



精神保健福祉家族会

仙台みどり会会報

第5号 (通算73号) 令和2年6月5日発行 〒981-3204 仙台市泉区寺岡1-20-16 黒川方 仙台みどり会事務局
電話・FAX 022-377-1966 家族会携帯 080-2812-4835 [9時~17時] ホームページ <https://sen-midori.jimdofree.com/>



いかがお過ごしでしょうか

精神保健福祉家族会 仙台みどり会
会長 黒川 洋

新型コロナウイルスにより、世界中の多くの人々の命が奪われ、私たちは外出もままならない不自由で不安な日々が続いてきました。

現在は少しずつ治まりつつあるようですが、再燃しないことを祈って止みません。この5月には、役員が話し合って会員の皆さま全員に、電話をさせていただきました。皆さまのお声を聴かせていただき、ありがとうございました。

会の事業について

私たち仙台みどり会の活動は、3月27日に感染防止対策を行って懇談会を開催しました。その後の4, 5月懇談会は中止としました。

5月17日予定の「定期総会」も招集による開催は中止し、皆さまからの委任による決議としました。

委任状につきましては、現会員79名中、64名の皆さまからの委任をいただいて過半数を十分に満たしており、今年度の議案はすべて成立とさせていただきましたことをご報告いたします。ご協力をいただき感謝を申し上げます。

今後の予定について

コロナ感染が落ち着きつつあり、学校や各種事業所等も再開の流れにあります。もちろん、二次感染が発生すれば、当然、それに応じた対応となるでしょう。

仙台みどり会では、この6月より様子を見ながら事業再開とします。その際は、でき得る感染予防対策を取ったうえで行います。

*** 6月「仙台みどり会懇談会」は開催します ***

日時：6月28日(日) 10時~12時 仙台市福祉プラザ 10階 第2研修室

「お昼の会」は当面、見合わせます。

※くわしくは最終ページをご覧ください。

※二次感染発生等により中止の場合、会員の皆さま・ホームページへお知らせします。

目次

1ページ	いかがお過ごしでしょうか	会長	黒川 洋
2ページ	応援メッセージ	仙台みどり会相談役	佐藤 わか子
2~4ページ	懇談会の風景から		黒川 洋
4~6ページ	役員より	後藤 くらゑ、磯谷 裕治、伊藤 竹海	
6~10ページ	会員等の皆さまより	遠藤 幸代、松野 安子、新村 碩子、M・H(男性)	
10~12ページ	家族が病気になった時		磯谷 裕治
12ページ	「仙台みどり会懇談会」開催日程		

応援メッセージ

仙台みどり会 会員の皆さまへ



仙台みどり会相談役

佐藤わか子

会員の皆さまは、今コロナの影響で外に出る事もままならない不安な日々をお過ごしのことと思います。

最近では仙台市内において、感染者が出ていない状況ですが、経済活動が少しずつ動き始めていますから、また次の感染者の波がやってくる事も予想されます。しばらくは、マスク着用の日が続くと思います。

確かに相手は目に見えない敵(ウイルス)ですし、いつ終息するのか誰にも分からない状況ですから、怖い気持ちと日本の経済がどうなってしまうのか不安ばかりが大きくなってしまいますよね。

でもこんな時こそいつも私は、「ピンチはチャンス」とか「朝の来ない夜は無い。」とか呪文のように前向きな言葉を言い続けるようにしています。諦めないで、じっと耐えて

頑張り続ければ、きっと夜明けがやって来ると信じているのです。

縁が有りまして、みどり会に関わらせて頂いてから20年になります。これからも、会員の皆さまと一緒に、仙台みどり会を支える一員として働かせて頂きたいと願っています。私の大好きな詩人相田みつをさんの詩に「あのときのあの苦しみも、あのときのあの悲しみもみんな肥料になったんだなあ」という詩があります。

コロナの今回の苦しみが、後になって、仙台みどり会をしっかりと支えてくれた肥料になってくれたんだなあと笑顔で話せる日が来ることを信じて、会員皆さまと共に歩んでいくことをお誓いし、私からの応援メッセージとさせていただきます。共に頑張りましょう！

◀ 仙台みどり会懇談会の風景から ▶

家族がいっしょに考えるコーナーです



懇談会では、家族同士がさなざまな悩みや思いを出し合っっていっしょに考えています。下記はその一場面です。内容は、個人情報を守るため、脚色を加えています。

今回の事例：「息子が荒れている」

Aさん(女性)：統合失調症の息子、40歳です。この頃、大声を上げて「〇〇放送局をつぶしてやる！」とか、皇室の悪口を言ったり、穴が開くほどドンドン壁をたたいたりするので。近くの道路を走る自転車や車にも、叫んだりするので気が気でない。

