



よつば会だより

2016 年 8 月号

発行:NPO 法人

尾道こころネットよつば会事務局

尾道市 栗原東 2丁目 17-86

TEL・FAX 0848-37-6600

8月、くまぜみの声が暑さをそそる毎日です。「閑かさや 岩にしみいる 蟬の声」という有名な芭蕉の句があります。解説によれば「山寺の静けさの中で、蟬の声が辺りの岩にしみ入るようにひびいている」ということですが、芭蕉がその鳴き声を聞いた蟬は、多分くまぜみではないでしょう。くまぜみの絶え間なく続くかまびすしい鳴き声には、閑かさを感じさせる間もありません。梅雨明けを待って鳴き始めるくまぜみですが、あの鳴き声も僅かな期間の地上生活の中で、子孫を残すための懸命ながんばりだと思えば、いとおしさも感じますが、それにしても騒がしい夏の風情です。



9月の「よつば会家族教室」で 講師に西川浩司さんをお迎えします



9月29日(木)に、よつば会教室を行います。この日は久しぶりに「瑠璃の屋形」の西川浩司さんに、講演をいただくことにしました。まだ講演内容の詳細打ち合わせはできていないのですが、よつば会だより7月号の2面の記事「親なき後に備えて」の内容を受けて、親なき後の様々な問題への対応策として、どのような支援や制度があるかについて話してもらえればという依頼をしています。

精神障害者やその家族は生きづらさを抱えながらも、荷物を背負い続けるという選択肢しか知らなければ、かなり苦しい生活を長年強いられることとなります。本人や家族は、長年にわたる疾患や障害との付き合いから、それが当たり前として常態化していることもあります。でも、仲間にストレスを吐露したり、周囲の人たちと意見を共有できれば、抱えている荷物をいったん下ろしたり、気持ちを分かち合えたり、あるいは社会に任せるといったような選択肢が見えてくることとなります。これらのことを具体的な形にした生き方が、社会資源や制度の活用です。しかし、社会資源や制度のことを知らなければ、その活用もできないでしょう。西川さんに期待するところです。家族教室はいつもと同じ、「市民センターむかいしま ころろ 2階 研修室 1」で13時30分開始です。よつば会会員の方にもいい機会ですから、ぜひ参加してみてください。



「抗精神病薬」は2種類までを原則に ～多種投与の問題に関する記載から～

「みんなねっと」誌に「メンタル障害をサポートするための知識～薬物療法を正しく理解する～」というテーマでの連載記事が23回にわたって掲載され、今年の6月号が最終回でした。内容がかなり専門的で多岐にわたっているため、よつば会だよりで記事にすることも難しかったのですが、精神科の薬に関して詳しく説明している連載記事であることを改めて紹介しておきます。その最終回の記事の中で、抗精神病薬の多種投与の問題に関する記載を見つけました。次のような内容です。

「本年度の診療報酬改定で、抗うつ薬、抗不安薬(睡眠薬)に続き、多剤併用投薬の減算規定が抗精神病薬にも拡大され、3種類以上の処方での報酬減点(つまり2種類までを原則とすること)が決まりました。精神科の治療内容の適正化を国が主導して行うという大きな改革が始まります。この改革が本来の目標通り進めば、日本のどこでも同じように適切な精神科薬物療法が受けられるようになると思います。これが実現されるためには、治療を受ける当事者や支援者が、病気のこと・治療のことを正しく理解し、医師と治療について話し合うことなどから、適切でない医療を受けている状況を把握したら、そのことを指摘できる対応が必要です」

7月の活動報告

- 10日 当事者との交流会 (サロンよつば)
- 27日 よつば会家族教室 (市民センターむかいしま)

8月の活動予定

- 07日(日) 当事者との交流会 (サロンよつば)
- 31日(水) 家族の SST (市民センターむかいしま)



自立するために何が必要か

～親があるうちに 身につけておきたいこと～



「みんなねっと」誌5月号・6月号に、「精神障害者と家族～それぞれが自立し、ささえあうために～」というテーマの特集記事が掲載されていました。「みんなねっとフォーラム2015」における東洋大学教授の白石弘巳さんの講演内容を特集記事にしたものです。記事からの抜き取りで恐縮ですが、講演の要旨をお伝えします。

○ 精神障害者の自立とはどういうことか

自立とは、一人で住むことでも自分の食べるものを十分に稼ぐことでもなく、**できることは自分でやって、できないことは人に頼むことができる力を持っていること**だと考えます。ですから、どんなに障害が重くても自立した生き方をすることはできるのではないかと思います。では、自立していくために何が必要かなのですが、やはり一番基本になるのは生きようとする前向きな姿勢、それと、何かに対して希望を持っているということです。それからコミュニケーションがとれる人間関係が必要です。やはり誰かと一緒にやって行く中で、回復・改善が行われていきます。それに加えて制度と社会資源の裏打ちがあれば、自立に向かうことができます。

○ 人に頼むのが難しい精神障害者

障害者は自立していく上で、人に支援を求めなければならない状況を抱えています。目の不自由な人には、そのことが周囲にも分ることから、どう支援すればよいかも理解されます。しかし、精神が病気の人の障害というのは、周囲の人から見えない場合が多く、「見えない障害」と言う人もいます。例えば、ストレスとか刺激に対して、特に新しいことに対面するときなど、非常に過敏になってしまい、自分で自分をコントロールすることが思うようにできなくなる精神障害者が多いのですが、周囲からは、何でこれぐらいのことに過敏に反応するのかと不思議に思われたりします。そうすると周囲の人との信頼関係が作りにくくなり、現実から逃避することにもなります。すると、日常生活で生活習慣が乱れ対人関係がうまくいかなくなってきました。そして自己否定や無力感が強まり、それがまた日常生活の乱れを大きくするという悪循環を生じることにもなります。そして、周りで見ている人、特に家族は「何とかならないか」と思いながら、そのような状態が長年続いてしまうということが起こるのではないかと思います。

○ 「解決しなくていいんだ」と思うこと

これをどうやって変えていくのかですが、一人ひとり違う状況があるとは思いますが基本は**よくなったら生活があるというように考えるのではなくて、今のままでも頑張る、今のままでやっていく**、そのところが出発点だと思います。それでも自分の状態を肯定的に見ることができるようになることが課題だと思います。半分水の入ったコップを見て、半分しかないと言って嘆くのではなく、まだ半分もあるじゃないかという見方ができるかということです。自立というのは、悩みとか障害とか、いろんなものを解決できた先にあるのではなく、悩みの中、障害の中で成り立つものだと考えないといけないと思います。

以上、白石さんの講演の要旨です。話の結論は「**自分の状態を肯定的に見ることができるようになろう**」ということでしょう。しかし、精神障害者が自分を肯定的に見ることは大変なことだと思います。まず、病気になったことで大きな挫折を味わい、さらに、病気が完全に治ることがないと宣告されて夢も希望もどこかに消えてしまい、無力感の中での毎日の生活、そんな中からも気力を奮い立てて希望を見出して行くというのは、並大抵のことではないでしょう。どうしたら希望をもたせることができるか、大きな課題です。(N.T)