創刊 100 号記念号

びょうかれん

令和4年7月 I 日 No.100

編集人

公益社団法人 兵庫県精神福祉家族会連合会 新 銀 輝 子

〒651-0062 神戸市中央区坂口通 2 丁目 I-I 兵庫県福祉センター 6 階 TEL:078-891-3871 FAX:078-891-3872 メール: hyokaren@citrus.ocn.ne.jp オフィシャルサイト: http://www.hyokaren.or.jp

ひょうかれん誌IOO号に寄せて

兵庫県精神福祉家族会連合会 会長 新銀 輝子

この度は、記念すべき 100 号でご挨拶させていただく事、格別な思いが致します。日頃より、近畿ブロックの家族会様はじめ、関係団体の皆様に支えられ今日がありますこと深く御礼申し上げます。

創刊号は昭和 63 年に発行され、巻頭言には「精神衛生法が精神保健法となり患者の人権を大きく認める改正がなされた年」と記載されています。時代背景からは、家族会が次々と無認可の作業所を立ち上げていた頃と言えます。

それから 34 年経ち 100 号となる今日では、長年の研修会に加えて、家族による家族学習会、兵家連メンタルヘルスセミナー、ピアサポート研修、相談員スキルアップ研修、こころやすらぐひろばの開催等、様々なテーマで研修や集いの場を提供しています。また、JR 交通費割引請願活動に加え 重度障がい医療の助成の改善、自立支援医療助成の改善に向けての改善要望を提出するなど粘り強く活動を進めています。

一方で家族に目を向けると未治療患者の世話をしている家族、長期にわたり入院している身内の将来に不安を抱えている家族と残念ながら先の見えない毎日を過ごしている家族も多くいます。ここ数年はコロナ感染による社会変動やウクライナの悲惨な出来事など、精神障がいを持つ患者のみならず、誰もが心休まる日が少ない毎日です。

しかし、どの様な時代にあっても相互理解の必要性を常に問い続け運動してきた家族会の存在は大きく、令和 2 年には明石市と加西市で市議会議員による「精神保健福祉研究会」が「障がい福祉研究会」が発足され神戸、兵庫県以外にも研究の輪が広がってきています。

今後もこの地道な活動を通して精神疾患と障がいの理解を深めて頂けるよう活動してまいりますので今後ともどうぞよろしくお願い致します。簡単ですが、皆様のご健康とご多幸を祈念し私の挨拶といたします。



脳と心

都立松沢病院 東京都医学総合研究所 糸川 昌成

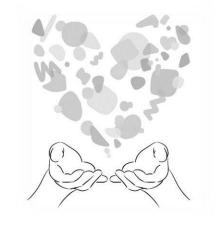
兵家連100号記念おめでとうございます。関係者皆様に御祝い申し上げます。

科学者として駆け出しの頃の私は、精神疾患とは「脳の病気」以外の何物でもないと考えていました。たとえば、ある種の幻聴はドーパミン受容体に紐づけできる。なぜならば、抗精神病薬で受容体に蓋をすると幻聴が消えるから。抑うつ気分の一部は、セロトニン神経で説明できる。なぜならば、抗うつ薬で脳内のセロトニン濃度をあげると抑うつ気分が解消されるから。こうやって、焦燥感はノルアドレナリン神経へ、不安は GABA 受容体というように、精神症状を脳のそれぞれの部品へ局在化していけば、やがて精神疾患は脳の状態に全て置き換えられるはずだと考えていました。

最近は、心はどこまで脳なのかという疑問を追いかけるようになりました。駆け出しの頃抱いていたイメージ ― 精神症状は全て脳に紐づけできる ― はかなり修正されました。たとえば、尊厳というたんぱく質はない。自尊心という化学反応もありません。尊厳とは、目の前の人をかけがえのない対象として丁寧に大切に遇したとき、遇された相手と遇した自分との間に発生する共鳴現象のようなものです。

私たち人間は、蛋白質という物質を乗り物としながらも、尊厳や自尊心といった蛋白質でも DNA でもない価値を伴って、かけがえない存在としてこの世に生まれ落ちました。松沢病院の新里和弘先生たちが、記銘力が衰えた認知症の高齢者のほとんどで、胃瘻手術の同意・拒否の意思表示が確認できたという論文を発表されました(老年精神医学雑誌、

2014)。意思表示ができないまでに重篤な障害があったとしても、尊厳をもったかけがえない存在として遇されるはずなのです。かつて部品の科学者だった私は、当事者や御家族との交流を通じて心の研究者へと生まれ変わり、健やかな命のもてなし方をめざして修行を続けております。





兵家連誌 100 号記念に寄せて

やきつべの径診療所 夏苅 郁子

兵家連誌 100 号発行、おめでとうございます!

昨今はコロナ禍のため、皆で集い気持ちを分かち合うことができない状況になってしまいました。3年前にみんなねっと兵庫大会で糸川

先生、中村ユキさんと共に講演に臨んだ日が夢のようです。ソーシャルディスタンスなど無縁で、満員の会場では皆様が肩を寄せ合って座り熱気が伝わってきました。余談ですが、講演会の後、3人でお茶を飲みながら四方山話に花を咲かせたんですよ。普段なかなか会えないので、兵家連さんが良い機会を作ってくださったと3人で感謝した次第です。

