

滋賀県精神保健福祉協会だより

第12号
SHIGA
精神保健福祉協会

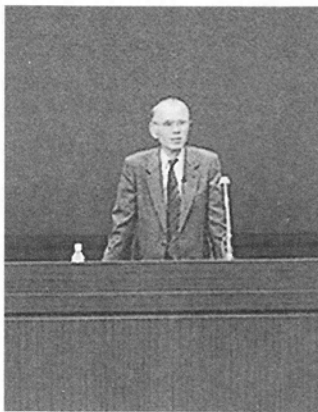
2001. 3. 31

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一気付
TEL077(567)5250 FAX077(567)5033

平成十二年度 心の健康づくりを 考える県民のつどい

— 笑い と 健康 —
滋賀医科大学精神医学講座
増井 晃

三月十一日、平成十二年度「心の健康づくりを考える県民のつどい」が昨年と同じ栗東芸術文化会館さきらに於いて開催されました。三月とはいえ、底冷えする日曜日の午後(気温5℃)に、三五〇人を越える方々が集まってこられました。会場も、テーマも、講演者までも昨年と同じ、日本笑い学会副会長である織田正吉先生…。昨年の好評を頂いたこともあり、より多くの人に「笑い」と健康」について考えて頂きたいという主催者側の意欲を感じました。政局不安、経済の低迷、官庁の背任、児童虐待、衝動的凶悪犯罪など、「笑うしかない」という状況の中で、totoで一億円当たらなくてもいい、些細なことでも「こころ休まる笑い」をと願っているのは、私だけではないはずです。



織田正吉先生

パフォーマンスの様子

そのまま座 (琵琶湖葦工房)



サタデーズ
(NPO法人サタデーズ)

ダブルクリントン



イーグルス アンド ファルコンズ



すいーとぶいっしゅ (若鮎の家・ほわいとクラブ)

まず前半は、彦根保健所角野文彦先生による「笑いは百薬の長」とのメッセージトークから始まりました。先生には、厚生労働省(省庁再編でややこしいですね)が目指す「健康日本21、こころの健康づくり」について(<http://www.kenkoujippon21.gr.jp/> / <http://www.kenkoujippon21/kakuron/index.html> をぜひご覧下さい)、また、SSKK(スピード、生産性、管理、画一性)から脱却し、柔軟に発想することが必要であることをお話いただきました。引き続き約一時間にわたり、関係各団体からのパフォーマンスが披露されました。漫才、人形劇、歌の披露と、関係者の学芸会のようなほのぼのとした雰囲気、会場にはさざ波のような笑いが溢れていました。

後半、織田正吉先生には、昨年の「暮らしの中のユーモア」をより発展させて、「ユーモアの発見と笑いの創造」と題し、講演いただきました。初めての方は新鮮に、二度目の方はそれなりに(去年も聞いたぞと思いつつ…)、聞いていただけたのではないのでしょうか。現代社会においては、生活習慣上のストレス(OA化、交替勤務、栄養過多)も重大な因子ですが、対人関係ストレスによってこころの健康を損なわれることが多いようです。講演の中に、私たちがこころの健康を保っていく上参考になる、二つのポイントがあったと思います。一つめは、「失敗こそ笑いの創造」ととらえる視点を持つこと。「失敗」＝「恥をかく」のではなく、周囲にちよつとした笑いを提供したと思

直すことです。二つめは、「自分が良いと思う行いは、相手を幸せにするとは限らないこと」を意識しておくことです。このことを心に留めておけば、ストレスによる病を予防でき、笑いに満ちた心豊かな日々が送れるはずですが、他人の失敗や予想外の反応を、笑って許せる心のゆとりが生まれてくるでしょう。昨年の「苦しいときこそユーモアを」を一步進めて、「苦しくならないうためのユーモアを」を実践してみませんか。

精神保健協会発足以来、今回で四回目となる「心の健康づくりを考える県民のつどい」ですが、世紀を越えて二年に渡り「笑いと健康」が取り上げられました。このテーマをより一層滋賀県に定着させていこうという人々が、日本笑い学会滋賀メンタルヘルス支部を立ち上げるそうです。関心のある方は、南彦根クリニック

(TEL) 〇七四九—二四—七八〇八

までお問い合わせ下さい。

県民のつどい実行委員会では、ぜひ「笑いと健康」について考えていこうという思いで、平成十一年度県民のつどいのシンポジウム報告集『笑いと健康』苦しいときこそユーモアを』を作成いたしました。

