

巻頭言

## 「地域共生社会の実現を目指して」

佐賀県精神保健福祉連合会の皆様には、日頃から精神障害のある方の社会復帰・社会参加に向けた様々な取組を進めていただき、誠にありがとうございます。

さて、令和6年度も始まり、皆さまの周りで様々な環境の変化があった方も多いのではないのでしょうか。障害福祉課でも（恒例ではありますが）新規採用職員の入職や人事異動がっております。職員からは家族の就職や入学などの話題もちらほら聞かれ、この時期ならではの緊張感と慌たじさが感じられます。

今年度は精神保健福祉分野においても大きな変化の年でもあります。法律や制度の面では、まず一つ目として「精神保健および精神障害者福祉に関する法律」が改正されます。精神障害者本人の希望に応じて施設や病院からの地域移行、その人らしい居宅生活に向けた支援の充実等を推進していくこととされており、入院者訪問支援事業の創設、精神科病院に入院中の方に対する虐待通報の義務化、医療保護入院の期間の法定化などが定められます。改正にあたり、県でも市町や医療機関と協力しながら準備を進めてきたところですので。ご家族の皆様も入院の際には、ご本人や医療機関の担当者と退院後の生活をイメージしながら、サービスの導入の計画など話し合いをさせていただきます。

二つ目として、改正障害者差別解消法が施行され、これまでは努力義務とされていた「事業者による障害のある人への合理的配慮の提供」が義務化されました。この改正により、障害のある人から何らかの配慮を求める意思の表明があった場合には、事業者は負担が過重でない範囲で対応することとなりました。特に精神障害は周囲から生活のしづらさを理解してもらいにくい面もあるため、事業者等と話し合い、お互いに理解を深めながらよりよい対応を一緒に考えていくことが大切と考えます。ヘルプマークも活用されるといいと思います。いずれの改正も精神障害をお持ちの方が地域で安心して暮らし続けることができる地域共生社会を目指すためのものであり、今回の改正を機に県でもより一層施策を推進していきたいと考えています。同時に、みなさまの御意見をいただき、第7期障害福祉計画、第8次保健医療計画の策定を行い令和6年4月1日より取組を開始いたしますので引き続きの御協力をお願いします。



ヘルプマークを知っていますか？  
援助が必要な方のためのマークです

そしていよいよ今年10月には、SAGA2024「全国障害者スポーツ大会」が開催されます。県民の方はもちろんのこと、県外からも多くの障害を抱えたアスリートや関係者が佐賀に集結されますので、様々な取組を通じて、障害のある人もない人も、みんなが自然と支え合う佐賀らしい優しさのカタチ「さがすたいる」の取組をさらに広げていきたいと考えています。

佐賀県障害福祉課長 黒田 哲也



この広報誌は、赤い羽根共同募金の配分金で発行しています。

令和5年12月3日(日)アバンセホールにおいて第12回障害者の主張大会が行われました。

今年度は当連合会からの推薦で久島勇一郎さんに発表していただきました。(当日の発表内容を掲載させていただきます)



生きていて今では、よかったと思えます。しかし、そうでないこともありました。それを乗り越えた今、自分はこの体験を伝えたいと思い、壇上に立っています。

仕事をしていたある日のこと、包丁を見ただけで、人を殺したり、自死したりするイメージが湧いてきました。折しも、その年は、皆さんご記憶されていると思いますが、西鉄ハイジャック事件があった数日前でした。その事件を私は、自分もひょっとしたら同じことをしているかもしれない、という気持ちでした。そこで、人を殺めるよりはと思い、当時、行きたくないところベスト3に確実に入っていた精神科の病院の門を叩いたのです。苦渋の判断でした。なぜなら、私のその病院のイメージは、狂っている人や叫んでいる人の集まる場所というものでしたから。

そこで、即入院となりましたが、当時の治療は、注射と服薬が中心で、時々、患者同士の会話を楽しむくらいでした。自分の予想していた狂っている人は、ほとんどいませんでした。半年後退院したのですが、外の空気が苦しい、周りの環境が怖いと思ってしまう。慣れというものには怖いもので、病院の外の方が異常だと体が感知していたのかもしれない。長期入院の方が、退院したくないというも今では納得できます。それから、寝て起きてを繰り返し、「がんばれ」と励ましを受けましたが、その時は、生きていることが精一杯でした。

