

巻頭言

「自立」して生きる



この原稿の依頼をいただいた3月末は桜の花が満開の卒業式シーズンで、これから新たな世界に向けて旅立つ学生さんや見守ってきた親御さんたちの笑顔が見られる時期でした。

「自立」というと、一般的にはまさにこうした学校を終えて、社会に出て自分自身で生活をしていくというイメージがあるかと思います。

私が「自立」という言葉から思い出すのは、車いすユーザーで小児科の医師でもある熊谷晋一郎さんの「自立とは依存先を増やすこと」という言葉です。え？「自立」なのに「依存」？と思われるかもしれませんが、これは熊谷さん自身の体験から来ている言葉です。熊谷さんは、小児麻痺のため小さいころから全面的にご両親の介護を受け、ご両親と二人三脚の生活をされてきました。しかし、一念発起して大入学と同時に一人暮らしをすることになり、ご両親は随分と心配して反対もされたそうですが、実際にやってみると友人や地域のひとたちが代わる代わる声をかけて、熊谷さんの日常の生活を手伝ってくれたのだそうです。

「それまで私が依存できる先は親だけでした。だから、親を失えば生きていけないのでは、という不安がぬぐえなかった。でも、一人暮らしをしたことで、友達や社会など、依存できる先を増やしていけば、自分は生きていける、自立できるんだということがわかったのです。」と話されています。(1)

一般的に「自立」とは、「依存」の反対で、依存しなくなることだと思われがちです。しかし、障がいのあるなしに関わらず、誰しも必ず誰かの力を借りなければ生きていけません。そうした色々なひとや場所やものに少しずつ頼りながら、熊谷さんの言葉を借りれば「依存先を増やしながらか」生きていけたら、バランスの良い生活が送れるのかもしれない。「自立」ということを私なりに考えてみると、周囲の力を借りて自分自身と周りのひとを大切にできること、自分自身と社会とのバランスをうまくとっていくということが「自立」ということなのかな？と思っています。

この文章を皆様が目に見える頃には、既に桜の時期が過ぎていていると思いますが、近くの公園に目を向けると初夏には新緑の瑞々しさが、秋には紅葉の美しさが、私たちの気持ちを癒してくれます。疲れたときなどには、ぜひ佐賀の豊かな自然から力をもらって気持ちをリフレッシュしてみてください。

佐賀県精神保健福祉センター 永田 貴子

(1) 全国大学生協連 web サイトより引用 https://www.univcoop.or.jp/parents/kyosai/parents_guide01.html



● 全国大会

10月7日 みんなねっと東京大会が開催されました。基調講演を「当事者・家族がいきいきと地域で暮らしていくために ～医療と福祉の連携～」と題し、埼玉県済生会なでしこメンタルクリニック院長 東洋大学名誉教授 白石 弘巳氏がされました。

この国の精神科医療の現状から当事者・家族を主人公とする精神科医療や障害福祉について、具体例を上げながらお話しくださいました。目の前の当事者に寄り添いながら診察する先生のご様子がお話の中から感じられました。

特別講演では「首都東京の精神医療を考える ～都立松沢病院の取り組み～」と題し、東京都立松沢病院 名誉院長 齋藤 正彦氏の講演でした。病院精神医療の現状、松沢病院の挑戦、COVID19 対応から見えてきた障害者の人権の脆弱さ、精神保健福祉法改正は患者の人権を強化したか？についてのお話でした。齋藤先生の「おかしいと思う」部分にメスを入れる迫力ある言葉に、耳目が釘付けになりました。

現地へ赴くことが難しい方でもオンラインで（自宅からでも！）参加視聴できるのは大変に良いことだと思います。また、DVD にまとめられたことで後からゆっくり見直したり、家族会例会での学習資料にも使えると思いました。

参加費		お問い合わせ
会場・オンライン (10/7, 8)		会場参加
家族・一般	3,000円	tsukushikai@chokus.ocn.ne.jp
当事者	1,000円	オンライン参加
お友だちのみ (10/7)	1,000円	minnanet2021@shuronokai.org

