



精神保健福祉家族会

# 仙台みどり会会報

第8号(通算76号) 令和3年4月27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.jimdoofree.com/>



## 元気に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

令和3年度、桜や入学式の時期が終わり、5月連休の頃となりました。

新型コロナ禍はいつまで続くのでしょうか。すでに2年目となり、日ごろ行っている手洗い・マスクや除菌、換気は慣れたとはいえ、やり場のない虚しさや悔しさは隠せません。いまだ衰えを見せないコロナが、一日も早く治まることを心から祈るばかりです。

仙台みどり会でも、コロナ禍に対応していつどのように会を開催していけるのか、対応には大変に苦慮しています。皆さまには、今回、決定した事柄についてお伝えいたします。

### ▶ コロナの現状より、5月懇談会は中止、総会は委任とさせていただきます

○宮城県、仙台市における「緊急事態宣言」の発令、「まん延防止法等重点措置」の適用などがあり、感染の増加だけでなくさまざまな変異株も出現しているようです。

私たち仙台みどり会の会員は高齢者が多めです。このような状況の中で、4月の懇談会は中止しました。5月についても、行事を行うことは難しいと判断し、福祉プラザで予定していた5月23日の懇談会、29日の総会は中止とさせていただきます。

○5月中旬には、総会資料と委任状(返信ハガキ)、会費納入の振込用紙等を送らせていただきますので、よろしくお願いいたします。

※ 総会の委任について：詳しくは、来月の総会資料発送の時にもお伝えしますが、仙台みどり会の議案は、以前と変わらず、特に建物を作ったり会費を値上げしたりなど、賛否を問う議論はありません。去年と同様に「委任状」により実施したいと思いますのでご理解をお願いいたします。

### 目次

1~2ページ	元気にお過ごしでしょうか	……………	会長 黒川 洋
2ページ	ご無沙汰しています	……………	相談役 佐藤 わか子
3~5ページ	仙台みどり会懇談会の風景から	……………	黒川 洋(編集)
6~	役員、会員の皆さまより(掲載順)	……………	黒瀧 和子、伊藤 悦子、磯谷 裕治、
~15ページ	…… Y・K(男性)、S・K(女性)、遠藤 幸代、伊藤 竹海、川辺 千華、H・T(女性)		
16ページ	……………		研修会情報等・「仙台みどり会懇談会」開催日程

## ▶ 6月懇談会は、緊急事態宣言が解除となれば開催します

今のところ宮城県・仙台市に発令の5月5日までの緊急事態宣言が解除となれば、6月27日の懇談会は開催とします。

昨年も、やはり4、5月は懇談会を中止、総会は委任状を提出していただき、6月は懇談会を再開しました。

今年も6月に開催できることを祈っております。しかしながら、開催がむずかしい場合には、改めてご連絡させていただきます。

## ▶ 「懇談会」は心のよりどころ、「家族研修会」は学習の場

○精神障がい者を抱える家族が、お互いに思いを出し合い話し合う「懇談会」は、現在は開催しにくい状況です。

しかしながら、悩みを抱える家族同士が月1回でも集まれる場所があることを大切に、「緊急事態宣言」が解除となれば、少人数でも懇談会を実施します。

○「家族研修会」は、残念ながら当面の間、中止とせざるを得ません。多くのご家族に参加いただき、いっしょに研修していきたいからです。

去る2月3日に予定していた研修会「発症から回復への道筋」（講師：はあとぼーと仙台、原田修一郎先生）も、当面の間、延期としています。



## ご無沙汰しています

仙台みどり会相談役 佐藤 わか子

家族会の皆さん、大変ご無沙汰しております。

家族会の相談役をさせて頂いております佐藤わか子です。

縁がありまして、20年以上前から、前身のみどり会（以下、「旧みどり会」といいます）に関わらせて頂いてきました。

最初は、私の住んでいる青葉区国見に、旧みどり会がパン工場を作りたいと相談を頂いた所からのスタートでした。その話は地域の方のご理解を得られず、頓挫してしまいましたが、それからずっと旧みどり会に関わってきました。

6年前、旧みどり会が大変な苦境に落ち入り、存続が厳しい状況になった時、私に理事長になって立て直しをお願いしたいとお話が

ありました。市会議員をしていましたので、お引き受けする事は、何か問題があれば私の仕事にも影響するかもしれないという大変厳しい決断でした。

精神障がいをお持ちの方も、そのご家族も差別や偏見に大変辛い日々を送っておられる事は、長いこと精神障がい者の皆さんに関わっていて、十分理解していましたので、自分に何が出来るか分からないが、全力で旧みどり会を立て直そうと決意し、理事長をお引き受けしました。

