

りれいしよん

メンタルヘルスだより

第29号

発行日／平成28年2月

平成27年10月31日、県立こころの医療センターで第12回こころしとこ祭り～いくつになってもときめきたいの巻～が開催されました。

内容は、県立看護大学の北恵都子先生による『「あしたは〇〇」～ときめいてリカバリー～』と題した講演会や認知症等の相談コーナー、デイケア・作業療法の作品展示などがあり、たくさんの来場者で賑わいました。

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



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/>

第29号
の内容

- 平成27年度 精神保健福祉三重県大会レポート……………2
- 三重県精神保健福祉協議会 助成団体の活動紹介……………6
- シリーズ【こころの病ってなあに？⑩】依存症（アルコール）……………7
- シリーズ【統合失調症 リレーメッセージ⑥】……………8

平成27年度 精神保健福祉三重県大会レポート

去る平成27年10月22日(木)、三重県文化会館小ホールにおいて、第48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13名に対し、会長表彰を行いました。



個人の部 13名

氏名	勤務先等	氏名	勤務先等
でぐち みさ子様 出口みさ子様	北勢病院	いまえ しげこ様 今江 繁子様	こころの 医療センター
あいづ みき様 会津 美紀様		おかざき みよこ様 岡崎美代子様	
みなみで たかお様 南出 孝雄様	総合心療センター ひなが	きたがわ ひろみ様 北川 博美様	松阪厚生病院
ささき みき様 佐々木美紀様		せこぐち さちこ様 世古口幸子様	
さいき ゆうこ様 斉木 典子様	水沢病院	たにざき さゆり様 谷崎さゆり様	
ふじしま とみこ様 藤島 富子様		なかむら けいこ様 中村 恵子様	
ささき きみこ様 佐々木君子様			

★作品展示即売コーナー★



今年もボランティア団体・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手芸品、菓子パン、青果物が沢山ならび、多くの方々にご利用いただきました。

【出展団体・事業所】

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

『「精神に障がいのある親」と暮らす子どもの支援について』

講師 鈴鹿医療科学大学 看護学部
准教授 土田 幸子 先生
つだ さちこ

今回は、りれしょん第27号でも紹介しました「親&子どものサポートを考える会」で世話人代表を務める土田先生を講師にお招きし、精神的不安定さを抱える親と暮らす子どもは、日常生活の中でどんなことに困難を感じ、どんな支援を求めているのか、会の取り組みや活動の中から見えてきた事柄について、お話しをしていただきました。

講演会には、当事者、家族、障がい者福祉サービス事業所、医療機関、行政などから約170名もの多くの参加があり、熱心に土田先生の話に聞き入って見えました。



講演の中から

臨床での経験や気になる学生さんに出会ったことから、精神に障がいのある親御さんと暮らす子どもへの支援を考えるようになり、2009年から「親&子どものサポートを考える会」の活動を行っています。子ども(当事者)の経験や気持ちは、体験した子どもにしかわからないとの考えから、「子ども(当事者)の話をしっかり聞いていこう!そこから支援を考え、必要とされることに取り組んでいこう!」と対話を大事に関わってきました。

そんなニーズから生まれた1つが、同じ境遇の仲間と集い、安心して体験を話すことができる場である『三重

三重 子どもの集い・交流会 (2011.9月~)

- ・ 毎月第3日曜 13:30~16:00
- ・ アスト津3階、ミーティングルームB
- ・ “子”の立場の方が参加対象 (殆どが成人された方)
- ・ 三重県外からの参加者も多く、1回の参加者は、3~12人。延べ人数368人の参加。

> 初回の集いで参加者から、「やってもらえるのは嬉しいけど、勝手に始めて勝手に止めるのはやめてほしい」⇒ “覚悟”を持つ

“場の安全性”、“対等性”を大事に 時々遊びの場も設けながら、モデルとなるように...