10/7 (木) 11:00~16:45
10/8 (金) 10:00~16:00

誰もが安心して住み続けられる社会をめざして

家族による家族のための家族学習会が終わりました

コロナ感染症拡大のため開催が危ぶまれた家族学習会ですが、10月10日～12月12日の間で計5回にわたり無事に終わることができました。今年は家族会に入って間もないご家族が参加され、担当者とともに関わり合い学び合いました。

今年度も10月からの開催を予定しております。参加方法については事務局までお問い合わせください。

【感想】

- 自分の家族だけでなく同じような悩み苦しみを抱えていらっしゃるご家族がいるということだけで安堵感や共感ができ、自分一人ではないと安心感も生まれました。
- 家族や当事者の方の話が聞けて良かったです。話せる場所があるのが心強いです。



佐賀県精神保健福祉事業功労者知事感謝状

当連合会理事で鹿陽会の森田由佐子会長が表彰されました。

去る11月5日佐賀県庁にて精神保健福祉事業功労者表彰式があり、私は知事より感謝状をいただきました。それは鹿陽会が平成3年9月に発足してから30年、今日まで活動を続けている証です。それ故、皆様と一緒に喜びたいです。会の発展に尽力されました初代会長水頭様、2代目会長池田様はじめ会員の皆様のご協力の賜物と厚くお礼申し上げます。また、発足当時から導き励まし支えてくださった旧鹿島保健所の看護師さん並びに杵藤保健福祉事務所、鹿島福祉事務所の方々にもお礼申し上げます。

平成3年娘が病気になり親子3人で病院へ行ったある日、窓口に置いてあった「一人で悩んでいませんか 家族会に入りませんか」というチラシをもらったことがきっかけで、家族会の立ち上げから関わることになりました。鹿陽会という名前は「鹿島の家族に陽が当たるように」と水頭会長が付けました。例会の開催、会報の作成、総会の準備、何でも初めてのことで戸惑いましたが今でもその時に習ったことをそのまま活かしています。

ひまわり作業所を立ち上げ利用者の方々と一緒に作業をしたり、一緒に昼ご飯を作ってみんなで食べたりと大変でしたが楽しかった。家族の力、先輩のパワーに魅了され、なんでもできることは進んでしようと思いました。皆、子どものためにと頑張っていると元気が出てきました。鹿陽会10周年・ひまわり5周年の祝賀会では作業の様子をスライドで披露し、記念誌も発行しました。鹿陽会20周年・ひまわり15周年でも記念誌を発行しています。現在は30周年の記念誌発行に向けて準備を進めているところです。

6月で私は89歳になります。これからも体の続く限り例会を開催し困っている家族を助けてあげたいです。あの時私が救われたように。

鹿陽会会長 森田 由佐子

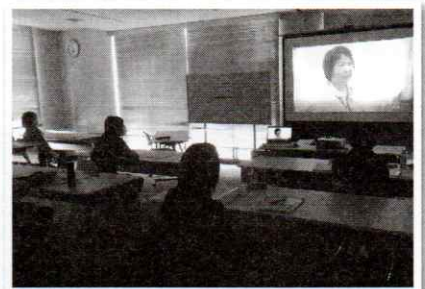


担当者養成研修会 >

11月16日家族学習会の合間を縫うように担当者養成研修会を開催しました。この研修会は家族学習会セミナーや家族学習会を受けたことがある方が対象です。昨年、家族学習会に参加された方を含む6名が受講されました。

4名の講師をお迎えし実施マニュアルに基づいて研修が行われました。午前と午後に分けて講義とグループワークをするので情報量が多く戸惑いもありましたが、歌や守谷さんのおやしギャグ(失礼)で場が和み、会が進むにつれ発言も増して笑顔が増えました。家族学習会を成功させるには「担当者のチームワークが大切である」という言葉にうなづくことでした。

北九州あかつき会 守谷さん、すずめのお宿家族会 隅谷さん、佐世保ゆみはり会 尾形さん、すみよし会のぐさ家族会 岩永さん、どうもありがとうございました。



佐賀県精神保健福祉連合会福祉大会報告

福祉大会は延び延びになっていたが年の瀬12月4日にアバンセ大ホールにおいて行われた。ゲストに加え、家族、ボランティア、学生などの参加で100人以上の参加があった。特に西九州大学の学生は約30人と大量の参加があったのは精神疾患の啓発という面から考えてもとても好ましいものであった。