その後、旧みどり会は立ち直って、平成30年に家族会と施設は、それぞれ本来の目的を果たすため別団体として歩み始めました。

仙台みどり会では、同じ悩みを共有する家族であることを活かして、家族会本来の分かち合い、学びあいの活動を掲げましたね。

あれから3年経ちましたが、精神障がい者の皆さんを取り巻く環境が、少しでも良くなりますように、家族会の皆さんには、家族支援の分野で力を十分に発揮して前に進んでほしいと願っています。



これからも、コロナという苦難は続いていくことでしょう。しかしどんな苦難が来ようとも、逃げるわけにはいきません。

希望を高く掲げて、この苦難に立ち向っていく事をお約束し、私のご挨拶といたします。今後とも、どうぞよろしくお願い申し上げます。

## 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っ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。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：「薬の副作用について」



Aさん（女性）：今日の学習コーナー※の「薬の副作用」を聞いて、我が家の心配なことを話したいと思います。

ウチは統合失調症の息子、32歳です。このところは安定しているためか薬の変更はなく、服薬はちゃんと自分でしています。

去年の退院後、前から通所していたB型事業所へ週4日くらいは通っています。シール張りの簡単な作業をまじめにやっているようです。それはいいんですが、帰りに近くのコンビニで、コーラやコーヒーを2~3本買ってきて飲んでるんです。毎日です。

「お前の1万円ちょっとの工賃はすぐ無くなっちゃうよ。スーパーの方がずっと安いよ。」と教えたんですが、これがいけなかったんですね。

スーパーで、1ℓボトルを買い始めたんです。そしたら案の定、夜中にトイレに行く回数が増えたみたいで、朝、ボーっとしていることが多くなって、疲れているからと部屋から出てこない日もあるんです。

「水中毒」は、のどが渇いて、水分を摂りすぎてかかる病気ですね。以前から危険な病気だということは知っていました。

「お前、水中毒になるよ！」と言っても、聞く耳を持ちません。のどが渇きやすいのは薬の副作用だし、水中毒もこわいです。どう注意すればいいんでしょうか。

あと、息子は食欲が旺盛で、お相撲さんといひ勝負です。どうしたものでしょうねえ……。太るのも薬の副作用ですよ。スポーツでもすればいいのに……部屋でゴロゴロしているだけです。

※「学習コーナー」について

懇談会が始まる前の30分間、①「情報コーナー」と②「学習コーナー」があります。

①では家族が必要な情報を共有し、②では、家族が必要な知識について学習しています。

司 会：Aさんより、息子さんが抱える薬の副作用によるのどの渇きから、水分の摂りすぎで発症する水中毒についての不安、また、体重の増加についてお話しいただきました。とても心配されている様子が伝わってまいります。ありがとうございました。このような体験をお持ちの方、いらっしゃいますか。

Bさん(女性)：はい、いいですか。ウチの息子も統合失調症で40歳です。5、6年前の頃ですが、水中毒で入院したことがあります。

不調の波があった頃です。部屋に閉じこもってインスタントコーヒーを作っては飲み、水だけ飲んでいただけのもあったのが原因です。

確か、ひと月位は入院してましたね。病院からは、「水分の摂りすぎに十分気をつけるように。血液の電解質のバランスが崩れて、生命の危険につながります。」と言われました。



退院後は、作業所へ行っても週1、2回で、ほとんど家で様子を見ていたんですが、小遣いを持つとAさんのところと同じように、すぐにコンビニで飲み物を買ってくるんです。「お前、死ぬよ！水分摂りすぎて、また入院だよ！」と注意すると、「分かってる！」とは言うんですが、口先だけ。説得には、ほとほと疲れしました。

ウチだけでは効き目がなくて、主治医や作業所の職員さん、区障害高齢課の保健師さんにも協力してもらって、皆さんから息子に声をかけてもらったんです。

この皆さんからの声掛けが、本人には効き目があったんだと思いますね。

保健師さんが、病院や作業所へ連絡を入れてくれたんですよ！

ほんとうに助かりました。保健師さんに相談してよかったと今でも感謝してます。

司 会：そうだったんですね。家族だけで抱え込まないで、つながりを持つことが大切と話し合ってきました。このことが実証されるような体験談ですね。よかったです。

Aさん：Bさんのお話を聞いて、私、自分だけでなんとかしようとしてたんですね…。旦那もいるんですが、「お前任せ」なんですよ。つながり…ですね。区の障害高齢課に相談してみたいと思います。

司 会：まずは、それがいいと思います。

行政は市民の困りごとの相談に応じるのが仕事ですが、私たち家族としては「今、こういう障がい者を抱えていて、こういう不安や心配があるんです」と伝えておくと、いざというとき行政は動きやすいと思います。

