



精神保健福祉家族会

仙台みどり会会報

第9号 (通算77号) 令和3年8月30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/>



今日一日を健やかに

精神保健福祉家族会 仙台みどり会
会長 黒川 洋

いかがお過ごしでしょうか。
コロナ禍による厳しい日々が続き、未だ先が見通せません。
本稿を執筆中、宮城県にも「まん延防止等重点措置」が再適用されました。とても残念で、心配なところです。
これを受けて、今後の会の予定を変更せざるを得ず、下記によりお伝えします。
私たちは明日への希望を祈りつつ、いつもどおり日々の感染予防を心がけるしかありませんね。

▶ 9月19日の「仙台みどり会懇談会」は中止とします

10月以降の懇談会は、今のところ開催を予定します。もし中止となる場合は、会員の皆さまへはご連絡します。ホームページへも掲載します。

▶ これまでの会活動についてご報告

○今年度4、5月の「仙台みどり会懇談会」はやむなく中止、5月29日の定期総会は委任による開催とさせていただきました。
会員数83名中、委任状は67通でした。総会は無事成立したことをご報告致します。ありがとうございました。
この時期は、私たちが利用している福祉プラザも閉館となりました。



目 次

1~2ページ	今日一日を健やかに	……………	会長 黒川 洋
3~5ページ	「家族のメンタルヘルスについて」	… 東北福祉大学せんだんホスピタル	西尾 雅明
5~9ページ	「懇談会の風景から」	……………	黒川 洋 (編集)
10~	役員、会員の皆さまより(掲載順)	………	M・K、(女性)、H・S(女性)、関本 則子
~21ページ	遠藤 幸代、伊藤 竹海、Y・K(男性)、N・K(女性)、磯谷 裕治、ひろ(女性)		
22ページ	……………		「仙台みどり会懇談会」開催日程等

○6月に懇談会は再開

6月に入ってコロナ感染は少し落ち着いたので懇談会を再開し、8月まで毎月開催してきました。

前号会報でもお伝えしたとおり、家族がお互いの悩みや思いを出し合い、いっしょに考える懇談会は、参加家族が少人数でも開催したいと思います。

毎月1回、「福祉プラザに来れば、家族の集う場がある」という安心感を共有できればいいと考えるからです。

9月の懇談会を再び休止としなければならぬことは、とても残念です。



○「家族研修会」の休止について

精神科医や精神保健福祉士など、専門の講師を招いて開催する「家族研修会」は、なるべく多くのご家族に参加・学習していただきたいと考えます。残念ながら当面、休止とさせていただきます。

○仙台市の「精神障害者家族支援事業」について

市が仙精連に委託して行っている本事業について、仙台みどり会も協力し、毎月、打ち合わせを行ってきました。

6月には、宮城大学の小松容子先生と仙台みどり会の磯谷裕治さんが講師を務め、戦災復興会館にて「関係機関研修会」を実施。パソコンの画面でオンラインZOOMも併用して、家族支援の必要性をアピールしました。

8月実施予定とした「学びの場」や、9月から5回シリーズで予定している「家族による家族学習会」は、残念ながら延期となる模様です。

▶ 会報へのご寄稿について、皆さまへ感謝とお願い

今回も、この会報には多くの皆さまから原稿をいただきました。ご協力いただいた皆さまには、大変ありがたく感謝を申し上げます。

この会報の中には、家族の悩みや思い、工夫などが、毎回、数多く綴られています。私たちはこれらを共有してヒントをいただき、明日への希望へつなぐ力が生まれると思います。

「そんな症状は、うちには関係ない」と思われるような体験談でも、実はその経過や対応の仕方など、とても勉強になることが多いものです。

今回、原稿を寄せていただいたペンネーム「ひろ」さん(女性)より、追伸の中で次のような感想をいただいています。

「久しく文章を書くことが無くて、何度も挑戦して出来上がりました。書いているうちに自分と向き合うことができ、とてもすがすがしい気持ちになりました。娘に読んでもらい、了解も得たのでよかったです。」

どうぞ今後も、「仙台みどり会会報」をご愛読ください。

また、どうぞ今後も、原稿をお寄せください。皆さまからいただく体験や思い、工夫などは、読むご家族の励みになり、力になります。



せんだんホスピタル院長の西尾雅明先生より、以前、宮家連でもお話し
いただいた「家族のメンタルヘルス」について、連載でご講話を掲載して
いただけることになりました。

西尾先生は、仙台みどり会特別会員でもあります。

ご多忙の中、執筆いただけますことに大変感謝を申し上げます。(黒川)



「家族のメンタルヘルスについて」①

東北福祉大学せんだんホスピタル
西尾 雅明

今回から、この会報に「家族のメンタルヘルスについて」と題した連載を開始させていただくことになりました。東北福祉大学せんだんホスピタルの西尾と申します。精神科医です。

まずはじめに、連載の機会を得るに至った経緯についてお話ししたいと思います。

令和2年の11月11日に、仙台市福祉プラザで宮家連主催の「精神保健福祉研修会」がありました。担当した黒川さんからのご依頼でもありお受けして、そこでこの連載と同じテーマ「家族のメンタルヘルスについて」で講演させていただいたのです。

その後、年が明けた今年1月に磯谷さんから講演内容を一字一句丁寧にテープ起こしをしたテキストとファイルを送っていただき、仙台みどり会のホームページに掲載できないかと勧めていただきました。話しをした立場から言えば、大変光栄なことですし、私自身が精神障害をおもちの方の家族支援に長年かかわってきたので、二つ返事でお受けしたことを覚えています。そしてその後、仙台みどり会の黒川会長