ここ10年くらい、ずーっと落ち着いていたんですが。米とぎや、茶碗を運んでくれたりもしていたんですよ。

通院の時は、主治医の前ではいい子ぶって、別人になる。都合の悪いことは言わないんです。3日後は通院なのですが、親は来るなど言い張るし、言い出したら曲げない。昔は、病院へは絶対行かないと言って服薬しない時期もあったのですが…。その頃と比べたら、まだマシかもしれません。どうしたらいいのでしょうか。

司会：主治医の前では優等生なのですね。お話から、明らかに息子さんは妄想があつて不調と思われる。ふだんは、米とぎとかしてくれる優しい息子さんなのですね。お母さんは、

しばらくは安定していた息子さんに不穏な症状が現れて、とても心配な思いを抱えていらっしやいます。

確認ですが、主治医の先生は診察の場面で家族と会ってくれるのですか。

Aさん：お願いすれば会ってくれました。

司会：どなたか、似たような体験をお持ちの方はいらっしやいませんか。

Bさん(女性)：ウチは統合失調症の娘ですが、不調の時にものを投げられて顔にけがをしたことがあります。娘は、悪いことをしてしまったと思ったのか、落ち着きをとり戻して心配してくれ、ぬれタオル持ってきてくれました。このことがあった後も、調子が悪そうで薬が変わりました。その後、何度か薬の調整があってから落ち着いてきたのです。薬の調整は大切なのだと思いました。

司会：調子が悪いことは、自分で主治医に伝えられたのでしょうか。

Bさん：伝えたと思います。でも、本人は口ベタでちゃんと伝えられないだろうと思いましたから、私が事前にこっそり看護師さんに連絡しておいたのです。今は、不調じゃないので、こんなことはありません。

司会：他にいらっしやいませんか。

Cさん(女性)：ウチは次男が病気ですが、よく受付の人をお願いして先生に伝えてもらったり、息子にメモを持たせたりしました。でも、メモを持たせるときはちゃんと話し合っておかないとだめですね。息子に信用されなくなってしまう(笑)。不調な時には、先生に何を伝えたらいいのかということも大事だと思います。あまりグチばかり言っていると、先生に嫌われて、会ってくれないと思います(笑)。

Aさん：うちの子は、今、自分の症状をちゃんと話すような余裕はないと思います。

司会：Aさんの不安はもっともだと思います。

必要な情報をどう主治医に伝えたらいいのか、今、BさんとCさんの体験を教えてくださいました。電話やメモなどで事前に先生に伝わるようにお願いする方法は、よく懇談会で話し合ってきましたね。先生方も、多くの患者さんを抱えて多忙なので、伝えたい内容は的確にまとめておくことが大切だと思います。

Aさん、どうぞ事前にしっかりお伝えくださいね。不明なことがあれば、この懇談会の後、個別にお話ししましょう。

診察のときに、家族の方などの同伴を受け付けない先生方もいらっしやいます。私たち家族は耐えがたい悩みを常に抱えて生活しているので、その思いは先生にも聞いてほしいと思うものですが、それは診察に必要な医療情報でないことが多いようです。家族の思いはこの懇談会で、家族同士がお互いに受け止めていきたいと思います。

Dさん(男性)：関連して話してもよろしいですか。

はい、まずはAさんの息子さんの症状が、きちんと先生に伝わればいいと思います。うちの息子45歳、統合失調症ですが、20数年前の発病間もないころ、暴力事件になったんです。荒れて窓ガラスを割ったり家具を壊したり、父親の私に殴りかかってきて、怖くなって警察を呼んだんです。部屋の惨状を見た警察官は本人を取り押さえ、そのまま病院へ搬送され、入院になりました。1年ほど入院して自宅へ戻ってきたのですが、しばらくは警察を呼んだことを恨まれましたね。でも、あの時はこわくて心配だったことを言い続けていたら言わなくなりました。今は、安定してB型事業所へ毎日通っています。Aさんについても、暴力事件にならなければいいと思って話しました。

司会：お話ししにくい体験談を語っていただきました。本当にその通りですね、暴力や警察への通報に至らないことを願っています。

ちなみに精神障がい困った問題を抱えている場合は、保健所の相談窓口へ、仙台市

であれば区の障害高齢課へ相談を入れてつながりを持つことが大切です。

また、症状の悪化等で、警察のお世話になることの可能性が考えられる場合は、事前に最寄りの警察へ「ウチはこのような事情を抱えているので、そのような場合は通報するのでお願いします」と、前もってお話ししておくことで安心です。勇気がいることですが、大切です。

