

精神保健福祉の向上を目指して— 令和3年度にあたって—

孤独は決して悪いことではない — 昨今、この言葉はよく聞かれるようになりました。人にはそれぞれ個性があって、仕事や趣味、性格等で「1人の方が好き」という人も少なくありません。“自由な時間がある”、“集中して何かをしたい”等の理由で孤独には決して悪い意味だけではありません。むしろ主体的で自主的な生き方として、羨ましいとも感じる方も多いのではないのでしょうか。

しかし、これはあくまでも健常者の場合です。精神疾患に苦しんでいる方は、「孤独」ということは、人間関係や学校や仕事になじめずに、社会から断絶している実態が多くありますので、決して良いことではありません。ひきこもりにもつながります。つまり「孤独」が「孤立」と同じ意味になるのです。「孤独」＝「孤立」は精神疾患の症状でもあり、地域や社会全体にとっての大きな福祉問題なのです。本人や家族は、「孤独」＝「孤立」により大きな負担を背負い、QOLを著しく低下させているのです。

2017年の国の統計によると、何らかの精神疾患（認知症含む）を抱えている方は全国で約420万人。こころの状態等でひきこもっている方が100万人以上という統計があるように、今や広い意味でこころの病は決して特殊で珍しい病気ではありません。誰もが罹患する可能性のある病気なのです。

昭和47年に明生会は精神保健福祉関係の任意団体として発足し、平成16年にNPO法人として再スタート致しました。近年はこころの病気の概念も多様になるとともに、市民の方の理解も着実に広がってきております。今後とも当会は精神保健福祉の向上を目指して活動を進めてまいります。私たちの基本姿勢は、「福祉は1人だけが良くなることではない。みんなが良くならなければならない」と考えるからです。

(赤池 千明)

令和3年度 浜松市家族相談員の方です。お気軽にご相談ください。

中区	石樽 <small>すみ</small> 純子	053-453-3972	村松 妙子	090-4229-4910
東区	一ノ瀬 安裕	090-5112-7354		
西区	遠藤 安恵	053-592-1482	鈴木 智子	090-4080-3688
南区	稲垣 康弘	053-448-6017	鈴木 陽子	053-425-4582
北区	赤池 千明	090-7024-1674		



理事会報告 — 3月から5月まで —

昨年から続いているコロナ禍の収束はまだ見えません。3月から5月といえば新年度への切り替え時期なのですが、新型コロナウイルス感染拡大という状況を背景にした運営になっています。

3月から5月までの理事会は令和2年度事業報告・決算報告及び令和3年度事業計画・予算を審議し、同時に会が賃貸している建物の不具合等の修繕計画を立案致しました。令和3年夏までに建物及び敷地環境の整備を実施させることとなります。

事業報告・決算では、家族会は事務所を「家族による家族相談センター」として衣替えをして相談機能をより充実する方針です。年次決算では16万円の欠損でした。家族会はNPO法人の会員（法律上は社員）から成り立っているため、会員の高齢化、世代交代等への対策が求められます。

B型事業所は経営環境の変化を的確に把握する必要があります。国の政策は福祉に競争原理を導入し選択と集中による質の向上を目指しています。工賃別のサービス報酬体系、就労・ピア活用・地域連携等々の加算要件の多様化、将来への検討が必要になります。年次決算では予算未達ながらも430万弱の剰余を計上できました。

最後に新型コロナウイルスによるパンデミックの教訓をNPO法人としてしっかり受け止めて、精神保健福祉の活動に生かしたいと思います。（記：赤池）



3月中旬～6月上旬までの活動報告

- 3月10日(水) 広報誌「つながり35号」発行。
- 3月14日(日) 第12回理事会。明生会事務所にて。
参加者理事6名+1名(オブザーバーとして河合氏)
- 3月28日(日) 家族ピア学習会。明生会事務所にて。参加者13名(うち2名初参加)。
- 3月30日(火) 家族相談員研修会。明生会事務所にて。参加者家族相談員6名。
令和2年度の集計作業と問題点を話し合った。
- 4月11日(日) 令和3年度第1回理事会。つばめ創社食堂にて。参加者理事9名。
- 4月25日(日) 令和3年度第1回家族ピア学習会。つばめ創社食堂にて。
参加者15名(うち3名初参加)
- 5月9日(日) 第2回理事会。つばめ創社食堂にて。参加者理事9名。
- 5月23日(日) 第2回家族ピア学習会。武道館会議室にて。参加者14名。
- 6月6日(日) 令和3年度、第18回通常総会。浜松市福祉交流センターにて。参加者10名。
(書面表決書58名)。オブザーバーとして河合氏参加。
- 6月13日(日) 第3回理事会。つばめ創社食堂にて。参加者理事10名。

