

滋賀県精神保健福祉協会だより

第9号
SHIGA
精神保健福祉協会

2000.3.31

編集発行：滋賀県精神保健福祉協会

事務局：滋賀県精神保健福祉協会

〒525-0072 草津市笠山八丁目4番25号
滋賀県立精神保健総合センター 気付

TEL 077(567)5250 FAX 077(567)5033

平成十一年度

心の健康づくりを考える県民の集い

心の健康づくりを考える県民の集い 実行委員 小川和男

— 笑いと健康 —

三月五日、平成十一年度「心の健康づくりを考える県民の集い」が栗東芸術文化会館さきらに於いて開催されました。

二十一世紀に向けて、新しい世紀へ期待と不安が入り混じる中、社会の変動は大きくストレスを生みだしているようです。しかし深刻な状況に対して眉をひそめているだけでは解決しません、状況が困難であればあるほどユーモアの必要性があるとおもわれます。ユーモアは困難な状況を乗り越えてゆく力を与えてくれます。ユーモアのあるところには暖かい共感と理解が生まれます、笑いは体の内側のジョギングだと言われます。



▲シンポジウム「笑いと健康」～苦しい時こそユーモアを～

今年度はこのような思いから「笑いと健康」— 苦しい時こそユーモアを— テーマに講演とシンポジウムが漫才を混ぜながら盛大に行われました。猪飼栗東町長の来賓を仰ぎ開会式典の後、作家であり日本笑い学会副会長の織田正吉先生より「暮らしの中のユーモア」と題し講演をいただきました。日常生活の中にある具体例をちよつとしたヒントを加えながらユーモアたつぷりに話をされ、ピンと張りつめた緊張から、がたつと落ちるユーモアの転換は見事なものでした。その度に会場はははんと感動させられました。次にユーモア感覚を作るためにはどうしたらいいのか、というテーマに入り、そのためには固定観念にとらわれないこと、思いこみや先入観にとらわれず自由な発想の転換をすることが、大切であると具体的に質問を混じえながら、説明されました。特に日本人は一面思考型で、一度固定観念にとらわれると、中々修正することが不得手な人種であるといわれます。その場の話題を、気軽にユーモラスに切り替えられれば、物事はプラス思考に変化出来、これが心の健康につながると思われられました。その面では、子供の発想は自由であり、そのまんまの自分を素直に表現、さわやかな雰囲気をもたらしてくれます。こだわりと先入観の強い大人感覚はみならうべきだと思います。

引き続き「苦しい時こそユーモアを」



▲織田正吉先生

をテーマに四人のシンポジスト、コーディネーターの織田先生の間で上ノ山理事を座長にシンポジウムが行なわれました。シンポジストは大学講師の稲葉光一氏、高校養護教諭の岩井京子氏、精神病院長の木田孝太郎氏、心配ごと相談所相談員・断酒会役員の熊澤孝久氏をお招きし、それぞれの立場で自己の体験談や、現在付き合っている人との悩みや解決策、今自分が一番大切にしていることなど、言葉豊かにユーモアを混ぜながら発言いただきました。話題豊富な人達ばかりであり、会場とシンポジストが一体になり悩みや笑いを共有、楽しい一時を過ごさせて頂いたと思っております。その中で皆さんが特に言われた事は、人生無理してあわてることはない、そのまんまでもいいやんか、よくよしてもしょうがない、ときには自分をさらけだして短歌を一句ひねるのも、又楽しい笑いの世界だとおっしゃいました。「苦しい時こそユーモアを」しんどいことかもしれませんが、ちよつと努力すれば何か見えてくると思えます、笑いは健康の秘訣です、がんばりましょう。