と磯谷さんをご相談し、会報で連載を進めながら、それをホームページに掲載していくということになりました。

次に簡単ではありますが、自己紹介をさせていただきますと思います。

実は黒川会長とは私が学生の頃から面識があり、今思うと若気の至りではありますが、日本の精神医療を良くしたいと、今は仙台大学の教授になった氏家さんと一緒に黒川さんにご相談に行ったことを覚えています。

私は学生の頃から精神科医になることを決めていましたが、「専門家になったらプロなんだから、目の前の患者さんたちとは一定の距離をとって接していくことになるんだろうなあ」と思いました。

そうであれば学生のうちは患者さんたちと出来り限り当たり前に接する機会を

もちたいと、医学部の教育実習以外に、夏休みに、福島県の針生ヶ丘病院、山形の上山病院、埼玉の東武丸山病院にそれぞれ1週間ほど滞在し、職員の話の聞いたり、病院のプログラム



やキャンプなどのイベントに参加したり、病棟に佇んだり、夜は共同住居で患者さんの部屋に泊めてもらったりして過ごしました。とても貴重な体験でした。

そして次には、単発ではなく日常にかかわりたいと思い始め、今でこそ精神保健の分野でもボランティア活動は当たり前のようにあるのですが、当時はそのようなものはなく、行政や医学部精神科の助教授に聞いても求める回答は得られずにいたところ、当時仙台市デイケアセンターの所長をされていた浅野弘毅先生（現在はせんだんホスピタルの名誉院長）の推薦で東北会病院の八巻ワーカーに出会いました。

当時の東北会は統合失調症の患者さんを主な対象とする共同住居や回復者クラブがあり、私は回復者クラブの定例会に参加させていただいたり、会員の方たちの家に遊びに行くようになりました。忘年会や夏の一泊旅行にも参加したのを思い出します。私がそのような形で参加するにあたっては、会員のみなさんで話し合っ受け入れることにしたと八巻さんに聞きました。いずれにせよ、その頃に精神科の「患者さん」と呼ばれる人たちの生活の場に触れたことが、その後の私の精神科医としてのスタンスにつながっているようです。

また当時、回復者クラブの会長さんが高齢でもないのに脳卒中でなくなり、精神科の患者さんは病気自体や薬の影響に加えて、偏見のために適切な医療につながりづらいこともあると知り、「精神科の患者さんのホームドクター的な存在になりたい」と、当時の精神科の佐藤光源教授に「卒後2年間は身体の方の病気の勉強をして、そして

2年後に必ず入局しますから」と宣言して、卒業2年間は盛岡の岩手県立中央病院で循環器内科や脳外科、麻酔科などいろいろな科をローテートしました。



今の時代は専門医になる前に卒後臨床研修でいろいろな科を回りますが、当時は精神科医は卒後すぐに精神科の医局に入局する人がほとんどでした。

平成2年に東北大学の精神科に入局しましたが、精神科医として興味が湧くのは、どのように患者さんや家族に良い環境を提供していくか、ということであり、そのような基本的な関心が、その後、ケアマネジメントやACT等につながる地域支援システムの有り方、家族支援、就労支援、偏見をどのように軽減していくか等の臨床や研究にかかわっていくことにつながったと感じています。

それらを一括りにすると、社会精神医学という領域になります。精神科の領域は胎生期から老年期まで、さらには分子生物学あり、精神療法ありと幅が広いのですが、私は自分自身の持ち味と宮城県の精神科医の先輩方の影響で、そのような道を歩みはじめました。

昨年11月の講演会でお話した内容は、社会精神医学の中でも家族支援の領域で私がこれまで得た経験を踏まえたものです。家族支援に関しては、これまで仙台市や宮城県内のさまざまな自治体・保健所で家族教室や家族会で主に統合失調症のお話しをさせていただきました。

東北大学病院でも家族教室を立ち上げ、ファミリーワークなど社会精神医学を学ぶために英国に留学し、この連載の次回で詳しくお話する「感情表出 (Expressed Emotion: EE)」に関する研究で医学博士号を取得しました。

また、これも後の連載で登場する国府台病院の ACT-J で家族支援の大切さを学びました。



現在勤務する東北福祉大学せんだんホスピタルでも家族教室を行っていますし、同院ではさらに日本家族心理教育・家族教室ネットワークという全国レベルの団体の事務局も引き受けています。

さて自己紹介が長くなりましたが、今後連載していく内容に触れていきましょう。

- ◆家族はどんなことで困っているのか
- ◆「感情表出」のこと
- ◆ご本人の問題への対処法
- ◆精神科の主治医とどのようにコミュニケーションをとるか
- ◆ご家族自身がどのように感情を処理するとよいか

