

りれいしょん

メンタルヘルスだより

第2号

発行日/平成13年10月

三重県精神保健福祉協議会

●事務局

〒514-8570

三重県津市広明町13

三重県障害保健福祉課内

TEL059-224-2272

FAX059-228-2085

この名前がよろしいな。

私はこの案に決めた

いや、これも捨てがたいぞ！

う〜〜ん…………



ニックネーム選考中の編集委員会の様子

…という訳で、ようやく決定しました。「りれいしょん」です。

ニックネーム、たくさんの応募ありがとうございました。
みごと採用されたのは、高見貴代さんです。
おめでとうございます。

「りれいしょん」の由来について、もとは、心理の分野で使われている「リレーション」という言葉をアレンジし、「人と人とが出会い、分かり合うためのいろいろな意味でのこころの交流」をイメージしています。

この紙面で、あなたとどなたかの「りれいしょん」を感じあっていただければと願って。



高見さんには編集委員長のほうより採用されたお礼として豪華作業所製品詰合せセットをお贈りしました

●第2号の内容●

生活訓練施設って？	2
だいこん一座特集	4
三重県精神保健福祉大会のご案内	6
編集後記・編集委員照会	8

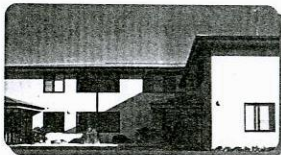
精神障害者生活訓練施設について、実際にそこで働いてみえる花村さんにお伺いします。



自己紹介 (花村 彩)

三重生まれ三重で育つ。高校生の時「ソーシャルワーカー」という職種の存在を知る。大学で社会福祉を学び、精神保健福祉に興味をもつ。就職活動の中で出会った人たちの縁で「ひまわり」を知り、現在にいたる。人のつながりを持つ力は偉大であり、支えられてきて今があることに感謝の日々である。

あじさい



員弁郡北勢町大字其原字埜里 1953
電話：0594-72-2618



1 生活訓練施設とは？

病院を退院してすぐに地域で生活するのに自信がないという人が、一定期間居室等を利用して、自立生活・社会参加を目的に、同じ回復途上にある仲間とともに専門スタッフから生活指導を受けられる施設です。定員は各施設20名となっています。三重県には現在4ヶ所あります。

2 どんなことをしているの？

主に生活習慣・生活リズムを身につける訓練をしています。調理・掃除・洗濯・金銭管理の訓練、通院・服薬の継続などあらゆる生活していく力の習得を目指します。また、生活訓練の一環として昼間はデイケアや通所授産施設などを利用している人もあります。

3 対象者は？

入院治療を必要としない程度で精神症状の安定している人
社会復帰を希望する人で、共同生活ができる人
デイケアや授産施設・小規模作業所に通える程度の人

生活訓練施設って？

スマイルハウス



四日市市山田町向山 836-1
電話：0593-28-1940

朝海ハイム



津市城山 1 丁目 8-16
電話：059-238-0303

ひまわり



松阪市下村町字覺部 2203-1
電話：0598-20-2720

4 どれくらいの期間利用できるの？

原則として2年以内です。ただし、延長が適当と認められた場合は、1年を越えない範囲で延長が可能です。もちろん、利用者の方に応じた期間設定ができます。

5 利用料は？

施設によって異なりますが、1万から2万3千円(「あじさい」は生活保護を受けてみえる方には割引があります)ですが、その他に光熱費・食費・医療費などは、別途必要になり、合わせて1ヵ月生活費は5万~7万円くらいが目安だと思います。なお、施設によっては、保証金などが必要な所もありますので、各施設に確認してください。

6 体験利用はできますか？

「あじさい」、「スマイルハウス」、「朝海ハイム」はできます。また、在宅の障害者の方で家族の急用などの時、7日を利用限度とするショートステイも上記3施設は実施しています。

7 申し込みは？

主治医の先生、病院のソーシャルワーカーさんと相談の上、各施設にお問い合わせください。生活の場となる施設ですから、申し込みの前には本人さんと家族の方で見学に来ていただくとうれしいと思います。

Q 利用者の声

「ひまわり」は開設から4年が経過しました。利用者は延べて60名を越え、次のステップ(自宅・アパート・福祉ホームなど)に約半数の方を送り出しています。

今回は、アパートで生活を始めて1年になるMさんの紹介をしたいと思います。(男性・47歳 アパートで単身生活 授産施設・病院デイケアを利用中)

Q.「ひまわり」を利用してみて良かった？

A.良かったよ。住みやすい所だった。職員がいて、至れり尽くせりで随分太って困ったこともあったけど、ストレスを感じることは少なかったかな。食事のことは、今自分をしているけど「ひまわり」で調理をしていたのが役に立ってる。最近は料理番組をみて新しい料理にも挑戦してるよ。それと、規則正しい生活リズムが知らず知らずのうちに身についたから、どうしても寝にくい夜があっても次の日の予定を考えて調整できるようになってきた。