引きこもりを解消したきっかけは、同じ当事者のチャットグループでした。パソコンで当事者同士会話することで気持ちが和らいできて、オフ会を東京でやることになり行くことにしました。不安より期待のほうが大きかったからです。そこでの体験は今でもいい思い出です。その後病院のデイケアに通うようになり、徐々に回復していき、遂には就労できるまでになりました。それから結婚しましたが、相手も障害を持っていて私の手に負えなくなったために一年間で別れました。

相方も職も住居も失いグループホームという選択肢があると教えていただき、今でもそこに暮らしています。過去の栄光でなく、今をしっかりと見て生きていきたいです。

生前のおばあちゃんがよく言っていた言葉に「生きていだけで儲けもの」というものがあります。生きていだけで、あなたには価値があるんだよ、と言ってくれたんだと思います。今でもいろんなことが起こりますが、この言葉を胸に抱き、色んな事に挑戦しています。ピアサポートからつに繋がったことも自分らしく生きていけている理由かもしれません。そこで、仲間ができ、そこからの広がり、今では、リカバリーカレッジや本の出版やソフトバレーなど、色んな事にチャレンジできてます。意外と身近なところに素敵なことがあったりするな、と最近では感じています。「ありがとう」という言葉、を最近、多く言っているような気がします。以前は、そんなことまで考えられなく、自分中心の生き方をしていたような気がしてなりません。そういう意味では、おばあちゃんにありがとうと言いたいです。

私の生きてこれた理由が3つほどあります。

一つ目は、家族の存在です。家族は私が病気になった後も見捨てることなく、気にしてくれ続けました。感謝です。二つ目は、友達です。リアルな友達、ネットだけの友達いろんな方いますが、なくてはならない存在です。三つ目は、音楽です。私は音楽を聴くのが大好きで私の人生になくしてはならない存在です。

今からの目標は、些細なことを喜べる自分になりたいなと思っています。それこそ自死をしようと思ったこともありました。でも、生きていてよかったと本当に思っています。だからこそこの気持ちをお伝えできればと思いたい様々なところで活動しています。

生きていことに価値がないことはありません。なんでも、自分の思うようになるわけでもありません。そんな人生を楽しめるようになって、自分は少しだけ強くなったんだと思います。精神疾患という病気を持ったことで、人生が豊かになった気がしますし、人に少しだけ優しくなれたのかもしれない。

今、あの時、病院に駆け込んだ勇気を今ではほめてあげたいと思います。生きていてよかった、そう思える人が少しでも増えることが今の私の願いです。生きて何か自分のしたいことをすればいいんだと思います。

最後にこの機会をくださった方、最後まで静かに聞いてくださったみなさんに感謝いたします。

ピアサポートからつ 副代表 久島 勇一郎



希望を持って

どんなに心がすさんでも  
 温かいコーヒーを一口飲めば  
 ホッとするひと時に出会える  
 そして友の笑顔と  
 家族のぬくもりに  
 感謝の心を忘れずに  
 おいしいご飯を食べよう  
 明日という日は  
 きっと裏切らないから  
 希望という心を失わないでいれば  
 生きて行けるから  
 泣かないで  
 辛抱しよう

小楠 淳子

感謝の心

何か辛いことがあるからこそ  
 それを乗り越えようとする自分がいて  
 そして私を支えてくれる  
 周りのみんながいて  
 自分が  
 生かされているという実感によって  
 楽しい希望みたいなものが  
 見えてくるんじゃないかな？  
 本当にありがたい  
 人のやさしさで行かされていることが多い  
 感謝しなければバチが当たる

小楠 淳子



## 「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**



# 九州ブロック鹿児島大会



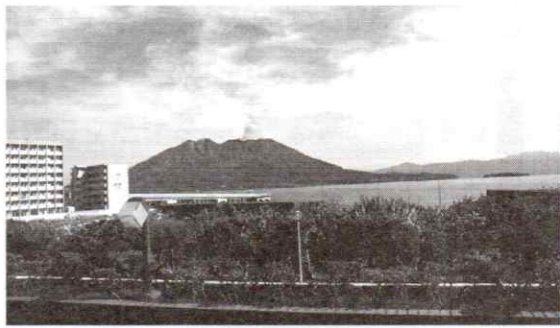
「みんなねっと九州・沖縄ブロック家族会 精神保健福祉研修会鹿児島大会」に参加して  
期日：2024年2月8日(木)～9日(金)会場：アートホテル鹿児島

