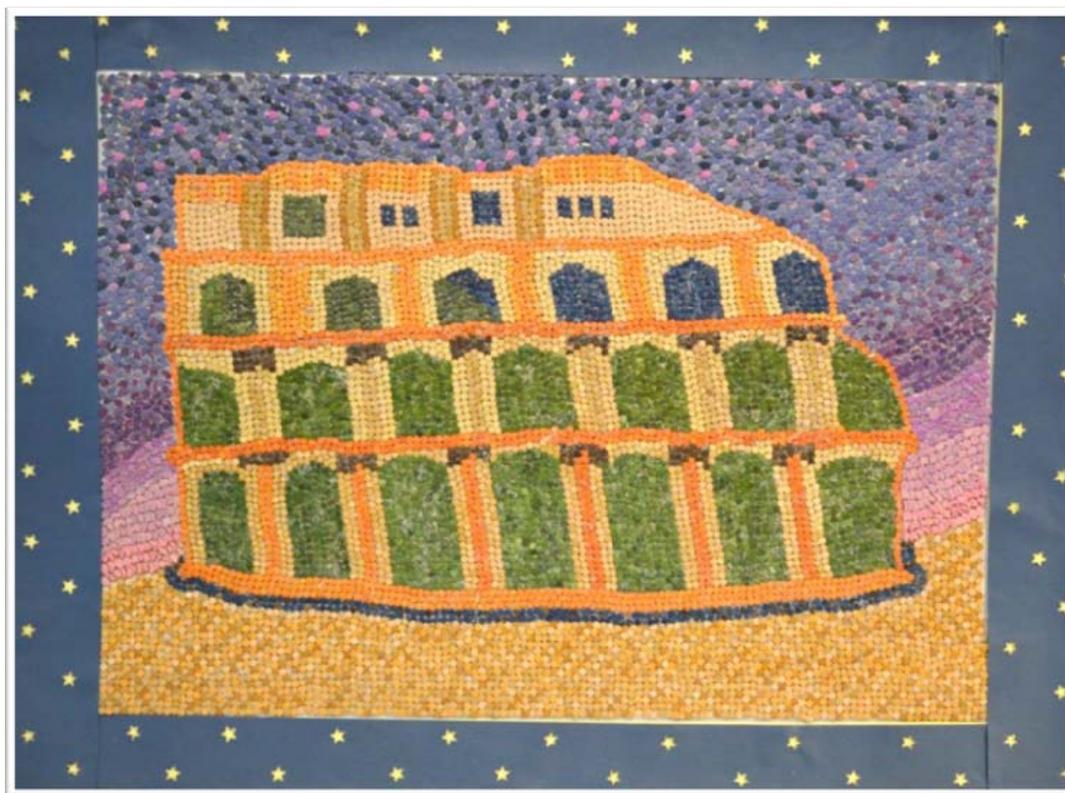


精神保健福祉 ジャーナル

2014. 1
No. 86



当事者の作品「大地にうかぶコロッセオ」 岡田尚子さん
「背景のバランスを考えながら作成しました。」
(第十五回 「希望展」より)

— もくじ —

P2.3	統合失調症ってどんな病気？
P4	当事者原稿「東大手きぼうクラブ 第1金曜日の活動について」
P5	まるっとアート！ようこそ《希望展》へ
P6	薬物対策普及啓発講演会を開催して
	ひきこもり支援関係団体活動紹介 CAFEなでしこ訪問記
P7	「あなたの周りで、悩んでいる人に気づいたら…今日からあなたもゲートキーパー」
P8	精神障害者フットサル活動紹介

愛知県精神保健福祉センター

住所 名古屋市中区三の丸三丁目2番1号

電話 (052)962-5377 / FAX (052)962-5375

<http://www.pref.aichi.jp/seishin-c/>



統合失調症ってどんな病気？

愛知県精神保健福祉センター 精神科医師 藤城 聡

みなさんは統合失調症という病気の名前を聞くとどんな病気だと想像しますか？「なんだか分からないけど、訳の分からないことを言っている人で、精神科の病院に入院している人？」でしょうか？ひょっとしたら、「よく分からないからちょっとこわい」と思っているのでしょうか？これから統合失調症についてお話しします。統合失調症について、そして統合失調症の人について、具体的に知ってもらえたら、とてもうれしいと思います。



