りれいしょん

メンタルヘルスだより

第25号
発行日／平成26年2月

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

平成25年11月30日(土)、三重県津市体育館において、「第11回三重県精神障がい者スポーツ(バレーボール)大会」が開催されました。

この大会は、①「精神障がい者のスポーツの振興を図ること」、②「スポーツを通して障がいに対する社会の理解と認識を深め、障がい者の自立と社会参加の促進に寄与すること」、を目的として、特定非営利活動法人　三重県精神保健福祉会(さんかれん)が主催しています。

当事者、家族、精神科病院職員、福祉サービス事業所職員等250名を超える参加があり、競技・準備・応援とそれぞれの立場で大会を盛り上げてくれました。

県内各地から 14 チームが参加し、熱戦が繰り広げられました！

ピアサポートみえ（Studio Peer Family Friend）が、２年連続優勝を果たしました。
※優勝チームは、平成 26 年夏に開催される「東海・北信越ブロック大会」に出場予定です。

第25号の内容

●平成２５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　助成・奨励団体の活動紹介　・・・・・・・・・・・・・4
●シリーズ【統合失調症～リレーメッセージ】②　・・・・・・・・・・・・・・・・・・6
●気持ちよく過ごすためのコミュニケーション法！！②・・・・・・・・・・・・・・・7
●シリーズ【こころの病ってなあに？】自己愛性パーソナリティ障害　・・・・・8

平成25年度　精神保健福祉三重県大会リポート

去る平成25年10月3日(木)、三重県男女共同参画センターにおいて、第46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20名の方々に対し、会長表彰を行いました。

個人表彰者　２０名

氏　名	勤務先等
服部　英代　様	多度あやめ病院
春日　千代　様	
杉山　千恵子様	
白石　ゆかり様	北勢病院
藤元　昭義　様	
有馬　貞子　様	北勢会なでしこ１
森山　登志子様	総合心療センターひなが
加藤　　修　様	
中村　友彦　様	
山本　正史　様	鈴鹿厚生病院

氏　名	勤務先等
石津　美奈子様	鈴鹿厚生病院
長谷　八重子様	
水井　文子　様	松阪厚生病院
森　美代子　様	
小林　千明　様	
丸山　忠信　様	熊野病院
山川　辰之　様	
川北　秀成　様	施設家族会「鐘和」
小林　　隆　様	三重断酒新生会
皆木　るみ子様	

★舞台発表★

発表団体の紹介　オレンジヴォイス

名張市障害者地域活動支援センターひびきの利用者で2007年に結成した音楽グループ。メッセージや歌を通して、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、聞いていただく皆さんに障がいのあるなしを越えて前向きに生きていくという気持ちを伝えたいと活動しています。

この日の最後の曲は、会場の皆さんも一緒に歌っていただき、温かい気持ちになった中で、大会を終えることができました。

★展示即売会★

今年も多くの事業所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、多くの方々にご覧いただきました。

出展団体：工房ぽちぽち倶楽部、わかば共同作業所、
工房Ｔ＆Ｔ、夢の郷クローバーハウス、
三重県精神保健福祉会、三重てのひら、まつの会

★講演会★

「精神障がいと改正道路交通法」（統合失調症、うつ病、てんかんなど）

講師　独立行政法人国立病院機構　静岡てんかん・神経医療センター　久保田　英幹 先生

てんかん発作による大きな事故があり、遺族の方からの提起を契機に、道路交通法が平成25年5月改正されました。このことにより、車の運転に支障を及ぼす可能性のある病状のある方にとって、どのような影響があるのでしょうか。講演内容の一部についてご報告します。

免許証の取得や更新ができない病気とは？

- 幻覚の症状のある精神病、発作により意識障害又は運動障害をもたらす病気、自動車等の安全な運転に支障を及ぼす恐れがある病気（統合失調症、そううつ病、睡眠障害、てんかんなど）
- 介護保険法に規定する認知症である者
- アルコール、麻薬、大麻、あへん又は覚せい剤の中毒者

上記の病気になったら、免許証の取得や更新ができないの？

自動車等の安全な運転に必要な認知・予測・判断又は操作のいずれかの能力を欠く症状がなければ、取得や更新は可能です。運用基準では、下記のとおりとなっています。

- 「運転の能力があり今後悪化する見込みがない」と医師が診断した場合。
- 「今後X年は安定、運転に支障のある症状を再発するおそれがない」と医師が診断した場合。
  （この場合、X年後に臨時適性検査が必要で、継続的に診療を担当している主治医が、X年後に再度診断書を作成することとなります。更新時期とは関係なく診断書が必要です。）
  なお、てんかんの場合は、最終発作からの年数、発作の状況によって基準が決められています。

