

おかやま こころの健康

kokoro no kenkou



2022 Vol. 64

第64回 日本病院・地域精神医学会岡山大会
演題『家族、家族会が元気になるために』

一般社団法人 岡山県精神保健福祉協会

<http://okayama-mental.com/>

目 次

巻 頭 言

岡山県精神障がい者団体連合会 会長 鈴木 健司	3
-------------------------	---

特集Ⅰ 第64回日本病院・地域精神医学会岡山大会

演題「家族、家族会が元気になるために」	4
---------------------	---

特集Ⅱ

特別企画

共生社会を目指して 県内でのメンタルヘルス活動アラカルト

・ NOP 法人岡山県断酒新生会	16
・ 岡山県精神障がい者団体連合会	18
・ NPO 法人がねぶの会	18
・ 片上みらい食堂	19
・ KHJ 岡山きびの会	21
・ 愚痴庵	23
・ 瀬戸内愚痴庵	24
・ 岡山県精神保健福祉士協会	25
・ 日本精神科看護協会岡山県支部	26
・ NPO 法人ハートフル・あしん	28
・ リカバリーカレッジ OKAYAMA	30

令和3年度業務報告	32
-----------	----

編集後記	34
------	----

巻 頭 言

岡山県精神障がい者団体連合会
会 長 鈴 木 健 司

初めまして、岡山県精神障がい者団体連合会の会長の鈴木です。当団体は13年前、岡山で当事者による全国大会を行ったのを機会に結成されました。当事者の人権であるとか、精神障害者のスティグマの軽減のために、講演会や学習交流会、議会への陳情などの当事者活動、仲間同士の助け合いのピアサポート活動を長年やってきました。

この度はこころの健康64号の巻頭言を頼まれることとなりました。今回、特別企画「共生社会をめざして 県内メンタルヘルス活動アラカルト」に寄稿していただいた団体は、現在の福祉の限界をカバーする一つの手助けになる活動をされていると思っています。

現実、障害者福祉は制度自体が統計学的な観点から設計しており、そのため棄却域という言葉があるように自立支援法からある従来の制度設計では当てはまらない人がいます。また、制度ビジネス化の流れにより事業所として手間のかかる利用者への出入り禁止等の措置も残念ながら発生しています。当事者として見ていますと、おそらく現場のスタッフだけではどうにもならない状況にいたっている感覚があります。

ですので、従来のサービスに乗らない当事者の受け皿、障害者となれない引きこもり等の市民のために地域のメンタルヘルスを考えると多様で多層的な社会資源は大切であると考えています。

今回、掲載させていただいた団体はその多くが、残念ながら資金的な裏付けのとぼしいボランティアとしてではありますが、それぞれが大切な思いをもって活動しております。

今後、当事者、支援者だけでなく地域の一般市民の方にも住みやすい街になるためにはこういった団体の情報が広がって活動も進んでいくことが節に望まれると思います。



特集Ⅰ

第64回日本病院・地域精神医学会岡山大会 演題 『家族、家族会が 元気になるために』

(令和4年2月19日開催)

座長 野口 正行氏(岡山県精神保健福祉センター)

この企画は、今当事者が注目されていて、オフィシャルで発言されていたり、ピアサポートの制度もできたりということで注目を集めているホットな領域ではあります。やはり当事者を支える家族も大事な存在ですし、家族自身もケアされるということでもとても必要なことと思います。

今回はそう言ったところにスポットを当てて家族が元気になるためにも家族会の大切さや家族会をどう活性化させていくのか家族会の方を交えて考えていくという企画となっています。

最初に30分ほど家族会の方によるお話を松本事務局長さんに動画を撮ってきていただいていますのでそれを見ていただいて、そのあとで現場で長く保健師活動をされてきた大谷さんを交えて話し合いをさせていただきたいと思います。

それではよろしくお願いいたします。

◇発表者：あすなろ家族の会 小森清子さん

私は、あすなろ家族の会の小森清子と申します。長女は今年41歳になりました。長女が統合失調症を発病したのは17歳だったので、あれから24年経ったことになります。現在は病識もでき、通院も服薬も安定してできるので殆ど調子を崩すこともなくなりました。

12年前に結婚して家から出ました。子どもはいませんが家事をして、週に4日はアルバイトもしています。発病したころは、この病の知識がほとんどなかったので絶望的な気持ちになりました。

お医者様はあまりこちらの気持ちまで配慮してくれません。私は子ども中心の生活に切り替え、べったり過保護でいつも一緒でした。それを楽しむしかない、思っていました。

17歳から24歳、一進一退よくなることはありませんでした。思い出すだけで体調が悪くなり、吐き気がしそうです。

17歳の春、人生で一番美しい、悩みはあっても楽

しい時期なのに長女は2日間寝ることもせず、食べることもせずひたすらしゃべり続けます。私と私の母が交代で話を聞いていました。

2日目に長女が、「私、何かおかしいから病院に連れて行って。」と、言うので、病院の内科へ連れて行きました。長女が「地面が揺れているんです。」と、言うと、お医者様が「この病院では対応できません。こちらの病院へ行ってください。一週間ぐらいで退院できますよ。」と、言われました。

行った病院はひどいところでした。女性の病室と男性の病室が自由に行き来できるようになっていて、17歳の娘を男性の当事者に抱きしめられたことがあると、言っていました。そばにいたご婦人が「そんなことしたら警察に捕まるで。」と、言ったそうです。

また、夜中の2時頃に中年のおばさんが自分のベッドの側に立っていて、長女は怖くて跳び起きたことがある。国道が近いので夜、暴走族が走るのでも寝られなかった。我が家は田舎なのでとても静かです。限られたお小遣いの中から長女が買ったカップヌー

ドルを、知らないおばさんに盗られたこともあるそうです。

最初の病院で1週間と言われた入院が、その後6か月の入院となったことで長女の心の中で『病院は信用できない。』と、いう強い気持ちが生まれました。

その病院に、再び入院することになったとき、薬はすべて口の中に残し、部屋に帰ってコーヒー缶の中に捨てていたそうです。そのコーヒー缶を病室の棚の上に置いていたが看護師さんには気づかれなかった。

その後、「もう退院してもいいよ。」と言われ、長女は『薬も飲んでいないのに…』『よくなったから退院してもいい。』と言う、いよいよ信用できないと思ったそうです。

その病院の診察室の前に、招き猫の置物があったことも長女はすごく嫌だったそうです。お金儲けのためにやっていると思えたのだと思います。そんな時、私の友人から「家族会に来てみないか？」と言われ、暗闇の中の一筋の光のような気持ちで家族会へ出席しました。病院も家族会のある病院に転院しました。

その後、あすなろ家族の会へ入り、長女と一緒に1年間、ソフトバレーボールをしました。

それからだんだんよくなって、職親制度を使って2年間、いちごとバラの農園で働きました。そのころ運転免許もとりました。その後、ブドウの観光農園で働くようになり、そこの職場で知り合った先輩と結婚しました。

その方がとてもいい男性で、今年のクリスマスには長女に服を買ってくれたそうで、先日はそれを着て見せてくれました。私は義理の息子に大変感謝しています。

あすなろ家族の会に入会して17年になると思います。あすなろ家族の会に入ってから、長女が劇的に良くなっていたので、本当に感謝しています。

役員になって活動するのも、その御恩を少しでもお返ししたいと思うからです。でも、いつもお世話になりっぱなしです。

あすなろ家族の会は、30人くらいの方が出席したときに来られるような会です。昨年はコロナ禍で家族交流会は1回しかできませんでしたが、役員会

は何回もやりました。役員同志はラインもつながっているので子どもが調子を崩したり、家出をしたり、困ったことが起きたときはすぐ連絡しあいます。4人が知恵を出し合って解決方法を考えたり励ましあったりしています。

何があっても聞いてもらえる仲間がいるのは大きな安心につながります。あすなろ家族の会の人とは、とても仲良しです。また、新しく入会された方にとっても親切です。何か知りたい情報があればみんなでそれを考えて探しあてたりします。

私は、友人から家族会を知り、自分も娘も救われたと、思っていますが、今現在、どこかで悩んでおられる家族がいるとすれば、一日も早く家族会につながればいいのと思っています。家族会に入って悩みがすぐに解決するわけではありませんが、同じような悩みを持つ仲間がいると思えるだけ、心が軽くなるし、受けられるサービスの窓口も教えてもらうこともできます。上手にストレスを抜く方法を教えてもらったり、何より安心して何でも聞いてもらえる場所があると思えたら心がとても安らぎます。

家族の悩みの中で一番多く聞こえてくるのは、「親亡き後、子どもはどうなるのだろう？」ということです。社会とのつながりの薄い当事者が多いので、そう考えるのも自然なことだと思います。

実際問題、親が不治の病になっている方もおられ心配だろうと思います。

「今日一日を精一杯、楽しく生きるしかないよなあ。」と、話しますが大変です。

話は変わりますが、先日当事者の娘と結婚してくれた婿と話をすることがありました。結婚したのは12年前、そのころ長女は統合失調症2級でした。年金も1か月6万5千円ほどいただいていた。

結婚して5年経った頃長女は3級になり年金はストップ、いただけなくなりました。娘は、年金をいただくことで婿に対する負い目を帳消しにしていたようでした。

3級になった娘が、「少しでも、1万円でももらえたららくなのになあ。」と、よく言いますが、私には返す言葉也没有ありません。

3級になって無年金になった娘が健常者のように一人前に働けるわけではありません。年金制度の不

公平感は大いに感じます。

「3級の障害者の生活のしづらさは自己責任だ。」と、行政は言うのかな、と婿に言われます。

娘の生活をまるごと見守ってくれている婿に申し訳なく思う今日この頃です。

私は婿に感謝の言葉を伝え、私に手伝えることはなんでもしようと思っています。本日は誠にありがとうございました。

◇発表者：もみじの会 永野昭二さん

みなさんおはようございます、私は岡山県備前市和気町の精神障害者家族会のもみじの会の会長をしております永野でございます。今日、『障害者家族が家族会につながるには』と、言う題でお話をさせていただきます。

今日のお話は、まずは障害者家族の苦しみについてお話しし、そのあと家族が元気になるためにはどうすればいいかということ、そして家族会につながることにしてお話をしたいと思います。あと、その家族会につながるにはどうすればいいかということをお話ししようと思います。

障害者が日常で生活していく上では、障害者をサポートする家族の存在が重要な、大切なわけです。残念なことに、その家族の多くの方が障害者の方と共に社会から孤立してしまっています。精神障害の治療というのは、非常に長期間を要して、何年間、時には何十年もかかるわけですが、その間、ずっと家族が障害者の生活を見守っていくわけです。そのような家族の方が実際には孤立して、皆さん非常な苦しみの中で生活しておられるわけですが、その苦しみ的一端をここに書かせていただきましたので読んでみます。

◎「あの子が障害者になるなんて、とても考えられないし、考えたくない。」

当事者本人も自分が病気だと認めないことも多い。

◎「こんなこと恥ずかしくて誰にも話せない。ご近所だけでなく、親戚にも。」

◎「本人は病院に行っているが、私は全く蚊帳の外で、どんな治療をしているのかさっぱりわからない。」

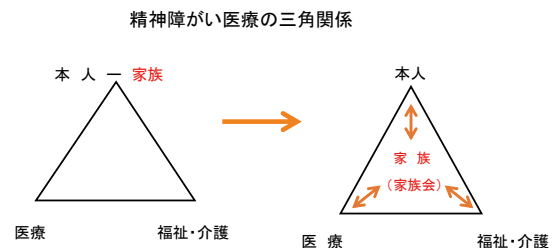
◎「よくなったと思ったら、また、ぶり返して、前よりひどくなった。」

◎「薬を飲んでいると思ったら、止めてしまっている。」

◎「仕事に行くなんてとても考えられない。将来どうなるのだろう？」

◎「思い切って誰かに相談しようかな？でも、どの誰に話せばよいのだろう。」

このように困っておられる家族の方を救出するにはどうすればいいのかということなのですが、それには、孤立状態から脱出することが大切なわけですね。



なぜ孤立状態になっているのかと申しますと、ここに三角形で表させていただいていますが医療のほとんどの関係が、本人と医療の関係、いわゆる病院と福祉・介護、この三角形の中で実際行われておりまして、家族が添え物のような形になっているわけですね。