Q.独り暮らし1年を振り返ってみてどう？

A.早かったね。あっという間だった。お金もなんとかやりくりできてるし、仕事のことなんかはこれから地域生活支援センターとかに相談していこうかと思ってるよ。アパートでは声をかけてくれるおばさんがいて、いろいろ助かってるね。とにかく生活リズムだけは、きちんと身につけるといいね。



花村のおもい

新しい生活を始めている利用者の体験談や自信をつけてきている表情は、何物にも替えたい私にとって喜びや財産となっていきます。これからもっと多くの理解ある支援者の方々とともに、利用者の社会参加を支えていければうれしいです。



座長 川口恵子さん

ひとりの保健婦の思いから始まる

「ダイコン一座」結成のきっかけは、2000年2月高知県で精神障害啓発劇を見たこと。大きな感動を覚え、松阪でもやりたい。劇を通して、精神障害者の実情を知ってもらいたいと早々準備。職場の仲間の協力で、2000年7月12日第1回公演を成功させることができました。

気になるストーリーとは…

☆☆☆松阪市内に暮らす松阪家。娘さくらの結婚も決まり、幸せの絶頂のはずがなぜか暗く沈みこんでいた。

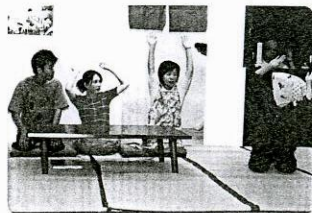
実は、10数年間精神病院に入院していた兄の松太郎が退院してくるからだ。さくらの結婚相手に松太郎の実状を話していない家族…。結婚のゆくえは…？☆☆☆

精神障害者と痴ほう症老人のいる家庭を舞台に、障害者の息子を隠そうとしてきた母親が、婚約者の理解ある言葉で自らの偏見に気付くまでをコメディ一仕立てにしている。

☆☆☆劇の一場面から☆☆☆



この世にはな、おらん方がええちゅう人間はおらんのや



全員ひっくりどこからともなく、思わないはずの人の声が聞こえる



はい、松島菜々子です
(オッ！客席から登場！)

舞台裏を覗く



フィナーレの拍手に励まされ、初演公演を楽しみにしてしまおう、一層の至りです。



化粧前の顔も怖いけど、化粧するともっと怖い？！

舞台の出演者同様、かえってしまうのが裏方のスタッフの至り。



いろんな人が支えてくれました。



客席が盛り上がり、舞台も勇気づけられます。



受付のスタッフも盛りあげます。

ダイコン一座のお芝居を見ると元気が出ます。



障害を持ちながらも、作業をしたり、色々な活動しながら一生懸命に生きています。

僕たちが、この劇に出演することで、他の障害者の動機になればと思います。

M.Iさん

熱心に見てくれるみなさんのおかげです。

意識のバリアフリー

精神病院の現状は、この劇の問題のように簡単ではない。しかし、舞台裏から覗いて、精神障害者のお互いの個性を認め合い、いきいきと自分らしく過ごす姿を見ることができた。この劇を通し社会適応訓練となっているように感じた。

心と心の壁を取り払う「意識のバリアフリー」が進めば、この劇のように問題解決できる日が来ると考える。

取材 河村 誠

劇団員大募集

（ダイコン一座への連絡先）

〒515-0011 三重県松阪地方県民局保健福祉部企画グループ
電話 0598-50-0518 E-mail : mhoken@pref.mie.jp

集おう！

精神保健福祉三重県大会

入場無料

日時：平成 13 年 11 月 19 日（月）
13 時 40 分から 16 時

場所：県庁庁舎（津市桜橋）

日程：表彰式 13 時 40 分～14 時 10 分
アトラクション 14 時 10 分～14 時 40 分
特別講演 14 時 40 分～16 時



だれでも参加できるよ
ずばらしい講演あり！
ぜったい得をするよ



今回で 34 回目！
たくさんの人に
来てほしいな

アトラクション

小規模作業所「わかば共同作業所」
通所授産施設「夢の郷」

展示即売会

小規模作業所等で一生懸命作ったもの
見て！食べて！使って！買って！

お買い得品満載



お問い合わせ先 三重県精神保健福祉協議会（県障害保健福祉課内）
TEL 059-224-2272
FAX 059-228-2085

特別講演

講師 吉川 悟 氏

（家族療法、ひきこもり問題の第一人者です）



吉川 悟 氏

1958 年 滋賀に生まれる
1983 年 和光大学人文学部卒業
1989 年 臨床心理士 資格取得

現職

システムズアプローチ研究会 所長
コミュニケーション・ケアセンター 所長
湖岸クリニック恩賜外来担当
日本家族研究・家族療法学会 副会長 等

著書

家族療法－システムズアプローチのものの見方－（著 ミネルヴァ書房）
システム論からみた学校臨床（編 金剛出版）
システムズアプローチから見た家族療法の進め方（著 ミネルヴァ書房）
システム論から見た思春期・青年期の因縁断絶（編 金剛出版）