みなさんには親友と喧嘩したり、クラスで仲間はずれにされたりして、気持ちが追い詰められたことはありませんか？そんなとき、みんなが自分のことを悪く思っているんじゃないかとか、陰口を言われているんじゃないかと思ったことはありませんか？もちろん、これは病気ではない人でも当たり前のように起こる反応です。しばらくして、友達と仲直りしたり、クラスでの立場がよくなったりすれば、自然になくなってしまふものです。統合失調症の人はこういう心理状態がある程度の期間つづいてしまい、環境が変わってもその状態から抜け出せなくなっている状態と言うことができます。周りの人には気づかれなくても、気持ちが追い詰められた状態が長くつづき、だんだん追い

詰められた感じが強まっていった末に、「誰かに追われている」とか「見張られている」といったような思い込みを持ってしまうようになるのです。ときには「悪口」が実際に聞こえるようになることもあります。

あなたやあなたの知っている人が、緊張が高まった挙句に、ワーッと泣き出してしまうということはなかったでしょうか？統合失調症の人は同じように極端に追い詰められた状態に追い込まれると感情が爆発して、周りから見ると興奮しているように見えることがあります。こうしてみると統合失調症の目立つ症状はわたしたちが日常生活をおくる上で、極度に追い詰められたときにおこるこころの状態を極端にしたものとも言えそうです。

統合失調症の方を治療していて、ある程度こちらが信用してもらえるようになると、病気になる前のことを話してくれることがあります。そういうときには病気になってからより、病気になる前の方がつらかったと言う方もいます。統合失調症になる人は自分がストレスを抱えていることを表に出さないために、周りの人にはそれがとても分かりにくいのです。また、ストレスを抱えながら、何日も眠らず、休まないでいれば、以前は健康であった人も精神的な病気になってしまっても不思議はありません。

では、統合失調症はストレスだけで起こる病気でしょうか？統合失調症はその人の体質、環境、ストレスの3つの要素が運悪く組み合わさることで、発症すると言われています。体質だけでなく、環境だけでもなく、ストレスだけでもなく、それらすべてが重なって病気になるのです。ご家族には自分の育て方が悪かったから病気になってしまったという考えを捨てていただきたいと思います。実際にそれで病気になるわけではないのですし、ご家族が自分を責めるよりも、これからの治療をどうしていくかを前向きに考えていただいた方がみのりの多いものです。また、体質が関係するからといって、子どもを持たないと決めつけるのも待ってください。統合失調症は体質だけで起こる病気ではありません。糖尿病や高血圧と同じように環境や習慣などさまざまな要素が重なり合って、運悪くかかってしまう病気です。糖尿病や高血圧の人が子どもをあきらめる必要がないように、統合失調症の人も子どもをあきらめる必要はないのです。

それでは統合失調症の治療はどのようなものでしょうか？統合失調症の幻覚や妄想（病気でない人には普通はみられない症状で、陽性症状と呼びます）には精神科のくすりがよくききます。ただ、私は統合失調症の人が感じている不安や恐怖をやわらげる作用がくすりにあるので、こうした症状がおさまるのだと思っています。くすりだけでは治療はうまくいきません。不安に思っていること、人間関係や日常生活の悩みなどに医師や看護師などの治療スタッフがよく耳を傾け、統合失調症の方のつらい気持ちに寄り添っていくことが必要です。こうした地道な治療の積み重ねで、統合失調症の方との人間関係がだんだんと深まると、その関係がよい治療効果を持つようになるのです。陽性症状がおさまってくるとからだの症状がおこることがあります。いつまでもつづくことはなく、一時的なものです。からだの症状が治まると「あたまが思ったように働かない」、「やる気がおきずに、何も手につかない」、「ちょっと動いただけですごく疲れてしまう」という状態になることが多いようです。この時期にたっぷりとした質のよい休養をとることで、こういう状態もだんだんと軽くなっていきます。「このままではだめになってしまう」と焦ることもあります。心配はいりません。ゆっくり休んでいけば必ずこういう時期は過ぎていきます。



