

2003.7.31

編集行：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1号付

TEL/FAX 077(567) 5250

滋賀県精神保健福祉協会だより

二十四時間社会で

健康に生きるために



滋賀県精神保健福祉協会
会長
大川 匡子

最近、睡眠に対する関心が高まっています。新聞や雑誌の健康面、テレビ番組などで睡眠の問題が多く取り上げられています。この背景には、健康への意識が高まっていること、社会の二十四時間化で睡眠による休養が十分にとれていない人が増えていること、睡眠障害や睡眠不足による居眠り運転、うつ病や過労死が社会問題となっていることなどがあると思います。

最新の医学研究も、私たちにとって睡眠の重要性を裏付けています。睡眠障害の研究からは、これが高血圧、糖尿病など生活習慣病、心臓病、脳卒中などを起こりやすくすることがわかってきました。睡眠に問題があるとうつ病などのこころの病にかかりやすくなります。睡眠不足は判断力の低下をもたらし、事故の原因となります。

世の中には眠らずに仕事をするこゝろがやる気の証であり、美德であるといふ考えを持つ人がまだ多くいます。適切に休養をとらないと、いくら気力があっても仕事のミスが多くなります。

アラスカ沖のタンカー座礁事故、スペースシャトルチャレンジャー号事故も、気力ややる気に頼った無理なスケジュールと睡眠不足による判断ミスがもたらしたとされています。わが国でもトラックの居眠り運転による大事故の報道が増えています。これに類するものとして、睡眠を三時間四時間に切りつめることを勧めるものや、仕事をしている人が朝型生活にすれば、すべてがうまく行くというような話もあるようです。しかし、最近の研究では必要な睡眠の長さや、朝型夜型、つまり朝が得意か苦手かなどは、生まれつきの体質であることが明らかにされてきています。

こうした背景には、睡眠が意志でコントロールできるという誤解があります。睡眠は、生命維持にとつてきわめて重要な機能であるため、意志の力で勝手にコントロールできないようになってきているのです。脳にある睡眠中枢が、今

が昼か夜か、疲れはどのくらいか、など色々な状況を判断して私たちの気づかぬところでできているのです。私たちが意志の力で呼吸を止めるのに限度があると同様な仕組みなのです。私たちの睡眠調節機構はこうした意味で動物と大きな違いはありません。

重要なことは、健康な状態にある時の自分の睡眠パターンを知っておくことだと思えます。自分の睡眠パターンは、ある意味で私たちの動物としての生まれつきの特性ですから、私たちの性格、能力、好み、などは別の次元にあると考えるのが妥当です。したがって、人間としての質の高い生活のために、無理をせず生まれつきの自分の眠りの特性とうまくつきあうことが重要なのです。

厚生労働省では、国民の健康を推進し生活習慣病を防止していくために「健康日本 21」という国家的健康づくりプロジェクトを推進しています。この中で、適切な栄養の取り方、運動習慣、十分な休養が重要な柱となっています。睡眠は、休養の中で、もっとも重要で私たちに身近で見直しがしやすいもののひとつです。

さて、あなたの睡眠は大丈夫ですか。こゝろと体が睡眠を欲しているときには素直にそれに従うことです。二十一世紀を健康に生きるために、あなた自身の睡眠を見直してみてください。

滋賀県精神保健福祉協会

第七回 総会報告

去る六月二十九日(日)午後一時三十分から、第七回総会が近江八幡市にある県立男女共同参画センター視聴覚室において開催されました。

やや蒸し暑いながらも時折晴れ間のでぞく天候の中、二〇七名(内委任状出席者一六五名)の出席のもと、和やかな雰囲気での討議が行われました。

大川会長の挨拶に引き続き、議長に滋賀医科大学の廣兼元太氏が選出されました。第一号議案では、理事会運営の合理化のため、理事会での議事録署



名人制度を廃止する会則改正案が承認されました。続いて理事会報告、平成十四年度事業・決算報告があり、平成十五年活動方針・事業計画・予算について承認されました。第八号議案では、平成十一年度からの会費未納会員については、督促をしないことが決まりました。

今年度の活動方針として、平成十四年度事業として立ち上げた協会ホームページをさらに広く活用していただくために内容を充実させていくこと、また、会員や福祉サービス利用者の声が反映されるような積極的な活動を行っていくことなどが確認され、より身近な協会を目指しての新しい年度がスタートしました。(事務局 塚田結子)

特別講演

ともに生き しあわせに つながる。ピア カウンセリング



● 講師 ●

寺谷隆子氏

総会后、JHC板橋会理事長・日本

社会事業大学教授の寺谷隆子氏より「ともに生きしあわせにつながるピアカウンセリング」と題して特別講演がありました。

寺谷隆子氏は、精神病院にPSWとして勤務するかたわら、一九八三年に精神科ソーシャルワーカー一人で共同出資し、地域精神福祉のために非営利団体「JHC板橋」を設立されました。精神障害者が可能性を発揮する場であるとともに、だれもが地域の一員としてかわれる作業所を設置され、また情報誌発行や文化教養講座の開催など、地域住民との日常的な交流を通して「ともに支えあうあたたかいまちづくり」を実践されています。