子どもの集い・交流会』です。“子ども”が対象の定期的に行われる語りの場は三重と京都にしかないのも、県外から参加される方も多く、疑問を聞いたり、本音を吐露する場になっています。

集いをやり始めた時に、「勝手に始めて勝手に止めるのは止めてほしい」言われ、期待される分だけ傷つけてしまう可能性もあることを自覚し、覚悟を持って取り組まなければいけないと感じました。

他に、集いに参加できない方が情報を得たり、仲間と繋がることのできる場として、『ホームページ』(<http://oyakono-support.com/>)を開設したり、親子の身近に存在する支援者が親・子のことを理解し、必要とする時に声かけられるように『支援者研修』を行ったりしています。

○ 精神に障がいのある親と暮らす子ども

精神に障がいのある親御さんは、子どものサインを読み取って、反応を返すことが苦手になることが多いです。しかし子どもは、障がいの説明を受けていないことが多いので、病気によるものと思わずに関心を注いでもらえないのは自分のせい?と自分を責め、大事にしてももらえない自分に自信を持つことができません。

大人の障がいのことに触れようとしない様子に、子どもは、“人に言うのはいけないことなんだ”とセルフスティグマを強め、人と接する時は家の状況に気づかれないように常に緊張していました。

《精神障がいの親と暮らす子ども》

- ・ 精神疾患の特質から障がいを持つ親は、子どもに関心を向け、子どもの要求に応じた反応を返すことが苦手。また、自身の日常生活にも支障をきたすことが多い。
- ↓
- ・ 子どもは受け止められた感覚を持ちにくい。親から生活の仕方(振る舞い方など)教えてもらった経験に乏しい。生活に支障をきたした親を支える役割を担っていることが多い。
- ↓
- ・ 家のこと(親の病気のこと)は、人に知られてはいけないと思っていた。

自分の希望や感情がわからない
人づかい(言動の取り方)が難しい
人づかい(言動の取り方)が難しい
自分の希望や感情がわからない
人づかい(言動の取り方)が難しい

○子どもゆえの苦労

知識も、経験も、お金も持たない幼い子どもは、家の中で何が起きているのかわからなくても、頼れる者・帰る場所は家しかないので、家の状況がつかなくても状況に合わせて生活するしかありません。友だちと比較して、親に関心を注いでもらえない自分に否定的な感情を持ってしまいがちです。

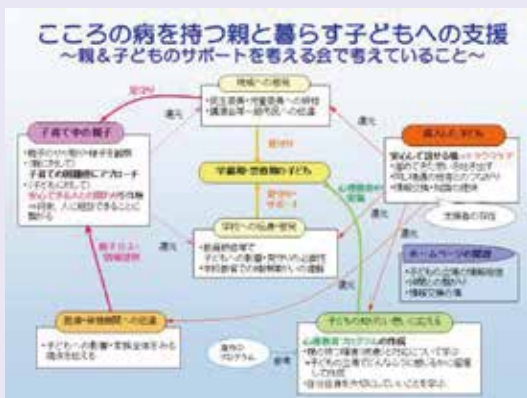
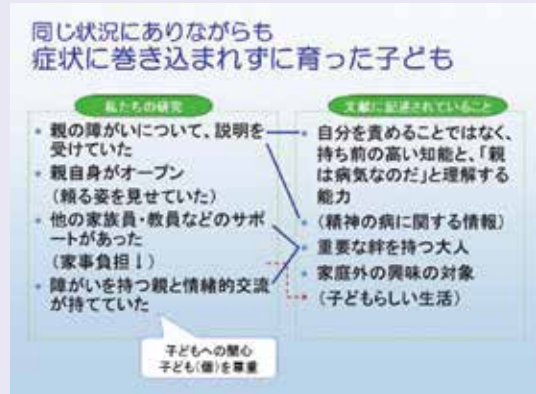
そのような状況でも、子どもは親のできなくなった家事やきょうだい世話などを担い、親を助けようとしています。親御さんも子どもが手伝ってくれることを嬉しく思っていますが、本来なら親の私が…との思いもあるので、時に「〇〇ちゃんはいいわね。上手に料理が作れて…」と嫌味になることもあります。このように、親御さんが障がいを持たれていて、幼い子どもさんがケアをされている場合、「親・子」という元々存在する関係性(親が子どもの養育をするもの)が、より複雑にしている気がします。