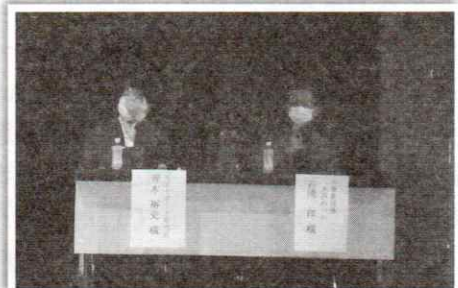
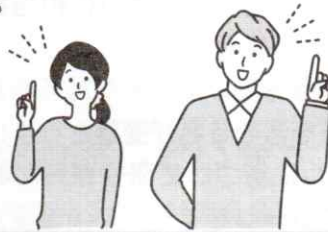


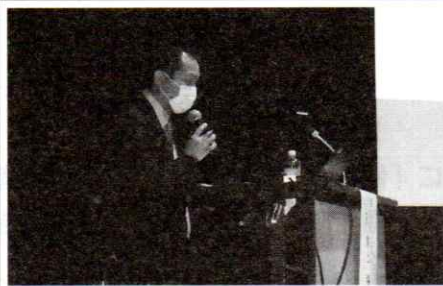
第一部として10:00~10:30までは障がい者バンド Vivimosによる演奏と歌が披露された。当日バンドがフルメンバーではなかったというが、パワフルなパフォーマンスであった。



第二部は10:40よりパネルディスカッション「精神障がい者の働き方を考える」サブタイトル「より良い生き方を求めて」と題して行われたが、開始に先立ち甲斐佐賀県健康福祉部長のご挨拶があった。

パネルディスカッションは西九州大学占部先生をコーディネーターとして、4人のパネリスト、佐賀県精神保健福祉センター所長 永田貴子氏、社会福祉法人ステップ佐賀主任就業支援員 永淵亮孝氏、ぷらっとピアサポート専門員 青木裕史氏、当事者団体さわっか 吉岡洋氏が登壇し、精神障がい者の働き方について医療的見地からの見解、就労支援施設としての考え方、さらに当事者の視線で働く事についての見解が示された。

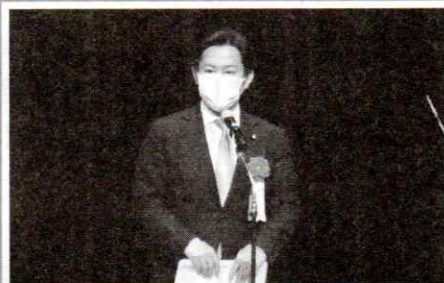




コーディネーター占部氏の卓越した司会により、パネリストの発言が上手に引き出されていた。皆さん登壇しての発言は緊張もあったであろうが、それぞれの意見は十分に述べられていた。最後に会場からの質問もあり、盛会のうちに終了した。

結論から言えば障がい者の就労は随分しやすくなっているのであるが、当事者としては就労にこだわらない生き方を模索する人も少なからずいるという事が分かった。

パネルディスカッション終了後、福岡たかまる議員が駆けつけて下さり、ご挨拶をいただいた後、閉会となった。



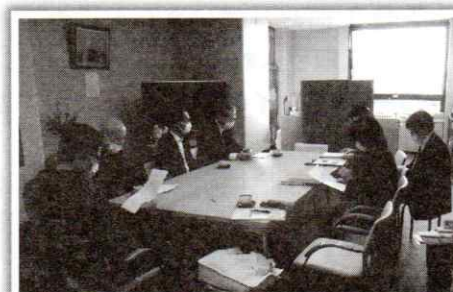
要望書提出

昨年に引き続き県へ要望書を提出いたしました。概略は以下の通りです。

1. 重度心身障がい者医療費助成について
2. 精神保健福祉手帳等級の全国格差解消について
3. 精神科救急(精神科医療情報センター)の強化について
4. JR九州運賃割引について



昨年は要望後に精神障がい者保健福祉手帳1級保持者に対する医療費助成を進めることができました。さらに入院費までの拡大や現物給付への変更など今後も県や市町との話し合いを重ねていく所存です。