本人とどう向き合えばいいのか、今後もお互いの体験を通していっしょに考えていきたいと思います。ありがとうございました。 (黒川)



家族学習会に参加して思うこと

仙台みどり会世話役 後藤くらゑ

家族による家族学習会(以下、「家族学習会」といいます)のプログラムの初めに、家族学習会を紹介するセミナーが開催されて、千葉県淑徳大学准教授で「みんなねっと」相談員の伊藤千尋氏の講演を拝聴しました。

これまで長いこと、家族が面倒を見るのが当たり前、何かあったら私が何とかしなければと重責を抱えての生活、同じ思いでいる家族がほとんどであると、このような現状を打ち破ろうとアメリカで30年前に「米国版家族学習会 Family-to-Family」を立ち上げました。

日本では遅れて13年ほど前に、地域精神保健福祉機構コンボが日本の家族の事情に合った「家族学習会」のプログラムを作り上げました。

その8年後に「みんなねっと家族学習会企画プロジェクト委員会」に引き継がれ、立ち遅れている県への啓発に力を注ぎ、全国に広がっているところです。

家族学習会の目的は、正しい知識、対応の仕方を学び、家族同士の支え合いの場を得る。孤立感を軽減し、発症間もない家族を対象としたプロジェクトを基に、家族が元気になる、同志だからこそ胸の内を語れる場であり、皆さんも一緒に学んでいただきたいと思う。長期で改善が困難になっているご家族にも、ぜひ一緒に学んでいただきたいと結ばれました。

全国的に広まりを見せている中、東北では秋田、青森、福島に家族学習会が立ち上がっています。仙台市では、市の精神障害者家族

支援事業の委託を受けた仙台市精神保健福祉団体連絡協議会(仙精連)が参加者を募集して開催しました。家族学習会プロジェクト委員の岡田さんらに、何度も埼玉から仙台へ足を運んでいただき、仙台みどり会の会員を含めた参加者に指導していただきました。

その結果、おとし家族学習会の受講を終えた仙台みどり会の黒川会長、磯谷さん、佐藤さん、後藤ら4名が、家族学習会の担当者として役割を果たすことができ、うち3名がアドバイザー研修を受講終了して、アドバイザーの資格を取得することができました。昨年度のことです。

今年令和2年度は、スタートの段階でコロナウイルス問題により足止めとなり、10月からの開始となる模様です。

学習会での担当者を体験して心に残ったことは、仙台みどり会懇談会や各区の家族教室などで話される悩みは、困難をきたした家族の話が行き交う中で、苦しくつらいころの自分と重なり、原点に戻って自分を振り返り、自分の思いと学習を深める大きな助けをいただいていることです。5回シリーズの家族学習会が終盤に近づき、参加者の皆さん同士が親しくなり別れを惜しむ言葉が出て、分散会をしたいね、の声で胸中悩みを抱えながらも、沈んでいた心が少し軽くなり、笑いあいの楽しい学習会でした。

宮城・仙台的地に家族学習会の輪が広がり、悶々と悩みを抱えている家族が一人でも多く参加して救われることを願ってやみません。

「ロゴセラピーについて」



仙台みどり会世話役 磯谷 裕治

精神症状に波のある当事者と同居して看病を続ける家族の心労は大きいものです。なんとか暮らしていても、病状に左右される毎日、毎夜です。当事者の家族が自分のことを保つのも大きな仕事です。時として、自分の生きている意味さえ見えなくなります。

その一生続くだろう「障害の受容」の過程の中でも、発病当初の受容は大きな試練です。また、看病生活が当たり前になっても、激しい口論が続いたり、当事者を刺激することを恐れ、言いたいことにも自ら口を閉ざすようになると、結果として家族の対話は失われてしまう。つらい日々です。

私自身が自分の生きる意味を取り戻したときの参考になったロゴセラピー (Logotherapy) という精神療法があります。創始者の V.E. フランクルは、ユダヤ人の精神医学者で、ナチスドイツの強制収容所体験を描いた著書「夜と霧」で有名です。ロゴセラピーは「意味による癒し」の療法といわれます。看病する家族が再び生きる勇気を取り戻せるかも知れません。

具体的な方法としては、次の2つを用います。

- ①逆説志向 (Paradoxe Intention)
- ②反省除去 (Derfletion)

①の逆説志向とは、意志的に苦しみの中に突き進むことです。これは自虐的なことをいうのではなく、「本当に自分の人生は生きている意味がないのか？」と自問し抜くことです。答えを得なければ、生きて行けないと思うから、自問し続けるのです。人は無意味な人生には耐えられない生き物ではないでしょうか？

