

わかやま

和歌山県精神保健福祉センター

No.78

2019年2月

「精神保健福祉」精神障害者をもつ家族の思い

和歌山県精神保健福祉家族会連合会
副会長 大畠信雄



精神疾患をもつ家族の孤立

日本は今、文化的、経済的に成熟した社会だと思われていますが、現在でも家族が自らの手で座敷牢を作り、精神障害者と暮らしている実態が明らかになってきました。

2017年大阪寝屋川市の監禁殺人事件、2018年兵庫県三田市の檻に閉じ込め監禁傷害事件は、いずれも親が可愛い子供を家族だけでは抱えきれずに起こった事件です。

和歌山県内でも親子の無理心中事件や家族による殺人事件が発生しています。その他新聞テレビなどで大きく報道はされていませんが、全国各地で家族間事件が続発しているのが実態です。これらの悲惨な事件を起こした親に対して世間の目は鬼畜のような親だと冷たく辛辣です。

何故に、家族を子供を死に至るまで追い込んでしまったのか、一刻も早く環境が整えられるよう、度々の事件は訴えています。精神障害者をかかえひっそりと、福祉の光を浴びることなく暮らしている家族が必ずいることを忘れてはならないと思います。

100年前に言われた呉秀三先生の「我が国十何万の精神病者は実にこの病を受けたるの不幸の外に、この国に生まれたるの不幸を重ねるものというべし」の言葉が色褪せていない思いを実感しています。

精神疾患を正しく理解する教育及び啓発の必要性

精神疾患を正しく教育することにより、理解され、偏見が解消されて、早期発見と早期対応につながっていくと思います。また、正しい教育が「いじめ」の問題についても、子供たち同士の絆作りに意識を持つようになるのではと感じています。多くの先進国では、小学校の時から精神保健教育が行われており、疾患を予防し、どのように対応するか、知識、認識力を高めることが重要だと言われています。

昨年9月21日、JAL・ANAなどの航空事業者により、精神障害者への運賃割引が適用されました。本人と付き添いに対して半額が割引されます。(尚、運行距離により割引率が違いますので確かめる必要があります。)

また、マスメディア関係も精神疾患について関心をもって頂き広く報道してくれる時代になってきました。

精神疾患は国民病

2011年7月厚生労働省は、4大疾病(がん、脳卒中、心臓病、糖尿病)に新たに精神疾患を加えて「5大疾病」を国民病と制定しました。5人に1人は、人生の間に何らかの精神疾患にかかると言われます。どの家庭においても、親族をたどれば、1人以上の精神疾患罹患者が必ず数えられると言えます。

精神患者は、2011年320万人、2014年392万人と3年間で70万人増加しています。障害者のみならず弱者に優しい社会は、全ての人々が住みやすい社会であることは早くから取り組んでこられた諸外国で証明されています。

誰にもかかり得る精神疾患が「人ごと」から「我がこと」に思えるような社会に向け、もう少し『健康優良爺』で多くの方のご支援、ご指導を得ながら家族会活動をしていかなばと思っています。

どうぞよろしくお願い申し上げます。

「もくじ」は、
P2下段

和歌山県精神保健福祉センター

〒640-8319 和歌山市手平二丁目1番2号 県民交流プラザ“和歌山ビッグ愛”2階

TEL073-435-5194 FAX073-435-5193



全国制覇!!