そのために、家族は実際に医療の中に組み込まれていないという状態で精神障害の医療は進んでいることが多いです。この三角関係を、家族も中に含めた感じで進めていくという形に変えていく必要があるわけですね。

孤立してしまって、氷のように固まった家族の氷を解かしていく必要があるのです。その氷を解かす役割をしているのが、この三角形の中にも書いてあります家族会ですね。いわゆるお日様の役割をしているのが家族会です。

障害者の家族会というのは、統合失調症・うつ・躁うつ病などの精神疾患を持つ人を身内にもって、世話をしている家族の方が集まってお互いに支えあい、活動をする会です。

その主な活動は、相互支援、学習いわゆるいろいろな情報、知識を得ること。

それから、社会活動。この3つが主な活動になっています。

全国で1,600余りの団体があると言われております。

要するに家族会というのは、家族が元気になるためにある会と言っていいと思います。

家族会につながることで、どのように元気になるかということですが、これについては実際に家族会に参加された方が一番に言われることを挙げておりますが、皆さん言われることは

◎「悩んでいるのは、私だけじゃなかったのだな。」

◎「ここへ来ると、同じ立場の人だけで、何でも気楽にはなせる。」

と、言うようなことを言われるわけですね。

そして、自分の心の中に長年抱え込んでいた「悩み」を全部吐き出すことで、大きな安心を得て、元気に明るくなることができるわけです。

実際に家族の方が、家族会につながるということは簡単にはいかないのが実情でありまして、ほとんどの方が一人で悶々として暮らしておられるわけです。

具体的に言ってみますと、私どものもみじの会のある備前市和気町の人口は約5万人なのですが、精神障害者医療助成を受けておられる方は約800人と言われています。しかし、われわれもみじの会の会員はわずかに30名ほどということで、いかに障害者自身もそうですが、家族も全然つながっていないという実情なわけです。このような孤立した家族を家族会につなげるにはどうすればいいかということですが、まず1番に家族会の垣根を低くするということが大切だと思います。気軽に家族会に参加できる環境を作ることが大切だと思います。

日頃、家族会ではいろいろな交流の行事などを行っていますが、なかなか、いきなり新しい人がその中に溶け込んでいくことは難しいことでして、そういう方が気軽に参加できる雰囲気というか環境を作る必要があると思います。

私たちもみじの会でしているのは、会員以外にも開かれた交流サロンを地域の喫茶店で行っておりまして、だれでも気軽に参加できるような雰囲気づくりをしております。このサロン活動というのは、まだ道半ばで、ささやかな形でやっておりますが、このようなことが大切だと思います。

それから、全国の家族会の組織の『みんなネット』が主催して全国で実施しております家族による家族

学習会なども家族が家族会に出てくる一つのチャンスを作る会と言えます。家族による家族学習会については、今年からZOOMによる学習会も始めておりましてインターネットを活用しての活動というのは若い人が参加されることが期待されておりまして、これから非常に有望につながるためのチャンスになると思われます。

それから、ほかの組織との連携、これも非常に大切でして、ほかの組織の方々に家族会のことを、ほかの組織というのは医療機関の方あるいは福祉、介護機関の方、行政機関の方に家族会のことを理解していただくことが大切だということで、それによって家族会に新しい人を紹介してもらおうとか、あるいは家族会の行事への共催などによって協力をしていただく。

それから、いろいろな機関誌や広報誌などを通じて家族会を紹介していくなど必要だと思われます。現に私ども、もみじの会につきましては備前市と和気町の市・町の広報誌で会の紹介あるいは先ほど言いました家族サロンの紹介などをしていただいております。連携を持つことで家族会の理解をしていただくことが大切だと思います。

私自身、まだまだ十分に家族へのつながりができるという状態になっていませんけど、これからに期待していることは精神障害にも対応した地域包括ケアシステムいわゆる「にも包括」ということで、国の主導で全国展開されているのですが、これにも大いに期待しております。

この「にも包括」を進めていく上では家族会がついていくということではなく、先導役となって進めていくことが大切ではないかと思っています。

要するに家族会というバスに家族の方を乗せてあげさえすれば、あとはバスがひとりで連れて行ってくれますし、バスを降りても自分で歩いていけるようになるわけです。

是非、そのバスに乗せてあげるチャンスを作っていただきたいと思います。それから差別意識というか障害のことはそっとしておこうという、そういう壁を崩すことが大切ですので、皆さん今後もしよくお願いします。

◇発表者：ま♡いっかの会 片岡公子さん

おはようございます。岡山市で地域の家族会『ま♡いっかの会』の代表をしています。また、NPO 法人『岡山県障害者家族会連合会』の理事長を拝命させていただいている片岡公子と申します。

先ほどの永野さんの話を聞いて、もっともだと大きく頷いてしまうところがありました。それは、精神障害者、精神障害の医療と福祉、介護が本人との三角関係でできており、家族は本人の添え物のように見られている、というところなんです。

家族会は、孤立して氷のように固まった家族の心を解かず役割をしているのだと永野さんは訴えています。

私たち家族は、置き去りにされてきた感があります。「家族がいるから足を引っ張ってよくならない。」と、私も言われて居心地の悪い思いをしたことがあります。

岡山市の助成金を得て活動している岡山市障害者自発的活動支援事業、電話相談や面接相談、訪問相談等を家族が家族に対して行っています。

私たちはそれを『家族ピアサポーター事業』と、呼んでいます。なんとか広く知ってもらいたいと呼びかけるのですが、家族会の関係者でさえ家族ピアサポーターと聞いて思い浮かべるのは家族を抜かした当事者のピアサポーターのことのようです。家族は、添え物ではありません。家族が生き生きとしてこそ、当事者の幸せもあるのだと思います。

私たちは地域で、主に岡山駅近くのきらめきプラザというところで月に1回『ま♡いっかの会』という家族会を開いています。みんなネットや、コンボの元気プラスを輪読したり、そのときどきで集まった12人～13人の人たちと話し合うのは大いなる喜びとなっています。

何を話しても批判されない、と信じられることはとても大きな安心感につながっています。話すことが心地よく、今日困っている人の話を全員で聞き、それぞれが思いを口にするうちに不思議なことだなあといつも感じるのは話が取れんしていく感じがすることです。時に話の流れの中で相談者でない人が「今の話を聞いて私も考えが変わりました。」「決める手助けになりました。」と、言われることがあります。

ます。人の力はすごいなあ。話すことの力もすごいなあ、と感じるところです。

発症から20年になる息子は、最近になってようやく訪問看護の人に来てもらえるようになりました。家族の間に第三者が入ることで高齢の親を抱えて将来のことが不安で調子をくずしそうなときも、相談ができる人がいるという安心感を得られたようです。家族だけで担わなくてもよいというメッセージが、直接的に本人にも家族である私にも伝わった瞬間です。

思えば、この20年、我が家にほとんど訪問客を受け入れたことがありませんでした。肩肘を張っていた力が一気に抜けました。近頃、障害者枠で働いている息子がこんなことを伝えてくれました。

「今までサポートしてくれてありがとう。そしてお母さんのこれからの人生が充実したものになるように心から願っています。」

当事者である息子も、家族が自分のために人生を犠牲にするのは好んではないのだなあ、と思います。

臆量な私は、かろうじて口に出すのは思いとどまっていますが、「あんたのせいよ。」と、目で訴えてしまいますし、本人からすれば家族の力を借りて生きていくのをよしとしないのだと思います。最近1年ちょっと前になりますが、NPO 法人岡山県家連の理事長を思いがけず拝命しました。もう古希を迎える自分にできることはあるのかという思いがありましたが、家族会に支えられてきた、この20年をふりかえってみれば、恩返しの真似事でもできればと思い直しました。

私に託されたことは、次代に引き継ぐことだと思っています。対話の機会を家族の間にできるだけ設けたいという思いで、家族会に入っている人だけでなく、困っている人、相談するところも分からず当惑している人たちにお知らせしたいと取り組んできたことがあります。

みんなネットと共催で毎年行っている、家族による家族学習会もその一つです。今年度もコロナ禍でも県下で3つの家族による家族学習会を頑張って開催しています。先に述べた、相談事業と併せて、家族会にまだ未入会の人たち、あるいはもっと聞いてほしいことがあったり、勉強したいことがあったり

する人の受け皿になっています。

相談電話で泣いていた人が『ホッとサロン』に来て同じような立場の人たちに出会い、家族学習会で病気や社会資源や対応の仕方を学び、家族会へとつながって、次第に笑顔を取り戻していく様子を何度か見てきました。

家族も自分の人生をおろそかにせず、楽しみを見つめながら病気を得てはいても大切な家族であることは間違いのない本人とともに、これからの人生を歩めて行けたらどんなにかいいでしょう。それには、私たち家族や本人の中にさえある、精神疾患への偏見と自分自身の人生に向き合うという辛い作業も必要です。

息子に向き合い、時には本音でぶつかりながら私の人生も変わっていきました。こんなにも苦しいことがあるのだろうかと思い、死を覚悟したときはどちらの方向に向かえばいいのか皆目分からず途方に暮れていた時のように思います。

本人はもっと苦しいのだと、しっかりしようと思えるときもあれば、自分自身の苦しみと辛さで他に何も目に入らなくなる時もありました。

折に触れ、息子は感謝の言葉を言ってくれます。それよりはずっと少ない回数ですが私も感謝の心を伝えます。「今があるのはあなたのおかげです。」と。家族は頑張るのは当たり前だと思われたりしながらも前に進み、本人と共に生き続けなければいけません。心が折れてしまわないように、その前に同じような体験をしている家族がいることを知ってほしい。

そして、勇気を出して私たちに連絡をしてほしい。聞くことしかできないかもしれないけれど、専門家でない私たち家族のピアサポーターですが仲間として同志として連絡を待っていることを是非支援者の方々にも理解していただきたいと思っています。