以上のような内容について執筆していきたいと思います。

この連載を通じて読者の皆さんの心の行き詰まりが少しでも解消され、困難があっても良いことも増えていき、仙台みどり会の活動に資することになればと願っています。



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

懇談会では、家族同士がさまざまな悩みや思いを出し合っていていっしょに考えています。下記は、これまでの話合いの中から今回のテーマに沿って一場面に集約したものです。

なお、話し合いでは取りまとめとして「司会」1名がリーダーを務め、「コリーダー」が2、3名いて、進行を補助しています。

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：「医療保護で入院」

～3ヶ月で退院?～

Aさん (男性)：久しぶりの参加です。

今日は困ったことの相談に来ました。



ウチは統合失調症の息子 45 歳です。

先々月、不眠で妄想がきつく、薬も拒否する日が続きました。病院へ連絡すると「連れてきなさい」と言うのですが、本人は「行かない」と言い張ります。

ある時、少しきつく言ったのが引き金になったのでしょうか、壁に食器を投げつけ、家具を壊し始めたので、怖くなって警察へ連絡しました。

そしたら、間もなく 3 人の警察官が来てくれ、壊れた家具を見て何があったのか、ていねいに事情を聴いてくれました。

その頃には息子は落ち着きを取り戻していたのですが、警察の方からの「病院へ行きませんか」の声掛けに再び暴れ始め、押さえられました。

医療保護入院です。最初、面会はできませんでした。

その後、週 1 回は会ってきますが、妄想がまだきついようで顔つきもふだんの頃とはだいぶ違います。

「会わない」と言われて、会わずに帰ったこともあります。先週、病院から連絡があって「間もなく 3 ヶ月になるので退院していただきます。」と言われました。

「まだ良くなっていないのでは」と言ったら、「必要であれば、3 ヶ月後にまた問い合わせてください。」と言われたので、仕方なく「わかりました」と言いました。

まだ良くなっていないのは、顔つきを見ればわかります。決して息子がにくいわけでも、病院に閉じ込めておきたいわけでもありません。

でも今、あの状態で家に戻れば、再入院までの 3 ヶ月間、私たち夫婦も高齢の上、病弱で持ちこたえられるか、自信がありません。こんな時、どうすればいいのでしょうか。

司 会： A さんより、どうしたらいいのか分からないという現状について、お話しいただきました。

まだ良くなったとは思われない息子さんの医療とご自宅への受入れについて、いま大変な不安を抱えていらっしゃる。

「3 ヶ月で退院」は耳にすることが多いですね。

このような体験をされた方、いらっしゃいますか。



B さん（女性）： はい、話してもよろしいですか。

我が家でも似たような体験をしたので、参考になるかもしれません。

息子は A さんの息子さんより少し年下の 42 歳、統合失調症です。

今は、A 型事業所にだいたい毎日、安定して通っているのですが、3 年前までは神奈川に住んでいて、調子を崩した時に、強制入院、そう、医療保護入院になったのです。

Aさんの息子さんと同じように病院へ行かない、薬は飲まないと騒ぐものですから、もう、大変でした。ウチの場合は、移送業者にお願いしました。向こうの家族会の人に教えてもらったんです。入院してほっとする間もなく、そうAさんと同じように3ヶ月までの退院を病院から告げられました。

3ヶ月で良くならなかったらどうしようという不安があって、また家族会の方に相談したら、こんなふうに教えてくれました。

「3ヶ月退院は、国のつくった病院の診療報酬が3ヶ月後に下がってしまう仕組みがあるからよ。いったん退院して3ヶ月経ってから再入院すると、病院はまた高い診療報酬をもらえるみたい。3ヶ月で退院っていう法律はないわよ。だから、息子さんが入院し続けることが必要なら、きちんと退院を断っていいのよ。がんばりましょう。」

「そうなんだ、分かった！」と進め方を了解しましたが、息子の場合は3ヶ月を待たないで、良くなって退院することができました。そんなわけで、病院と「やりあう」必要はありませんでした（笑）。

司 会：貴重な体験をお話しいただきました。ありがとうございます。

Bさんからの診療報酬の話は、病院にとっては厳しい現実のようです。しかし私たち家族にとっては、Aさんのように生命の危機にもかかわる現実があります。「3ヶ月で退院」は、患者さんの症状から回復する目安として話されることはあっても、法律上の決まりがある期間ではないはずです。だから、医療保護入院では病状に不安があったり、Aさんのように家族が受け入れられる状況でない時は、そのことをはっきり病院へ伝えるのがいいと思います。

なんと言われようと、喰い下がって退院を断るのです。

Aさん：断っても大丈夫でしょうか。

Bさん：Aさん、病院へは「まだ症状があるし、不安です。入院を続けさせてください。私たち家族も高齢で病弱。受け入れられません。」と、申し出ましょうよ。



Aさん：ありがとうございます。

司 会：きちんとした言い方だと思いますね。まずは、がんばってみましょう。必要な時には、私たちもお手伝いしますので、Aさん、どうぞご相談ください。医療保護入院について、他にどなたかごいませんか。

～退院後はグループホームへ～

コリーダー：よろしいですか。以前、Cさんから懇談会で、息子さんがグループホームで元気に生活していらっしゃるお話を伺いました。確か、グループホームの前は、医療保護入院だったとお聞きしましたが。

Cさん（男性）：はい、医療保護入院でした。うちの息子も統合失調症です。50歳になりました。ご紹介のとおり、今も息子は、元気にグループホームで生活しています。続けてもいいですか。

司 会：Cさん、お願いいたします。



Cさん：話を入院していた頃に戻しますと、3年くらい前のことでした。大崩れして救急搬送され、3ヶ月どころかほぼ1年間の病院生活を送りました。退院後は自宅には戻らず、グループホームでの生活に移りました。

息子が入院していた時、退院後にまた家へ戻ってきて、私たち夫婦といっしょに生活を始めるのは、きついと思っていました。私たちも高齢ですし、それぞれが持病を抱えて医者通いです。Aさんのところと似ていますね。

入院から1年近く経って息子の病状が安定し、そろそろ退院の話が出てくる頃に、電話が鳴りました。息子が利用していた相談支援事業所の相談員Yさんからです。

「息子さんは、退院後にグループホームで生活してもいいと言っていますが、ご家族としてはどう思われますか。」

息子は、この相談支援事業所では、以前からいろいろ相談したり、イベントに参加していました。相談支援事業所からの案内チラシにある「食事会」や「茶話会」に出かけていました。

ここの相談員Yさんは、入院中の息子を訪問してくれたり、今後のことをいっしょに考えてくれていたんです。

Bさん：相談支援事業所のことは、懇談会でもときどき出てきますね。

～退院前の会議～

Cさん：息子の退院前に、病院で「会議」がありました。

相談員Yさんから、「退院後の息子さんのことを話し合うので、ご参加ください」と言われていました。

会議には、Yさんをはじめ、主治医の先生、病院のワーカーさん、区の保健師さんと生活保護の方、えーと、グループホームの世話人さん、そして本人と保護者の私たちで、9人の大人数です。