昔は統合失調症になると入院して治療するのが普通でした。しかし、今では症状が軽いうちに病院にかかる方が増えたことや治療法の改善などによって、入院ではなく、通院で住み慣れた環境で生活しながら、治療を受ける方も多くなってきています。また、病気からの回復期に地域で利用できるサービスも増えつつあります。私はこれからは、統合失調症は地域で治療し、回復していく時代になっていくと思っています。

統合失調症のくすりについての説明も必要ですね。くすりをのむと「頭の回転が遅くなった」、「からだ思うように動かない」、「からだ重くてつらい」、「眠くて何もできない」というようなことがあります。ある程度、一定の量のくすりをつづけることが必要なときもありますが、くすりについて不都合なことがあったら遠慮せずに主治医に相談し、くすりの量や種類について話し合うことも大切なことです。最近よく使われているくすりには糖尿病の副作用があるものもあるので、きちんと検査を受けてチェックしてもらうことも大事です。いまのんでいくすりの副作用については主治医によく説明を受けるようにしましょう。また、症状がすっかりよくなったあとでも、再発をふせぐために少ない量のくすりをのみつづけたほうがよいと言われています。



統合失調症の人は、病気の起こりはじめには自分が追い詰められているという恐怖感から、病気から回復していく時期には、「やる気が出ない」「外に出たくない」「人に会いたくない」という回復期の症状から、また、長いこと人に会わない生活をつづけてきたことによって人と触れ合うことにとっても臆病になってしまうことで、人との交流を避けてしまうことがあります。だからといって、統合失調症の人は決して人ざらいというわけではありません。彼らは人間関係についての気配りがとてもよくできる一方で、気配りのために疲れてしまう人たちです。彼らはとても感受性がゆたかな人たちです。回復期の症状やくすりの副作用で外からはそうは見えないかもしれませんが、温かく人間的なところを持った人たちです。

この文章を読んで、みなさんは統合失調症と統合失調症の人について、どう感じましたか？私が日頃から感じたり、考えたりしていることが少しでもみなさんにお伝えできたなら、私はとてもよかったですと思います。

第1金曜日の活動について

東大手きぼうクラブ 当事者 鈴木



精神保健福祉センターには対人関係が苦手な人を対象として活動するグループがあります。このグループは「東大手きぼうクラブ」という名前で、第1金曜日と第3火曜日の月2回活動しています。このうち第1金曜日は、かつて創作グループと呼ばれていて、現在でも何かものを作ってみたい、アイデアを出し合ったり共有したりというようなことをやっています。今回は、第1金曜日の活動について、その概要と、ごく最近の活動を2例ほどご紹介します。



まず、活動の概要について。まあいろいろなことをやっているのですが、過去の活動を整理すると、「作る系」と「持ってくる系」の2種類に分類できるようです。

「作る系」は文字通り何かを作ります。

過去の例は、料理・コラージュ・切り紙・すごろくなど。東大手周辺の歴史マップを作るということもありました。各自1つずつ何かを作るというより、皆で協同して1つの物を作り上げるという形式が多いです。