Bさん：それとですね、Aさん。区の障害高齢課に私の時の保健師さんのような担当がいればいいんですが、仕事はかなり多忙みたいで、私の時のように連絡を取ってくれるか、わかりませんよ。Aさんが自分で病院の主治医や作業所の職員へ相談してみてもはどうでしょう。家族の心配がじかに伝わると思いますよ。

Aさん：そうですね。そうすることにします。みんなお願いしっぱなしですけど、これからもお世話になるんですから。



Cさん(女性)：話してもよろしいですか。



他人事ではない、水分には注意しなくちゃと思いながら聞いていました。ウチは娘が統合失調症で28歳です。参考になるか分かりませんが、お話しします…。

我が家では、本人と大切にしている時間があります。大体毎日、お茶を飲む時間を設けて、娘とくつろぐ時間を作っているんです。この時は、けっこういい紅茶を入れることにしているんです。ゆっくり紅茶を飲んでお菓子を少し食べてくつろぎます。これからもこの時間を大切に、楽しみたいと思っています。

それから、Aさんのお悩みの体重のこと、娘はまだ若いので気にかけているんですがなかなか体重は落ちませんし、体型も変わりません(笑)。ダイエットだと言ってご飯は半分くらいしか食べないんです。そのくせお茶の時のお菓子は、「もっとないの?」とせがむので、「意味がないでしょ」と返してるんです(笑)。

それから娘は保健福祉手帳を利用して、無料で区の温水プールを利用しています。月、1~2回は行っています。トレーニング室もあるんですよ。体を使うと気持ちも軽くなるみたいです。時々、私もいっしょに行くんですが、泳ぐというより水浴びですね。私も体がしまるといいんですけど(笑)。

司 会：生活の中に「お茶の時間」はいいですね。ゆっくり飲み物やお菓子を楽しんだり、ご本人との話し合いの時間を持てますね。プールで体を動かすのは、たとえ泳がなくても、よい全身運動になるようです。



Cさん：娘と向き合う時、以前は「こうしなさい、ああしなさい」と指示的に話していたんです。一方的ですね。感情表出のことを学んでからは、特にお茶の時間では指示的な言い方とか、心配する言い方は控えて、友達みたいに一緒に楽しむことを心がけています。

Dさん(男性)：「体を動かす」件で発言していいですか。

ウチはグループホームで生活している娘(40代)がずっと便秘で悩んでいます。精神科から処方される薬が多いので、気になっているんですが、これも副作用ですよ。薬局からは、下剤も出してもらっており、水分と野菜を多めにとるように言われているようです。体型は、ウチもふくよかです(笑)。

デイケアに通っているんですが、休む日が多いようです。聞いてみると、眠気があって、起きられなくて、世話人さんを煩わせているみたいです。

妻がずっと入院中で、私も仕事で時間がとれないので、本人とはなかなか会うことができないんです。でも休日の月1回程度は会うようにしています。公園とか野外とかいっしょに散歩して、食事をして帰しています。少しの時間ですが、体を動かすのはいいと思うんです。娘は、自然なところを歩くのは気持ちがいいと言っていて、今後も続けるつもりです。



Cさん：それって、いいですね。今の散歩のお話からヒントをいただいたんですけど、ウチでもプールに通うだけでなく、スケッチとか好きなので美術館や博物館へ行かないか声掛けしようと思います。こういうところも手帳があると無料で利用できるんですよ。ウチは近くの公園とか散歩とかは誘ってもだめなんです。あんまりご近所さんとは会いたくないんですね。

Bさん：ウチは、息子がちゃんと作業所に通ってくれば、文句はないんですが、皆さんのお話を聞いていて、食事や体重のことがウチはひっかかるなと思いました。「薬の副作用

で、糖尿病、高血糖が心配なので、食生活に気をつけてください」と薬局で言われたのを思い出しました。カロリーの高い食事には気をつけなければいけないんですね。

司 会：副作用のない薬はないと言われています。今日、皆さまから出されたお話以外にも、精神科の薬の副作用としては、目がつったり、手がふるえたり、眠気やだるさがあったり、他にもさまざまあるようです。また、水中毒や高血糖のような要注意の副作用もあります。

どんな症状にしても、心配な時は、早めに主治医に相談するのが良いと思います。また、お話しいただいた散歩やプールで体を動かすことは、体力の増進にとっても役立つと思いますし、作業所やデイケアに通うこと自体が、健康を維持する大切な取り組みと言われています。

転ばぬ先の杖ですね。ありがとうございました。 (黒川)



## 家族会の思い出

仙台みどり会会員 黒瀧 和子

息子が障がい者に…。  
突如の知らせに、これからどうすれば…。  
たまらなく不安だった 30 数年前、私はすぐ親戚や友人に相談しました。幸い、周囲の理解ある方々に恵まれ、さまよい悩む心が軽くなった思い出でした。

