

群馬県 精神保健福祉協会だより

平成29年3月15日 発行 第25号

事務局
群馬県こころの健康センター内
379-2166 前橋市野中町368番地
TEL 027-263-1166
FAX 027-261-9912

も < ジ

- ◊ 卷頭言
「精神福祉とノーマライゼーション」 1
- ◊ 寄稿
「産業保健の現場から」 2

- ◊ 当事者の声 4
- ◊ 協会の活動報告 6
- ◊ 事務局インフォメーション 11

卷頭言

「精神福祉とノーマライゼーション」

医療法人中沢会 上毛病院院長 服部 徳昭



第64回精神保健福祉全国大会が平成28年10月13日に高崎市の群馬音楽センターで開かれました。心よりお祝い申し上げます。昭和28年に開催した第1回大会以来、精神保健福祉に関する正しい知識を普及させて、ノーマライゼーションの実現を目指す、という一貫した目的をもって開催され、現在まで引き継がれてきました。

ここでいうノーマライゼーションとは、ハンディキャップを持っている人が普通に生活できるようになるということです。それも社会のほうが変わることによって可能になるということです。日本国憲法には「差別のない社会をつくりなさい。」と書かれています。それでも福祉の現場ではうまくいっていないために、ノーマライゼーションという言葉が強調されてきたのです。

「みんな差別されずに平等に生きる。自由に生きる。人間らしい生活を国が保証します。これはみんなの権利です。」と、日本国憲法にしっかりと書かれています。

平成28年4月に障害者差別解消法がスタートしました。「障がいのある人が会社やお店で働く時に、障がいがあるという理由で差別して扱ってはいけない。」という法律です。「障がい者が変わるのでな

く、受け入れる社会が変わりなさい。」「会社の中で障がいの人が働くときに、何が邪魔しているのかを検討しなさい。しっかり調べなさい。」といっています。法律ですから、守らなくてはいけません。

ところで、「何万年も前から人間は自然状態（法律が定められる前の状態）で自由で平等の権利を持っている。」と18世紀にジャン=ジャック・ルソーという人が、天赋人权説（人は生まれながらにして自由かつ平等である）といいました。素晴らしいことでした。でも、このルソー氏はこんなこともいっているのです。「男性と女性はお互いのために作られているけど、同じではないよ。男性は女性がいなくても平気だけど、女性は男性なしに生きていくのは大変だ。だから、女性の教育はいつも男性のためにされるべきなのです。」（ルソー著 エミール 梅垣千尋訳参照）

これに対して、当時ウルストンクラフトという女性は、次のように反論します。

「おとなしい家畜になるようにとだけ私たち女性に忠告する人たちは、私たち女性をなんとひどく侮辱していることか！・・・女性が人間の徳を身につけるよう神から運命づけられているとすれば、女性は周囲を照らす光源となることが許されるべきであり、単なる衛星のまたたきによって、軌道を強いられるべきでは

ない。」（ウルнстンクラフト著 女性の権利の擁護 梅垣千尋訳）

長い時間をかけて人間社会がつくられ、そして変化してきましたが、「自由とか平等の権利はもともとあったのだ。」と立派なことをいったルソー氏も、男女の平等については考えが及ばなかったのです。むしろウルнстンクラフト女史のほうが、男女の不平等を、もっと広い社会的不平等に結び付けていたということです。

自由、平等に関する議論は古くて新しいもので、自由、平等は気がつかないと簡単に奪われてしまうものだということに気づいていなければいけないので。

話は変わりますが、アンパンマンの作者である「やなせたかし」さんが4年前に亡くなられました。やなせさんの「手のひらを太陽に」を歌うと少年のころから元気が出ました。なぜでしょう。

「ぼくらはみんな生きている 生きているから歌うんだ ぼくらはみんな生きている 生きているからかなしだ 手のひらを太陽に すかしてみれば まっかに流れる ぼくの血潮 ミミズだって オケラだって アメンボだって みんな みんな生きているんだ 友達なんだ」

男性とか女性とか人間とか虫とかそんなこと関係なく、「みんな みんな生きているんだ 友達なんだ」と言い切る強さ。ここに積極的に生きることの喜びを歌い上げ、そこに自由・平等感が言葉の外にみなぎっているからだと思います。日本の森羅万象神宿るに相通する歌だと思います。

さらに、やなせさんは優しく言い放ちます。「絶望のとなりに誰かがそっと腰かけた。絶望はとなりの人には聞いた。『あなたはいったい誰ですか？』となりの人は微笑んだ。『私の名前は希望です。』」

いま、障がい者のひとたちのノーマライゼーションを社会が真剣に考え始めました。一方で、元気に社会にもどっていく障がいをもつ人たちも増えてきました。

精神保健福祉協会が開催している「こころのふれあい・バザー展」ではピアソーターの人や退院してきた人が舞台の上で多くの人に向かって自分史を語っています。勇気をもって望んでいると思います。自分を語れる人は、自己肯定感を持つこと（主体価値の安定化）ができるようになります。

