

りれいしょん

メンタルヘルスだより

第22号

発行日／平成24年8月

平成24年6月28日、第38回三家連精神保健福祉大会が伊賀市で開催されました。

オープニングセレモニーでは、当事者による音楽グループ「オレンジヴォイス」による「きずな」「つながり」をテーマとしたメッセージと、オリジナル曲が披露されました。自然に手拍子が始まる曲や胸がじんときる歌詞、一人一人のメッセージは、とても心に響いてくるものがありました。会場を訪れた皆様から「とてもよかった」「回を重ねる毎によくなっている」など大変好評でした。

なお、オレンジヴォイスの活動紹介は、P4に掲載いたしております。

三重県精神保健福祉協議会

●事務局

〒514-8567

三重県津市桜橋3丁目446-34

三重県こころの健康センター内

TEL059-223-5241

FAX059-223-5242



第22号 の内容

●地域で暮らしている方を紹介します

～地域移行支援・就業支援を利用した当事者へのインタビュー！～・・・2

●災害がこころにおよぼす影響・・・・・・・・・・・・・・・・・・5

●こころの病ってなあに？・・・・・・・・・・・・・・・・・・6

「地域移行支援を利用して退院し、元気になりました」

(精神科病院に2年間入院、現在生活支援サービス付き住宅で1人暮らしをしている 毛利さんの場合 63歳・男性)

入院までの経過

高校卒業後、多くの就労経験がありますが、H18年からは仕事をしていません。約1年間、車上・ホームレス生活をして入院になりました。

退院に向けて

病院のケースワーカーさんに相談して、地域移行支援事業(※)を利用することとなりました。推進員さんと外出したり、調理や宿泊体験もして、アパート生活の準備を行いました。

支援者からみて

(社会福祉法人 夢の郷 大貫さん)

支援開始当初は、声をかけても言葉が少なく、1人暮らしは無理かも、と思っていました。途中体調を崩し、休憩の期間もありましたが、元気を回復してから再び退院に向けて宿泊体験等を行いました。最初に支援を始めてから退院まで1年かかりましたが、今は顔色も良くつやつやしており、元気を取り戻して良かったです。

入院中の気持ち

精神科病院に約2年間入院しましたが、自分では病気だと思っていませんでした。入院中は規則正しい生活でしたが、開放病棟でも柵の中にいる感じがして、ずっと退院したいと思っていました。

退院後の現在の生活

生活支援サービス付き住宅で1人暮らし
生活保護と厚生年金受給。

7時起床、朝食 9時外出

12時 帰宅後昼食 部屋でくつろぐ
自転車で出かけたり、職探しなど。

作業所やデイケアには行っていません。
まだ若いしがんばりたいので、仕事がしたいと思っています。

受けているサービス

- ・週2回 ヘルパー訪問
- ・週1回 相談支援センター職員の訪問
- ・週1回 訪問看護 (通院は隔週)
- ・週1回 当事者サロンに参加



今の気持ち

入院中はすることも、生きる目標もなく、元気がでませんでした。地域移行支援事業を利用して、なんとか退院できました。1人暮らしより入院している方が楽だったかもしれませんが、元気にはなれなかったと思います。元気になって良かったです。今の生活は自由があってとても快適です！

(※)精神障がい者地域移行支援事業

入院中の精神障がい者を対象に、本人の希望する地域生活への移行に向けて、関係機関と連携し、外出支援や住まいの確保などの支援を行います。平成24年度から、利用者への支援は障害者自立支援法による個別給付となりました。退院後の地域定着支援も同様です。三重県では、「みえ障がい者共生社会づくりプラン」において、地域移行支援者数など、H26年度までの数値目標・方策を策定し、取り組んでいます。

支援・就業支援を利用した当事者へのインタビュー!～

「就業支援を受けて、一般企業で働きつづけています」

(柿安ハートフルパートナーズにてH23.4より勤務している 朝倉さんの場合 47歳・男性)

現在の仕事内容・生活のようす

20名ほどの仲間と、小箱等を作って製品を箱の中に詰める仕事をしています。ノルマはありませんが、1人1人の能力に合わせてくれます。勤務は、月～金(祭日も勤務) 8時～16時までで、毎日20時には床につき、10時間睡眠をとって1日の疲れを解消しています。休日は遊びに出かけて、リフレッシュ。定期的に通院し、体調を崩すことなく充実した生活を送っています。

