

りらいしょん

メンタルヘルスだより

第14号

発行日/平成19年11月

第34回 三重県精神保健福祉大会
主催: 三重県精神保健福祉協議会

三重県精神保健福祉協議会

●事務局

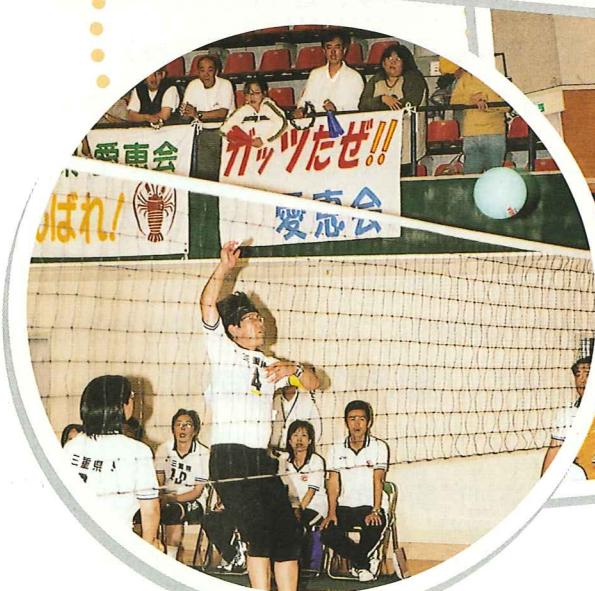
〒514-1101

三重県津市明神町2501-1

三重県こころの健康センター内

TEL 059-255-2151

FAX 059-255-2835



第14号
の内容

- | | |
|----------------------------|---|
| ●会長就任にあたってのご挨拶 | 2 |
| ●予算決算・事業報告 | 3 |
| ●三重県精神保健福祉会について | 4 |
| ●りらっくすこーなー | 6 |
| ●シリーズ【こころの病ってなあに?】自殺対策を考える | 8 |

お詫び

今回の発行にあたり、事務作業の遅れにより第40回精神保健福祉三重県大会の案内を掲載することができずに紙面の変更を余儀なくされましたため、従来の掲載順序を変更させていただきました。お詫び申し上げますとともに、ご了承いただきますようお願いいたします。

会長就任にあたってのご挨拶

三重大学大学院医学系研究科神経感覚医学講座精神病態学分野
教授 岡田元宏

平成19年度より、三重県精神保健福祉協議会会長を岡崎祐士前会長から引き継ぎました岡田元宏です。近年の社会環境の大きな変化に巻き込まれた形で、精神保健福祉が取り組むべき課題も年々多くなり、社会からの期待も大きくなっていると思います。

各都道府県に精神保健福祉協議会が設立された当初は、統合失調症を中心とした精神疾患に罹患された方々とその家族を含めた関係する方々への保健福祉の重要性を社会に啓発することが最も重要な役割の一つであったと理解しております。近年は、うつ病を中心とした感情障がいの方々の社会復帰（復職支援）と、自殺対策基本法(平成18年10月28日施行)、自殺総合対策大綱(平成19年6月8日策定)に代表される、自殺に関わる感情障がい（自殺の原因としてのうつ病）への対策の必要性が重視され始めています。また、ガン等の死に至る体の病を患う方々の心の健康への配慮の重要性も認知されてきました。

これら全ての問題は、医療・患者と家族だけでは改善することは不可能であり、社会全般の皆様の理解とご協力により、一歩一歩と向上が得られるものではないかと考えています。元来、人として誰もが“心の健康”を得る権利を有しているはずですが、この平等性は保たれておらず、近年はこの権利の恩恵にあずかれない方々が増加しているという残念な状況に陥っています。そして、心の健康を喪失した方々の苦しみは、残念ながら心の健康を喪失したことがない人から真の理解を得る事が難しいことも事実です。近代教育学の祖、ルソーの『エミール』の中で、ヒトを傷つける悪行を理解できない子供が、ヒトから傷つけられて初めて自己の行いを改める事が出来たエピソードがあります。しかし、私たちの多くは、傷つけられることなくヒトを傷つけない道徳観を共有しています。三重県精神保健福祉協議会は心の病で苦しんでいる方々への、基本的な配慮・共感・受容的な姿勢の必要性について皆様の理解を深める事が出来るような啓発活動によって、三重県の心の健康の向上に寄与したいと考えています。