「持ってくる系」は何かテーマ（ジャンル）を決めて、各自好きなものを1つか2つ持ってきます。

それをみんなの前で披露して、それについていろいろと語りあいます。過去のテーマは、CD・映像・書籍など。「家にある捨てられないモノ」なんていうものもありました。

実際はこの2つに分けられないものもあります。例えば花見や初詣などの「散歩」です。

次に、最近の活動を、「作る系」と「持ってくる系」から1例ずつ紹介します。前者は、谷本亮輔『ダンボールアート』（ブティック社、2002年）を参考に、段ボールで恐竜を作ってみようという試みです。型紙を段ボールに写し取って切り取り、各パーツを接着して出来上がりです。パーツの切り取りまでは各メンバーで分業できるので、慣れれば1日（約2時間半）で1体の恐竜が完成します。とは言え最初のころは大変で、書籍に書いてある指示の意味が分からず戸惑いました。その他苦労した点と言えば、小さいパーツの切り取りでしょうか（段ボールは分厚いのです）。一部、段ボールの波状の部分を生かすテクニック（上の写真）があります。こういう作業はメンバーの中でも手先の器用な方にお任せしました。最終的には、5か月で4体の恐竜を作ることができました。それが一番上の写真で、左から順にスピノサウルス、トリケラトプス、アパトサウルス、ディメトロドンです。



そして持ってくる系は、「ハマっているもの」です。スタッフの方も含め各自1つずつ、最近ハマっている（気に入っている）ものを持ってきてもらいました。小説・CD・菓子・美術展のチケットや、秋の植物・スペインのグッズといったものが集まりました。自分が知らなかったものを新たに知る機会でもありますし、また知らない人にそれが何なのか・どういうところが面白いのかを説明する機会にもなります。いろいろとお話で盛り上がった後は、お菓子を持って

きてくれた方が何人かいたので、それをいただきながらティータイムとなりました。



まるっとアート！ようこそ《希望展》へ



表紙作品「大地に浮かぶ コロッセオ」はいかがだったでしょうか。この作品は革を小さく打ち抜いた○を一つ一つ貼り合せて作成されています。このようにジャーナルの表紙を飾っていただく作品は、希望展の中から掲載していますが、もしかすると「希望展って？」という方もいるかもしれないので、今回は《希望展》について皆さんにご紹介しますね。希望展の主催は「希望会」という団体で、精神医療・福祉サービス利用者と、それに携わる人達が文化交流やスポーツを通じて、当事者が社会参加を目指すこと等を目的とし、愛知県内の精神科医療機関や福祉団体等が加入されています。

平成 25 年度の希望展は芸術の秋 11 月 26 日（火）から愛知芸術文化センターアートスペースで開催されました。わたしがお邪魔した前日の搬入準備では、スタッフや利用者合計 30 名以上！が美術家の米山郁生先生の展示指導のもとに、どうしたら作品の良さを活かせるか検討して、細やかに配置作業をしていました。スポットライトや展示用チェーンをとめる作業、作品の名札貼りなど、準備開始時刻からトータル 4 時間程かけて作品が展示されました！お疲れ様です。



写真作品「夜間回廊」

この日、取材に協力してくれた福知会の吉安秀一さんは、写真「夜間回廊」を出品。お父さんの影響で小学生の時から写真が好きでいつもカメラを持ち歩いているそうです。普段は人物を中心に撮影されているとのことですが、今回はめずらしく偶然綺麗な景色を見つけたので撮影したということでした。

キャップアート「アンパンマン」



他に私の目に飛び込んできた、大きな存在感のある作品「アンパンマン」。側に近づいてみると…ペットボトルのキャップ！この作品を作られたのは桶狭間病院 藤田こころケアセンターデイケアのメンバーさん。

スタッフの山木さんにお話を伺ったところ、ペットボトルキャップを集めるボランティアをしているグループが、キャップアートに取り組まれたそうです。台紙を発砲スチロールで手作りし、割れないように木の枠に貼りつけるなど苦労して作られたとのこと。メンバーが入れ替わりしながら 8 人程で週 1 回程度の活動を 4 か月続けて作られた力作だそうです。色鮮やかに作られた作品は見ごたえ十分です。

他にも油絵、貼り絵、習字、詩、手芸…etc。私としては色味が素敵で陶芸品は見るだけでなく欲しくなっていました。下のコーヒーカップを作られた Y さんからは「円の中心を出す所に苦労します。」とコメントをいただきました。ありがとうございます。

