

# り れ い し ょ ん

## メンタルヘルスだより

第27号

発行日／平成27年3月

### 運動の秋、芸術の秋…大集合!!

◎平成26年10月11日(土)、三重県津市体育館において、「第12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。

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。



3年連続優勝のピアサポートみえ  
(Studio Peer チューズ dayズ)  
のみなさん

◎平成26年11月8日～9日、名張市青少年センターと名張公民館において、「平成26年度 三重県障がい者芸術文化祭」が開催されました。内容はステージ発表のほか、絵画や手芸作品などの展示もありました。

オレンジヴォイスや上野病院デイケアの歌、わかば共同作業所による演劇「MOMOTARO?」等、皆さんの熱気あふれるステージに魅了されました。

### 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

※このチームは、平成26年6月21日に岐阜県で開催された「東海・北信越ブロック大会」で見事1回戦を突破し、三重県に初の1勝をもたらしました。来年の大会も三重県代表として出場します。



わかば共同作業所による演劇  
「MOMOTARO?」

表紙に掲載する作品については、募集を行っています。  
協議会事務局のホームページの応募方法をご覧ください。  
ご応募お待ちしております。<http://kyougikai.umu.cc/m-seishin/>

- 平成26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……………6
- シリーズ【統合失調症～リレーメッセージ④～】……………7
- シリーズ【こころの病ってなあに？⑭】……………8

# 平成26年度 精神保健福祉三重県大会リポート

去る平成26年10月30日(木)、三重県男女共同参画センターにおいて、第47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・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16名の方々と1団体に対し、会長表彰を行いました。

個人の部 16名

氏 名	勤務先等
佐藤 一代 様	
立松 麻記子様	総合心療センターひなが
前山 直樹 様	
河田 美壽子様	
太田 祐子 様	水沢病院
森田 秀樹 様	
山本 登洋子様	鈴鹿厚生病院
椎葉 衛 様	



氏 名	勤務先等
藤本 英行 様	鈴鹿厚生病院
松本 敏雄 様	
安濃 秀世 様	松阪厚生病院
齊藤 貴子 様	
柳澤 好美 様	
大川 久美 様	熊野病院
渡邊 三郎 様	三重断酒新生会
山口 博之 様	三重県精神保健福祉会

団体の部 1団体

団体名	設立年月日
特定非営利活動法人 ピアサポートみえ	平成19年9月1日

## ★展示即売★



今年多くの団体・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、多くの方々にご利用いただきました。

### 【出展団体・事業所】

- 三重でのひら
- 三重県精神保健福祉会
- わかば共同作業所
- グリーンスマイル
- ふわあつと
- 夢の郷
- 工房T&T

## ★平成 26 年度 表彰団体紹介★

### 特定非営利活動法人 ピアサポートみえ

スタジオ ピア  
(地域活動支援センター Studio Peer)

特定非営利活動法人 ピアサポートみえは、当事者スタッフが中心となり支援を行う法人です。平成19年9月に法人を立ち上げ、重度訪問介護事業を開始しました。精神障がいを抱える方がヘルパーの資格を取得し、スタッフとして障がいを抱える方の支援を行っています。現在では、日中一時支援事業、グループホームも加わり、幅広く活動を行っています。

今回は、平成22年4月から精神障がい者の居場所として活動している「**地域活動支援センター  
Studio Peer**」についてご紹介します。

#### スタジオ ピア Studio Peerの主な活動内容

##### 活動日時：月火金土日(水・木曜日は休み)の10時～18時

スタッフ 5名・登録者 約40名 1日に20名程度が利用しています。

スタッフ全員が精神障がいを抱える当事者であり、当事者主体で企画・運営を行っています。

昼食は、皆さんのリクエストからメニューを決め、料理の得意なスタッフが中心となって作り、みんなで食べます。



##### ★バンド練習・ピアノ教室・ギター会

地域のお祭りや社協のイベントにも出演しています。

##### ★ソフトバレー・テニス・ソフトボールなどのスポーツ活動

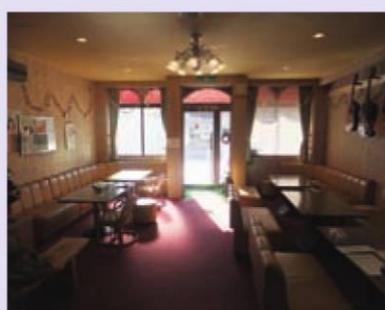
健康増進・交流促進を目的として実施しています。

また、別に、毎週火曜日の夜にソフトバレーボールの強化練習を行っています。

三重県精神障がい者バレー大会で3年連続優勝中です。東海・北信越ブロック大会を勝ち抜き、全国大会への出場を目指して頑張っています。

##### ★ピアサポート講座

精神障がいを抱える当事者の経験を活かし、サポートする者と受ける者、どちらも共に成長していく環境をつくることを目的とし、同じ障がいを抱える方のサポートなど、必要なスキルを学ぶため、県外から講師をお招きし講座を開催しています。