振り返りますと、泉市時代からの精神の家族会みどり会(現在の仙台みどり会)に入会。当初は、何も無いと言ってもいい位、社会資源の乏しかった時代でした。それでも福祉バスが運行していて、いずみ会(当時の泉市の家族会、現在はみどり会泉地区会)は当事者と一緒に施設見学や、他の施設と一緒にバザー等を行いました。私の心に残るのは、400 円のお弁当を 40 人分作ってと頼まれ、高齢者が多い中で作った、懐かしい思い出です。

グループホームや作業所など施設を作った頃より、みどり会は躍進し会員も増え、悩みを共有し、心の拠りどころに、障がいに関する知識を学び、行事を計画しました。私は仙台市の福祉活動に、作文募集「心のわ」の審査や、

施策委員として関わったことで、福祉を具体的に勉強できた事を覚えています。

また、宮家連の活動では、地域の理解が乏しく悩んでいるご家族が多い事を知り、みどり会の参加の声がけに、遠くから足を運ぶご家族が増えてきました。

北海道・東北ブロックの札幌大会では、台風のさなか、仙台港よりフェリーで札幌へ行きました。大会では他県の方々の声が聞けた事等、思い出せば数限りなくあります。

新型コロナウイルス感染者が急激に増え、今、会員の皆様はどんな思いで過ごされていらっしゃるかと、とても気になります。

今期で、長年お世話になった役を降りることになり、活動を共にして下さった皆様から感謝申し上げます。

今後は一会員として、家族会に協力したいと思います。

ありがとうございました。





## 老々介護と二重の苦勞

仙台みどり会会員 伊藤悦子

息子が精神障害を発病したのが S54 年、高校 1 年生の時でした。

東北学院榴ヶ岡高校に入学し、喜んで通学しました。そこでもいじめにあったり、私が病気になり大学病院に入院したりしましたので、息子は丁度思春期でもあり、障がい起きてしまい、2 年生で中退しました。

しばらくは自宅で生活をしていましたが、退屈だったと思います。その時、精神障がい者の家族会があることを知りました。そこで色々施設を探しました。泉にふれあいの家があることを知って、自転車で通うことになりました。息子も 20 才位で若かったので、頑張っ

て通いました。そこは三障がい一緒の施設でしたが、やがて精神障がいの方は通所出来なくなり、いずみ会に入り、みどり会にも入会しました。30 年以上前のことです。

息子が病気になった原因は、父親のきびしさ

と夫婦間の生活がうまくいかず、その状態を感じて障害が起きたと思っています。とてもやさしい素直な、良い息子だったのですが、悪かったなあと今でも反省しています。

父親の事ですが、今から 10 年位前に脳梗塞で 2 回も入院し、障がいが残りました。若い時から短気で気難しく、私や子供達にはこわい父親でした。特に長男とは確執があり、発病してからは家で生活するのが難しく、東北会病院に何十回も入退院しました。

今、息子は山形の鶴岡にある病院に入院しています。高速バスで 3 時間もかかり、コロナの影響でなかなか面会も出来ず、さびしいです。月に 3、4 回は電話してくれますので、声を聞いて元気であるのだと安心し、うれしく

思っています。

思っています。

思っています。

思っています。

思っています。

思っています。

思っています。

思っています。





## 配偶者版「家族による家族学習会」に参加して

仙台みどり会世話人 磯谷裕治

「家族による家族学習会」をご存じでしょうか？

COMHBO（コンボ/地域精神保健福祉機構）のホームページでは、以下のように説明があります。

### ◆めざすものは「家族が元気になること」……………

元気になるきっかけは「病気について学ぶことで、自信をもって症状に対処できるようになること」であったり、「自分の経験を語ることで、誰かの支えになることを実感すること」であったり、人によって様々かもしれません。また元気になる家族には、参加

する家族もそれを実施し運営する家族も、すべての家族が含まれます。



### ◆得られるもの……………

家族による家族学習会では、家族同士が出会い、経験を共有することで、家族同士の支えあいの場が得られ、孤独感が和らいでいきます。また正しい知識や対応の仕方を学ぶことができます。

参加した家族とともに、家族学習会を担当した家族（担当者）も家族学習会によって変化していく参加者や担当者同士のチームワークの中から力をつけていくことができます。

だからこそできる社会的役割を見出し、新たな人生を歩んでいくという変化を明らかにしました。コンボ（コンボ/地域精神保健福祉機構）のホームページには、「家族による家族学習会」の動画もあり、その様子も知る事ができます。

私は家族会に入って25年以上になりますが、親の立場ではなく配偶者です。そのため、親の立場の方が圧倒的に多数の家族会では、子どもや兄弟、祖父母と並んで少数者であり、同じ配偶者・パートナーの方と出会うのは、年に数回です。