今回皆さんの協力のお陰で、会場に約三百名の方の参加をいただきました、今後このようなイベントが心病む人や、皆さんの心の健康の為に寄与できれば幸いです。

公開座談会に 臨んで



近江温泉病院 荻田 謙 治



▲ 第1回 公開座談会

小雪舞う寒い中、去る二月十七日(木)に滋賀県立精神保健総合センターにて「協会を構成する各団体の相互理解を深めるために」と題して第一回

公開座談会が開かれました。滋賀県精神保健福祉協会調査研究部会の中で「協会に属する各団体はそれぞれに目標を掲げ活動しているが、では他の団体はどのようなことをしているのかについてはいあまり理解出来ない面も多いのではないか」という声が拳がり、もつとお互いの団体について知り合い、理解を深めようという目的でこの座談会が開催されました。

第一回目として精神障害者を守る連合会の松林昇氏と滋賀県断酒同友会の仲村隆夫氏がそれぞれのよう活動をしているのか、どのような目的があるのかを自分の体験談を交えながら話されました。松林氏は「当事者がこの病気と付き合える人間になり、また世の中の人々が精神障害者と付き合える人間になって欲しい」と述べました。仲村氏は「断酒は断酒自体が人生の目的ではなく、酒を断つことにより命を守り、人生を見直し、幸せになることが大切である。」と強調されました。両氏が報告された後に、一時間にも及ぶディスカッションが行われました。その中で障害者をどう守っていくべきか、退院後の患者や家族にどのように各団体の情報を提供するのか等の質問が拳がりました。参加者の中からも声があがり、当事者を支える

のは医療機関や家族だけでなく、”社全体で支える” 必要があり、そのためには家族や各組織団体同士の情報交換、すなわち”横のつながり” が大切であることを改めて感じさせられました。このように、現場の生きた声を交わすことができた今回の座談会は有意義であったと思われれます。そして、この”横のつながり” をどのように実現させていくのが今後の課題と思われれます。

前述した仲村氏の談は何もアルコール依存者に限ったことではなく、すべての当事者にも言えることだと思います。つまり、すべての当事者にとって通院・通所・再発予防が生活の目的ではなく、より豊かにより快適に生活することが大切なのです。

サクラサク わが息子にも 春が来た

康雄

不登校だった息子さんが、無事高校に合格された喜びの気持ちを詠んだ一句だそうす。

厚生省等の主催により例年各県もちまわりで全国精神保健福祉大会が開催されます。

第四十七回 精神保健福祉

全国大会に参加して

滋賀県精神保健福祉協会理事
滋賀メンタル友の会会長

摂津 育子

去る十月二十二日、三重県総合文化センターにて開催されました「第四十七回・精神保健福祉全国大会」。「いま、こころのくにづくり あなたがわたしが主人公」に参加いたしましたので大会の内容についてご報告いたします。

- ① 記念式典 (略)
- ② 記念講演

「精神保健福祉法の目指すもの」

：地域社会はどう変わってきたか、変わっていくか：

講師 国立精神・神経センター
精神保健研究所長
吉川武彦氏

精神保健福祉法の改正に専門委員会の座長としてかわってこられた吉川氏の講演は「健康」の概念から入り、法律などの政策誘導の動き、また精神障害(者)に関する知識・啓発のみでは精神医療の社会的土壌を変えること

はできない、生活者自身にメンタルヘルスの考え方が根付かなければノーマライゼーションは広がらないと、実に明快な語り口で説得力のある内容でした。

多くの国民が労働者としてストレスを感じ、また自分自身の高齢化の問題に直面し精神健康の問題の重要性に気が付き、そのことが自らの精神健康に関心を示し、理解へと進め、「地域が変わる」ことにつながると話されました。

私達「精神保健ボランティア」の活動はひとり、精神障害者の援助を実践するにとどまらず、広く「社会づくり」「地域社会の変革」の一角に位置するものだと改めて感じました。

③アトラクション

今回のテーマである「：あなたがわたしが主人公」どおり、作業所の発表も自らが「主人公」を自認できる、自信に溢れた内容（楽器演奏等）で、会場から大きな喝采が送られました。

