

巻頭言

こころの病とリカバリー

かつて私が精神科診療をしていた頃のことです。総合病院の中に設けられた百床の精神科病棟には、十代後半から三十代の統合失調症を患っている若い人が多く入院していました。入院時には激しい精神症状があっても、抗精神病薬を服用してもらいながら、数週間から数か月たつと幻覚や妄想が消退していきまふ。こうした病的な体験は目に見えるものではないので、私は対話を通じて注意深く精神症状の変化を確認していました。医師になつて間もない私は、患者さんとの対話を重ねながら、そうした病的な体験が和らぎ、消失していく様子を感動しながら見守っていました。

その後、1980年代に私は十年以上、保健所の精神保健嘱託医の仕事に従事しました。当時保健所では、精神保健福祉相談員が中心になつて、こころの病、特に統合失調症の人々の社会復帰支援の取り組みをしていました。週に数回、回復途上の患者たちが集まり、話し合いをして自分たちで活動計画を立てます。皆で食材を買い出しに行き、保健所の調理室で昼食を作り会食をします。あるいは近所の公園に出かけバレーボールや体操をします。レクリエーションを交え、楽しみながら生活技術を身につけ、体力を回復し、自分たちの病への理解も深めます。

精神保健福祉相談員は、福祉を専門に勉強したソーシャルワーカーです。一緒に仕事をしながら私は、医師とは違うソーシャルワーカーの仕事、生活全般に注目し、人間関係やその人の持つ長所や強みにも配慮しながら、生活力を高めようと支援する、その発想の仕方に学びました。

こころの病からの回復をリカバリーといいます。単に病気になる前の状態に回復するのではなく、つらく激しい体験をしたのち、その体験と折り合つて、新たな自分を生き直すという意味でリカバリーとよんでいます。統合失調症にかぎらず、現代社会に生きる私たちはいつもこころの病に陥る危機にさらされています。失業、自然災害、愛する人との別れ、社会的孤立など危機は身の回りにあります。

こころの病といつても、病むのはこころの一部でしかありません。こころには身体の状態も、生活環境や自然環境も影響しています。こころの病からのリカバリーには、信頼できる人や同じ体験をした仲間とのつながり、必要に応じて医療や福祉の専門職に相談し、支援制度を活用すること、そして何よりも希望を持つて生きることが大切です。



福祉大会 (SST講習会) 開催

8月20日コロナ禍、猛暑の中、福祉大会を満員の会場で無事開催する事が出来ました。

前日19日に89才の高森先生は変わらぬお元気で佐賀空港に降り立ちました。

それから20日の講演を含め、夕方に東京向け旅立たれるまで先生のお話は途切れることなくまた、熱弁を振るわれました。

当日は1時間の講演、休憩、それからロールプレイと言う風に打ち合わせをしたつもりでしたが、ついに12時過ぎまでぶっ通しで熱い講演は続きました。先生のおっしゃりたかった事は「いかに家族あるいは関わる人の障がい者への対応が大事か！」という事でした。家族SSTの基本ではありませんが、①関心表明②反復確認③話が具体的になるための質問④共感の言葉(同意ではない)⑤自分の考えを述べる。という事が如何に大切かを改めて教えていただきました。(参加された方は①

からいきなり⑤に行つてはいけないという事がよくお分かりになったと思います!)会場からは先生の熱演に感動の渦が静かに巻き起こつていたように思います。

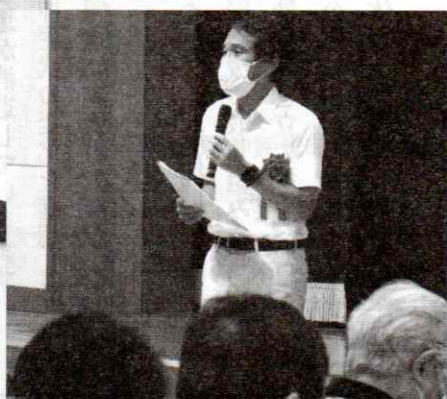
参加者から「お悩みシート」が何通か届き、先生のアドバイスをいただく事になったのですが、1〜2通しか終える事は出来ず、後は12時30分の講演終了後の「番外編」に突入する事になりました。別室での「番外編」をすべて終えた後は、高森流健康法も伝授していただき、何人かの人は日頃の体調の不調を解消できる事が出来たかも分かりませんか?