立場が違ふとどういう風に困るのかは、最後に述べますが、必ずしも、ピッタリした居心地ではないのです。

そのため、家族会の先進地では「兄弟の会」や「配偶者・パートナーの会」が設立され活動が続いています。

では、「家族による家族学習会」から説明いたします。

### 「家族による家族学習会」を世界へ発信

2007年からコンボが家族や専門家と一緒に作り上げ、普及させてきた「家族による家族学習会」プログラムの論文が「ファミリープロセス」という、家族研究に定評のある海外の雑誌に掲載されました。

「家族による家族学習会」は、同じ立場の家族（担当者）が運営・進行する家族教育プログラムです。

この論文では、担当者になった家族が、家族

### （1）家族による家族学習会……………

「みんなねっと」で進められている「家族による家族学習会」は、仙台みどり会でも何度

か実施しています。

（注：家族による家族学習会⇒ホームページ



ジ参照⇒学習会の動画も見られます)

「家族による家族学習会」は3時間の勉強会を5回、合計15時間行うことで、医療と福祉の基礎知識に加え、当事者への対処法や障害の受容を学ぶ場です。10～15人の少人数でテキストを使い行います。これまでのように、家族が医師や福祉の専

門家から一方的に講義を受ける形式ではなく、当事者家族が同じ立場から、主に初心の家族を仲間として行う学習会です。仙台市委託事業を受けた仙精連の下に、仙台みどり会も協働して、すでに数回の実施をしています。

## (2) 家族学習会の現状.....

ただ、新型コロナウイルスの感染拡大によって、集会はタブーとなり、計画の実施は足踏みしています。そこで、精神障害者家族会の全国組織「みんなねっと」では、インターネットを使っ

「家族による家族学習会」を試行中です。配偶者版「家族による家族学習会」は、担当者や参加者を配偶者・パートナーの立場の人に限り、今年2月～3月に行われました。

## (3) 立場が違くと、家族としての生活の上で問題も違います.....

テキストは新たに作った「配偶者版」を用いました。同じ当事者家族であっても、立場が子どもであるか、配偶者であるか、祖父母であるかなどが違くと、家族生活の上で問題となることが違います。関係の違いで、その困惑する感情にも違いが出てきます。一方で、地域家族会では、親の立場の方が90%の割合を占め、少数の立場の者には共感する意見が少ないのが実情です。家族会先進地では、精神疾患の親をもつ子どもの会「こどもぴあ」(財経新聞⇒ホームページ参照)や精神障害を持つ方の配偶者・パートナーの集いがあります。

とは言え、精神障害者との家族看護生活では、どの立場の人であれ共通・共感する意見は多い。まして、医療や福祉の知識では、多くが共通します。立場により異なる部分よりも同じ部分がずっと大きいのです。ただ、口にし難い言葉もあるのです。学習会の当日は、仙台市在住の私や沖縄の家族会会長や東京のノーチラス会(双極性障がい当事者や家族の会⇒ホームページ参照)の方たちが日本全国から集まりました。つまり、配偶者やパートナーの立場は少数者なので、全国規模だと集まりやすいのです。

## (4) Zoomのこと.....

そしてZoom(テレビ会議システム)を使い、学習会を行いました。最近、改良されたZoomは、招待された人しか会議室に入ることができません。プライバシーは守られます。自分のパソコンにアプリを入れて、カメラ(ノートパソコンなら付いている)やイヤフォンを用意すれば、使えます。また、スマートフォンなら、画面は小さいけれど、そのまま使えます。しかし、お互いに正面向きの顔しか見られ

ませんので、ひとつの部屋で学習会を行う時のようには雰囲気を感じ取る事ができず、いつ自分が発言したら良いのか、慣れるまで戸惑います。このインターネットを使って会議するシステムは、コロナ禍で在宅勤務する会社員や登校できない学生たちが広く使っていて、安全は保障されています。ただ、慣れるのは若い方が早く、私は数回の実践の後に使えるようになりましたが、今も意識的に表現しないとうまく伝えられま

せん。  
私の場合には、スマホを持たないので、パソコンで行いました。一番困ったのは、使っていた接続がADSLという旧式だったために回線のスピードが足りなかったことで、Wi-Fi 接続 に交換しました。これらの機材や手数料は、コロナによる特別給付金で賄いました。

