様の出席を
お願いします。

家族会による相談

- ・こころの病気かなと心配になったと
- ・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
ひとりて悩んでいないでお電話ください

家族だから出来ること

わかち合って

支え合いましょう

無料

場所：石川県こころの健康センター

日時：毎週月曜日 11:00～14:00

- ・直接お会いしての相談
 - ・電話による相談
 - ・ご希望の方は TEL076-238-5761
へお電話ください(内容の秘密は守ります)
- 石川県精神障害者家族会連合会

編集後記

- ・年明けてすぐに20日程度の入院をしました。
日々の生活が出来ることが、どんなに大切で
かけがえのないものかを知りました。(広瀬)
- ・今、日本の障がいのある人の制度が大きく変わる大切
な時ですね。家族も一緒に学び行動しましょう。(紺谷)

平成23年度精神障がい者等の家族に対する支援事業

言葉ひとつで 変わることがある

日時：3月17日(土) 13:30～16:00

会場：こまつドーム集会室 参加費無料

講師：SSTリーダー 高森 信子

高森先生の講演を通じ、みんなが元気づけら
れる方法を学んでみませんか？

主催：小松能美地区精神傷害者家族会くろゆり会

共催：なごみの郷、あけぼの会、しらぎく会

家族相談事業研修会

日時：平成24年3月7日(水)
午後1時30分～3時

会場：石川県こころの健康センター
2階 研修室

内容：講話「聴くことの大切さ」

講師 金沢こころの電話相談役
松田 昭臣 先生

会員皆様の御参加を
お待ちしております

主催：石川県精神障害者家族会連合会

「ツシがうつになりまして」

トークショー&パネルディスカッション

ゲスト 細川 貂々氏(漫画家)

望月 昭 ご夫婦(エッセイスト)

場所 白山市民交流センター 5階 大会議室

日時 2010年2月19日(日) 13:30～

主催：白山市

白山市障害者等自立協議会支援協議会

共催：石川県