

## 巻頭言

## 家族会会員拡大のために(再掲)

新型コロナはやや勢いを減速しているように見えますが、皆様の活動は活気を取り戻して来ているでしょうか？

家族会会員の拡大については2021年10月にも同様の内容で述べていますが、今一度最近の情勢も含め考えて見ました。

### 1 家族会の意義の共有

家族会は精神障がい者を抱える家族のための団体です。

家族会の意義は「わかちあい」「学びあい」「運動」の三本柱です。加入してしばらくは「わかちあい」「学びあい」に時間を割きます。そして家族間の交流を深める中で医療や福祉施策の向上を図るための「運動」にも取り組むようになってきます。

### 2 地区家族会例会の充実

①1ヶ月一度の開催が望ましいが少なくとも2ヶ月に一度は開催する事が望ましい。

半数の例会は「語ろう会」とし会員同士の話を中心にし、新規会員のお困り事には特に時間をかけて聞く事を心掛ける。

②年間スケジュールを明確にして会員に明示する。同時に市の広報誌などで活動内容を幅広くお知らせする。市民の目に触れる活動をする事が重要である。

③定期的に市・県の担当者との意見交換を企画する。行政と協働しイベントを開催する事も有効であろう。

### 3 家族会において親の立場の方がご自分の家の「きょうだい」の立場の方の参加を促す

きょうだいは「親の代わりは出来ない」が、「第二の立場として自分の生活を持ちながら自分も幸せになりたいが、病気の当事者も幸せになってもらいたい」という気持ちである。これをきょうだい会では「やさしさの距離」という。

よく聞く言葉に「障がいの事で苦勞するのは親だけで十分」というのがあるが、それは逆であろう。家族の中に精神障がいに対する理解者が増えるという事は、「親なき後」に対し非常に心強い事だと私は思う。

### 4 各家族会が県や市の精神障がい者に関係する部署と関係を密に保ち、情報交換するなかで新たな家族の人の参加につなげる

各種相談に来られるご家族、手帳等手続きに来られるご家族に家族会の存在を知らせ、参加を促す。県や市の関係部署に家族会のチラシ等を常備してもらおう事も有効である。

市報や県民便りに家族会の事を広報してもらえれば更に効果がある。



ただ、相談を受けるにあたり統合失調症だけでなく、うつ病、双極性障害、発達障がい、ひきこもりのなど様々な病の方のご家族からの相談があるので、勉強会・研修などを通じてこういった病に対する知識を持つ事も重要である。

## 5 家族以外の人に家族会の会員になってもらう

作業所の職員、ボランティア、市民、医療関係機関等多彩な人に会員あるいは賛助会員になってもらう。そのためには家族会と作業所、公的な機関と家族会の日常的な接触が必要であり、また、家族会活動の重要性について認識していただく必要がある。

## 6 インターネットの活用

現在はインターネットの時代です。急性期の当事者のご家族は40歳代であることも多々あると思いますが、彼らが頼りにしているものは携帯・パソコンなどから得るネット上の精神病の情報为主になっていると思います。そこでSAGA精連(佐賀県精神保健福祉連合会)ではホームページを2022年10月に開設しました。ホームページを見て家族会にたどり着く家族が出て来ています。

※10ページ下のQRコードを読み取るとホームページへアクセスできます。

## 7 地域住民との交流の重要性

地域の方に精神障がい者の事を理解してもらう事は非常に重要だし、障がい者が住みよい地域を実現できると思う。まずは、地元の民政委員、区長等との顔合わせの機会に「精神障がい者とは？」と良く説明し理解してもらう事が先決であると思います。

そこで、小城市では昨年9月～10月に市内4町の民生委員全員、2町の区長に民生委員会、区長会の時期を捉え15-20分の短い時間ですがプレゼンテーションを行いました。