「月刊みんなねっと」を購読しませんか？

「月刊みんなねっと」は賛助会費をお振込みいただくと毎月お手元に届きます。個人でお申し込みの場合は個別賛助会員（年間 3,600 円）、2名以上でお取りいただける方は複数賛助会員（年間 3,600 円 × 人数分）、家族会団体賛助会員（会費についてはお問い合わせください）となります。

【お電話またはFAX でのご入会】

Tel:03-5941-6345 / Fax:03-5941-6347

※お掛け間違いのないよう、お願いいたします。

【郵便振込先】

**公益社団法人 全国精神保健福祉会
口座番号 00130-0-338317**





相談員研修会



令和4年3月14日に県精神保健福祉センターの居石雅子さんを講師に「傾聴」についてスキルアップ講座とロールプレイを行いました。講座では相談を受けるときの心構えや相談員に求められること、話の聴き方など丁寧に分かりやすく説明されました。

ロールプレイでは3人ずつのグループに分かれて「相談者役」「相談員役」「観察者」となり、3つの相談場面を想定して行いました。最初はお互いに知った顔なのでやりにくい様子でしたが、回を重ねるうちに活発になっていきました。観察者に相談者役の良かったところはどこですか？との居石さんの問いに「やわらかい雰囲気聴いてくれる」「言葉に詰まっても待ってくれた」「上手に言葉を引き出してくれた」と聴く姿勢ができていました。また、情報を引き出すのにどのような言葉かけをすれば良いか？などロールプレイをすればするほど学びが深くなっていき、時間が足りないほどでした。

最後に相談員の体調管理が一番大事とおっしゃられました。自身の体、心の調子が悪い時には相手のお話は聴けません。できれば時間や体調に余裕をもって相談を受けてくださいとのことでした。

感想

※主なものを抜粋しています

- 基本の傾聴 大事だがまだまだできていないと感じた。ロールプレイで皆さんのスキルが少し上がった気がする。
- 傾聴は基本ではあるが振り返ったり見直すことは大切だと感じました。ロールプレイを積極的に取り入れてほしいです。
- ロールプレイの役割で何を話すか説明が難しかった。
- 傾聴の仕方、大切さを改めて感じました。ロールプレイを通して3役の立場になって傾聴を学ぶことができました。



賛助会員を募集しています

こころの病気をもちながら頑張っているご本人と家族の応援団になってくださる賛助会員を募集しています。賛助会員にはこの「けんせいれん誌」を送付します。会費は当会の活動に大切に使用させていただきます。

皆様のご支援をおまちしています。手続きは、「郵便振替」をご利用ください。ご協力をお願いいたします。

<input type="checkbox"/> 座番号	01730-7-85175
<input type="checkbox"/> 座名	佐賀県精神保健福祉連合会
<input type="checkbox"/> 賛助会費	団体：- <input type="checkbox"/> 10,000円
	個人：- <input type="checkbox"/> 3,000円



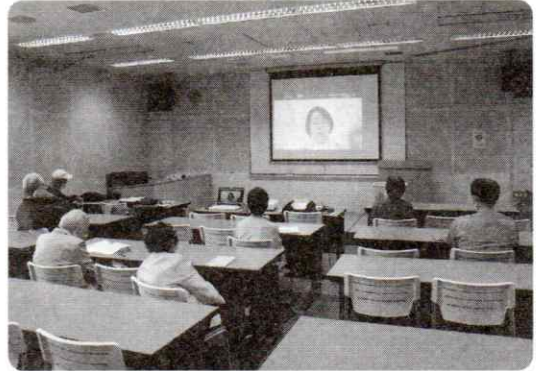


九州ブロック宮崎大会

令和4年3月17日宮崎県連による九州ブロック宮崎大会がハイブリット開催されました。当県連はオンラインでアバンセや各事業所、個人宅からの参加でした。

開会式のご挨拶後、「笑いは人をげんきにする！」という題で東京医科大学 学生・職員健康サポートセンター長 市来 真彦氏の講演がありました。(市来先生はドクトル・イチキという別名でこんぼ亭亭主もされています)健康になる秘訣「笑い」は炎症を抑えストレスを解消し、免疫力を上げることで健康度を高めるそうです。

