

けんせいれん

巻頭言

サードプレイス

令和元年12月に中国・武漢で始まったコロナとの戦いはもう2年半を超え令和4年7月20日現在、第7波の真つ最中である。人とのつながりを避けざるを得ない結果、孤独を感じる人が増えていると思うと、コロナの影響は身体よりも精神への影響が大きいのではないかと思う。中部管内における令和3年度の措置通報が49件と元年度の通報40件から2割以上増加しているのもその表われではないかとも考えられる。

こうした中で暮らしていると、私自身、居心地がよく人とのつながりが感じられる場所の大切さをあらためて実感している。これまでは家や地域がそのような場所を提供してきたのだろうが、核家族や単身世帯の増加、また都市化やライフスタイルの変化により、家や地域における支えあいの機能は残念ながら弱まってきている。

このため、家でもなく地域でもない、義務や必要性に縛られない心安らぐ第3の場所、すなわちサードプレイスを多くの人が求めるようになってきているのだろうと思う。ある人にとってはお気に入りの静かなカフェ、ある人にとっては音楽の趣味を共有できる仲間たち、ある人にとっては同じ悩みを抱えている人たちの交流の場など、その場所は千差万別だろう。そして、このようなサードプレイスは生きづらさを抱え孤立しやすい精神障害者や社会的弱者にこそ必要ではないかと思う。

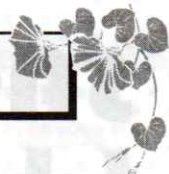
県内の状況を見ると、地域活動支援センターぶらつとが運営する「さがわっか」や佐賀DARCの活動は精神に不調を抱える方にとっての大切なサードプレイスだろうし、佐賀県精神保健福祉連合会が主催する家族講座をはじめとする様々な活動も当事者のご家族のための大切な場所であり、このような居場所が中部管内にあることをありがたく思っている。

佐賀県は元来、人と人とのつながりが強い地域だと言われている。そういう地域の美点が活かされ佐賀の地で多様なサードプレイスがたくさん生まれることで、生きづらさを抱えている方も居場所と役割を見つけ豊かに暮らせるようになってほしいと心から願うとともに、本事務所としては佐賀県精神保健福祉連合会のみなさまと手を携え、精神障害者のご家族の居場所づくりを引き続き取り組んでいきたいと思っている。

佐賀中部保健福祉事務所長 宮原 弘行



佐賀県精神保健福祉連合会総会開催



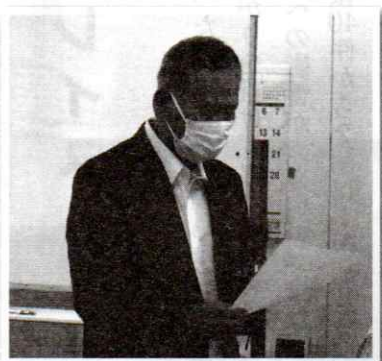
令和4年度定期総会を6月20日(月)県精神保健福祉センターにおいて開催しました。今年は県精神保健福祉センター 永田所長、県障害福祉課 古川副課長、佐賀中部保健福祉事務所 天本課長、佐賀市役所障がい福祉課 上野課長、小城市高齢障がい支援課 下村課長を来賓にお招きし、ご挨拶をいただき意見交換(※)を行った後、議案審議となりました。

議長には山口氏を選出し議案審議に入りました。1号議案の事業・決算報告、監査報告と質疑、2号議案の会則改正の提案と質疑、3号議案の役員変更の提案と質疑、4号議案の事業計画・予算案の提案と質疑、5号議案の総会宣言の提案のもとで行われ、いずれも原案通り承認されました。

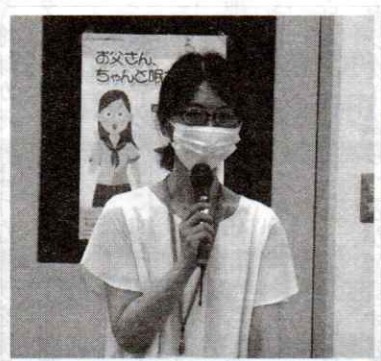
※意見交換の内容

地域での偏見について会員が体験したことを聞き、どうしたら良いか?できることは何か?など、それぞれの立場から思うことを述べました。これをすれば偏見はなくなるという答えはすぐにはみつかりませんが、ここで話して「はいおしまい」ではなく、模索し対話や行動を続けていくことで何かが変わっていくと期待せずにはられませんでした。