聞いていただいてありがとうございます。

~~~~~

**野口座長** ありがとうございます。

お三方のビデオを見ていただきまして、三人の体験に基づいた心の琴線に触れるような話をしてくれました。

まとめるということもできませんが、この後の座談会に向けて少しだけポイントとなるようなところ

だけちょっと私なりにまとめさせていただきますと、やはり、お三方に共通していたのが、ご本人さんが同居の時は、家族のしんどさ、苦しみ、永野さんが孤立無援の状態と言われておりました。

そのことに対して、批判されずに話し合っ、分かってもらえる。

おそらくその中で色々と批判されたりとか、家族の方も傷つくようなことがいっぱいあったと、いうようなことだろうと思います。

我々、医療者にとっても大変耳の痛い話ではあるのですが、そういう風な分かち合える場の必要性というのが、永野さんの大変印象的な表現で「氷のように固まった心を溶かす。」と、言うような言い方をされておりましたが、そういう風な場が、やはり家族会なのだとということですね、お話をうかがって実感できたかなと思います。

おそらく、こういう実感があってこそ孤立無援で苦しんでらっしゃる方に、家族の方に輪を広げていきたいと、そして、皆さんが自分の人生を楽しみを持ちながら当事者と一緒に生きるようになって欲しいと思います。

まとめさせていただいてこの後は、今回ビデオでお話いただいた3人の方に先ずお話をさせていただいて、そのあとに家族会で実際にされているお二人。

それから、現場で家族会と関わりを持ちながら業務をしていただいた保健師の大谷さんの全部で6人プラス私ということで座談会をしていきたいと思っています。

先ず、皆さんに自己紹介させていただいて、それからお三方にコメント、感想をお話していきたいと思っています。

では、小森さんからお願いします。

**小森** 私は、小森清子と申します。「あすなろ家族の会」で会長させていただいています。岡山市の「しかれん」という家族会でもさせていただいています、よろしくお願いします。

**永野** 私は、備前市と和気町の精神障害者家族会の「もみじの会」の会長をしております永野です。よろしくお願いします。

**片岡** 私は、岡山市の中心部で地域の家族会の「ま♡いっかの会」の代表をしております、片岡と申し

ます。よろしくお願いいたします。

**原** 私は、岡山市でも東部に位置しています東区というところでつばめの会という家族会で今、10周年を迎えていますけど、家族が語り合える場を提供しています。学習会も毎年行っています。宜しくお願い致します。

**佐藤** 私は、小森さんと一緒にあすなろ福祉会の家族会に所属させていただいております。「しかれん」という岡山市の会にも所属させていただいています。よろしくお願いいたします、佐藤みちよと申します。

**大谷** 私は、保健師の大谷と申します。保健師歴は45年。岡山県の保健師を退職した後、岡山県の子精神保健福祉センターで5年間アウトリーチをさせていただきました。

その後は、大学の非常勤講師、各企業でのメンタルヘルス相談、市町村の保健師さんの人材育成というようなことに関わらせていただいております。よろしくお願いいたします。

**野口座長** はい、ありがとうございます。

それでは、今回ビデオでお話いただいたお三方に、最初に発言の順番にコメント、感想とか追加したいこととかをお話しいただきたいと思います。

では、小森さんからお願いいたします。

**小森** ありがとうございます。お二方の発言を聞いて、すごく感動しました。

私が言いたかったことをお二人の方に言っていたいて、私は本当に全然進歩がなくて、子どものことばかりに執着して、家族会には参加するんですけど家族の皆さんの幸せのためにも思うんですけど、何もできない自分がいて、結局私の家族というか、家族会の会長をしていながら自分のことから抜け出せていないなあとその風に感じました。

本当に大勢の皆さんに家族会に入っていて、本当に家族会っていいよって言うようなところを皆さんにお伝えしたいなあという気持ちが今すごくお二人の発言を聞いて感じる事ができました。

もう一つ言いたいのが、本当に私の結婚してくれた娘の婿は障害者というものがうちの娘と結婚して初めて娘を通して障害が分かったんですけど、結婚して12年、すごく今は理解してくれていて、今日19日ですけど、16日に病院の外来に行くことがあっ

たのですが、今は冬でブドウの栽培は暇なので「一緒に行ってあげるよ。」と、言って病院まで付いていってくれます。なんか、親のような感じで自分の妻に対する理解がすごく深まっているんです。先日娘があるところに川柳を応募して出したんですけど、“仕事、家事、こなす夫をマッサージ”と、いうんです。それが入選したんですよ。仕事も家事もしてくれて、自分は少ししかできない自分がもうしわけなくて、夜になったらカズちゃんというんですけど、「カズちゃん、マッサージしたげる。」と、カズちゃんも喜んで毎日夜になったらマッサージを受けてみたいなんですけど、仕事も家事も本当によくしてくれてて本当に感謝の気持ちがいっぱいです。

そんな日常生活なんですけど、家族会がコロナでなかなかできないんですけど、できるようになったら、今の娘があるのはお医者さんのお陰でもあるし、保健師さんのお陰でもあるので、本当にいろんな人のために「私もお恩返しをしたいなあ。」と、いう気持ちがすごくわいてきました。ありがとうございます。

**野口座長** 永野さん、どうぞ。

**永野** 私の話はちょっとみなさんの体験談ではなしに、抽象的な話なんですけど一人ぐらいそういう抽象的な話でまとめてもらってもいいんじゃないかということで話したのと、やはり、家族会に入って一番に感じるのが女性の力ですね。本当、男はつまらないなあ、と、家族会に男性はほとんど入ってこない。やはり、ご主人を誘ってもなかなか入ってこないという現実があるんで、私自身もちょっと引け目に感じているところであります。男性に是非、今後は参加していただきたいですね。

**野口座長** ありがとうございます。それでは片岡さん、お願いします。

**片岡** 私も、さっきお二人の話を聞いて、やっぱり同じことを言っているのだなあ、ということが感想です。小森さんも結局は家族会って楽しいよって言ってらっしゃるし、永野さんは永野さんでちゃんとまとめて、それをしっかりまとめていただいて、私とおなじことを言っているんだということが、とてもよく今分かりました。

私も言いたいと思います。今までずっと長いこと

続けられたのも楽しかったからだと思います。是非皆さんにも本当に一人でも多くの人に家族会を紹介できたらなあ、と思っています。ありがとうございます。

**野口座長** ありがとうございます。

本当に家族会に入ることによって皆さんとお話することが非常に楽しくて、これで続けてこれたのと、小森さんも恩返しみたいなことも言われていたと思いますが、大変苦労された家族の方、当事者だからこそ感じられる気持ちがあるのだらうなということが理解できたような気がします。

お三方からいま、お話も感想もうかがったので、ここからですね、今回ビデオでお話をされていない家族の方も来られてますので、ここからは少しインタビュー等を自由にしたいと思いますのですがどうでしょうか？

原さんからどうぞ。

**原** はい、私も3人の方のお話をうかがって、全くそうだなと感じました。同じです。永野さんが最後に言われた家族会の例えを、バスって表現されたので、この表現はいいなあ、と私もこれをいただくかなと思ってます。

本当に必要だったらバスに乗っていただいて、そこで十分家族会の人からいろいろなことを得たり自分も提供したりして、又普通の生活に戻ろうとかいうご自分の意志で、またバスを降りていく、降りても、そこはやっぱりつながっていきますので、なんかすごい名案というか考えられたなあと思っていいなあと感じました。

で、小森さんみたいなことをして申し訳ないのだけれども、お嬢さんとの二人三脚で、今のご主人と出会ってね。なんかとても今幸せに暮らしてますけど、当初、病気になったとき、近くにお住いの保健師さんからとても温かい言葉をいただいたというのをお聞きしていたので、ちょっとそここのところをもう一度お聞きしたいなと。皆さんに発表できたらと思っています。

**野口座長** じゃあ、リクエストがあるということで小森さんの方から。

**小森** 最初は娘が病気になって、もう病気の知識もないから、誰に相談することもできないので、近く

に知り合いの保健師さんがおられたので相談に行っただけです。で、病気のことから分からないし、これからこの子がどうなっていくのかも分からない、もう、めちゃくちゃ不安で、本人も不安だからすごく家族としたら心がすごく不安でいっぱい家の中に閉じこもっていたんです。そこで保健師さんは、相談に行ったらいろんな話を本当に1時間くらい聞いてくださって、何かあったらあなたの家にも行ってあげるし、1日24時間「いつでも待ってるから電話をしておいで。」って言ってくれたんです。

それで、すごく不安で押しつぶされそうな私の心が「あ、何かあったらあの人に電話できる。」という心で、私の心が落ち着いたので。

それでその後私の心がちょっと落ち着くと、子どもも落ち着いて、その後電話することも1回もなかったんですけども、その人の言葉でものすごく救われたんです。

だから今でもその保健師さんにはすごく感謝しています。いい方だなあと、と思っています。

**原** はい、ありがとうございます。

小森さんのこの話はね、是非皆様にも聞いていただきたいなとは思って、もう一度ね。ちょっとリクエストしてしまったんですけど、同じ発言者の中で片岡さんも似たような、保健師さんからではなかったんですけど、他の方から同じような言葉を言っていて心の支えになったんじゃないかなと思うんで、またリクエストで片岡さんにもお願いしたいと思っています。

**片岡** 私のところではお医者さんです。最初にかかったお医者さんに急性期で本当に大変な時に、夜も寝ないような状況で、私の目がおかしくなっていたと、というような状況の中で出会った先生が「いつでも、電話しておいで。」と携帯の電話番号を教えていただきました。

携帯の電話番号をじっと持っている、本当に私もお守りのように持っていました。

私は1回だけ電話しましたが、でも電話しただけで、それだけでその時は落ち着きました。それ以降はないんですけども、先生のお気持ちが、多分ずーっと染みわたって、その支えにそれからなったんだと思います。原さんも、確か同じような体験

をなさったと聞いておりますが。

**原** 片岡さん、ありがとうございます。

片岡さんが、息子さんがかかれていたドクターがそう言うてくださって携帯の電話番号を、私もね、おそらく同じ主治医だったと思うんですけど、やはり、個人の電話番号を教えてくださいました。私の当事者家族は娘なんですけども、娘にも伝えてました。

娘から電話することはなかったんですけども、やはりね、安心というか支えになって、小森さんは保健師さん、片岡さんは主治医で、なんかすごい大きな支えでしたね。何かあったときは相談ができるなあと、とても安心でよかったかなあ、と私は思っています。

**野口座長** ありがとうございます。本当に一番大変な時ほど、安心を、支援者の役割として安心に取り組めたかなという話だったかなと、思ったのですが、でも、佐藤さん、永野さん何か追加があれば。

**佐藤** はい。私の場合は、病院に、いろんな病院にかかったんですけども、病院にかかったときの、その家族会で、最初は家族会に入らせていただいて、その家族の方の経験談を聞かせていただいたときに、「あー、ご苦労されてきたんだ。」

まあ、自分だけじゃなかったんだと、本当に皆さん大変な思いの中をしてこられているという共感と、自分だけではないんだ、みんな、こんな苦しいのは自分の家族だけではないんだ、たくさんおられるんだと、すごく安心感につながりました。

今、私もすごく身近な人で、お母さんの余命が限られている方で当事者の方は精神の障害をもっておられて、それでとても悩んでおられる。とにかく先ず、お話聞きたいなと思ってコンタクトをとろうとしてるんですけども、なかなか人に話すことができません。で、まあ何とかお医者さんにはつながってらっしゃるんですけども、まあ、相性が合わないのか、なかなかお薬も飲めないという状況で。で、まあ、こういう情報もあるよ、こういう会もあるよと言う情報だけを今私は、提供だけしている段階で、まだ実際にお会いすることはできていません。