④シンポジウム

「私達の現在」というテーマで、家族会、当事者会、デイケア利用者等の意見発表と関係者のコメントによるシンポジウムが行われました。スライドが駆使され、多くの共感を得られたと思います。

中でも当事者が「自分たちの会」として「自立していく力」を身につけるために、自分たちでフリーマーケットやバザーを実施されていること、また、始動してから七年になる現在も八名の

メンバーであることなど、慌てずマイペースを大事にされている活動に共感しました。

また、松坂市の家族会の活動報告は具体的で誠に参考になるものが多く、例えば、家族会の運営を家族だけでやっていくことに限界を感じ、「紙芝居」で家族会の活動内容を地域で紹介して地域のかかわりを広めていくうちに、県の男女共同参画企画を知り（女性が会員構成の6割以上を占めていたら可ということで）「松阪地域家族会・まつの会」として、女性グループ団体への登録をした。そこで、「人にやさしいまちづくり・いつまでもこの町に住みつづきたい」というテーマで環境問題や老人問題と肩を並べて「精神障害者の問題」を地域で他のグループといっしょに語り合う機会を持つたりしていることが報告されました。また、登録されている女性グループを対象に「精神障害者に対するイメージ」などのアンケートをし、生の声を聞く機会を得たこと。ボランティアグループとの交流の広がり、社会福祉協議会での講座開催へのひろがりなど「まちづくりネットワークへの参加」をしていく活動が報告されました。家族会だけでは：から、他の団体との交流の中で「精神障害（者）の啓発」を実践されている、地域での根を張った活動におおきな感動を覚えしました。

伝言板

第6回 滋賀メンタル友の会 総会

- ◎日時 平成12年4月26日(水) 13:30～16:30
- ◎場所 滋賀県立精神保健総合センター・研修室
- ◎内容 13:30～14:20 総会
14:30～15:30 明神徹郎先生のお話
15:30～16:30 親睦会
- ◎問い合わせ先 TEL077-567-5010



「看護の日」のイベントご案内

- ◎日時 平成12年5月14日(日) 13:00～16:00 入場無料 誰でも参加できます。
- ◎場所 野洲文化小劇場(野洲町大字小篠原・JR野洲駅前)
- ◎内容 滋賀県看護大会 ・むかで太鼓 ・特別講演「心に花を」石川 洋先生
その他 骨密度・皮下脂肪・血圧等 無料測定
- ◎問い合わせ先 滋賀県看護協会 TEL077-564-6468

第4回 滋賀県精神保健福祉協会 総会

- ◎日時 平成12年5月21日(日) 13:00～16:30
- ◎場所 近江八幡市鷹飼町80-4 滋賀県立女性センター
- ◎内容 13:00～14:50 総会
15:00～16:30 特別講演 滋賀医科大学教授 大川匡子 先生
●演題 「睡眠と健康」

●「これは、病気になった者でなければわかりません。」

デイケアメンバーと関ってきて、精神障害者であることをオープンにしたがために受けてきた、メンバーの心の傷を知ることがあります。

そんなメンバーたちが、私の友人(市民)をボランティアスタッフとして受け入れるようになりました。医療者でない友人の視線は生活者に向けられるものであり、メンバーは、いつにない、お客様を迎える生活者の顔を見せてくれます。メンバーにとって理解ある人との交流が、地域参加につながることを願わずにはられません。

協会の活動にも市民との交流を期待します。(滋賀里病院 看護婦 藤)

●『休息入院できる病院に』

私は、仕事の疲れや、家庭内のトラブルなどで、うつ状態となり、今年の年末年始は、ある総合病院の神経科の医師に頼んで「任意入院」という入院形態で入院させていただきました。

おかげで、せっかくのミレニアム正月は病院で過ごすことになりましたが、病院にいるということで、いわゆる2000年問題は病院なら完璧であり、もしも何かあっても備蓄はされているので、安心して病院のベッドで元旦を迎えることができました。