新型コロナ感染の拡大によって、インターネット経由の学習会が実施され、また、機材などの費用も賄えました。

私の場合、コロナ禍によって、インターネット環境が更新・現代化されたことになりました。



#### (5) 配偶者版「家族による家族学習会」……………

学習内容は、一般の学習会とほとんど同じです。

参加者の会話では、配偶者・パートナーの生き方の選択として、「話し合っ

くらない」、「別居」や「離婚」などが、普通に話題となりました。大人の対等の関係として、自分の生き方を含む選択肢が語られました。

#### (6) まとめ……………

「みんなねっと」では、この配偶者版の経験を基に、Zoomを使った「家族による家族学習会」を研究中です。

再び学者の方も加わって、配偶者版も行うことも検討しています。

今回の参加者には、最終章の「私たち自身の『これから』を考える」という私たち（配偶者・パートナー）のリカバリーを考える話題が好評でした。

昨年も、仙台市の精神障害者家族支援事業、「家族による家族学習会」が開催されました。平成30年にスタートして、3年目。仙台市の家族支援には感謝です！  
下記、感想を寄せていただいたY・Kさんは、昨年、コロナ禍での感染症対策実施中、学習会に参加されました。  
大変な状況ではありますが、今後もこの事業が充実することを期待します。



## 「家族による家族学習会」に参加して

仙台みどり会会員 Y・K（男性）

昨年9月より連続5回シリーズで講座に参加しました。

学習会では、参加者の体験や経験から学ぶことの多い時間でした。

それぞれが初対面なので、当初は緊張感もあったのですが、穏やかな雰囲気の中、全5回参加することができました。

内容は、テキスト「じょうずな対処今日から明日へ」を使用し、項目ごとに参加者全員で輪読し、テーマについて感じたことや考えたことを自由にお話します。

自分が話しすることによって内容がより理解しやすく、自分の抱えている課題も見えて

きます。同じ課題を抱えている方のお話を聞いたときは、自分だけではないんだという仲間意識みたいなものが芽生え、不安や孤立感が和らぐのを覚えています。

なんでも話していいんだという気持ちと解放感、聴いてもらっているという安心感が穏やかな気持ちにしてくれました。

これが「居場所」なんだという安堵感、ちょっと肩の荷をおろしたような気持ちになりました。

自分が特に関心をもったのは、下記の「家族自身が元気を保つために」の項目でした。

- 1 家族自身の心の健康を少し考えてみませんか。

- 2 自分にゆとりのないときは、むしろ離れて見守るようにしてみましょう
- 3 心配し過ぎを減らす工夫、心配なことわからないことなどを相談する場、気持ちを聞いてくれる人を大切にしましょう。
- 4 相談相手、病気や支援についての情報を得られる場をもちましょう。
- 5 孤立せず、楽観できるようになりましょう。

最後に家族による家族学習会に参加して感じたのは、仲間に出会い、話し合うことにより、癒しと安堵感をえることができたことです。

家族学習会を通じ、自分自身をケアすることの大切さを実感できました。



—学習会でのフリータイム（コロナ禍でない時のイメージ）—



## 病気を受け入れる難しさ

仙台みどり会会員 S・K(女性)

息子は36才、東京の大学を出て東京の会社へ入社して直ぐ統合失調症を発症しました。

私たち夫婦は病気の事について全く知識がなく、職場で嫌がらせをされている、自分の情報がパソコンで流されている等を訴える息子に、自分の会社の中にあるコンプライアンスに相談しなさいとしかアドバイス出来ませんでした。

その後、その会社を辞め二つ目、三つ目と会社を変えても同じ様な事が起き、四つ目の会

社では会社の寮に盗聴器が付けられていると言出し、行方不明になってしまいました。

会社から連絡を受け、仙台から東京へ夫婦で行き会社の人に話を聞き、初めて息子の異常に気が付きました。離れて暮らしていると電話だけの短い会話だけでは病気を見抜けませんでした。

本人にとっては起きている事は全て本当なのです。本人は恐怖で命を断とうとまで思ったみたいです。大阪にいる大学時代の友人

の所に身を寄せ、二日ばかりして無事、東京に帰ってきて会社の人と相談し仙台に連れて帰りました。

仙台の精神科の個人医で病名を知り、しばらく治療しましたが歩けなくなる位の副作用で医者に不信感をいだき通院を止めてしまいました。自分の病気を認めず、少し良くなると再び就職し仙台を離れては戻ることの繰り返しでした。その後、外で働けなくなり、自分で会社を立

