

りれいしよん

メンタルヘルスだより

第23号

発行日／平成25年2月

平成 24 年 11 月 30 日、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ことを目的に、協議会主催で「人生、ここにあり！」の映画上映会を開催いたしました。

映画の内容は、1983 年、イタリアで精神病院が閉鎖されたため、地域で患者自身が就労の場を作り、社会復帰を進めていく実話を基にした物語でした。社会で生活する上で、「やればできる」を合言葉に、挑戦することの大切さが描かれていました。来場者からは、「精神患者の視点がよくわかった、精神疾患をもっと理解したい」「だれでも「やればできる」。信じる力が必要、合言葉はここに響いた。」「日本の現状と違うが、日本においても希望の持てる社会になってほしい」など、多くの意見をいただきました。

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23号
の内容

- 平成24年度 精神保健福祉三重県大会リポート 2
- 三重県精神保健福祉協議会 表彰・奨励団体の活動紹介 4
- ピアサポートについて 6
- 災害時の福祉避難所 7
- 【こころの病ってなあに?】境界性パーソナリティ障害 8

平成24年度 精神保健福祉三重県大会レポート

去る平成24年10月4日(木)、三重県男女共同参画センターにおいて、第45回精神保健福祉三重県大会を開催いたしました。この大会は精神保健福祉に関する知識の普及と精神障がい者の自立と社会参加を目指して毎年行っています。

★表彰式★

精神保健や福祉・医療の現場で、特に功績が顕著であると認められる個人31名・1団体の方々に、会長表彰を行いました。



個人表彰者 31名

氏 名	勤務先等	氏 名	勤務先等
富田 ひとみ様		前川 澄子 様	
伊藤 千鶴子様	多度あやめ病院	辻 律子 様	久居病院
西村 あけみ様		藤田 昌子 様	
渡邊 勉 様		堀本 由美子様	
岡 記巳子 様	北勢病院	木村 美千代様	松阪厚生病院
堀田 せつ子様		中村 三代 様	
白仁 志げ子様		中川 美佐子様	
名倉 保男 様	総合心療センター ひなが	沖 輝雄 様	熊野病院
日置 みどり様		奥田 勝彦 様	
吉原 美恵子様		麻生 咲子 様	しぐれ会(桑名地域家族会)
西川 俊文 様	鈴鹿厚生病院	津崎 修一 様	三重断酒新生会
小島 明子 様		榎嶋 紀久子様	
黒川 千代子様		野田 盛二 様	ワークルーム桑友 地域活動支援センター
長谷川 幸宏様	こころの医療センター	渡邊一二三代様	
正村 恭子 様		渡辺 富子 様	太陽作業所
		大屋 真理子様	南紀さんさんワーク

団体表彰 特定非営利活動法人 一番ぼし 様

★展示即売会★



今年も多くの方々にご協力をいただき、展示即売会を開催いたしました。それぞれに工夫を凝らした物品が沢山ならび、たくさんの方にご覧いただきました。ありがとうございました。

出展団体：ワークルーム桑友地域活動支援センター、わかば共同作業所、太陽作業所、工房 T&T、夢の郷クローバーハウス、三重てのひら、三重県精神保健福祉会、こころの病いせ当事者の会「心采」

「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

○私の職業は、ユーモアコンサルタントです！

日本ではまだまだ珍しい職業で、[皆さんの前で笑いの大切さ、ユーモアの必要性というものをお話する]、そのような活動をしています。

○大笑いすることは、こころと身体の健康によい！しかも元手いらず・副作用知らず！

笑いというものは人間を元気にしてくれる力があるようです。ただし、大笑いすれば何でもいいというわけではありません。いじめに繋がるような皆で一人の人を笑う…笑ってはいるものの嫌な気持ちがするような笑いは健康ではありません。笑いたくはないけれど、ここで笑っておいたほうが無難に収まるという、愛想笑いといわれる笑いも健康にいい笑いとはいえません。こころと身体にいい笑いとは、皆でともに喜び合ってお腹の底から良かった、おもしろいと思って笑いが爆発するような笑いです。大笑いしている最中は他の事は考えない、ただ笑っている。これが心の状態にいいのではないのでしょうか。

○信用金庫に入社したものの仕事も出来ず、精神的にも弱い職員でした。

どうしてこんなに出来が悪いのか…元気がなくなり、「笑い」が私から消えていきました。仕事でも帰宅後も笑えない。暗い顔をして職場で怒られまた落ち込む。ちょうどらせん階段をぐるぐる下りているかのようでした。仕事で不安で、首筋に激痛が走るなど、身体に影響がでてきました。病院で検査してもらいましたが原因は解らず、気持ちの問題のようでした。