○こころの病を持つ親と暮らす子どもへの支援

親の症状に巻き込まれる子どもが多かったですが、同じ状況にありながらも症状に巻き込まれずに育った子どもも少なからずおられました。

お話を聞いて感じたことと、巻き込まれずに育った子どもに働いていた要素から「こころの病を持つ親と暮らす子どもへの支援」として、以下のことが考えられます。

1. 応答性が乏しく、話しかけが少ない親に代わって、子どもに話しかけること。
2. 自己否定的な感情を持つ子どもたちに、「自分や自分の生活を大切にしよう」と伝えること。
3. 子どもが望んでいたことは、「私の話を聞いてほしい」だったので、「あなたはどうしたいの?」とその子どもの思いを聞いて行くこと。また、日頃から「おはよう、元気?」など、何気ない声かけをすることで関係性を築き、子どもの様子から気がかりを感じたら、「どうしたの?何か困ってない?」と子どもがSOSを発しやすいように、大人側から気遣いの言葉をかけていくこと。
4. 子どもの「病気の説明をしてほしかった」という思いに対しては、「病気であること」と、「〇〇の時はこんな風にすればいいからね」という簡単な対処法を伝えていくこと。また、伝えた後、子どもがどんな風に受け止めたか話をしっかり聞き、伝えた後のフォローをしっかりとする。
5. 子どもは、周りの大人の親御さんへの対応から親御さんへの対応を学んでいくことが多いので、障がいを持つ親御さんに対してていねいに対応する姿勢をみせること。
6. 支援者が疲弊してしまうといいケアには繋がらないので、支援者自身が相談できるネットワーク・繋がりを持ち、健康であること。



こうした親子への支援は、年代によってアプローチの仕方が異なると考えています。

子育て中の親子に対しては、親御さんの子育ての困難感に対応しながら、子どもが安心した人との関わりを経験できるように。学童期～思春期年代の子どもに対しては、不用意に接近して欲しくない気持ちも持っているの見守りながら必要時にサポートができるように。成人した子どもに対しては、溜め込んできた思いを吐き出す場が持てるように。

そんな風に考えて、取り組んでいます。

三重県精神保健福祉協議会 助成団体の活動紹介

★ 公益社団法人三重断酒新生会 ★

三重断酒新生会は、昭和47年1月に結成された、アルコール依存症者の自助グループです。昭和49年12月24日に、アルコール依存症者の自力更生を促し、アルコール依存症者の人権を守り、アルコール依存問題の解決を通して社会福祉の向上を図ることを目的として社団法人として認可され、平成25年4月1日に公益社団法人への移行を認定されました。今後は、「アルコール健康障害対策基本法」の施行に伴う負託に答えるべく、多くのアルコール依存症に苦しむ人々やその家族等の救済に努めて参ります。

主な活動

1. 専門紙、パンフレット、単行本などの出版物を通じた啓発活動

機関紙「断酒三重(1,4,7,10月に1,000部発行)」及びホームページ(随時更新)により活動内容の周知を行っています。



2. 例会、大会、研修会、セミナーなどの開催

- ◆例 会 本部例会(毎土曜日)及び支部例会(15会場で毎週または隔週)を開催しています。
- ◆記念大会 本部及び6ブロックで毎年開催しています。
- ◆一泊研修会 毎年3月に鈴鹿青少年センターで開催しています。酒害体験を語り、聴きます。
- ◆市民公開セミナー 毎年2月に、テーマを設定して開催しています。