障がいがあるなしに関わらず、ひとはありのままに自由に、できれば平等に生きたいと願っています。

そこに希望を見いだし、「みんな みんな生きているんだ 友達なんだ」と共感しあえる日がきたら、人口減少・少子高齢化社会の日本も捨てたものではないと思います。

実際、医療・介護・福祉連携の中で国民には自助努力が求められるようになりました。

上毛病院では退院支援に取り組み、就労継続支援B型事業のための施設を建設中です。アパートメントの建設も合わせて行いました。精神保健福祉協会と連携してまいります。さらには地域包括ケアネットワークに参加し、地域包括支援センターとの連携も行っています。将来、精神障がい者の方が地域社会で安心して暮らせるために必要だと考えているからです。

ノーマライゼーションが地域社会に定着することを願ってやみません。

寄 稿

「産業保健の現場から」

群馬県社会保険労務士会 板垣 祐司



社会保険労務士という仕事柄、産業保健の現場に立ち会います。公的給付（労災保険や健康保険、厚生年金保険等）の請求実務、疾病のため長期で休業することになる従業員への取り扱いや規則等の適用関係の説明の立会、職場復帰に向けてのアドバイスあるいは就

業規則等不備な規定の改定や新規程の提案、メンタルヘルス対策関連研修の実施、ハラスマント等における従業員相談対応、関係法令適用の判断等、近年仕事の領域は広がり、また責任の重さをひしひしと感じています。

労働安全衛生法の改正により、平成27年12月からスタートしたストレスチェック制度は、労働者が50人以上いる事業場は毎年1回、従業員自身のストレスがどのような状態にあるのかを調べる（質問票に自ら解答する）ことを事業者に義務付けるというもので、取扱い慣れない分野であり、厚生労働省からの提示資料も遅い（私はそう感じました。）こともあります。事業者も従業員も戸惑うばかり（準備不足）のうちにバタバタと実施したという感がぬぐえません。宮崎労働局のプレスリリース（群馬労働局の発表はまだありません。）では、実施義務対象事業場（宮崎県内の労働者数50人以上の995事業場）のうち、1月6日までに労働基準監督署へ実施結果を報告した事業場数は、321事業場となっています（32.3%）。

平成28年11月30日までに実施した事業場数はわかりませんが、報告事業場数から想像すると、実施していない事業場も相当数あるのではないかと危惧しています。群馬労働局でも同じような結果ではないかと推測しております。ちなみに新潟では実施率が95%との情報（独立行政法人労働者健康安全機構から）も得ています。

このストレスチェック制度は、1次予防（気づきと対処）が目的で、従業員が自分のストレスの状態を知ることで、ストレスをためすぎないように対処したり、ストレスが高い状態の場合は医師の面接指導を受けて助言をもらったり、事業者側に仕事の軽減などの措置を実施してもらったり、職場の改善につなげたりすることで、「うつ」などのメンタルヘルス不調を未然に防止するための仕組みです。ですので、本人の同意がない限り（医師の面接指導を申し出た場合を除き）事業者には結果を通知しません。

これに対し、1年内に1回実施が義務付けられている、おなじみの定期健康診断は2次予防（早期発見・早期治療）を目的とするもので、その結果は事業者に通知します。

私がこれまでに見聞きした情報で考える、ストレスチェック制度の今後の課題等を挙げてみたいと思います。

- ①高ストレス者と判定された人数に比べ、面接指導の申し出者が少ない。（繁忙期等を避け、申し出しやすい環境整備や通常の産業保健活動の活発化）
- ②チェック結果の信頼性に疑問がある。（ストレスチェック制度の意義の周知）
- ③結果の活用方法がわからない。（具体例の広報）
- ④個人情報が守れる面接指導場所の確保が難しい。
- ⑤産業医の協力が得にくい。
- ⑥実施事務従事者（人事権のある者は集計分析等にかかるわれないので（プライバシーの保護のため）、人事権のない者が担当）の精神的負担が大きい。

なお、ストレスチェック制度やメンタルヘルス対策等の普及啓発のため、群馬産業保健総合支援センター（〒371-0022 前橋市千代田町1-7-4 群馬メディカルセンター内2階 TEL 027-233-0026 FAX 027-233-9966）において、相談窓口の設置や各種セミナー等を実施しているので、積極的な参加、活用を御検討ください。

また、厚生労働省では、働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」を運営しており、事業者や産業医等の産業保健スタッフ及び労働者やその家族に対して、ストレスチェック制度に関する資料のほか、メンタルヘルス対策に関する知識経験、取組み事例、eラーニング、労働者に対するメール相談サービス等職場のメンタルヘルスに関する様々な情報提供を行っています。

また最近は、「電通事件」に象徴される「長時間労働の抑制」や「過重労働が企業にもたらす問題」という話題が取り上げられています。法令遵守（コンプライアンス）から企業の社会的責任（CSR）、そして現在では、健康経営へと、考え方はより積極的な議論へと展開されています。法令を守ることはもちろんですが、民事上の損害賠償責任を負わなければならぬことによるリスクマネジメントの一環としての対応から、労働者の健康に対する取り組みを単なるコストとしてではなく企業が成長するための投資として位置づけ、経営上の重要課題とする考え方へ進化しています。