もうすぐ90才の先生、最近フルに活動されるようになったとの事ですが、次の来佐はいつか? 乞うご期待!ということと報告を終えます。

(文責 松田 孝)



回復力を高める家族の接し方
講師 SSTリーダー 高森 信子氏



回復力を高める家族の接し方
講師 SSTリーダー 高森 信子氏

● 第25回 グラウンドゴルフ大会 ●

10月4日、第25回グラウンドゴルフ大会を小城公園自楽園にて開催しました。当日はお忙しい中に小城市高齢障がい支援課 嘉村 卓様のご臨席を賜り、激励の言葉をいただきました。ラジオ体操で体をほぐした後、団体戦の開始です。1ゲーム目は久しぶりや初参加のチームもあり硬い表情でされていましたが、2ゲーム目になると「あーっ！」とか「ナイス！」と声がるようになり緊張がほぐれた様子がありました。

その後、惜しくもホールインワンを逃した方にもお楽しみのホールインワンゲームを行いました。午前中のみの開催でしたが、楽しく過ごした時間でした。日々の天気予報にやきもきしましたが無事に終了できて何よりです。西九州大学の学生ボランティアが2名来てくださり受付や後片付けまで手伝っていただき大変助かりました。参加して下さった皆さまどうもありがとうございました。

また、開催にあたりまして小城町グラウンドゴルフ協会の常松会長はじめ役員の方々の皆さまのご協力なしではこの大会は成り立ちません。この場を借りて厚く御礼申し上げます。

(この大会は佐賀銀行社会福祉基金の助成金をいただいております)

団体戦

- 👑 1位 あけぼのセンター A (浦辺 浩、坂井修一、三好一郎、学生ボランティア 2名)
- 2位 みょうが塾わくわく (中島由里、竹内佑真、平野勝裕、木村たみ子、辻 智明)
- 3位 さくらんぼ工房 (宮地和成、中西純也、松田 蓮、大野敬三、田中美緒)

ホールインワンをされた方々

- ◆竹内 佑真 (みょうがわくわく)
- ◆田中 美緒 (さくらんぼ工房)



参加された皆さんの感想

一日も早くコロナウイルスが収まって、個人戦・団体戦ともに両方出来るようになればと願っております。大会本部及びボランティアの皆さま方、暑い中お世話いただきありがとうございます。

(あけぼのセンター 坂井 修一)

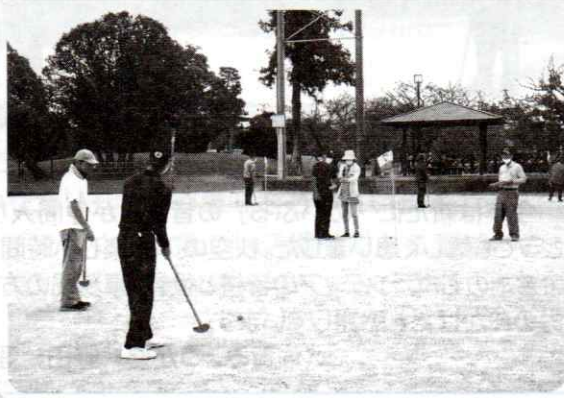
グラウンドゴルフ大会に参加して1日皆さんとプレーでき、ボールも意外と思い通りに飛んで楽しく回ることができました。年々、事業所の参加が少なくなっているようなのでもっと多くの方が参加してほしいです。

(あけぼのセンター トラちゃん)



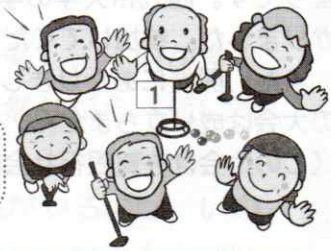
2試合に参加しました。ホールインワンをしたかったですが、なりません。打つ時の微妙な加減が難しい。チームの田中さんがホールインワンをしていた。人が多くてちょっとキツかった。緊張しました。