ではどうやって普段の生活で笑いを増やすか？については…残念！時間切れ！というオチでした。最後は笑顔のコンサートで catorea (カトレア) によるバイオリンとピアノのデュオに癒されて終了しました。



自主映画上映会

「ふたり ～あなたという光～」

小城市のわくわくワークさん主催、手をつなぐ育成会さんとの共催で3月27日に佐賀市ほほえみ館にて自主映画上映会を開催しました。

「ふたり ～あなたという光～」は、主人公が自分の「きょうだい」としての人生を見つめ直し、そして、自分らしい人生への一步を踏み出す姿を描いています。

上映後参加者と感想をシェアすることを予定していましたが、コロナ感染症拡大防止のため行うことができなかったのは残念でした。さが ACT 様、訪問看護ステーションりんく様にはご協賛いただき、ご協力に感謝申し上げます。





責任

優しさだけが 愛情ではないと
 厳しい目をして
 私を見つめていた
 あなたのまなざしを
 今でも 忘れない
 どうしても そんな心を
 わかる 余裕がなく
 興奮していた 私だった
 数か月の時を 経て
 ようやく 落ち着きを取り戻した私は
 本当は あんな 私の態度で
 悲しんでいたのは
 雄一
 あなたの切実な 責任感あつてのことだったのだろう

前を向いて

この上ない

したたかな お言葉を頂いて

すごく 光栄に思う

私は ひとりぼっちじゃなかった

ひとりで 考え込まなくても よかった

人の支えあつて

生きてゆける

ありがたい ことだ

失敗は 成功のもと

今度こそ 今度こそ

また 失敗しても いいから

生きてゆくことを

忘れては ならない

小楠 淳子

家族相談しています

- 場所 佐賀県精神保健福祉連合会事務局
- Tel・Fax 0952-72-4797
- 開催日時 毎週月曜日 10:00~13:00
(尚、祝日・お盆・年末年始はお休みです)
- 対象者 どなたでもお気軽にご利用ください。



パンと牛乳は今すぐやめなさい

パンは腸と脳をこわす、牛乳は骨と血管を弱くする 乳がん患者はパンと牛乳が大好き

牛乳は体にいい、食パンは何も悪くない、と思って習慣的にとっている人が大部分です。日常的に摂っているパンと牛乳によって知らず知らずのうちに体に大きなダメージを受けている人が多いのです。体調不良の人は、まず3週間だけでもやめてみてください。きっと体調の改善がみられるはずです。

<なぜパンをやめたほうがいいのか>

食パンの害の筆頭は小麦の「グルテン」を多量に含むことです。人体に害となる多くの作用を持っています。グルテンは人体で消化されにくく、未消化のものが腸内に残り、体内に入りやすくなります。体内でこの未消化物は「異物」とみなされ、それを攻撃する「抗体」ができてしまいます。小麦のグルテン未消化物と人のいくつかの臓器は非常によく似た構造をしています（小麦のタンパク質と、人のいくつかの臓器は、その一部のアミノ酸配列がよく似ています）。そのためよく似た臓器の脳や肝臓、甲状腺、卵巣、すい臓、胃、心臓を攻撃します。そうすると腸のトラブル（下痢、便秘）精神疾患（うつ病、統合失調症、発達障害）肥満などの症状が現れます。

ほかにも、パンには多くの添加物が使われています。砂糖、人工甘味料（血糖値を急激に上げます）、ふくらし粉（アルミニウムが入っている、脳に有害）、着色料（行動障害）などなど。発達障害、自閉症はグルテンと以下に挙げるカゼインと深く関係していてそれをやめると改善できます。

<なぜ牛乳をやめたほうがいいのか？>

牛乳はカルシウムたっぷり健康にいい、日本人のほとんどがそう信じています。ただ問題なのは「牛乳は健康にいい」これで必要な栄養がとれるという誤った思い込みです。人は牛乳のたんぱく質を分解できません。牛乳に含まれる乳たんぱく質の約80%占めるのが「カゼイン」です。現在の牛乳は加熱してありその分解酵素は働きません。ですから私たち人間には消化できません。カゼインを頻繁にとると腸のなかに未消化物がたまり、腸内に炎症が起こります。