そこで思うのは、もちろんさっきおっしゃったバスに乗ってみんなでそこで共有してっていうのも大事なんだけれども、やっぱり人それぞれのタイミン

グとか人生とか学びとかというのはやっぱりそれぞれなんで、今家族会に入ろうって言って無理やりすることもできないし、こうしてあげたいなあと思って逆になんかプレッシャーになる場合もあるな、というあたりを感じながら、とにかく情報だけは差し上げて、そっと見守ってあげたいな、というふうに、今身近な人のことで思います。

あと、息子は2級の精神障害ですけれども、それは息子の人間の中のほんの一部なんで「この人が障害者なんです。」じゃなくて、息子っていう大切な一つの存在の中の一部としてその障害があるんで、あまり深刻にとらえてない。とらえてないって言うのもおかしいんですけども、本当に普通に接して、先のことごとく、なんかもうでも、一緒にご飯食べて一日が暮らせていることで、すごくありがたいし、その、ここからその息子によって私の人生がずいぶん大きな学びの場になったことを辛い思いを抱えておられる方にも伝えたいな、という気持ちはあります。

**野口座長** はい、ありがとうございました。

今のお話を、人それぞれの家族支援だったり、家族会のつながるタイミングみたいなものを大切にすることが必要なんじゃないかというお話とかですね、家族の障害というのがほんの一部で、そこをしないって言うか、そういう風な障害を、学びの場にもなったところがあるんだという貴重なお話だったかなと思います。

まあ、本当にいろいろな話が出ましたが、今の話を受けてさらに皆さんの考えられることもあると思うんですけども、どうでしょうか、

**原** 今、みんなネットって言って全国組織の家族会があるんですけども、そちらの方で永野昭二さんもさっきね、お話されましたけど今は集まれないという状況なのでZOOMによるオンラインでもって家族サロンをしたりとか、家族による家族学習会が今行われています。もうこれは致し方のないことで、一堂に介してということは、とても表情が見えていいことなんですけれどもZOOMという方法もこれは必要な手段なのかなあと感じていいです。なかなか、ZOOMができてくれない方もいらっしゃるんですけども。できている方は永野さんがおっしゃっているよ



うに若い家族の人もやはり入ってこられる。で、私たちは未入会の方とか、家族による家族のための学習会にね、まだ知らない方、そういう方のお誘いができるのではないかと、感じて、強く私も今参加させていただいてまして、やっぱり ZOOM によるオンライン形式にちょっと苦手な気持ちはあるのですけれども、必要な時代に突入したのかなと、実感しています。永野さんいかがでしょうか？

**永野** そうですね、私どもの会は地域の家族会ですけども、ああいう ZOOM の方式になりますと全国から参加者は参加されますので、例えば北海道なんかですと、とても家族会がなくても、やはりそういう方でも繋がることができます。

面と向かっての勉強も非常にいいことなのですが、やっぱり ZOOM によることのメリット、全国の人が参加できるのと、それと若い人は日頃は仕事があってなかなか参加できないと言う方も、ZOOM で休みの日とかですと参加できるそういうメリットを活かして、又違った形での家族会 ZOOM はいいと思いますね。

**野口座長** 今、ZOOM の話とかで、若い方の参加という話もありましたが、家族は永野さんも言われたように、和気町で800人障害をもった方がいて30名しか家族会につながっていないと、残りの方がそれなりにいろんな支援とつながってね、やっていればいいんですけれども、中にはその、孤立無援でおそらく皆さんが最初がそうだったようにずっと何をどうしたらいいのか分からないまま家族だけで抱えてらっしゃる方も少なくはないのかな、と感じはしていて、多分皆さんもそういう風な思いをもって活動されていると思うのですが、どういう形で、この人たちに繋がっていったらいいのかということが一つ課題なのかなと。ZOOM というのは一つあるかもしれませんが、そういう点でいかがでしょう、あすなろ家族会さんのほうは若い方が結構入ってこられていることで、そのあたりの状況とかは教えていただけましたら。

**小森** 私は、あすなろ家族の会に入って、もう17～18年になると思うのです。

今日、いつも一緒に活動して下さっている佐藤さんと一緒にこられたことで、すごく心強いです。ご

近所にも精神科に通っているよってという人と友だちとか、そういう人もおられます。で、家族会に何回も誘いましたけど来られる勇気がない。その娘さんが当事者の方ですけど、家にずーっと籠っとなられて、それで私もずーっと支え続けるけど、全然来られない方もおられたりするんです。だから、でも佐藤さんが言われたように無理強いはいできないし、はたから見えて困っているように見えても、それはそれでその家族はバランスとれてうまくいっているのかなあ、という思いもあります。だから家族の中でいって強制的に入れと言うようなこともできませんから、本当にときどき話を聞いてあげて見守るしかないのかな、というような思いもあります。

そんなにこうアンテナ張っていろんなところへ出かけていくわけにもいかないので、私たちが、楽しそうに家族会を活動していることをときどき報告してあげたりしたら、あっ、楽しそうだなあと、来てくれるのじゃあないかなあとか、なんかそんな風に思って、よく話をするお母さんで、家族会ってこんなに楽しいんよということを、時々その人に言います。でも、そのお母さんの気持ちがこっちに向いてくれるのを待つしかないなというような、そんな思いです。

来たら楽しいんよって思っても、私が最初家族会に、私が最初入るとき私はどん底だったんで藁にもすがるような思いで入ったんですけども、最初に家族会に入るっていう家族の人がすごく勇気がいるみたいなんです。だから窓口を広げて本当に楽しいよ、明るい場所だよってじゃないけど、ここは楽しいよと言うようなことを宣伝していくしかないなと、まあそんな風に思いますね。

**永野** 私も、あの一やはりそういう障害者が居るという情報が持っているのは市とつながりのある民生委員の方ですから、民生委員とつながってやったらということ、民生委員に家族会のことを話をしたりして進めているのですが、で、話をしていると地域にそういう人がおられるのです。ということは言われるのですけど、それから先が個人情報ということで、そこで壁になっているわけですね。実際につながっていったいない。そこら辺をやっぱ個人情報でシャッターを閉めなきゃいけないということを、

もうちょっとなんかやっぱり悪いことだからシャッターを閉めてしまうわけで、障害というのは悪いことではない、本人の病気という状態なのですから、やはりそこらへんは世の中が理解してあげればいいんじゃないかな、と、いう風に思っています。

**野口座長** ありがとうございます。地域で本当に支援すると言いつつなかなか支援を受け入れるのが難しい方たち、ご家族も含めてですね、課題というものが出てきたわけですが、長年ね、そういう方たちに関わってこられた大谷さんの方から、もし何か現状とかそのあたりのこととかも含めてお話いただければと思います。

**大谷** 先ほど保健師歴45年と言ったんですけれども、その時代よりもっと前は、この病気、障害があるということで家族の人は本当に全部背負わされてきました。家族会を作るにしても、そのこと全部を家族が背負わなければいけない、作業所を作るにも家族が背負わなければいけない、そういう時代だったと思います。

保健師は、出会いというのはいろいろあって、その当時は幅広く動いていたから小さな情報でもキャッチできたし、緊急事態から関わっていくということで、まあ、できるだけ本人さんとのつながり、というのを持っていたように思うのですけれども、「家族会を一緒に作っていく。」って、言っていたのがその当時だったと思います。

今はもう皆さんの力でどんどん発展していった、どっちかっていうと保健師さんが疎遠になっているような、そんな時代かなあと、という風に思えるのですけれども、「家族会があるよ。」と、紹介するだけでは誰も行かないと思うのですね。保健師さん自身、私もそうでしたけれども家族会の中に入ったり、作業所に入ったりすることで、これはどんなことをされているんだとか、そこから分かるし、しっかり声をかけてもらったら保健師がそこで育っていくという、そんなこともずっとあって、やっぱり行ってみないと分かんない。楽しさなんて「楽しい。楽しいよ。」って言うだけでも行ってみないと分かんないね、と、言うのがすごくあって、そういうことを大事にしていくと繋がっていくんだなあ、というのを、今、この年になっても思っています。

私自身は、さっき電話番号を伝える、という話がありましたが、私もね、かなり揺れました。伝えていいとか、伝えちゃいけないのか、上司に怒られるんじゃないとか、いろんなことを考えながら。それでも、私自身は必要な方には伝えてきました。ですが、あんまりかかってくることはないです。

でもね、それを伝えるって言うのは保健師の方にも、心構えというか「持っていますよ。」って、いうメッセージだと思うし、それが信頼関係になっていく。でそういう中で今20年以上つながっている患者さんもいらっしゃいますし、家族の人もいらっしゃいます。事実には病気があるからじゃあなくて、「こんなことがあったよ。」とか「こんなことで困っている。」とか「助けて。」というような、そういう時に、ただ繋がっているというのが、必要なと、今でもそう思っています。

もう一つ仕事を辞めて思うのは、仕事を辞めたときに当事者の方が本音をたくさん語ってくださる、それは家族の話であったり、家族会の怒りであったり、私の中に壁が無くなったときに本当のことをたくさん教えて下さっているんだなあっていうので、私は今は学習の時、本当にそうだなあと思わされているので、今はコロナですけれどもコロナだからこそ、精神障害者の方や家族の方はコロナに罹らないことはないわけですから、その辺も含めて、今の保健師さんたちに頑張ってほしいな、と思います。

**野口座長** ありがとうございます。

確かに、大谷さんもたくさんのお話をいただきましたけれども、実際に家族会に支援者が参加するなりして、やっぱりこれは大事なんだなあとか、今日のような家族のお話をうかがって支援者自身が必要性を実感して、それでもちょっと必要だなあという人に一緒に付いていくとか、そういう形で本当は家族会に繋ぐのが大切だし、そういうのがあるとやはり繋がりがやすいのかなあということを思いました。

なかなかおそらく皆さんも家族会に入っていられるときには少しどんな所か分からない、どういう人たちが分からないという本当に不安だったと思いますが、そういう信頼できる人が何らかの繋がりを作っておいてくれるということが大事なのかなというこ

とを感じたところです。

時間が残り少なくなりましたが、あと何か言いたいと思われる方おられますか。

**原** よろしいですか。

今、支援の話をされていましたが、繋がるとかね、やはり最初に行くのは病院や、保健所の地区担当の保健師さんに相談に家族として行くと思います。だから病院の最初の対応ですかね、病院が個人情報を知っています。保健所の方も多分知っているし、永野さんが言われた民生委員さんとかね、そういったところに相談に家族が行くかと思うので、そういったときはやっぱり、その個々を大切に接していただいて、それでこんなこともあるよっていうところを家族会の方の情報もしていただけたら助かるのです。

私のところは、保健師さんがうちは毎月来てくださっていますけど、お願いして、家族会にも保健師さんが来られます。家族による家族学習会の方にも保健師さんが来られます。本当に家族の生の体験を聞いていただいてそれを保健師さんが活かしてくださる。とてもなんか私は、これ、つながっているなあと感じているので、ぜひ保健所さんとか行政の方とか病院の方、クリニックの方、そういう方にくれぐ

れも情報提供をよろしくお願ひしたいと思います。ありがとうございます。

