

精神疾患を抱える家族・当事者・関係機関のための機関誌

SAGA 精連

2023/12

No. 159

発行 佐賀県精神保健福祉連合会

巻頭言

「人と会うことの大切さ」

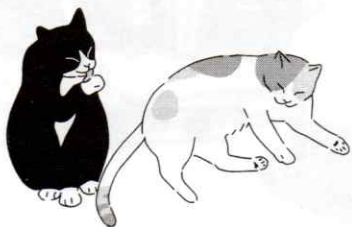
我が家には2匹の猫がいます。仕事から帰宅すると、玄関でごろんとお腹を見せたり、にゃーにゃーとまとわりついたりします。「おおそうか、そんなに会いたかったか」と思いきや、食事を与えるとその後はシラーっとして見向きもしません。単に空腹で、食事の準備とトイレ掃除をするだけの人を上手く餌場に誘導しているだけかも知れませんが、意地悪して撫でてばかりしていてもゴロゴロとのどをならして膝でくつろいだりもします。いずれにせよ、ホントの気持ちは確認できませんが、共にくらすようになって8年にもなると、鳴き声から何を考えているのかかなり分かる気がして、最近では猫たちの感情の存在を確信するようになりました。感情や意思を持った存在が自分を受け入れてくれるのは嬉しいものです。

ところで、新型コロナウイルス感染症の位置づけが5類相当に移行した翌月、某テレビ番組で、人に会うことに不安を覚えるようになった大学生が増えていると伝えられました。逆に、学生たちが実際に人と会って感情を伴う体験(悔しかったこと、楽しかったことなど)を集団で話し、参加者に共感してもらうことで、そのような不安が低減されることが確かめられていました。友人や家族との団欒、更にはアイコンタクトだけでも脳内オキシトシンの分泌が増え、セロトニンが活性化され、不安や緊張、鬱などストレスフルな気分を解消させると考えられています。共感してもらった学生たちも、猫に受け入れられている私も、脳内では同様のことが起きているのではないかと思います。

家族会に目を向けると、近年の会員数減少傾向を知り寂しさと危機感を感じます。リモートで人と話すことの便利さも我々は体験しましたし、昨今の情報技術の急速な進歩を見るに、リモートで人と接することが主流になっていくのかもしれませんが、しかし、その中であっても、実際に人と会うことの大切さを忘れてはいけないと思います。前述のテレビ番組では、実際に会う時とリモートで会話する時とでは、脳活動レベルで観察すると、共感の程度には大きな違いがあると伝えていました。

当事者にとって家族の健康はとても大切です。対面での会話が可能となったこの時期を契機に、一人でも多くの当事者家族が家族会につながり、多くの会員の共感に満たされることを願って止みません。

佐賀県精神保健福祉センター所長 宮下 聡



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。

第26回

グラウンドゴルフ大会

10月3日薄曇りの秋空の下、第26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、江里口市長のご臨席を賜り激励の言葉を頂戴いたしました。ラジオ体操に続き市長の始球式のあと団体戦の開始です。

広いグラウンドにそれぞれ長さの違う8コースがあり、ホールポストへホールインワンするまでの打数を数えます。ボールが手前で止まったり、思いがけずホールポストを超えてしまったりとコツをつかむまでなかなか難しくもありますが、1打でホールインワンした時の喜びは大きいです。

2ゲームを終えた後、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も行いました。参加された皆さま大変お疲れ様でした。

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山下会長はじめ役員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。

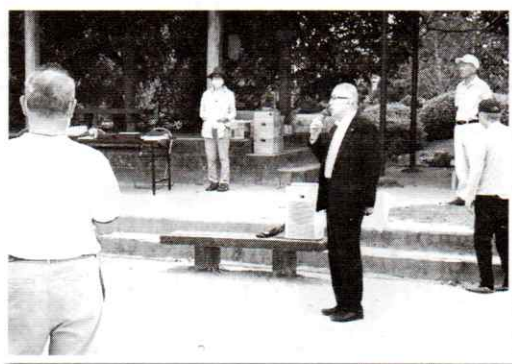
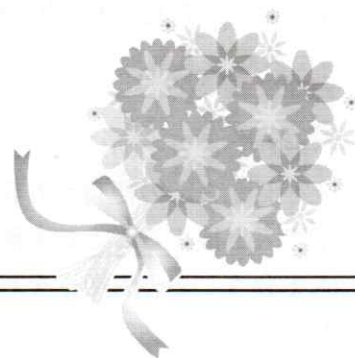
(この大会は佐賀銀行社会福祉基金の助成金をいただいております)

