

# 滋賀県精神保健福祉協会だより

## 平成十六年度 精神保健福祉ボランティア養成講座

今年度協会では、精神保健福祉ボランティア養成講座を、今津・長浜・彦根の三会場  
 で、各地域の関係機関・ボランティア団体等の協力を得て開催しています。各地域の講  
 座内容につきましては、終了した日程も含め四ページの伝言板をご覧ください。

### 「精神保健福祉ボランティア養成講座を受講して」

今回、精神保健福祉ボランティア養成講座を受講する機会に恵まれ参加しました。一日目、二日目は講義を中心としたプログラム、三日目は交流会、四日目はボランティア活動の体験談などでした。

講義については参加者の関心が高く、熱気にあふれていました。先生方のわかりやすいお話、質問など、時間を忘れるくらいでした。

複雑な現代社会の中で子どもから大人までストレスを感じない人はいないのではないのでしょうか。人それぞれ違うのだから感じ方もさまざまだと思いますが、人間関係から生じるストレスは大きいと思います。ボランティア活動の中での方との関わりはそれを強く感じます。日常生活についても同様ですが、人は傷つきやすいもの。ボランティア活動の中で、そのことはたいへん勉強になっています。

人は人によって育てられていると、この活動によって教えられました。親になって子どもに育てられている、なかなかそうは思えませんが、楽に考える方が気が楽になる。言いたいことが



講座風景 今津会場



講座風景 長浜会場

あったら言ったらいい。何も我慢する必要はない。いい人である必要はないと思う。これは私流のモットーですが、強い心を持ちたいと思っています。

今回この講座を受講し、改めて再認識させられました。また、グループの活動のあり方についても良い機会を与えてもらったと思っています。

一人の力では何もできませんが、これからもグループ(わ)の活動を支えたいと思っています。

(精神保健福祉ボランティア

グループ〇(わ) 大江たみ江



平成15年度からの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ました。その中で、心の健康問題の正しい理解のための普及啓発検討会からは「こころのバリアフリー宣言」が出されました。その概要です。

## 「こころのバリアフリー宣言」

～精神疾患を正しく理解し、新しい一歩を踏み出すための指針～

### 【あなたは絶対に自信がありますか、心の健康に?】

#### 第1：精神疾患を自分の問題として考えていますか(関心)

- 精神疾患は、糖尿病や高血圧と同じで誰でもかかる可能性があります。
- 2人に1人は過去1ヶ月間にストレスを感じていて、生涯を通じて5人に1人は精神疾患にかかるといわれています。

#### 第2：無理しないで、心も身体も(予防)

- ストレスにうまく対処し、ストレスをできるだけ減らす生活を心がけましょう。
- 自分のストレスの要因を見極め、自分なりのストレス対処方法を見つけましょう。
- サポートが得られるような人間関係づくりにつとめましょう。

#### 第3：気づいていますか、心の不調(気づき)

- 早い段階での気づきが重要です。
- 早期発見、早期治療が回復への近道です。
- 不眠や不安が主な最初のサイン。おかしいと思ったら気軽に相談を。

#### 第4：知っていますか、精神疾患への正しい対応(自己・周囲の認識)

- 病気を正しく理解し、焦らず時間をかけて克服していきましょう。
- 休養が大事、自分のリズムをとりもどそう。急がばまわれも大切です。
- 家族や周囲の過干渉、非難は回復を遅らせることも知ってください。

### 【社会の支援が大事、共生の社会を目指して】

#### 第5：自分で心のバリアを作らない(肯定)

- 先入観に基づくかたくなな態度をとらないで。
- 精神疾患や精神障害者に対する誤解や偏見は、古くからの慣習や風評、不正確な事件報道や情報等により、正しい知識が伝わっていないことから生じる単なる先入観です。
- 誤解や偏見に基づく拒否的態度は、その人を深く傷つけ病状をも悪化させることさえあります。

#### 第6：認め合おう、自分らしく生きている姿を(受容)

- 誰もが自分の暮らしている地域(街)で幸せに生きることが自然な姿。
- 誰もが他者から受け入れられることにより、自らの力をより発揮できます。

#### 第7：出会いは理解の第一歩(出会い)

- 理解を深める体験の機会を活かそう。
- 人との多くの出会いの機会を持つことがお互いの理解の第一歩となるはずだ。
- 身近な交流の中で自らを語り合えることが大切です。