これからも、産業保健の現場では、法律が追い付かない、前例のない事案が発生することでしょう。それに対応するためには、労使だけではなく、支援者側に立つ産業医や保健師、カウンセラーや社会保険労務士等専門家が対話と相互理解を深め、協働することが大切だと認識しています。

当事者の声



「リカバリー」をテーマに、ピアソーター6名の方に寄稿していただきました。

統合失調症からのリカバリー、大きな光

S. Nさん

この病にかかるて、34年が過ぎた。人生の半分以上になってしまった。正直口では言えないほど辛い時期もあった。恋愛をするたびに悪くなり、失恋を繰り返す。もう死んでしまいたいと思った時もある。

「なぜこの病になったのか考えています。」と入院中看護師さんに言ったら、厳しい態度で、「よく考えなさい！」と言われた。しかし私が悪いのではない。育てた家族が悪いのでもない。脳の病気なのだから。

3回目の入院中、保護室から先生に手をとられて出たとき、私は大きな光のバリアを通り抜けた。それは何を意味していたのだろう。私は何かを許されて、この人生を歩んでいけるのだと思った。私のリカバリーの第一歩だった。

ピア・ソーターの研修を受け、同じ病で苦しむ人達の少しでもお役にたてればと思ったが、入院で守られている人達の人生を、楽しいことばかりではない外部に送り出す仕事は責任があると思った。たくさん的人に助けられながら生きてきた私も、今生きている私も、生きる喜びと苦しみに日々泣き笑いしている。

昨日よりも今日、今日より明日、そう、明日こそ、明日こそと心の中で歌いながら……。

リカバリーと体験

Kさん

東京で生活している時に病気になり、群馬へ帰ってきました。実家で何をするでもなく12年生活していました。

このままでは人生が駄目になると思い、アパートを借り、（子どものまま歳を重ねてしまったので）自分を育て直そうといろいろなことをやりました。基本的には自分の欲求を満たしてあげることです。青空を見上げたり、雲を眺めたりと、自分を愛してあげることです。行動しているうちに孤独感、絶望感、虚無感等が薄らいできました。

作業所で粉せっけんを作っています。主治医に「このせっけんのファンは多いと思うよ。」とほめられたり、他の施設の人達と接したり、アパートの若者に声

をかけてもらったり、上司に気にかけてもらっているうちに自尊心、自己肯定感が育ってきました。人の関わりやいろいろな体験がリカバリーに繋がったのだと思います。

これからも、人生に希望を持って生きられるような毎日を送れたらと思います。

あなたのすぐ側に・・・

Iさん

私の一番のリカバリーは、ピアソーターの仲間に出会えたことだ。そこには言葉に出来ないほどの共感と支え合い、労り、配慮がある。他の病の人だとしても苦しかった過去があり、今があるのは皆同じだ。そんな仲間意識、断固とした団結力が今の私を支えている。

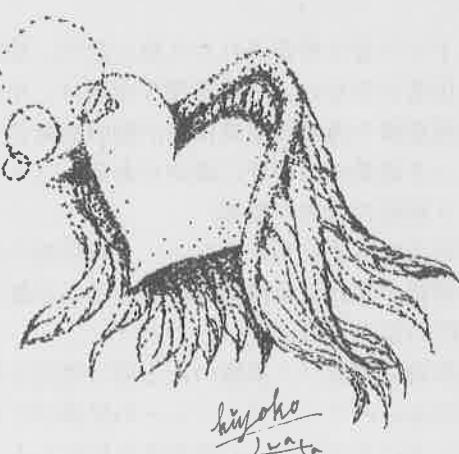
もちろん他にもリカバリーを助けたことはたくさんあるけれども、キリがないので、ここでは割愛させていただきます。

今、苦しんでいる人に伝えたいのは、一人じゃないということだ。今すぐピアがあなたに繋がって助けられるかといえば、そうじゃないかもしれない。

けれども一人じゃないということを忘れず、日々耐えて欲しい。いつかあなたにもピアに繋がって、一緒に光を見いだしていくよう、私達も力をつけていきたいと思っています。

案外、すぐ側にピアはあるのかもしれない。

そして、広い意味で言えば、人は誰もがピアなのだ。



ピアの語らいの会の中で、今生まれてきているもの

Nさん

私達は今、同じ心の病をもった仲間同士で集まって、お互いの体験や想いを語り合える会を行っています。

そこで皆から出てくる多くの感覚は、病気になって苦しい思いも嫌な思いもいっぱいしたし、色々なものを失ったけど、でもこの人生が間違いだとは思えない何かを感じているということです。

病気になって家族を失い、仕事を失い、夢を失い、人生のあらゆるものを見失ったそのあとに、それでもこの人生を否定できない何かを確かに感じているということです。

その何かを皆でこれから少しづつ確かめ合っていき、皆がこの病気の人生の中に、それぞれの意味や価値を感じているその何かを、私達ピアサポートグループの新しい芽を出すための土壌となるよう育んでいきたいと願っています。

