

いしかれん だより

第52号
2013.3

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

平成24年11月15日「家族会と病院長等との懇談会」講演より



精神科治療に関して

こころの健康センター

次長 角田 雅彦 先生

◎心の病気の予防をするのは

こころの病気を減らしていくのが私の願いです

1. 心の病気を予防するには、**栄養・適度な運動・休養・睡眠**と自分に合った**リラクゼーション法**を身につけておくことが大切です。

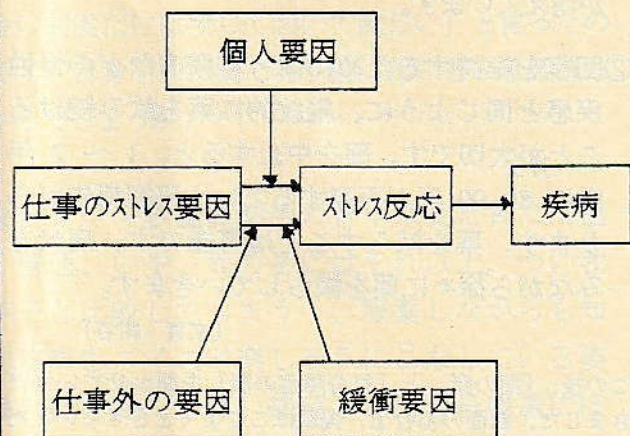
例えば、〈ストレス解消法〉として

①音楽を聴く。②カラオケ（大声で唱うのもいいですね）③入浴（ぬるめの湯にゆっくりとつかる。

足湯、入浴剤の利用など

④散歩、ジョギング ⑤趣味を持つ（社交ダンス、絵画、家庭菜園、陶芸、俳句、短歌、手芸、釣りなど自分に合った趣味を持ってストレスを解消してください。

NIOSH（米国労働安全衛生研究所）のストレスモデル



2. 悩みを溜込めないことも大切です。
心の病気になる人はまじめな人が多いです。

緩衝要因とは？

ストレスを緩和する外部の要因を
緩和要因と言います。

家族、友人、職場の同僚などによる
支えでストレスを緩和することができます。

その際、傾聴（共感、受容、支持）
が重要になります。

親身になって話を聞きましょう。

3. 心の病気を予防するために、周りの
人をお願いしたいことは

①周りの人が不調に気付いてあげる。

②「どうしたの」と寄り添い、話を聞く。

③必要があれば、適切なところに繋げる。

心の病気かなと思ったら医療に、多重債務なら弁護士に、というように周りの人が早期に適切なところに繋げてあげると、心の病気も減っていくと思われます。

不調に気づく



◎ 統合失調症の治療

1. なぜ薬は必要なのでしょう？

- ①薬は病気の辛い症状をやわらげます。
- ②薬は活発になり過ぎた脳の働きを休めます。
- ③薬は神経を休め良質な睡眠をもたらします。
- ④薬を飲み続けることで、病気の再発を予防します。だから、規則的に薬を服用することが大切です。

2. 薬は指示通りに飲みましょう

薬は勝手に調節せずに、医師の指示通りに飲むことが大切です。

- ①医師は処方した通りに薬を飲んでいてと思って診察しますので、勝手に飲み方を変えたり、中止すると正しい診察ができません。
- ②統合失調症は再発しやすい病気です。薬を中止すると、始めは体が楽になりますが、再発し易くなります。再発すると症状が以前よりも悪くなり、薬で調節することが難しくなります。

◎ 私が心がけていること

(家族の方にも参考になることかと思います)

1. 安全感を贈りとどけること

対人関係におびえ、不安、緊張をもっている患者さんが多いです。特に急性期や増悪期には、進入される意識や、自我が漏出する意識を持ち、対人関係の不信のまっただ中にいます。その時、守られているという意識(安全保障感)を確保することは最も大切なことです。逃げ腰な態度や、表面的な態度は安全感を贈りとどけることができません。共感性を持って相手に不用意な侵入をしない態度、明確で含みのない言葉や態度で思いやりを持って接することで、安全感を贈りとどけることができます。

2. 現実感を贈りとどけること

現実感覚を贈り届けることも大切なことです。

病的体験との関わりも、その原則に従って考えれば良いのです。例えば、患者さんが幻覚について語る時、語ることが本人の安心につながり、現実感をもつことに役立ち、気持ちを汲むことになるなら聞く方が良いでしょう。しかし、話しているうちに不安になったり、混乱しそうであるなら、いち早くそれを見抜いて、「どうも、その話をすると不安が強くなるみたいだから、心の中にしまっておいた方がいいかも知れないね」と押さえるのが良いと考えられます。