**野口座長** はい、ありがとうございました。

まだまだ、話は尽きぬところがあるかと思いますが、いずれにしても家族の方の孤立無援のなかで辛い思いをされている、その中で場合によっては批判されたり、本当に傷ついた体験をもっておられると、そういう方がやはり安心して話をできる場があるということは本当にすごく大事なことなのだなあと、皆さんのお話の中で共通していたことだと思いますし、本当に永野さんが大変印象的な言葉を言ってらっしゃるので言わせていただきます。

家族会のバスに乗せてあげれば、自分で歩いて行けると、こういう風なですね、ことを言われました。本当にそういうことをしていただける家族会というものの大切さ、まあ社会資源として貴重な社会資源だと思いますので私たちも支援者含めてですね、いろんな方が役割を理解しながら一緒になって協力して行ければいいと思います。

今日はどうも有難うございました。では、このセッションはこれで終了させていただきます。ありがとうございました。

## 特集Ⅱ

# 特別企画 共生社会を目指して 県内でのメンタルヘルス活動アラカルト

「こころの健康 第64号」の企画として、県内の事業所やいろいろな活動についての寄稿を呼びかけました。広く県民の方に、協会のスローガンである「つながるこころ」「支えるこころ」「立ち上がるこころ」のための活動について理解していただくという趣旨ですが、つながる場所としての協会のホームページをより知っていただいて、もっと利用していただきたいという願いもこめています。よろしくお願いします。

## 「アルコール依存症から 新しい人生へ」

公益財団法人全日本断酒連盟 (N)岡山県断酒新生会 三宅 公夫

### NPO 法人岡山県断酒新生会の歩み

昭和41年1月29日に結成された岡山県断酒新生会が昨年で55周年を迎えることができました。故松村春繁先生と故山方名誉会長ご夫妻の出会いから、「この世から酒で悩む人をなくそう」！この言葉を目標に、当事者・家族・賛助会員が、心の健康と回復を支援しています。

今までに、入会された会員は累計で2,450名になります。断酒に成功した人は、家族とともに悩み苦しんだ過去から、穏やかな日常生活を取り戻し幸せな日々過ごしています。

「地獄を見たければ、アルコール依存症のいる家庭を見よ」などという笑えない話があります。

### 活動の内容

県内の酒害に悩む人たちに断酒を進め、自発的な決意による断酒を実行する者を支援し、断酒によって明るい人生の建設を目指すとともに、酒害に関する啓発運動を行い酒害の及ぼす社会悪の防止につとめ、広く社会福祉に貢献する活動。

- ①酒害に関する知識の普及と啓発（夏、冬の断酒研修会の開催。  
飲酒運転撲滅キャンペーン開催）
- ②酒害に関する調査、研究並びに資料の整備及び機関誌の発行  
（ともしびの発行年3回）
- ③酒害相談及び酒害者の自立指導（岡山禁酒会館、総社ふれあいセンターにて開催）
- ④各地域にて断酒例会の開催



平成3年 自宅にて



第46回全国（岡山）大会



瀬戸内例会



- ⑤問題飲酒者更生各種行事の開催と参加（全断連主催の全国大会・中国ブロック大会）
- ⑥関係各官庁及び医療機関との提携による酒害者救済（エスパーツの普及と促進）
- ⑦その他会の目的達成に必要な活動（新入会者の会、家族の会、女性酒害者の会開催）

## 新しい人生を創る

アルコール依存症からの回復には断酒しかありません。その断酒のめざすところは、長い間の飲酒生活により、失われた自分自身、家族関係、そして社会性を正常な状態に回復することにあります。

とはいえ、その社会性は飲酒という習慣のため、本来あるべき水準に比べて未成熟なままである場合も考えられます。また、失われた自分や周囲の関係修復にしても、長い時間を隔てた昔の状態に戻すということではありません。回復というよりは、酔いから覚めた新鮮な心で、新しい生き方を創造すると考える方が正しいと言えるでしょう。

そのためには、同じような体験を共有し、そこから立ち直り新しい生き方を求めている仲間が集まる共生社会(自助グループ)に加わる必要があります。そこには、新生のための知恵が隠された宝庫があります。



## 断酒会について（依存症支援の輪を広げるために）

断酒会は自助グループとして、その結成以来、アルコールに苦しむ人々が集まり、集団治療の場として互いに助け合いながら発展してきましたが、その存在や実態はあまり世に知られていません。

それは、断酒会は積極的に自身をPRすることなく、酒害に困窮した末に訪れた人たちを迎え入れるという、いわば受け身の姿勢を続けてきたことによります。

### 社会資源としての断酒会に

しかし、日本全国で問題飲酒者約300万人、アルコール依存症者は約109万人と推定されている今日、断酒会も本来の設立目的である「酒害の及ぼす社会悪の防止につとめ、広く社会福祉に貢献する」という精神に立ち返ることが求められています。常習飲酒運転問題対策、増大する自殺者対策問題など、背景にアルコール依存症者の存在が指摘される社会問題に関して、断酒会は自らを「社会資源」として活用できるよう体制を整えつつあります。



### 支援ネットワークの構築

依存症からの回復には、世界中にたったひとつでよいから、自分に正直になれる、安全な場所が必要とされています。断酒会は概ねこの要件を満たす共生社会を構成していると言えます。

しかし、今日では、うつ病をはじめとする多重障害や、女性酒害者の急増、経済的問題の深刻化というように問題は多岐にわたるようになってきています。経済的・社会生活的に追い詰められている人には行政に、アルコール依存症以外に身体的・精神的な障害を合併している人には適正な医療機関に繋げるよう、他の民間団体も含めた地域の連携ネットワークを構築することが大切です。



## 精神疾患への単県医療費の実施を願う

岡山県精神障がい者団体連合会 中山 芳樹・井原 誠司

岡山県では、今まで精神障がい者への医療費助成は全くありませんでした。

私たちの会（岡山県精神障がい者団体連合会）では、他の団体とも共同してこの問題に取り組んできました。

過去2年間、県・市議会議員との懇談、学習会等を合計8回行ってきました。皮切りは自民党県議団長との懇談でした。また2年続けて環境文化保健福祉委員会会長を招いて、2時間余りの意見交換会も行ってきました。

そして、令和3年11月16日、環境文化保健福祉委員9名全員に「陳情採択のお願い」恵倍という懇願の文書をお渡ししました。その結果12月17日委員会で、更に2日に本会議で、どちらも全会一致で採択されました。全国では、なんと遅ればせながら40番目です。

私たちは少額の障害年金で生計を立てている人がほとんどです。それでも、精神科病院の入院費は3割の自己負担、他科受診の3割負担は本当に痛手です。ともす控えざるを得ない高額で控えざるを得ないケースも多々あります。いわゆる「受診控え」です。

そのようなことを考えると今回県議会で採択されたということは、これまでの家族、当事者の粘り強い運動の成果と考えています。

今後は、その実施に向けての件行政への働きかけが必要となってきます。残念ながら本年の2月定例県議会では、来年度の予算にはこの件につきましては、一切予算付けがなされていません。

いろいろ県の台所事情も厳しいとは思いますが、県の本会議で採択されたということは、県民みんなの声と言っても過言ではないでしょう。私たちは、その実施に向けてのもう一度「仕切り直し」のつもりで、今後の運動を粘り強く続けていきたいと考えています。

## NPO法人「がねぶの会」の活動紹介

「芸術的なワインが作りたい。」という強い信念に駆られて、新しい葡萄造り、新しいワイン造りを目指した青年がいました。青年の思いは強く、とても強く、強すぎて周囲の人達の理解を必ずしも得られず次第に孤立します。その後、大病を思い引きこもりがちになります。実家に密生する様々な葡萄と共に、可能性の開花を静かに待っていました。

縁が繋がり、2011年山本昌知医師の呼びかけで、この葡萄を育ててワインを造ろう！と、NPO法人を立ち上げました。周囲から理解されなかった青年の思いを形にしたい、美味しいワインを造りたい、ということが目的です。

が、重要なのは、山本医師の言葉を借りると、

競争に勝利することで獲られる成功を重視するのではなく、

人がみなそれぞれに持つ「その人らしさ」を大切にし、

人と人とがつながることでのみ生まれる「幸福」を願う者たちの集うところ。

を作っていくことです。



言うは易く行ふは難し。苦節10年、葡萄を育てる苦労は大変でした。その分メンバーも成長しました。徐々に周囲の協力を得ることができ、ついに今年、試作ワインが完成しました。やっとスタート地点にたどり着いた感もあります。今年も吉備中央町を拠点とした葡萄造り、ワイン造りは続きます。来年の販売開始を目指して、がんばります！

畑仕事やってみたい方、葡萄やワインに興味のある方、会員募集中です。

興味のある方は、お問い合わせください。

メール：npoganebu@yahoo.co.jp

電 話：090-9313-6807 (秋山)

U R L：https://ganebu.group

## 「片上みらい食堂」でリカバリーの居場所づくり

「備前未来プロジェクト」 難波 規子

東京で「コミュニティカフェ」の養成講座を受け、備前市で「カフェ」活動を続けています。2017年2月社会事業大学で「コミュニティカフェ」の研究をされている倉持香苗先生を備前にお招きして、講演もしていただきました。家族会「もみじの会」や「KHJ 岡山きびの会」に入っていますが、精神医療福祉の枠を越えて、地域と交流しながら、市民協働で地域の課題解決の助けになる活動ができればと思っています。

2016年4月生まれ故郷の備前にUターン、半年後11月に自宅の一部を開放して毎週火曜午後「こむにたカフェ」をやっています。「こむにた」はイタリア語で共同体コミュニティの意味。イタリアの精神医療改革に感銘して研修旅行にも行ってきました。「足立心の友こむにた」という当事者会活動の名前の一部をもらって活動しています。

「カフェ」の場を利用して、地域おこし協力隊の若者と小学生の興味を追及する「放課後探Q教室」をやりました。また、色々なテーマで食事会などを開催する中で、このプロジェクトは生まれました。(株)サックスUPという会社をやっている松山将三郎さんや就実大学の林俊克先生のゼミ生も加わって、地域の公民館で「フューチャーセッション」を行いました。地域に広く呼び掛ける中、備前焼の映画「ハルカの陶」の監督さんも参加してくれて、備前の未来を考える機会を持ちました。その中で、地域交流の場としての「コミュニティレストラン」があるといいという提案がありました。

そんな流れで、偶然閉店予定の食堂を引き継ぐことになり、2018年10月に月火水ランチ営業の「片上みらい食堂」をオープンしました。かなり無謀な計画でしたが、地域おこし協力隊の若者の協力や片上自治会協議会、地域の方々の協力もあって実現しました。

片上地域は、認知症予防の活動や子育て支援の活動などもあり、まちづくり会議などの活動も盛んな地域です。そんな中、食堂の空き時間を使って、2020年3月には認知症カフェの「片上オレンジカフェ」を始めました。

認知症カフェは、備前市の「地域包括ケアシステム構築補助金」を利用した地域包括支援センターの取り組みの一つです。高齢者が安心して暮らせる地域づくりの一貫として、スタッフ集めや研修などを行い、半年前から準備してきました。2020年2月1日には、東京から松本すみ子さんを講師に招いて講演会を企画。「人生100年時代 生きがいわが町で見つけよう」と定年後も活躍し





## 特集Ⅱ 特別企画 共生社会を目指して 県内でのメンタルヘルス活動アラカルト

ていく生き方の提案をしてくれました。

その直後から、コロナのパンデミックが始まって、公民館などもみんな閉鎖。行き場が無くなって、自宅でうつうつと過ごすしかない日々が始まりました。「片上みらい食堂」は民間個人営業なので、細々と営業を続けました。「会って話ができる喜び」や「つながりを作る大切さ」はより強く感じるようになりました。

そんなコロナ禍が続く中、去年夏から始めた「つながり交流会」は、オンライン参加も可能な企画です。第1水曜1時半～3時と第3土曜10時～12時の平日と週末に設定しています。これまでも、「岡山自主夜間中学」の城之内さんやワーカーズコープの地域若者サポートステーションの方、発達障害の子どもさん達に関わっている理学療法士の方、岡山県精神障がい者団体連合会代表の鈴木健司さんにもお話してもらい、交流が広がっています。