#### 第8：互いに支えあう社会づくり(参画)

- 人格と個性を尊重して互いに支えあう共生社会を共に作り上げよう。
- 精神障害者も社会の一員として誇りを持って積極的に参画することが大切です。

## 通院公費負担削減に反対する当事者からの意見

平成十六年九月には精神保健医療福祉の改革ビジョンが出され、十月には「改革のグランドデザイン案」が発表されました。平成十七年に「障害福祉サービス法」(仮称)をつくり、知的・身体・精神の三障害統合のサービスがめざされています。この中で、「費用の公平な負担と資源配分の確保」として、三二条通院公費負担の制限が明言されていますので、当事者の方々から沢山のご意見を頂戴しました。一部を紹介します。

(編集部)

◆ 私は、統合失調症を発病してから二年たつものです。最初は、めちゃくちゃにしんどく、幻影や幻聴に悩まされました。病院にも何度か入院し、今は、退院してから六年たちます。もう絶対入院はしたくないです。入院すると、お金がかかるし、やっと少しづつおさまってきた病状が、これ以上、悪くなりたくないからです。

二週間に一度、クリニックへ通院し、診察していただいています。今は、作業所で働いています。障害者年金で、生活しています。でも、母がいなくなると、一人で生活していかなくては、ならないので、生活が苦しくなります。おそらく一生、薬代や診察代があると思うので、通院公費をやめてほしくありません。絶対!! やめないで下さい。お願いします。私と同じ境遇の人も、いると思います。ど

うかそういう人達のためにも、私も含めて、お願いします。通院公費をやめないで下さい。(N・O)

◆ 私は、毎日デイケアに通っています。自分の好きな居場所がなくなってしまうことはすごく困ります。今は、公費を使っているのに親にもそんなにも負担をかけずにいられているので毎日来る事ができます。デイケアに来てみんなと会話したり、料理を作ったりしています。デイケア代が高くなるといまみたいに毎日来られなくなってしまうのですごく嫌です。だから今のままで公費を使えるようにしてほしいです。お願いします。(M・N)

◆ 私達精神障害者などや、病院に通院している多くの者にとって、医療費の自己負担が増えると、自分で病気を治す気持が薄くなると思います。経済的に困難な人もいると思うし、第一に自己負担が増えると、「何で?」と言う人もたくさんいると思う。疑問にならない方がおかしいと思います。確かに税金や、国民年金支払っていない人や、働く人が少なくなってきたり(少子高齢化)、色々な事がからみ合っています。しかし社会復帰を目指す私達にとって、新聞やニュースで聞く、汚職やワイロ、税金などの無駄遣い、国民の為にやってない事が「疑問」になってしまっているんです。生意気かもしれないけど、もっと国民のために税金を使い、障害のある人にしわ寄せをしないで、障害のある人にもっと目を向けて欲しいと思います。(N・M)



## サタデーピア精神障害者ホームヘルパー 養成講習会を受講して

毎日、琵琶湖北から送られてくるサタデーピア便りを楽しみに拝見させて頂いており、今回の便りは私にとって、待ちに待ったホームヘルパー受講の申し込みであった。

湖西線、びわこ線と乗り継いで五日間の道のりは、大変満足感があった。

少人数での受講は、きめ細やかさがあり、講師の方々の熱きものを間近で感じる事ができた。

日当たりのよい部屋での講義、家庭的な雰囲気を感じ、受講生仲間との関係も戸惑うこともなく、気持ち的にリラクセスして聞くことができた。

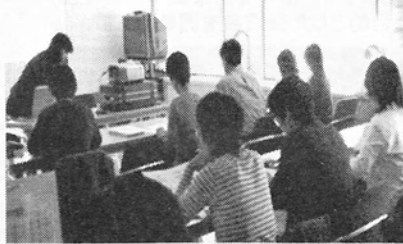
精神障害者に対する施策から始まり、ヘル

パーとしての心得、SSTを含めながらのわかりやすい説明には、話の魔術にかかったような気持ちで聞き入ってしまった。

体験談では、自分の弱さがとてもはずかしく感じた。偏見という言葉については、受講したもののそれぞれの真剣な思いが伝わってきて、改めて考えるよききっかけとなった。

今後の、ヘルパーとしての活躍には、まだまだハードルを乗り越えなければならぬ問題があるが、受講を振り返りながらサービスを提供していく考えである。

(藤の樹工房所長  
藤戸よし子)



## 笑ってメンタルヘルス滋賀 「第3回総会と集い」の報告



10月31日(日)、笑ってメンタルヘルス滋賀支部は「第3回総会と集い」を、南彦根クリニックデイケア室で行いました。約30名の参加を得ました。

第1部では去年と同様にパフォーマンスを、第2部ではジョニー久保田のマジックを楽しみました。パフォーマンスはXX(ダブルエックス)とサタデーズによる漫才、そして、大喜利のコーナーと、笑いの絶えない時間になりました。