民生委員・区長の方からは概ねポジティブな反応で受け入れていただき、「もっとはようこんば！」という反応もいただいています。

プレゼンテーションには市ご担当、相談支援センター、当事者、家族の総勢8名位で出掛け、皆さんから一言ずつ発言しました。

今年度には多久市での民生委員への啓発プレゼンテーションも予定されています。

## 8 家族自身の偏見を捨てる、出来るだけ病気の事はオープンに！

社会の偏見が強いと言う家族の方を見受けるが、それはしばしばご自身の病気に対する偏見である事が多い。私の経験(社会で病気のきょうだいの事をオープンにする)では、オープンにしたからといって相手の否定的な対応を感じる事は皆無でした。それよりも「大変ねー？」といった肯定的な反応が多く見られました。また会社で身近な人が2人も「松田さん、私のきょうだいも同じ病気です」とカミングアウトして来ました。

人知れず悩んでいる人のどれだけ多いかが分かります。

以上の項目が各家族会の会員拡大の一助となれば幸いです。また、県・市の各機関の皆様におかれましても、ぜひ、ご助力をいただきたくよろしく申し上げます。

以上

SAGA精連(佐賀県精神保健福祉連合会) 会長 松田 孝

注)「きょうだい会」とは：精神障がい者のきょうだいで作るグループであり、関東を中心に10ヶ所以上あり、九州にも佐賀きょうだい会を含め2-3のグループがある。

参考文献：家族会員・支援者のための「家族会運営のてびき」  
2014年発行のみんなねっと

# 2022年みんなねっと九州ブロック家族会 精神保健福祉研修会大分大会

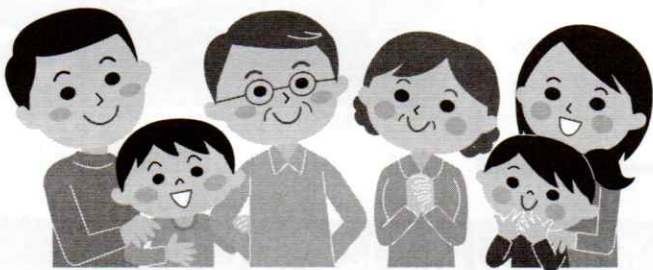
大分大会が11月17日～18日に開催されました。これまでの大会は、コロナ禍において交流が制限されていましたが、今大会では各県の家族会の方々の交流(懇親会も含め)の喜びを共有することができ、初参加の私自身も嬉しく感じました。

大会では、みんなねっと岡田理事長より「当事者もまわりもみんなが元気になる家族会活動とは」という題材で基調講演がありました。岡田理事長の当事者家族とのこれまでの歩みや家族会の取り組みの紹介がありました。講演の中で印象に残った取り組みとしては「もくせいお茶飲み隊」です。支援の必要とされる家族の孤立予防を目的に、その家族の住む近隣の話せる場所(公民館や喫茶店)に出向くという取り組みでした。

「家族会にもアウトリーチが必要」という積極的な家族会の取り組みを感じられました。

次回は、2024年2月に鹿児島大会が予定されています。皆さんの参加をお待ちしております。

訪問看護ステーションりんく 古賀 貴敏

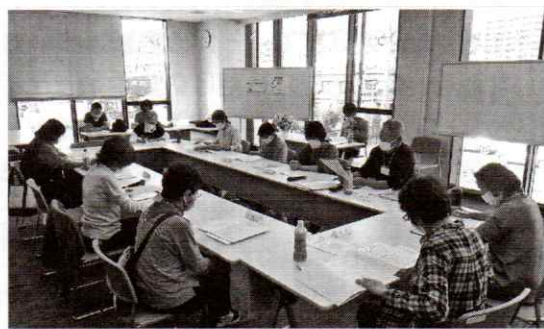


## 家族学習会が終わりました

今年度も10月23日～2月26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。参加者の皆さんとともに新たに担当者になられた方と支え合い学び合いました。

終了後には家族会員への入会もあり仲間が増える喜びもありました。

令和5年度も10月から2月まで計5回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。

## 相談員研修会

令和5年2月20日(月)ゆめぶらっと小城において、相談実例に基づく事例検討会を開催しました。ゲストには佐賀中部保健福祉事務所の木場保健師と市丸保健師、相談支援事業所ぶらっとの堤所長、小城・多久障がい者相談支援センターの土岐係長と野中相談員、小城警察署

