



よつば会だより

2023年1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

新しい年を迎えて

尾道こころネットよつば会 理事長 谷口 憲 秋



新しい年令和5年を迎えました。この年が良き年となることを祈ります。

一年の世相を漢字一文字で表す「今年の漢字」が「戦」となったことが、12月12日に発表されました。新聞記事によれば、ロシアによるウクライナへの侵攻で「戦」を意識した年であることや、サッカーのワールドカップでの熱「戦」で日本が強豪国を次々と撃破したことが理由だとの事です。サッカーはお祭りですが、それよりも、ロシアによるウクライナ侵攻は許すことのできない暴挙であり、我々には想像もつかない厳しい冬のさなかにいるウクライナ国民のことを考えれば、一日も早い戦いの終焉を祈らずにはいられません。その祈りの気持ちの表れが「今年の漢字」の「戦」だと思います。この年、令和5年が良き年となるための絶対条件が、ロシアの軍隊がウクライナから姿を消すことにあるのは間違いのないでしょう。



～時間がかかっても伝わる時がくると信じて待ちましょう～
荒れた当事者も心の中で親に感謝



よつば会だよりの記事作りは、今回は何を書こうかと記事の材料探しから始まります。最近私の耳の聞こえが悪くなったことから、専ら「みんなねっと」誌と「こころの元気+」誌から記事の材料を求めています。どちらも月刊誌で、精神疾患を抱えた当事者やその家族に参考になる記事を毎月送り届けてくれています。私は毎月、同誌にくまなく目を通して、よつば会会員の方にお伝えしたいと思う記事を拾い出して、その記事の紹介や私なりの解釈をよつば会だよりに書いています。しかし、多くのむつかしさを抱えた精神障害を扱った記事ですから、楽しい話題と言えるような記事に巡り合えることはあまりありません。せめて新年号ぐらいは少しでも楽しい話題にしたいと探して見つけたのが、「こころの元気+」誌11月号にあった記事でした。「こんなときどうする？ 私の打ち手」というタイトルの連載記事で、当事者の体験を載せており、この記事を要約してお伝えします。記事の寄稿者は15歳で統合失調症を発症した女性です。現在の年齢は記事のどこを探しても記載がなかったのですが、病名を主治医に尋ねたら「精神分裂病です」と言われたと書いています。精神分裂病は2002年に名称を統合失調症に変えています。このことから年齢は35歳かそれ以上と推測されます。

「私はかつてはかなり荒れた生活を送っていました。自分を大事にできなくて、リストカットしたり、過量服薬をしたり、大量の飲酒をしたり、昼夜逆転をして朝まで起きていて午前診察の病院に行ったりしていました。親に「これではいけない」と言われて、自分でも苦しかったので、だんだん「変わろう」と思うようになりました。まずは昼夜逆転からと、外の光を浴びることから始めました。母は変わろうとする私の傍にいてくれて、300mくらいの散歩につきあってくれました。休み休みでしたが少しずつ光に当たったり季節を木々で感じたりしました。親のありがたさを感じて、私の気持ちはどんどん前へ向いていきました。感謝から家事を手伝うようになり、今では料理も洗濯も掃除も手伝えるようになりました」

以上が寄稿記事の要約ですが、記事から私が受け止めたことが二つありました。その一つは、寄稿者は病気でやけになって荒れた生活を送っていたが、それでも心の隅に「このままではいけない」という気持ちを持ち続けていたことです。こうした気持ちは精神疾患を抱えた当事者の誰もが持っている気持ちだと思います。もう一つが、300mの散歩につきあってくれた母に、親のありがたさを感じたことです。この、親への感謝の気持ちもすべて当事者の心に存在しているものだと思います。時間はかかっても、いつかはどこかで、その気持ちが親に伝わる時がくるものと信じて待ちましょう。

12月の活動報告

18日 よつば会家族教室 (市民センターむかいしま)



1月の活動予定



15日(日) よつば会家族教室 (市民センターむかいしま)

*「サロンよつば」1月7日からオープンします



保健所の機能強化の動きに ～家族教室の活性化も～



よつば会だより12月号に「みんなねっと精神保健福祉への提言」について書きました。この提言はよつば会だより一昨年の12月号で初めて紹介した「みんなねっと精神科医療への提言」に続く、提言の第二弾になるものです。この第二弾の提言の目的に触れた文章に、次のような表現がありました。

「できるだけ近い将来、誰もが身近な場所でメンタルヘルスケアを受けられ、精神疾患を発症しても安心して暮らせるように、また、本人とその家族が地域で生涯を安心して暮らせるような支援体制を備えた社会の実現を進めるために、この提言を行います」

ここにあるような社会になることは、当事者及びその家族にとって切実な願いです。しかし、現実はそのような社会とはまだまだ遠く離れた、課題山積みの社会だと言わざるを得ません。提言は多くの項目に触れています。そのすべてが課題だということでしょう。二つの提言の中からいくつか項目を拾い上げてみます。精神疾患・精神障害への偏見、相談窓口の整備、精神科特例の廃止、訪問支援・治療サービスの充実、就労支援、住居支援、社会参加の機会の確保、所得補償、まだまだありますが、これぐらいにしておきます。みんなねっとがこれから提言に基づいた国への働きかけを行っていくのだと思います。

提言の第二弾の説明記事がみんなねっと誌で続いています。私が関心を持った「保健所および精神保健福祉センター機能の強化」について、今回は触れていきます。みんなねっと誌の説明文を以下に示します。

「保健所や精神保健福祉センターの持つ機能の拡充を求めます。保健所は心の健康相談、診療を受けるにあたっての相談、社会復帰についての相談など、精神疾患を持つ人や家族の様々な相談業務に従事することになっています。しかし、現実では、この機能には地域差が生まれており、例えば、精神疾患の疑いがあるものの本人が受診を拒否しているようなケースでは、家族からの相談に自宅を訪問してくれるところがあれば『本人を連れてきてください』と無下に言い放たれてしまうところもあります。受診につなげるために家族に対し移送会社の利用を勧めることも少なくありません。医療につなげることは行政の責務であることを明確に打ち出し、保健所や精神保健福祉センターの機能の強化を求めます」

このように保健所は心の健康相談、診療を受けるにあたっての相談など、精神疾患を持つ人や家族の様々な相談業務に従事することになっています。

以前によつば会だよりにも書きましたが、よつば会は6年前から広島市南区の「みどり会」という家族会と会報交換をしています。その会報に「みどり会」の定例会の状況を報告する記事があり、定例会に保健師の方々が参加されていたことや、「みどり会」の活動作りに参画されていたことなどが書かれていました。家族会の集いに保健師さんが参加することが、全国的にどの程度行われているのかは知らないのですが、尾道でもそうあってほしいと思っています。というのも、全国的にみられる家族会会員の高齢化によって家族会の運営が難しくなっているという状況と、よつば会も全く同じだということです。家族会は地域に一つはなくてはならないものです。しかし、よつば会もこの先2年3年と活動を続けていくことができるだろうかという不安があります。尾道市も以前は、市の障害福祉係の保健師さんが、1年に3日の開催でしたが、家族教室を行って来ていました。その家族教室もいつの間にか開催されなくなりました。しかし、よつば会の家族教室に保健師さんに定期的に参加してもらうことはできない話ではないと思えます。今年の取り組み課題にしようかと考えています。(N.T)