投稿より

病気と共に生きる

私が統合失調症を発症したのは二十歳のとき、それから十二年の年月をこの病気と共に生きてきました。この十二年間に5回入退院を繰り返しましたが、私自身病気を認めたくないのもあり今でも病識を自覚しにくく、薬が嫌いで勝手にやめてしまったり、未だに薬と病気と葛藤しています。

しかし、病気をオープンでの就労、保育士資格の取得、結婚と出産を経験しました。私がこの十二年間を病気と共に生きてこれたのは、理解者の存在が大きかったのだと思います。

あなたが今周りに理解者がいなくて辛い時を過ごしていたとしても、どんなことも病気を理由に諦めないでほしい。私は今、この病気の経験さえも、今後に生かせたらと思っています。この経験を生かすかそのまま病気を理由に諦めてしまうかは自分の選択と行動でどうにでもなります。

病気と共に生きていきましょう。

(野中 加奈)



公認心理師の晴耕雨読

月1回の家族ピア学習会に参加しました。幻聴や被害妄想により暴言や外出できない状態になってしまう当事者の方に、家族はどう対応し声をかけて良いものかと。

高森先生のDVD版の中では、幻聴は、本人に対し「あれをしろ」「これをしろ」と命令する声や「役立たず」「死ね」「お前の病気はみんな知っているぞ」などの悪口やうわさが声の形で聞こえてくることが多いと。妄想は、「誰かが自分をねらっている」「スパイが自分を監視している」「みんなが自分に嫌がらせする」などと本人は確信しているとのこと。特に急性期に多いと。

それらを否定してしまうと返って本人の不安を高めてしまうので、その背景にある本人の辛い気持や欲求を受け止め、否定も肯定もせず、対立せずに対応できたらとの事です。

本人が安心できて、くつろげて、落ちつける場を確保できればと思います。(高柳 弘行)



第18回通常総会の報告

令和3年6月6日(日)、浜松市福祉交流センターでNPO法人浜松地区精神保健福祉会明生会



の第18回総会が開催されました。現会員数は92名、参加者数は68名が出席(書面表決、委任状含む)。議案審議では、①令和2年度事業報告と決算。②同3年度事業計画と予算、③新理事候補者(鈴木智子)を審議し、全会一致で全議案を可決致しました。

今後の活動予定

- 6月21日(日) 県連拡大相談員研修会。静岡市にて。対象は家族相談員の方。
- 6月27日(日) 第3回家族ピア学習会。つばめ創社食堂にて。13:00~15:00。
参加費 300円。
- 7月11日(日) 第4回理事会。つばめ創社食堂にて。13:00~15:30。
- 7月25日(日) 第4回家族ピア学習会。武道館会議室又はつばめ創社食堂にて。13:00~15:00。
参加費 300円。
- 8月 日(日) 第5回理事会。つばめ創社食堂にて。13:00~15:30。
- 8月22日(日) 第5回家族ピア学習会。武道館会議室又はつばめ創社食堂にて。13:00~15:00。
参加費 300円。

*** 春の友の会は残念ですが中止となりました。**

***家族ピア学習会の会場は、武道館会議室を予定していますが、会場が確保できない時は、つばめ創社食堂となります。参加を希望される方は事務所までお問い合わせください。**

***尚、新型コロナウイルス感染状況により予定が変更、中止となる場合があります。ご了承下さい。**



東京大、理化学研究所などのチームが「統合失調症の新薬候補発見」という記事を目にしました。仲間との接触を敬遠するなど、多くの当事者が対人関係に悩んでいます。まだ臨床研究の段階ですが、有力な治療薬となり世に出たならば、彼らの行動範囲は広がり彩り豊かな人生となるはずで

私の命のあるうちに新薬登場となることを強く願っています。(鈴木 陽子)



民生児童委員になって2年目です。1期3年です。娘が統合失調症で障害者2級ということもあり地区社協では障害福祉部会に入りました。先日部会で知的障害の子供のいる「浜松手をつなぐ育成会」の方々と知り合いました。話を聞くと私と同年齢の娘さんがいて、家もすごく近い方がいて驚きました。部会が終わった後もいろいろ話ができすごく勉強になりましたし、もっと知りたいと思いました。またひとつ「つながり」が出来たと思います。今後は育成会の方々との活動も楽しみです。(鈴木 智子)

編集後記

今年は梅雨入りが早く、過ごしにくい日が続いています。コロナウィルスのワクチンが行き渡るのもいつになるかわかりませんが、来年の今頃はマスクなしで笑って話ができていることを切に願います。まだまだ三密を気にしつつ出来ることを模索しながら行動していきたい。楽しみを見つけていきたい。(鈴木 智子)