②の反省除去とは、自分に囚われた状態から抜け出すことです。無反省に「考えるな。

楽観的になれ」ということではありません。経験的にいうと、それは「訪れる」ことなのです。逆説志向が突き詰められて、自分が言わば「無私」の状態になった時、不意に「訪れる」自己洞察の瞬間があるのです。

フランクルはユダヤ教の信者です。そのためか、「自我」の自由意志によって、存在の「責任」を果たす「価値の実現」を3つのカタチで示しています。「創造的価値」「体験価値」「態度価値」の3つです。

もちろん、ロゴセラピーは宗教ではなく、精神療法のひとつであり、「実存的心理療法」と呼ばれています。フランクルは、宗教と精神療法を峻別しています。ただ、西欧文化の社会に生まれた精神療法なので、「自我」がとても絶対化された考えに基づいているように、私には思えます。私としては「万法に証せられる」といった体験から、自分の生きている意味を自覚したように思います。

「なんだ、こいつも宗教か」と思われるかもしれませんが、西欧と東洋の自我の在りようの違いから、現れが異なるだけで、ロゴセラピーの原理は同じです。

障害当事者家族には、①医療 ②福祉 ③障害の受容 が、生きてゆくために必要と考えます。この3つのうち③だけは、自然科学の普遍的知識や共同社会の一般的制度でなく、「実存的」な個別の答えが求められる課題なのです。自分自身が納得できる「人生の意味」です。

※フランクルについては、NHKブックスの、100分で名著シリーズ「夜と霧 フランクル」に文献などが載っています。ご参考になさってください。





仙台みどり会会計担当 伊藤 竹海

新型コロナウイルスによる影響は、様々な範囲に及んでいます。影響を受けたことの中から、通院について振り返ってみたいと思います。

私の不安としては、私自身が感染するという不安よりも、私が感染し、仕事先などで感染させてしまい、多くの方々に迷惑をかけてしまうことでした。

精神科通院は他の診療科と違う影響があります。

- ・対話が診察の中心
- ・一人あたりの診察時間が長くなる場合がある
- ・待ち時間が長くなる傾向
- ・これまでの経過や相性などから、精神科であればどこでも良いというわけでは無い。

私はうつ病で気分が爽快という日はほぼありません。ただ、医療面や生活面がある程度安定していることから、極端に落ち込むということもあまりありません。

過剰なストレスがある時には不調になることがあったり、心身の疲れやすさがあるという状態です。その為、仕事は週3程度です。

ここ数ヶ月、休みの日は通算で12時間近く寝てしまうことが多いです。新型コロナウイルスの影響で気晴らしがあま

り出来なく、ストレスが溜まったり疲れていることも少しは影響しているのかも知れません。

私は月1の診察です。新型コロナウイルスの影響が出てから初めての通院のタイミングは3月末頃でしたが、不安や迷いから通院を躊躇していました。どうすれば良いのかの情報もあまりありませんでした。インターネットで調べてみても、病院によりけり。

迷ったまま日が過ぎ、月初めにある重要な仕事を終え、もし感染したとしても次の仕事まで数日ある金曜日に意を決して通院。普段より、診察に来ている人はだいぶ少ないようで、待合室もあまり人がいなく、待ち時間も長くありませんでした。次回も状況などをみながらの通院になると思います。

他にも通院を躊躇したり、情報を得られず、迷ったりしている方もいるかと思えます。また、影響で、症状が悪化したりしている方もいるかも知れません。

この文章を書いている時点では仙台市内で感染者はしばらく発生していないものの、影響や警戒は長い期間になるのでしょうか。個々の問題ではなく、医療だけではなく福祉も含めた、当事者でも判断・実行可能なそれこそ「新しい生活様式」のようなものがあればと思います。



近況

仙台みどり会会員 遠藤 幸代

娘はことし1月からB型事業所に通い始めたのですが、コロナの影響で事業所がお休みになってしまいました。独り暮らしのアパートでは暇すぎるので、今は実家に泊まっています。

事業所から材料を預かってきて1日90分作業をし、電話報告しています。工賃になるとの事。1時間250円くらいで安すぎますが。

後はマスクを作ったり、料理や掃除をしています。出かけられないので、体力を落とさ

ないように、団地の中を散歩したりしています。それでも暇なのでクロクワードパズルを家族で解いてハガキに書き応募しています。商品券 50,000 円を期待して。又、絵日記もつけて楽しんでいきます。又、テレビドラマ「オスマン帝国の野望」や韓国ドラマ「テジョン」