とかく行政や教育は各専門に区切られていて、他の分野とのつながりや連携が作りにくいように思います。民間の私たちがその垣根を越えて、つながりあうきっかけを作っていきたい。「つながり交流会」には、そんな願いがあります。



### <これからの活動>

ひそかな夢として「若者が自己実現できる地域を作る」というのを掲げています。私の活動は、不登校などを経験した息子のためにもなるようにと活動してきた面もありますが、これからの未来を作る若者のためにという願いもあるのです。

昨年 KHJ のピアサポーター養成講座、今年は上尾市の福祉課がやり始めて10年という「ピアサポートを文化に」の講座にも参加しました。支援者だけでは解決が難しい課題もピアサポーターが入ることで解決の糸口が見つけていける、ピアサポート文化が個人や地域社会のリカバリーを促進していく、そんな機運が高まっていると感じました。全国各地で活躍しているピアサポーターのこれからの活躍が楽しみです。

「ひきこもり支援センター」の研修や KHJ の会合で「重層的相談支援事業」の話聞きしました。備前市の自立支援協議会の講演では「精神障がいにも対応した地域包括ケアシステム」の話がありました。精神保健福祉の推進に、子育てや教育、高齢者分野との連携が欠かせないものになってきています。広範囲の事はできないという声も聞きますが、地域に目を移すと、問題は単独では存在せず繋がっている現実があります。それぞれの専門性を発揮することも大事ですが、縦割り行政の狭間を埋める連携、「つながり」が必要だと感じます。

「片上みらい食堂」の活動もこれからは、子ども達や中高生にも広がるつながりを作っていきたいと思っています。「こども食堂」など、若者と相談しながら企画していきたいと考えています。





「片上みらい食堂」は、「地域の  
人による、地域のための、地域の  
食堂」です。いろんな利用のしか  
たがあると思います。一人で抱え  
ていてはどうにもならないこと  
も、誰かと相談できれば解決の糸  
口が見つかるものです。なんでも  
気軽にご相談ください。楽しみな  
がら、交流をひろげて、地域づく  
りの拠点として利用してもらいた  
いと思います。フェイスブックや  
ホームページに企画の予定などは随時掲載します。これからも色々企画していきますので、是非、遊びに  
いらしてください。



片上みらい食堂ホームページ

<https://katakamimiraisyokudou.jimdofree.com>



## KHJ岡山きびの会

副会長 矢田 初恵 (社会福祉士・精神保健福祉士)

### ○ひきこもり家族会として、20周年活動

KHJ 岡山きびの会は、2001年12月に、全国ひきこもり家族会の初代理事長・故奥山雅久氏を迎えて、岡山市薬師院にて、第11番目の支部として誕生した。

私も次々と親の方々が発言され、その熱気あふれる雰囲気だけは、はっきりと思い出される。「何年も本人の顔をみていない」「朝、2階から庭へ物が投げられている」「親を責めて、毎晩寝させてくれない」etc。

### ○8050問題・ひきこもり長期・高齢化

内閣府の最新調査で、ひきこもりの40歳以上の方が、100万人と言われる。時の経過は全国でも、岡山県でも、きびの会でも例外なく、今、本人を支えてきた家族が「この子を遺して死ねない」こととして社会にクローズアップされてきた。

青少年の問題(非行と同じ並びの問題行動)であった「ひきこもり」が「ひとりの人も孤立させない、とり残さない」社会福祉の問題として認識されるべきと思う。今や現場では、9060のケースに出会っている。

### ○ピアサポーターとの共同、協働へ

ひきこもりを体験した本人、自己回復をはかっている本人たちが中心となり、KHJ 全国ひきこもり家族会で、2013年より「ピアサポーター養成研修」が始まった。きびの会に、その第1回に参加されたTさんがおられる。現在も当時の全国の仲間との交流を行い、きびの会では「体験発表」や居場所「シニア学級」を担当されている

令和元年度、きびの会では、長い間、会長として牽引された川島焔三氏が80歳にて勇退され、「顧問」

## 特集Ⅱ 特別企画 共生社会を目指して 県内でのメンタルヘルス活動アラカルト

になり、ひきこもり体験者である会長に馬場貴裕さん、副会長に浅山広大さんを迎えることができた。

規約も「子ども」という表記をあらため「本人と家族の会」として、取り組みを始めている。KHJ 本部のピアサポート養成研修が中国ブロックとして、岡山県きらめきプラザで、のべ3日間開催され、きびの会から5名が修了した。

なお現在、きびの会では12名がKHJ ピアサポーターとして登録している。目標を同じく信じあい、助け合い、力を合わせていきたいと思う。

### ○だれでも集える居場所活動

岡山県では、全国に先駆けて、ひきこもり「社会適応訓練事業」として、きびの会が委託を受けて、現在、表町1丁目上之町ビル4階に、きびの会居場所を開いている。原則として、月・水・金・土の週4日午後～、現在はその当番の半分を、ひきこもり本人が行っている。3年前から始まった「夜の居場所」は、浅山さんが担当し、毎週（水）



18～21時、仕事に就いている方も参加することができる。音楽が流れ、橙色のランプが灯る空間が生まれる。

障害者総合支援法の施行により、手帳の有無、支援区分や住所地などにより、いわゆる「支援センター」も、自由な居場所ではなくなっている。

市内の中心部で、小さいが、本人たちのひとつのオアシスになっていければ、と願っている。

### ○きびの会「月例会」月1回（第2日曜）ゆうあいセンター

岡山市からの助成事業として実施。家族の要望、本人の体験発表、新しい対策の学習の場として開いている。

今年度では、コロナ防止対策措置のため、オンラインも活用した。

「地域における重層的支援」や「ボレボレ農園のとりくみ（松田勝氏）」「備前市でのひきこもりプロジェクト（難波規子氏）」など（なお、山陽新聞情報ひろばに掲載いただいている。）を実施した。

### ○きびの会会報、第222号発行（3月）

会員をはじめ、県内の保健所、市町村社会福祉協議会など関係機関へ「月例会」終了後、送付している。本人の紙面参加や、発送作業での協力などを目指している。

### ○訪問・相談活動

きびの会発足以来、山本利美さん（Web カウンセラー）が、ご自身の病をおして活動されている。24時間電話相談、SNSなどを活用して、応じてくださっている。

令和3年度は、出張相談会として、月1回、市立南公民館で開くことができた。槌谷さん、矢田さん、浅山さんで担当した。市内だけでなく、倉敷市からの相談もあった。なお、コロナ対策のため、訪問は制限されている。

### ○ひきこもり支援のネットワークのひとつとして

きびの会の取り組みは、本人・家族にとって「本音が話せる」「元気をもらう」「力を合わせる」場になればと、心から願っている。

決して大きな会ではないが、地道に、取り組みを続けていきたい。

同時に、県、市ひきこもり支援センターへの橋渡し、教育機関への相談など、ひとりひとりを通して、ひきこもり支援ネットワークのひとつとしての役割をはたしていきたいと思っている。

〒700-0822 岡山市北区表町1丁目4-64 上之町ビル4F

KHJ 岡山きびの会

電話：086-230-2272

メール：khj\_okayamakibinokai@yahoo.co.jp

## 愚痴庵その後

愚痴庵下足番 河合 行利

最近、新聞紙上で著名な方たちが同じ様なことを言っていることに気が付いた。

政治学者・姜尚中さんは、「この10年で僕も変わりました。時が熟成して初めて分かることがある。ひしひしと感じています。国家やデモクラシーといった『大文字の言葉』で語られる世界ではなく、ささやかであっても、かけがえのない個人の生き方や価値というものを大切にしなければと思った」、と言う。

東京大教授・吉見俊哉さんは、「今の世界的な価値は、『より楽しく、よりしなやかに、より末永く』だろう。しかし、QOL（生活の質）やレジリエンス（柔軟さ）、持続可能性の方が大切だ。その実現には、巨大イベントではなく、まちづくりやコミュニティづくり、教育の仕組みづくりといった小さな取り組みを積み重ねるほかない。そこから、ポストコロナの社会に適した、価値や社会のビジョンを見定めていく必要がある」、と言う。

昭和女子大・坂東真理子さんは、女性の立場から「今は一人ひとりが職場や家庭を変えることが大切だと考えています。首相や大統領になれなくても、家族や同僚、上司を少しずつ変えることで、世界を変えることができます。」、と言う。

また歌手の加藤登紀子さんは、「一人の人間に何ができるのか、が今の関心事です。国はなかなか変わらない。どんな国が良いのか、答えが見えない。その代わり、人が動いて解決できることはある。11年の東日本大震災、さかのほれば阪神大震災のころから、人々が力を合わせるものが広がったと思います」、と言う。

これが、「定常化時代」と言われる今の時代感覚なのだろう。

グローバル化が叫ばれて、あらゆるもののスピードは速まり、ひとりひとりの守備範囲が広がった。豊かになる人と、そうでない人の格差も大きくなり、文化は壊され、資源は食いつぶされ、今や地球も壊れかかっている。

そしてみんなが疲れている。

ゴリラ博士の山極寿一さんは言う。

「人間の生物学的な時間感覚と、バーチャルで文化的な時間がミスマッチを起こしているからです。いまは『ICTの時代』と言われていて、どんどん科学技術が進歩している。我々は、その時間感覚やその進歩に慣らされてしまって、世界はどんどん変わっていくような気がしている。けれど、我々の身体はまだ縄文時代にいるわけです。あるいは狩猟採集時代にいる」。

そして、「身体の不調がどんどん増えてきているというのは、いまの人工的環境が、人間が本来持っている身体の特徴とミスマッチを起こしているから。文明の速度が、私たちの身体の進化の速度よりも速い

からなんです。」と。

疲れるはずだ。縄文時代の体で今の時代を生きているのだから。

ここまで書いてきて、「愚痴庵」はいい線行っているということに、気が付いた。

「愚痴庵」には、縄文時代の時の流れと空気が流れている。小さな渦ですが、縄文時代の人たちが「火」を囲んで静かにおしゃべりをしている、そんな小さな風が愚痴庵には吹いている。

アイシュビッツで生き残った人たちは言う。

「希望だけでは生き残れなかった。毎日のささやかな営みを丁寧に続けた人が生き残った。どんなに絶望しても、朝起きた時に服にこびりついた泥を払い落とし、髪の毛を整える。そんなふうにして、自分の尊厳を守ることが大事なのだ。」

茨木のり子は、「小さな渦巻」という詩を書いた。

ひとりの人間の真摯な仕事は  
おもいもかけない遠いところで  
小さな小さな渦巻をつくる

小さな渦巻をつくり、みなさんも愚痴庵を覗いてみませんか。

2022年3月9日記

## 瀬戸内愚痴庵の紹介

岡山の愚痴庵に倣って瀬戸内市でも心の折れそうな方、折れてしまった方などが自分の殻に閉じこもることなく、心を裸にして話し、気持ちを軽くすることのできる場所を作りたいという思いから、昨年の5月、かつて酒蔵であった建物を利用して愚痴庵「酒蔵」を開いています。

活動は現在月1回ですが、4月からは月2回活動の予定です。



訪れるのは自由、時間内であれば出入り自由です。参加はもちろん無料ですが、茶菓子代として無理のない範囲で、50円でも100円でも箱の中にそっと入れて頂ければいいことにしています。

スタッフは杖塾の森口先生他、カウンセラー、メンタルの会ボランティアさんなどです。ハートほぐしの場として気軽に足を運んでくださることをお待ちしております。広く啓蒙はしていませんが、解決まで望まないけどとにかく話したい、聞いてほしいと思われる人は足を運んでみてはいかがでしょうか。お待ちしております。

● 愚痴庵「酒蔵」の場所

瀬戸内市長船町土師

● 愚痴庵が開かれる日

偶数月の第3月曜日

奇数月の第3日曜日

4月からは毎月の第1日曜日を追加予定