障がい者が働き続けるために・・・

今、自分に何ができるのかを考えて相談したり、制度を活用することで安心できると思います。ジョブコーチや相談にのってくれる支援者が今よりも沢山いれば、みんな働きやすくなるのではないのでしょうか。入院中からの外勤作業訓練が減っているのも残念です。

入院中から外勤作業訓練

長期入院中でも、リハビリの一貫として、外勤作業に行っていました。生活にリズムがつき、はりあいになりました。病院から仲間と一緒に行けたことが安心感につながり、また働く感覚が養われて、今につながっていると思います。

就労支援

ハローワークのトライアル雇用制度を活用し、三重障害者職業センターのジョブコーチ支援(※1)を受けながら、現在の職場で働くことになりました。

障害者就業・生活支援センター(※2)からの訪問や、ジョブコーチの方の支援はとても心強かったです。自分の障がいを理解していただき、悩みを話せる体制があって助かっています。



支援者からみて

(障害者就業・生活支援センターそういん 中村さん)

職場では変わりなく体調も安定されています。調子を崩されるのは「生活に目的がないとき」のようなので、仕事を続けていることが大切なんだと思います。職場では他の同僚のよい兄貴分となって、よく相談にのってくれています。逆にストレスが溜まらないか心配していますが、働き続けられていることで自信もついたようです。

(※1)ジョブコーチ支援

障がい者が職場に適応できるよう、ジョブコーチが職場に出向いて支援を行います。事業主や職場の従業員に対しても、職場適応に必要な助言を行います。標準的な支援期間は、2～4ヶ月です。

(※2)障害者就業・生活支援センター

就職希望もしくは在職中の障がい者が就業のことで悩んでいることに対して、関係機関と連携し、就業面及び生活面の一体的な支援を行っています。

オレンジヴォイスの活動を紹介します♪

名張市にある障害者地域活動支援センターひびきの利用者と、2007年に結成した音楽グループです。メッセージと歌を通して、精神障がいへの理解を社会に深めてもらうことを目的としています。