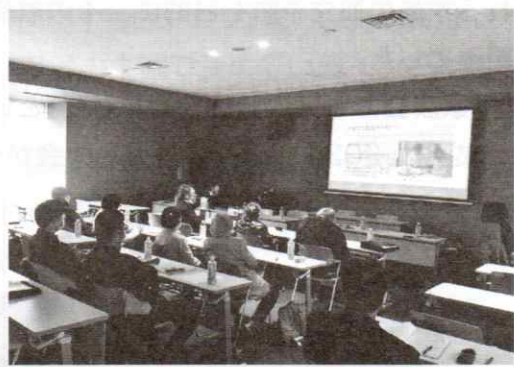
生活安全課の永石係長をお招きし、仕事内容や具体的に関わられた事例を紹介しながらのうまくいったことや失敗例などそれぞれの立場からお話しいただきました。

ややもすると相談員の良かれと思ってしたことが、かえって相談者の「再生力」を奪ってしまう可能性があること。相談員はアドバイザーではない。電話という見えない相手に安心してもらい、必要なら支援に繋げることも大切と思いました。

また、警察署での保護は24時間と決まっていて他の職務もしながらの引継ぎ先を探すのは大変なことなどもわかり、こうして一堂に会し顔が見えるやり取りは非常に大事なことだと改めて思いました。

### 感想

- 警察の方、支援センターの方々、保健師の方々の現状が聞けて参加して良かったです。
- どの機関も決まりがあって動けない部分がある。しかし本人や家族が一番困っているのでこれからもこういった研修会で議論を深めていくのが大切だと思いました。
- 一つの事例等に対して多くの施設の方が関わっていることが分かりました。それぞれの施設が連携を取り合うことが、よりスムーズにより良い対応につながるのだと思いました。



事務局 友田 明子

## 「心と体の健康講座」…健康ヨガ講座に参加して

コロナ感染拡大はようやく落ち着き、以前から計画していたヨガ講座を開くことができました。心と体は密接につながっており、現代人は様々なストレスから体の不調を感じています。そこで、今回は藤山アリスさん(ヨガの先生)をおよびして、ヨガ(椅子ヨガ)と最近テレビでも話題になっていたマインドフルネス瞑想も取り混ぜた講座を開催しました。マインドフルネスとはアメリカのマサチューセッツ大学で仏教瞑想からストレス緩和法を編み出したのが起源とされているとのことでした。

参加者は20人ほどで、ヨガの経験はない方がほとんどでした。椅子を使い、先生の指導のもとに体を動かしながら、ただそのことだけに集中することをしていきました。固いからだはヨガの動きをすると、普段使わない筋肉を刺激し“痛い”と感じますが、その“痛いと感じている”ことに集中します。『今この瞬間』の自分の気持ちや身体をあるがままに受け入れるトレーニングのことをマインドフルネスといいます。『あるがままに受け入れる』とは、浮かび上がってきた思考に対し、良いか悪いかを判断するのではなく『私は今そう思っている、感じているんだ』と受け入れることです。

そうすることにより「余計な邪念に惑わされず、今という瞬間に集中する」集中力を身につけることができます。私たちはヨガを通し、今この瞬間だけに集中し、息を整え、マインドフルネスを体験したことになりました。

終わってからの感想は、「とてもすがすがしい、気持ちよかった、もう一度やりたい」との意見が多く聞かれました。初めての講座でしたが、大変貴重な経験となり、次回へつなげたいと思いました。

DETEKOI 水ヶ江 陣内 計江



## 家族の方が運転する場合の自動車税の減免の要件を緩和します

障害のある方の幅広い社会参加を支援するため、障害のある方を乗せて家族の方が運転する場合の自動車税について、下記のとおり減免の要件を緩和します。

### 1. 変更前(令和4年度まで)

- 使用目的：通学(通園)、通院、通所、生業(通勤)、帰宅
- 使用回数：(例)通院の場合は月平均4回以上、期間今後6か月以上

### 2. 変更後(令和5年度以降)

- 使用目的・使用回数の要件を廃止します。
- 通院や通学等の証明書の提出は不要です。
- ※減免の対象となる障害の程度(等級)については、変更はありません。
- ※世帯に複数の自動車がある場合、減免の対象となる自動車は、障害のある方が最も乗られる自動車となります。