● 時 間

13時～16時



利用される方へお願いとして、愚痴庵で聴いた話は愚痴庵の中だけにとどめ、他の所でおしゃべりをしたりすることのないようお互いにプライバシー保護には十分注意するよう気をつけていただくことにしています。

問い合わせ先 090-1186-3827（金光）

## 岡山県精神保健福祉士協会について

岡山県精神保健福祉士協会 会長 河合 宏

「岡山こころの健康 第64号」の発行にあたり、寄稿の機会を頂戴し誠にありがとうございます。また、平素より岡山県精神保健福祉士協会の活動に格別のご理解ご協力を賜り、誠にありがとうございます。

「一般社団法人 岡山県精神保健福祉協会」と「岡山県精神保健福祉『士』協会」とは、一文字『士』があるかどうかの違いです。色々と検索した際に少し紛らわしいかもしれません。今回は、少しでも皆様の身近な存在となれるよう、精神保健福祉士、岡山県精神保健福祉士協会についてご紹介させていただきます。

まず、精神保健福祉士についてご紹介させていただきます。精神保健福祉士とは、1997年に誕生した精神保健福祉領域のソーシャルワーカーの国家資格です。それ以前には、精神科ソーシャルワーカー（PSW：Psychiatric Social Worker）という名称で、1950年代から精神科医療機関等で社会福祉の専門職として働いていました。岡山でも国家資格化される前から、多くの精神科ソーシャルワーカー（PSW）が精神科病院を中心に活躍していました。現在のように社会福祉制度が充分ではなく、少なくなかったであろう困難を、当事者の方やご家族、支援者の方と協働・連携しながら解決し地域での生活を支えてきました。

精神保健福祉士は医療職ではなく、生活の視点を持った福祉職であり、社会福祉学を学問的基盤としています。課題であった精神科病院への長期入院の解消こそ、精神保健福祉士としての命題であると理解しています。また、こころの時代と呼ばれる21世紀においては、広く国民のメンタルヘルスに寄与することが求められていると感じています。時代の変遷とともに生活課題も複雑多様化し、精神保健福祉士の呼称や英語表記も、Psychiatric（精神医学の）ソーシャルワーカーから、Mental Health（メンタルヘルスの）ソーシャルワーカーへと変わりつつあります。たとえ呼称や英語表記が変わっても、当事者の方の地域生活を支え、他職種と連携し共に課題を解決するという姿勢は変わりません。精神保健福祉士は、当事者が望む生活が送れることを強く願い協働します。

次に、岡山県精神保健福祉士協会についてご紹介させていただきます。岡山県精神保健福祉士協会は、1976年「岡山 PSW 研究会」として発足し現在へと至っています。岡山県内（岡山県内に職場あるいは住所がある）の精神保健福祉士が加入する任意団体で、現在約400名の会員で構成されています。会員の所属機関は多岐に渡り、医療機関、福祉サービス事業所、行政、司法施設、教育機関、企業などで働いています。普段はそれぞれの所属機関や立場でそれぞれの役割を担っており、単に業務として仕事をこなすだけでなくソーシャルワーカーとして地域課題へ目を向け、ソーシャルアクションを意識した実践を心掛けています。岡山県精神保健福祉士協会として、当事者、ご家族、関係団体と連携しながら、誰もが暮らしやすい社会の実現に努めて参ります。

つづいて、岡山県精神保健福祉士協会が取り組む事業についてご紹介させていただきます。理事会の開催、会員向け機関誌の発行、研修、ソーシャルワーカーデーイベント、社会的要請に応じた会員派遣、関

連団体の実施する事業への後援などを行っています。

特に研修は事業の大きな柱です。日々の相談に向き合うために自身の研鑽は不可欠で、また、新しい知見の習得も必要です。基礎コース研修では入職3年目までの会員を対象とし、研鑽だけでなく精神保健福祉士同士のつながりも意図して企画しております。また、会員全体研修では、専門性の再確認や新たな知識を得る機会として企画し、近年では、ヤングケアラー、生活保護裁判、相模原事件などを学びました。講義だけでなく聴講した後にはグループワークを行い、それぞれが咀嚼し日々の実践に活かせるような工夫もしています。

また、関係機関・団体・事業への会員派遣として、きばらしふえすていばるを共催する「岡山県精神保健推進委員会」や、「岡山県精神障害者地域移行推進協議会」「岡山市介護認定審査会」「岡山市精神医療審査会」「災害派遣福祉チーム推進会議」「岡山障害者雇用企業研究会」など、約25の事業に携わっています。近年は他団体と連携する事業も増え、職域の拡大と共に身近な生活課題が多岐に渡ることを実感しています。

コロナ禍において、日々の実践、岡山県精神保健福祉士協会の行う事業などで様々な不自由を感じています。それ以上に、当事者の方々だけでなく、多くの方が生活の困難さを抱えていることと思います。生活支援は対面が基本で、リモートが定着しても解決しないことが多々あります。人とのかかわりを大切に、丁寧に希望や困りごとに耳を傾け、心情に寄り添ってきた精神保健福祉士も、皆さまで同じように少なからず息苦しさを感じています。国民の生活も「新しい生活様式」なる表現のもと、人との距離を一定に保つことが推奨されるような状況になってしまいました。物理的な距離は保っても、心理的な距離は離れないようにしたいと強く思います。このような時だからこそ、心身ともに健康であること、変わらない日々が続くことのありがたさに気付けたのかも知れません。先行きの見通しが立ちにくい状況はあまり健康的ではないと思います。ご自身の不安や精神的な違和感に気付いた時に、頼れる存在として身近な精神保健福祉士の顔が浮かぶでしょうか。誰かの希望や不安に寄り添え信頼される精神保健福祉士でありたい、岡山県精神保健福祉士協会でありたいと願っています。精神保健福祉士の存在を、岡山県精神保健福祉士協会の存在を知っていただき、必要に応じて活用くだされば幸いです。

## ◆日本精神科看護協会とは

日本精神科看護協会岡山県支部 支部長 原 直明

### 精神科看護の向上をめざして

日本精神科看護協会では、学術的な研究から地域にねざしたイベントの開催までさまざまな活動を通じて精神科看護の向上をめざしています。

#### 「にっせいかん」について

こころの看護は「にっせいかん」。一般社団法人日本精神科看護協会（日精看＝にっせいかん）は、精神科領域で働く看護者の団体です。1946年に発足し、2021年6月現在、47都道府県に約4万人の会員がいます。全国の精神科看護の力を高めるとともに、こころの健康に関する知見を広く社会に提供しています。

日本精神科看護協会（にっせいかん）では、毎年7月1日を「こころの日」と位置づけ、7月の1か月間を通して、こころの健康の大切さをみんなで考えるための取り組みを行っています。

「大切な人に届けよう！『こころの看護便』プロジェクト」と題して、全国約4万人の精神科看護者とともに、

たくさんの人にこころの健康に関する情報を届けていきます。

### 1. こころの健康出前講座

日本精神科看護協会では、2009年より「こころの健康」について正しい理解をもていただきたいとの思いから、精神科領域に働く看護師を企業・学校・施設などに派遣して、ご依頼の内容に応じた講演会やセミナーを行う「こころの健康出前講座」をはじめました。

皆さんのご要望に応じて、公民館・学校・企業などに出向き、テーマに沿った内容を講演会やセミナー形式でお話しさせていただきます。子どもから大人・お年寄りまで幅広い世代に応じることができます。

精神科看護師があなたの街にお伺いします。ご依頼お待ちしております。

### 2. 7月1日は「こころの日」

「こころの健康」の大切さについてみんなで考えるために、さまざまな活動を行っています。岡山県支部では「こころの日」講演会を毎年企画しています。この2年間は感染拡大防止のためやむなく中止となり、看護便プロジェクトとしてリーフレットの配布となりましたが、現在は講演会の再開に向けて準備しているところです。



### 「こころのお手入れ」してみませんか？

こころと体は別々のものではなく、体がくたびれるように、こころもくたびれたり休養が必要なときもあります。自分でできる「こころのお手入れ」を日常生活に取り入れてみましょう。

#### 1. 規則正しく食事をする

食事の偏りは、こころにも大きく影響します。

#### 2. 夜更かしせず朝起きて日光を浴びる

朝に光を浴びると生体リズムがリセットされ、良質な睡眠がとれます。

#### 3. 適度に体を動かす

適度な運動は、免疫力や心肺機能を高めると言われています。

#### 4. 安心できる人に素直な気持ちを話してみる

ストレスを感じた出来事を人に話してみると、自然と思考が整理されて、気持ちが落ち着いてくるもの。雑談だけでもこころの安らぎに。

#### 5. 気持ちを自由に書き出してみる

素直な気持ちを紙に書き出すだけでも OK。大切なのは、よかった！うれしかった！などのプラスの気持ちも書き出すことです。

#### 6. ちいさな「ご褒美タイム」をつくる

生活様式が変化しているなかでは「好きなこと」「楽しいこと」を忘れがち。趣味の音楽やスイーツなど、こころが喜ぶご褒美タイムをつくりましょう。

#### 7. ストレスはためこまずこまめに発散する

汗、声、涙、笑、排泄など出すものを出してストレスを追い出そう。



## 精神疾患を抱える方と共に活動してきた普及啓発

NPO 法人ハートフル・あしん 妻木 陽子

昭和62年（1987年）「新見市精神障害者家族会 わかば会」が、新見市の助成と保健所等の指導や援助を受けて、「共同作業所つつじ憩の家」を開設し、運営してこられました。開所当時から、精神障害者を対象とした作業所で、新見市で精神疾患を抱える方々の唯一の居場所として、日中活動の場として、当事者同士の交流の場として、家族会が運営してこられました。

平成16年7月法人格を取得し、「共同作業所つつじ憩の家」の運営は、家族会から NPO 法人ハートフル・あしんに移行し、家族会はハートフル・あしんと共に、互いに協力しながら、目的達成のために動き出しました。また、昭和51年に発足した「回復者クラブつつじの会」（精神疾患を抱える方の当事者会）も家族会と一緒に作業所活動をしてきました。

NPO 法人を設立するきっかけになったのは、当時のスタッフが「精神障害者生活支援センター」の必要性を強く感じていたことからでした。精神疾患を抱える方々からの「作業所以外の居場所も欲しい」という声を拾い上げ、その必要性を強く感じた家族会は新見市へセンター設立の要望をしてきました。そんな中、平成18年（2006年）障害者自立支援法が施行され、3障害対象となる新見市直営の「新見市障害者地域活動支援センター」（Ⅰ型）が設立されました。「共同作業所つつじ憩の家」は、地域活動支援センター



田淵さんによる講演の様子

Ⅲ型に移行し、Ⅰ型の2階での活動が始まりました。これまで精神疾患を抱える方々の集いの場が、障害関係なく利用できることとなり、制度も変わってきましたが、まだまだ精神疾患や精神障害について知られていないことも多く、偏見も見られます。私たち NPO 法人ハートフル・あしんの活動の目的は、精神保健福祉に関する普及啓発や精神障害者の社会参加や社会進出です。家族会や当事者の活動支援などはもちろんの事、その目的を達成するために様々な活動を行ってきました。

その中でも大きな事業を2つ紹介します。

一つは、平成17年から開催してきた、「ハートフルフェスティバル」（平成24年に名称を「新見こころの健康フェスタ」と変更）です。当事者の体験発表や著名人や精神科医師による講演会等で障害の理解を深めたり、精神疾患についての勉強をしたりしてきました。また、市内の障害者団体やボランティア団体による芸能を披露したり、参加者で音楽を通して交流を深めながら、精神疾患を抱える方々の事を知っていただいたり、ご本人や病気の事を考えるきっかけにできました。

近年では、精神障害や発達障害についてかなり周知されてきており、あらゆるところで講演や研修が行われています。新見市内でも、障害についての理解を深めるためのイベント「福祉フォーラム」が開催されるようになりました。

しかし、精神保健に特化した普及啓発事業の必要性を強く感じており、「ハートフルフェスティバル」