否定されず、認め合い、語り合えるこうしたピアの場が、心の港となっていき、語り合いの中で感じ始めている自分たちの人生の物語の意味は、きっと生きていく力となって、その力をもとに、再び日常の世界へと滲み出していくことを私達は願い、感じ始めています。

私が社会にお願いしたいこと

Aさん

私達は、世間様から見れば、どんなにかおかしく見えるのかかもしれません、少なくとも私達は、これが当たり前だと思っているわけで、どんな行為にも、それなりの根拠があるのです。

ただ、それがたまたま、幻覚や妄想という異常体験であったりするだけなのです。異常な体験をすれば、異常なリアクションを起こしても、仕方ないのでしょうか。

ですので、私達が何かおかしなことをしたら、「けしからん」ではなく、「あれ、どうかしたのかな。」という視点から入っていただきたい。

それがひいては、社会からの理解へつながり、さらにはより良いリカバリーへつながっていくのだと思います。そのことをお願いして終わりたいと思います。

人生は旅の途中

／心の旅路／

HIDEKUN

リカバリーは回復への旅
だから

リカバリーは人生
人生はリカバリー
今までの道のり
これから先の道のり

それが、あなたのリカバリー
笑って、泣いて、怒って、喜んで

上がったり下がたり、右に行き、左に行き
あ、ちがダメだ、たり、こ、ちがダメだ、たり
でも、自分を信じて、自信を持って

「そのまんま 生きてるまんま」

あなたうしょを大切に

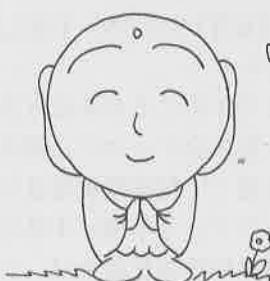
あなたにしか作れない あなただけの

リカバリーストーリーを作ってくれ下さい

共に生きましょう 夢と希望を胸に

支え合いましょう

思いやりを心に



協会の活動報告

講演会等

1 講演会

日 時 平成28年5月29日(日)午後2時30分～
会 場 群馬県社会福祉総合センター
講 師 NPO法人リンクエージ理事長
臨床心理士 石川 京子 氏
内 容 発達障害者の就労支援
(発達障害者の特性を活かした就労の支援について、
わかりやすくお話ししていただきました)

2 定期総会

日 時 平成28年8月28日(日)午後3時30分～
会 場 ぐんま男女共同参画センター
来賓祝辞 群馬県障害政策課課長 岡部 清 氏
議 事
・平成27年度の事業報告及び会計決算について
・平成28年度の事業計画及び会計予算について
・会費の値上げについて
・役員の改選及び新役員(案)について
(以上議案のとおり可決されました)

3 自殺予防講演会の共催

日 時 平成28年8月28日(日)午後1時30分～
会 場 ぐんま男女共同参画センター
講 師 群馬大学教授・県精神保健福祉協会会長
福田 正人 氏
内 容 ～いのちを育む地域づくり～
誰もが人生の主人公になれる
支え合い社会を
(9月の自殺予防月間に合わせ、こころの健康センター
と共に、自殺予防講演会を開催しました)

4 第64回精神保健福祉全国大会の共催

日 時 平成28年10月13日(木)午前10時～
会 場 群馬音楽センター
内 容 「誰にでもできることがある社会の実現
に向けて」を大会テーマに、講演やシン
ポジウムを通じて精神保健福祉への理解
を深めるもので、今年度は本県で開催
群馬県精神保健福祉協会は、大会に共
催する立場で参加しました。

[記念式典] 各部門の表彰

厚生労働大臣
(公社)日本精神保健福祉連盟会長
群馬県知事
群馬県精神保健福祉協会会長
群馬県精神保健福祉協会特別功労者

[記念講演]

講 師 NPO法人
フリー・ザ・チルドレン・ジャパン
石田 由香理
内 容 「身近にある〈できること〉」

[シンポジウム]

テーマ 「誰にでもできることがある社会の実現
に向けて」
座 長 福田 正人
(群馬県精神保健福祉協会会長)
シンポジスト
・大島 主好
(群馬県がん患者団体連絡協議会会長)
・安田 淑美
(群馬大学健康支援総合支援センター
カウンセラー)
・山本 大
(NPO法人アパリ 藤岡ダルク
ディレクター)

[アトラクション]

ダンス： しろがね学園
太鼓演奏： NPO法人アパリ 藤岡ダルク

[参加者] 約1,100人

《協会関係の受賞者》

【公益社団法人日本精神保健福祉連盟会長表彰】

三國 雅彦 様
武井 満 様
浅見 隆康 様

日本精神保健福祉連盟会長表彰は、精神保健
福祉事業従事年数が20年以上で、現に事業に
携わっている方で、精神保健福祉事業について
業績をあげ、その功績が特に顕著な方です。