(さくらんぼ工房 宮地 和成)



グラウンドゴルフ 3 位になりました。やってみて面白かったです。また参加したいです。

(さくらんぼ工房 中西 純也)



応援で参加しました。みんなスポーツができて良かった。自分はあまり動けないが、自分でもやってみたかった。

(さくらんぼ工房 永淵 和也)

楽しかった。

(さくらんぼ工房 松田 蓮)

応援で参加しました。大野さん(職員)を応援しました。みんな上手だった。松田君も出ていた。自分もできると思った。

(さくらんぼ工房 小ヶ倉 節子)

初めてグラウンドゴルフを体験しましたが難しくはなくゲートボールに似てるなと思いました。いろんな人たちが参加され、楽しく過ごせました。

(佐賀みょうが塾 智ちゃん)

久々、グラウンドゴルフに参加しました。チームワークの大切さを学べました。久々参加できて楽しかったです。

(佐賀みょうが塾 おーちゃん)

楽しかったです。

(佐賀みょうが塾 中島 由里)



今年は 2 位でよかった。次も出たいと思う。楽しかった。(佐賀みょうが塾 平野 勝裕)

老若男女が楽しめる種目であり、参加されていた皆様が楽しんでいる姿がとても印象的でした。今後も継続して開催していただければと思っています。(佐賀みょうが塾 馬場 大樹)

楽しかったです。またグラウンドゴルフ大会に参加したいです。(佐賀みょうが塾 滝本 衣津代)

今年は新たに「めいぶる」の皆さんが仲間入りされ、とっても嬉しく思いました。秋空の下、楽しい時間を共有できたのもボランティアの皆様と役員、事務局の方のご苦勞のおかげだと感謝しています。

(佐賀みょうが塾 野田 理津子)

精神疾患に関する勉強会

(小城市民生委員・区長)

令和4年9月より民生委員・区長との勉強会を開始しています。10月末現在民生委員については4町において終わり、区長も芦刈、三日月町において終了しています。

精神疾患に関する世間の偏見・差別が根強く残っているという風に言われるのですが、私自身はそうはおもっておらず、まずは正しい知識をもっていただければ精神障がい者が地域で安心して暮らしていけるようになると思っています。



平成4年の4月からは高校の教科書(保健体育)に精神疾患に関する記述が復活しています。高校生、民生委員、区長と一歩ずつ正しい知識が広がる事を目指し、小城市の次は多久市、その次は他の市町と活動の輪を広げていきたいと思っています。

(文責 松田)

SAGA精連に所属する8つの事業所会員を紹介します！

事業所会員だより

私たち訪問看護ステーションりんくは、精神科領域を主に活動している訪問看護ステーションです。

訪問看護とは、様々な疾患を抱えている方々に医療的なサポートを受けて頂けるよう自宅に訪問し看護を提供する支援です。

利用者1人1人の主治医の指示のもと、看護師等が自宅へ訪問し、利用者の症状や状況に応じて、訪問を

通して日常生活を地域で送れるような関り、また、家族への支援も並行して実施し、利用者を取り巻く環境全体を整えていく役割も目指しています。

私たちは、佐賀市内を中心に、武雄市、多久市、鳥栖市等の県内、もしくは県外(大川市・久留米市周辺)を活動エリアとしています。

対象者は、精神疾患を主とした方を中心に、難病等の身体疾患を抱えながらも精神疾患を併発されている方等の支援を実施しています。年齢層は10代から90代まで、幅広く対応しています。

りんくの理念は、事業所の名前の通り人や地域との「つながり」という意味を込めています。

様々な疾患を抱えている方に、入院治療や薬物療法だけでなく、本来の生活場面である地域との「つながり」を大切に、住み慣れた場所で治療の継続、また本人の強みや特徴を生かし安心した生活を送れるような取り組みを行っています。



〒840-0005 佐賀市蓮池町大字蓮池315-1
☎ 0952-37-1996



「言葉・百分率・SOSの力」

私は自死を考える事がままある。しかし私は今も生きている。

江原啓之著『いのちが危ない!』という自死について考察された文庫本があるので詳しくはそちらに譲るが、その中に「価値があるから生きるのではなく、生き抜く事に価値がある」という文言が書かれている。私はそれを座右の銘としている。