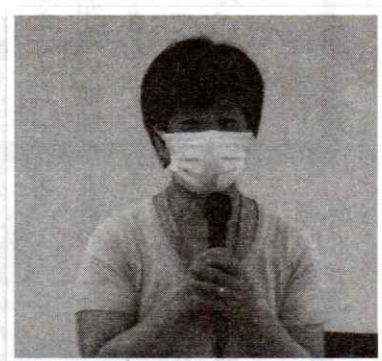
ちなみにこの会員さんは偏見発言のあった方のご自宅へ伺い「うちの息子が何かしたとでしようか?」ときっちり問いただしたところ、相手は沈黙していたそうです。胸のすく対応だったと思います。



松田会長



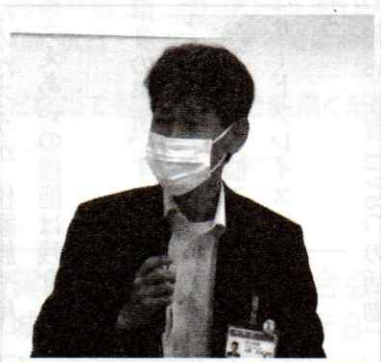
県精神保健福祉センター
永田所長



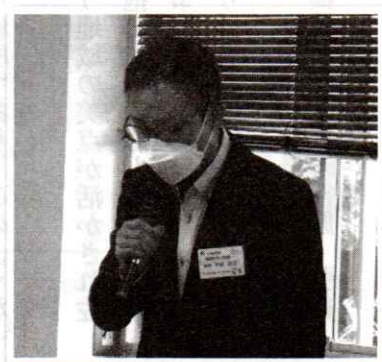
県障害福祉課
古川副課長



佐賀中部保健福祉事務所
天本課長



佐賀市役所障がい福祉課
上野課長



小城市高齢障がい支援課
下村課長

令和4年度 SAGA 精連事業計画

月	日(曜日)	行事名	開催場所
4	26(火)	赤い羽根のつどい	社会福祉会館大会議室
5	22(水)	家族セミナー(銀杏の会と共催)	ほほえみ館
6	15(水)	みんなねっと定期総会	オンライン
6	20(月)	SAGA精連 総会	県精神保健福祉センター
6	25(土)	家族が元気になれる家族講座① (銀杏の会と共催)	総合福祉センター
7	23(土)	家族が元気になれる家族講座② (銀杏の会と共催)	総合福祉センター
8	20(土)	SAGA精連 福祉大会	小城市牛津公民館
8	27(土)	家族が元気になれる家族講座③ (銀杏の会と共催)	総合福祉センター
9	24(日)	家族が元気になれる家族講座④ (銀杏の会と共催)	総合福祉センター
10	4(火)	グラウンドゴルフ大会	小城公園 自菜園
10	13(木)~ 14(金)	みんなねっと全国大会	広島県・ハイブリッド開催
10	23(日)	家族による家族学習会① (みんなねっととの共催)	ゆめぷらっと小城
11	17(木)~ 18(金)	九州ブロック大会	大分県・ハイブリッド開催
11	未定	精神保健福祉大会	杵藤地区
12	27(日)	家族による家族学習会② (みんなねっととの共催)	ゆめぷらっと小城
12	4(日)	障害者の主張大会	アバンセ ホール
12	25(日)	家族による家族学習会③ (みんなねっととの共催)	ゆめぷらっと小城
1	22(日)	家族による家族学習会④ (みんなねっととの共催)	ゆめぷらっと小城
2	26(日)	家族による家族学習会⑤ (みんなねっととの共催)	ゆめぷらっと小城
2	中旬	家族相談員研修会	未定

○県精連理事会 4/18、5/16、7/25、8/22、9/26、10/17、11/21、12/19、1/16、2/20、3/20

○事業所部会 4/18

○けんせいれん誌発行(年3回) 4月、7月、11月

総会宣言

重度心身障がい者医療費助成については、令和2年度から要望活動を強化し、行政や議会など関係者のご尽力により、1級手帳所持者への一般科の通院医療費助成を実現しましたが、1級の精神科入院医療費や2級・3級手帳所持者への助成は実現できておりません。このため、令和3年度には県知事に対し再度、助成を拡大するよう、また、等級判定においても、理不尽な全国格差があり早急に是正するよう要望しました。