ち上げたりして生活して来ましたが、ついに令和2年、廃人の様になった息子を警察の手を借りて入院させました。そして3か月の入院を経てすっかり元気を取り戻しました。

しかし、これからの自分の将来を思い、不安に押し潰され再び不安定になり、7か月後に再入院となりました。

自分の病気を受け入れられず、道を開くことが出来ません。今回の入院で良き方向に一歩踏み出せればと願うばかりです。

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2~

仙台みどり会会員 遠藤 幸代

桜花 あかみ増してく 日いちにち  
雨の音 日ごとに春が やってくる  
雨垂れが 春の訪れ 刻んでる



寝ても夢 起きても夢を 楽し春  
又揺れた よみがえる あの3月  
怖いけど ワクチン打てば 自由の身

ワクチンの グリーンカード 身の証し  
暇な春 俳句作って 春を待つ  
親指の 姫がいるかな チューリップ



年女 健診受けて 厄払う  
韓流の ドラマで覚ゆ アニヨハセヨ





## 新 年 度

仙台みどり会会計 伊藤竹海

コロナ禍などありつつも、日々は経過し、春、そして新年度となりました。例年は春になると、寒さで行えなかったことなどが、少しずつ行おうと思えるのですが、今年は様々な心境的なものがあり、頭も体もこころも著しく低下しているように感じます。今はじっと耐えるしか無いのかも知れません。

さて、前回の会報で少し触れましたが、令和3年度は3年に1度の「障害福祉サービス等の報酬改定」がありました。インターネットで「令和3年度障害福祉サービス等報酬改定」と検索し、厚生労働省の該当ページに詳細が掲載されています。大きな枠組みとして、新たなサービスが出来るということは無いようです。

概要は2月に掲載されましたが、実際の運用に関する詳細はなかなか発表されず、とうとう3月31日ようやく掲載されました。恐らく厚生労働省も新型コロナウイルスの対応等で大変なのでしょうが、結局は末端の利用者や事業所にしわ寄せが来てしまいます。

様々な改正があるのですが、個人的に感じたことの中から一つ。「障害者虐待防止の更なる推進」というものが全てのサービスに求められ、具体的には「従業者への研修」「虐待防止委員会の設置」「虐待防止責任者の設置」が1年の準備期間の後、令和4年度から義務化されます。

虐待問題は、減るところか、表に出る件数は増えています。様々な対策の強化で、公になる件

数が増えたと前向きに捉えられる部分もありますが、信じがたいレベルの事が起こり続けているということは事実です。感覚的にはこれでもまだまだ氷山の一角ではないかと感じます。

今回の対策強化も、私は悲観的です。障害福祉サービス事業に関する虐待は職員個々の問題というよりは、その事業所等の組織的問題だと思います。虐待を行っても問題にならない組織だから虐待できる訳です。まともな組織であれば個々が過ちを犯してもそこで止められるはずです。このことから、いくら研修、委員会の実施、責任者を設置したところで、その内部で組織されるのでは改善するとは思えません。

従来からある、公的機関等への通報・相談も虐待の種類によっては難しいと思います。個々の被害者で虐待かどうかの判断をし、立証する材料を揃えて、勇気を持って信用できる人かどうかも分からない人へ状況を説明に行く。あまりにもハードルが高すぎです。

では、周りの支援者等がは？というところこそ難しいでしょう。グレーなことで問題提起などすれば、関係機関どうしのつながりにも影響が出かねません。

暗い材料はもっとあるのですが、このくらいにしておきます。

今の心境的からこんな内容になりましたが、次の機会がある際には、少しは明るい内容が書ければと思います。



Aさん（宮城野区・女性）より寄稿。私小説に挑戦してみたいと、ご自身の体験をペンネームで綴っていただきました。  
今回の会報では、その第1章の最初の部分を紹介します。



## 春の日のように

川辺 千華

「母さん昨日黙祷した？」

「したわよ。お父さんと。もう十年か、早いね。去年は、美和と三人で慰霊碑に行って黙祷したよね」と母の登美子が言う。「駄目な俺、昨日寝てしまって黙祷しなかった」と言う。統合失調症の激しい発作が起きて、一郎は人としてやるべき事はきちんとやってきたが、また近頃時々厄介さんが現れているようで、母として気がかりが一つ増えた。

『厄介さん』とは、一郎の発作の状態を家族はいつの間にか、そのように表現するようになった。

ある風の強い日の事だった。突然一郎が強い口調で、登美子に向かっていった。

「お母さん、邪魔したよね」「邪魔したでしょ。なんで邪魔するんだよ」と何遍も詰め寄ってきた。

「何時、どんな時？」と登美子が言い返すと「ミニスカートを穿いた姉ちゃんが出てきた時、ボタンとドアを閉めたでしょ。邪魔した。」と言う。

三か月間病院に入院し、三月に退院してから二年目の春を迎えようとしている今、又、一郎に厄介さんがちらちらと姿を現すようになった。全く訳の分からない意味不明な言葉を言いながら、鉄板を振りかざして突然父親を襲った春のあの日から、家の者皆を巻き込み、本人だけでなく家の者全員が病に向き合ってきた二十五年の歲月。