いつもながら個人的なお話で恐縮ですが、昨年12月に和歌山県松江市を訪れる機会があり、これでめでたく全国47都道府県踏破を達成することができました。昨年1月の時点で、残っていたのは茨城県と島根県でしたが、3月に筑波大学での研究会にお招きいただいて茨城県をクリアし、残るは島根県だけになりました。別にすべての都道府県に行くことが人生の目標だったわけではありませんが、数年前に行ったことのない都道府県が2県だけだと気づいてから、無性に気になってしまい、チャンスをうかがっていました。これこそただの自己満足ですが、肩の荷が下りてホッとしています。欲を言えば、学会や講演などの仕事で行ってない都道府県として、山梨県、香川県、宮崎県の3県が残っています。こればかりは自分の努力ではどうにもなりません、ちょっと気にしながら生きていこうと思います。ちなみに、和歌山県の30市町村はすでに踏破済みです。

もともと和歌山は交通アクセスが良くないので、あちこちに出かけるのは大変です。飛行機で行ける北海道や沖縄のほうがむしろ楽で、札幌市や那覇市での所用は日帰りでも可能になりました。その一方で、飛行機や新幹線の使えない場所は、片道の所要時間が5~6時間になることもあります。移動はそれほど苦痛にはならないのですが、歳を重ねるごとに疲れが残るようになってきているのも否めません。かといってじっとしてられない人間なので、もうしばらく修行を続けることにします。