「牛乳は骨を強くするどころか弱くする」

2014年に話題になったスウェーデンの大規模研究では、牛乳を多く飲んだ人のほうが寿命が短く、女性では骨折が増えるというデータが出ました。日本でも少数のデータですがほぼ毎日牛乳・乳製品とる人に比べてほとんどとらない人のほうが体内のカルシウム量が高い傾向にあるという研究報告があります。

<ホルモンバランスをくずして発がんのリスクが増大>

牛乳には必要な成長ホルモン「IGF-I」と呼ばれるものがあり乳がん、前立せんがんなどの関連を報告する論文は多く見られます。

「動脈硬化や腎臓障害など血管の障害を招くリスクを高める」

牛乳には動脈硬化を進める飽和脂肪酸を多く含みます。また腎臓への負担となるリンも多く含んでいます。

以上、牛乳はやめるべきものと言えるでしょう。以上の内容は「パンと牛乳は今すぐやめなさい」という本を要約したものです。著者は医学博士で、現在北九州で開院し多くの患者に題名にある通りパンと牛乳をやめるように勧めていて、多くの患者が内臓脂肪が激減、アトピー、鼻炎が改善し、子宮筋腫、卵巣嚢腫が縮小、子供が勉強に集中できる、発達障害に大きな効果など事例報告が多数あります。

<参考文献> パンと牛乳は今すぐやめなさい! 著者:内山葉子 葉子クリニック院長
(佐賀地区家族会 城島 元成)

■ 令和3年度 県精連賛助会員・賛助費



皆さまのご協力、心より感謝いたします。

県精連

(敬称略)

1. 深村 徹 様	13,000円	26. 早津江病院 様	10,000円
2. 吉岡 洋 様	3,000円	27. ユニカレさが 様	10,000円
3. 平井 康生 様	5,000円	28. 松田 孝 様	13,000円
4. 佐賀東信用組合 様	10,000円	29. 佐保 五十代 様	10,000円
5. きずな 様	10,000円	30. 野田 理津子 様	28,000円
6. 宮地 明 様	6,000円	31. 大久保 一成 様	3,000円
7. 西岡醤油店 様	10,000円	32. 堤 義和 様	3,000円
8. 多布施クリニック 様	10,000円	33. 城島 元就 様	3,000円
9. 大島病院 様	10,000円	34. 大塚 昭子 様	3,000円
10. 悠心堂クリニック 様	10,000円	35. 佐藤 由紀子 様	3,000円
11. 友朋会 様	10,000円	36. 檜崎 登 様	3,000円
12. 藤田歯科医院 様	10,000円	37. 中島 義則 様	3,000円
13. 虹と海のホスピタル 様	10,000円	38. 山口 義人 様	3,000円
14. 神野病院 様	10,000円	39. 岩切 佳織 様	3,000円
15. 大家 和義 様	3,000円	40. 山口 洋子 様	3,000円
16. 中央軒 様	10,000円	41. 江頭 芳子 様	3,000円
17. 清友病院 様	10,000円	42. 森田 由佐子 様	3,000円
18. 回生薬局 様	10,000円	43. 荻野 浩樹 様	3,000円
19. 堀田病院 様	10,000円	44. 陣内 計江 様	8,000円
20. 白石保養院 様	10,000円	45. 久石 祥浩 様	8,000円
21. たじまメンタルクリニック 様	10,000円	46. 大隈 キヨ子 様	8,000円
22. 土井 敏行 様	3,000円	47. 原 則子 様	8,000円
23. 長 園美 様	3,000円	48. 友田 明子 様	8,000円
24. 檜崎 登 様	5,000円		
25. ひまわり 様	10,000円		
		合計	361,000円

御芳名の掲載により、領収証に代えさせていただきます。

皆様のご支援をおまちしています。手続きは、「郵便振替」をご利用ください。
ご協力をお願いいたします。

口座番号 01730-7-85175
 口座名 佐賀県精神保健福祉連合会
 賛助会費 団体：一口 10,000円
 個人：一口 3,000円

発行 佐賀県精神保健福祉連合会
 事務局 小城市小城町178-9 〒845-0001
 TEL・FAX 0952 (72) 4797
 E-mail : kenseiren_saga@yahoo.co.jp