ご希望の方は、当協会事務局まで

(TEL) 〇七七—五六七—五二五〇

地域生活協力員交流会



滋賀県地域生活協力員交流会、通称「滋賀県精神保健ボランティア交流会」を守山のつがやま荘で開催するようになって今年で三回目を迎えます。

滋賀県の精神保健ボランティアが年に一回、一同に会するこの機会に誰もが参加しやすいJR沿線で行いたい、ということからつがやま荘で開催するようになったのですが、今年の会場は例年にも増して賑やかな雰囲気一杯でした。それは、私達がサロンなど、地域で日頃お出合いしている友人や知人の当事者の方たち、二十五名を今年がゲストとしてお迎えしていたからでした。今回、こんなにたくさんの方たちをお迎えしたのは私達、精神保健ボランティアの活動は先ず当事者の方達の声に耳を傾けることであり、一人でもたくさんの方達の声から学んでいきたいと思っただけです。



川合 仁先生からのメッセージ

さて、どのボランティアの人にも共通した体験は、当事者の方達との会話の中で最も多い話題は「入院」「通院」を含めた「病院」のことだということです。それだけ「病院」は深いかわりを持つ存在なのだと思います。それで、今回はこの「病院利用」のことについて、いつものサロンの雰囲気、私達ボランティアと一緒に語り合いたいと思っただけです。語り合うことで、「精神科病院」のことを私達自身も、もっと身近に感じ、精神科病院の利用について、お互い自分の問題として共有、共感していきたいと思っただけです。

当日は、精神科医療利用者二十五名、精神保健ボランティア五十一名が九つのテーブルにわかれて話し合いをしました。話のきっかけとして、「精神病院のアメニティを考える」報告書(滋賀メンタル友の会発行)に寄せられた

精神科医療利用者の三十七名の声が紹介され、それをもとに各グループで話し合いがすすめられ、それぞれからの報告の後、精神科医・川合仁先生から参加者へのメッセージをいただきました。先生は、先の報告書やこの集まりのよう

(実行委員・摂津育子)

春近し 桜の下で 団子たべ

流れ星

第二回 公開座談会

— 発表と話し合いを
通して見えたもの —

鳩の会家族会 高岡 清隆

二月九日(金)、第二回公開座談会が、草津健康福祉センターを会場に開かれ、当事者・家族・医療関係者等二十七名の参加があった。

今年、滋賀精作連(滋賀県精神障害者作業所連絡会)の吉田光彦氏と滋賀メンタル友の会の撰津育子氏が、それぞれの取り組み・目的、活動の現状等について報告された。

吉田氏は、精作連の設立の経緯と本年度精神障害者作業所の新規開設状況、平成十四年度以降の精作連の当面する課題について、県宛要望書提出と交渉結果を踏まえた報告が行われ、淡海障害者プランの見直しについて具体的な内容が示されていないことが報告された。撰津氏はメンタル友の会の活動は当事者を見つめ何かをやっていくということではなく、普通に接して支えていくことが大切だと報告された。さらに、草津サロンをやって十年目になるが、「今日は」というあいさつを地域で交わせる日が待ち遠しい。サロンもふえ



座談会の様子

ている。福祉協会の加入団体がお互いにどういう団体がよく知っていない。そのような中で、滋賀メンタル友の会では、「地域生活協力員交流会」によく参画しているということも報告された。その後、一時間余りフリーディスカッションが行われた。家族会から、主治医と作業所職員の役割について見解の相違があり、医師は病気の治療から家庭のトラブルまで担うものだという捉え方がある。しかし家庭の部分は、作業所でやるという捉え方があるが、この問題は掘り下げて考える必要がある。サロンでは、当事者とボランティアが同じ目線で悩みを共に語り合おうとい

うことではないか。医師からは、再発すると人間の内面にダメージを与えることになる。医師は病気の再発を防ぐなければならない。勇気や力を付けるのは作業所の役割だ。という指摘に対して、メンタル友の会より家族は「見栄」を気にすることがあり、「家族」を越えてやっていけるのが難しい。という意見があった。家族会より、精神病は再発するということを恐れる思想がある。阪神大震災後、心の問題として「トラウマ」が出てきた。心因性で入院した後では人格形成していく中で再発と言わないのではないか。という意見が出され、当事者から地域から変な目で見るといことが最近少し減ってきた。病氣も一つの個性で人はそれぞれ「千差万別」だと考えるべきではないか。映画「十七才のカルテ」は見ざるべきだ。という発言があった。社協の立場から、当事者へ働きかける場合、プライバシーの問題がある。どうサポートすべきか。「十七才のカルテ」は、協会の事業として上映を検討すべきだ。との提案があった。

発表と話し合いを通して、当事者を支える医師、作業所、ボランティア、家族会、社協すべての機関、団体が相互の連携を密にするシステムの構築を進める必要があるのではないかと考えさせられた。