ああいう会議は初めてだったので、とても緊張しました。



会議では、まず先生から息子へ、「退院した後は、家から自立してグループホームで生活して大丈夫ですか。」と話しがあり、息子は「はい」と返事をしました。

退院後の行き先が決まって、ほっとしました。

話合いでは、グループホームの利用のこと、国のサービスの生活保護費のこと、いつ退院するか、退院後の服薬と通院のこと、仕事探しのこととかが話し合われました。

たくさんの専門の皆さんが息子のこれからのことを、それぞれの立場で考えてくれていると分かって、「よかった」と安心し、胸がつまりました。

私は気持ちが高ぶって、よくわからないこともあったのですが、妻がフォローして返事をしたり、あとでワーカーさんが改めて説明してくれたので納得しました。

この時の息子は、退院が近いせいか、今後の生活の見通しがついたせいか、表情がしっかりして、大人びて見えました。

今は、息子は一軒家タイプのグループホームに住んでいて、そこから仕事先のマイクロバスでB型事業所へ通っています。仕事は主に梱包の作業です。

この事業所選びには、相談支援事業所のYさん達が、息子といっしょにあちこち見学に付き添っていただいて、本人が決めたんです。



司 会：Cさん、お話をありがとうございました。

Cさんにお話しいただいた会議は、相談支援事業所が

中心となって、退院後の息子さんの支援を考えるためのケア会議ですね。

また、医療保護入院では患者さんが退院するときに、どのような暮らしがもっとも適切なのか、地域の関係機関と連携して検討し、退院先を決めて定着するのを支援するのが精神科病院の務めであると、精神保健福祉法に定められています。

この話合いを経て、息子さんの決意と支援する皆さまの方針が決まり、病状回復に併せて退院となったのですね。

Cさん：はい、息子は、今はグループホームに落ち着いていて暮らしています。

以前は、様子を見に手土産を持っていくと「あまり来るな」とおこられるので、最近はスマホでのやりとり程度です。ちょっと寂しいですけど（笑）。

グループホームの世話人さんの作る料理がおいしくて、気に入っているようです。ときどき手伝いで、米とぎとか野菜を切っていると言っていますが、世話人さんの邪魔をしていないか心配です（笑）。

Aさん：いいですね、グループホームですか。

うちの息子のことも、今後、病院のワーカーさんに相談して

みたいと思います。退院後はグループホームに移ればありがたいです。

コリーダー：Aさん、それはいいですね。一人だけで抱え込まないようにしましょう。

司 会：ありがとうございました。私たちは、ご本人がどうしたいのかという希望に併せて、周りの支援者にいっしょに考えてもらうことが大切だと思います。

(編集 黒川)



本人にとっての最善の選択

仙台みどり会会員 M・K (女性)

「精神障害者として手帳取得する」十五年前に兄がそう言ったとき、足元から崩れるような感覚は今でも忘れられません。両親は聴覚障害があり、とても強く反対していました。自分達とは違い五体満足に産まれることが出来たのになぜ障害者となるのか。そう思う両親に十分な説得が出来ないまま、兄は手帳を取得しました。

これまでを思うと、この障害者手帳を申請するということが、本人にとって唯一自分を守り生きていく希望だったのだろうと思います。

兄はこれまで、いじめに合い周りとうまくなじめず、数年間引きこもりになった事がありました。引きこもりになったのは、二十年前のこと、自分をバカにする近所の若者が窓から覗いて自分を攻撃しようとしていると言い、窓のカーテンは閉めっぱなしでした。少しでも隙間が

あると神経質になって閉める状態です。私は丁度そのとき高校三年生となり、本来であれば自分の進路に頭を悩ます筈でしたが、兄の事、両親の事で頭がいっぱいとなりながらも誰にも話すことができませんでした。そんな私の様子に、高校の保健の先生が気付いてくださり、少しだけ打ち明けることができました。一度きりでしたが、とても安心したのを憶えています。

そんな日々にさせた兄に、とても苛立ちを覚え本人の前でカーテンを思いっきり開けて「誰もいないでしょ」と言ったことがあります。兄は激高し叫び声を上げ、部屋から全く出て来なくなり、このとき何かが悪化した人だと感じました。その後、相談員の方に、唯一やってはいけない事であり、肯定しないとイケないと言われた事があります。

兄に精神疾患があることも分からず、家族もどんな対応をするべきなのか全く

の無知でした。その状態が数年ありましたが、兄はネットで知り合った人達からの教えなのか、自分は精神疾患であることを自覚し、通院しながら手帳を申請し何とか今に至っています。

兄は昔から明るく優しくかったのですが、否定されてばかりいたようにも記憶しています。原因やきっかけは不明だとしても家族で反省すべきところです。きっと、ネットの向こうの同じ境遇の人達に肯定されたことで、兄は自分なりにまた進む事が出来たのだらうと思います。

今は外出して趣味の合う友達と楽しく過ごしているようです。障害者枠で雇用

された時の上司の方に、ひどい口調で言われた事があり、それからは、健常者と一緒に働きたくないと言い、今はB型作業所で働いています。

将来の兄や家族の事を思うと不安は消えませんが、兄が少し前向きな事を言うと嬉しくなります。本人が一番苦しいけども、家族も苦しい。打ち明けられず、不安な日々を送っている方達がいる現状ではありますが、精神疾患をもつ本人、その家族が救われるように願うばかりです。