○職場でのお笑い活動が、私のこころと身体を元気にしてくれた！

転勤後歓送迎会で、大学の落語研究会出身の私は小噺(こばなし)を披露したところ、部屋中が笑いで爆笑しそうなくらい盛り上がりました。そうすると、「俺もやれるかもわからんな！」という感情が生まれてきました。あれほど自信をなくしていた私が笑いの渦の中にいる、笑われているのではなく、「笑わせている」。何か熱いものが湧いてくるような感じがしました。その後支店でお笑い研究会を作り、土・日曜は地域のイベントで出前寄席に行くようになりました。すると私の仕事ぶりも変化し、力のない仕事ぶりではなく、月曜日の朝元気にスカッと職場へ行けるようになりました。パツとしなかった私の業績もどんどん上がりました。

○なぜお笑いをやったことで元気になるのか？

★イベントで皆さんと一緒にワァ!と楽しく笑うと、その後気持ちがスッキリ! ストレス解消にも繋がって、うじうじ悩まずにスカッと仕事に取り組めるように。[カタルシス効果(浄化作用)]

★お笑いをやり始めると、笑っていただきたいという気持ちから、明るく元気に大きな声が出せるように。

★相手の方も大きな声や元気に明るく返してくれるように。
[ミラー効果(鏡の法則)]

笑いの実践編では、小噺をたくさん聞かせていただきました。
ユーモアで肩の力が抜けるようなお話でした。



爪田家(つめたや)らいむ さん

特定非営利活動法人 一番ぼし (平成24年度 団体表彰受賞)

事業内容

★グループホーム、ケアホーム

(定員20名) 所在地：津市美杉町

県内の精神科病院を退院された方が入所しています。長期入院を余儀なくされていた方の地域生活のお手伝いをと、平成17年に自宅2階からスタート。それ以来、多くの方を受け入れたい気持ちで、ホームの増築を重ねてきました。利用者さんにとって住みよい環境づくりに努めています。

★就労継続支援B型事業所「おてんとさん」

(定員20名) 所在地：津市高茶屋

平成23年からスタート。メンバーは上記のホームに入所中の方が中心です。毎日美杉からマイクロバスに乗って、出勤します。たこ焼きや弁当の販売、その下ごしらえや作業等を行っています。利用者が社会や地域で貢献できるよう、「食」にこだわり、安くておいしいものを提供しています。

家族ぐるみで運営

施設長の想いに賛同した家族がスタート時より全面的に協力しています。

地域での交流

施設長の実家を利用しているため、地域の方たちは、気心も知れ理解もあり、設立にあたって問題はありませんでした。月1回駅周辺の道路清掃など、地域での活動を積極的に行い、より理解を進めています。

工夫・生活の活力

有線放送が流れる中での就労。音楽を聞くことで気持ちも落ち着きます。移動のバスではカラオケで盛り上がります。また、年末にはお楽しみの年越し旅行に出かけます。



利用者、消費者の立場に立って

ホームでは利用者さんが生活しやすい、居心地のよい空間作りに努めています。その結果、共有部分の環境整備など、利用者自ら率先して行ってくれるようになりました。

また、就労することで生き生きとし、瞳の輝きが違ってきました。そのような利用者さんの姿をみて、職員も納得がいくような、よりよいサービス内容や工賃アップを目指しています。利用者さんが就労等で社会参加でき、販売を通して消費者の方たちに喜んでいただきたいと思っています。そのためには、利用者・消費者のニーズを吸い上げ、修正や工夫を加えながら、職員一同日々努力を続けています。

今後も地域に密着し、障がいや高齢など分け隔てなく、助け合いや地域貢献をして、どこのサービスにも負けないものと考えていきます。

表彰・奨励団体の活動紹介

三重精神障害者連絡会 ありのままクラブ (平成 24 年度 奨励団体)

活動内容

当事者交流会(ありのままクラブ)

こころの病を持つ人・精神障がい者同志の集まり

津市内だけでなく、県内・県外からも参加があります。

日 時：毎月第 4 土曜日 13 時～16 時

場 所：アスト津 3F みえ県民交流センター内 交流スペース

電話相談(ありのまま電話)

精神障がい当事者によるわかち合い電話

日 時：毎週日曜日 13 時～16 時 TEL：059-253-8764

語り部

学校・行政機関・企業において、当事者による体験発表 随時

講演会(ありのままに歩き出そう)

精神障がいの啓発と当事者交流を目的としたイベント



当事者会の活動を通して

世界が広がり、いろんな人とつながりができました。自分だけでない、共有できる仲間がいます。仲間の存在が大きいです。

考えているだけでは進みません。会に参加して身近な人と接することで、こころの負担が少しでも軽減できればと思っています。当事者同士お互いが少しずつ負担を持ち合う。重荷を持ち合い、お互いが受け入れ合うことが当事者会であると思います。