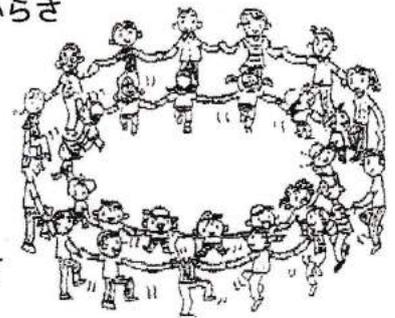
を毎日家族と楽しみに観ています。コロナ終息を願う祈りも毎日唱えています。

免疫力を高めてコロナに感染しないように元気に乗り切りたいです。

「こうであつたらいいのにな」

仙台みどり会会員 松野 安子

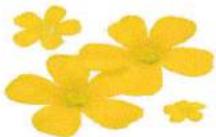
大丈夫よ お母さん 心配しないで
もし生まれてくる子に、障がいがあつたって
その時は その時はどうすればいいって 教えてくれる人がいるからさ
家に来て手伝ってくれる人だつて ちゃんといるし
お金がいっぱいないからって、そんなこと関係ないの
心配しないで お母さん！



大丈夫よ お母さん 心配しないで
生まれてくる子に 障害があつたら 学校行くのも大変だろうって
どんな子だつて みんな一緒に学校に行つて
その子にあつたことをいっぴいやつて 友だちの中で一日暮らす
ひとりで歩いていくのがむずかしければ ちゃんとバスで送ってくれるの
心配しないで お母さん！

大丈夫よ お母さん 心配しないで
学校卒業したら どうしようって
卒業したら就職さ どこにしようかって よりどりみどり
二十歳（はたち）過ぎれば一人前 お世話になりました お母さんって
誰かと一緒に楽しく暮らす
心配しないで お母さん

大丈夫よ お母さん 心配しないで
この国の人 は みんなちゃんと知っているの
「障害もつた人が幸せに生きられる社会こそ 一番よい社会」って
みんながみんな そういう国にしようって思っているの
ノー・プロブレム ノー・プロブレムなの お母さん！



家族会全般に共通する問題

「窓風の集い」会員 新村 碩子

難しい病気であるこの統合失調症とはどんな病気なのか。

ある日、予想だにできなかった「統合失調症」との宣告を受ける。何故、「統合失調症」とい

う、こんなに難しい病気にかかったのかとの疑問が湧いて来る。原因は何だろう。

A. 家庭環境が悪かったのか？

B. 親のしつけが悪かったのか？

C. 「遺伝」だろうか？

D. 悪い事をした先祖のたたりだろうか？



(B),(C)については医師が否定なさるので、(C)を含めたその他の問題を考え続けることになる。表面的には取りざたされないが、心の奥にひそむ暗い思いは、陰気な根強い偏見となって生き続ける。そして、世間に広く大きく生き続ける恐ろしい「偏見」になっていくような気がする。

この不気味な吸血鬼は出来るだけ早く退治しないと当事者だけに停まらず、家族の誰かをも殺してしまうと言っても過言ではない。

それは世間に知られたく無いとの理由で秘密にしてしまう。同じ病気の当事者を子供に持つ仲間同志でもなかなか口を開かない。これはすでに偏見に蝕まれてしまっているのだと思う。人間の心理として、隠された事、暗い事柄ほど好奇心が湧いて来て、勝手に怪しんで、事実よりもっと大きく、醜いものを想像してしまう。そして統合失調症の当事者を嫌悪し、軽蔑する。軽蔑されれば、傷つくので、もうその人には近づきたくない、その結果、友達の輪が狭くなってゆき、社会性が無くなっていく。当事者の顔には笑顔が消えてしまっている。――。

では、世間の偏見がすこしでも軽減されて行くためにはどうすれば良いのか。一つの思いつきに過ぎないかも知れませんが、一つの提案をしたいと思います。当事者たちが如何なる偏見にも負けず持ち続けている長所、美点を今一度認識し、それらを自分と周囲の人々に再認識させる事も必要なことではないでしょうか。ほんの少し視点を変え、角度を変えて考えてみてはどうでしょうか。わずかでもいいので家庭に、家族会に光と風のひと筋が差し込むことに挑戦してみてもどうでしょうか。具体的には当事者の持つ長所、美点を一つずつ（勿論無記名で）書き記し、人々に知ってもらうことです。

統合失調症の子供が居る家庭では、他に未婚の子供達特に娘が居る場合は、その娘は貰い手が無いのではないかと考えている親が多い。そして娘は自分もそうなるだろうと思いつんでしまっていて、最初から結婚しないで、親が亡くなった場合に直ぐ当事者のお世話が出来るようにと準備しているケースもある。高等教育を受けた親を持っていても、風評を信じているのです。このようなケースはほんの一例にすぎないのです。現代の科学、ITの進歩発達した世界に有っても精神障害を人々は恐れている。確かに精神障害を持つ家族を世話し続けるという事は荷が重過ぎると思う事はあります。様々な悲劇が起きる事は珍しくないのです。