基調講演では大阪府 新阿武山病院 岡村武彦院長が「スポーツがもたらす心の病をはね返す力」と題し、スポーツが当事者のレジリエンス（病をはね返す力）を育みパーソナルリカバリー（自分らしさの回復）につながることを、事例を通してお話してくださいました。続いて特別講演ではラグーナ診療所 森越まや先生が「病の経験を言葉にして 生きる力に変えよう」と題しお話しされました。以前勤めていた病院で患者さんと本を作り始めたことがきっかけで後にラグーナ出版を設立されたことや、現場を経験されたイタリア地域精神医療のお話などでした。

翌日の研修講演は鹿児島大学・大学院教育学研究学科 橋口 知教授による「心の健康教育として 学校で精神疾患を学ぶ ―これまでと今、そしてこれから―」をテーマにお話しされました。令和4年度から高等学校保健体育の教科書で「精神疾患の予防と回復」という項目でうつ病、統合失調症、不安症などの具体的な精神疾患についての学習が行われている報告がありました。

講演は全体的に良く感激していますが、少人数で登壇者と参加者の交流ができる分科会がなかったのが残念でした。

いまり草の根会 T・K



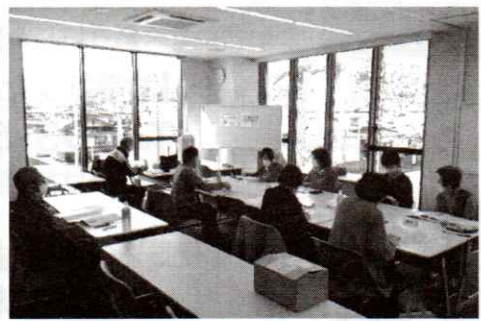
## 家族による家族のための家族学習会



令和5年10月より始まった家族学習会も令和6年2月に全5回を無事に終えることができました。毎回、テキストのテーマを基に参加者と担当者が学び合い知識を深めます。

病気について知ることや治療方法、社会的資源、家族自身の健康などを語り合い、担当者の経験（体験的知識）を共有することで不安を抱えた家族が「自分だけではなかった」と安心し、表情や対応が前向きに変わっていかれます。

令和6年度も開催予定ですので、ご興味がありましたら事務局までご連絡ください。



# 能登半島地震 義援金の受付

## みなさまからのご支援ご協力をお願い申し上げます

○義援金郵便口座

【名義】 公益社団法人全国精神保健福祉会連合会

シャゼンコセイシヨクソクカイ（カナの場合法人格省略表記）

【ゆうちょから入金】 記号:10160 番号:02155921

【他行から入金】 ゆうちょ銀行（店名）〇一八（ゼロイチハチ）

（店番）018（預金種目）普通預金（口座番号）0215592

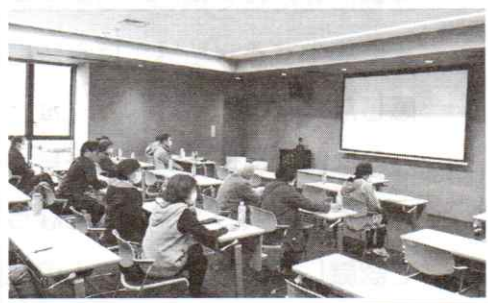
※この義援金は確定申告の際の寄付金控除の対象になります。年間2,000円以上の寄附の場合、県連や家族会でまとめて送金いただいた場合でも、氏名、住所、金額、送金日を連絡いただければ、受領証を発行いたします。

○義援金受付期間

第2次受付 2024年4月1日～6月30日まで

## 相談員研修会

令和6年2月19日（月）ゆめぶらっと小城にて家族相談員研修会を開催しました。今年度は「当事者の気持ちや想いを知ろう」というテーマで、ピアサポートからつより吉岡 洋さんと久島勇一郎さんに自己紹介から発症当時の事や相談するときの気持ち、嬉しい言葉かけ、心境の変化とこれからの想いなどをお話いただきました。



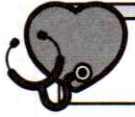
### 【感想】

- ・ いろいろなお話を聞かせてもらって考えや気持ちがよくわかり、今日は参加して本当に良かったです。
- ・ 笑いあいの研修会で当事者の方からの前向きなお話が聞けて、リラックスな雰囲気も良かったと思います。佐賀県にお二人がおられることが心強く思います。今後の幅広いご活躍を期待しています。
- ・ 発病しそのことを自分で認め、時間がかかるが自分を大切にする。吉岡さんが紹介された「私のお気に入りの言葉」が今の自分にぴったりで、とても心に響きました。