今後について

◎精神障がいの分野は政策的に遅れている部分があります。

現在は家族会が中心となって活動してくれています。当事者は今までの置かれていた環境の中で、活力がそがれている部分があります。しかし今後は当事者が声を上げていかなければいけないと考えています。

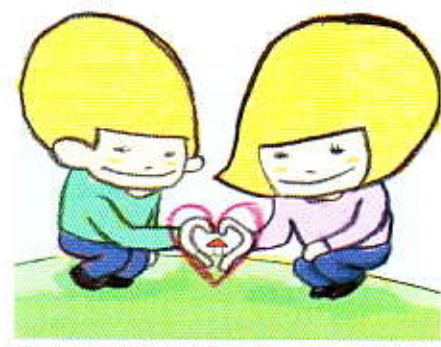
◎当事者会を広く周知して、自主的な参加を促していきたいです。

◎行政などが設置する委員会等に当事者の参画が必要ですが、まずは、三重県内の当事者会交流会を行いたいです。当事者会としての基盤づくりや活動を、行政や地域の方などから理解してもらうことが必要なので、県内の当事者会全体の交流から始めてみたいと思っています。

活動に対する想い

地域ではいろんな形の当事者会が立ち上げられていますが、ここでは当事者が主体となり、当事者だけで運営しています。それが当事者会だと考えています。支援者を排除しているわけではありませんが、支援者がいるとどうしても率直な言葉がでてこなかったり、同じ内容であっても言葉を選んでしまうためです。ここは、こだわって大事にしたいところです。

ありのままに
歩きだそう



ピアサポートについて

5 ページで紹介いたしました、三重精神障害者連絡会での活動のように、近年は、精神障がい
の当事者同士、又は家族同士のピアサポート活動が進んできています。

病気や障がいの経験をお互いに共有できる関係のため、安心感や自己肯定感が得られます。
これは、医師・看護師・心理士・精神保健福祉士といった専門職によるサポートでは得られ
ないものです。

「当事者という精神障がいの専門家」は、地域生活を送るうえで大きな支えとなります。ピア
サポートと医療の相乗効果で、めざましい回復が期待できるともいわれ、「必要不可欠なも
の」という認識も広がっています。

ピア … 「仲間」という意味。

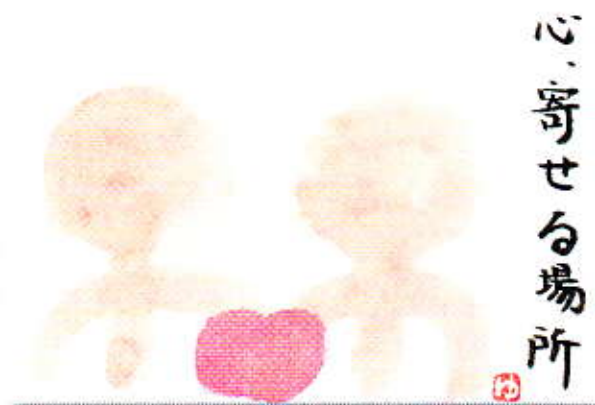
ピアサポート … 同じ問題や環境を体験する人が、
仲間として対等な関係で支え合うこと。

ピアサポーター … ピアサポートを行う人のこと。

国も平成 22 年度から、「精神障害者地域移行・地域定着支援事業」で、ピアサポーター
による当事者（入院患者など）への支援を進めるため、ピアサポーターの活動費用を計上
しました。三重県でもこの制度により、多くのピアサポーターが活躍しています。また、企
業が当事者を雇い入れ、社内でピアサポート業務（活動）をした場合に「ピアサポート体制
奨励金」が支給される制度もスタートしています。

このように、ピアサポーターの活動が広がりを見せるなか、当事者で精神保健福祉士の
資格を取得する人も増えています。ある福祉系大学の精神保健福祉士の通信課程では、学生
の 10 人に 1 人は当事者だそうです。

ピアサポートの活動メンバーの
中では、ピアサポート活動を通して
「病気になったことも悪いことでは
なく、いい経験だったと考えられる
ようになった」と話しています。こ
のようにピアサポートの活動は、と
かくマイナスと思われがちな病気
という経験を、プラスに変えてくれ
る働きもあるようです。



ペンネーム：「with K」さん

災害時の福祉避難所

車いす利用者や集団生活が苦手な方、認知症の方、高齢者等の方にとって、最寄りの指定避難所では過ごしにくい環境になりがちです。被害が大きければ避難所生活は長期化し、身体やこころの不調が進むことも予想されます。そのような中、医療や福祉の対応を必要とする避難者のための「福祉避難所」の設置は、東日本大震災においても、その重要性がますます認識され、先の震災では、東北3県で218か所が開設されました。