このような苦悩を背負いつつ生きていかなばならないのは何故だろうと考えてしまうことはむりからぬことかもしれない。原因は何であろうか。文頭で書きましたように、A.家庭環境が悪かったのか、B, C, Dのいずれかが原因なのだろうか、と考えてしまうからであろうか。その以前にどのような根拠が在って、A~Dの理由を思い浮かべたのであろうか。実際これらの根拠は風評に過ぎないのではないか。「風評」と「偏見」という大きな無気味な黒い影を自分の頭の中に作り上げてしまっているのではないか、その「風評」と「偏見」が現実のもの、事実であるなら、それを証明した人が居るのだろうか、よくよく考えた結果であったのか。

3.11の災害では福島で農業や漁業に従事する人々にとって、農作物や海産物が汚染されていないと証明されていても世間では信じてもらえない。肺結核、ハンセン氏病の患者、その家族等は酷い迫害を受けて来た。現在でもオレオレ詐欺という者の被害は年間300億円強という膨大な金額になっていると新聞やテレビ等では報じられている。巧妙に仕組まれた組織、美味しい誘い口などで電話一本で信じ込ませて、大金、通帳などを奪ってってしまう。一方、被害者にとっては、騙され

た事を後で気がついて後祭りで、泣き寝入りである。大金を軽々と手に渡してしまうのは何故だろうと不思議に思うし、同じような手口で騙される人が絶えないのも不思議でならない。何故であろうか。それはよく考えない、身内や信頼出来る人に相談しない、からではないだろうか。兎に角“オレオレ詐欺”でなくてもウマイ話、オイシイ話なんて世の中にはめったにないのだから。

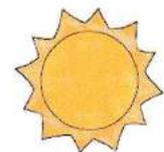
大金の儲け話でなくても、うまくまたは強くデマを言いふらされることがある。それをよく考えないで信じ込む事は大きな被害者を作る事になる。政治の中心に居る人、身分の高い人等も巧妙に嘘をつき、人を騙す事はよくある事です。私達は普段から何が正しく、何が価値あることかを見極める力を養うべきだと思います。

要するに、普段から物事の原因結果についてもう少しよく考える習慣をつける事が必要ではないでしょうか。そうすれば障害者を持った事の原因に「先祖のたたり」だと悩む事はなくなるのではないのでしょうか。また、世間を見渡すと判ると思いますが、優秀な立派な家庭にも障害者がいることは珍しくない。勿論、苦労は多いですが、家族会の仲間、書物等で参考になる事を聞いたり学んだりすることは出来る。親や家族も学んで行けば考える事、改善策も少しずつ増えていくでしょうし、悩みは減少して行くと思います。そして根本的な事ですが、障害者を軽蔑する事も少なくなるでしょう。人間は誰でも得手、不得手

な事が有り、一生のうちで人の助けを必要とすることは多く、全ての人助け合って行かなければならないことに気づくでしょう。パラリンピックの選手などでは目に見える形で障害を持っている人は多いですが、世の中には身体の内部に様々な障害、つまり病気を持っている、むしろ病気の無いひとは居ないと言った方が当たっているのではないかと。突然病気になる、どこで事故に遭うか等全く判らないのですから、過去、現在、未来に助けを必要としない人は居ないのです。このようにもう少し視野を広くして周囲を見、考えて見ると、皆、平等なわけです。そして、多くの人は悩みと苦労の海底で生きていると言えるのではないのでしょうか。立場の違いを超えて理解し合う事、助け合う事こそが最も大切な事だと言えるのではないのでしょうか。

自分のこどもの長所を探す事、むしろ我が子に限らず、よそのお子さんの長所を見つけるのはよいことです。そしてその長所については他の人に知らせられたらもっといいと思います。そのことは親自身がより深く子供を理解し、更に障害者の人格を知る事に発展して行くと思います。病状が人格を覆い隠している事が少なくないと思いますが、核心を見つける姿勢が有れば、我が子のみならず、又、障害者のみならず、多くの人間の魅力を知る事が出来るでしょう。そうすれば世の中に埋もれている多くの宝物を見つける事が出来、世の中が多少なりとも明るい夢のあるものになっていくことと信じます。

情報を収集して、健康に！



仙台みどり会会員 K・M (男性)

泉区パークタウン社会福祉の行事に『新年の集い』が有ります。毎年開催の地域懇親会です。参加者は約 100 人、踊りバンド会食等が付き、皆参加を楽しみにしているイベントです。開催者の閉会の挨拶を私が毎回しております。2020 年（令和 2 年）参加メンバーに今年はオリンピックとコロナの話をしてしまし