退院してからの二年の日々は、厄介さんが

現れず、もう統合失調症は一郎から去って行ったように、平穏な日々が続いた。

仕事に向き合い、夕食作りを手伝い、家の事も進んで取り組もうとしていた。久しく遠のいていた家族旅行にも行くことが出来た。一番は薬をしっかりと欠かさず服用し、夜の徘徊が無くなり、玄関に自分の靴を揃えて置き、家族と一緒に食事をとる毎日。激しい苛立ちも無く、家の物を壊すことも無くなった。ゆったりとした春の日のような二年間だった。

「大丈夫だよ。厄介さんと向き合うのは自分自身だから」と登美子は優しく声をかけた。

「何で又出て来たのだろうか」一郎も困っているようだった。「良く見つめてごらん。この頃、食後に薬を飲んでいない事があるよね。」

母の登美子がすかさず言った。近頃、薬のカーテンは卒業してテーブルに五日分の薬を置くことにして、薬を自ら服用するようになった。が、昼の薬を夕方頃に服用したり、朝食の薬を昼食頃服用したりして、服用は欠かさないが、退院後のように食後にきちんと服用出来ない事が、度々見られるようになった。「忘れてしまう。だけど、前みたく激しくならない」と一郎はかみしめるように言った。

「じゃあどうしたら良いと思う」との母の言葉に「母さん、前のように、俺のお膳に水と薬を置いて」との返事。「では今晚からしましょう。」と登美子は（後退だな）と一瞬よぎった愚痴を払いのけて、前向きに切り替えて言った。薬一つとっても、又新しい課題が出てくるのがこの病なのだろうか。主治医は何と答えてくれるのだろうか。

親だからずっとずっと寄り添っていかなければならないと心を新たにした春浅い日。



## 「道」

仙台みどり会会員 H・T（女性）

現在 48 歳の長男が生まれた当時は、いわゆる「発達障害」の研究は遅れた時代だったと思います。

元気で生まれた我が子。ほっとして将来を思い描きました。

ところが生後 1 ヶ月頃から、ふつうの赤ちゃんの成長と違っていることに気がつき、不安と心配が増していきました。

「大人になって、普通の社会人になれるよう育てられるのだろうか。」

この難関で、子育ての毎日毎日がいばらの道でした。小さい頃から愛情いっぱいの子育てを実践したつもりです。

幸い性格の明るい、お友達とも楽しく遊べる元気な子でした。勉強は著しく遅れていて、小学校 1 年生より、学校、親、家庭教師と頑張りましたが、成績は上がることはありませんでした。

高校への中学浪人時代、学習の意欲と能力が芽生えたのか、学業の成績は伸びはじめ、大学文学部を卒業することができました。

その後、4 年間の作業療法士の学校を卒業、病院の作業療法士として仕事を持つことができました。

「僕は、人の 3 倍努力するし、しなければならぬんだ」と言って自分を知っていて、自覚している真っすぐな性格の息子でした。

34 歳の時、勤務先の病院から急な連絡があり、私と妹である長女で行きました。

庭の花壇に冬を越して咲いた一輪の赤いアネモネが{がんばれ}と囁いた。

急性期の激しい幻聴の症状が続いたとのことでした。

統合失調症と診断が出て、温泉泊 1 週間、その後、自宅療養となりました。

「いつ、職場に復帰してもいいですよ。」と、優しくいって下さった主治医のお言葉が、とても優しく勇気を頂いたのか、30 日間の療養後、仕事に復帰することができました。

勤務を休むことがなく、処方された非定形抗精神病薬の内服をきちんと続けることをモットーに、途中で薬の影響もあり急性の糖尿病になりましたが、入院して食事療法の指導を受け、カロリー計算をこまめに行った食事などで、これは自分で克服しました。

14 年間の病気と仕事の両立、数年前から現在まで「寛解」と診断されています。

無理をしなければならなかったときの多かった息子を両親として見つめながら、愛情を十分に注いであげたい。豊かな人生であったと自分を振り返れる息子であってほしい、と祈るばかりです。

仙台みどり会では、熱心な皆様の中で大変お世話になります。

学ばせていただくことがとても多く、感謝いたしております。

会の大いなる発展をお祈りし、今後ともよろしく願いいたします。

## 仙台みどり会「家族研修会」と「懇談会」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。

### 5月の懇談会と総会は中止します

福祉プラザで予定していた5月23日（日）の懇談会と、5月29日（土）総会は、コロナ感染防止のため中止とします。

### 6月以降の懇談会は、緊急事態宣言の解除後、下記により実施予定です

- 「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。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。
- 中止となる場合は、事前に会員の皆さまへご連絡し、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4月版

6月27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17日	土曜日	午前10:00~12:00	仙台福祉プラザ	10階 第2研修室
8月14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19日	日曜日	午前10:00~12:00	仙台福祉プラザ	10階 第2研修室

□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」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