3. 適切な距離をとるということ

距離をとるということは、拒絶的であったり無関心であるということではないのです。距離をとるということは、密接な人間関係が確立されて初めて問題となる言葉です。精神科的関わりは、関与しながらの観察、すなわち、患者に関わりつつある自分を観察することから始まります。距離とは自分と患者の間の関係の関わりから必然的に生まれてくるものです。距離のとり方は人によって違い、また、同じ人でも病気の時期によって違ってきます。幻覚妄想状態で拒絶のある時は遠めの距離を、落ち着いてきたら近めの距離をとるようにすると良いです。

4. 回復が期待できる病気です

- ①統合失調症を患っていても、現在では薬物療法の進歩により、社会の中で普通に生活できる人が増えています。
- ②回復を維持するためには、糖尿病などの慢性疾患と同じように、継続的に薬を飲み続けることが大切です。薬を中止すると、1～2年以内に80～90%が再発するという研究報告があります。薬を減らすことは可能です。病状をみながら徐々に薬を減らしていきます。

(文責 紺谷)

この後、「薬の話」と「気分障害の話」を聞かせていただきました。紙面の都合上、掲載はここまでとさせていただきますが、講演当日のレジュメより、大きな画面のレジュメの必要な方は事務局まで申し出てください。



精神保健福祉法改正の年を迎え、保護者制度の廃止を求める運動が全国で取り組まれています。

石家連もこれに呼応して、下記の文章を持って石川県選出の国会議員を訪ね、協力をお願いしております。



2013(平成 25)年 月 日

衆議院議員 様

「保護者制度」の廃止と精神保健福祉法の改正にご理解をお願いします

現在「保護者制度」の廃止及び「入院制度」等の改正を内容とする「精神保健及び精神障害者福祉に関する法律」改正に向けた作業が進んでおり、通常国会で審議されるとうかがっています。

ご承知のとおり、「保護者制度」は精神障害のみを対象にしており、知的など他の障害にはない制度です。また、いわゆる子どもの「保護者」などと違い、精神に障害のある人の親・家族に、治療や生活に関するすべてについて「保護責任」を課すという偏見に基づいた制度です。

この制度の誕生は、1900(明治 33)年の「精神病者監護法」の「監護義務者」に遡ります。1世紀以上も前の当時、社会に迷惑をかけないためと称し、監護義務者は精神病者を自宅に監置するよう義務付けられていました。50年後の1950(昭和 25)年、精神衛生法が制定されて保護義務者と改称され、精神保健法成立後は「保護者」と呼ばれるようになり、今日を迎えています。この間、変わったのは自宅監置義務が解消されたぐらいで、他の監督義務などは100年以上前のままです。

治療や生活の責任のすべてを家族に負わせる保護者制度によって、家族は疲弊し、家庭崩壊を招いた例も少なくありません。また、医療保護入院の保護者同意も、本人と家族の関係を悪くし、そのため家族が退院をためらい、社会的入院(長期入院)の一因にもなっています。

今、市町では、精神に障害のある人に対する各種の福祉サービスが用意されています。これを利用しながら、地域で生活する精神障害のある人が増えてきました。他方、親は高齢になり支える力は日毎に弱まっています。これからは、家族も含めて社会全体で支える仕組み(制度)を作ってほしいと願わずにはおれません。私たちは「義務」ではなく、自然な家族の気持ちで支えたいと願っています。

是非とも、「保護者制度」廃止を含めた「精神保健及び精神障害者福祉に関する法律」の改正にご理解・ご賛同くださいますよう宜しくお願い申し上げます。

平成25年3月1日

家族相談研修会

於：石川県こころの健康センター 研修室

午前（石家連の相談員を対象に）・午後と、お二人の講師に「相談を受ける基礎知識」のお話を聞かせていただきました。ここに載せましたのは、その時の幾つかの講義内容です。

10:30~12:00



相談支援実際 ～知っておきたい基礎知識～

石川県こころの健康センター 石井 了恵 先生

☆「自分は何も出来ない」と訴える相談者がいます。昔「鳴かぬなら殺してしまえホトトギス」とか、「鳴かぬなら鳴くまで待とう」とか「鳴かせてみよう」とか、ホトトギスというものは、鳴くもんや。と決めてかかっているけれど「あんたら、障がいあるんやから、世の中にはいろんな人が居っていいんやから、『鳴かぬなら、それでもいいよホトトギス』という感覚がないと、地域でみんなで支え合うということとは出来んのやよ」と言うのと「へえ鳴かんでもいいの？」と言うので、「無理せんこっちゃ、無理したらひどいだけやろう」と言った。やっぱり、そういうふうに、自分のつらさを言っていける、相談出来るということが、大切です。