薬の怖さ



仙台みどり会会員 H・S（女性）

娘・42歳、統合失調症、発病して22年になります。仙台には、14年前に戻り、開業医に通院していました。発病してから順調に回復して、障がい者の枠で働きもしました。

2年前、服薬している薬が発売中止になるというので、新薬に変わりました。1ヶ月くらいしてから急に体調が悪くなり、入院になりました。入院先の病院では、今までの薬のジェネリックは無くないというので、そのジェネリックで治療が始まりました。

3ヶ月弱入院して退院したものの、なかなか体調が戻らず、今までできていたことができなくなり、頭も体も苦しいと言って、1日中泣いて横になっていること

が多くなりました。退院後の様子が何かおかしくて、薬による副作用で異常な精神状態になっているのかなと思いました。

この1年半で、2回も入院になりました。娘が転院したいというので、転院を考えました。家族も主治医に対して、不信任を抱くようになってきました。

そして今年の1月、今の病院に転院しました。薬の副作用の少ない他の薬に変わりました。転院して半年すぎ、見違えるほど体調がよくなり、以前のような娘に戻りつつあり、B型事業所も通えるまでになりました。

あの1年半の治療は、何だったのだらうと思います。

主治医、薬で、こんなにも良くなるなんて…薬の怖さを実感しています。

仙台みどり会のことは、転院先のチラシを見て知り、入会しました。皆さんのお話を聞いて、高齢になっていく家族が当事者をどのように支えていっ

たらいいのか、参考にしていきたいと思っています。

これからもよろしく願いいたします。



ペーパーハンドタオル

多賀城市 関本則子

日一日として同じ日はありません。雲の間から日が差したかと思うと、強い風が吹き、雨粒が静かに降り注ぐ、強くなる…と目まぐるしく自然は私達に問いかけて来ます。様々なあり方に対応しながら、日々の時の流れの中で、瞬時に創意工夫の体制をします。どこか事務的な見方から心の内側の壁（ひだ）に暖かみを感じ、感動する。そのような事柄がここ数年、会友さんの声に導かれ、自分の足元をしっかりと見つめる機会に恵まれました。

ある朝のことです。「ご飯茶碗変えたの？」自然に疑問に感じた彼女の響きに、「エッ！間違っただよ！」と強く返してしまった。人が忙しい思いをして準備しているのに…何、その言い種は…と。「ご飯茶碗違うみただけれど、どうしたの？」と問いかけられたなら「ごめん間違っただ」と答えるのに。

自分のやさしさが出来ないことなのに、相手を責めてしまう。返された彼女は「おこらせてしまった」と固く口を閉ざす。常に言葉使いの不足しがちな彼女をまた一歩後退させてしまった。数年前から二人だけの生活となり、間に入っていた母の暖かさも、なくなっている事を感じた。何度か入退院を繰り返した彼女、口数が少なく、返ってくる言葉も数分待たなければならず、気の短い私はいつも苛ついていました。それでも仲の悪い姉妹ではなかったのか、退院後は日々、彼女にも器作りが出来て来たのか、笑顔が増して来ました。言葉数も増し、気持ちを伝えてくれるようになりました。彼女がエネルギーを増して来ます。相対するこちら側も、次の対応の勉強も必要となりました。タオルを洗う、しぼる、それが苦手とい

うか出来ない。掃除の手伝いを伝えるが戸惑うばかり、また叱られると身構える。

どうしたものかと悩む。

それがペーパーハンドタオルにより、好きな時に好きな場所を拭くことが出来る。

自分の手を汚すこともなく、掃除することが出来る、手伝うことが出来る。

そして、手伝ったよという喜びを彼女は味わう。

みて！みて！と響いてくるのです。

人生を楽しみながら生きる。誰に遠慮することなく出来る。喜びに、本人が一番感じていることが傍らに居る私にも伝わってくる。このような喜びを感じられる彼女に、こちらは、さらに、どのような喜びを共にして行けるのか・・・と考えてしまいがちです。

まあ、これでよし。また何かを二人で見つけて行けばよし、と。おおらかに受け流すことが出来る心持ちをもてるようになりました。

一歩、あゆみよりながらの二人三脚です。

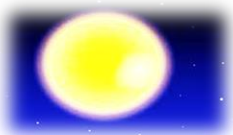


前号に引き続き、今回も遠藤さんよりほっとする句を送っていただきました

私の小さな楽しみ ～その3～

仙台みどり会会員 遠藤 幸代

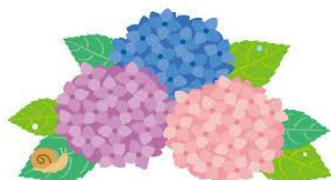
摩訶不思議 皆既月食 赤い玉



夏が来た 夫が扇子 あおぎ寄る



雷雨来て あじさいの花 震えてる



雨宿り スズメの群れが 大木に





虐待問題

仙台みどり会会計 伊藤 竹海

前回の会報にて、虐待問題について書かせていただきました。そんな中、報道や病院のホームページに記載された内容しか分かりませんが、4月に仙台市内の精神科病院において虐待とも受けとられるような不適切な事案があったと報じられました。

当然、あってはならないことではあります。形だけの再発防止などでは同じような問題はまた起きることでしょう。

虐待等を行う人には、その人だけの問題とは言い切れない背景がある場合もあります。虐待等を受けて育った事による世代間連鎖は有名な話です。

また、病院や施設等であれば職場環境も大きく影響します。精神衛生上良くない職場環境であればストレスが溜まり、その不適切な捌け口として虐待等に至ることは想像に容易です。

ただ、地域での支援体制が脆弱である為、家族で問題を抱えたり、少しでも問題があるなどで病院等に…と押し付けられる側は、被害者でもあると思います。

本人の問題などはあっても、軽微であるのに社会に問題がある為に生活が制限されるという意味では、制限される場が変わっただけで「私宅監置」から「施設監置」になっただけだと感じる事もあります。