小学校入学前の疎開経験や戦時中の辛い経験をを通して、人生の数々のドラマや経験があつてこそ、今の自分があり、これからの私があるという立場からピアカウンセリングをとらえておられます。誰もが持っている秘められた可能性を発見し、自己実現のためのたくさんのチャンスを作るお手伝いをするのが、ピアカウンセリングの役割だと話されました。誰でも辛い経験は、マイナスにとらえがちになります。まして精神障害者と呼ばれる方々にとつては、それだけで、何か自分の人生に大きなレッテルをはられたと感じる方も多いの

ではないでしょうか？

同じ体験をした人が対等の関係で相談を受け、自分の経験を生かして援助する事ができたら、また自分が必要としながら他者にも必要とされる存在になれたら、自分の経験も無駄ではなかつたと、自己評価を高める事ができると話されました。さらに誰もが社会の一員として連携していく事で、精神障害者の肯定的な理解が広まり、やがては障害のあるなしにかかわらず、地域の住民とが助け合う関係で「ともに支えあうあたたかいまちづくり」の実現に向かつていけると力強い言葉をいただきました。

当日は、話題が豊富にあつたため、残念ながらピアカウンセラーの育成についての話は、わずかな時間しかありませんでした。現在実施されているピアカウンセラーの育成の仕方についても、ぜひお話を聞きしたいと思われました。

(NPO法人 サタデーピア

赤間由記江)



共同作業所 「蓬菜の家」 立ち上げ顛末記

湖の子会
井上カズ子

患者本人が退院後、えてしておちいりやすい生活パターンは、外出は通院のみといった暮らしです。家族会では、例会や悩み相談の話し合いの中で、「社会資源が少ない・行き場が無い・生活が不規則」などといった話題が出てきます。

「共同作業所がもっとたくさんあればいいなあ」「通所の便利などところ」「いろんな作業所が欲しい」「自分にあつたところを選びたい」などさまざまなニーズが生まれてきました。

病院と家庭以外行き場が無い、こんなことがノーマライゼーションの社会生活といえるのか、ともかく家族会として手のつけられるところから、始めようということになりました。

平成十二年七月の祇園祭の日、この日はとりわけ暑い日でした。発起人の準備委員会のメンバー数人で、大津市・志賀町の行政・社協・福祉事務所・病院関係など八箇所に、協力要請のご挨拶に回りました。

まず、場所を探しから始めました。耳寄りな話が入ると、すぐ飛んで行きました。十ヶ月ほど過ぎた平成十三年五月、志賀町蓬菜で借家の提供を、受

けました。借地借家の下見・検討の結果、借り受けることになりました。JR蓬菜より徒歩二分、ほとんど一六一号線沿いであること、風光明媚で閑静であることなど、とてもいい立地条件でした。資金は皆無です。準備委員有志が出し合って、半年後、準備委員会十八回目の平成十三年九月賃貸契約を結びました。

こうして、作業所開設に向けての施設面での準備に入りました。まず、平成十四年二月、行政、社協、福祉事務所、病院、各作業所、御協力いただいた関係者の方々をお招きして、「蓬菜の家 仮開所式」を行ないました。家族会会員、当事者多数参加し、おぜんざいの接待で、仮開所式をお祝いしました。

協力者を加えたメンバーによる準備委員会を再結成し、いよいよ、申請に向けての準備に入りました。たびたび準備委員会を持ち、真剣な討議がなされました。こうして、紆余曲折の後、



作業風景

平成十四年八月、新作業所「蓬菜の家」設置申請を終えました。平成十五年四月の開所を目指して、いよいよ秒読みの段階に入り、具体的な準備は、先輩作業所の「ウッディ伊香立」が当たり、平成十五年四月定員十五名指導員二名で新作業所が、誕生しました。

☆べてるの園☆ 「弱さを きずなに」

…共同作業所
出合いの家
法人化推進事業
講演会…

七月二十七日、野洲町で開催された「浦河べてるの家」の講演会は、「念願叶って病気になることが出来ました。仕事は病気でです。」等、ユーモア溢れる自己紹介をされた当事者の松本さん、そして岩田さん、ソーシャルワーカーの向谷地（むかいやち）さんの三人をお迎えし、スライドを見ながらお話が進められました。

二十五年前「べてるの家」の設立当時、向谷地さんは、町の過疎化が進み様々な苦勞を体験され、まして当事者の皆さんはもつと大変でした。その体験を、地域に住む町民の問題として捉え当事者の皆さんと共に歩んでこられました。「べてるの家」とは、北海道浦河町にある精神障害を抱えた人達の有限会社、



(メンタル友の会 奥居みづほ)

社会福祉法人の名前です。浦河町で働く場、居住の場などを運営しています。今では、昆布も売ります、病氣も売ります、「三度の飯よりミーティング」、「安心してさぼれる会社づくり」などのキャッチフレーズや「幻覚、妄想体験コンクール」などユニークな活動もしています。事業に参加している人々は一五〇人ほど。年商はなんと一億円!! 「べてるの家」では、受身ではなく「自分発信、弱さの情報公開」等をしていき、結婚や出産を禁止するのではなく、生活・子育て支援のサポート体制を作り支えています。必要な支援は、仲間と共に考え、コミニケーションを円滑にするためにSST（ソーシャル・スキル・トレーニング）を学び、知恵を出し合い自分らしい暮らしを獲得していくなかで、緊急システム、生活支援も充実してきているそうです。