【群馬県精神保健福祉協会表彰】

〔会長表彰〕

櫻井 由治 様

大澤 佳美 様

群馬県精神障害者家族会連合会

群馬つづじ会 様

前橋精神障害者家族会

あざみ会 様

〔特別功労表彰〕

花見 美佐 様

伊藤ヤス子 様

精神ボランティア

まゆだま 様

一般社団法人

ロカーレ 様

そして再び、春夏秋冬がめぐってくる。

最近気に入っている言葉

おもしろきことをおもしろく、おもしろくなきことも
おもしろく

精神保健福祉連盟会長表彰の受賞を受けて

浅見 隆康 様

「母の病と土曜学校、そして父の支え」

毎月第1土曜日に精神障害者家族教室（「土曜学校」と呼称）を開催し、2016年6月で20年を迎えました。土曜学校の命名は、『土曜日に集まって皆で勉強会をしよう』という程度の意味合いで、勤務時間外の気楽な場で、参加者がいなくなったら止めればよい、といった発想でしたが、毎年およそ100家族がエントリーし、月1回の勉強会に40から50家族が参加し続け、高い評価が寄せられています。

1995年に佐波病院（現群馬県立精神医療センター）のC病棟（女子急性期・慢性期病棟）で取り組んだ「服薬指導の会」が、土曜学校の前身となります。医師、看護師、薬剤師からなる勉強会を立ち上げ、服薬指導の導入に向けた準備を進めていたのですが、1年ほど続いた折り、家族にこのような勉強会を実施するという提案が看護師からなされ、1996年6月に開始の運びとなりました。

私は小学4年時に精神科医になることを夢見るようになりました。当時母は市内の精神科病院に入院でした。たまたま父に誘われ見舞に行く機会があり、私はあまり気乗りはしなかったのですが、仕方なく父について行きました。病棟に行く途中、「ぼく、ここから出して」と呼びかける声を聞きました。見ると母の実家近くに住む、私もよく知っている人でした。「すいません。ぼくここから出せません」と答えると、この人は、「お母さんが入院して可哀想ね」と声をかけ涙を流したのです。精神科医になろうと決心したのは、この人の涙でした。この時感じたことは、『精神障害者というけど自分と同じ涙を流すんだ、自分と同じ人なんだ。このような病気を抱えている家族の役に立ちたい』ということでした。

父は市内にある機械関係の会社で、自動販売機の設計技師をしていました。業績は好調で、残業も多く、夕食時に家に戻り食事の用意をし、その後会社で徹夜をし、朝家に帰り私たちを学校に送り出すようなものもありました。それでも父は愚痴をこぼすことなく、1日1合の晩酌をし、20時になると机に向かう、といった生活ぶりでした。仕方なく宿題をしたりし、いつしか勉強するクセが身に付きました。小学5年頃から母の病状は安定をし、1983年11月20日に急性心不全で他界するまで病院に通い続け、病状が悪化

会長表彰は、協会の会員として、5年以上継続して在籍した個人、又は5年以上精神保健福祉活動を行っている団体で、協会の事業の発展に寄与し、その功績が顕著な方です。

特別功労表彰は、精神障害者の社会復帰と自立、社会参加の促進に協力・援助し、その功績が顕著な方です。

(受賞者の方々の「声」をご紹介いたします。)

群馬県立精神医療センター元院長 現顧問

武井 満 様

「自分」に語る

はるか昔のその昔

右も左もわからない船出があった。

私は、なにも知らない赤子のようであった。

山は高く、河は深く、道は長かった。

たくさん分からぬことと、少しだけ分かったことと、一瞬の喜びがあった。

毎日、毎日が夢中だった。そして、時はあつという間に、1日、1年、10年、20年と過ぎた。

そしていつの間にか、私は歳を重ねた。

たくさんの人たちがいた、たくさんの出会いがあった。あのときのの人。このときのこの人。男もいた。女もいた。

敵もいた。味方もいた。だからおもしろかった。

出会いの後には、別れが来た。出会うということは別れるということと理解した。

たくさんの人たちが、私の目の前を通り過ぎて行った。死、二度と出会うことのない別れ

することはありませんでした。その数ヶ月前に、心身共に頑強と思われた父が脳梗塞で入院となり、母は毎日病院に行き父の看病をしました。ほんの少しかもしれないが、せめてもの父への恩返しになったのかと子どもながらに思ったものでした。この両親の下に生まれることができたので今の自分があるし、ご家族から高い評価を受ける土曜学校という場を提供できているのだと思います。

精神保健福祉連盟会長表彰を受けることは身に余るもので、群馬県精神保健福祉協会の会長でもいらっしゃる福田先生をはじめとし、関係の皆様に深謝させていただくとともに、精神保健福祉の向上に微力ではありますが、今後も尽力させていただこうと考えています。

櫻井 由治 様

協会表彰ありがとうございました。私も十数年間、作業所・法人作り・家族会、また地域での民生委員等を経験させていただきましたが、精神障害者が社会復帰をという問題では、当事者の作業所と同等に地域でのメンバーへの家庭・住まいへの訪問支援が一番大事であると思います。