個々の心理的要因としては「理想」「管理・指導」「支配欲」などがあると思います。誰しもある程度あるのは普通です。しかし、それが過度になると虐待等に繋がります。「その人のために」「良かれと思って」・・・よくありがちな表現です。しかし、される方からすれば「頼んでいない」「余計な世話」になってしまうこともあります。

それらを強制されれば、怒りもしますし、場合によっては、決して良いことではありませんが、暴力的行動に出してしまうこともあるでしょう。それらの感情に病気や障害は関係なく、「正常」です。

それでもなお、圧をかけ続けると、抵抗する意欲もなくなり「学習性無力感」という「異常」な状態に陥り、「表面上は」と言うとおりになるでことしょう。

あなた自身が、違法行為や他人に著しい迷惑をかけているわけでもないのに、行動などを制限されたらどう感じますか？自分は好きなように生活していて、相手にだけ必要のない管理や制限を求めるのは整合性がとれませんよね？病院や施設、家庭は刑務所ではありません。

ここまで読んでいただいていると、「何だそんな当たり前のこと」と思われるかもしれません。そうなんです。お偉い先生お話や難しい研修をするまでも無いことなんです。

「言う事聞かない!」「反発してくる!」と感じたとき、求めていることを思い返してみてください。何か気づくことがあるかも知れません。そして、それを少し



里山ハイキングから

仙台みどり会会員 Y・K（男性）

娘（41歳）と里山を歩き始めて半年になります。

当初はコロナ感染が不安でしたが、実際に歩いている人は、ほとんど見かけませんでした。出会うのは、たまにすれ違う人ぐらいです。

里山を歩いて感じたのは、何よりも自分の気持ちが落ち着くことです。

娘は、当初は余り気が進まないようでした。足取りも重そうで、自分との距離も離れて、もう歩くのを止めたいという気持ちが何度も伝わってきました。

2回3回と一緒に歩くようになって、声を掛けました。

頂上まで辿り着いたときに「頑張ったね。よくここまで登ったね。」と労いました。その時の表情は、これまでと一変し、笑顔が覗きました。

登りながら、歩き方や呼吸の仕方、姿勢についてアドバイスしました。少しずつ自分と同じ距離を保っていけるようになりました。

一緒に汗を流し、頂上でおにぎりとお茶で昼食を取りました。いつものレストランや食堂と違って、新鮮に感じたようでした。

約2～3時間くらいの里山歩きです。

工夫するだけで相手の反応が変わるかも知れません。

自分も他人事ではなく、時々振り返っていきたいと思います。

その中で、気づいたことは、

1 気持ちの落ち着き。

自分が楽しみ、自分の気持ちを癒す。

2 自然に触れる。

季節の草花や虫、野鳥の声等、季節の変化を一緒に味わう。

3 体力をつける。

無理はせず、お互いちょっと余裕が残る程度。

4 コミュニケーション

歩きながら、話を聴いたり、出来たことを労ったり自然なコミュニケーションが取れる。

5 里山の楽しみを探す。

マップでコースを調べたり、ポイント探す。

近隣では、泉区水の森公園キャンプ場、太白区太白山自然公園、秋保植物園、野草園、青葉区台原森林公園（地下鉄可）、岩沼市グリーンピア岩沼、川崎町みちのく杜の公園里山コース、柴田町太陽の村などがあります。

次は「杜の都 わがまち緑の名所100選」を楽しみたいと思っています。



いつか何かできるように

仙台みどり会会員 N・K（女性）

現在 44 才の長男が、高校入学と同時に発病したのですが、当時病名はわかりませんでした。二年で良くなり、高校、大学そして外食産業に就職し、結婚し子供を二人もうけて、東京で生活していました。

しかし、突然仕事を辞め、親子四人、仙台に帰って来たのです。三店舗の責任者としての厳しいノルマと、不規則な生活がストレスとなり、統合失調症の再発と言われました。二度の入院と幻覚や幻聴やうつ、人とのコミュニケーションがとれなくなくなり、新しい事に挑戦しても続かず、生きている意味がないと、言葉には言い尽くせない程、悩み苦しんでいました。

嫁が仕事を始めたので、当事者の長男が家事一切をして、子供達の世話で 10 年間過ごしてきました。近くに住んでいるので、週に一度おかずを持って様子を見に行くと、家事は好きだからと言うので、やっと自分の出来る事が見つかって良かったと安心していました。

しかし、昨年八月に、高三と高一の子供達に勉強のことでうるさく言うので、（嫁から）実家で休んで来てと言われて、我が家に来ました。ところが嫁から離婚したいと切り出され、家族の為に必死に生きて来たのにと、長男は感情のコントロールが出来なくなり、一時期荒れて大変でした。

主人が意見を言えば、自分に必要なのは共感と傾聴だけ、朝夕もあいさつの一言だけでいいと言われ、私達は、ただ見守るだけでした。

音と光に敏感なので、私は、部屋をほうきで掃いてテレビはイヤホンで聴いています。長男にとっては、家庭を失う人生最大の危機に直面し、荒れる事では表現出来なかったのではと思うと、私自身は不自由な生活も苦になりません。