た。ネズ三年は、昔から大きな出来事が発生する。皆様の一生で経験した事がない年になるでしょう。来年度も皆さん元気に参加してくださいと閉めました。

新型コロナ関係の話、100 年前スペイン風邪の話では日本だけで三年間に 40 万人近くの人々が死亡。現代では衛生管理医療技術が進

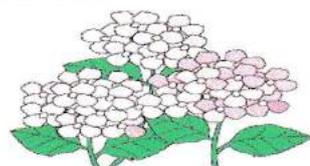
んでいるので、これ程日本では亡くなる方はいない。世界的なパンデミックでもう30万人以上亡くなっている。移動の自粛をさせて1週間で30,000人以上増加していた国々、米国、ブラジル、ロシア連邦、これからPCR検査が遅れている、貧困国で大発生するかもしれません。

新型コロナ陰性になり退院しても再陽性になるという。しぶとい感染力が体内に潜み皆発症の機会がある。带状疱疹、子供の時罹る水ぼうそうのウイルスが潜んでおり老化、体力低下で発症する、この他に潜んでいるウイルスがあります。コロナも人類の体内に潜み機会を狙って発症するかも。人が多く集まるイベントでクラスター(集団感染)するので、防止の為にマスクをする習慣がない国々もす

るようになり、解決するのに時間が掛かるでしょう。死亡率が高くないが、感染率がすごい新型コロナは人類100年に体験した事が無い経済悪化をもたらす。

これに伴いデマや詐欺が発生するでしょう。日本はどの様に乗り切れるか、日本人の心意気が試される時だと思えます。オリンピックの準備も完成させたいし、世界に誇れるコロナ関係の発症率、日本の開発した薬、我々仙台みどり会の会員の方々にも新型コロナは大きく関係するでしょう。

情報を収集して健康に暮らしましょう。新型コロナは世界を大きく変化させる原因の一因として記憶されるでしょう。



令和元年12月懇談会 学習コーナー資料より

家族が病気になった時 ～悲嘆からの回復のプロセス～

仙台みどり会世話役 磯谷 裕治

家族の誰かが重い病気にかかったとき、誰もがショックを受けて混乱し、さまざまな感情を抱きます。そして混乱と悲嘆から立ち直るまでには、年単位の時間が必要だと言われています。

アルフォンス・デーケン氏は愛する人の死を受容する過程として、「悲嘆の底から回復し再生するまで」の12段階を紹介し、「この辛い段階を誰かが代わって行うことはできない。自分の中で時間をかけて消化するより仕方がない。」と力説しています。また、佐々木正美氏はデーケン氏の考えをもとに、障害を受容する過程として11の段階を示しています。ここではそれを参考に、家族の障害を受容するときに歩む、悲嘆からの回復のプロセスを見てみましょう。

□精神的打撃と麻痺の状態.....

愛する家族に起こった病気に強い衝撃を受け、現実感覚が麻痺する状態に陥ります。本当のことは思えない、何が起きている

のかわからない、といった感覚です。自分自身を衝撃から守るための、心理的な防衛と考えられます。

□否認.....

家族が病気であるという事実を受け入れることを拒否しようとしします。「障害なんてあるはずがない」という思いが強くなり、それを

否定することができそうな事実ばかりに注目して、問題を直視できません。診断を誤診であると信じこもうとしたりします。

□パニック.....

時間の経過とともに、家族の病気から目をそむけ続けることができなくなる時期が来ます。障害があるのかないのか、自分の中でも

收拾がつかない状態になり、一種のパニックに陥ります。

□怒りと不当感.....

パニックが収まってくると、問題が正確に見えてきます。それと同時にやり場のない怒りや、自分たちの家族だけが不平等に苦しみを負わされたという、現実に対する受け入れ

がたい不当感が強まります。なぜ自分たちだけがこんな思いをしなくてはならないのか、といった感覚です。

□敵意と恨み.....

病気を持たない他者などに対して、嫉妬、羨望、敵意、恨みといった感情が生じてきて、それを処理することが難しいと感じます。悩

みのなさそうな生活を送っている人がうらやましい、妬ましいといった感情です。

□罪悪感.....

以上のような感情や心理状態の経過の中で、問題に向き合い出し、気持ちが冷静さを取り戻す段階に入ると、周囲や他者を責める状態から、自分を振り返り、自責的な感情に支配されるようになります。病気を持つ子どもが生まれたことについて、親として明らかな過

失や原因など何もないのに、自責の念に苦しめられます。これまでの飲酒、喫煙、過労、服薬などを思い返しては苦悩する状態です。悲嘆の感情を代表する心理的反応で、過去の行為を悔やんで自分を責めます。

□孤独感と抑うつ感情.....

