

鳥取 家族会だより

【発行者】鳥取県精神障害者家族会連合会

【事務局】〒680-0901 鳥取市江津318-1
鳥取県立精神保健福祉センター内
TEL 0857-21-3031
FAX 0857-21-3034

笑って、
語って、
つながって



公益社団法人 全国精神保健福祉会連合会 (みんなねっと)

「みんなねっと」インフォメーション

「(公社)全国精神保健福祉会連合会(みんなねっと)」は、精神疾患・障がいのある方の家族が結成した全国組織です。鳥取県家連も加入しています。

新しい家族のピアサポートシステム

精神疾患・障がいがある方の家族向けコミュニティサイト

「みんなねっとサロン」開設

会員登録は無料！まずはアクセス！

- ★↓パソコンの方はこちらから
<https://minnanet-salon.net>
- ★スマートフォンの方はこちらから→



みんなねっとサロンとは？

精神疾患・障がいのある方と過ごす
ご家族が、直面している出来事や
抱える気持ちなどを
匿名で相談し合う場です。

家族会など対面の場に
足を運ぶことが難しい方でも、
お手元のパソコンやスマートフォンで
ご家族同士が繋がれる場として
ご利用できます。

精神保健福祉の情報も“みんなねっと”で！！

ホームページも情報満載！！

みんなねっと(全国精神保健福祉会連合会)の活動をはじめ、国の施策の最新情報、全国の家族会のイベント情報、書籍販売など家族のための情報が盛りだくさん！メールマガジンもあります。ご家族はもちろん、一般の方も登録OKです！

じっくり読書派には 「月刊みんなねっと」

月刊「みんなねっと」は、みんなねっと(全国精神保健福祉会連合会)の賛助会員になると毎月お手元に届きます。精神保健福祉の情報やコラムなど、あなたの知りたいことがギュギュっと詰まった一冊です。

このページに関するお問合せは下記にお願いします。

(公社)全国精神保健福祉会連合会(みんなねっと)

Tel: (03)5941-6345 Fax: (03)5941-6347

11月17日開催予定でした「令和2年度精神障がい関係者研修会」ですが、新型コロナウイルス感染警報発令の為開催中止と致しました。皆様にはご迷惑をお掛けし、大変申し訳ありませんでした。

そこで今年度の「精神障がい関係者研修会」は、紙上開催と致します。

また、来年度になるとは思いますが、発表者の山松様には改めてお話しただける機会を設けたいと考えております。

今回の件についてご快諾いただいた山松様に、この場を借りて厚く御礼申し上げます。

令和2年度精神障がい関係者研修会 紙上開催

体験発表

「病気は、無駄な経験ではなかった」 発表者 山松 保夫 さん

私はうつ病、という精神疾患を抱え、現在、倉吉市内にあります精神障がい者自立訓練宿泊施設でお世話になっております。

うつ病を患う人の姿は、周りから見ると“怠けている”ように映るようです。やらなければいけないと分かっていても気力が湧かない、何も出来ない。出来ない自分を責める。そんな自分が嫌になる。そして希望も失う。自ら命を絶つ人までいるうつ病は、立派な脳の病気です。内科や外科の病気と何ら変わらない、誰にでも起こりうる病気です。

でも、内臓の病気や骨折だと周りから同情されるのに、精神科の病気だと周りから距離を置かれてしまいます。そして社会には依然として、うつ病など精神疾患に対する間違った認識と、少なからず偏見が存在していることに、私はこれまで随分と心を痛めてきました。

私は9年前、病気が元で、仕事や家族、友人、財産も、そして社会的信用も失い、生きる気力も失って、3度目の自死行為に及んでしまいました。

一命を取り留めた私は精神科に入院しましたが、「生きていても仕方がない」と自棄を起こし、看護師さんや他の患者さんに感情をぶついたりして、本当に荒んだ入院生活を送っておりました。

そんな生活が続いたある日のこと、私に転機が訪れます。作業療法士さんの療養プログラムがきっかけで“貼り絵”に出会ったんですね。その後、退院するまでの6年間、私のアトリエはずっと病室のベッドの上でした。