☆人間ストレス感じていると、だんだん自分の悪いとこしか見なくなる。そうでなかったら、全く反対に周り中を批判する。多罰的になって、「あいつらのせいでこうなった」ということになる。「だから、周り中してわしを元に戻せま」ということになる。どう解消していくか、相談者側と受ける側とが、いかに、ちゃんとした関係性を持てるかということになる。信頼関係がないとなかなか出来ない。

☆睡眠は大切です。赤ちゃんが夜泣きをするのは、朝起きて夜寝るまでのいろんな出来事を、夜寝ている間に頭の中で整理している。引き出しいっぱい作って「これはここ、これはここ」と入れていっている訳です。赤ちゃんなので、引き出しが開かなかったり、足りなかつたりすると、興奮して泣くのです。眠るということは、あったことをちゃんと整理するという作業をしているのです。そういう意味で「眠れてる？」と尋ねるのです。

13:00~15:00



聴き上手になるには

こころの電話 相談役
スクールカウンセラー

古市 俊郎 先生

☆全然話したがらない人から、話を引き出すには、如何に「私はあなたに害のない人間で、あなたの味方なんですよ」と分かってもらえるか、最初の20分くらいが勝負です。

☆聴き上手というのは相手から見て、よく聴いてくれる。話し易い。よくわかってくれる。味方になってくれる。と思うときに聴き上手というのかなと思います。「それはだめだめ」と否定したり、避難したりしては、聴いたことにならない。皆さん、最後はどうしてもしゃべってしまうので、最初は我慢して聴くことです。「味方になろう、味方になろう」という気持ちで聴くことが大事です。

安易なアドバイスや「大丈夫、気にしないで」など安易な保障をするのは、相談者の望むところではない筈です。「もう少し詳しく話してください」「そうなの、それで？」と時間を掛けて聞いていくと、話の中心が見えてくる。先走ってアドバイスしない。言いたいことをこらえてじっと聴いていくことは結構難しいことです。

☆話の入口は、例え症状でも（眠れない等）丁寧に聴いていくとその人の考え方、こだわり、信念のようなものが見えてくる。私たちの経験だけから、解決策をそこにくっ付けてしまうと良くない。同じような内容の相談でも、いつも、相談のスタートはゼロから話を聞いていく。たまたま人生の出会いの中で、あなたの問題は「こうした方がいいんじゃないですか」とか、「大丈夫、大丈夫」とか簡単な保障を与えられる筈がない。この人が自分の問題について、自分が自分に向き合って気付いていけるように、ちょっと応援するのが上手な聴き方かなと思います。



会員の声

精神に障がいのある人とは？

H.H.

☆ 精神に障がいのある人とは、何をするか分からない恐ろしい人と思われて、世間の爪弾きにされてきました。家族も知られたくなくて隠しています。でも、本当はとても優しくて細かなことに気を使っている人が多いのです。子どもは時々私に「ごめんね。お母さん。私のせいで忙しくて大変だね」と言います。でも、本人は障がいのために疲れやすく、普通に働けなくなったと思うと、何も言えなくなります。

I.T.

☆ 42 歳の子どもは元気でおります。私と子どもは、元気に声を掛け合っております。本人は 20 代に「精神に障がいがあるよ」ということで、10 数年入院生活を送ることになりました。退院後は作業所に通っておりましたが、縁あって今の職場で働くことが出来ました。どうにか 3 年続いておりますが、この先は分かりません。元気であれば、健康であれば、なんとかなるでしょう。これからも、帰ってきたら、大声で「おかえり」と言ってやります。

T.K.

☆ 随分前のことです。少しばかりの預金の利息にかかる税金に、「非課税手続きをとればよい」と言いましたところ、子どもは「私はもう税金を払うような仕事は出来ないと思うので、せめてその税金の制度だけは残しておいて欲しい」と言ったのです。自分も一市民であり続けたいという気持ちからでしょうか。

K.K.

☆ パソコン教室の助手の青年は見た目には極く普通、いや、私の目にはそれ以上。つい我が子と比較してしまう…。服薬しながらも知的作業をスイスイ楽しそうにこなしている姿は、打ちひしがれ、絶望しがちな母親達にほのかな希望を与えてくれる。病気を抱えながらも極く一般の社会人になれるのだ !!