平成31年度 わかちあいの会・自死遺族相談のご案内

わかちあいの会和歌山 うめの花

対象 大切な人を自死で亡くされた方（友人・家族等）

参加費 200円（お茶やお菓子代として）

一時保育 あり（1週間前までに要申込）

和歌山会場（場所 和歌山県精神保健福祉センター）

平成31年 4月20日（土）13:30~15:30

6月15日（土）13:30~15:30

8月17日（土）13:30~15:30

10月19日（土）13:30~15:30

12月14日（土）未定

（講演会・音楽会/わかちあいの会開催予定）

平成32年 2月15日（土）13:30~15:30

田辺会場（場所 田辺市民総合センター）

平成31年 7月 6日（土）13:30~15:30

自死遺族相談

対象 大切な人を自死で亡くされた方（友人・家族等）

費用 無料

場所 和歌山県精神保健福祉センター

日時 概ね第4月曜日 13:00~17:00

平成31年 4月22日 5月27日

6月24日 7月22日

8月26日 10月28日

11月25日

平成32年 1月27日 3月23日

【問い合わせ・予約】

和歌山県精神保健福祉センター 平日 9:00~17:45

住所 和歌山市手平 2-1-2 和歌山ビッグ愛2階

電話 073-435-5194（代表）

073-424-1700（はあとライン）

◆◆もくじ◆◆

P1 「精神保健福祉」精神障害者をもつ家族の思い

P2 シリーズセンター長たより③⑦/P2~4 特集 3月は自殺対策強化月間です

P3 平成31年度わかちあいの会・自死遺族相談

P4 和歌山メンタルヘルスニュース（開催報告）・“ひきこもり”家族のつどい

P5 セルフヘルプグループ：Eサークル

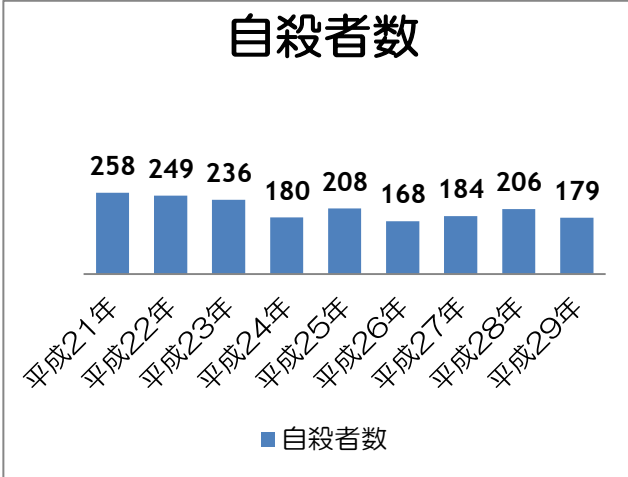
P6 はーとふるネットワーク/編集後記



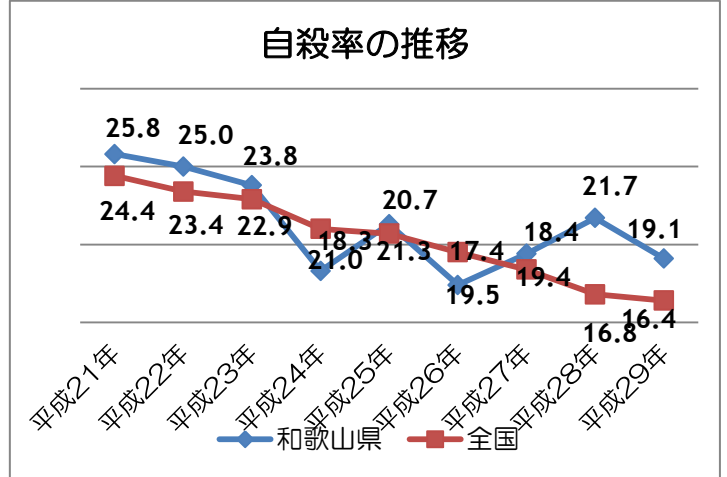
日本の自殺者数は、平成10年以降、3万人前後の状態が続いていましたが、平成22年以降は減少を続けています。しかしながら、主要7カ国の中で最も高く、いまだ毎年2万人を超える状況です。

和歌山県においては、平成24年以降、自殺者数は200人前後で推移しています。平成29年中に自殺により全国で20,465人、和歌山県で179人の尊い命が失われました。平成28年の人口10万人対における自殺者数（自殺率）は全国で16.4、和歌山県で19.1でした。（人口動態統計より）

自殺者数



自殺率の推移



WHOの報告によると、自殺で亡くなる方は、毎年80万人以上おり、世界のどこかで40秒に1人が自殺で亡くなっています。また、ひとりの自殺は、少なくとも周囲の10人以上の人たちに深刻な影響を与えと言われています。さらには、自殺は家族や友人だけでなく、地域社会、学校や職場にも大きな影響を与えます。

(参考:WHO 自殺を予防する 世界の優先課題,H26・自死遺族を支えるためにより)

身近な人、大切な人を亡くしたとき

遺された遺族には、様々な感情や思いが生まれます

まさか・・・

なにをする気力もわからない

怒りを抑えられない

眠れない、疲れやすい

どうしたら死なずにすんだのだろう

あの時、ああしておけば・・・自分を責める気持ちでいっぱいだ

死にたい気持ちになることもある

誰にも自死（自殺）と書かない、知られたくない

生き残って楽しい思いをするなんて申し訳なくて・・・

なぜ？

この先、どのように生きていけばいいのだろう

どこかほっとした気持ちがあり、戸惑ってしまう

(全国自死遺族総合支援センターより)



～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～



いのち
支える

『生きることの包括的な支援』が受けられるよう、和歌山県及びすべての市町村で自殺対策計画が作られているところです。

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話しを聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを『ゲートキーパー』と呼びます。一人一人がそれぞれの立場でゲートキーパーの役割を担うことが自殺の予防として期待されています。

あなたも、“ゲートキーパー”の輪に加わりませんか？

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

家族や仲間の変化に敏感になり、こころの悩みや様々な問題を抱えている人が発する周りへのサイン（眠れない、いつもと違う）に気づきましょう。

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

悩みを話してくれたら、できる限り傾聴しましょう。本人の気持ちを尊重し、共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

こころの病気や社会的な問題を抱えているようであれば、専門家への相談につなぎ、本人の気持ちを理解してくれる人と連携を取りましょう。

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

身体やこころの健康状態について自然な雰囲気の中で声をかけて、優しく寄り添いながら見守り、必要に応じ、専門家に相談しましょう。



お問い合わせ先 自殺対策推進センター はあとライン

TEL073-424-1700 9:00-17:45(平日のみ)