3. 酒害相談窓口の設置

各支部に酒害相談員を配し、電話での断酒相談に応じています。

4. 地域に密着した支部結成の促進・育成活動

現在、6ブロック(13支部)で、165名の会員と80余名の家族が、アルコール依存症からの回復に向かって活動しています。



連絡・相談

本部(土曜日 18:00～21:00) 〒514-0815 津市藤方上り坂 218 TEL 059-234-4840
事務局 〒510-0104 四日市市楠町南五味塚 1096-2 宮崎學 TEL・FAX 059-397-3572

★(公社)日本てんかん協会(別名 波の会)三重県支部★

会の概要

てんかんに関する調査研究、正しい知識の普及啓蒙、てんかんに悩む人々の療育指導等を行っています。具体的には交流会、医療講演会、勉強会、相談会、出前講座、電話相談、機関紙発行、行政への要望など会員ニーズに沿った活動を目指しています。

会員は、患者さん、ご家族、専門職などで、全国で5,000名、三重県支部に80名。会費は、入会金1,000円で年会費は6,000円。会員には、本部発行の冊子「波」と支部発行「しんじゅがい」が毎月郵送されます。また、講演会参加費などの割引があります。



てんかんの豆知識・社会的な環境

★てんかんとは…

様々な要因によってもたらされる、慢性の脳疾患であって、大脳ニューロンの過剰な発射から由来する反復性の発作を言います。患者は、人口の約1%、全国で100万人とされています。正しい診断・治療により7～8割が治ります。

★てんかん発作

意識がある発作、ない発作、全身に力が入り突っ張る発作、がくがく体を突っ張る発作、力が抜け、急に倒れる発作、感覚のみの発作、歩き出す発作など、さまざまな発作があります。

★てんかんの社会的側面

(△)てんかんは遺伝する (×)発作時は物をくわえさせる

(△)てんかんは治らない (△)てんかん発作は痙攣して倒れる

★社会生活での問題(病気の不理解による、差別や偏見)

昔からてんかんは、偏見や誤解の多い病気でした。それが原因で、就学や就労、結婚など様々な問題に悩みながら患者さん、ご家族は生活しておられます。さらに、この数年の自動車運転事故などにより、てんかんに対する世間からの風当たりはより強くなっています。一部のルールを守らない方達によって……。その結果、三重県でも特に就労面で不利な事が多くなっています。正しい知識を持ってルールを守れば、自動車運転も就労も可能なのです。



講演会風景



今後の活動

てんかんを取り巻く環境は、様々な面で厳しい状況が続いています。そんな中、会としては、患者さんやご家族にとって少しでも役に立てる活動を行っていきたくと思っています。