しかし3年後の現在、精神科医療の世界は何か変わったのでしょうか。

私が母と自分が当事者だったことを公表して、IO年が経ちました。中村ユキさんの姿を見て「自分も黙っているわけにはいかない」という想いだけで動き出しました。人付き合いが苦手だったので「ずっと、一匹狼で活動していこう」と考えていました。ですが活動するうちに「一人の力だけでは、精神科医療を変えることはできない」と思い知り、みんなねっとに入れていただきました。今はベテランの役員さん達に教わりながら活動しています。活動を通して思うのは、肝心の治療を担う精神科医に当事者や家族の想いが届いていないことです。私自身も診察室で「わかったつもり」になっていないだろうかと自戒しています。

精神科医に当事者・家族の声を届けるには、医師の世界のど真ん中に入って声を出すべきだと考え、昨年、日本精神神経学会の代議員に立候補し当選させていただきました。中部地区選出の代議員として、(うるさく思われながら)精神科医の方々へ意見をお伝えしています。最も大切だと思うのは、重要な政策決定の場に当事者・家族が不在と言うことです。意見を聞かれることはあっても、実際の決定にはなかなか参加できていません。「私たちのことは私たち抜きで決めないで」という批准書の意味を、専門家に知ってほしいです。

精神神経学会の内側から声を挙げる立場となったので、皆さんのご意見を学会へ届けていきたいです。当事者・家族・医療者を繋ぐ役割を、私の残りの人生で精一杯務めてまいります。皆さん、共に頑張りましょう!



誰もが自分及び周囲を愛おしめる社会に

日本福祉大学 青木 聖久

・ 兵家連誌 100 号の発刊に対し、心よりお祝い申し上げます。私自身、 兵家連への思い入れは強く、1995 年の阪神・淡路大震災直後に志願

して、電話相談員を4年間させていただいたほどです。

そのなかで、忘れられない事柄を一つ挙げるとすれば、26 年前、私が電話相談員をして間がない頃、精神障がいがある娘さんと暮らすお母さんからの一本の電話。「娘を一生いれてくれるような所は無いでしょうか」と。当時、30歳の若輩者の私は、とっさに「でも、娘さんの人生は娘さんのものなので」。すると、そのお母さんは、「私も、あなたが言っているようなことを思っていたんです。でも・・・・」と口ごもられたのです。そして、しばらくすると、「先日、法事の時に親せきから、『〇〇ちゃんのこと、どうするつもり。うちの子に何かあったら、許せへんから』のようなことを言われたんです」と。さらに、「こんな風に、娘が思われていると知ったら、可愛そうで。そんなことを言われるぐらいなら、一層のこと・・・・」、ということでした。

あれから 26 年の月日が経ち、私は多くのご家族の人生を追体験しています。すると、26 年前にお母さんが絞り出すような声で放った言葉の意味が時間と共に、より深く伝わっているのです。誰だって、最愛の子どもがはつらつと過ごし、周囲から受け入れられ、微笑んでいる姿を見たい。そんなことを望んでいるはずなのに、26 年前、母親に、あんなことを言わせてしまう社会。一方で、ご家族にとって大切なことは気持ちを吐露するとともに共感され、いずれ、ちょっと光が見えてきた時に報告したくなるような、優しくもあり安全な場があること。

人や社会は変化し成長をします。しかし、その途中段階では落ち込むことばかり。そのような時、人は自分の思いを吐露できれば、どれほど気持ちが楽になることか。また、ちょっとした嬉しいことを報告できる場があれば、人は安心して未来に向かって生きていけます。間違いなく兵家連とは、そのような場。私は、4カ月に | 回程、兵家連誌が届く度に、26年前のことを思い出し、誰もが自分及び周囲を愛おしめる社会にしたい、と力を頂けているのです。これからも、末永いお付き合いをお願い致します。



兵家連紙 100 号発刊のお祝い

兵家連 顧問 西浦 三郎

兵家連紙 100 号刊行お喜び申し上げます。機関紙は会の活動状況や情報を会員その他関係の方々に広く知って頂き、互いの絆を強める大切な役目を担っています。同時に継続発行される機関紙には会の

活動の歴史が刻み込まれ、貴重な記録財産ともなっています。

私は平成7年(1995)の総会で兵家連会長を仰せつかり、平成18年(2006)に退任するまでの約11年間、会長職を勤めさせて頂きましたが、この期間は、日本の精神障害者施策が大きく転換する時期に当り、実に様々な出来事がありました。

精神障害者が医療の対象でしかなかった精神衛生法が廃止され、身体・知的障碍者と並んで福祉の対象と位置付けられた障害者基本法や、社会復帰を指向する精神保健福祉法の成立など、国の施策においても大きな変革が行われました。

また、家族会活動でも国の施策を先取りする形で、地域での当事者の居場所となる小規模作業所づくりに努力する共に、国が認可する法定施設化への基礎を作りましたが、その一方で、阪神・淡路大震災という大惨事にも見舞われました。

このような変革期には適時・的確な情報をお伝えすることが必要です。刻々と変化する事態に対応するにはさらなる情報発信力の強化が不可欠でしたので、インターネット情報伝達網の構築、ハンドブックの発行や、家族会リーダーの研修、県下の保健所で開催の家族教室での情報伝達など、可能な手段を活用して情報伝達に務めたことを思い出します。

当時、私は兵家連の会長職のほかに、家族会の全国組織である全家連の理事、ならびに 兵庫県と神戸市の審議会の委員も兼ねていましたので、その立場を生かすべく、率先して近 畿各地の家族会への情報伝達にもお手伝いいたしました。

情報は家族会活動の血液です。今後とも機関紙を通じ適切な情報発信と、それに伴う絆の強化を期待しています。





重度精神障害者に対する 医療費助成について

兵家連 副会長 南部 和幸

兵庫県内では、身体障害者手帳 I,2級、療育手帳区分 A と同様に、精神障害者保健福祉手帳 I級所持者が通院費と入院費の医療費の一部を補助されている。即ち重度障害者への精神科以外の他科診療助成である。一方、各市の家族会等の活動により少しずつ、2級の精神障害者にも助成が拡大されている。その活動を下表に示すが、兵庫県内 29 市で2級迄医療助成が進んでいるのは 9 市のみである。