これは周囲と離れて、孤立した感覚を覚える状態ですが、悲嘆の感情を克服するための、自然で健全な心理的過程です。この時期には、

周囲からの援助が特に大切であると考えられています。

□精神的混乱と無欲・無関心.....

孤独や抑うつと近縁の感情で、日常生活における目標を見失った空虚な気持ちに支配されて、何をしたらよいか分からなくなったり、

何もしたくない状態になります。この時期にも、やはり周囲からの積極的な援助が必要です。

□諦めから受容へ.....

本格的な回復、再生の始まりです。「あきらめ」とは、自分の置かれた状態を「明らかにする」ことで、決して消極的な態度ではありません。むしろ勇気をもって積極的に

現実に直面するようになることです。今ある自分の状況を見つめ直し、自分自身の生活をとらえるようになっていきます。

□新しい希望、そしてユーモアと笑いの再発見.....

家族が病気になる前の希望、ではなく、今の生活の中で新たな希望に気づきます。ユーモアと笑いは健康的な生活に欠かせない要素

です。その復活は悲嘆の過程を乗り切った証と言えます。

□新しいアイデンティティの誕生.....

やがて苦悩に満ちた困難な過程を経て、新しい価値観やより成熟した人格を持つものと

して生まれ変わります。



※佐々木正美著「児童精神科医が語る一響き合う心を育てたい」岩崎出版社より一部抜粋・加筆修正※

このプロセスにおいて重要なのは、このどれもが「悪い」とか「いけない」とかいうものではないということです。これらは、深刻な病に直面し、何とかそれに立ち向かおうとしたときに誰もが経験する当たり前の反応です。

そして、ここに挙げた段階は多分に重なり合っていて、厳密には区分できません。個人の中でもプロセスの中を行き来しながら、進んでいくものです。また、たいていの場合、家族内でも各人がそれぞれ異なる段階にいます。これらの段階は大体年単位で経過します

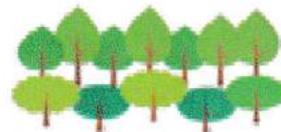
が、期間にも個人差が大きく、これらのプロセスを経過するために必要な時間も一概には言えません。

ご家族同士が経験を共有しあうことは、こ

(参考資料：コンボ編集/作成 「家族による家族学習会」オリジナルテキストP.21～p.23)

のプロセスの「いくつかの段階を経た人」が「これからこの段階をたどる人」に自分たちの経験を伝えることでもあると思います。

仙台みどり会懇談会のご案内



6月「仙台みどり会懇談会」は開催します

日時：6月28日(日) 10時～12時 仙台市福祉プラザ 10階 第2研修室

- 「お昼の会」は、当面、見合わせます。
- でき得る感染症対策は施して実施します。
- マスクの着用をお願いします。発熱や風邪等、症状のある場合は参加をご遠慮ください。
- 中止となる場合は、事前に会員の皆さまへご連絡、ホームページに掲載します。

～ これからの『仙台みどり会懇談会』開催の予定 ～

精神障がいのある当事者を抱える家族同士が気軽に参加して、悩みを語り合い、体験を出し合って学習し、お互いに元気をもらっています。コロナの再燃等で中止となる場合は、事前に会員の皆さまへのご連絡と、ホームページに情報を掲載します。

令和2年6月版

6月28日	日曜日	午前10:00～12:00	仙台福祉プラザ	10階 第2研修室
7月26日	日曜日	午前10:00～12:00	仙台福祉プラザ	10階 第2研修室
8月15日	土曜日	午前10:00～12:00	仙台福祉プラザ	10階 第2研修室
9月20日	日曜日	午前10:00～12:00	仙台福祉プラザ	10階 第2研修室
10月10日	土曜日	午前10:00～12:00	仙台福祉プラザ	10階 第2研修室
11月22日	日曜日	午前10:00～12:00	仙台福祉プラザ	10階 第2研修室

- 懇談会終了後の「お昼の会」は、当面は中止とします。
- 通常の日程にもどる場合は、その際にお伝えします。
- 会の運営は、皆さまからの会費(年間4,000円)で成り立っています。ご協力をお願いいたします。 ※会費には県の上団体「宮家連」の会費1,500円が含まれています。



〒981-3204 仙台市泉区寺岡1-20-16 黒川方

精神保健福祉家族会 仙台みどり会事務局

電話・ファックス 022-377-1966 ホームページ <http://sen-midori.jimdofree.com/>

会員関係の皆さまの連絡先 080-2812-4835 (受付時間 9時～17時) ※ご相談の電話ではありません