嫁は、離婚しても子供達にはいつでも会っていいと言ってくれたので、当事者の長男と私は時々会いに行き、嫁にはとても感謝しています。

長男は一年前に比べ、随分落ち着いてきて、最近は得意料理をよく作ってくれます。

さすがねとほめたり、子供達も優しくていい子に育てているねとほめると、嬉しそうにしています。

みどり会で教わりましたので、些細な事を見つけてほめて、認めてあげようと思っています。

人とかかわるといつ火がつくか分からないからと、部屋でパソコンの毎日ですが、いつの日か、外で体を使って何かできるようになって欲しいと願っています。





令和2年7月17日「青葉区家族教室」参加時に、
お話しした講話の内容です

仙台みどり会役員 磯谷 裕治

【今日は】

皆さま、今日は。

私は精神保健福祉家族会「仙台みどり会」の役員をしております、磯谷と申します。

私の妻は、統合失調症で等級は一級、3回の入院もあり、自宅で、すでに25年の看病生活です。

今日は、中村さんの求めで、次のような、お話をします。

(1)…精神障害当事者であるご家族と、どのように適切な距離感の関係を作ってきたか。

(2)…精神障害当事者であるご家族のために、ご自身がいなくなった時に向けて何をどう整えているか。

私の場合、子どもではなく妻が当事者なので、自分の死んだ後の心配よりは、自分自身が病気や交通事故で妻を支えられなくなることを心配しています。

親亡き後については、次に話す後藤さんの話を参考にしてください。

【3つの課題】

さて、25年前、妻が障害者になって、私は3つの問題にぶつかりました。

ひとつめは、看病を続けながら収入を得るための生活の方法です。私たちは、子どもはなく2人世帯でした。

当時は仙台に助けてくれる知人友人はありませんでした。

仕事中に警察から電話があり、自宅に戻らねばならない状況だったため悩みました。

ラーメン屋で働いていましたが、介護のために休むことは、許されませんでした。

色々の努力の後、みどり会のグループホームの世話人となることで、生活は、なんとか安定しました。

問題のふたつめは、看病するための心の安定を保つことでした。

これは、家族教室や後には家族会「みどり会」につながることで、助けられました。

この、心の安定は(1)の、「どのように適切な距離感の関係を作ってきたか？」という問いへの答えなので、後で詳しく話します。

問題のみつつめは、実存的課題です。火事場のような混乱が一応収まったころ、私は、自分と妻が生き続ける意味が分からなくなりました。失業保険と障害基礎年金で暮らし、没世間で生活していたので、自分たちは「無駄飯喰」の「居ない方がよい人間ではないのか？」という疑問に夜も昼も苦しめられました。

今日は15分という短時間なので、「精神障害者である当事者とどのように適切な距離感の関係を作ってきたか？」に話題を絞ってお話します。

「距離をとる」ということについて、私は、妻が「一人にして欲しい」と言うので、デパートのエスカレーター脇の椅子や公園のベンチ、また名画座や図書館に座って時間を費やすこともありました。

このように、「自分の趣味を持つ」「話し相手を持つ」「旅行に行く」など、具体的な方法を挙げて説明することもできますが、今日は、当事者への態度の基本についてお話をしたいと思います。



【どうやって心の安定を保つか】

精神障害者と24時間365日一緒に暮らすことは大変なことです。

「発病当時は私も病気がたいだった」と言うお母さんも多いのです。気丈なお母さんが台所で包丁を使っていると、気づかない内に、まな板に涙がポタポタと落ちてきたそうです。

私も夜は眠られず、日中、ラーメン屋で仕事をしていても（ラーメン屋の職人でした）、表通りでパトカーや消防車のサイレンが聞こえると、とたんに心臓がバクバクとして頭に血が上りました。

仕事中だから落ち着こうと自分を叱って、「あのサイレンは駅の方へ走って行った。うちとは逆方向だ」と懸命に理性的になろうとするのですが、一度激しく打ち出した胸の動悸は収まりません。

ラーメン屋の職人として働いていましたから、1日数百回も味見をするのですが、或る時、舌の感覚が失われました。味見をして・・・甘いのか塩辛いのか、分からないのです。舌に刺激があるのですが、それが甘味か塩味かどうしても分かりません。

それは例えて言えば、曇りガラスの向こうを誰かが通り過ぎるのを見るようなもので、人影だと分かっても女であるか男であるかどうしても分からない・・・そんな感じでした。

【H E E】

さて、発病当時の深いショック状態をなんとか越えても、長い看病生活が待っている場合も多いのです。時には激しい急性期の再発もあります。皆さんは、H E E（High Expressed Emotion）高感情表出について学ばれたでしょうか？

これは、家族の患者への態度が病状の再発に関係するという、イギリスの研究です。後に、文化や家族関係の異なる日本でも証明されました。

さらに、最近では、S Z（統合失調症）のみならず、うつ病や躁うつ病、発達障害の看病生活にも当てはまることになってきました。

高感情表出の家族は①批判的である ②攻撃的である ③巻き込まれ過ぎである というような態度で、患者の回復に悪影響を及ぼすというのです。

①批判的である「いつまで寝てるの！！」②攻撃的である「家から出て行け！」「お前なんか産まなければ良かった！！」③巻き込まれ過ぎである「ホントに一人でできるの！？」などの態度です。

そういう「トゲトゲ家族」でなくなるには、どうしたら良いのでしょうか？

25年前、青葉区の家族教室担当者だった吉田香里さんは、このように教えてくれました。

看病生活では、「言っちゃいけない」言葉と気持ちが、心のダムに毎日毎日溜まってきます。それが苦しくて、思わずダムの水が上からあふれて、当事者へのキツイ言葉となってしまうのです。

言ってはダメと分かっている。でも、お釈迦様でもキリストさまでもない、私たち凡人はどうやって自分をコントロールしたら良いのでしょうか？

【話すこと】

それは、心のダムの水位を下げることです。そのための第一の方法は、家族教室、家族会で話すことです。

同じ体験をした仲間は、「昨日も夜寝なくて」という、あなたの一言を聞けば、昨夜もその前も、家族はずっとハラハラしていて、服も脱げず、一晩中自分も眠れなかったという辛さ、心配や、先への不安が、すぐに分かるのです。