精神障害については、知的障害のような公的な検査方法も無く、I級、2級、3級の判定割合についても全国各県においてもまちまちである。就労率も低く、生活のしづらさについては、各級とも殆ど同じではないかと考える。

奈良県や愛知県では、家族会や支援者、当事者の最近の活動により、県内全ての市において、精神障害者 2 級の方々に 1 級と同様の医療助成が行き渡るようになっている。一部では、3 級の方にも助成されている。

家族会より市に要望書を提出したり、請願書を議会に提出して、各会派の議員の方々に 精神障害者の生活の実情を理解してもらい、精神障害者 2 級、3 級の方々にも医療助成が 行き届くように活動して行きましょう。

兵庫県内の全ての市名(29 市)	精神障害者 2 級へ の医療補助
神戸市、姫路市、伊丹市、豊岡市、西脇市、三木市、三田市、 小野市、丹波市、丹波篠山市、養父市、南あわじ市、朝来市、 淡路市、洲本市、宍粟市、加東市、たつの市、赤穂市、相生市 の 20 市	無し
尼崎市、西宮市、明石市、芦屋市、加古川市、宝塚市、加西 市、高砂市、川西市等の 9 市	0





第17回 兵庫県障害者芸術・文化祭 美術工芸作品公募展が開催されました

標記の展覧会が2月18日~20日に 兵庫県立美術館ギャラリーで開催されま した。

今年は、「絵画の部」、「書道の部」、「写真の部」、「工芸・その他の部」を合わせて、293点の応募が有りました。絵画の部 157点、書道の部 59点、写真の部 16点、工芸・その他の部 61点でした。

絵画の部は伸びやかな作品、丁寧な作品など、心を動かされる作品が多数ありました。書道の部は作品が味のある書が多く、楽しみながら見ることができました。写真の部は、作品数が少なくて、残念でしたが、素晴らしい風景の一瞬にシャッターを切る醍醐味を楽しんでいる様子が、作品から伝わってきました。工芸・その他の部では、創作時のエネルギーを感じる力作ぞろいで、見応えがありました。

来年も同じく3月上旬に県立美術館で 開催予定です。



兵家連会長賞受賞作品 【守り神】堀之内健治 氏

サイラスト設稿 毎月、駅下にはだけー! 画・スペタボの

投稿 🛭

主治医のことばに傷つき 主治医のことばに救われた

あまかれん 中央家族会 K.A

症状との闘い

今から20年前のこと、中3になった娘は、食べては吐き、吐いては食べるといういわゆる『摂食障害』に陥った。治療すれば治るだろうと考え病院通いを始めたが、ある病院の主治医から「ああ、この病気は治りませんよ。」と言われ、そのことばに私たち親子は、不安と絶望感の中に突き落とされた。病院のはしごをしながらも、娘はさらに拒食と過食を繰り返し、生活は荒れ、家の中で暴れることもたびたびという有様。遂にある日、朝起きて来ず脈拍が止まった状態になり、救急車で総合センター病院に搬送され、応急措置で何とか一命をとりとめることができたのです。

ありがたい主治医のことば

そこで紹介された今の兵庫医大の専門外来に通うことができたことはとてもラッキーでした。何とそこの主治医は「だいじょうぶですよ。時間はかかりますが、必ず治ります。」「親の育て方?いや、まったくそんなことは関係ありません。」と言い切ってくださったのです。私たちはそのことばに安心と将来への希望を持てるようになり、医者のことばの重みを痛感しました。時々体重調整のための入院もありますが、「こうして良くなっていくのですよ。」との主治医のことば通りの現状を、私たちは送っています。

家族会との出会い

保健所の相談員の紹介で地域の家族会に繋がり、①何よりも私が楽になったのです。② 何でも相談できるし、色々な情報を知る事ができる。(近い内に、主治医の診断書をもらって、 障がい年金や障がい者手帳の手続きをする予定。)③私自身、娘が安心できるような話し方 ができるようになったことが何より嬉しいです。

仕事を終えた夕食後、夫とも三人で毎日一年半前から 30 分以上の散歩にも幸せを感じています。

精神科救急窓口のご案内

精神科救急情報センター電話番号:078-367-7210

平日:午後5時~翌日午前9時

土・休日:午前9時~翌日午前9時

(平日昼間は健康保険事務所へ)

※ご利用の際は、氏名・住所・連絡先を対応職員に告げてください。





ヤングケアラーへの支援とは

前 神戸市福祉局政策課 こども・若者ケアラー支援担当課長 岡本 和久

一般的に「本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている児童」と定義されていますが、神戸市では、20代の若者も含めて「こども・若者ケアラー」と位置づけています。国の調査結果(令和3年4月)では、概ね 20人に | 人の割合でヤングケアラーがいることが明らかになりました。

神戸市では昨年6月、全国に先駆けて「こども・若者ケアラー相談・支援窓口」を立ち上げ、ヤングケアラーの早期発見と支援に取り組むとともに、IO月から月にI回「ふうのひろば」という交流の場を開催しています。

ヤングケアラーは、ケアラーであるという自覚がなく、ケアの問題は家族で担うべきと考えているご家族が多いのが実情です。このため、当事者から相談することは難しく、地域の方々の見守りや声かけが大切になります。もし、地域でヤングケアラーを見かけられ、ご心配がある場合は相談・支援窓口へのご相談をお願いします。

場 所:神戸市総合福祉センター(1階)

開設日時:平日9時~17時(土日祝日、年末年始は除く)

相談方法: 来所(面談)、電話、eメール

電話番号:078-361-7600

アドレス:carer_shien@office.city.kobe.lg.jp

兵庫県ケアラー・ヤングケアラー支援 推進方策が決まる!