#### ※「私のお気に入りの言葉」

私の後ろを歩かないで。あなたを導けないかもしれないから。  
私の前を歩かないで。あなたについていけないかもしれないから。  
ただ並んで歩いて欲しい。友として。

アルベール・カミュ（作家）



## 医療の現場から 『伴走』

私は精神科訪問看護を通して様々な方達との関わりを持たせて頂いている。精神科訪問看護とは、精神疾患を抱えながら自宅療養を続けている方の療養のお手伝いを行う役割がある。私には会社の理念や行動指針を考える業務がある。その中で伴走型支援と言う表現と出会った。今回、伴走とは何かについて考察も交えて文章にしていきたい。

伴走とは、日本ブラインドマラソン協会では、「走者のそばについて一緒に走ること」と定義されている。ブラインドマラソンとは、視覚障がいを持った方のマラソンのことである。協会によると、良い伴走者に必要なことに、「信頼と気遣い」がある。伴走者はマラソンランナーが安全に安心して走ることを手助け（信頼）し、ランナーが今何を求めているのかを話し合うこと（気遣い）が重要とのことであった。

私は時折、訪問看護後に「今日は相手にとっても私にとっても貴重になる訪問ができたかな」とうれしくなることがある。精神科訪問看護における伴走という考え方は、その人の疾患や障がいだけではなく、就労や生きがいなどのリカバリーやそれらのプロセスに寄り添うことではないかと考える。リカバリーとは、その人が自分の生き立ちや過去、そして今について安心した語りを重ねていき、これからの自分の人生を自分らしく歩むことである。訪問看護では、この安心した語りを引き出せることがあり、私はその時に改めて訪問看護という立場に立たせて頂いてる事に感謝をする。その瞬間に出くわす時、私はその伴走にいつも以上に集中する。私は、伴走後にとっても幸運な気持ちになったり、その人から人間の可能性を感じたりする。

私は時々、伴走の仕方を見失う。その人の伴走をしているつもりで、自分自身が伴走者ではなく走者（ランナー）になっている。また、その人の走る（人生を）目的や目標を間違っただけで認識していたり、その人の思いをうまくキャッチできずに走っていたり、と失敗の事例を挙げるとキリがないことに驚いた。私は伴走につまずき、自分の考えがわからなくなる時（よく迷走している）がある。その時はチームの仲間に相談をし、伴走を再開し仲間に感謝することがある。自分の考えが、うまく仲間に伝わった時は、私自身が仲間に伴走してもらった感覚となり、安心した気持ちとなる。こうやって、チームや本人と行く度となく対話や伴走を繰り返し、ようやくたどり着いた先に伴走型支援に発展していく感じがある。

私自身、コンディションの維持としてランニングを行うことがある。実際にブラインドマラソンがどのように行われているか興味が湧いた。今年は障がい者スポーツ大会が佐賀県で行われる。個人的に、ブラインドマラソンに注目してみようと感じた。

訪問看護ステーションりんく 古賀 貴敏

私の船乗り時代の経験を時々皆さんにお知らせしたいと思います。見ていただければ幸甚です。ちなみに私の職名は機関士、航海関係の記述は航海士ではないので不正確な部分はお詫びします。

## 海賊はいるのか！

答とすれば、残念ながら世界中にまだ海賊はいます。大型貨物船に停泊・航海中を問わず襲ってくるのですからたまったものではない。アジア・アフリカに特に多く、インドネシア、マラッカ海峡、中東のアデン湾、アフリカでは西アフリカのナイジェリアなどが有名なところである。

海賊の多くは武装しておりナイフ、蛮刀、銃、自動小銃など物騒なものを持っている。船の側としても用意はしているが民間船は武装するわけにもいかず、船の周りにコイル状の鉄条網(200mの船であれば300m超のものが必要。)を海賊エリアに近づいたら敷設する。他に見張り船員に模した人形を数体準備、消火ホースを延ばし各部より放水をする準備。船上の見回り要員の配置と出来るだけ準備はしている。機関はいつでも最高速に出来るよう準備。