身近に体験のない方には、言葉を重ねて説明しなければなりません。説明するうちに、自分の気持ちは遠くに行ってしまいます。

また、どこで、悪意のある人の耳に入るかという心配のある場所では話せません。理解が進んだとはいえ、まだ世間には偏見があると思うのです。

安心できる場で、心の荷下ろしをして、ダムの水位を下げましょう。

【高E E家族は】

「高E E家族は回復を妨げる」と非難されますが、家族が口にする、批判の言葉も攻撃も巻き込まれも、元々は、心配・愛情から出たものです。心のダムの水位が下がれば、元の愛情が自然に無理なく、流れ出します。

みどり会の懇談会の席では、当事者の娘さんから「お母さん、今日はみどり会の懇談会でしょ。行ってらっしゃい。行ってくると、お母さん、やさしくなるから」と送り出されたとおっしゃるお母さんもいました。

懇談会に参加を続けて自分の気持ちを話し、定期的に

「心の荷下ろし」を続けると、楽になり、余裕がでてきます。



【聴くこと】

さて、「話す」ことで楽になることは分かった。

では、「聴く」ことはどういう意味を持つのでしょうか。

お医者さんや保健師さんなど専門家が仕事で聴くことは分かり易いですが、自分も苦勞を抱える家族、それも素人が、人の苦勞話を聴くなんて、・・・できるのでしょうか？意味あるのでしょうか？

【情けは他人の為ならず】

私は意味あると思います。

懇談会や家族教室で他の人の話を聴く時には、一旦自分の心の苦勞の重荷を脇において、頭を空にして聴かなければ、耳に入ってきません。

自分のことを忘れて、他の人の話を聴きます。その辛さに共感し耳を傾けます。そうして聴いていくと「いやあ、自分も大変だけど、〇〇さんも大変な苦勞だな。でも、なんとかがんばってるんだな」と思う訳です。

そうして、その方の話が終ると、傾聴していた緊張が解けてため息が出ます、ふうというため息と共に、忘れていた自分の苦勞の荷が背中に戻ってきます。

しかしその時、話を聴く前とは違って、重荷と自分との間に、わずか指一本ですが息ができる隙間が空いたことに気が付くのです。

これは、心理学的には「脱感作」と言われる状態で、自分の感情に囚われていた状態から自由になることです。自分の状態を一人の他人として客観的に見られるようになるのです。つまり「情けは他人の為ならず」という結果が・・・、うまくいけば「脱感作」が生じて、楽になるのです。

【夜の散歩】

私は、妻が退院した後、夕食後にふたりで散歩に出ました。その時、とても幸せを感じました。「こんな近所の、1時間の散歩で、どうして、こんな深い幸せを感じるのだろうか」と思いました。そして、あの激しい発病の日以来、こんな平穏な日常が再び訪れるとは思ってもいなかったことに気が付いたのです。

【ありがとうございます】

私の話を聴いてくださってありがとうございます。

なお、H E Eについて、参考になる文書を配りますので、あとで読んでください。よろしければ、ご参考になさってください。

ありがとうございました。





「頑張らない」 これからは楽しい人生にしようね

仙台みどり会会員 ひろ（女性）

30代後半の子です。
10代で発症していたようですが、症状が穏やかだったので
分かりづらかったようです。

「アルバイトをする やめる」を何度もくり返す子でした。
長くても1年弱でつぶれていました。
頑張り方、手の抜き方、人との付き合い方等が、わかっていなかったのです。

とてもやさしい子で、人から好かれる子で、本人も「人」が好きでした。
まとまりのない言動、幻覚、妄想が出て、やっと病名がつかしました。
「統合失調症」です。
驚きました。

薬を飲んで症状が落ち着き、
クリニックの勧めで「デイケア通い」を2年、
併せて「就労移行支援」を1年ほど受けて、
4月から週5日、一日6時間の仕事をしています。
日々の出来事を話してくれます。

困ったり、迷ったりすると、クリニックの先生や支援員の方に相談して、
ひとつずつ、少しずつ、前進している様子です。
とても頑張っています。



仙台みどり会「懇談会」と「家族研修会」について



家族研修会は当面見合わせます

精神科医師などの専門家を招いての研修会は、なるべく多くのご家族に参加していただきたいのです。コロナの状況下では、残念ながら中止とせざるを得ません。早い時期に開催できることを祈っています。

9月の懇談会は中止します

9月19日（日）の懇談会は、コロナ感染防止のため中止とします。

10月以降は、今のところ開催を予定していますが、中止となる場合には、会員の皆さまにはご連絡いたします。また、ホームページでも告知します。

10月以降の懇談会は、下記により実施の予定です

- 「お昼の会」は、当面、見合わせています。
- 消毒・換気等の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。
- 2週間以内に県外へ出られた方、県外の方と会った方、発熱や風邪等、症状のある場合は参加をご遠慮ください。

～ 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。コロナの影響により中止となる場合は、事前に会員の皆さまへご連絡して、ホームページに情報を掲載します。 令和3年9月版

9月19日	日曜日	— 中 止 —	仙台福祉プラザ	10階 第2研修室
10月10日	日曜日	午前10:00~12:00	仙台福祉プラザ	10階 第2研修室
11月21日	日曜日	午前10:00~12:00	仙台福祉プラザ	10階 第2研修室
12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
1月23日	日曜日	午前10:00~12:00	仙台福祉プラザ	10階 第2研修室

※開催日は毎月後半の土日を予定していますが、月々の抽選の結果たまたま日曜日のみとなりました。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。 ※会費には県の上部団体「宮家連」への会費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