引き続き、本年度もフォローアップとして、同内容の要望書を県知事、全市町長・議長に提出し、議員の皆さんと勉強会を開催し、県議会・各市町議会において取り上げていただくよう活動を続けていきます。

全国的な懸案でもありますが、家族会会員の減少に歯止めがかからない状況は変わっていません。現在の家族会会員の皆様には、引き続き、お元気で頑張ってください、SAGA精連(佐賀県精神保健福祉連合会)の活性化のため、本年度は家族の高齢化などに伴い休会となっている地区家族会の再構築を目指すとともに、福祉事業所等、団体正会員の新規加入を促進します。各地区家族会と福祉事業所等が理事会や学習会などの場で活発な論議を行うことで、更なる精神科医療の普及啓発、精神保健福祉の向上を目指します。

そして、急性期の患者さんを抱える家族を始め、孤立して苦しむ家族が、ぜひ家族会につながってほしい。その一環として、6月から県下の家族会が協働し、行政の支援も受けながら、4回連続の家族講座を、10月から全5回の家族学習会を開催します。多くの家族の方、それも新しい家族の方が参加されることを期待しています。

また、SAGA精連の一連の活動を昨年同様、マスコミや行政広報などに取り上げてもらい、広く県民の皆様にも、精神障がい者のこと、家族会を知ってもらえるよう事業所等とも連携しながら活動していきます。

これからも「支えあう」「学びあう」「働きかける」という家族会活動の原点を常に意識しながら、真の「共生社会」が実現するよう共に頑張りましょう！

令和4年6月20日

佐賀県精神保健福祉連合会

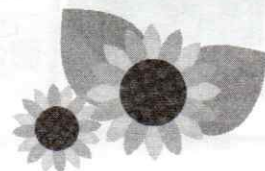
福祉大会のお知らせ

平成29年九州ブロック大会と令和元年の家族講座でもお招きした SST (生活技能訓練)のパイオニアでいらっしゃる高森信子先生に、「回復力を高める家族の接し方～達人の技を学ぶ～」と題してお話ししていただき、皆さんのお悩みに対しロールプレイを交えて学びます。また、参加者には高森先生から素敵な冊子のプレゼントがあるそうです。

- 日時：令和4年8月20日(土) 10:00～13:00
- 場所：小城市牛津公民館(小城市牛津町柿樋瀬 1100-1 ☎0952-37-6143)
- 定員：100名(定員になり次第締め切ります)
- 参加費：一般 1,000円 学生 500円
- 申し込み・問い合わせ：SAGA精連(佐賀県精神保健福祉連合会)事務局
TEL・FAX 0952-72-4797
Email kenseiren_saga@yahoo.co.jp
携帯 090-8357-7963



発達・HSP 休憩所「まにまに」開業



玄海町の船岡俊輔さんよりのお知らせです。

船岡さんをご自身も発達障がいがありながら、統合失調症のお姉さん、姪御さんとの三人暮らし。最近「まにまに」を開業されました。

休憩所スペースは昭和に戻ったような懐かしくホッとする雰囲気のところ。船岡さんが選曲するクラシックなどの癒しの音楽を聴きながら、読書やマスク会話を楽しむことができます。また体に優しい素材を使った飲み物やお菓子なども販売しています。

「まにまに」とは「相手の状況や置かれている環境に身を任せる様子」とのこと。

近くには海、目の前には深緑と水田が広がった自然豊かな休憩所で「まにまに」してみませんか？



- 缶・ペットボトル飲料 オール 200円
- ポテトチップス 200円
- 芋けんぴ 200円
- クラッカー 200円

夏季限定

- アイス・氷菓・水ようかん 100円～300円

*価格は税込みです。
*どなたでも休憩していただけます。

所在地：〒847-1422

佐賀県東松浦郡玄海町新田1555-7

連絡先：0955-52-2357

開所時間：概ね午前7時～午後7時

休所日：不定(月1～3日程度休業)

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。

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



「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。

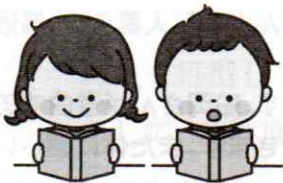
【お電話またはFAX でのご入会】

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連合会
口座番号 00130-0-338317



ポエム

真昼の星（サンライズスター）

さしずめ こついう恋はどう？

真夏の青空は

世界の平和を 予知している

さっきまで泣いていた 私の涙は

乾いて

誰かが

お茶を 差し出してくれて

空から光が入ってきたのを 見つけた

キラッと輝く光は

何かを私に 気づかせてくれた

きつと 星は夜だけではなく

昼間の この午後のひとときも 降っている

星は世界の平和を 意味している

小楠 淳子

ガン、心臓病、脳卒中、糖尿病、高血圧、アレルギー等は現代の食生活が原因になって起こる“食原病”であると、かの有名なアメリカのマクバガン・レポートは報告をしている。生活習慣病とは食べ物のことであり、それは自分で意識をして選択をしなければならない。<安いものには安いだけの理由があります>