○ 団体戦

- | | | |
|----|---|---------|
| 1位 | あけぼのセンター A (浦邊 浩、江口 智博、坂井 修一、三好 一郎) | スコア 133 |
| 2位 | さくらんぼ工房 (平井 明子、小ヶ倉 節子、中道 孝行、高尾 博文、福田 浩) | スコア 170 |
| 3位 | みょうが A (木村たみ子、平野勝裕、中島由里、大家美和子、森田武仁) | スコア 190 |

★ホールインワンをされた方々★

- | | |
|------------------|----|
| 江口智博(あけぼのセンター A) | 1回 |
| 高尾博文(さくらんぼ工房) | 2回 |
| 松田 孝(SAGA精連) | 3回 |



参加された皆さんの感想

○8ホールのうち、ポストまでの距離が近かったり遠かったりして、なかなかポストに入りません。大会終了時にはクタクタになりました。あけぼのセンターは今年も優勝し、メンバーも大変喜んでいました。ただ、参加チームが年々減っています。来年はもっと参加してほしいですね。
あけぼのセンター PN：マリ



○2ゲーム目は思うようにスコアが伸びず、27打という結果でした。次回はホールインワンを出せるようになりたいです。スタッフの方々、いろいろと尽力していただきありがとうございました。
あけぼのセンター 坂井 修一



○グラウンドゴルフはとても楽しかったです。ホールインワンを2回も出しました。参加賞のお菓子もおいしかったです。ボランティアの方たちのおかげです。 さくらんぼ工房 高尾 博文

○こんなに広いグラウンドでプレーしたのは初めてで緊張しましたが、皆さんと一緒に参加できずごく楽しかったです。また、来年も参加できた来良いなあと思いました。グラウンドゴルフ協会の手助けもあって上手くプレーできたので、ありがとうございました。
さくらんぼ工房 中道 孝行

○グラウンドゴルフのボールを打つのが楽しかった。休みやすみプレーができて良かったです。
佐賀みょうが塾 PN：おーちゃん

○グラウンドゴルフは楽しくプレーできました。時々地べたを打ち、ボールが思うように転がらない時もありました。プレーは思ったよりも難しい…。また機会があったらプレーをしたいと
思います。
さくらんぼ工房 平井 明子

○グラウンドゴルフで3位に入賞できてうれしかったです。また、参加したいです。秋空の清々しい空気の下で、グラウンドゴルフができリフレッシュできて良かったです。
さくらんぼ工房 小ヶ倉 節子



○今回は3位になりました。とても楽しかった。また出たいと思った。

佐賀みょうが塾 平野 勝裕

○3位になれて良かったです。楽しかったです。

佐賀みょうが塾 中島 由里

○(ホールポストへ)3回目で入るようにしたい。

佐賀みょうが塾 平川 松美

○グラウンドゴルフをしました。おもしろかったです。

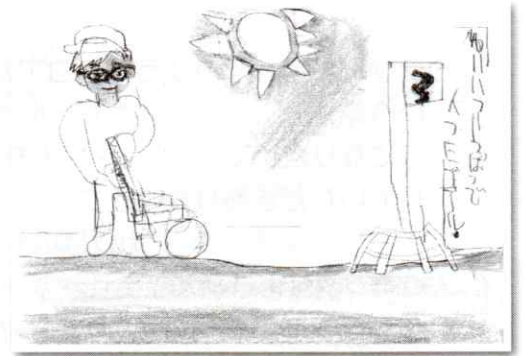
佐賀みょうが塾 竹下 雄大

○グラウンドゴルフで3位入賞することが出来ました。楽しかったです。

佐賀みょうが塾 森田 武仁

○憧れの先輩が参加していたので、一度は参加をとの念願で一念発起しての初体験でした。最後のホールインワンゲームでは一発で入って大満足でした。

佐賀みょうが塾 永田 一将



作：永田さん



心を洗う



夕陽より 朝日を拝んで
月より 星に願いを
風に吹かれることより
小雨を浴びるのが好き
そうして 心を洗いたい
貴方の怒った 声より
やさしい歌声が好き
あまりにも 解放すぎて
自由すぎるより
いくつかの希望と
目標を定めて
それに向かって
前進していく
そんな 勇ましい
人間の 生き方が 好き