#### スタッフから

##### 今後の活動について

- ★障がいを抱える当事者が、自身の体験や得意なことを活かして、福祉の担い手として、活動できる体制をつくりたい。
- ★カフェバー・ライブハウス等、障がいの有無に関わらず、皆が集まれる場所や働き場所を新たに作っていきたい。

#### 「地域活動支援センター Studio Peer」問い合わせ先

〒514-0033 津市丸之内 6-8 TEL&FAX 059-253-8765

ブログ：<http://blogs.yahoo.co.jp/studiopeer2>

E-mail：[studiopeer2@yahoo.co.jp](mailto:studiopeer2@yahoo.co.jp)

## ★講演会★

# 「こころの病は、あなたの人生のどこかで出会う病気です」

講師 医療法人社団峻凌会 やきつべの径診療所  
児童精神科医師 夏苅 郁子 先生

統合失調症やうつ病などの「こころの病」は、誰もがなりうる可能性のある病気です。しかし、まだまだ「こころの病」への理解が十分であるとは言えません。

今回は、統合失調症を抱えた母を持ち、ご自身もこころの病を患った経験があり、精神科医師でもある夏苅郁子先生を講師にお招きし、ご自身の体験をふまえたご講演をいただきました。講演会には、当事者、家族、障がい福祉サービス事業所、医療機関、行政などから約250名もの多くの参加があり、熱心に夏苅先生の話に聞き入ってみました。

「みんなに、精神障がいを抱える方(当事者)や家族の大変さを知って欲しい。また、周囲の理解があれば堂々と生活していくということを知って欲しい。そのことを伝えるのが、家族・当事者・

精神科医師、の3つの立場を経験した自分の役割です」と、熱いメッセージを届けていただきました。



## 夏苅先生の講義資料から(一部改変)

### 統合失調症とは

目に見えない障がいのため、身体的な障がいとは別の困難があることを理解してもらいにくい現状があります。家族は、病気の症状や障がいであることが理解できず、本人に対してマイナス感情を持つてしまうことがあります。



### 困りごとの例

- ・掃除や洗濯をしないので清潔が保てない
- ・雨戸を締切り、一日中暗い家の生活
- ・1日中喫煙(受動喫煙)
- ・同じおかずを毎日作り続ける
- ・人が家に入ることを嫌がる
- ・家出や自殺未遂を繰り返す
- ・近所の方との人間関係からの孤立
- ・周囲から症状を理解されず、怠けているように見られる

## 家族へ

### ★医師との付き合い方(工夫)

- ・初診時に「家族が相談できる日も作って欲しい」と希望しておく
- ・受診の時、言いたいことは簡潔に、あらかじめまとめておく

### ★家族に不満をぶつける時

- ・昔のことを言い出したら、本人の好物を作るなど言い争いになることを避ける工夫をする
- ・人は動いていれば、考え込まない。現在の生活に少しでも「動き」や「変化」をつくる

### ★障がいを抱える方が調子が悪い時

- ・体調が悪い時(頭痛・手足のしびれ・喉が詰まる・胸が苦しい等)
  - ➡ 本人は苦しいが、体に症状が出ることは「心に症状が出るより安全」だと考えてみる
- ・気分が悪い(不安・落ち込み等)
  - ➡ 「エネルギーが低い状態」なので、無理せず休む。  
体の症状に置き換えた方が安全なので、マッサージやアロマなど、「身体感覚の入力」を試みてみる

### 「回復とは」

**病気になったこと、病気の家族を持ったことは誰のせいでもありません。**  
「回復」とは、元に戻って社会参加することではなく、「その人にとっての回復」があるよう思います。そのためには当事者・家族の力だけではなく、周りの理解が不可欠です。

## 関係者・地域の方へ

- ・精神障がいを抱える方の強さを認め、その力(ピアの力)を活用すべき
- ・家族の「ケアしない権利」を保護する。その上で、「ケアする権利」を保障する。この2つがないと家族のリカバリーは起こりえない…そのことを知って欲しい。
- ・精神障がいを抱える方・家族が最も苦しむのは「病気になったことの不条理」「病気の当事者を家族が抱え続けることの不条理」。支援者もこの葛藤を抱えて欲しい。
- ・精神障がいを抱える方・家族が選ぶことができるよう、多くの選択肢を作りたい。
  - ➡ 病院にも地域にも、いろんな種類の「受け皿」を作りたい。