改正道路交通法で変更になったことは？

- 運転免許の取得及び更新するときに、公安委員会から書面で「病状に関する質問」があります。
  虚偽の回答をした場合は罰則があります。（1年以下の懲役又は30万円以下の罰金と検討中）
- 医師が運転することが危険と判断し、指導しても運転してしまう場合、医師は公安委員会にその診断結果を届け出ることが可能となりました。その場合、医師は刑法の秘密漏示罪や守秘義務で罰せられることはありません。なお、届け出なかった場合の罰則もありません。
- 免許証所持者が交通事故を起こすなどし、一定の病気に該当すると疑われるときは、免許が停止となることがあります。
- 一定の病気等を理由に免許を取り消された方が、再度取得する時は下記の負担軽減があります。
  技能および学科試験の免除　（免許取消日から起算して3年を経過していない場合）
  優良運転者などの経歴の継続　（免許取消日から起算して3年以内に免許再取得した場合）

公安委員会からの「病状に関する質問」とは？

- 病名等の申告は必要ありません。
- 病気を理由に医師から「運転を控えるよう」助言されている場合は申告が必要です。
- 申告する病状の期間についてはまだ決まっておりませんが、5～10年で検討されています。

病気を発病した時の届出は必要ありません。しかし、診察の中で「運転しない方がいい」と言われたら、自分自身の病気を自覚して、社会的な責任を感じて運転を控えましょう。
また、申告時には正しく記載しましょう。いくら罰を厳しくしても、事故は減りません。患者さん自身が自覚を高めてもらうことが大事です。

三重県精神保健福祉協議会

★三重県精神障がい者福祉事業所連絡会（三精連）★（平成25年度　助成団体）

設立のきっかけ

精神保健福祉の分野は障がい福祉サービス事業所同士で情報を共有したり、「精神保健福祉の課題」を議論・検討する機会がなかったこともあり、個々で問題を抱え、解決や支援が充分でない状況でした。**“精神障がい者の方が、自らがのぞむ生活実現を目指す！”**　そこで、精神障がい者に関わる事業所同士が風通しのよい関係をつくり、情報共有や課題が解決できるようにするため、平成24年7月に連絡会を設立しました。現在25法人が加盟しています。

※当会の前身として、平成13年から精神障害者社会復帰施設を運営する法人で構成する「交流会」をスタート。医療法人、社会福祉法人運営の事業所加盟団体であったため、現在の組織を立ち上げ、障がい者事業所（精神障がいを対象とする）を運営する法人すべてを加盟対象としました。

活動内容

- 月１回（原則第３木曜日）、加盟事業所の代表者が集まり連絡会を開催しています。
  （施設見学や職員との意見交換も兼ね、２ヶ月に１回（偶数月）は加盟事業所にて開催。）
- 会の会長、副会長が県内の事業所を訪問し、情報提供を行うと共に、現場の声に耳を傾けています。

ほか
- 事業所運営に関する意見交換、行政との対話・質問等の実施
- サービス向上に関する研修・勉強会の実施
- 会員相互の交流及び他団体との連携・協力
- 総会の開催

連絡会の様子

- 連絡会には県内の加盟事業所から、毎回10名以上の参加があります。
- 毎回、各事業所からの取り組み紹介等、報告の時間を取り、皆で共有できる仕組みがあります。
- 欠席された事業所へは、議事録を送付し情報提供を行っています。

三精連として大事にしていること

- 事業所間の横のつながりを大切にする
  （風通しのよい関係づくり）
- 気軽に相談し問題解決を図れる場
- 組織として、意見を集約し提言できる場

今後について

地道な取り組みによって、加盟団体も徐々に増えてきています。事業所運営や精神障がい者の方への支援をより良いものにしていくために、多くの事業所と連携をしたいと思っています。

- 新規加盟団体を募集しています。会費は無料。詳しくは事務局までおたずねください。

事務局　四日市市西日野町２８０６－１　社会福祉法人　四季の里　内
ＴＥＬ　０５９－３２０－２７６３　ＦＡＸ　０５９－３２２－６８３３

助成・奨励団体の活動紹介

★ WRAPみえ ★ （平成25年度　奨励団体）

WRAPとは?

ＷＲＡＰ（ラップ）とは、"Wellness Recovery Action Plan"のことで、日本語では「元気回復行動プラン」と訳されています。「元気に役立つ道具箱」をつくることから始め、元気を保ち、調子が悪くなってきたときには元気を回復するために役立つプランを作成していきます。

三重県では、この活動を行う団体として、当事者、精神保健福祉に関する専門職、ボランティア、教育関係者などによって平成23年5月に設立されました。（H24年4月現在　会員数28名）

活動内容

- ＷＲＡＰ及びリカバリーの理念を紹介する研修会、ＷＲＡＰクラスの実施
- 会員相互の交流を図るための通信の発行と例会
- 全国のＷＲＡＰに関連した団体との連携及び情報交換
- ＷＲＡＰファシリテーターの養成とスキルアップのための研修会の実施
- ホームページを通した情報発信

★対象は主に精神的困難を抱えた方ですが、精神疾患の罹患の有無を問わず、メンタルヘルスの維持・増進、リカバリーの促進に関心をもつ県民を広く対象としています。

自らの行動プランを作成、ファシリテーターとしても活躍されている方へインタビュー!