親は高齢となり、自分自身の介護が必要になります。それを克服するためにも、当事者自身の社会適応力を高めるためにも、「アクト」事業の発展がベストだと思います。専門職だけでなく、当事者・家族が一丸となって方策を定め、就業・文化・芸術・スポーツ・娯楽等に気配りできる組織を充実すべきです。もちろん、そのための財政的なしっかりした予算の裏付けは当然に必要です。それは、障害者権利条約・障害者差別解消法や憲法を基本に据えて行うことを希望したいです。

相模原市での施設での事件・JR駅での車いす転落事故、が起こっています。早急に、精神障害者施策も他の障害者施策と格差のない、同等の取り扱いをお願いします。

最後に、皆様の健康を強く望みます。

大澤 佳美 様

「会長賞をいただいた家族会の発展を祈る」

このたびは、会長賞をいただき、誠に光栄に存じます。私の家族の行動が不穏に感じられてから、親としてどう対応したらよいかわからず、支離滅裂の状態でした。

そのとき、最初に目に入ったのは保健所でありました。しかし、何から相談をしてよいか分かりません。相談する時間も悪かったです。「短時間では、このような重要な話はできません。」と断られました。

再度出直し、家族のこと、病気のこと、仲間がいること、など様々な相談を重ねていきました。それから、

1年と半年、ついに家族会が立ち上りました。この間、支援していただいた保健所の保健師さんには本当に感謝しています。

家族会ができると、「それは、それは」問題はどんどん解決もしたし、また新たに発生もしました。同じ悩みを持つ方々と一緒に勉強したり、悩んだりして、家庭内で発生している問題の荷が大いに軽くなりました。

家族会は、当事者・家族にとって本当に重要なものだと思います。また、病名変更は「こころの重り」を取ってくれました。

時間の経過に伴い、社会資源も増えました。支援者も増えました。

家族会の発展は、みんなの団結がないと継続できません。幸いにして、私の関わった家族会は大いに発展を見ることができ、また、後任の方々にも恵まれ、たくさんの方々の希望となったことと自負しています。

これからも、協力を惜しみません。ありがとうございました。

群馬つつじ会 会長 吉邑 玲子 様

「精神保健福祉協会会长表彰を受けて」

群馬つつじ会創立30周年を迎えて、栄えある表彰を受け、その場に居合わせたことは光栄です。

折しも、30周年記念誌を発刊の運びとなり、歴代の方々の船出した頃の熱気、御苦労を感じております。

現在、会員数は350名余りと最盛期から低下しておりますが、時代の流れで、ようやくホームページを立ち上げました。

マスコミの報道や各機関の努力により、病気の早期発見や新薬の開発により、社会復帰する方が増えているようです。

一方で、就労でのつまずき、うつや発達障害の問題等も言われております。

地域での凶悪な事件に対する偏見、誤解に対しては、今年度は7校の看護学校で「精神障害者に関する理解について」講話に出向きました。

他の障害と同じ待遇を求めての運動も求められて、学ぶこと多く、問題山積みの家族会ですが、変わらぬ御支援をよろしくお願い申し上げます。

表彰いただき、ありがとうございました。

あざみ会 会長 後藤 弥 様

「群馬県精神保健福祉協会会长表彰を受賞して」

第64回精神保健福祉全国大会が、厚生労働省及び日本精神保健福祉連盟主催により、群馬音楽センターで開催され、前橋精神障害者家族会「あざみ会」が、

標記の表彰の栄誉に浴し、大変光栄に思っている次第です。

大会では、表彰と「身近にある<できること>」と題した講演、「誰にでもできることがある社会の実現に向けて」と題したシンポジウムが行われました。

いずれの内容も、目の悪いひと、ガンの苦しみと闘っているひと、特別な性癖があり、真正面から闘っているひとたちへの後押しをしてくれるものでした。

そして、このことは、障害、疾患、病等をもっていても、お互いに協力しあい、身近にあることに注目し、社会としてこれを補佐し、何人にもやれることがあることの証を示してくれた具体例だったと思います。

我々家族会においても、「支え合い、学び合い、そして活動する」をモットーに、身近にやれることへの活動を更に充実させ、障害があっても住みよい社会の実現の一助に邁進したいものです。

伊藤 ヤス子 様

「自分にできるボランティア活動を無理なく継続」
平成28年10月13日、第64回精神保健福祉全国大会群馬において、協会特別功労表彰をいただき、心より感謝申し上げます。

思えば、子どもたちが成長し少々時間に余裕ができるようになったので、障がい者と一緒に私にできることはないか、と漠然とした気持ちで平成3年にボランティアの世界へ入門し25年が経過、過ぎてみれば、あっという間の日々、そんな節目の年に賞をいただけたことはとても感慨深く、ともに活動に励んできた仲間と受賞の喜びを分かち合いたいと思います。