「見せます魅せます!!ジョニー久保田のMAGICショー&レクチャー」と題したマジックは、驚きと感動の連続でした。特にレクチャーは、20個近いマジックを教えてくださいました。参加者一同とても満足させていただきました。実際、マジックに触れることのできる、とても貴重な時間にもなりました。

アットホームな雰囲気の中、笑いとおふれあいを体で感じることができ、心温まるものとなりました。

(笑ってメンヘル滋賀 服部健太郎)

## ピアカウンセリングについて

ピア(同士の)カウンセリングと訳されます)カウンセリングをするには、講習を受けなければなりません。ただ共通の体験を持つものが、話し合い、さまざまな問題について、自分自身の経験を加えて一緒に考え、解決をはかっていくものです。

年金、手帳の申請の仕方、精神障害者が利用できる福祉制度等知っていきたくありません。

## 次回こころの会

平成17年1月9日(日)

男女共同参画センター 研修室B

時間 13:30~15:30

会場費として300円いただきます。

年からピアカウンセリングをしていきます。一人一時間位の時も少なくありません。昨年一年間で、五七三件の相談がありました。(こころの会 吉澤康雄)

## 待ち望まれる ピアカウンセリングサービス

ピアカウンセリングは、病気がまだ快復していない当事者が、病状が快復し自立できている当事者に、悩み話すことにより癒されるものです。

「湖の子会」では、平成十三年より行なっています。しかし、カウンセリング希望者は多いのですが、カウンセラーが不足。カウンセラーはボランティアで無償。カウンセラーの負担が重く、疲れ。一などさまざま問題があります。

①支援センターなどでカウンセリング実施

②ピアヘルパーが、在宅者を訪問しカウンセリング

③日時を決め電話相談実施

以上から早急に望まれることは、カウンセラーを養成し報酬のある職業として位置づけ、利用者の必要に応じて容易に手厚いカウンセリングが受けられるというサービスの実現です。

(湖の子会 井上カズ子)

# 伝言板

## 障害者のつどい

日時…平成17年1月30日(日) 13:00~16:00  
 場所…近江八幡市勤労福祉センター(アクティ近江八幡)JR近江八幡駅徒歩5分  
 内容…ステージ発表(当事者の発表も含む)  
 社会復帰施設等のパネル展示・相談コーナー 等

## 調査研究部会主催 勉強会

日時…平成17年2月13日(日) 13:00~15:00  
 場所…未定(今津保健所管内)  
 テーマ…「(仮)わかりやすい心の病気のはなし」  
 講師…世一市郎氏(世一クリニック)  
 木下保健師(今津保健所) その他質疑応答など

## 県民のつどい

日時…平成17年3月13日(日) 13:30~16:30  
 場所…文化産業交流会館(JR米原)  
 ●講演  
 「新潟中越地震と心のケア」新潟大学医学部教授 染俊俊幸氏  
 「阪神大震災と中越地震の経験から」兵庫県立光風病院 岩尾俊一郎氏  
 ●シンポジウム  
 「災害支援に参加して」 滋賀医科大学 廣兼元太氏  
 「滋賀県のそなえ」 市町村担当者

## 地域生活協力員交流会

日時…平成17年3月2日(水) 14:00~16:30  
 場所…草津市立市民交流プラザ(フェリエ南草津5階)  
 内容…現在活動中のボランティアの方を対象に  
 ステップアップを目的とした交流会を開催します。

以上の事業のお問い合わせ  
 滋賀県精神保健福祉協会 TEL/FAX 077-567-5250

## 「こころの会」例会のご案内

日時…平成17年3月13日(日) 13:30~15:30  
 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)

## 笑ってメンタルヘルス滋賀・新春研究会

日時…平成17年2月5日(土) 午後3時から約2時間  
 場所…南彦根クリニック デイケア室  
 テーマ…初笑い/落語家さんと遊ぶ part3  
 第一部 落語 語; 笑福亭生喬  
 第二部 落語家さんと遊ぶ; 大喜利など  
 新春の土曜日の午後、落語ライブの後、  
 大喜利などで遊ぶという趣向です。  
 問合せ…「南彦根クリニック」TEL:0749-24-7808

## ボランティア養成講座

◆湖西地域(開催場所:今津保健所)  
 (終了)11/26(金) 13:30~16:00  
 講義「こころの病気と治療」今津保健所長 辻元宏氏  
 ◇「ボランティア活動とは」さわらび福祉会 金子秀明氏

(終了)12/8(水) 13:30~16:00 終了  
 講義「地域で障害者を支えるために」公立高島総合病院心理療士 奥田由子氏  
 ◇「精神保健福祉の制度」今津保健所 保健師 木下美也子氏  
 当事者からのメッセージ…当事者の皆さん  
 (終了)12/14(火)10:00~14:00(今津東コミュニティーセンターにて)  
 当事者の方との交流…保健所担当者・ボランティア「わ」の皆さん  
 1/13(木) 13:30~16:00  
 ●体験談…ボランティア「わ」の皆さん ●グループワーク