ところが、そこのPSWは、「あなたみたいな軽い人を入院させる余裕はこの病院にはないですよ。」といわれました。

しかし、このストレスの時代は、誰が精神疾患にかかっても不思議ではない時代だと思います。外来の方を見ても、「どこが病気かな？」と思わせるしっかりした若い女性が待合室におられるし、思春期外来といって学生さんも来られています。

気楽に休息入院ができる病院が増えることを願っています。(35歳 男子 未来拓三)

●知的障害を持つ人々には、県下7福祉圏に生活支援センターが完備されようとしております。

最も遅れている、精神保健を必要とする人々の福祉対策の核となる病院と平行して是非生活支援センターを身近な福祉圏域に一ヶ所設置される事が急務です。今の時代は出前福祉が求められており、気楽に利用出来る施設と、それに当たる人材も必要です。

尚支援センターは、各々(精神、知的、身障)が隣接させ総合の生活支援を実施出来るものが望ましく、互いに持つ機能を利用出来ると、いっそうの働きをはたす事でしょう。(小迫 弘義)

●皆さんお元気ですか？

私は精神分裂病という病気でS.50に初めてB病院へ入院しました。その後、H4年に土木工事の作業中、ユンボで腰を痛め入院し、そのままB病院へ再入院。この時に初めて2級の障害年金をいただきました。

今は、2週間に一度、Bクリニックへ通っていますが先生から「もう社会復帰できますよ」と言われており、最近では畑で菊づくりに精を出している次第です。

昨年来ていただいたお嫁さんに、子供もでき、一家がすやかにと、祈っています。

(この頃、世間が不安となっていて、精神障害者のことについてよく議論がされています。家庭的なことが原因ではないかと思えます。) 乱筆、乱文お許しを願ひまして筆をおきます。(梅村 茂雄)

●何時もお世話様になり有難うございます。早速ですが、私は七十才代の母親で長男と二人で暮らしています。娘は二人居りますが二人共結婚しておりますので行く先長男の面倒を見て貰う訳には行きませんのです。かと言って長男も火の用心とかその他色々な事で一人暮らしは出来ませんので是非共そう言う人たちが共同で面倒を見て頂くようなグループホームとも援護寮等を作って頂き度いと思ひます。

これからは私共見たいな家庭も多くさん出来ると思ひますので是非共早急に実現に向かって考えて頂き度いと思ひますのでよろしくお願ひを致します。(女 七十才)

会員数 平成12年3月31日現在

一般会員	個人会員	340名
	団体会員	46団体
賛助会員	個人会員	24名
	団体会員	6団体

事務局長職員が交代します、わずか三年の間ではございましたが、皆様には、大変お世話になりました。ありがとうございます。

加藤 千種



編集後記

◆滋賀県の精神病院協会、精神神経科医会、精神神経科診療所協会の合同学術講演会が3月25日に開かれ、三笥文雄厚生省精神保健福祉課長が『21世紀の精神科医療の展望』を話されました。公立/私立、

病院/診療所、急性期/慢性期、医療/福祉の機能分化と統合を進めていく必要性などを熱く語られました。とかく官僚への風あたりが強い中で、第一線官僚の迫力を感じました。

◆「笑いと健康」をテーマにした『心の健康づくりを考える県民のつどい』では織田先生をはじめシンポジストの皆さん、そして約300名の参加者の皆さん、有難うございました。ずいぶん楽しませていただきました。「朝寝して宵寝するまで昼寝する」とか、「尻を拭かんと不感症になる」とか、「風邪ひかんと布団ひいて寝る」とか中身のつまった、変な話に聞きほれてるうちに、3時間があっという間に過ぎてしまいました。アンケートでは概ね好評を戴きました。

◆春の公園で漫然と一日を過ごしていると、メジロやツグミなどの鳴き声が聞き分けられるようになってきました。春の野に出て さえずりを 聞き分けん。

(滋賀県精神神経科診療所協会 上ノ山)