### 3. 減免申請の手続き

- 変更後の減免申請は、令和5年4月から下記の機関で受け付けます。

### 4. 問い合わせ先

- 自動車税種別割の減免について
  - ・佐賀県税事務所 納税課 0952-30-3162 ・唐津県税事務所 納税課 0955-73-1551
  - ・武雄県税事務所 納税課 0954-23-3103
- 自動車税環境性能割の減免について
  - ・佐賀県税事務所 自動車税課 0952-30-1511



## 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：—□ 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

## 事業所会員だより

SAGA精連に所属する8つの事業所会員を紹介します!

NPO 法人聖凰会(せいおうかい)は「自分らしく、家族、友人、地域、支援者と共に」をモットーに、主に精神障がい、知的障がいの方々にグループホーム メイプル(共同生活援助)、ショートステイ・メイプル(短期入所)、さくらんぼ工房(就労継続支援 B 型作業所)の3事業を運営し、日頃から障がい者の生活、就労支援を行っています。

グループホーム メイプルの特長は障がい者の入所施設です。朝昼夕と3食の食事を提供しており、要望があれば服薬管理、金銭管理、買い物や受診の付き添い等の支援も無料で行います。また世話人さんが早朝から夜間まで常駐している為、利用者は起床時から就寝時まで安心して支援が受けれます。立地的にも JR 久保田駅徒歩圏内で、近くにはコンビニ、スーパーのトライアルや協力医療機関であるロコメディカル江口病院があります。

次にさくらんぼ工房は障がい者の就労訓練の作業所として、グループホーム メイプルに隣接しています。作業内容としては漬物の加工製造・販売、公共施設等の除草・剪定、みかんの皮むき、近隣の農家と協力しながら花苗の埋め込み作業などを行っています。

また季節の行事、スポーツ活動、レクリエーションなど余暇活動も職員と一緒に実施しています。

〒845-0032

佐賀県小城市三日月町金田 1026-1

TEL : 0952-97-8221(直通)

H P : <http://seiohkai.or.jp/>



月刊 みんなねっと

3

2023



## 「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。

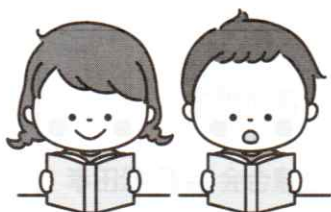
【お電話または FAX でのご入会】

**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



## 心理楽(しんりがく)的エッセイ第2回

「六数えても収まらんよ！」

私は発達しょうがいである上、HSP(繊細さん/ハイパー・センシティブ・パーソン)の要素も合わせ持つため、世の中の悪い部分がすぐに目について困る。それで、いつも私は政治・経済・社会などの問題に立腹している。

さらに私は嘘がつけないタチなので、つい世の中の闇の真実を口にしてしまい本当のことを知りたくない人(最近はお花畑さんと呼んで差別用語化しているらしい)を傷つけてしまうことがままにある。日本人はすぐに同調圧力に負けてしまう。私はオランダとかどこかの血が入っているのか同調圧力に屈さないの、そんな人間にとって日本は大変生きづらい国である。

海外のお笑い芸人という職業の人々は、政治や社会の批判をしてナンボらしい。しかし、日本の芸人はどうだろうか？皮肉を言う相手は他の芸人やタレント、拳句の果てにはその矛先は一般人へ向けるという有様だ。ただ、なかには欧米的なお笑い芸人も日本にいることはいる。

ウーマンラッシュアワーという漫才コンビの村本大輔という人である。彼は漫才の中で、誰もが危ないと思いつつもなんとなく大丈夫なんじゃないかと思っている“あの建造物”のある町で生まれ育ったという。その点で私と彼は同じである。彼は“あの建造物”のある町に芸をしに行き、その地の人々と酒を飲んだという。他の社会問題の当事者とも話をしに行くと彼の書物か何かで知った。