和歌山市手平 2-1-2 和歌山ビッグ愛2階

和歌山県精神保健福祉センター内

開催報告

和歌山メンタルヘルスニュース

第2回

【アルコール健康障害県民向け講演会の開催報告】

講演「アルコールのこと知っていますか？」

～アルコール依存症の理解と治療について～

平成31年2月2日（土）、田辺市文化交流センターたなべるにて、医療法人和气会 新生会病院長 和气浩三先生から、アルコール依存症の基本的なお話と、治療についてのお話があり、依存症の例えに身近なアニメのキャラクターが登場し、参加者の方からも「大変わかりやすい」と好評でした。また、断酒会からは、当事者と家族の立場からの体験談があり、アンケートからも、「支援者として今後の関わりを考えていくきっかけとなりました」という感想をいただきました。その後、県立こころの医療センターの「アルコール依存症回復支援プログラム」について説明がありました。土曜日にも関わらず、60名の参加がありました。



平成31年度“ひきこもり”家族のつどい

対象 “ひきこもり”や“孤立”の状態にある方のご家族

費用 無料

場所 和歌山県精神保健福祉センタープレイルーム

日時 毎月第3水曜日 13:30～15:30

平成31年4月17日 5月15日

6月19日 7月17日

8月21日 9月18日 11月20日

平成32年1月15日 2月19日

3月18日

※都合により、日程が変更される場合があります
初めての参加の方や、久しぶりに参加される場合は、お問い合わせください

【問い合わせ・予約】

ひきこもり地域支援センター（精神保健福祉センター内）

受付時間： 平日 9:00～17:45

電話 073-435-5194（代表）

073-424-1713（ひきこもり相談 いっぽライン）

Eサークルは、摂食障害からの回復・成長を目指す自助グループです。2004年から活動しています。主な活動はミーティング、わかち合い、Eサークルの活動を知ってもらうためのオープンスピーカーズミーティング等です。

同じ悩みを持つ仲間と一緒に、回復への一歩が踏み出せるかもしれません。一歩は、二歩、三歩へと繋がるかもしれません。食に対する問題やこだわりで苦しんだり、一人で悩みを抱えているのなら、気軽な気持ちで私達のミーティングに来てみてください。



ミーティングや活動を通じて回復・成長がある事、又私にもそれが出来る事を実感しています。ミーティングに来て、ほっと安心できる時間を過ごせたり、中々他では話せないことを仲間聞いてもらい、気持ちが楽になったりします。一人ではないという思いでいっぱいになります。(メンバーさんより)

中学生の時にダイエットから摂食障害になりました。拒食で食べられなくなり、一日にりんご1/2個を食べるのがやっとの日もありました。

人の中にいるのが怖くて学校に行けなくなり、一人の殻に閉じこもるようになりました。それでも周りの助けでなんとか高校を出たのですが、その頃に過食嘔吐になりました。

毎日症状が続き、「今日こそはやめよう」と思っても、どうしてもやめることができなくて、とても苦しかったです。やめられない自分を酷く責めました。

長い間そんな日が続きましたが、ある医療機関で同じ問題を持つ仲間とのミーティングに出会いました。最初は恐々行っていたのですが、ミーティングに足を運ぶうちに次第にミーティングに行きたい、仲間会いたいと思うようになっていきました。仲間が話してくれる体験談に「自分もそうだった」と共感したり、症状だけでなくそれに至った心の問題があると教えてもらいました。

今はEサークルで自分の話をしたり、仲間の話を聞かせてもらっています。人に話せなかったので安心して話せる場がある事と、一人じゃない事にとっても救われています。(メンバーさん)



私たちは、食に対する問題やこだわりで、生活していくことや生きていくことに困難や苦しさを感じる、そんな同じ悩みを持つ仲間同士でお互いに助け合い、摂食障害からの回復・成長を目指しています。いつか必要になった時にこんな場所があったなと思い出してもらえると嬉しいです。