現在、月1回の定例会で活動の反省点や予定事項を確認し、各自が可能と思う活動に自主参加しています。

また、毎週土曜日に、当番制でサロンを開催しています。サロンを楽しみにしているメンバー達は、開始時間前から集まって、テーブルや椅子を並べる人、コーヒー、お茶を用意してくれる人、BGMを流してくれる人、終わりの片付けだけ得意そうにしてくれる人。

サロンを始めた頃には今の状況は、とても想像できませんでした。サロンと一緒に長く続けてきたからこそ、障がい者の皆さんのが、自分のできることを見つかったのだと思います。

みんなでお茶を飲みながら、楽しく賑やかなサロンは、あっという間に終わってしまいます。みんなのあふれるような笑顔は、私たちボランティアの力となります。

このたびの受賞を励みに、障がい者と一緒に楽しみながら、自分にできることを続けていきたいと思っています。本当にありがとうございました。

精神ボランティアまゆだま 代表 中嶋 安寿江 様

このたび、群馬県精神保健福祉協会の特別功労表彰という身に余る賞をいただき、恐縮しております。

思い返せば10年ほど前、精神福祉ボランティア「東風の会」の方々が、沼田でボランティア講座を開いてくださることを、町報で知り、「是非受講してみたい」と思い、申し込みました。精神科医、家族会代表の方々がお話しし、説明などを丁寧に行ってくださいました。受講者は、民生委員、主婦など40名程でした。

その後、利根・沼田地域で、心に悩みを抱え苦しんでいる人達のことを少しでも理解し、寄り添いたいと思い、「まゆだま」という団体を発足させました。由来は、まゆ玉のような白き心（偏見を持たない）、また、まゆの形も無限大なので、私達もあやかりたい、との思いで名付けました。

「工房あおぞら」へ月に一度行って、仕事を手伝えます。みなさん、とても落ち着いていて、とても丁寧な仕事をされています。私達も足を引っ張らないよう真剣です。休み時間はお茶を飲みながら、おしゃべりを楽しんでいます。

数年前、東日本大地震のときのことですが、私の家の近くに、一人暮らしのおばあちゃんがいました。いつも面倒を見てくれる人が、地震の当日はあいにく留守にしており、行ってみると、一人で不安な時間を過ごしていました。本人が心配になり顔を出したら、私の顔を見て、少し安心されました。

「60歳代は、人のことに心を配り、70歳代から自分のことを考えろ」なんて言葉を聞いたことがあります。これからも、楽しみながら、ボランティアできたらいいなと願っています。

一般社団法人カーレ 代表 小淵 恵造 様

「セルフケア」の普及を目指して

このたびは、精神保健福祉協会特別功労表彰をいただき、誠にありがとうございました。

一般社団法人カーレは、平成26年4月に法人を設立し、精神障がいを持つ方を対象にしたグループホームの運営、睡眠を中心に生活習慣を見直していく睡眠相談、天然の草花のエッセンスを使って、心身のバランスを整えるフラワーレメディという自然療法、こころに生きづらさを抱える方の憩いと交流の場であるフリースペースの運営等の活動を通じて、こころの病を抱えた方の生活支援、こころの病にならないためのお手伝いをしています。

カーレでは、こころの病を抱えた方であっても「自分で考え、自分で選択し、自分で決めて、自分で行動する」というセルフケアを行う人が、1人でも多

く増えることを目的に活動していきたいと思いますので、今後ともよろしくお願ひいたします。



5 平成28年度(社)全国精神保健福祉連絡協議会 理事会・総会

日 時 平成28年10月12日(水)
会 場 高崎市総合保健センター
内 容 第64回精神保健福祉全国大会開催県で
理事会・総会、講演を行うもの
なお、講演会の内容は、次のとおりです。

[演題1]

講 師 (社) 全国精神保健福祉連絡協議会
事務局長 山之内 芳雄
テ マ 地域のストレングスを活かすための精神
医療の俯瞰

[演題2]

講 師 群馬県こころの健康センター所長
浅見 隆康
テ マ 家族が力を發揮すると

[開催県にちなんだ文化懇話会]

講 師 作家 武内 涼
テ マ 上州で創る時代小説
(北は宮城県から、南は愛媛県まで、全国の精神保健
福祉協会の方に来県いただきました。)

スポーツ・文化交流会

1 全国障害者スポーツ大会精神障害者バレーボール 大会関東ブロック地区予選会

日 時 平成28年5月14日(土)午前10時~

会 場 群馬県総合スポーツセンター
(ALSOKぐんまアリーナ)
本県代表 群馬病院デイケアやまもも
結 果 健闘するも初戦敗退でした
(本県で開催されました。なお、来年度は千葉県で開
催されます。)

2 心の輝きスポーツ大会(バレーボール競技)

日 時 平成28年7月28日(木)
会 場 群馬県総合スポーツセンター
(ALSOKぐんまアリーナ)
結 果
優 勝: DCやまもも
(群馬病院デイケアやまもも)
準優勝: あざみ
(前橋市地域活動支援センターあざみ)
第3位: 祭
(サンピエール病院精神科デイナイトケア)
第3位: 侍
(医・財大利根会)