三重県精神保健福祉協議会は、県内のこころの問題の保健と福祉に関する諸団体と、主旨に賛同する個人・賛助会員がつくる協議会です。こころの健康・福祉に関する知識や情報をニュースや講演会などを通じて普及し、県民の皆様のご理解・ご支援・ご参加を頂くよう活動しております。今後とも、よろしくご協力をお願いし、挨拶に代えさせていただきます。

予算決算・事業報告

平成18年度決算

収入) 会費	1,157,366
繰越金等	308,869
合計	1,466,235
支出) 事務費	3,780
事業費	713,945
その他	235,000
合計	952,725

平成19年度予算

収入) 会費	1,150,000
繰越金等	513,510
合計	1,663,510
支出) 事務費	7,000
事業費	1,001,000
その他	655,510
合計	1,663,510

平成18年度事業報告

1 理事会の開催

- 第1回 平成18年7月3日（月）
- 第2回 平成18年11月30日（木）

2 定期総会の開催

平成18年1月30日（木）

3 第39回精神保健福祉三重県大会開催

平成18年11月30日（木）
三重県男女共同参画センター 多目的ホール

1)精神保健福祉協議会長表彰

個人17名 団体 2事業所

2)特別講演「人付き合いの苦手な子
をどう支えるか」

講師 関西国際大学大学院教授

清水 將之 氏

参加者：284名

4 メンタルヘルスだより「りれいしょん」発行

編集委員会開催：久居庁舎

- 第1回 平成18年10月3日（第12号）
- 第2回 平成19年3月5日（第13号）

平成19年度事業計画(案)について

1 理事会の開催

- 第1回 平成19年9月3日（月）
- 第2回 平成19年11月26日（月）

2 定期総会の開催

平成19年11月26日（月）

3 第40回精神保健福祉三重県大会

平成19年11月26日（月）

4 メンタルヘルスだより「りれいしょん」発行

年2回発行 10月・3月頃

5 研修・講習会等の開催

平成19年11月26日（月）

6 三重県精神保健福祉協議会長表彰

精神保健福祉に功労のあった個人、
団体を表彰

7 関係団体の育成

三重断酒新生会、三重県精神保健福祉会

8 会員の加入促進

本協議会趣旨のより一層の徹底と財
源確保のため、会員加入の促進を図る。

三重県精神保健福祉会について

全国家族会の推移

財団法人・全国精神障害者家族会連合会は、1965年（昭和40年）に設立され、以来精神障がいに対する無理解・偏見を解消する啓発活動をはじめ医療制度の改善、福祉施策改正への要求等の活動を幅広く展開、わが国の精神保健福祉制度の向上に尽力してきました。

少しずつではありますが、精神障がい者への理解が進むころ、「自然の中で精神障がい者、家族が温泉でくつろげるような施設があつてもいい構想」が生まれ、全家連は保養所の運営業務を当事者達が訓練を受けながら担当する入所・通所授産施設と組み合わせることで先進的な社会復帰施設を目指して、温泉のある栃木県喜連川町の県有地に建設計画をたて1996年（平成8年）社会復帰施設が竣工、ハートピアきつれ川として開所、以後多くの研修会・全国から集まった当事者達の社会復帰施設としての役割を果たしてきましたが、財政的には、バブル崩壊後の不況で産業界からの寄付は集まらず、金融機関からの多額な借入金が発生しました。

2002年（平成14年）全家連の補助金交付目的外使用が新聞報道され、2003年（平成15年）目的外使用が判明、その主因がハートピアきつれ川建設時の借入金返済と運営資金赤字補填でした。その後、不正利用分および延滞金を含め多額な返還命令をうけましたが、一時期募金による存続・再生運動を展開するとともに返還金の免除、軽減のお願いを続けましたが、あまりにも多額な金額に全家連の終焉を決めざるをえなかったのが実情であります。

こうして、全家連としての活動は終わりましたが、社会復帰施設ハートピアきつれ川は、社会福祉法人全国精神障害者社会復帰施設協会に委譲され存続することとなりました。全家連が消滅する中、中央対応機関が無くなる危惧を感じ2006年（平成18年）に「特定非営利活動法人・全国精神保健福祉会連合会」が発足しました。2007年（平成19年）5月より団体機関誌「みんなねっと」を発行、活動を開始しました。現在（平成19年10月時点）団体正規会員47都道府県中43都道府県が加盟、賛助会員11,945名が加盟する団体となりました。