## 最期に

近年は精神障がいを抱える方への様々な制度や福祉サービスも充実されてきました。しかし、歴史的な背景や目に見えない症状・障がいのため、まだまだ根深い偏見があると思われます。

今回の講演会が当事者・家族・関係者、それぞれの立場で、偏見をなくすために心がけることや取り組めることについて考えるきっかけになって欲しいと思います。

夏苅先生、ありがとうございました。

### 夏苅先生の著書 ご自身の体験や思いが綴られています

- ・「心病む母が遺してくれたもの」(日本評論社)
- ・「もうひとつの心病む母が遺してくれたもの」(日本評論社)



## ★ 親＆子どものサポートを考える会 ★

～心の病を持つ親と暮らす子どもたちに、必要な支援を考える会～

### 設立のきっかけ

心の病を持つ親と暮らす大学生との出会いがきっかけです。関わりについて学ぶ中で、心の病を持つ親とその子どもへの支援は全国的にも確立されていない現状を知りました。何かできることをしたいという思いのもと、平成21年9月、当会を立ち上げるに至りました。現在の活動メンバーは看護師、児童精神科医師・臨床心理士・精神保健福祉士・保健師・保育士等、多職種で構成しています。

新聞や雑誌、NHKのニュース・ハートネットTVで紹介されたこともあって、県内の教育委員会、全国各地の心の病を持つ親と暮らす子どもや関係者からの問い合わせ、講演依頼も増えています。

### 活動内容

#### ★交流の場【三重子どもの集い・交流会の開催】

日時：毎月第3日曜日 13:30～16:00

場所：アスト津3階 みえ市民活動ボランティアセンター・ミーティングルーム

内容：子どもの立場の方が集い、語り合います



安心して自らの体験を話すことができる場となっています

- ★交流会には10代後半～60代の心の病を持つ親と暮らす(暮らしていた)方が参加。
- ★参加者は、3～10名、県外から参加される方もあります。
- ★質問もOK、匿名での参加OK…等 参加しやすくするためのルールがあります。

※平成25年度は東京、平成26年度は名古屋で全国版「子どもの集い・交流会」も開催しました。

#### ★啓発活動(親・子の理解を図り、支援が届きやすい環境となるように…)

- ・支援者を対象とした研修会の開催：親と子を身近で支える支援者向けの研修会です。

基礎講座に加え、実践講座(フォローアップ研修)も実施しています。

- ・研修会の講師等を通じて、教育機関・医療機関・地域社会へ働きかけを行っています。

#### ★ホームページによる情報発信

- ・心の病とその対応方法等、心の病を持つ親と暮らす子どもに役立つ情報を発信しています。
- ・掲示板等を通じて、仲間とつながり、情報交換する場になればと考えています。

### 今後の活動

心の病を持つ親とその子どもへの支援を行う支援者間のネットワークを作り、情報交換・連携をしながら支援を進めていきたいです。また、このような親・子を支援につなげられるような視点を盛り込んだケアガイドや、「子どもの知りたい思い」に答える心理教育プログラムの作成についても取り組んでいきたいと思います。

#### 「親＆子どものサポートを考える会」問い合わせ先

ホームページ：<http://oyakono.support.com>

連絡・相談先：[tsuchida.p@oyakono-support.com](mailto:tsuchida.p@oyakono-support.com) 代表 土田幸子(鈴鹿医療科学大学)

# シリーズ【統合失調症～リレーメッセージ④～】

## 統合失調症～作業療法士の立場から～

三重県立こころの医療センター

地域生活支援部生活支援室 作業療法士 三好 哲也

### ★はじめに★

精神科に勤務し11年が経ちました。作業療法士という立場での自身の気づきや変化を通して、患者様の持つ力や作業療法の魅力を紹介したいと思います。



### 私の気づき

就職当時は「患者様の抱える問題をどうやったら解決できるのか?」「専門的な知識をいかに提供するか?」を考えていました。そういった気持ちばかりが先行し、うまくいかない日々を送っていました。ある日、「力を与えるだけでなく、持っている力を引き出すことも大切な支援だ」と気づきました。それからは、患者様の健康な部分に注目できるようになっていきました。「症状や問題行動もご本人にとっては対処である場合があり、意味がある行動だったのだ」と受け止め方も変化しました。今思えば、患者様をすぐに変えようとする自分がいて、ご本人を知ろうとする意識や、現状を評価する技術が不足していたと反省しています。