感謝 協力団体等

[審 判] (主審・副審・準備等)
• 群馬県ソフトバレーボール連盟

3 こころのふれあい・バザー展

日 時 平成28年9月3日(土)午前10時~
会 場 群馬県庁(県民ホール・会議室)
内 容 かつて別々に開催されていた「群馬県精
神科病院在院者作品バザー展」と「こ
ころのふれあいフェスティバル」が一緒に
なったもので、当事者・家族、保健医療
福祉の関係者と市民が一堂に会して、
「こころの健康」をめぐって交流しあう
ことを目的としています。

[県民ホール]

- 精神保健福祉関係の様々な団体が日頃の活動を紹
介し、手作りの品々(菓子類・農作物・手芸品・
工芸品など)を展示・販売しました。
- 当事者と気軽に交流できる場として、「ふれあい
広場」を設けました。
- ステージでは、当事者グループによる発表、群馬
大学医学部フローオーケストラなどが開催されま
した。

[会議室]

- 当事者や家族によるピア相談が行われました。

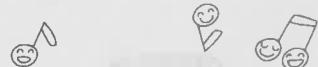
事務局インフォメーション

平成29年度協会事業のお知らせ

1 定期総会

協会の運営などについて、会員の皆様に協議していただきます。

5月28日（日）に、県社会福祉総合センターで開催します。



2 講演会

定期総会終了後に開催します。

今回は、精神障害者の就労支援に関する講演を予定しています。

講師等の詳細は、別途御案内します。

会員の皆様が参加しやすいよう、日曜日に設定しましたので、是非御参加ください。

3 スポーツ大会

（1）全国障害者スポーツ大会バレーボール競技関東ブロック地区予選会

5月13日に、千葉市で開催されます。

本県からは、DCやまもも（群馬病院デイケアやまもも）が出場します。

皆様、応援をよろしくお願ひいたします。

（2）群馬県心の輝きスポーツ大会

精神障害を有する方々が、ソフトバレー競技を行います。

7月27日（木）に、ALSOKぐんまアリーナで開催される予定です。

今まで参加していなかった団体会員の皆様も、参加してみませんか。

4 こころのふれあい・バザー展

精神保健福祉にかかる様々な団体が、日常の活動を紹介し、手作りの品々を展示販売します。

9月に開催する予定です。

皆様、是非お出かけください。

5 群馬県精神保健福祉協会表彰

精神保健福祉への貢献に対して、個人や団体を表彰します。

6 群馬県精神保健福祉協会だより

広報誌を発行し、協会の活動をお知らせします。

また、会員の皆様の持つ知識、経験を広く発信する予定ですので、御協力をお願いします。

7 こころの健康に関する情報発信

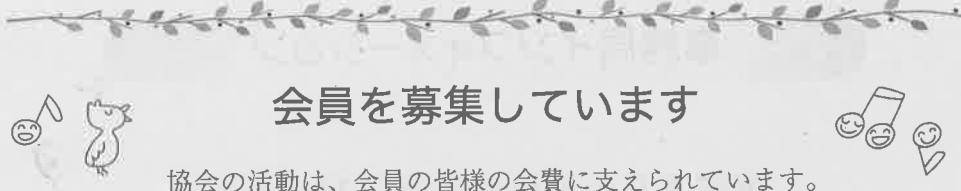
事務局を置く「群馬県こころの健康センター」と連携し、こころの健康に関する様々な情報の発信、各種研修等を行います。

8 会員数の報告（平成29年2月1日現在）

個人会員 323 人

団体会員 75 団体

新たに、大勢の方に御入会いただき、ありがとうございました。



会員を募集しています

協会の活動は、会員の皆様の会費に支えられています。

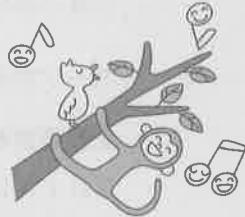
会 費

- ・個人会員 年2,000円
(ただし、当事者・家族会員は、年1,000円)
- ・団体会員 年5,000円
(ただし、家族会・当事者を支援する団体は、年3,000円)

入会を希望される方へ

- ・下記「入会申込書」を、郵便又はFAXにて事務局まで送付ください。
- ・入会手続き終了後、規定、会費振込用紙、広報紙を送付いたします。

事務局 〒379-2166 前橋市野中町368 群馬県こころの健康センター内
TEL 027-263-1166 FAX 027-261-9912



入会申込書

群馬県精神保健福祉協会への入会を申し込みます。

平成 年 月 日

群馬県精神保健福祉協会長 様

個人会員申込み

氏 名 (ふりがな)	(ふりがな)
職 業	当事者・家族会の方は、()の中に○を付けてください。 ()
住 所	〒
電話番号/FAX番号	電話 — — / FAX — —

団体会員申込み

団 体 名 (ふりがな)	(ふりがな)
代表者名 (ふりがな)	(ふりがな)
住 所	〒
電話番号/FAX番号	電話 — — / FAX — —