しかし死にたくなるのが人間。困ったものだ。

私はよく心身の状態を百分率で表す。「トイレに行きたい度60%」、「何か食いたい度70%」、「面白い度100%」といった具合に。そうして当然ながら「死にたい度」もある。それが0%もあれば、30、50、70……。

ここで最悪「死にたい度90%以上」になった時どうするか？ 私がやるのは、いのちの電話やよりそいホットライン他、自死防止相談電話にかけるとのことだ。悩みを全部吐き出せば落ち着きを取り戻すし、死にたい方がたくさん電話するので繋がるまで持久戦で、その間に整理がついたり寝落ちしてしまったりしても儲けものであるからお試しあれ。

相談員の皆様、中1から中年タヌキ親父になるまで苦しみ続けてきましたが、私はどっこい生きています。それも皆様の傾聴のおかげです。これを感謝の言葉とかえさせていただきます。

死にたい方、自死遺族の方も癒されますように。

(追記)

「厚生労働省 相談窓口 自殺防止」、「厚生労働省 まもろうよこころ」でインターネット検索すると、何かしらの相談窓口の情報が得られます。

(ペンネーム 立春 中吉)



「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。

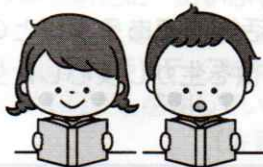
【お電話またはFAX でのご入会】

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

※お掛け間違えのないよう、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



「予防医学」が全盛ですが、その実態は「患者を呼ぼう、医学」。高齢者のほとんどは薬を中止すると体調がよくなる。クスリを飲めばのむほど痛みがひどくなるんです。一度に3種類以上の薬を出す医者を利用してはいけない。又は5種類以上を一度に飲むような行為は極めて危険。薬は毒物です。すべてに副作用のリスクがあります。

抗生物質はインフルエンザ（風邪はウイルス）には全く無効で、耐性菌（薬が効かなくなる）などの厄介な問題を起こします。軽い風邪なのに抗生物質を出すような医者には近づかないことです。インフルエンザはワクチンで感染を防げません、打たないほうが身の安全です。

「断薬」こそ最高の健康法なのです。

***抗精神病薬（特に統合失調症の薬）はほとんどが「劇薬」で麻薬と類似しています**

脳に働く精神安定剤、抗うつ薬、睡眠薬は、心をむしばみ依存症になりやすく過剰に飲み続けるとその薬が病気を作り自殺、殺人、事故など多くの悲劇の引き金となります。どうしても薬が必要な時は、1種類（単剤）にします。欧米では、1種類が常識になっています。

***認知症の薬は飲まないほうが脳を守れる**

認知症を予防する、進行を遅らせると称する薬の効果は証明されていません。副作用はすごく、幻覚・錯乱・暴力・混乱症状になり、心不全・嘔吐・失神などが現れます。

***高血圧を薬で下げるほど脳卒中などのリスクが高まり死亡率が上がる（複数のデータがあります）**

血圧を不必要に下げると血流の流れが悪くなり血液が凝固して、血管に詰まりやすくなるからです。高齢者500人の追跡調査では上の血圧180以上の人たちが最も長生きで、140を切る人たちの生存率は大変低かったとの報告があります。

***糖尿病は血糖値を薬で無理に下げると意識を失って倒れたり急死する危険が高まります**

ヘモグロビンA1Cはガイドライン「7」未満が治療目標。イギリスの報告では、死亡率が一番低かったのは「7~9」までの人たち。「10.5以上」「6.5未満」はどちらも死亡率が高くなっていった。

***コラーゲンでお肌はぶるぶるしない。グルコミンサンはむざに直接届かない**

サプリメントを服用したり、食べたものは全ていったん腸の中でバラバラに分解されたり血液にいたりして、アミノ酸や糖の形で利用されるからです。目的部位には到達しません。