私は“あの建造物”にも世界中のあらゆる問題についても、一日一度以上は憤慨している。その憤慨は耐え難いもので、六つ数えても収まらない。そんな時にウーマンラッシュアワーの漫才を観て笑うのだ。彼が私に変わって怒ってくれていると考えるのだ。

人というものは嬉しい時には他者にも楽しくして欲しいのだと私は思う。泣いている時には他者にも一緒に悲しみを共にして欲しいだろう。怒っている時もまたしかりである。

また、占い関係の言葉なのか知らないが「鏡の法則」というものがあるらしい。腹を立てている時にウーマンラッシュアワーの漫才を観るとスカッとする。脳科学者に言わせればミラーニューロンというやつの働きだろうか？

最後に健康を保つ方法の一つとして、一日一度以上は自分の顔を鏡で見てニカッと笑うというものがある。しかめっ面していると肩が凝るからネ。

ペンネーム 立春 中吉

### 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。

日本の精神医療の主役は多剤投与の薬物療法です。その薬で病状がよくなればよいのですが、残念ながら患者は増え続けており、精神科に入通院している人は約400万人で毎年2~3万人増え続けています。入院患者も約32万人いて、1ヶ月で退院する人はわずか約200人で死亡退院する人が1ヶ月で約2000人います。その死亡原因がほとんど薬の中毒死と言われています（入院すると大量の薬で、過鎮静にさせられます）。病床数でも日本は世界最多で33万床、最小のイタリアが5千床、日本の次に多いドイツでも約10万6千床です。このような状態のなかで、精神医学はインチキな病気を作り人々を薬漬けにしています。精神医学の病気としている事象には、科学的根拠は何もありません。病気をしている事象が起こる理由や薬による治療理論は全て仮説であって、その仮説は未だに証明されていません。精神障害の主な原因は、脳内化学物質（ドーパミン、セロトニン、他）の分泌異常、あるいは遺伝です。科学的な検査による数値で決めるのではなく、医師の主観で決めているインチキな病気診断です。医師が変わればしばしば病名が違うことが、まま起こります。

インチキな病気を治すのに使われているのが、精神薬、睡眠薬、抗不安薬、抗うつ薬、その他色々な種類があります。その薬を、多量に服用すればするほど副作用が現れます。思考力低下、便秘、手の震え、過鎮静、陰性症状などなど。精神薬（鎮静薬、抗てんかん薬、睡眠薬のハルシオン、デパス）はコカイン、大麻よりも身体依存（薬物が使用できなくなると、汗が出る・手が震える・幻覚や意識障害がおきるなどの離脱症状が現れる状態）が強く、精神依存（薬物が欲しいという強い欲求である渴望が現れる状態）はアルコールやLSD（幻覚剤）よりも強いといわれています。多量の精神薬を飲んでから急に認知症のようになった、手が動かなくなった、飲んでから幻覚が出だした、喘息などのアレルギーがひどくなった、たびたび転倒するようになった、などは良く聞かれるところです。これが薬の副作用であっても、精神科医は「病気の悪化によるものであり副作用ではない」と言ってさらにその副作用に対して薬を処方するという犯罪的、無知的な行為をします。

患者のことを本気で考えない精神科医たちは、多量の薬で抑え込めば自分が楽だという志向に走り、いずれにしても薬漬けになってゆくのです。患者やその家族は、薬を増やせばばかりの医者に疑いを持つことです。これは、内科、外科、精神科も同じですが、なにか症状を言えば一つ薬が増える医者はその時点でヤブ医者です、もしくはヤバイ医者だと思ったほうがいいです。薬を単に足してゆくだけの医師が数多くいるのは驚かされます。積み上げ医療をする医者たちというのは、はっきり言えば現実対応能力のないと変わりありません。

#### <精神医学のビジネスモデル>

いかに効率よく患者を獲得し、いかに多くの病名を与え、いかに合法的に多くの薬を投与し、いかに長く患者として居させ、いかに多くの制度からお金をせしめるか…これが精神医学の動機です。治すためではありません。