### 患者様の力を感じた場面

個別に担当している2人の患者様について紹介したいと思います。Aさんは感情の起伏が激しく、周りからは作業活動への参加は難しいと思われていました。しかし、ピアノが大好きで練習を重ねる内に、人前で演奏するのが楽しみになり、地域行事で皆と一緒に発表できるようになりました。また、被害的な妄想に関連した発言を繰り返すBさんとは、料理活動を通じて関わりました。料理活動中は妄想に関連した話はされず、真剣かつ楽しそうに取り組まれました。先日の外泊では「家族に念願の料理を作れた」と、満面の笑顔で報告をいただきました。

### 精神科病院における作業療法の特徴

**ポジティブな関わり** ·「〇〇してはいけない」ではなく、「〇〇すればよい」というポジティブな関わりが出来る。  
·本人の希望に添い、本人の利益に直面できる。

**長所を伸ばす** ·本人の得意なことや興味のあることなどの強みを生かし、健康的な部分を伸ばす。  
·病気や問題に焦点を当てるのではなく、できていることに目を向けることにつながる。

**現実から離れた関わり** ·入院生活や処遇にまつわることなどすぐには解決できないことがある。目の前に作業活動があることでその問題から離れることが出来、冷静を取り戻すのに役立つ。

### ★おわりに★

私たち作業療法士は『作業をすることで人は元気になる』と考えています。その人にとって意味ある作業を提供できた時は生活に大きな変化があると実感しています。ただ、患者様のリカバリーを支援するには作業療法だけでは限界があります。他職種、家族様、地域の方々との連携は欠かすことができません。そういった連携を大切にしながら、これからも患者様と共に歩んでいきたいと思います。

# シリーズ【こころの病ってなあに?⑭】

## 「摂食障害」

三重大学医学部附属病院 精神科医師 鈴木 大

### 摂食障害とは?

摂食障害は①極度にやせた状態から体重を増やすことができない**拒食症**と、②むちゃ食いの発作をコントロールできない**過食症**があります。食事を摂ること、食事を摂ることのコントロールが出来なくなり、**食行動の異常が持続する病気です。**自分の身体に対するイメージの歪みや痩身へのこだわりといった認知の歪み、過剰運動や自己誘発性嘔吐、利尿剤や下剤の乱用などの行動異常などの症状もみられることがあります。

17世紀ごろにはこの病気があったとの報告があり、現代では先進諸国で増えてきています。また、**思春期から青年期の女性に起こりやすく、誰もがなる可能性を持っています。**

摂食障害では、食行動の問題ばかりでなく、それにより身体に悪影響が出たり、生活に支障が出たり、また、自尊心が傷つけられたり、自信を失ったりします。

### 摂食障害に伴う身体への影響

拒食症の場合、著しいやせに伴い、心臓・肝臓・腎臓などに負担をかけたり、血液の成分である赤血球・白血球・血小板が足りなくなったり、血糖値が著しく下がったり、命に直結する怖い病気でもあります。他にも、ホルモンの分泌が悪くなったり、筋肉の組織が壊れたり、骨がもろくなり骨折をしやすくなることもあります。自己誘発性嘔吐や利尿剤や下剤の乱用は、身体の機能を維持するために必要な電解質のバランスを崩すことがあります、これも命に直結する危険があります。

### 何故、摂食障害になるの?

摂食障害は一つの原因によって起こるのではありません。文化的背景、個人的背景（心理的および生物学的）、家族的背景が相互にさまざまに絡み合いながら摂食障害に発展していくものと考えられます。家庭環境に原因があるという意見もありますが、そういった問題はどの家族にも、探せば多かれ少なかれ出てきます。そのことがそのまま摂食障害につながるわけではありません。また、そういった内容が実証されているわけではありません。

**性格と病気は別の問題であり、病気の原因を本人の性格のせいにするのは誤りです。**病気の犯人捜しをしようとすると、肝心の治療に気持ちが向かわず、家族がお互いを責めたり、あるいは自分を責めたりして、新たな問題が起こってしまいます。

### 摂食障害は良くなるの?

摂食障害はよくなる病気です。そのためには、まずこの病気にについて正しい知識と理解を得る必要があります。そして、摂食障害に悩んでいる本人自身が、自分を変え生活を変えるのだという意識を持つこと、すなわち治療に対する意欲を持つ必要があります。摂食障害から立ち直るためにには本人自身の力が必要不可欠なのです。さらに一人で対処するのではなく、専門家や周りの人々と力をあわせて摂食障害と立ち向かっていくことが大切です。