兵庫県精神福祉家族会連合会 副会長 藤田 行敏

神戸市では、すでに始まっているケアラー支援。兵庫県でも4回の検討会を経て2月に概要が発表されました。教育と福祉の連携や啓発、研修を通して、早期把握と支援についての方策を決めています。相談窓口の設置、当事者支援グループ支援(R4 年度から)など具体的な動きとともに、県下各市町での取り組みも奨励しています。身近な課題としてぜひお住いの市町村でも取り組みを始めてください。



「ひめかれん第1回 つながり UP 文化展開催」

ひめかれん 理事長 三木 章弘

中播地区

「ひめかれん」は1月27日(木)・28日(金)の2日間、姫路市総合福祉会館5階で「第1回 つながり UP 文化展」を開催しました。

当初は「このようなコロナ禍で実施できるのだろうか」と心配の声もありましたが、加盟施 設のスタッフから「何もかも中止となる時期だからこそ、是非、実施しよう!!」と声が上がり実 施しました。その結果として目的として掲げた「当事者・家族・スタッフの交流を深め、地域の 皆さんにも"ひめかれん"を知っていただく」良き機会となった文化展を開催できたことは感 謝でした。(姫路市長・市議数名はじめ2日間で延べ222人の来場)

残念だったのは、今年初めからのオミクロン株の急拡大で当 初の催しを縮小(「ひょうかれん主催・こころの病家族教室(姫 路)」と「三線公演会」を順延)したことです。

文化展開催までに「施設紹介パネル制作、会員(当事者・家 族)・支援スタッフの作品展や「ひめかれん紙過去号の展示」 「ひめかれん23年の歴史」などの準備等に6カ月かかりまし た。開催後のアンケートに「それぞれの施設の活動内容がよく分 かった。作品も素晴らしかった。」とありました。この開催を通し、 会員が力を合わせれば困難と思われることにも果敢に挑戦し、 達成できることを教えられたように思います。



今後もこうした活動に取り組んでいきます。引き続きご支援をお願い申し上げます。

)ながり UP 文化展



〈第 | 会場〉では

☑施設会員 19 施設と姫路市保健所・ 「ひめかれん」の 21 枚のパネル展示 ☑ひめかれん紙過去号の展示 ☑ひめかれん 23 年の歴史

〈第2会場〉では

☑会員の当事者・家族および支援スタッフ からの応募作品 49 点を展示



愛し合う人へのエール

あまかれん 園田家族会 代田 ひろみ

人はだれでも「愛する人とつながっていたい。」「好きな人と一緒にいたい。」と心から願うものです。病気があっても無くてもです。I 月 22 日(土)尼崎で蔭山正子先生の講演『メンタルヘルス不調を抱えながらの恋愛・結婚と家族・子育て』がありました。「ぜひ聞きたい」と期待を寄せた多くの皆さんにご参加いただきました。

恋愛関係や親密な関係を阻む要因

蔭山先生は愛を阻む要因は二つ。即ち①周囲の反対と②自分自身のとらわれだと言われる。「病状も安定しないし、自分一人が生きていくのがやっという状態なのに。」「自分には恋愛なんてする資格がないんだ。」という当事者。周囲も当然のように、そう思い込んで、機会もサポートもしてこなかった実態がある。パートーナーの存在はリカバリーを促進するというデータも示されており、今後メンタルヘルス不調を抱えながらの結婚や育児は更に増加するとみられる。

恋愛禁止。病状を安定させるのが先でしょう。

結婚に反対!子供を育 てられるの?ムリムリ。 働くのが先。

子育てはみんなですればいい

精神疾患だけではない。恋愛関係や結婚・子育てを阻まれてつらい思いをする人は、他の病気や障がいを持つ人も同様である。その人の辛さや不調、不自由さを知ることは、共にどう助け支えあって生きていけばいいかを知ることにつながる。既成概念にとらわれず(結婚という形でなくても)身内、知人、地域、社会で、社会資源を活用しながら、できる人ができることをして、愛する人やこどもを守り育てていけばいいのではないか。

盲学校で知り合って一緒になったわが娘も、何とか二人の子を成人させつつある。

あなたのご支援で、ひょうかれんは運営されています! ひようかれん賛助会員募集

会員の皆さまには、会誌「ひょうかれん」を年3回お届けします。また、年1回 誌面でご紹介させていただきます。

年会費:団体の場合 一口 10,000 円

個人の場合 一口 3,000 円

一口以上何口でも結構です。

振込先:郵便振替 01110-4-83568 兵家連





家族会に加入して感じたこと

ほのぼの会 N.Y

私は52歳、3人の子の母で看護師でもあります。偶然なのか必然なのか、精神病院で働いていました。娘は幼い頃から一人遊びが好きで集団が苦手で、程よい人との距離が必要な子供でした。小学生の高学年よりいじめの対象となり、殻に閉じこもりがちになりました。当時何かおかしいと感じ、教育センターの方や学校の担任の先生に相談しましたが正常と言われました。この子の生きづらさって何だろうと思った時期でした。高校時代は、思春期鬱と診断されました。そこから家族は迷路に入ったようになり、最近認知されてきた発達障害という事が分かりました。