和歌山市ふれ愛センター※で

毎月第2水曜日 19時から
オープンミーティングを開いています。

- ・詳しくはブログをご覧ください
→<https://blog.goo.ne.jp/Persia>
(「Eサークル」で検索してください)
- ・お問合せは宛名を書いて82円切手を貼った返信用封筒を同封の上
〒596-0073 岸和田市岸城町 30-9 東雲舎 2階
「Eサークル」までお手紙をお願いします。

※和歌山市ふれ愛センター…和歌山市木広町5丁目1番地の9

精神保健福祉の第一線で働く関係スタッフの紹介コーナーです。

今回は、医療法人 宮本病院 地域活動支援センター 櫻
精神保健福祉士 中野千世 さんです。

はーとふるネットワーク

ー精神保健福祉士になったきっかけは何ですか？

大学で福祉を学んでいたときに一番最後に出会ったのが、精神障害がある方々でした。それまで知らなかった福祉の分野があったことが衝撃的でした。

作業所で一緒に作業したり、レクリエーションや何気ない会話の中で、精神障害の当事者の方々や、スタッフの方々からたくさんのことを教えて頂きました。寄り添うことや一緒に取り組むことを自分もやってみたいと思い、卒業後、精神保健福祉士取得を目指しました。

ー地域活動支援センター櫻は、どのような機関ですか？

医療法人宮本病院が平成 15 年に開設しました。法人としては、多機能型事業所めばえと共に、社会復帰部として業務を行っています。医療法人立の地域にある事業所として、精神障害など障害のある方が地域生活をより豊かにおくれるようサポートしている機関です。具体的には、日中活動の場の提供や相談支援、生活支援、地域交流活動、当事者活動支援等を行っています。法人内はもちろん、医療機関や地域にある他の事業所、行政機関等々、本人の思いや希望を中心に多機関多職種で連携しながらサポートしています。

ー支援を際して苦労されることはありますか？

自分自身の視野が狭いこと、表現力の乏しさ、生活力の低さ…支援を行うにあたり、個人としての課題が多すぎることに苦労しています。

あと、自分自身も含め、人材育成の面もです。当事者の方、先輩方にこれまで教えて頂いたことを他の人たちにどうお伝えできるか、悩んでおります。



ー支援をする上で、一番大切にしていることはどのようなことですか？

地域で自分らしく元気に暮らせることがあたりまえになるように、それぞれの強みや可能性を信じて、みんなで取り組み続けることを一番大切にしています。「こういう街になればいいね」、「こういう社会になればいいね」をしっかりと思い描いて、これからもみんなで取り組んでいきたいと思っています。

ー今後の抱負について教えてください。

色々ありますが、大きくは、ソーシャルワーカーとして元気に仕事をし続けたいといったところでしょうか。ピアの方含め、色んな方々とワクワクするようなことに取り組み、広げていければいいなと思っています。そのためにも、まずは自分自身しっかりとした根っこをはりたいなと考えています。

ー最近の、はまっていることを教えてください。

櫻のジャンベチーム“アボロッサム”でメンバー、スタッフと一緒にアフリカの太鼓を演奏している活動です。「ジャンベで HAPPY & SMILE」を合言葉に、イベント出演・訪問演奏や音遊びのワークショップを開催しています。



ー次の方のご紹介とその方へのメッセージをお願いします。

相談室 ラルゴの杉谷史恵さんをご紹介します。杉谷さんは、精神保健福祉士、相談支援専門員として、新宮圏域で頑張っておられます。圏域は違えど、同じ志で頑張っている仲間として、研修等でお会いした時は、元気と刺激を頂いています。これからも、お互い頑張りましょう！

編集後記

競泳女子の池江選手が白血病公表しました。「神様は乗り越えられない試練は与えない、自分に乗り越えられない壁はないと思っています」と語っています。前向きで、ひたむきな言動に打たれつつも、「そんなに頑張らなくてもいいよ〜。つらいときは、つらいといってもいいんだよ〜」と声をかけたくりました。