迫力あるものから、クスッと微笑ましい気持ちになるものなど、ここで紹介できないのが残念なほど、皆さんが一生懸命に作られた作品が沢山飾られていました。希望展は無料で見学できるので、機会があればぜひ一度足を運んでみてください。おすすめですよ



陶芸作品「コーヒーカップ」

薬物対策普及啓発講演会を開催して



近年脱法ハーブや処方薬依存など薬物依存がより身近な存在となってきたおり、当センターでも薬物関連の相談が増加している状況があります。そのような状況の中、当センターでは県民の皆さんや県内の教育機関などに薬物依存症がどのようなものかを知っていただくことが大切と考え、10月12日（土）に薬物依存症に関する普及啓発講演会「薬物依存って何！？～正しい知識と回復への道～」をウィルあいちにて開催しました。

講師に国立精神・神経医療研究センターの松本俊彦先生を招いて「薬物依存とは～その理解と援助～」という題目でご講演をいただくとともに、名古屋ダルクや家族会の方にも貴重な体験を伝えていただきました。

約200名の参加があり、アンケートの結果からは「本人に対して否定的口調になる自分を変えていきたいと思った」「薬物を使う人の心理を学ぶことができて良かった」などの意見がありました。

当センターでは、薬物関連の支援として他にも薬物関連の個別相談や「薬物問題に関する家族教室」、「薬物問題を考える家族のつどい」などを実施していますので、是非ご利用ください。



ひきこもり支援関係団体活動紹介

CAFEなでしこ訪問記

名古屋市営地下鉄名港線東海通駅で降り少し歩くと、静かな住宅街の中に、オープンテラス付きの喫茶店が見えてきます。6月に新しくオープンした、“CAFEなでしこ”です。

“CAFEなでしこ”は、ひきこもりの子どもを持つ親の会“NPO法人なでしこの会”が開いた喫茶店です。なでしこの会は、ひきこもりの若者たちの居場所作りと支援を行っており、そこに集まる若者たちが働く場所として開設されました。



代表の方々に話を聞くと、初めは「本当に若者が集まるだろうか」「無理をさせてしまうんじゃないか」と心配されたようですが、今では8人の若者がキッチンやホールで働き、「社会参加したくてムズムズしている若者はいると思った」との事でした。

また、働く若者からは、「(何か)やる前に頭で考えてしまう癖があったが、チャレンジしてみたらなんとかできた。カフェはチャレンジできる場所だと思う」と感想が聞けました。店内には絵が飾られており、鑑賞しながらゆっくり過ごすことができます。フードメニューもありますので、一度足を運ばれてはどうでしょうか。

Have a nice coffee time☆(*^▽^*)



あなたの周りで、悩んでいる人に気づいたら…

今日からあなたもゲートキーパー

わが国では、平成10年をピークに、以後毎年約3万人が自殺で命を絶っています。愛知県においては、毎年おおよそ1400人もの方が自殺によって亡くなっています。

ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応ができる人のことです。

① 気づき

“眠れない”“食欲がない”など、「いつもと違う」ことに気づいてあげてください。

② 声かけ

勇気を出して声をかけてみませんか。
まずは話すきっかけをこちらから
作ってあげましょう。

「こんにちは。」「眠れてる？」
「どうしたの？元気がなさそうだけど…」

③ 傾聴

まずはしっかりと悩みに耳を傾けましょう。

その上で相手のペースにあわせて(せかさないうで、時には沈黙も共有する)、訴えを傾聴しましょう。



④ つなぎ

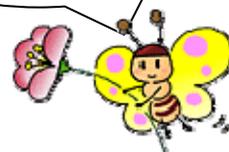
困っていることについて、早めに専門家に相談するように促しましょう。

⑤ 見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。



周りの人だけではなく、自分自身の心や身体のサインに気がつくこともゲートキーパーの役割なんだよ！



Q 本当に死にたい人は「死にたい」って言わないよね？

A: ×

自殺した人のほとんどは、その意図を前もってはっきりと打ち明けています。

死にたいという気持ちと、生きていたいという気持ちとの間を揺れ動いているのです。

(WHO 自殺予防の手引きから引用)