看護師としては、入院を余儀なくされた方の制限はあるもののリズムある生活、薬物療法、 安心安全な療養生活のお手伝いをし、徐々に落ち着いて退院に漕ぎつけた時は良かったな と思う事例、見ていて不安に感じる事例、訪問看護の経験もあったので少しは在宅支援のイ メージも出来る方でした。ところが、家族の立場になると母娘共々、障害受容が出来ず、子育

ての後悔、戸惑い等など苦悩から逃れられません。 仕事なら客観性が保てるのにと、孤軍奮闘し疲弊 しきっていた時に家族会に出会い他の家族の方が 暖かく迎え入れてくださいました。分かってもらえたと 思える瞬間でした。当事者として、専門職として、 私の模索はこれからも続きます。



みんなねっと賛助会員・購読者募集中

兵家連では家族会の全国組織である「みんなねっと」の活動を支え、更に発展を 促す為に「月刊みんなねっと」購読者の拡大活動を行っています。 _______



<u> 賛助会員(購読料金)</u>

- · 個別賛助会員 年会費 3,600 円
- ・特別賛助会員 年会費 5,000 円~2 冊以上の団体賛助会員もあります。

詳しくは、みんなねっと(Tm03-5941-6345・平日10~16時)まで。



「無意味だった 9年半の入院生活」

中播磨峰の会 木村 朔恵(牛尾 秀明)

僕が長期入院したのは、平成2年から11年の間です。27歳から36歳の事です。

注射を打たれて気絶しました。気がついたのは保護室の中です。その中で二十七条の用紙がおいてありました。でも、病棟に移ったときは二十九条の用紙に変わっていました。その事はまったく説明されませんでした。入院2か月目に父が他界しましたが、葬式にも出ていません。

当時、スタッフと患者には主従関係がありました。看護師の肩をもんだりしました。起き上がれない患者がいましたが「甘えとる。立ちなさい」と言われていました。おそらくストレスでそうなっているのに、ストレスをやわらげなあかんのにと思いました。当時の精神科はそうでした。

入院中、焼身自殺が起きました。防火訓練のすぐ後です。患者3人で消火しました。ホースを引っぱる人、水をかける人、僕が火災報知機のボタンを押しました。そんなんでした。狭い中ですが、世の中を知りました。いろいろ書きましたが楽しい記憶もあります。その中で生きてきてたくましくなりました。僕は、身体の洗えない人を洗っていました。三助です。それがすむとコーヒーとお菓子がもらえます。

僕は抑うつ症と幻聴で、今も苦しんでいます。入院中、抑うつ症は大変でした。すさまじい辛さです。指一本動かすだけでも激痛が襲ってきます。ほぼ入院中は、その苦しみに耐えていました。幻聴は、4~5年は幻聴と認識できずにいました。看護師さんが「うその声や」て言われたけど、それだけでは納得いきませんでした。

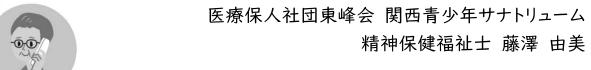
7年半目に、院内の内職を始めました。そこへ行くとコーヒーが飲めます。それに、単調な入院生活からひととき逃げれました。

僕が入院する前からおられ、今もずっとおられる人がいます。案外にそういう人は、多いようです。その人等は、なんでおらなあかんのやろうという疑問も抱かなくなっているのかもしれません。3か月で退院といわれる時代が来ても、長期の入院患者は置き去りになっています。

入院中から、退院後も 19 年間お世話になったカウンセラーの先生がいます。亡くなられてだいぶたちます。ありがとうございます。

でも、9年半の入院は無意味だったと思います。

「ひょうかれん」電話相談に携わって



私たち関西青少年サナトリュームの PSW が、「ひょうかれん」電話相談のお手伝いをさせて頂くようになって、もう26年余りが経ちます。現在は月1回、家族会の相談員さんに交じり、病院の相談員の枠で電話相談に就かせていただいています。

最近では、「ネットを見て初めて電話をかけました。」と言われる方も多いのですが、一方で日々の生活を報告するように定着してお電話をくださる方もおられます。私が電話にでると「今日はいつもの相談員さんじゃないんやね」と、まるで家族に話を聞いてもらうようにお話が始まります。これが兵家連の「電話相談」の特徴なのですが、同じ苦労を抱える者同士であるからこそ、分かち合える独特の暖かな雰囲気があります。

今でこそピアの持つ癒しの力は重要なものとして認識されるようになってきていますが、「ひょうかれん」の電話相談が始まった当初は、先駆的な取り組みだったと思います。それだけ精神科疾患に対する世間の風当たりは強く、簡単には悩みを人に打ち明けることすらできない時代だった、だからこそ、ご家族が相談員として活躍される、今の電話相談に繋がっていったのだと思います。

ある相談員の方にお話を伺うと、「電話相談を受ける時に"How to"なんて余りないんですよ。お電話を下さった方が、辛い事ばかりじゃない、少しでも明るい気持ちになってくれたら、と願いながらお話を聞いています。」と。私たち PSW はとかく問題を解決するための方法を考えがちですが、問題に目を向けるより先に、今の辛さをわかってくれる人が傍にいたら、私たちはどんなに救われるでしょうか? そして「あなたは十分、頑張ってるよ。」と無条件に励ましてくれる人が傍にいたら。

「ひょうかれん」電話相談にはそんな暖かい気持ちが埋まっています。「頑張ってきた"あなた"だから、今日一日、健やかに過ごして欲しい。」そんな想いを込めて、電話の先の顔の見えない"あなた"に、相談員さんたちはいつもエールを送り続けています。