会員の声コーナー

- 私は現在、社会福祉学科で心理学などを学び、精神科ケースワーカーを目指している来春卒業予定の学生である。5月頃より、授業の合間にお邪魔をして、活動させてもらっている精神障害者小規模作業所で、気付き、考えた点について意見を述べさせてもらいたいと思う。「あの家にいなければ、私の病氣は治るのに…」年齢の変わらない通所者の、私に掛けた言葉が胸に引っ掛かった。私はこういった悩みを当事者から耳にする度に、本人と家族との意志の疎通をするよう促すのだが、果たして家族側にそれを受け止める姿勢があるのかどうか気が掛かる。家族側に当事者である本人を“精神病者”という態度で接しがちになり、それが影響を及ぼしている可能性があるのではないだろうか。

本人のつらさとともに家族のしんどさについても受けとめられるケースワーカーをめざしてください。「あの家にいなければ、私の病氣は治るのに…」の言葉の裏には、「あの家にいなければ、私は生きていけない」という思いが隠れていることもあると思います。(編集委員会より)

伝言板

第7回 滋賀メンタル友の会 総会

- ◎日時 平成13年4月25日(水) 13:30~16:00 ◎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 14:30~16:00 「パニック障害について」
 ◎問い合わせ先 TEL077-567-5010

コンサートの紹介

「21世紀 湖国から精神保健に新しい風を」

心に響く癒しのひととき ー加古 隆コンサートー

●癒しをテーマにピアノコンサートを行います。収益金は作業所設立資金となりますので、皆様のご協力をお願いします。

- ◎日時 平成13年4月29日(日・祝) 14:30開場 15:00開演
 ◎場所 ひこね市文化プラザ グランドホール
 ◎入場料 指定席 ¥4,000 自由席 ¥3,000
 ◎問い合わせ先 南彦根クリニック内 NPO法人サタデーピア TEL0749-24-7808

こころの会例会のご案内

- ◎日時 平成13年5月6日(日) 13:30~15:30 ◎場所 滋賀県立女性センター 研修室 C
 ◎参加 当事者の方のみ
 ◎問い合わせ先 TEL0748-52-2918(吉澤康雄)

第5回 精神保健福祉協会 総会

- ◎日時 平成13年6月3日(日) 13:00~16:30 ◎場所 近江八幡鷹飼町80-4 滋賀県立女性センター 視聴覚室
 ◎内容 総会
 特別講演 東京大学教授 加藤進昌 先生

ご案内

1999年に滋賀県初の精神保健福祉活動を中心とするNPO法人として認可されたサタデーピアが、設立を記念して本『よっ!学び合い支え合い共に生きていくために』を出版しました。元滋賀県立大学学長の日高敏隆氏と湖南病院院長の木田孝太郎氏の対談と、家族として当事者だった立場からの体験談が語られています。対談もさること、体験談は今現在進行形のものも含め、体験者でなければわからない生々しい言葉で語られ、読心人の胸にせまるものがあります。この本はカンパでお渡ししています。いただいたお金は作業所の運営資金の一部となりますので、ご協力よろしくお祈りいたします。関心のある方は南彦根クリニックまで。

◎問い合わせ先 〒522-0054 彦根市西今町138番地
 南彦根クリニック内 NPO法人サタデーピア TEL0749-24-7808

ご冥福をお祈りいたします。



平成九年の協会設立時より理事として協会運営にご尽力いただいていた滋賀県医療社会事業協会長 山口実千代氏(享年五十九歳)はかねてより病氣療養中でありましたが、薬石の効なく一月二十二日ご逝去されました。ここに謹んで哀悼の意を表し、ご冥福をお祈りいたします。

会員数 平成13年3月16日現在

一般会員	個人会員	348名
	団体会員	47団体
賛助会員	個人会員	24名
	団体会員	6団体

事務局長職が交代します。わずか一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。日比由美子



編集後記

- ◆今年の心の健康づくりを考える県民の集いは、栗東さくら中ホールに350名以上の参加を得て立ち見が出る程の盛況でした。深刻な不況下で「笑いと健康」への関心が高かったのでしょうか?
- ◆「笑いと健康」~苦しい時こそユーモアを~と題する昨年の講演とシンポジウムを受けて、今年は「ユーモアの発見と笑いの創造」をテーマに講演と、パフォーマンスを企画しました。
- ◆今回の当事者、家族、看護者、医師らによるパフォーマンスは見ごたえがありました。皆さん方の勇気ある挑戦に敬意を表したいと思います。とくに看護者、医師などの援助する側に積極的な参加を得て心強く感じました。
- ◆滋賀県の精神保健福祉の風土に笑いとユーモアに関する取り組みが広がり、豊かなコミュニケーションの可能性が広がることを期待したいと思います。

(滋賀県精神神経科診療所協会 上ノ山)