「家族会と病院長等との懇談会」講演

「精神科治療に関して」をお聞きして

T.K.

講演の始めに講師の先生は「こころの病気を減らしていくのが私の願いです」と言ってくださいました。これは、私たち家族の願いでもあります。早期に周りが気付いて医療に繋げることは、私たち家族にも、学生さんたち、職場の人達にも出来ることです。そのためには、社会全体が精神疾患について、知識を持つことが大切だと思います。

精神の病気についてのお話は、子どもの発病依頼何度も聞きました。でも何度聞いても教えられ、気付くことがあります。

今回の講演で、角田先生が心がけていることと言われた中で「安全感を贈り届ける」ということも、実際、我が子の不安な状態に、こちらも不安になって右往左往した身には、一番大事なことは安全感を贈り届けることだと、改めて納得しました。そのような場合、その前兆を察して守ってやりたいと思います。上手く出来るかな？

先日、子どもは「食事は欲しくない」と言って、一日中布団の中にいます。少し熱があるようで「風邪かな」と言いますと、「話をするな。部屋を暗くして早く出て行け。水は沢山持って来て」と言います。今迄でしたら、心配な一言を残して出てくる場所ですが、「安全感を贈り届けなければ」と「ペットボトル沢山持って来たからね。これで安心やね。葛根湯もここに置いてくからね。大丈夫やから、ゆっくりおやすみ」と言って、40 歳を過ぎた子どもの頭を撫でて部屋を出ました。そうしたことで、その夜、私自身が安心して眠ることができました。



会員の声

こころの教育に力を！

けやきの森 立野井 香代子

いじめ、自殺、うつ、ひきこもり、毎日のように問題が取りあげられ騒がれています。国をあげて対策は講じられているようですが、これといって特効薬になるような手立てもなく、悪化の一途をたどっているように思えます。戦後、食うや食わずの貧しい状態を経験した私たち日本人は経済発展に力を入れ、よい品物を作るため画一化されたプロイラー教育になったように思えてなりません。今の日本は、お金がないと機能しない豊かな生活を手に入れ、それに追われるような、せちがらい日々を送っています。

本当の豊かさとは？心が見失われたように思えてなりません。私たち人間は、感情を持っています。泣いたり、笑ったり、怒ったり etc. 私たちは感情を表現する言葉を手に入れました。心を言葉で表すことが出来ます。人と人をつなぐ、心を表現する手立てを身に付けたおかげで、

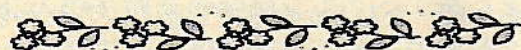
動物の中でも顕著な進化を成し遂げたのだと思います。

しかし、現代社会の中で文明の利器や忙しさにかまけて人と繋がること、人とコミュニケーションをとること、意思の疎通を図ることが苦手になってきているのではないかと思います。

(以心伝心って言葉は死語に近いです)

私は今こそ小さい時から学校教育の中で、心の教育メンタルヘルスをすることが重要課題だと思います。人の心は自分が意識しているのは氷山の一角、色々な面を持っている。そして、自分の心を言葉で表す訓練、SOSを訴える訓練。それが、人間力を高めることだと、教育の中で徹底的に教え込むことが大切だと思います。人間の心のあり様、表裏一体の心、自己否定してもいいんだよ！だからやさしさが分かるとか。自己肯定感が持てない。自己決定が出来ない。それがひいては、今の日本の問題の先送り、決められないに繋がっているのだと思います。

真の豊かさを手に入れるため、心の教育に力を入れようではありませんか！！



お知らせ

第7回全国精神保健福祉家族大会 みんなねっと石川大会

石川大会の準備が進められております。

3回の事務局会議を経て先日、第1回の実行委員会(精神保健医療福祉関係者15名で構成)が開かれ、大枠が決まりました

- ・日程：平成26年10月16日(木)～17日(金)
- ・主会場：金沢歌劇座 ホール

次回(5月)は基調講演、記念講演等について話し合われる予定です。私たちも単会の定例会等で、日頃の思いを出し合って、理事会に提案しましょう。

第6回全国精神保健福祉家族大会 みんなねっと大阪大会

日程：平成25年9月9日(月)～10日(火)

会場：大阪国際会議場(大阪市)

大会テーマ

家族支援の実現と精神保健福祉の向上を！

わが国における家族支援をより現実的なものにしたい、そういう思いから本大会には、特別ゲストとしてイギリスからデイビッド・シャイアーズ医師をお迎えすることにしました。
(大家連のチラシより)

編集後記 今日久しぶりの晴天です。今年の冬は寒かったのも、春が一段と有りがたく思われます。(紺谷)