マインドこころさんとの交流



でご協力いただいた市内の民間機関の皆様と、平成30年「新見こころの健康を考える会」を発足し、普及啓発のための事業や構成員の研修の場として活動しております。コロナ禍で、中々事業ができませんが、家族会の活動に参加したり、福祉フォーラムの精神保健ブースにご協力いただいたりしています。最近では、「こころの病を学ぶ授業」について、田淵泰子さんに講演をしていただいたり、豪雨災害を経験された真備地域の精神疾患を抱える方々（マインドこころさん）の体験発表と音楽での交流などがあります。小さな活動や個人の活動の輪が広がり、理解を深めることになるのだと信じ、地道な活動を継続しているところです。

もう一つは、精神障害者のスポーツ支援です。精神疾患を抱える人がスポーツをすることは、とても大きな意味を持つと考えています。私たちは、新見市内で「CLUB つつじ」というバレーボールチームで活動を続けています。私が作業所に入職して2年ほど経った、平成16年春、作業所あてに県大会のご案内をいただいたことで、チームを結成しました。

ほとんどが未経験者でボール一つで始めたバレーですが、参加者の生き生きとした姿が印象的でした。平成17年（2005年）岡山国体の年、そのあとの全国障害者スポーツ大会の出場権を争った県大会（開催県なので出場権は2枠）の準決勝で敗れ、不完全燃焼に終わったという選手の声を受け、その年の8月にハートフル・あしんが主催で新見大会を開催し、継続しているのが、「ソフトバレーボール大会 in にいみ」です。当初は、県内から10チームくらいの参加がありました。審判など皆さんがボランティアです。ラインズマンや得点係などは、地元の小中高生のバレー部の部員たちがお手伝いをしてくれます。子供達にとって、大会に出る選手は障害など関係なく、バレーを楽しんでいる普通の大人です。その後も毎年開催してきましたが、近年では参加チームも少なくなりましたが、ボランティアの方と参加者がチームを作って楽しんでいます。これこそ目的達成の原点かもしれません。開催の目的は、「精神保健福祉の普及啓発！精神障害者の社会参加と社会進出！」しかし、この大会も平成30年の西日本豪雨災害や翌年の新見豪雨災害が相次ぎ、そしてコロナ禍となり、何年も大会はできていません。みんなの笑顔が集まる大会が出来る日が早く来てほしいものです。



ソフトバレーボール大会 in にいみの開会式の様子

また、県大会にはバレーの他に卓球やフライングディスクなどの競技に参加し、大きな舞台に立つことで自分に自信を取り戻したり、仲間が出来たりします。私達は元気になっていくためのお手伝いです。もちろん、スポーツをすることで悩んだり挫折したりすることもあります。仲間がいることで乗り越えられた人も沢山います。また、障害の有無に関わらず多くの人との交流は、人として成長させてくれるものです。CLUB つつじのメンバーの数名は、岡山県選抜にも参加し、中四国ブロック予選会や全国大会の出場を経験しました。県外の方々との交流は学ぶことも多く、青春時代を病院で過ごした方にとって、ちょっとした小旅行であり、青春の思い出の1ページになったようです。

共同作業所つつじ憩の家（Ⅲ型）は新見市の地域性からとても大切な資源で、利用目的は様々です。居場所として、生活リズムを作るため、人に慣れるため、福祉サービスや就職に繋がるまでのつなぎ…など、必要とする人がいる限り、お手伝いさせていただきたいと考えています。私共ハートフル・あしんの理念は、障害関係なくすべての人が住みやすい社会を目指すことです。少しでもお役に立てればと思って活動していますが、利用者やご家族の皆さんから元気をいただいている方が多いかもしれません。



## 「リカバリーカレッジOKAYAMA」に対する思い

リカバリーカレッジ OKAYAMA 運営委員 鈴木 健司 (当事者)

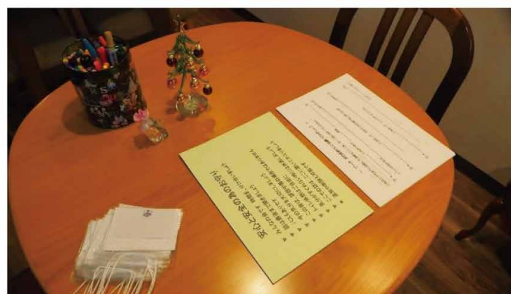
「リカバリーカレッジ」は医療福祉でもない新たな社会資源をということで2018年岡山でも始めました。当事者、家族、支援者、地域の人と一緒に学びあい、創造する「カレッジ=大学」です。講座への参加者も20名程度おられ、皆さん生き生きと学びをともに深めておられています。

学びにはリベラルアーツという言葉があり、それは学ぶことによって単に知識が深まるだけでなく、世界が広がり、自身ができることが増え、周囲も含めて人生が豊かになるというものです。まさに、これは「リカバリー=回復」、人間性の回復、心の病からの回復、「スティグマ=烙印、偏見」からの回復につながると思っています。

リカバリーカレッジには講座を作るときに三つの大切にしている原則があります。それぞれ、「希望=HOPE」、「機会=OPPORTUNITY」、「コントロール=CONTROL」です。それは「出会いの場所」があって「自分のできること」や役割を持つことで「明日も見えてくる」感覚だと思っています。いずれも、「リカバリー=回復」に関係するもので、人がその人らしく、幸せに生きるために大切なことです。

あと、「コプロダクション=共同創造」を大切にしています。講座の作成では共にアイデアを出して、お互いに刺激しあい、対話を大切に新たなモノを作っています。「リカバリーカレッジOKAYAMA」では地域の商店街の人と共に講座を作っています。文化背景の違った多種多様な人と人が平等に人として出会う機会があることにより、お互いが狭い世界から出て、見えていた世界が変化して、学びが深まります。そしてお互いに協力して「リカバリーカレッジ」という学び舎を形成しています。

リカバリーカレッジ OKAYAMA の雰囲気



ただ、今、医療福祉では支援者、当事者一緒に同じところで食事をしたり、日常の何気ない会話をする  
ことが減っています。「構造化」といわれる、支援者である職員と利用者を分けて管理する手段を多用す  
る流れが加速されており、同じ人間という感覚が激減していると痛切に感じています。あくまでも「障害  
者＝問題のある人」と見られ、接されたため、何かあら探しをされている感覚に襲われることが度々ありま  
す。それは利用者の抱える問題を解決することに支援者の意識が集中しており、その人の良いところ、日々  
の何気ない日常、好きなこと、趣味、「ストレングス＝強み」に目を向けることが少なくなっていると感じ  
ております。

僕はこころの病やしんどさから癒されるためには何気ない会話や、日々の愚痴、情緒的なやりとりが大  
切だと思っています。そこから生まれる何気ない空間、信頼関係により心のゆとり、遊びが生まれ、それ  
までないアイデアが生まれたりします。ですから、「リカバリーカレッジ」は従来あまり目のむけられて  
いない当事者の健康な部分に目を向け、ともに対等な話し合いを通して、共同作業によって、今までの障  
害者の医療福祉にはないものを作り出す大切なものだと思います。

そしてまた、ピアサポートをしていて感じるのは今の医療福祉から抜け落ちる当事者は多くおられます。  
そういう方のためにも各地域で人として対等で共に創れる社会資源があることで救われる方も多いと思  
います。同じ人間として話ができる場が一つでも増えて欲しいと痛切に願っています。

# 一般社団法人岡山県精神保健福祉協会 令和3年度事業報告

## 1 会員数（令和4年2月28日現在）

正会員：個人 119人 団体 27団体  
賛助会員：個人 117人 団体 19団体

## 2 会議

- ・理事会 令和3年6月15日、令和3年8月5日
- ・総会 令和3年6月30日（書面表決）

## 3 第59回岡山県精神保健福祉大会（共催 岡山県）

- ・開催日 令和3年11月25日
- ・場所 三木記念ホール（岡山県医師会館）

### （1）表彰 知事表彰（個人3名）

宗田基志、多賀利恵、藤井佐代子

保健福祉部長表彰（個人4名）

池下和子、難波邦明、平岡孝子、茂在靖子

協会長表彰（個人13名）

○ボランティア

浦部喜久、岡本祥子

○家族会・自助グループ活動

片岡 亨、中藺光義、難波規子、能瀬氏朗

○医療従事者

大森俊子、杉本琴美、武部敏也、筆保純子

船守知可、松本 洋、宗好祐子（敬称略）

### （2）講演 第64回日本病院・地域精神医学会岡山大会

演題「家族、家族会が元気になるために」

令和4年2月19日（WEB開催）

## 4 広報

協会ホームページで情報発信（<https://okayama-mental.com/>）

## 5 委員会活動

### （1）岡山県精神保健推進委員会（中島唯夫理事担当）

協力団体：岡山県精神科病院協会、(NPO)岡山県精神障害者家族会連合会

岡山県臨床心理士会、岡山県精神神経科診療所協会、

(一社)岡山県医療ソーシャルワーカー協会、(一社)岡山県作業療法士会、

岡山県精神保健福祉士協会、(一社)日本精神科看護協会岡山県支部、(公社)岡山県看護協会

### （2）広報・編集委員会（藤田健三常務理事担当）

### （3）スポーツ振興委員会（片岡公子常務理事担当）



## 6 他団体からの助成金等

岡山県共同募金会

岡山県精神保健福祉活動推進事業補助金

## 7 共催・後援

- ・ 第20回岡山県障害者スポーツ大会（中止）
- ・ 令和3年度岡山県障害者権利擁護セミナー（令和3年11月7日）
- ・ 岡山リハビリテーション講習会（令和4年1月26日）
- ・ 第37回中国四国アルコール関連問題学会岡山大会（令和3年8月29日）
- ・ 第64回日本病院・地域精神医学会岡山大会（令和4年2月19日）

## 表紙 作者紹介



作者は7歳の女の子です。  
発達障がいとこだわりがあり、感覚過敏で音が苦手なお子さんです。  
ネコちゃんと雲。お日さまを、板にクレヨンで思いつくままに書いていました。  
線画ですが、彼女なりにがんばってます 😊

## 編集後記

コロナ禍、気候変動、核戦争の危機の迫るロシアのウクライナ侵攻など、地球規模の問題が噴出しています。人類全体の危機とを感じる意識の変化（進化）がまさに必要になっているのだなという昨今の思いです。さて、こころの健康第64号を何と編集いたしました。以前の様に冊子の形式ではなく、ホームページに掲載していくスタイルに変えたためか、印刷屋さんの意向が気にならないため、ついつい遅れ遅れになってしまいました。楽しみにしていた方には大変申し訳ありません。

しかし、今回は年度末のぎりぎりのところで、皆様に原稿を依頼したところ、多くの団体の方々から熱いメッセージを送っていただきありがとうございます。巻頭言で岡山県精神障がい者団体連合会の会長の鈴木健司さんは「これらの団体は現在の福祉の限界をカバーする活動」をしており、そうした団体は「従来のサービスに乗らない当事者の受け皿、障害者となれないひきこもり等の市民のために地域のメンタルヘルスを考えると多様で多層的な社会資源」であると、言われています。まさにそのとおりです。今後、精神保健福祉協会のホームページが、こうした団体の活動の紹介やイベントなどの案内のための、プラットフォームになっていくことが出来ればと願っています。

今年2月に日本病院・地域精神医学会が岡山で開催されましたが、その際、家族会の今後についてのシンポジウムが開かれました。そのシンポを特集に組ませていただきました。今後の家族会活動に大いに期待したいと思います。それと浜田賞の受賞者・団体のインタビューを考えておりましたが、こちらは間に合いませんでした。改めて協会のホームページに載せますのでよろしくお願いします。

今年度は「こころの健康」をもっと、影響力のある媒体に出来ないかと思っています。みなさまのお知恵とご協力をよろしくお願いします。  
(編集子)

おかやま  
心の健康 2022. Vol.64

令和4年3月

発行所 一般社団法人 岡山県精神保健福祉協会  
〒700-0915 岡山市北区鹿田本町町3-16  
(岡山県精神科医療センター内)

発行人 中島 豊爾

編集責任者 藤田 健三

編集委員 田渕 泰子 上田 一宣  
佐藤 能会 大谷 淳



この冊子は、共同募金会配分金の助成を受けて発行しています。

おかやま  
こころの健康  
kokoro no kenkou  
2022 Vol. 64