小楠 淳子

福祉大会

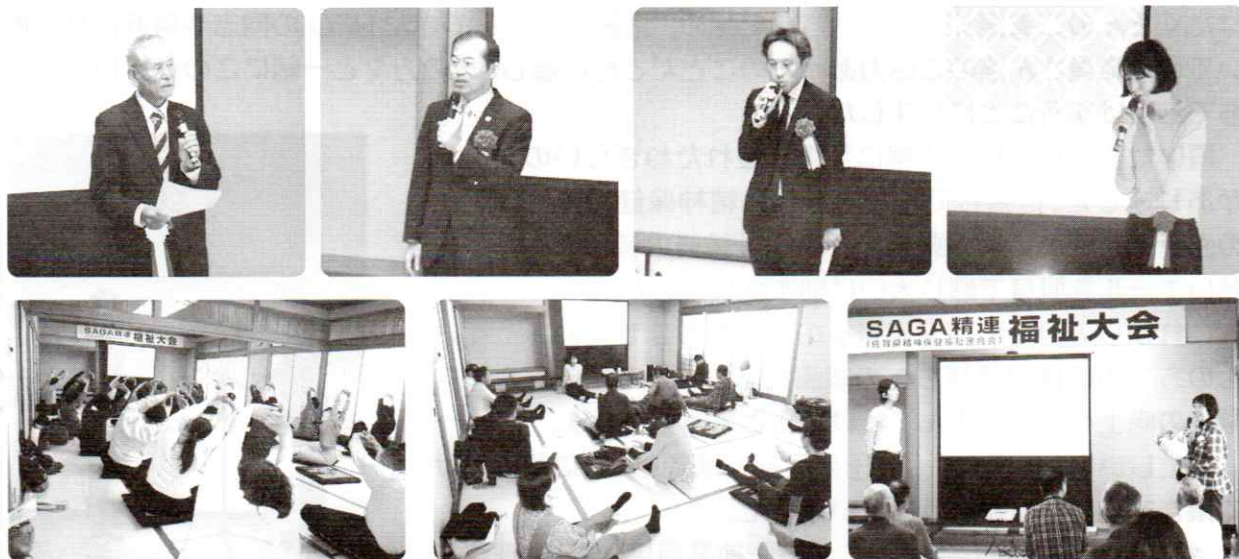
11月11日(土)ほほえみ館において「～自分の身体と心に気づき自分でケアする～マインドフルネスとヨガ」というテーマで福祉大会を開催いたしました。主催者の挨拶の後、来賓の佐賀県障害福祉部長 實松尊徳様、佐賀市障がい福祉課長 木塚隆文様より祝辞を賜りました。講師には太宰府病院の作業療法士 平野かほりさんをお迎えし、自己紹介やマインドフルネスとは？等の座学の後、実際に体験しました。

畳のお部屋で平野さんの穏やかな話し方で静かなゆったりした雰囲気になり、実践では呼吸に注意を向けることで身体の緊張がほぐれ、入眠してしまう方もいらっしゃいました。

わずか10分ほどの時間でしたが、ほとんどのの方が「身体がスッキリした」「軽く感じる」「気持ちよくて癒された～」との感想でした。

気忙しい日々の中で、いつの間にか自分の身体のことは後回しになっていませんか？今からでも目を閉じて“今ここにあるものをありのままに感じ”身体の声聞いてみましょう。

(文責 / 友田)



「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**



佐賀県精神保健福祉事業

功労者知事感謝状

肥前茗荷会の理事で当連合会副会長の野田理津子さんが表彰されました。

去る10月頃精神保健福祉センターより今回の受賞のお話があり、また県からも授賞式の通知書を頂いていたにも関わらず、具体的にどういった内容、規模の賞なのかを良く把握しないまま授賞式に臨みました。

開けてビックリ！戸惑うやら緊張するやら、、、。挙げ句には終了時の記念撮影の時に前列の中央に座るよう言われ、「えー?!」と言う感じで一幕が終わりました。「長年活動を続けていて歳を取るとこんな私にも回ってくるものかな。もっと他にたくさんの選ばれるべき人がいらっしやるのに」とその方々を差し置いて賞を受ける事に躊躇もありました。でも、この賞の背景にはたくさんのご支援くださった方々を始め、活動を共にしてきたNPOの同志や身近に共に働いてきた職員さん達のご尽力あってのことだと思い直し、その方々と一緒にこの賞を頂く気持ちでお受けすることにしました。