メッセージはメンバーそれぞれが考えて、自分の思いを伝えるようにしています。歌はメンバーが作詞をしたものに曲をつけてもらったオリジナルです。

仲間と一緒に活動ができる楽しみや幸せを感じています。これからもかけがえのない仲間と共に色々な場所で披露していきたいと思っています。

歌が好き。
歌うことの喜びを知りました。

みんなに歌声や思いが伝わればいいな。

同じ病気をもった仲間と支え合い、
この活動を続けています。

差別のない平和な世界へと私たちは祈り、
メッセージを込めて歌っていききたい。

歌のうまい下手を気にしないで楽しく歌えれば、
みんなに元気を伝えられる。

入院されている方も地域で暮らせるよう、
オレンジヴォイスで啓発活動をしていきたいです。

現在メンバー 12 名

月 3 回 練習

月 1 回 公演活動

年 1 回 自主企画でコンサートを行っています。

歌詞 「愛の手を」

傷ついた心に 愛の手をさしのべて

傷ついた心に 愛の手をさしのべて

何もかも待つだけじゃ 前に進まない

本当のほほえみ見つけたいから

きっと一人じゃない もう一人じゃない……

言葉と態度の暴力 それは一番情けない

幸福(しあわせ)訪れてと 叫んできた 泣いてきた

頭をあげて 空を見上げて祈る

生きることに向きを変えると きっと

災害後のこころとからだにおよぼす影響

地震や台風など予期せぬ災害に遭遇すると、こころやからだに以下のような変化があらわれます。

からだの変化

夜眠れない・悪夢をみる
吐き気・胃痛がある
食欲不振や過食になる
頭痛・肩こりがある

気持ちの変化や不安

イライラしやすくなる
不安や緊張が高い
自信がなくなる
将来に希望がもてなくて不安になる

状態の変化

考えたくない・話したくない ひとごとのように感じる
よく覚えていないことがある
こころが落ち着かず、周囲の人と疎遠になったように感じる

これらの変化は、大きな災害のあとでは、「異常な体験に対する正常な反応」として、ほとんどの被災者に見られます。

「いつもと違ってあたりまえ」であり、**「だれもがいつも通りできない」**ものです。

多くの場合は、時間とともに自然に回復していきますが、回復のスピードは人それぞれ差があります。

少しでも乗り越えやすくするために

- ◎食事や睡眠など日常生活のリズムをなるべく崩さないようにしましょう。
 - ◎全力で頑張りすぎないで、定期的に休養を取りましょう。
 - ◎自然な感情をおさえこまず、気持ちを言葉にしてみましょう。
 - ◎人と人とのつながりを大切に。家族・仲間同士で声をかけあいましょう。
- ※つらい気持ちは「治す」というより「支え合う」ことが大切です。

周りの方が気をつけること

- ◎何に困っているのか耳を傾け、落ち着くまで話をじっくり聞いてあげてください。
- ◎定期的な通院や服薬が中断していないか確認し、中断しているようであれば、通院等を促してみてください。
- ◎日常生活の中で、孤立していないか注意をしてください。
- ◎仲間に誘ってもうち解けてくれないときは、無理せず様子を見て機会があるときに、声かけをしてあげてください。
(回復には人それぞれ差があり、一人でいたいときもあります。)



シリーズ【こころの病ってなあに？】

「パーソナリティ障害について」 鈴鹿メンタルクリニック 浜中健二

パーソナリティ障害って何ですか？

その人の行動、態度、対人的な関わり合い、思考の様式などが普通の人とかなり違っていて、そのために自分が悩んだり周囲の人を悩ませたりする場合をパーソナリティ障害といいます。以前は人格障害と呼ばれていました。

パーソナリティ障害にはどんなものがあるのですか？

国際疾病分類(ICD-10)によると……

・妄想性パーソナリティ障害

・統合失調質パーソナリティ障害

自閉的で妄想を持つ、奇妙で風変わりな考えや行動が特徴的です。

・強迫性パーソナリティ障害

・不安性[回避性]パーソナリティ障害

・依存性パーソナリティ障害

不安や恐怖感が非常に強いタイプです。

・非社会性パーソナリティ障害

・演技性パーソナリティ障害

・情緒不安定性パーソナリティ障害

(境界性・ボーダーラインとも呼ばれています)

感情的で混乱が激しく不安定なタイプです。移り気で演劇的・情緒不安定なため、周囲の人が巻き込まれやすくなります。

いずれも長期間にわたって持続するのが特徴であり、たまに不安発作やパニック発作をおこすような人はここには入りません。

私の周りにも変わった人はたくさんいますが、パーソナリティ障害なんですか？

これは難しい質問ですね。パーソナリティ障害の基準はその人が所属する社会や共同体の文化的、社会的な価値基準に左右されてしまいます。例えば日本の明治時代と現代とでは社会的に許されることとそうでないことが随分違ってきますね。だから絶対的な基準はありません。また、性格がかなり違っていても本人は全然平気で周りも別に不利益を被らない場合がありますが、そんな場合はパーソナリティ障害とは診断しません。

少なくとも、他の人と行動や思考パターンが大きく違って、そのことで社会的に不利益を被っていて、本人がひどく悩んでいるような場合は、パーソナリティ障害と言っていいのではないのでしょうか？

パーソナリティ障害って治るのですか？

これも難しい問題ですね。「三つ子の魂百まで」という諺が示すとおり、人間の性格はそう易々と変るものではありません。しかし、人の精神は生涯にわたって成長・成熟するとも言われています。パーソナリティ障害の治療では人格の成熟を待つという心構えが必要になってきます。最近では認知行動療法を行う場合があるようです。薬物療法にはパーソナリティ障害から派生する症状を緩和する効果があります。

パーソナリティ障害の人とはどう付き合っていけばよいのですか？

一般的には、ある程度の対人的距離を置いて関わっていくことが大切です。親身になることは良いことですが、親身になりすぎてトラブルに巻き込まれることがあります。少し離れて温かく見守る態度が大切だと思います。