最も凶暴な所では中東ソマリアの海賊がある。対岸の国イエメンでは最近武装勢力フーシ派による日本郵船自動車船の武力による乗っ取りも起きている。ソマリアの海賊については各国海軍(我自衛隊艦船含む)の艦艇による護衛もあるが、広大な紅海(Red sea)全部を守るのは難しい。だから船会社側では武装ガードといって武器を携行した専門チーム3~4名が危険海域に入る前に乗り込むことが多い。武器の扱いに慣れたガードマンが乗船しているという情報は海賊側も掴んでおり、攻撃を差し控えることが多い。

ソマリアの海賊を描いたトムハンクス主演の「Captain Filips キャプテンフィリップス」を見られた人もいるだろうが、この映画では武装ガードなどいなかった時代の航海であり、海賊の乗船を許してしまう。船長は人質となり大変な恐怖の中で海賊との交渉をする。結局駆けつけた米軍の艦船により海賊は全員射殺されるのだが、船長は大変なトラウマを負う。

残念だが、世界の貧困地域がなくなる限りこのような海賊行為はなくなるような気がする。のんびり海上をただよう大型船と見えるがいつも危険と隣り合わせの航海をしているのが実態である。(次回も乞うご期待！)

SAGA精連会長 松田 孝

## 家族相談しています

- |         |   |   |
|---------|---|---|
| 場 所     | 佐賀県精神保健福祉連合会<br>(SAGA精連)事務局               |  |
| Tel・Fax | 0952-72-4797                              |   |
| 開催日時    | 毎週月曜日 10:00~12:00<br>(尚、祝日・お盆・年末年始はお休みです) |   |
| 対象者     | 精神疾患を抱える人の家族                              |   |

## ■ 令和5年度 県精連賛助会員・賛助費

皆さまのご理解ご協力に心より感謝申し上げます

(敬称略)

1. さがんホーム 様	10,000円	23. 陣内 計江 様	3,000円
2. 佐賀東信用組合 様	10,000円	24. 堤 義和 様	3,000円
3. 佐賀トヨペット株式会社 様	10,000円	25. 松永 春満 様	3,000円
4. 友朋会 様	10,000円	26. 久石 祥浩 様	3,000円
5. 織田病院 様	10,000円	27. 大隈 キヨ子 様	3,000円
6. 鯨島病院 様	10,000円	28. 原 則子 様	3,000円
7. 神野病院 様	10,000円	29. 大塚 昭子 様	3,000円
8. 白石保養院 様	10,000円	30. 辰野 律子 様	3,000円
9. 坂口 祐樹 様	3,000円	31. 井手 邦子 様	3,000円
10. 虹と海のホスピタル 様	10,000円	32. 中島 義則 様	3,000円
11. 藤田歯科医院 様	10,000円	33. 山口 義人 様	3,000円
12. 多布施クリニック 様	10,000円	34. 江頭 芳子 様	3,000円
13. たじまメンタルクリニック 様	10,000円	35. 松田 孝 様	3,000円
14. 睦 様	10,000円	36. 江本 照子 様	3,000円
15. 悠心堂クリニック 様	10,000円	37. 荻野 浩樹 様	3,000円
16. 辻本 泰子 様	15,000円	38. 松瀬 さおり 様	5,000円
17. 中央軒 様	10,000円	39. 森田 由佐子 様	5,000円
18. 早津江病院 様	10,000円	40. 梶原 葉子 様	8,000円
19. 岩田 和親 様	10,000円	41. 友田 明子 様	8,000円
20. 吉岡 洋 様	3,000円	42. 深村 徹 様	13,000円
21. ユニカレさが 様	10,000円	42. 野田理津子 様	27,000円
22. さつき苑 様	10,000円		

### 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「SAGA精連誌」を送付します。会費は当会の活動に大切にさせていただきます。皆様のご支援をおまちしています。手続きは下記の口座をご利用ください。ご協力どうぞよろしくお願いいたします。

**賛助会費** ◎団体：一〇 10,000円 ◎個人：一〇 3,000円

【郵便振替口座】

口座番号 01730-7-85175

口座名 佐賀県精神保健福祉連合会

【銀行】佐賀銀行 唐津支店 普通預金

口座番号 1897535

口座名義 佐賀県精神保健福祉連合会 会長 松田孝

発行  
事務局

佐賀県精神保健福祉連合会  
小城市小城町178-9 〒845-0001  
TEL・FAX 0952 (72) 4797  
E-mail: kenseiren\_saga@yahoo.co.jp  
HP: https://sagaseiren.com