お気軽にご相談ください

ひょうかれん電話相談

病気の事や経済的なこと、くらしの悩み、福祉制度(手帳・年金・他)利用の手続きなどについて、県から相談員して委託された家族会員や精神保健福祉士などが相談に応じます。ぜひご利用ください。

TEL: 078-891-3886

平日 10 時~12 時、13 時~15 時



ご協力ありがとうございました

今後ともよろしくお願い申し上げます。(順不同、敬称略)(令和4年3月31日現在)

医療機関の部

いぬいこどもクリニック 乾幸治,医療法人達磨会東加古川病院,医療法人尚正会湊川病院, 医療法人千水会赤穂仁泉病院,医療法人社団かもめクリニック理事長 今村洋一郎, 医療法人社団新川医院,河崎医院附属東洋医学研究所 日笠久美,岩尾クリニック 岩尾俊一郎, 高石医院院長 髙石俊一,牧原クリニック 牧原寛之,阪本美佐子メンタルクリニック 阪本美佐子, かねだ心療クリニック 金田弘幸,医療法人社団東峰会関西青少年サナトリューム,医療法人実風会,

大橋クリニック 今井必生,いるか心療所 九鬼克俊,花田神経内科クリニック 花田進, 医療法人社団清風会香良病院,医療法人社団造山会まきび病院,いずみ心療クリニック 谷口加容,

大森クリニック 大森和広, 医療法人社団隨縁会ことしろクリニック理事長 印部良助, 向陽病院 作業療法室,原田心療クリニック 原田元基,平本医院 平本憲孝,まつい診療クリニック, 医療法人社団林山朝日診療所理事長 梁勝則

一般団体の部

社労士げんき合同事務所金子事務所,北家族会,一般社団法人伊丹市医師会, 一般社団法人佐用郡医師会,一般社団法人兵庫県精神神経科診療所協会, 一般社団法人兵庫県トラック協会会長 原岡謙一,一般社団法人兵庫県民間病院協会、 公益社団法人兵庫県看護協会,神戸市垂水区医師会,一般社団法人兵庫県医師会, 一般社団法人宝塚市医師会会長 桑田義博,一般社団法人赤穂市医師会, ひょうご障害者福祉協同組合代表理事本條義和

法人・施設・作業所の部

ユーアイネットすぎな、NPO 法人くぬぎ、(社福)淡路島福祉会あわじ障害者地活センターきらら、NPO 法人蓼の会 ぐりん・どあ、一般社団法人 i-crosso、つつじ会作業所、NPO 法人あいらんど、NPO 法人加古川マインド 心のワークセンター、合同会社アイグルー、NPO 法人みちくさ、社会福祉法人かがやき神戸、ナチハマ商事株式会社代表取締役 高龍秀、NPO 法人そよかぜねっと、特定非営利活動法人コスモス、社会福祉法人ゆうわ福祉会、社会福祉法人すいせい、一般社団法人 belle vie、NPO 法人こころ・あんしん・Light

個人の部

西理,中田智恵海,中野幸子,寺延順市,大野眞一,八田美津子,杉本香代子,和田隆子,松尾享,榮正浩,北川泰寿,金井貞文,相崎佐和子,加治久美,鈴垣育子,尾西ゆみ子,横田昌則,佐伯ヒサエ,田中耕,安部文子,安田道子,游発順,藤本百男,河合恵,奥谷裕子,青木聖久,小菅和子,古林祐子,芦田賀津美,北浜みどり,深田照明,寺田利美,有野和枝,今中英志,金田知子,神澤正三,きだ結,村田庸子,辻本達也,上野英一,中島かおり,河南ただかず,岡田ゆうじ,大前はるよ,小林るみ子,森田博美,徳安淳子,小西隆紀,むらの誠一,春名哲夫,中村雅宥,植中雅子,朝倉越子,石川也寸志,かじ幸夫,森元清蔵,福島茂利,三谷道文,久保田智万,松本則子,菅野吉記,髙野純江,日笠久美,久保田康愛,桑田茂樹,楠本美紀,木下輝治,無記名1件

三 • 山

四 町

六の日)

発行

2 - 2 五

東興ビル4

役 動 き 員 の

(2022年1月~4月)

	6	新年の挨拶回り<県庁・病院協会>
	L	(新銀・涌波・南部・藤田)
		第4回家族による家族学習会
	8	<尼崎市立中央北生涯学習プラザ>
		(尼崎市精神福祉家族会連合会)
	12	但馬地区精神保健福祉研修会<新温泉町
		文化体育館夢ホール>(のぎく家族会)
	13	第5回メンタルヘルスセミナー
		<神戸市灘区文化センター>(南部)
1 月	15	阪神南地区こころの病家族教室
'	١٦	<木口記念会館>(芦屋家族会)
	18	兵庫県障害福祉審議会
	10	<兵庫県中央労働センター>(南部)
		近畿ブロック定例会 <zoom> (南部)</zoom>
	19	兵庫県精神科救急医療体制連絡調整委員
		<zoom>(藤田)</zoom>
	26	臨時編集委員会<福祉センター>(※Ⅰ)
		いのち対策室来年度事業予算について
		<事務局>(新銀、南部)
\bigcap	2	第6回運営委員会<福祉センター>(※2)
	3	県立ひょうごこころの医療センター運営懇話
		会 <zoom>(藤田)</zoom>
	5	家族相談員交流会 <zoom>(南部)</zoom>
	9	東播·淡路地区精神保健福祉研修会<明石
		市勤労福祉会館>(明石ともしび会、新銀)
		第2回兵庫県障害者雇用・就業支援ネットワ
		-ク会議 <zoom>(藤田)</zoom>
2 月	10	第6回メンタルヘルスセミナー
前半	10	<神戸市灘区文化センター>(南部)
半	15	いのち対策室打合せリモート接続テスト
		<福祉センター>(南部)
		ケアラ-検討委員会<ひょうご女性交流館>
		(藤田)
	16	第17回障害者芸術·文化祭美術工芸作品
		公募展選考会<県立美術館>(新銀)
		近畿ブロック提言に関する意見交換会
		<zoom>(南部)</zoom>
	1	