ＷＲＡＰを始めて、深めることで変化したこと

- 自分に自信が持てるようになって元気になった。前向きになれた。
- いいことも悪いことも受け入れられるようになった。
- いい感じの自分を振り返ることができ、自分に役立っている。
- 世界観が広がった。弱い自分も強い自分も好きになれた。
- "取扱説明書"を困ったときに読み、切り替えが早くなった。
- WRAPは診断名を問わない。自分もみんなと同じなんだと気がついて楽になった。
- チャレンジすることで変化する自分を知った

落ち込んでいる中でも希望を見出せば、浮上することができます。WRAPにはその学びができます。

研修やクラス一つ一つに世界観があるので、行動プランと片付けないで、足を踏み入れてほしいです。

ＷＲＡＰの魅力とは？

- 研修等での仲間との出会い、つながることの大切さがわかる。
- 受け身ではなく、自分で"取扱説明書"を作ることができる。
- シンプルだけど奥が深い。学びがあり、考えるだけで元気になる。
- 学びがあることで、失敗がなくなる感じがする。
- 自分のWRAPは世界に一つだけ。その一つを通して仲間とのつながりは無限。

リカバリーに際限はないと感じています。

調子を崩したときこそ、WRAPを作り直すチャンス！落ち込んだ中でも、前向きになれます。

詳しくは、HPをご覧ください。　WRAPみえ　HP　http://www.wrapmie.com/

シリーズ【統合失調症 ～リレーメッセージ】②

統合失調症 ～看護師の立場から～

社会医療法人　居仁会　総合心療センターひなが
精神科認定看護師　行動制限最小化看護領域　杉浦　進一

★ はじめに ★

精神科に勤務し10年目を迎えました。精神科救急入院病棟で勤務しており、多くの患者様と出会います。患者様は辛い表情で来院されますが、治療の経過と共に笑顔が見られるようになり、そして退院されます。看護師は、患者様の笑顔をみることでそれまでの辛かったことが思い出に変わります。精神科疾患では、患者様一人で病気に向かうのではなく、医療スタッフみんなと力を合わせてゴールを目指すことが大切だと思います。

病棟では

できれば入院はしたくないもの、服薬の中断、ストレスなどによる症状の増悪、理由は様々です。本人の意思ではない入院も多いのが現状です。家族も辛く、患者様も辛い、看護師も同時に辛い気持ちで、入院の必要性を根気よく説明します。そして、目標を一緒に考えます。患者様の不安を取り除くために、最初にどのような印象を与えるかが、とても大切なことです。治療経過は、個々に異なり一定ではありませんので、その方々に応じた看護を提供しています。他の方と比べてしまうのが人間ですが、自分のペースで良いことを伝えています。そして、入院治療から外来治療に移行していきます。看護師として、退院はとても嬉しい出来事です。

家族の方へ

病棟で勤務していると、「やっぱり家族にはかなわない」と思うことが多くあります。看護師がどれだけ介入しても行えないことでも、家族が対応されると一瞬で出来てしまうことも。やはり患者様の一番の理解者です。だからこそ、感情がストレートに家族へ向けられる場合もあるのでしょう。それは、信頼されているからです。しかし、家族の方にも限界があると思います。そんな時は、病院スタッフに相談してください。「家族だけで頑張らなくてもよい」、そのように考えてほしいです。

患者様へ

病気と向き合うことは、とても大変なことです。頑張りすぎると、逆に自分自身をコントロールできなくなってしまうこともあります。誰かに甘えること、8割程度で頑張ることも良いのではないでしょうか。困ったときは看護師や精神保健福祉士に相談してください。ひとりで病気と闘わなくても良いのですよ。

★ おわりに ★

精神科看護師として10年、患者様に多くのことを学ばせて頂きました。一方通行では、看護は成立しないこと。一緒に病気と向かい合い、退院後の生活も考え、有意義な時間が提供できること、とても奥深いものです。

気持ちよく過ごすためのコミュニケーション法！！②
～家族とのコミュニケーション～

家族にはこれまでの歴史があります。顔を合わせると様々な感情がわいてきて、「言わなくてもいいこと」を言ってしまいがちです。その発言が相手を感情的に刺激してしまうことも多くあります。