#### 「睡眠薬を考える」

入通院している患者は、安易に睡眠薬を服用していませんか？睡眠薬を飲めば飲むほど眠れなくなり、ますます。睡眠薬は中枢神経系に作用して精神機能に影響を与える薬です。沢山の病院で当たり前のように処方されていますが、これが危険な薬物へと導く入口になっています。睡眠薬での眠りにはレム睡眠、ノンレム睡眠がない。要は脳が休んでないということです。



さらに恐ろしいことに薬の影響は脳の記憶を司る海馬の機能低下を引き起こしてしまいます。その海馬がやられて記憶力が低下して認知症になることが多々あり、よく高齢者の中に睡眠薬を服しているかたがいますが、高齢者は特に認知症になりやすいのです。

医師たちは、金をとるために危険な薬、不必要な薬、無意味な薬を人々に与えてたくさんの医原病を作り出しています。医師＝人格者という幻想を捨ててください。素早く眠れ、目覚めがよい睡眠剤は、特に依存になりやすいです。その典型が、商品名「ハルシオン」や「マイスリー」です。半減期（薬剤の血中濃度が半分になる時間）は短くアルコールとほぼ同じ三時間くらいです。深酒で記憶がなくなることがあるように、ハルシオンなどを使うと、途中で目覚めたときに一見普通に行動しているのに本人は全く記憶していないことがあります。それを前向き健忘現象と言います。使い続けていると、使いはじめよりも効いている時間が短くなって夜中に目覚め、眠れなくなり同じ効果を得るために増量が必要になります（耐性ができる）。そうして薬を止めたり減量したりすると、飲む前よりもひどい不安、不眠におそわれ（離脱症状）そのために薬を再開することになってしまいます（依存症）。7時間の睡眠一少し不眠気味の人が長生き。日本、米国で最も長生きだという調査が発表されています。