てんかんで悩んでみえる方がおられましたら、どうぞお気軽に声をかけて下さい。

「悩んでいるのはあなたひとりではありません!」

連絡・相談先：代表 米田 拓也 TEL・FAX/ 059-348-0591
E-mail/ pakipaki@pop21.odn.ne.jp

シリーズ【こころの病ってなあに？⑩】

「アルコール依存症」

かすみがうらクリニック 猪野 亜朗

アルコール依存症は誰でもなり得る病気です。

長期多量の飲酒は、全身の臓器を傷害しますが、脳を傷害した結果がアルコール依存症です。

アルコール依存症が生じる仕組み

- ① 飲酒は多快感を生じ、緊張や不安を鎮めてくれます。アルコールの急性効果です。
この体験は、また飲みたいと思わせます。飲む人すべてにあるアルコール依存症への共通した入り口です。日本人では 20 人に 1 人位の頻度で僅かの飲酒でも顔が真っ赤になって気分が悪くなる体質の人がいます。この体質の人は飲めないのが、この入口に立つことが出来ません。
- ② ①で述べた快感を体験した人が、ストレスのあるときに、飲酒するとストレスが消えて気分良くなることを学習します。アルコールによるストレスの軽減効果です。この体験をするとストレスが生じる度にストレス対処行動として飲酒します。この方法だけを行うようになると、他のストレス対処行動が身につかなくなります。これが第二の入り口です。
- ③ この 2 つの入口に入ると、全身の臓器に影響が現れます。脳では、少々では酔わなくなる「耐性」が生じます。多く飲まないで酔わなくなると、酔うために多く飲むようになります。全身の臓器も損傷しますが、脳の損傷も慢性化して来ます。こうなると、アルコールが切れると不快な精神状態（不安やイライラなどの離脱状態）が生じて、この不快さを消すために飲むようになります。これが第三の入り口です。ここまで来ると、好きで飲んでいるのではないのです。
- ④ 第三の入り口に入ると、間違いなくアルコール依存症です。自力ではここから抜けることができません。第二の入り口に入っている人もひょっとしてアルコール依存症かもしれません。

アルコール関連疾患

耐性が生じて、多量飲酒が続くと、依存症だけでなく、脳萎縮も生じてきます。脳以外の臓器では、肝障害、膵臓障害、高血圧、糖尿病、動脈硬化、発ガンなど多くの病気が生じ、酩酊時には転倒・転落して外傷も多くなります。アルコール関連のがんには、咽頭、喉頭、食道、結腸、直腸、肝臓、乳房があります。アルコール代謝能力の弱い人の胃がんもあります。

アルコール関連問題

アルコールに関連して発生する問題には「飲酒運転」があります。飲むと判断力が低下するので、酔う人には誰にも飲酒運転の危険があります。シラフの時に飲酒運転しないと誓っていても飲めば判断力が落ちるので、飲む前に万全の対策を立てておくか、周囲の人が止める体制を組むしかありません。「暴言・暴力」は家族を苦しめ、子どもたちに傷を与え、家族崩壊の原因になります。「自殺」も多いのです。アルコールは気分を抑うつ的にします。また、衝動コントロールが低下しますので、自殺のリスクを高めます。「職場でのアルコールの急性・慢性の影響」は、生産性の低下、欠勤、病休など多くの問題を生じてしまいます。その他、「触法行為」や「認知症」のリスク要因になってしまいます。アルコール依存症になる前に気づいて飲酒行動を改め、もしアルコール依存症になっていれば早めに断酒のための専門治療を受けましょう。

シリーズ【統合失調症～リレーメッセージ⑥～】

社会福祉法人 愛恵会
障害者支援施設つばさ就労継続支援事業所あけぼの園 所長代理 浦田 成弘

作業所および就労系の福祉サービス事業所について

統合失調症の診断を受けてから〇年、入院や通院を経てかなり症状も良くなり、「そろそろ働いてみたいな」、「(主治医の)先生もいって言うてるし」そう考えている当事者の方もみえると思います。そういった時に候補に挙がってくるのが、作業所や、就労系の障害福祉サービス事業所(就労継続支援A型、就労継続支援B型など)ですね。

私は、就労系の福祉サービス事業所で18年間スタッフとして働いている者です。その経験から、今回は、なるべく統合失調症の方が利用にあたって悩むポイントを踏まえながら、少しでも参考になり、不安の解消につながればと思い説明していきます。最初は、利用に向けての一般的な説明から入りますね。

迷ったらまずは、市役所や役場の福祉課などに相談してみるとよいと思います。そうすると状況に応じて近くの「相談支援事業所」や「障害者総合相談センター」などを紹介してくれるでしょう。そこに行けば専門のスタッフが、あなたに合ったところと一緒に探してくれます。そこでは、色々個人的なことも聞かれるとは思いますが、より自分に合ったところを探すための情報を提供すると考えていただけたらいいと思います。

作業所や事業所を探すポイント

○通うのが便利かどうか(送迎車などの有無) ○作業内容(自分に合った、あるいはできそうな作業) ○賃金はどのくらいか(一か月数千円～数万円などさまざまです) ○精神障がい(統合失調症)についてちゃんと理解しているか などです。