地域で当事者と共に歩まれた二十五年は、誰にとっても安心して住み易い町へと変えていった「べてるマジック」に学ぶところが沢山あり、感動するお話でした。

知識普及啓発事業委員会 協会ではホームページを 開設しました。

URL <http://www.mental-shiga.com/index2.html>

会員の皆様をはじめ、広く県民、福祉・医療・行政の関係者の皆様にも情報を提供できる、親しみやすいホームページを目指しています。



現在「情報バンク(各種支援・医療)」「リンク集」のページでは、情報を募集しております。

インターネット(メール)では、
→ info@mental-shiga.com
(上記ホームページからもメールが送れます)

TEL/FAXでは、
協会事務局 077-567-5250

までお寄せください。
また、ホームページへのご意見も
お待ちしております。

会員数 平成15年7月31日現在

一般会員	個人会員	338名
	団体会員	46団体
賛助会員	個人会員	21名
	団体会員	11団体

編集後記

◆平成15年度から始まる新障害者基本計画及び新障害者プランの実施に当たり、厚生労働大臣を本部長とする精神保健福祉対策本部が設置され、厚生労働省をあげて精神保健福祉の諸課題に取り組むという決意が示されました。

◆その中間報告がH15.5.15に出されました。重点施策として(1)普及啓発(正しい理解・当事者参加活動)(2)精神医療改革(精神病床の機能強化・地域ケア・精神病床数の減少を促す)(3)地域生活の支援(住居・雇用・相談支援)があげられ、同時に「受け入れ条件が整えば退院可能」な7万2千人の早期退院、社会復帰の実現を図ることが明記されています。

◆精神医療改革の中に、地域医療及び各種生活支援を含めた包括的生活支援プログラム(ACT事業)のモデル事業の実施を検討、という項目があります。ACTとはAssertive Community Treatmentの略で、医療と福祉の連携によるアウトリーチを取り入れた地域ケアプログラムです。欧米の物まねでなく日本独自のシステムができるのか期待したいものです。

◆このような中で平成15年度の社会復帰施設整備費補助金の内示がありました。全国の申請161件のうち半分弱しか採択されず、厚生労働省の言行不一致に愕然としました。精神障害の施設整備は他の保健衛生施設整備とひとまとめで予算化されており、他障害との扱いの差も改めて思い知らされました。日暮れて道遠しの感ひとしおですが、各自がやれることを積み上げていくなさそうです。

(滋賀県精神神経科診療所協会 上山山)

伝言板

「こころの会」例会のご案内

- ◎日時 平成15年9月7日(日) 13:30~16:00
- ◎場所 県立男女共同参画センター 研修室B
- ◎内容 現在、悩んでいること、薬のこと、病気のこと等
- ◎問合せ 「こころの会」蒲生郡日野町木津192
TEL/FAX 0748-52-2918 (この会は患者会です)

協会「平成15年度地域生活協力員交流会」事業

〈日帰り県外研修〉～他府県の動きから学ぶ～

- ◎日時 平成15年9月16日(火)
- ◎集合場所 草津駅西口 8:20 大津裁判所公園前 8:50 (貸し切りバス利用)
- ◎目的地 京都市こころの健康増進センター・京都市朱雀工務・西山高原工作所
- ◎対象者 平成14年度に地域生活協力員に登録されている方
- ◎定員 55名(受付先着順)
- ◎参加費 1,000円(弁当代・障害保険等)
- ◎申込み 9月5日(金)までに協会へ、電話・FAX・はがきにて
滋賀県精神保健福祉協会 〒525-0072 草津市笠山8丁目4-25
TEL/FAX 077-567-5250

精神保健福祉 促進研修会

精神障害者の家族はいま「自分を生きる」

- ◎日時 平成15年9月20日(土) 13:00~受付
21日(日) 9:30~受付
- ◎場所 奈良市100年会館 中・小ホール 三井ガーデンホテル・あすなら
- ◎内容 活動報告・シンポジウム・分散会・交流会・講演・コンサート
- ◎問合せ 奈良県精神障害者家族会連合会(奈良まほろば会)
TEL/FAX 0743-55-4666

笑ってメンタルヘルス滋賀

第2回総会と講演会

- ◎日時 平成15年10月5日(日) 13:30~16:30
- ◎場所 彦根ピバンティホール
- ◎参加費 300円
- ◎内容 第1部:パフォーマンス(コント、マジック、漫才など)
第2部:講演 昇幹夫(日本笑い学会副会長)
演題 「笑いは心と脳の処方箋」
～末期ガンから生還した100人に
学ぶガン予防法
- ◎問合せ 笑ってメンヘル滋賀
(事務局) 医療法人南彦根クリニック
〒522-0054 彦根市西今町138番地
TEL 0749-24-7808 FAX 0749-24-7807