<参考文献>

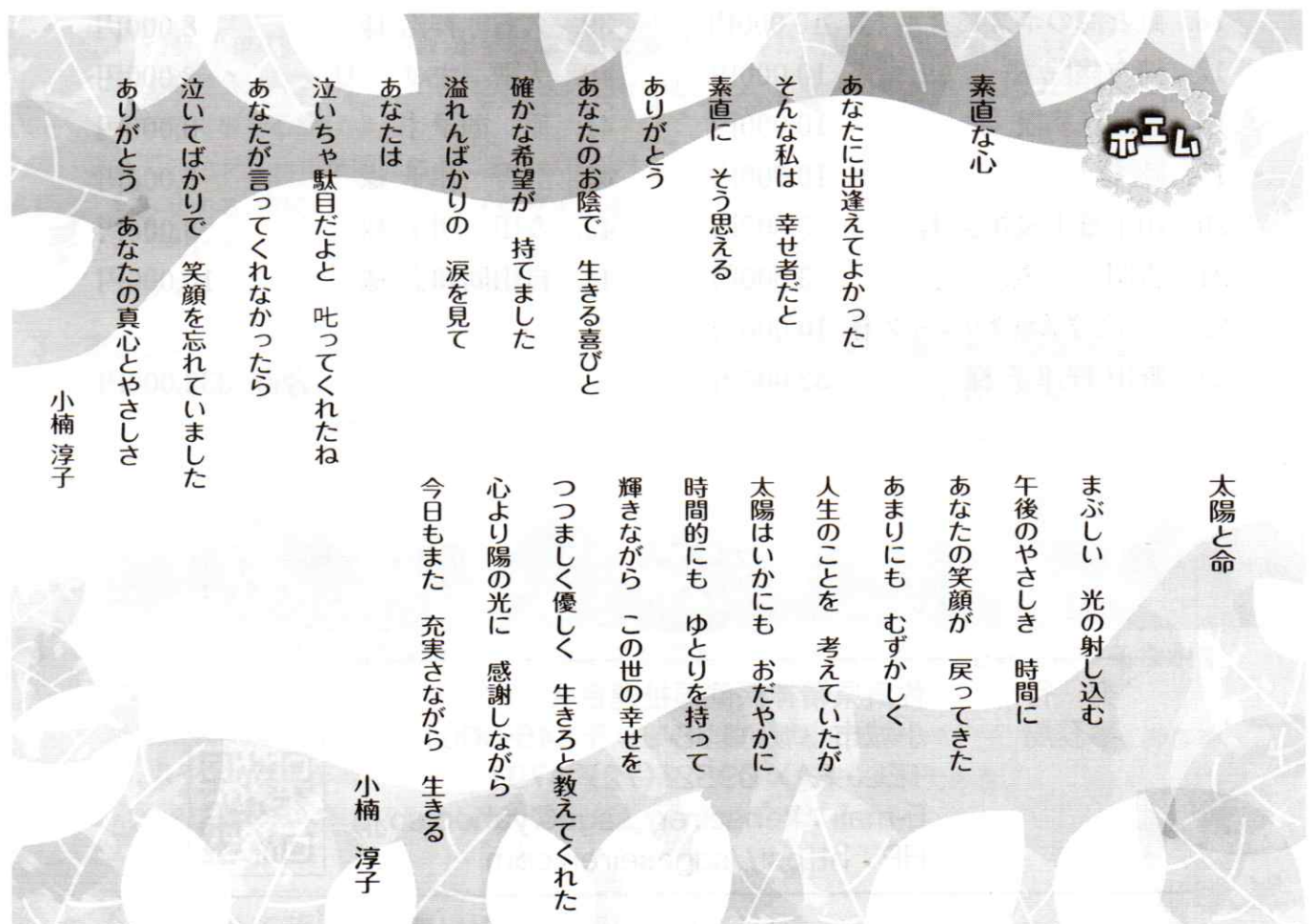
○精神科は今日もやりたい放題、 ○日本の「薬漬け」を斬る 共に 内海 聡医師

○のんではいけない薬、必要な薬と不要な薬 浜六郎医師

○薬を抜くと心の病は9割治る 銀谷 翠医師

○精神病院を捨てたイタリア捨てない日本 大熊 一夫 ジャーナリスト

佐賀地区家族会 城島 元成



## ■ 令和4年度 賛助会員・賛助費



皆さまからのご厚意に心より感謝申し上げます

(敬称略)

1. 松瀬 さおり 様	11,000円	24. ひまわり 様	10,000円
2. 佐賀東信用組合 様	10,000円	25. 大久保 一成 様	3,000円
3. 悠心堂クリニック 様	10,000円	26. 堤 義和 様	3,000円
4. 織田病院 様	10,000円	27. 城島 元就 様	3,000円
5. きずな 様	10,000円	28. 松永 春満 様	3,000円
6. 多布施クリニック 様	10,000円	29. 大塚 昭子 様	3,000円
7. 神野病院 様	10,000円	30. 山口 義人 様	3,000円
8. 土井 敏行 様	3,000円	31. 中島 義則 様	3,000円
9. 長 園美 様	3,000円	32. 江頭 芳子 様	3,000円
10. 白石保養院 様	10,000円	33. 森田 由佐子 様	3,000円
11. 中央軒 様	10,000円	34. 梶原 葉子 様	3,000円
12. 藤田歯科医院 様	10,000円	35. 松田 孝 様	3,000円
13. 鮫島病院 様	10,000円	36. 深村 徹 様	3,000円
14. 大島病院 様	10,000円	37. 荻野 浩樹 様	3,000円
15. たじまメンタルクリニック 様	10,000円	38. 陣内 計江 様	8,000円
16. 虹と海のホスピタル 様	10,000円	39. 久石 祥浩 様	8,000円
17. 清友病院 様	10,000円	40. 大隈 キヨ子 様	8,000円
18. 早津江病院 様	10,000円	41. 原 則子 様	8,000円
19. 睦 様	10,000円	42. 辰野 律子 様	8,000円
20. 山下雄平後援会 様	3,000円	43. 友田 明子 様	8,000円
21. 吉岡 洋 様	3,000円	44. 自由同和会 様	10,000円
22. もろくま診療クリニック 様	10,000円		
23. 野田 理津子 様	32,000円		
		合計	332,000円



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>