Q 自殺する方法は考えているの？って聞いてもいいの？

A: ○

具体的な自殺の方法を聞くことで、どれくらいの緊急性や危険度があるか判断できます。危険度が高い場合は、できるだけすみやかに医療機関への受診を促しましょう。

(内閣府 ゲートキーパー養成研修テキストより引用)

「死にたい」なんて打ち明けられたら、どうしたらいいか困ってしまうでしょう。しかし、あなたが寄り添って話を聴いてあげることで、辛い心が軽くなる人がいるのです。

まずは、声をかけることから始めませんか。

自殺対策

検索



内閣府自殺対策推進室 HP <http://8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/index.html>

ホームページには、誰でもゲートキーパー手帳の他に、ゲートキーパー養成研修用テキスト、DVD を公開しています。

精神障害者フットサル活動紹介



みなさんは“精神障害者のフットサル”をご存じですか？平成 25 年の障害者スポーツ大会ではオープン競技として実施され、今愛知県でも県精神障害者スポーツ連盟が作られています。秋風が深まる 11 月に瑞穂運動場で“フットサル練習会”が開催されるとのことで、さっそく取材に行ってきました！

フットサル練習の様子

この日は愛知県を本拠地とするプロフットサルチーム「名古屋オーシャンズ」のコーチ 高橋優介さんから直接指導を受けられるとあって、総勢 42 名の当事者が参加。皆さん気合い充分です。ウォーミングアップの準備体操に始まり、ペアを組んでのパス回しやボールあげ、シュート練習。楽しい雰囲気がありつつも、しっかりと技のポイントについて指導を受けられることもあり、とてもよい表情でボールを追いかけていました。練習後半は参加者の混合チームでのミニ試合を行い、所属チームメンバー以外とも交流が深まったようです。連盟設立時から支援されている星城大学の坂井一也先生からお話を聞くと「精神障害者のバレーボールと比較すると 1 プレーが点数に直結しない分、失敗する感覚が少なく、気軽に参加できるのがフットサルの魅力」とのことです。今後も同じように練習会が行われるとのことで、次回は平成 26 年 2 月 5 日の午後に開催されるそうです。



活動のはじまり…広がる輪

今回、こころのクリニック西尾で作業療法士をされている並河勇志さんから情報をいただき取材しましたが、はじめは並河さんの勤務するデイケアのメンバーからフットサルの希望がありプログラムに取り入れ、近隣医療機関と交流試合を重ねながら、徐々に現在の組織ができあがったそうです。

ちなみに現在 10 チームが連盟に登録されていて、平成 25 年 10 月～平成 26 年 2 月まで総当たりのリーグ戦が開催されています。この日も練習後は試合が行われました。現在は事務局として 8 つの団体（精神科病院 4 施設、精神科診療所 4 施設）が参加され、平成 26 年 3 月には愛知県大会が開催されるそうです。

県大会は登録チームだけでなく、希望の団体の方は声をかけてもらえれば参加可能とのこと。皆さんも参加されてみてはいかがでしょうか。

詳しい内容については事務局（こころのクリニック西尾 Tel.0563(55)0071）まで問い合わせを！

【編集後記】

希望展に取材にいった時、受付にいたボランティアの方が優しい笑顔で声かけをしてくれました。希望展の受付にも協力されている愛知県精神保健福祉ボランティアグループ連絡協議会（こころのボランティアあいち）は今年度設立 10 周年を迎えられました、おめでとうございます。10 周年記念集会では、うつ克服シンガーの稲田貴久さんをお招きしてのトーク＆ライブを楽しまれたとのこと。ボランティアの皆さんが情熱をもって活動をコツコツと続けられる姿に、改めて頑張るエネルギーをいただきました。