ピアサポート研修<福祉センター>(藤田) いのち対策室要望書回答打合せ <zoom> (新銀、南部、久下) 18 ピアサポート研修<福祉センター>(藤田) 20 県障害者芸術・文化祭美術工芸作品公募展表彰式・誘導手伝い<県立美術館>(新銀) 21 兵庫県福祉センター入居団体連絡会議 <福祉センター>(新銀) 24 うご女性交流館会議室>(南部) 27 兵家連第56回きょうだい会<福祉センター>(新銀、福田) 第2回神戸地域障害者雇用・就業支援ネットワーク会議 (南部) 2 令和3年度・第3回理事会 ※令和4年度予算案<福祉センター>(※3) 3 会のお手度・第3回理事会 ※令和4年度予算案<福祉センター>(※3) 3 会のお手業報告会 クリスタルホール>(南部) 10 員会第2回実行委員会<書面開催>(南部) 11 10 員会第2回実行委員会<書面開催>(南部) 12 11 11 12 12 13 13 13</zoom>			
(新銀、南部、久下) 18 ピアサポート研修<福祉センター>(藤田) 20 県障害者芸術・文化祭美術工芸作品公募展表彰式・誘導手伝い<県立美術館>(新銀) 21 兵庫県福祉センター入居団体連絡会議 <福祉センター>(新銀) 24 障害者社会参加推進協議会<兵庫県立ひょうご女性交流館会議室>(南部) 27 兵家連第56回きょうだい会<福祉センター>(新銀、福田) 第2回神戸地域障害者雇用・就業支援ネットワーク会議<クリスタルタワー>(佐伯) こころやすらぐひろば打合せ <zoom>(南部) 2 令和3年度・第3回理事会 ※令和4年度予算案<福祉センター>(※3) 3 ひょうごボランタリー基金助成事業事業報告会<クリスタルホール>(南部) 10 第17回兵庫県障害者芸術・文化祭実行委員会第2回実行委員会<書面開催>(南部) 12 北播地区こころの病家族教室 <三木市立教育センター>(ほのぼの会、新銀) 13 第7回メンタルへルスセミナー <福祉センター>(南部) 兵庫県障害者スポーツ協会 3月通常理事会 <兵庫県民会館>(新銀茂) いのち対策室R4年度委託事業打合せ <兵庫県院会館>(新銀、南部、藤田) 28 第211回兵庫県社会福祉協議会評議員会 <福祉センター>(新銀) 第211回兵庫県社会福祉協議会評議員会</zoom>		17	
18 ピアサポート研修<福祉センター>(藤田) 20 県障害者芸術・文化祭美術工芸作品公募展表彰式・誘導手伝い<県立美術館>(新銀) 21 兵庫県福祉センター入居団体連絡会議 〈福祉センター>(新銀) 24 障害者社会参加推進協議会<兵庫県立ひょうご女性交流館会議室>(南部) 27 兵家連第56回きょうだい会<福祉センター>(新銀、福田) 第2回神戸地域障害者雇用・就業支援ネットワーク会議 〈クリスタルタワー>(佐伯) こころやすらぐひろば打合せ <zoom>(南部) 2 令和3年度・第3回理事会 ※令和4年度予算案<福祉センター>(※3) 3 ひょうごボランタリー基金助成事業事業報告会<クリスタルホール>(南部) 10 員会第2回実行委員会<書面開催>(南部) 11 第17回兵庫県障害者芸術・文化祭実行委員会第2回実行委員会 「書面開催>(南部) 12 育センター>(ほのぼの会、新銀) 第7回メンタルヘルスセミナー <福祉センター>(南部) 兵庫県院会館>(新銀茂) いのち対策室R4年度委託事業打合せ <兵庫県民会館>(新銀茂) いのち対策室R4年度委託事業打合せ <兵庫県庁>(新銀、南部、藤田) 28 第211回兵庫県社会福祉協議会評議員会 <福祉センター>(新銀) 令和4年度第1回運営会員会 < < < < < < > ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○</zoom>			いのち対策室要望書回答打合せ <zoom> </zoom>
20			
20 表彰式・誘導手伝い<県立美術館>(新銀) 21 兵庫県福祉センター入居団体連絡会議 <福祉センター>(新銀) 24 障害者社会参加推進協議会<兵庫県立ひょうご女性交流館会議室>(南部) 27 兵家連第56回きょうだい会<福祉センター>(新銀、福田) 第2回神戸地域障害者雇用・就業支援ネットワーク会議<クリスタルタワー>(佐伯) こころやすらぐひろば打合せ <zoom>(南部) 2 令和3年度・第3回理事会 ※令和4年度予算案<福祉センター>(※3) 3 ひょうごボランタリー基金助成事業事業報告会<クリスタルホール>(南部) 10 第17回兵庫県障害者芸術・文化祭実行委員会第2回実行委員会<書面開催>(南部) 12 北播地区こころの病家族教室 <三木市立教育センター>(ほのぼの会、新銀) 13 第7回メンタルヘルスセミナー <福祉センター>(南部) 兵庫県院書者スポーツ協会3月通常理事会23 (兵庫県民会館>(新銀茂)いのち対策室R4年度委託事業打合せ <兵庫県庁>(新銀、南部、藤田) 28 (福祉センター>(新銀) 第211回兵庫県社会福祉協議会評議員会 <福祉センター>(新銀) 13 令和4年度第1回運営委員会</zoom>		18	ピアサポート研修<福祉センター>(藤田)