頂いた表彰状には、丁寧に手書きされたねぎらいのお言葉がありました。推薦してくださった県精神保健福祉センターの宮下所長や職員様、県福祉部長及び職員の皆様の心からの熱いエールを肌身で感じ大いに励まされました。

これからの自分に何が出来るのか分かりませんが、たくさんの方々の応援の気持ちへの感謝を忘れず同志や同僚と共に福祉の向上へ向けて歩んで行けたらと思っています。

お忙しい中、松田会長、友田事務局長様、授賞式に駆けつけて頂き本当にありがとうございました。

肥前茗荷会 野田 理津子



やさしいふれあい

あどけない

白い素肌の やさしさに

一瞬 すがってみたくなった

弱虫の心が 涙を隠して

あなたに 会いにきたのです

許してね 苦しめたりして

私もすっかり 歩いて行きます

あなたに 教えられた

やさしい気持ちを 支えに

もう これ以上

あなたの重荷に ならない様

努力していきます

ありがとう

あなたに めぐり会えて

生きる力を得ました

小楠 淳子



11月1日開所予定



これまでは3型地域活動支援センターとして活動していました。関わっている人たちが年を重ね高齢となり、今の暮らしを続けたいけれど、身体や家族などの変化で、うまくいかなくなっている人も増えてきました。その人たちと話す中で、働くところだけでなく、ゆっくり過ごす場がなかろうか、という言葉をちよくちよく耳にしました。

そこで、仕事だけでなく、好きな事や趣味、誰かと一緒に過ごしたり話をする事、共同で何かを作ったり、また家事などやる必要があることなどをうまくやれるようにしていくために通う場を作ろうということで、新たに生活介護事業所として出発していくこととなりました。

何卒、今後ともご指導ご鞭撻を賜ります様
お願い申し上げます。

サービス内容

創作活動、軽作業、
外出、相談援助など
昼食：給食あり
入浴：可能
送迎：あり

提供日

月～金(祝日除く)、一部土曜日
09:30～15:30(送迎時間を除く)



特定非営利活動法人プラットさが
指定生活介護事業所 **あさひ荘**

〒840-0806

佐賀市神園3丁目7-19-4

電話:0952-37-0721

Mail:asahisou@circus.ocn.ne.jp



今に始まったことではありませんが、精神医療の現場での人権侵害、虐待、暴力の問題が今年は今まで以上にメディアにも取り上げられ、法律家の間でも議論されています。かくいう私自身も、今でこそ地域で活動し、当事者の方々の日々の営みに触れ、「人として尊重すること」を強く意識するようになりましたが、以前は精神科病院で20年間働いていました。その頃を振り返ると、「病気だから仕方ないよね」「病院の中ではある程度管理しないと業務に支障あるもんね」と、自分自身の行いを正当化していたように思います。管理するのが日常で、疑問を持たない時期もあったかもしれません。

入院治療がすべて悪で不要なものだとは思っていません。しかし「法律で決められた手順でやっているから問題ない」「隔離や拘束も法律で許されているから問題ない」という考え方には反対です。その方が私の大切な家族であったら、とてもそのように割り切れません。万が一、その方の安全を守るためにどうしても必要だったとしても、「あなたのためとは言え、このような処遇をしまって申し訳ない」という感覚だけは忘れないでいたいと思います。

私は医師ですし、治療の場面ではお薬も使います。しかしお薬も万能ではありません。使い方や伝え方によっても効果は変わってくるように思います。精神科の治療のベースは対話にあると考えています。本人だけではなく、ご家族はじめ、ご本人に関わる方々とも可能な限り対話をしながら、ご本人の主体性を尊重し、多様な選択肢を提示し、共に考えて決めていく過程が重要です。そして根底には「すべての人の尊厳を大切にみつかること」でしょうか。

なんだか堅苦しい内容になってしまいましたが、基本的に僕は楽観的で希望の感覚を大切にしています。志を持って続けていけば、何とかなるだろうと思っています。僕が親しくしている、いわゆる精神疾患当事者の方もたくさんいます。彼らとなぜ友人になることができたかと言えば、継続した対話があったからかもしれません。みんなで対話しながら、みんなにとって住みやすい佐賀を作れたらいいな～と夢見ています！

わたしたち一人一人は、微力ではあるが無力ではない！ですよ！

さが恵比須メンタルくりにつく 谷口 研一朗

家族相談しています

- 場所 佐賀県精神保健福祉連合会 (SAGA精連)事務局
- Tel・Fax 0952-72-4797
- 開催日時 毎週月曜日 10:00～12:00 (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