各作業所・事業所のパンフレットも参考になりますね。いくつか候補が挙がりましたら、見学に行きましょう。専門のスタッフが同行してくれますので不安は少ないと思います。遠慮せずなるべく多くのところを見学しましょう。焦ってすぐに決めなくて大丈夫です。

見学のポイント

○作業場の雰囲気

和気あいあいとしたところや、黙々と作業に取り組んでいるところなどいろいろあります。自分が落ち着いて過ごせそうかを考えます。

○スタッフの態度

案内のスタッフだけでなく、他のスタッフの利用者との接し方を見ます。いい関係ができていないか、スタッフと利用者が上下関係になっていないかなど。今後相談するかもしれない人なので、話しやすそうなのがいるといいですね。

○作業内容、時間

自分に合ってるか、無理なく続けられそうか。作業のメニューもいろいろ用意されているか。休憩時間が適当にあるか。見学に行って、自分が不安に思うことは質問しましょう。その時質問がなくても、後で不安になってきたら気軽に電話して聞いてみてください。自分が考えていたものと違うなと思ったら断っても大丈夫ですよ。

利用が決まったら

統合失調症の方は、とても優しく真面目な方が多いです。作業も真面目に取り組んでいただける印象があります。しかし、生真面目すぎて無理をされる場合も多々あります。精神の状態や体調は毎日同じではありません。いい時も悪い時もありません。体調など悪い日は無理をせず、スタッフにその日の調子を伝えて、作業のペースを落としたり、軽い作業メニューに変えてもらいましょう。作業所や事業所には、相談にのってくれるスタッフ(精神保健福祉士など)が配置されています。こうなったら不調、という外から見てわかりやすい行動や様子がわかっているれば、スタッフにあらかじめ伝えておくのもいいでしょう。作業は、最初は言われたことだけからやり始めると負担が少ないです。とにかく焦らないことです。焦ると、「自分はちゃんとできていないのでは」と不安になり、早く不安を解消したいがための行動が悪循環となるおそれがあります。対人関係が苦手と言われる方(例:自分は話し下手と言われる方など)も多いですが、対人関係というのは、自分の態度によっても変化するものです。私の経験では、作業を真面目にしている方は、周囲もそれをちゃんと見ていて、自然といい印象を持たれて対人関係にも好影響を及ぼします。毎日通うことや作業にも慣れてきたら、作業の進め方や段取りなどに自分の判断を入れてみましょう。自主的に動く楽しさややりがいにつながります。一日の作業時間は、多くのところが4時間～6時間です。無理のない時間設定とも言えますが、一方で早く終わらずに、家に帰ってから晩ごはんまでに寝てしまうという方もみえます。そこで寝すぎると夜眠りにくくなっちゃいますよ。

最後に、ご家族のみなさんへ

作業を終えた本人さんは想像以上に疲れて帰ってきています。作業時間も短いために怠らなところないだろうと思ってしまわれるかもしれませんが、でも実際は、ものすごく気を遣って疲れている場合が多いのです。外に出るといことは、新しい人間関係もできて刺激が増えます。人間関係で神経をすり減らすのは、どこも同じです。もちろん、疲れることは悪いことではないです。ほどほどに疲れることは良質な睡眠の確保につながり、生活リズムを保つのに役立ちます。統合失調症の治療や、再発を防ぐには生活リズムがとても大切です。やってはいけないこともあります。一番は批判しないこと。

「それくらいで疲れたなんて」「まわりはもっと働いてるんだよ」とか否定的な言いは本人さんに強いストレスとなり、再発のリスクが高くなります。多くのご家族のみなさんは「作業所で迷惑をかけているのでは」と考えていらっしやいます。しかしそんなことはなく、私の出会った多くの統合失調症の方がみんなの役に立っています。ですから、本人さんが作業に行っている間は、安心して過ごしていただけたらと思います。