○特売の卵は買ってはいけない

多分古い売れ残りのもの、賞味期限を見て買うから大丈夫。おっと、そこにはカラクリが。その賞味期限は卵が産まれた日ではなく、パックされた日から賞味期限が設定されるからです。古い卵は、サルモネラ菌という毒性があります。生では、食べられません。

○より安物の豆腐よりちょっと高い安全な豆腐を食べよう

100円以下の豆腐は本来のニガリ作るのではなく、化学薬品の「凝固剤」を使用し他にも添加剤があり、大豆も、農薬まみれの中国産が多い。

○揚げ物の恐怖

米国学会の報告、フライドチキンを1日1個以上食べ続けると、10年早死にする。

これは、女性11万人を11年間追跡調査したものの。また、フライドポテトをよく食べる人は2倍以上早死にするデータが存在します。揚げ物はなぜ悪いか？トランス脂肪酸まみれで脳の障害、生殖異常、発がん性の発生頻度が顕著だからです。ポテトチップス、フライドポテト、油で揚げたスナック菓子は食べたら絶対アカン！じゃがいもを高温で加熱するとアクリルアミドという強力な発がん性物質に変わる。

○野菜ジュースはむしろ健康に悪い

原材料の野菜は水耕栽培の薬品まみれ。ケチャップ状にして輸入されて日本で水にもどす。これを濃縮還元という。ビタミンCや酵素は壊れてしまう。化学薬品も混入している。

○米国産牛肉は安い危険をはらんでいる

肉牛、乳牛は成長を早めるため人工ホルモン剤が投与されている。乳がん、前立せんがんの危険性がある。日本は国産牛のホルモン投与を禁止されています。

○コンビニの弁当、おにぎり、おでん、カップ麺、菓子パン等、あげればきりがなし

すべてに大量の添加物まみれ。保存料、着色料、Ph調整剤、人工甘味料、などなど。

○市販のサラダ油は今すぐに捨てなさい

食用オイルをサラダ油と呼ぶのは日本だけ。原材料に農薬まみれの輸入大豆とか化学溶剤ヘキサンを使用させ、脂肪分を溶かした抽出法という製法で作られる。その過程で栄養素がごっそり抜き取られてしまい、またヘキサンには毒性がある。サラダ油はオメガ6脂肪酸であるリノール酸が豊富に含まれ、炎症を引起こす油です。摂りすぎると、寿命が縮む、アレルギー、心筋梗塞、脳梗塞、高血圧、特定のがんのリスクが上がる。また認知症や脳卒中のリスクも上がる。

○パック詰めサラダ、カット野菜には栄養がなく、添加物まみれで買うたらいかん

殺菌処理のために、何回もすすぎ、変色防止やシャキシャキ感を出すために添加物が多い。

○コーラ、ファンタ、サイダー、甘酒、ヨーグルトはすべて糖分過多、体に大変悪い

安心、安全な食は家庭にしかない、加工品は控えて材料から料理をしよう

<参考文献> 大切な人に食べさせたくないもの、食べてほしくないもの 南 清貴 著

(佐賀地区家族会 城島 元成)

令和4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. 松瀬 さおり 様	3,000円	11. 中央軒 様	10,000円
2. 佐賀東信用組合 様	10,000円	12. 藤田歯科医院 様	10,000円
3. 悠心堂クリニック 様	10,000円	13. 鮫島病院 様	10,000円
4. 織田病院 様	10,000円	14. 大島病院 様	10,000円
5. きずな 様	10,000円	15. たじまメンタルクリニック 様	10,000円
6. 多布施クリニック 様	10,000円	16. 虹と海のホスピタル 様	10,000円
7. 神野病院 様	10,000円	17. 清友病院 様	10,000円
8. 土井 敏行 様	3,000円	18. 早津江病院 様	10,000円
9. 長 園美 様	3,000円	19. 睦 様	10,000円
10. 白石保養院 様	10,000円	20. 山下雄平後援会 様	3,000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

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。

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