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いです。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。

北太平洋航路(水島～カナダ・バンクーバー)について

船名は山秀丸、バンクーバーから日本(主に水島)にLPGを液化して輸送していた。冬の北太平洋は時化(しけ)る。日本を出て1日後、バンクーバーに着く1日前までは毎日が猛烈な時化となる。日本からカナダまで距離は約4006海里(7567キロ)、通常13日程度でカナダに到着するが、時化により大幅に遅れ3～4日は余分にかかる事が多い。広い北太平洋、時化していない所を通ればいいじゃないかと思われるでしょう？しかし航海前に天気予想図を元に航路を決めるのであるが(気象予想会社からのアドバイスもあり)北太平洋全体に大小の低気圧(台風規模もあり)があり、船長は本当に頭を悩ませることになる。

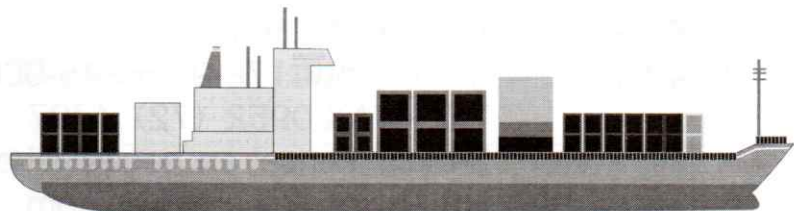
さて、航海であるが、通常は大圏コースが推奨され北極も近いアリューシャン列島の内側(北)を航海する。夏場は鏡のような幻想的で静かな海であるが、冬、一度時化ると長い辛い毎日となる。スピードは半分以下(通常13マイル(時速24キロ)が5～6マイル(時速11キロ))である。船内はと言えば悲惨である。全長130mの船体は木の葉のように揺れ、歩行は困難となり、夜寝る間もベッド横の手すりを無意識に掴み落下を防止している。

ただ、24時間走り続ける貨物船に休みはない。毎日機関室での仕事がある。3交代なので、当時3等機関士であった私の勤務は8時間(8-12, 20-24)、様々な整備作業をこなす。主機関ディーゼルがプロペラの猛烈な圧力を受け、ターボチャージャーの悲鳴が起きる！時々、すわ、船体損傷！沈没！の恐怖の気持ちも抱く。

船乗りの生活は単純であるために、娯楽は欠かせない。勤務外の船員は揺れる船内でも麻雀を楽しみ、夜はお酒をたしなむ。食事はひっくり返らないように汁椀は常に手元に…と細心の注意をしながら、日々の生活を送る。

日常の積み重ねの結果、入港前夜うそのように凧になったバンクーバー島を横目にバンクーバー港に向かう(帰りの航海では友ガ島海峡を抜け大阪湾、瀬戸内へと進んでいく)。タフな航海ではあるが、プロの船員は何事もなかったように淡々と航海を続けて行く。

(SAGA精連会長 松田 孝)



■ 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 | 13. たじまメンタルクリニック 様 | 10,000円 |
| 2. 佐賀東信用組合 様 | 10,000円 | 14. 睦 様 | 10,000円 |
| 3. 佐賀トヨペット株式会社 様 | 10,000円 | 15. 悠心堂クリニック 様 | 10,000円 |
| 4. 友朋会 様 | 10,000円 | 16. 辻本 泰子 様 | 15,000円 |
| 5. 織田病院 様 | 10,000円 | 17. 中央軒 様 | 10,000円 |
| 6. 鮫島病院 様 | 10,000円 | 18. 早津江病院 様 | 10,000円 |
| 7. 神野病院 様 | 10,000円 | 19. 岩田 和親 様 | 10,000円 |
| 8. 白石保養院 様 | 10,000円 | 20. 深村 徹 様 | 5,000円 |
| 9. 坂口 祐樹 様 | 3,000円 | 21. 吉岡 洋 様 | 3,000円 |
| 10. 虹と海のホスピタル 様 | 10,000円 | 22. ユニカレさが 様 | 10,000円 |
| 11. 藤田歯科医院 様 | 10,000円 | 23. さつき苑 様 | 10,000円 |
| 12. 多布施クリニック 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。ご協力どうぞよろしくお願いいたします。

賛助会費 ◎団体：一□ 10,000円 ◎個人：一□ 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

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>