***こわいの「がん」ではなくて「がん治療」**

「がん」の早期発見、検診が何の役にもたっていない。詳しく検査するほど、最新鋭機を使うほどがんはいくらでも見つかります。しかしその殆どは「もどき」で手術などの治療は体を痛めるだけです。検診を受けると不要な治療をされて手術の後遺症、抗がん剤の副作用、精神的なストレスで早死にする人が多くなります。がん手術の問題点として、がんは切除できても（つまり手術は成功しても）術後の障害で死亡するリスクが非常に高い患者が、がんの手術の直後に亡くなることはとても多い。

***「がんの治療は皆殺しの療法である」**

ある程度全身の組織から隔離されているある種がん（子宮がん、直腸がん、乳がん、甲状腺がん）を除いて現代医学の化学薬品や放射線ががん細胞を叩き殺そうとする治療方法では、がんなんて治らないのが当たり前です。それは、人間の身体の中に人間の正常な数十倍もの力の強い岩のような細胞が人間の正常な細胞と共存して生息しているからです。がんを殺す薬なんかいくらでもあります。ただ人間の正常な細胞が、がん細胞が殺されるより先に殺されてしまうだけのことなのです。がん患者の大半の直接の死因はがんでは死んでいません。抗がん剤や放射線の副作用で死んでいるのです。

***がんを放置しても命は縮まない**

定期健診や人間ドックなど、検診で見つかるがんは「がんもどき」で悪性ではない。見た目は「本物のがん」と見分けがつかないが、性格は決定的に異なる。他臓器に転移する能力を持っているがん細胞が「本物のがん」、持っていなければ「がんもどき」である。日本人のがんの9割は、治療するほど命を縮める。抗がん剤は猛毒です。抗がん剤が効くというのは「がんのしこりを一時的に小さくする」だけで、がんを治したり延命に役立ったりするわけではありません。日本人のがんのほとんどを占める胃がん、乳がんなど固まりをつくる固形がんには抗がん剤は全く無意味。つらい副作用と寿命を縮める作用しかありません。

***クスリに殺されない。元気に長生きするには「自覚症状もないのに治療を進められている人」**

1) 診断を忘れる 2) 検査を受けない 3) 医者近づかない

<参考文献> 薬に殺されない47の心得

がんより怖いがん治療

医者に殺されない47の心得

クスリで病気は治らない

著者：近藤 誠医師 医学博士 慶応義塾医学部放射線科

著者：近藤 誠医師 がん放射線科治療専門医

著者：近藤 誠医師 第60回菊池寛賞受賞 ミリオンセラ-

著者：丹羽 鞆負（ゆきえ）土佐清水病院院長・医学博士

（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

皆さまのご協力に心より感謝申し上げます。

県精連

(敬称略)

1. 松瀬 さおり 様	3,000円	13. 鮫島病院 様	10,000円
2. 佐賀東信用組合 様	10,000円	14. 大島病院 様	10,000円
3. 悠心堂クリニック 様	10,000円	15. たじまメンタルクリニック 様	10,000円
4. 織田病院 様	10,000円	16. 虹と海のホスピタル 様	10,000円
5. きずな 様	10,000円	17. 清友病院 様	10,000円
6. 多布施クリニック 様	10,000円	18. 早津江病院 様	10,000円
7. 神野病院 様	10,000円	19. 睦 様	10,000円
8. 土井 敏行 様	3,000円	20. 山下雄平後援会 様	3,000円
9. 長 園美 様	3,000円	21. もろくま診療クリニック 様	10,000円
10. 白石保養院 様	10,000円	22. ひまわり 様	10,000円
11. 中央軒 様	10,000円		
12. 藤田歯科医院 様	10,000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。

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、下記の口座をご利用ください。ご協力をお願いいたします。

賛助会費 団体：—□ 10,000円
個人：—□ 3,000円

【郵便振替口座】

□座番号 01730-7-85175

□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

□座番号 1897535

□座名義 佐賀県精神保健福祉連合会 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事務局

Tel・Fax 0952-72-4797

開催日時 毎週月曜日 10:00~12:00
(尚、祝祭日・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

発行 佐賀県精神保健福祉連合会 (SAGA精連)
事務局 〒845-0001 小城市小城町178-9
TEL・FAX 0952 (72) 4797 (月曜10:00~12:00)
E-mail: kenseiren_saga@yahoo.co.jp