◆湖北地域(開催場所:長浜保健所)  
 (終了)12/9(木) 13:30~16:00  
 講義「ボランティア活動とは」  
 浅井町社協ボランティアコーディネーター 浅田かず子氏  
 ◇「障害を持つ人と地域で共に生きる」伊香郡域障害者福祉施設  
 開設準備室 代表 千田賢順氏

(終了)12/16(木) 13:30~16:00  
 講義「精神に障害を持つ人の理解」アプルクリニック院長 遠水正博氏  
 体験報告～当事者からのメッセージ～…当事者の皆さん  
 1/12(水)・13(木) 13:30~16:00  
 ●施設見学…通所授産施設・作業所・地域生活支援センター等の見学  
 1/26(水)  
 ●講義…「精神保健福祉制度と地域におけるサービスについて」  
 長浜保健所保健師 野坂節子氏  
 長浜市保健センター 保健師 松井宏末氏

◆湖東地域(開催場所:彦愛犬地域障害者生活支援センター・ステップアップ21)  
 1/11(火) 13:30~16:00  
 ●講義…「聴く(傾聴)ということ」  
 滋賀県立大学人間看護学部教授(臨床心理士) 松本行弘氏  
 ●講義…「精神障害と生活のしづらさ」豊郷病院 看護部長 力石泉氏  
 1/18(火)~2/3(木) 13:30~16:00  
 ●施設実習…  
 HEART WARK 結・夢工房 if・ステップアップ21・彦根保健所  
 2/10(木) 13:30~16:00  
 ●当事者からのメッセージ…当事者の皆さん  
 ●講義…「こころのやまいて?」菅原メンタルクリニック院長 菅原哲哉氏  
 2/17(木) 13:30~16:00  
 ●精神保健福祉ボランティア活動報告…ボランティアグループ〇(わ)の皆さん  
 ●グループワーク

<訂正とお詫び>  
 前号22号特別講演「心の発達と精神衛生」の記事見出しで  
 友久久雄教授の所属が誤っておりました。正しくは龍谷  
 大学でした。関係者の皆様にはご迷惑をおかけしました。  
 訂正してお詫び申し上げます。

## 編集後記

◆9/2「精神保健福祉の改革ビジョン」、10/12「今後の障害保険福祉施策について  
 (改革のグランドデザイン案)」11/12「障害福祉サービス法(仮称)のイメージ」などが、  
 精神保健福祉法改正を前に、矢継ぎ早に厚労省から提出されています。コミュニテ  
 ケアの充実を期待したいのですが、外来医療への言及と通院公費制度の見直しのみとなっています。これま  
 で、通院継続を保障し、症状の再燃や入院や自殺に至る事態を防ぐために重要な役割を果たしてきた通院公費制  
 度が危機に瀕しています。これらの「改革」の動きから目が離せません。改革の理念は看板だおれて財政主導の改  
 革の印象です。  
 ◆超党派の議員立法「発達障害者支援法」が、12/3成立し来年4/1から施行されます。文部科学省の調査によ  
 ると、知的遅れはないが学習・行動面で困難を抱えたLDやADHDなどの疑いのある子供は小中学生の約6%いと  
 推定されています。知的な遅れがなければ障害とは認められず、これまでは福祉サービスの網からこぼれ落ちていま  
 した。不登校や引きこもり、児童虐待といった問題に、発達障害の子供がかなりの割合でかかわっていると考えられま  
 す。児童精神科医の養成をはじめ、診断と継続支援の体制づくりが早急に進展していくことを期待したいと思います。  
 ◆これで保健・医療・福祉、教育、雇用などの分野にまたがる発達障害者支援法が障害福祉に関わる法体系に加  
 わったことになります。次の通常国会で身体障害者福祉法、知的障害者福祉法、精神保健福祉法の中の共通部分  
 を規定して、障害者福祉サービス法(仮称)を成立させ、将来的には、障害者基本法のもとに、発達障害者支援法を  
 含めて総合的な障害者福祉の法律をつくるのが想定されています。期待と不安が入り交じります。保健・医療、福  
 祉、教育、雇用の連携が肝要で、財政主導の数字あわせでは中身の充実はおぼつかないのではないでしょう  
 か。  
 (滋賀県精神神経科診療所協会 上ノ山)

## 会員数

平成16年12月1日現在

一般会員	個人会員	243名
	団体会員	42団体
賛助会員	個人会員	12名
	団体会員	11団体