三重県の家族会

1. 三重県精神障害者家族会連合会から三重県精神保健福祉会に

三重県精神障害者家族会連合会は、1969年8月（昭和44年8月）高茶屋病院（現三重県こころの医療センター）家族会いすゞ会が中心になって設立されました。以来、今日まで精神障がい者福祉の向上、家族のこころの支えとして活動してきましたが、障害者自立支援法の施行に伴い、障がい者の医療の場より地域への移行が促進されるであろう時流の変化に対応するために家族会として今何をすべきかを考えた結果、従来の事業の継続に加え、新規事業（住宅保証人制度）を発足させることとしました。これに伴い2006年4月（平成18年4月）特定非営利活動法人三重県精神保健福祉会と改称再発足しました。

2. 三重県精神保健福祉会の加盟団体

団体会員・・・家族会（地域・病院・施設）19団体
小規模共同作業所（含通所授産施設）13団体
個人会員・・・32名

3. 三重県精神保健福祉会の活動内容

特定非営利活動法人三重県精神保健福祉会は、今後の活動に「三重県精神保健福祉会」の名称のほか「三家連」「さんかれん」の略称を使用して活動を展開いたします。

活動内容は、昨年度（平成18年度）の実績で紹介します。

ア. 部外活動

部外活動は、開催地域における皆様に精神障がいを正しく理解していただくための啓発活動として実施しています。

I. ここでのバリアフリー研修会

各地（四日市市・津市・松阪市）で3回開催しました。本年度は8月名張市において第1回を開催しました。

II. 平成18年度甲州・東海ブロック精神保健福祉推進促進活動研修会

伊勢市において2日間にわたり開催しました。ブロック研修会は山梨・静岡・愛知・岐阜・三重の各県で順次開催しています。ブロック研修会を三重県で開催しない年度は、三重県精神保健福祉研修会を開催します。今年度は第34回三重県精神保健福祉研修会を、6月に桑名市で開催しました。

III. 三重県精神障害者スポーツ（バレー）大会

津市体育館で開催しました。全国精神障害者スポーツ（バレー）大会選抜チームの選考大会として実施し、優勝チーム（愛恵会）が三重県代表として甲府市で開催されたブロック大会に出場しました。本年度は9月津市体育館で開催しました。

☆ 全国精神障害者スポーツ（バレー）大会の情報

長い間の懸案であった、精神障がい者のバレーを全国障害者スポーツ大会正式種目（第1回宮城大会～第7回秋田大会はオープン参加）への思いが第8回大分大会より叶います。これに伴いブロック範囲も変わります。昨年度までは5県1市でしたが、平成20年度からは、9県3市（新潟・長野・富山・石川・福井・岐阜・静岡・愛知・三重の各県と名古屋・静岡・浜松の各市）となります。全国大会出場のためには、レベルアップが望されます。われこそはと思うチームの参加を期待しています。

IV. 新規事業の開設

住宅保証人制度事業を開設しました。平成18年度は事務的整理手法が未整備なこともあり1件の契約にとどまりましたが、本年度になって3件の照会がありました。しばらくは精神障がいのある方で生活保護を受けてみえる方優先で事業展開をしてまいります。

イ. 部内活動

I. 各部会（啓発・学習・広報・作業所・事業の各部）による、専門的な勉強会を6回開催しました。

本年度も事業計画をたて実施しています。

II. 地域・病院・施設家族会・加盟作業所指導者の勉強会、情報交換を3回開催しました。

本年度も事業計画をたて実施しています。

ウ. 広報活動

機関誌・広報誌「あゆみ」の発行による広報活動

年間の活動を記録するとともに、研修会等の講演を収録。三重県の医療・福祉施設の紹介を記載して、三家連活動を理解していただくため、約200箇所に配布して広報活動をしています。

以上が活動の概要ですが、本年度も昨年度同様地域啓発を基調として活動を展開します。

三重県精神保健福祉社会の今後の活動方針

地域社会で生活する人々の中には、若い人・壮年の人・年をとった人・健常な人・障がいをもった人・病気の人などがあります。私たちが福祉の向上について考えるとき、地域で暮らす全ての人が精神的にも物質的にも満足すべき生活環境がえられることを目標としていますが、概して障がい者など弱者の福祉は置き去りにされることが多いと思います。特に精神障がいについては、社会の偏見のなかで長いあいだ経過したため、もっとも福祉対策の遅れた社会の弱者であると考えています。以前に比べれば社会環境も良くなっていますが、まだまだ精神障がい者が安心して暮らせる社会環境が整ったとは考えられません。精神障がい者が安心して暮らせる社会環境をつくるため、三家連は地域啓発活動を基調に現在の活動を継続していきます。今までどおりのご支援をお願いします。