家族の力・・・自然治癒力を引き出す方法

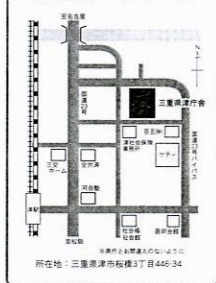
ひきこもりや不登校、その他メンタルな問題は、近年より多くの場面で耳にすることであり、一方、その解決にはたいへんな困難が伴うことばかりが強調されている。しかし、その解決のために最も有益な部分を見逃していることもある。その一つが「家族」である。

家族のメンバーのいずれかが、メンタルな困りに直面したとき、家族はそれ困りごとを何とかしてあげようとなればこれ動きはじめる。それは、その援助が、「適切であるかどうか」よりも、「してあげられることならできる限り」という指標となる。そして、何が最も大きな援助になるか、それをただひたすら探し続け、試行錯誤を繰り返す。その試行錯誤の中に、困りごとを解決するための方法が見つかる。いわば、自分たちの力で困りごとを解決しようとするのである。特に家族には、困りごとを自分たちで解決する「自然治癒力」が備わっているとさえ考えてもよいと思われる。

では、この自然治癒力をより一層高めるためには、当事者の家族や援助のための専門家は、どのようなことに気をつければよいのか。これまでは専門的な知識の必要性が強調されていたが、何気ない日々のかかわり方を変えるだけで、より強力な家族の自然治癒力が発揮できるようになる。

当日は、このような何気なく行える程度の家族の自然治癒力を引き出すための方法についてお話したい。

県庁庁舎へのアクセス



所在地：三重県津市桜橋3丁目445-34

最終選考に残ったニックネーム

- ・こころ身
- ・みらい
- ・輝く心
- ・りらくす タイム
- ・こころのページ
- ・りれいしょん
- ・ハート 通信
- ・陽だまり
- ・南風
- ・共生
- ・アースファミリー
- ・メンタルヘルス広場
- ・そよかぜ
- ・リフレッシュ

※あったかい想いのこめられたものが多く、選考会も白熱しました。

編集委員紹介

私は三重県臨床心理士会（松坂清俊会長、会員数63名）より、メンタルヘルスだより編集委員会に参加している佐藤貴志と申します。私のふだんの仕事場所は特定医療法人北勢会ですが、そのあいまをぬって中学校でスクールカウンセラーもしています。臨床心理士は保健・医療や教育・研究のみならず、福祉、司法・矯正、産業といった幅広い分野で心のケアをしています。中には開業をなされている方もみえます。ここでは臨床心理士らしく、心の健康のfacilitatorとして役割を担いたいと思っています。

三重県臨床心理士会 佐藤貴志

精神保健を担当して2年目（年齢的には熟年、人間的には単細胞）の保健婦です。今回、編集委員の一人として、素人ながら、とても新鮮な気持ちで、わいわいがやがや、愉しく創らせていただけるチャンスに遭遇できたことにとっても満足しています。

これからも、皆様にわかり易く、親しんでいただける紙面がお届けできる様頑張りますので楽しみにしててください。

三重県津市地方県民局 保健福祉部
安藤美和子

編集後記

編集委員として、大根一座の特集を担当させてもらいました。この編集委員に任命されたきっかけは、色々な分野からの視点を取り入れた方が会員の皆様にとって良いと役員の方々が判断したからだそうです。私は骨髄バンク推進ボランティアもやっており、いろんな活動の中で力をつけながら、看護者の視点から見たバリアフリーを目指し編集作業に参加していきたいと思います。

日本精神科看護技術協会三重県支部
河村 誠（久居病院勤務）

さて、第2号いかがだったでしょうか？今回編集委員の仲間入りをさせていただきました。すばらしい方々に囲まれての作業は、緊張するやらなにやらで。気づけば巻頭記事の大仕事……。案の上仕事はすべてすべりこみで……。今号では生活訓練施設のみの紹介でしたが、県内にはまだまだ紹介したい施設などがたくさんありますので、これからもおつきあいください。よろしく願います。

精神保健福祉士 花村 彩

今回は生活訓練施設を紹介しましたが、社会復帰施設には福祉ホーム、グループホーム、通所授産施設等があります。順次ご紹介していきます。

皆様からこのたよりに関するご意見・ご感想をお待ちしています。募集しています。

ご意見

三重県精神保健福祉協議会

〒514-8570

三重県津市広明町13 三重県障害保健福祉課内

TEL059-224-2272 FAX059-228-2085