そうなると「何も言わずに黙っていよう」となりがちで、ギクシャクした雰囲気になることも。今回、「伝えたいことが相手にわかるように伝える」ためのコミュニケーション法について考えましょう。

★コミュニケーションを意識して変えてみましょう

「自分（わたし）」を主語にする

相手の悪いところを指摘するのではなく「自分（わたし）がどう感じているか、何を望んでいるか」を言葉にしましょう。「相手（あなた）はいつも○○だ」というように相手を主語にすると、言われた方は攻撃されたと感じ身構え、反撃したり逃げてしまうことなります。

相手（あなた）が主語		自分（わたし）が主語
（あなたは）いつも部屋でゴロゴロして。そんなことでこれからどうするつもりなの！	➡	母さん（わたし）は、あなたのこれからのことが心配で仕方がないのよ。

意識して言い換えてみることで、自分の感情や望みに気づくこともできます。

肯定的な言い方をする

お互いの関係が悪いと、会話も否定的な言い方が多くなり、聞く方は嫌な気持ちになり、関係はますます悪化します。

否定的な言い方		肯定的な言い方
あなたは約束をしても口ばっかりで守ろうとしない。もう信用できない。	➡	あなたの言うことを信じたいけど、今の話はちょっと無理があるように思うよ。

人の考えは急には変わらないもので、ましてや家族相手に感情的になっている時に、肯定的な言葉はでにくいものです。普段から肯定的な見方や考え方を意識して練習しておくことが大切です。

気持ちではなく具体的な行動に焦点をあてる

相手の行動に反応して何かを言いたくなったとき、まずは自分の気持ちに注目してください。マイナス感情を相手に投げつけると事態の悪化を招きます。深呼吸し、時間をおいて気持ちを整理しましょう。

気持ちに焦点をあてた言い方		具体的な行動に焦点をあてた言い方
頼むから、母さんの言うことを聞いて、少しは動いたらどうなの。	➡	朝起きる時間を決めることからはじめて、規則正しい生活をしてほしいな。

急に言葉かけや態度を変えるのは・・・と思う方もいると思います。最初はたどたどしくてもかまいません。まずは言葉や態度に出して、繰り返し練習することが大切です。

シリーズ【こころの病ってなあに？】

「自己愛性パーソナリティ障害」

東員病院　崎山　忍

自己愛性パーソナリティー障害とは？

「自分が大変素晴らしい人なので，誉められるのは当然。誉めろ。」というように，若い時期から，このような特徴がみられて，下記の5つ以上に該当すると診断されます。

1 自分は大変素晴らしい，重要な人である，と確信している。
2 自分は美しい人間で，なおかつ，大成功するという空想にとらわれている。
3 自分は"特別"に優れた人である，と確信している。
4 過剰な賞賛を求める。
5 特権意識を持っているために，人が自分の命令に従うことを当然と思っている。
6 自分自身の目的を達成するために他人を平気で利用する。
7 他人の気持ちを理解できない。
8 しばしば他人に嫉妬する，または他人が自分に嫉妬していると思い込む。
9 極めて傲そうにする。

精神障害の統計・診断マニュアル"DSM－Ⅳ－TR"より，わかりやすい言葉にかえて示しました。

どのような特徴があるのでしょうか？

【上記1から3】

特段周囲の者は困りません。本人が自分のことをどう考えようが，迷惑にはなりません。

【上記4から9】

直接，周囲の人たちが迷惑をかけられてしまいます。

具体的な言葉で言いますと，「俺は特別に優れた人間なのだから（1から3），俺をほめろ，お前の考えはどうでもいいから，俺のために俺の言うとおりにしろ，俺が特別だからといって俺をうらやましがるな。何せ俺は特別なのだから（4から9）。」といった具合になるかと思います。

このような人を親に持ったら，子供は萎縮し劣等感を持って育つでしょう。のびのびと成長できず子供自身もある種の人格的歪曲を持つにいたるかもしれません。あるいは，このような人を上司に持ったら，部下達は，慨ねあきれてついていかないでしょう。それでもついていく人は自分の仕事に自信，価値観を見いだせず葛藤状況を抱えながら，心身をすり減らしていくばかりとなるでしょう。（いずれも，場合によっては逆に大変，忍耐強い，世渡り上手な人になれるかもしれませんが・・・）

なぜ、このような人格になってしまうのでしょうか？

はっきりしたことは不明ですが，自分自身の存在の危うさ，自己不全感を隠すために，無意識的に1から9のような考え，振る舞いが出てくるという説もあります。

人間誰しも自分は大事にしたいし，人からも好かれたいというところはあるのではないでしょうか。しかし，度を過ぎると病的となることや，周りに迷惑をかけまくることも理解していただけると思います。

このような人格特性の根底には自分の弱さを何とか守ろうとしているのだという見方を持つことで，その人に対応する指針となるかもしれません。