最後に「りれいしょん」を読まれた家族の方々に、一人で苦しむことはやめて最寄りの家族会に入会されるか、有志で家族会を結成されて三家連活動に参加していただき、精神障がい者福祉向上のために活動を始められますことを期待しています。

ゆるくねるーなー 自律訓練法



毎日様々な緊張の中で過ごしていらっしゃる方のために、
ストレス緩和法、リラックス健康法について紹介します。

自律訓練法は、もともと精神科の催眠療法から生まれた治療法です。1890年、ドイツの大脳生理学者ボルゲットが、自己暗示により催眠と似た状態になりうることを発見しました。続いてドイツの精神科医シュルツがこの研究を発展させました。

そして、自律訓練法により自己催眠を重ねていくうちに、過度の緊張がとれ、疲労が回復し、心身共により健康になることがわかつてきました。その後、様々な工夫と検討が加えられ、より簡単に改良されたものが現在のものです。

自律訓練法の特徴

催眠や催眠の心理生理的研究から自律訓練法を生み出したシュルツは、「催眠によってもたらされる全ての状態を得ることができるような、生理的な合理的な訓練法であり、心身の全般的な変容をもたらすものである。」と定義しています。自律訓練法は生理的変化に沿って段階的に練習が組み立てられているという特徴があります。

自律訓練法の効用

自律訓練法は、ストレス緩和法、リラックス健康法とも言われ、次のような効果があげられます。

- ・蓄積された疲労の回復が得られる。
- ・イライラせず、穏かになれる。
- ・自己統制力が増し、衝動的行動が少なくなる。
- ・仕事や勉強の能率が上がる。
- ・身体的な痛みや精神的な苦痛が緩和される。
- ・内省力がつき、自己向上性が増す。

自律訓練法の進め方

*副作用の問題もあるので、できれば専門家の指導で正しい訓練法を習得しましょう。

1. 環境づくり

場所選び

- ・静かな少し暗い場所
- ・広すぎず、狭すぎず、暑くも寒くもない適当な場所

身体の準備

- ・身体を締め付けるような圧迫刺激を避ける「ネクタイ、時計等」
- ・体の内部刺激に注意する「空腹時は避ける、トイレは済ませる」



2. 姿勢

安心してリラックスしやすい姿勢

単純椅子姿勢

背もたれのない椅子の場合、両足は肩幅程度に開き、膝の角度は直角よりも少し鈍角になるように座る。

両手はそっと大腿部に置く。手の甲を上に、指先はやや内側に向ける。頭はこころもち前傾にするが、背筋は伸ばす。

安楽椅子姿勢

ソファーなど背もたれのある椅子を使う場合は、頭まで支えられるものが良い。両足をゆったりと床につけて、体全体で椅子にもたれかかる。両腕はひじ掛けに置き、顔はやや上向きに。

仰臥姿勢

仰向けになり、自分にあった枕を深くあてて首に力が入らないようにする。

手の甲は上に向け、指・手首・肘の間接部分は心もち曲げる。両足は肩幅程度に開き、足先は扇形に開く。

3. 公式言語

心身をリラックスさせる方向に組み立てられたすべての人に共通の言葉

自己暗示の言葉

背景公式を含め、7つの公式言語がある。

背景公式	「気持ちがとても落ち着いている」
第1公式	手足の重感「手足が重たい」
第2公式	手足の温感「手足が温かい」
第3公式	「心臓が静かに打っている」
第4公式	「呼吸が楽にできる」
第5公式	「お腹が温かい」
第6公式	「額が涼しい」

*公式は7つですが、これがすべてできなければ効果がないということではありません。

大部分の人が第2公式まで取得した自律訓練法を行って効果をあげています。

4. 受動的態度

意識して注意してはいけません。（あるがままに受け入れる。ポーッとしていてなんとなく、手のけだるさを感じるような状態がよい。）4つの条件が整うと時間が経てば自律訓練状態が自然にでき上がる。自律訓練状態になると、全体に意識水準が低下し、少しほんやりした感じが得られ、筋肉が緩み力が抜け、だらんとした感じが得られることになる。

まず、利き腕の練習からはじめましょう。

重感訓練

右（左）手にそれとなく注意を向け、「気持ちが落ちている…手が重た～い…」と呼吸に合わせて、ゆっくりと5～10回となる。このとき、右（左）手に力を入れないこと。（血行が悪くなる。）

右（左）手の重たい感じが出るようになったら、「気持ちが落ちている…右手が重たくて、さらに左手も重た～い」というように、**右手→右手+左手→両手+両足**へと範囲を広げていきます。