3年前、東京都美術館に展示された自分の作品を前にして、私は不思議な感覚を覚えました。閉鎖病棟のベッドの上で作った作品が、病室を飛び出して東京のど真ん中で沢山の人の目に触れる。驚きと共に何とも不思議な感覚です。

何故、私がこれまで貼り絵を続けられることが出来たのでしょうか？

それは、私の周りには作業療法士さんや看護師さん、介護士さん、施設の職員さん・・・、いつも褒めて下さる人達がいたからです。周りの人に一日の作品の仕上がりを見せては、「うわっ、すごい！完成が楽しみです」と褒めてもらい、もっと驚いてもらいたくて、褒めてもらいたくて努力する。そうして完成した作品を見せては、また褒めてもらい、賞を頂いては、褒めてもらう。また努力する。こうなると、もう自分の実力以上の力が出ているんですね。

“人から褒められる”ということには、人に認めてもらえたという喜びと、埋もれている潜在能力を掘り起こしてくれる、何かそんな不思議な力があるように思います。

人から褒められることで“自信”が付きます。自信が付くと“やる気”が起こります。やる気が起こると“行動”が変わります。行動が変わると“習慣”が変わります。習慣が変わると“人生が輝いて”見えます。私はこれまでの体験から、つくづくそう思うんですね。

貼り絵を続けられたおかげで、私は生きる希望を見つけることが出来ました。病気になって貼り絵を始め、そこから色々な出来事や人間関係が生まれ、気持ちも前向きになり、今では社会復帰できるまでに回復しました。(病気を通して経験したことを作品に活かし、同じ境遇にある人に希望を与えたい) そんなことを考えながら今も貼り絵の創作を続けています。

生きることを諦めたあの日、私の“人生の最後”になるはずだったあの日は、実は終わりではなく、“始まり”だったんですね。私はあの時、病気になって全てを失ったと思っていました。でも実は、病気になって沢山の物を与えられていることに気がきました。そして、これまで経験してきた一つ一つのことに意味があった。その経験の一つ一つが後になって必ずどこかで繋がっている。そう思えるんですね。

私は病気になって、自分は不幸だと嘆くだけでは、そこから何も生まれないということを学びました。病気から学べることは一杯あります。助けてくれる人も一杯います。だからどうか、病気に逃げずに前を向いて進んで下さい。

そうすれば、いつか必ず“輝く時”がやって来る、と私は信じています。

改めて皆さんの前でお話しできることを楽しみにしております。

本紙4面に山松さんの貼り絵作品を掲載しています。そちらも併せてご覧ください。

家族会活動報告

「第12回倉吉市心の健康フォーラム」について

先日、10月18日（土）午後1時半から倉吉市の「倉吉交流プラザ 視聴覚ホール」にて、倉吉市精神障がい者家族会と倉吉市同和教育課の共催で標記の研修会を開催しました。内容は、原田豊先生の講演と当事者の体験談の発表でした。

初めは、鳥取県立精神保健福祉センター所長の原田豊先生による講演でした。一般の方向けに精神障がいの基礎から理解してもらえるように、病名等と共に、精神疾患は特別ではなく珍しいことでもなく薬物治療により軽快すること、病気のサイン（眠れない、食欲が無い、周囲に対して敏感になる等）を見逃さないこと、病院や支援してくれる所を利用すること等のわかりやすいお話で会場の方のうなずきを多く誘っておられました。

次に、当事者としてアルコール依存症から立ち直ったMさん（倉吉病院「アップるの会」認定ピアサポーター）が、アルコール依存症に到るまでの、周りの環境から来るストレスから逃げるためにアルコールで紛らわす日々の繰り返しだったことや家族の様子などを赤裸々に語られ、会場はとても集中していました。病気の快復は「アップるの会」との出会いからだそうですが、会の主旨である「いつか何かのために、誰かのために役に立ちたい」と願っている仲間の想いや行動を、実現・継続・発展させます」がMさんに届いたようです。具体的には体操!!とっておられました、会場に来て声援を送ってくれる仲間がMさんの拠り所であったように思われました。