21	2月後半	20	
24 うご女性交流館会議室>(南部) 27 兵家連第56回きょうだい会<福祉センター> (新銀、福田) 第2回神戸地域障害者雇用・就業支援ネットワーク会議 28 28 70 70 70 70 70 70 70 7		21	
27		24	
28		27	
2 つかすらぐひろは打合せくZOOM> (南部) 2 令和3年度・第3回理事会 ※令和4年度予算案〈福祉センター〉(※3) 3 ひょうごボランタリー基金助成事業事業報告会〈クリスタルホール〉(南部) 10 第17回兵庫県障害者芸術・文化祭実行委員会第2回実行委員会〈書面開催〉(南部) 12 北播地区こころの病家族教室〈三木市立教育センター〉(ほのぼの会、新銀) 13 第7回メンタルヘルスセミナー〈福祉センター〉(南部) 兵庫県障害者スポーツ協会3月通常理事会〈兵庫県民会館〉(新銀茂)いのち対策室R4年度委託事業打合せ〈兵庫県庁〉(新銀、南部、藤田) 28 第211回兵庫県社会福祉協議会評議員会〈福祉センター〉(新銀) 令和4年度第1回運営委員会		28	
2 算案<福祉センター>(※3) 3 ひょうごボランタリー基金助成事業事業報告会<クリスタルホール>(南部) 10 第17回兵庫県障害者芸術・文化祭実行委員会第2回実行委員会<書面開催>(南部) 12 北播地区こころの病家族教室 <三木市立教育センター>(ほのぼの会、新銀) 第7回メンタルヘルスセミナー 〈福祉センター>(南部) 兵庫県障害者スポーツ協会3月通常理事会 〈兵庫県民会館〉(新銀茂) いのち対策室R4年度委託事業打合せ 〈兵庫県庁>(新銀、南部、藤田) 28 第211回兵庫県社会福祉協議会評議員会 〈福祉センター>(新銀) 令和4年度第1回運営委員会			
3 会<クリスタルホール>(南部) 10 第17回兵庫県障害者芸術・文化祭実行委員会第2回実行委員会<書面開催>(南部) 12 北播地区こころの病家族教室 <三木市立教育センター>(ほのぼの会、新銀) 13 第7回メンタルヘルスセミナー <福祉センター>(南部) 兵庫県障害者スポーツ協会3月通常理事会 <兵庫県民会館>(新銀茂) いのち対策室R4年度委託事業打合せ <兵庫県庁>(新銀、南部、藤田) 28 第211回兵庫県社会福祉協議会評議員会 <福祉センター>(新銀) 13 令和4年度第1回運営委員会	3月	2	
10 員会第2回実行委員会<書面開催>(南部) 12		3	
12 育センター> (ほのぼの会、新銀) 第7回メンタルヘルスセミナー <福祉センター> (南部) 兵庫県障害者スポーツ協会 3月通常理事会 <兵庫県民会館> (新銀茂) いのち対策室R4年度委託事業打合せ <兵庫県庁> (新銀、南部、藤田) 第211回兵庫県社会福祉協議会評議員会 <福祉センター> (新銀) 令和4年度第1回運営委員会		10	
第7回メンタルヘルスセミナー <福祉センター>(南部) 兵庫県障害者スポーツ協会 3月通常理事会 <兵庫県民会館>(新銀茂) いのち対策室R4年度委託事業打合せ <兵庫県庁>(新銀、南部、藤田) 28 第211回兵庫県社会福祉協議会評議員会 <福祉センター>(新銀) 13 や和4年度第1回運営委員会		12	育センター>(ほのぼの会、新銀)
23 <- 兵庫県民会館>(新銀茂) いのち対策室R4年度委託事業打合せ < 兵庫県庁>(新銀、南部、藤田) 28 第211回兵庫県社会福祉協議会評議員会 < 福祉センター>(新銀) 令和4年度第1回運営委員会		13	
<兵庫県庁>(新銀、南部、藤田) 28 第211回兵庫県社会福祉協議会評議員会 (福祉センター>(新銀) 令和4年度第1回運営委員会		23	<兵庫県民会館>(新銀茂)
28 <福祉センター> (新銀) 13 令和4年度第1回運営委員会			<兵庫県庁>(新銀、南部、藤田)
		28	
	4月	13	令和4年度第1回運営委員会 <福祉センター>(※4)
月 24 兵家連第57回きょうだい会 <福祉センター>(福田)		24	兵家連第57回きょうだい会

※I:新銀、涌波、南部、藤田、三木(ZOOM)、大塚(ZOOM)、代田 ※3:理事、幹事、顧問(一部ZOOM参加)

※2:新銀、涌波、南部、藤田、大倉(ZOOM)、新銀茂、佐伯 ※4:新銀、涌波、南部、藤田、大倉、新銀茂、佐伯

編集後記

100 号の編集という有り難い出会いをいただきました。名だたる方々から、 祝辞を寄せていただいています。そのうちでも、青木先生は私の同郷でも

あり、通信大学の担任の先生でした。おかげさまで 60 を過ぎて精神保健福祉士になること ができました。では、ひょうかれん誌 100 号をごゆっくりお楽しみください。

(大塚 記美代)

編集委員:新銀、涌波、南部、藤田、大塚、三木、代田