～では、福祉避難所とはどのようなものなのでしょう～

Q 福祉避難所の対象はどのような方ですか？ 家族も一緒に避難できますか？

A 対象は、高齢者、障がい者、妊産婦、乳幼児、病弱者など、避難所生活において特別な配慮を必要とする方です。入所施設や医療機関等に入所・入院していない方を対象としています。

家族も可能ですが、各施設とも収容可能人数に限りがありますので、介助に必要な人数を限らせていただく場合があります。

Q 福祉避難所と通常の避難所との違いは何ですか？

A 一般的には、段差の解消やスロープ・手すり・障がい者用トイレの設置などがされており、介護用品や医薬品・車いすなどの物品が整備された施設が福祉避難所となります。

また避難者の生活支援など、相談に応じる介助員が配置され、避難者の急変等に対応できる体制が確保されています。

Q 福祉避難所へ入所するにはどうしたらいいのですか？

A 原則として災害時は、まず最寄りの指定避難所に避難していただきます。市町が避難所生活で特別な配慮が必要な方と判断した場合、受け入れ施設と協議し、福祉避難所に移っていただくことになります。

～三重県ではどうなっているのでしょうか～

平成24年11月現在、19市町・336施設の福祉避難所が確保されています。各市町において、保健・福祉センターなど市町の福祉施設を指定したり、社会福祉法人などの協力を得て、「災害時における福祉避難所に関する協定」を締結しているところがあります。協定を締結している施設区分は、老人福祉施設や障害者支援施設などです。

未確保の市町においては、受入体制の整備などが課題となっており、確保に向けた検討が進められているところです。

シリーズ【こころの病ってなあに？】

「境界型パーソナリティ障害」

鈴鹿メンタルクリニック 浜中健二

境界型パーソナリティ障害って？

俗にボーダーと言われるものです。もともとは精神病と神経症の境界という意味から名付けられましたが、世界保健機関(WHO)の作成する国際疾病分類(ICD-10)では情緒不安定性パーソナリティ障害の中に分類され、独立した概念となっています。若い女性に多く、パーソナリティ障害の中では最もよく見かける類型です。

境界型パーソナリティ障害の特徴は？

アメリカ精神医学会の診断基準(DSM-IV-TR)を表に示しましたが、このように症状は多様で変化に富んでいます。若い女性に多いのも特徴的で、なぜか男性にとって魅力的な女性であることが多いようです。こういう女性に振り回される男性って見かけたことありませんか？

本人には漠然とした空虚感があり、常に見捨てられるのではないかと不安を抱えています。他人に対して過度に接近したかと思うと、突然罵倒して関係を終わらせてしまうなど、対人的距離の取り方がうまくいきません。「私らしさや、どれが本当の自分かわからない」とアイデンティティーの混乱がみられ、不安定な状態が続きます。

表:アメリカ精神医学会の診断基準(DSM-IV-TR)(抜粋、一部改変)

- 現実または想像の中で、見捨てられることを避けようとする、なりふりかまわない努力
- 理想化とこき下ろしとの両極端を揺れ動くことによって特徴づけられる、不安定で激しい対人関係様式
- 同一性障害：著明で持続的な不安定な自己像や自己観
- 自己を傷つける可能性のある衝動性で、少なくとも2つの領域にわたるもの
(例：浪費、性行為、物質乱用、無謀な運転、むちゃ食い)
- 自殺の行動、そぶり、脅し、または自傷行為のくり返し
- 顕著な気分反応性による感情不安定性
(例：通常は2～3時間持続し、2～3日以上持続することはまれなエピソード的に起こる強い深い気分、いらだち、または不安)
- 慢性的な空虚感
- 不適切で激しい怒り、または怒りの制御の困難
(例：しばしばかんしゃくを起こす、いつも怒っている、取っ組み合いのけんかをくり返す)
- 一過性のストレス関連性の妄想様観念、または重篤な解離性症状

上記の症状などが成人早期までに始まり、いろいろな状況で明らかになり、5つ(またはそれ以上)が当てはまる。

境界型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？

一般に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。特に境界型の場合は、周囲の人を巻き込み、振り回すという行動がみられるため、熟練の精神科医でも手に負えない場合があります。治療の枠組を決め、枠をはみ出しそうになる時には毅然とした態度で接することが必要です。振り回そうとしている本人が実は不安でいっぱいなので、周囲の者が「壁のようになる」ことが本人の安心感につながります。その人を治してやろうと意気込まずに、本人と共に考え、本人が生きやすくなるような生活上の工夫を一緒に積み重ねていくことが大切と思われます。