文責：倉吉市精神障がい者家族会 山根和江

「第2回家族サロン」開催について

8月1日（土）13:30より、米子市「ふれあいの里」において第2回家族サロンを実施しました。この会は、精神障害者家族会すけっとが家族会活動や家族の想いなどを語る場として開催しています。

まず、家族会の活動として医療費についての米子市への要望の話題が出ました。米子市と境港市は医療費助成がないので、米子市障がい者医療費制度を作っていただきたいという要望をすることになりました。

次に、親亡き後に備えてグループホームを作れないかという話題になりました。県営アパートが利用できないかという意見が出ましたが、まずは具体的な計画案を作成し、それから個々の問題を考えることになりました。しかしこの日はそこまで話が進みませんでした。

最後に、患者が利用する薬の話になり、今度誰か専門家を呼んで話を聞くということになりました。

親は薬の事は分かりません。どの薬がどのように効果を発揮するのかを知りたいという意見がありました。薬を服用する中で色々の不都合なことが起きます。薬の副作用なのかそれとも病気に原因があるのかわからないという話も出ました。保護者としては薬の説明が無いので、主治医などに説明して欲しいという意見もありました。

また、子どもが暴力的になったり奇異な行動をして困ったりしますが、薬や病気との関連性がわからないのでさらに困っているということでした。病気の特徴についての説明もしてほしいということでした。

文責：精神障害者家族会すけっと 来海英明





「一枚一枚に」

山松保夫さん 貼り絵作品



「どんな時でも見ているぞ」

お知らせ

☆令和2年度 精神障がい福祉研修会

日時：令和3年3月13日(土) 14:00~15:20 (受付開始13:15)

場所：倉吉未来中心 セミナールーム3

内容：映画上映『夜明け前 ~呉秀三と無名の精神障害者の100年~』

参加費：無料

申込み：参加受付は2月上旬頃から開始します。各家族会や関係機関等に送付する開催案内に同封の申込書で申込むか下記事務局までご連絡ください。(定員90名 事前申込みのみ受け付けます)

問合せ：鳥取県精神障害者家族会連合会事務局 TEL(0857) 21-3031 FAX(0857) 21-3034

1人で悩まず
お電話ください。

精神障がい者家族相談ダイヤル

相談専用ダイヤル

★令和3年3月までの実施日★

090-3880-3498

1/7・21 2/4・18
3/4・18

毎月第1・第3木曜日

13:00~16:00

- ・相談は無料です。(通話料は別途かかります。)
- ・秘密は固く守ります。
- ・相談は匿名でもお受けします。

次号に掲載する地域情報をお寄せください。

鳥取県内の各地域で開催する精神保健福祉に関する講演会・研修会・福祉イベントや、単位家族会・各事業所・作業所からのお知らせなどの情報をお寄せください。

なお、紙面に限りがございますので、お寄せいただいた情報がすべて掲載できない場合もあります。ご了承ください。詳しくは下記の鳥取県家連事務局までご連絡ください。

☆「鳥取家族会だより」に対するご意見ご要望や精神保健福祉の情報など下記までお寄せください。家族会に関するお問い合わせもどうぞお気軽に！

鳥取県精神障害者家族会連合会事務局

〒680-0901 鳥取市江津318-1

鳥取県立精神保健福祉センター内

Tel 0857-21-3031 Fax 0857-21-3034

令和3年4月~6月開催の
講演会・研修会・福祉イベントなど



皆さんからの情報をお待ちしています。

編集後記

今年は色々なことがあって、そのために色々なことが出来なくなった大変な一年でした。つい「去年の今頃はあんなことしてたなあ…(T-T)」なんて考えてしまう私ですが、そんな後ろ向きなことばかり言ってもしかたないですよね。以前と同じ生活は出来なくても、会いたい人に会いたい時に自由に会える日常が少しでも早く戻ることを願いつつ、新しい年を迎える準備に気忙しさを感じ始めた今日この頃です。皆さん、良いお年を… 事務局 岡嶋