温感訓練

「気持ちが落ちている…両手両足が重た～い…右手が温か～い…右手が重くて温か～い」というように、さらに左手、両足へと練習を進めていきます。

消去動作

意識水準、生理的水準を日常レベルに戻す動作

各練習ごとに必ず行う（習慣づける）

意識水準が低下した状態で動作を行うと、頭がぼんやりしたり、ふらつくことがある。

日常生活に必要なだけ意識水準を戻すために消去動作が必要。

消去動作の手順

- ①両手を握り、「開く」「握る」を繰り返す。(5～6回)
- ②ひじの曲げ伸ばしをする。(4～5回)
- ③大きく背伸びをし、深呼吸する。
- ④目を開く



原則的練習回数は1日3セッション、1セッション3回の練習を実施する。

1回の練習時間は**3、4分程度**が望ましい。

前号までは、障がい者の自立支援について掲載させていただきましたが、今回からは障がい（病気）そのものについて一般の方にも理解を深めていただくことを願い「こころの病」と題してシリーズを組ませていただきます。

…シリーズ【こころの病ってなあに？】…

—自殺対策を考える—

「こころの病」は身体の病と違い目に見えにくいので、治療の開始などが遅れがちです。他の病気と同様に早い対応が患者さんの苦痛を和らげやすいことは言うまでもありません。また、情報不足によるための偏見から、多くの患者さんや家族が苦しんでいます。

今回は自殺の原因の1つと考えられている「うつ病」をとりあげてみたいと思います。

【うつ病ってなあに？】

環境の変化によるストレスや、脳の機能障害など、さまざまな要因で起こるうつ病。

おおよそ10人に1人が、生涯のうち1度はかかるといわれています。

この病気は、単なる気分の落ち込みではなく、さまざまな生活障がいに悩まされ、自分だけの努力では治らない病気なのです。決して精神力が弱い人がなる病気ではありません。

* 病気の原因は・・・

原因はいまだ研究の途上です。脳内の神経伝達物質の異常と考えられ、それにいくつかの事柄が重なって関係して起こるといわれています。またうつ病になりやすい性格として、几帳面、責任感が強い、保守的などがあげられています。

* どんな症状？

不眠、食欲低下、味が感じられなくなるなどは多く見られる症状です。

ゆううつ感、さびしい、不安、人に会いたくない、意欲がわかない、喜びを感じない、考えがまとまらない、動作が鈍くなるなど様々な症状が見られます。また、だるい、頭が重いなど身体の症状が目立ち「うつ病」と気づかれにくこともあります。

自殺への配慮が重要になります。

* 治るの？

きちんとした治療を行えば治っていく病気です。特に、家族や周囲の協力が大切です。

* どんな経過をたどるの？

通常、うつ病の症状は数ヶ月、長い場合は年単位で続きますが、しっかりと治療すれば回復します。

* 治療方法は？

主に、抗うつ剤や抗不安剤などの薬物で治療を行います。これと同時に、心理的不安などを取り除くために精神療法などを組み合わせます。又、専門家（精神科医師等）の助言に基づく、職場、家族環境等の調整も重要です。

また、「うつ病」には心身両面での休養も重要な治療法の一つです。

【うつ病のサポートは？】

回復を気長に待つことです。

不用意に励ましたり、気晴らしすすめたりすることは、逆に患者さんを苦しめてしまいます。

「ガンバレ」という言葉は使わないようにしましょう。

「うつ病」は、十分な心身の休息をとり、早めに薬を飲むと回復してゆきます。私たちが、患者さんの話をよく聞き、早めに受診などをすすめるのもサポートの一つなのです。

【油断は禁物!!】

症状が回復してくると、ついつい本人も周囲も安心しがちですが、この時期はつい焦って病気を治そうとして、無理をしてしまいがちです。

周りの人が注意深く見守ることが大切なのです。

また、うつ病の初期や回復期には自殺の危険が大きくなると言われています。「死にたい」ということばは、決して軽く考えず、受診をすすめます。また、絶対自殺をしない約束を交わすことも自殺の予防につながります。

日々ストレスと向き合う私たちにとって「こころの病」を正しく理解していくことは、病む人の支援となり、誤解・偏見・差別の是正につながっていくとともに、私たち皆が「こころの健康」をより高めることにつながります。

編集後記

「りれいしょん」は、より皆様に親しんでいただけるよう、今回号からカラー化しました。今まで以上に皆様のお目に留まることを願っております。「りれいしょん」へのご意見、ご感想をお待ちしております。

事務局 林、中村