平成23年度事業報告・決算報告

平成24年度事業計画・予算書

平成23年度事業報告	平成24年度事業計画
1 理事会の開催 平成23年6月23日 2 定期総会の開催 平成23年9月29日 3 第44回精神保健福祉三重県大会の開催 平成23年9月29日 三重県総合文化センター ・三重県 精神保健福祉協議会会長表彰 個人 32名 ・特別講演会 「音楽療法でこころに癒しを♪」 日本音楽療法学会 沢田富士子 先生 参加者：250名 4 メンタルヘルスだより「りれいしょん」 H23.8-第20号、H24.3-第21号発行 5 関係団体の育成 5団体に対して助成、1団体に対して 奨励を行った。	1 理事会の開催 平成24年6月22日 2 定期総会の開催 平成24年10月4日 3 第45回精神保健福祉三重県大会の開催 平成24年10月4日 三重県総合文化センター ・三重県精神保健福祉協議会会長表彰 精神保健福祉に功労された個人・団 体を表彰 ・特別講演会の開催 4 映画上映会の開催 平成24年11月30日 5 メンタルヘルスだより「りれいしょん」 年2回 8・3月頃の発行 6 関係団体の育成 7 会員の加入促進 本協議会趣旨に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。
平成23年度決算	平成24年度予算
収入) 会 費 1,088,000円 繰越金等 481,867円 合 計 1,569,867円 支出) 事務費 39,170円 事業費 474,503円 対策費他 585,000円 合 計 1,098,673円	収入) 会 費 990,000円 繰越金等 471,194円 合 計 1,461,194円 支出) 事務費 67,000円 事業費 836,000円 対策費他 558,194円 合 計 1,461,194円

三重県精神保健福祉協議会入会のご案内

こころの健康・福祉に関する知識や情報を広めるために、広報誌や講演会などを通じて県民の皆様への普及活動をはじめ、関係団体の育成も行っております。

随時、会員を募集しています！

本協議会の趣旨に賛同される、個人・団体など広く会員を募集しております。

①個人会員 1口 1,000円 ②特別(団体)会員 1口 10,000円

入会申込書

氏名又は団体名	
所在地	
電話番号	
会員種別	個人会員 特別(団体)会員

★ 会費を銀行で振り込む場合は、次の口座に振り込んでください。

(振込手数料は会費から差し引いてください)

百五銀行 県庁支店 普通 93524

三重県精神保健福祉協議会 常務理事 井上雄一朗

お問い合わせは、協議会事務局まで

大会・映画上映会のお知らせ

1 第45回精神保健福祉三重県大会

今年度も下記の日程で大会を開催いたします。表彰式のほか、こころが笑顔になり楽しく前向きな気持ちで毎日を過ごし、こころの健康を保つための「笑いの効用」についての講演会を予定しております。皆様のご参加をお待ちしております。

●開催日時

平成24年10月4日(木) 13:30~16:00

●開催場所

三重県男女共同参画センター 多目的ホール
(三重県総合文化センター内 津市一身田上津部田1234)

●プログラム

表彰式 13:30~14:00

講演会 14:10~16:00

テーマ「笑いの効用 ~こころを健康に保つために~」

講師 ユーモアコンサルタント 矢野 宗宏 先生

※福祉サービス事業所等の作品展示即売も同時開催いたします。

●参加費

無料 ただし、講演会には申し込みが必要



※総合文化センター

日時によっては大変混雑が予想されます。
なるべく公共交通機関をご利用いただきますようお願いいたします。

2 映画「人生、ここにあり!」上映会

精神疾患や医療、精神障がい者の社会復帰への理解を深めるための普及啓発として、イタリアで精神病院が閉鎖された際の実話を元にした、映画を上映いたします。

●開催日時

平成24年11月30日(金)

第1回 開場 13:30 開演 14:00 終演 16:00

第2回 開場 17:30 開演 18:00 終演 20:00

●開催場所

三重県生涯学習センター 視聴覚室
(三重県総合文化センター内)

●参加費

無料 ただし、申し込みが必要



(C) 2008 RIZZOLI FILM

1、2の申し込み・問い合わせ先

三重県精神保健福祉協議会事務局 (三重県こころの健康センター内)

TEL 059-223-5241 FAX 059-223-5242

②については、10月5日から申込受付を開始します。(なお、10月4日大会会場でも申し込みできます)