



Let's talk together!

メンタル通信

発行：社会福祉法人長岡メンタルヘルス協会

〒940-2033 長岡市上除町甲105-22

TEL・FAX 0258-46-3116

(平成27年11月発行)



10月3日に開催された、めんたる祭の様子

～目次～

- P2. グループホームから精神医療を考える
- P3. 長岡メンタルヘルス協会と共に、そして思うこと
- P4. ひとりごと
- P5. 長岡メンタルヘルス協会、上除寮 活動報告
- P6. 虹 活動報告
- P7. 与板寮、創造工房コスモス 活動報告
- P8. 新任職員挨拶、今後の行事計画、あとがき





グループホームから精神医療を考える

理事長・創造工房コスモス施設長 服部 潤吉

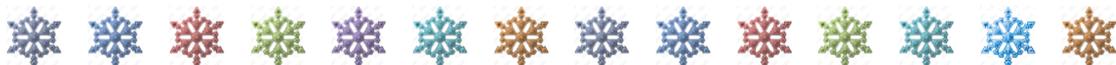
1970年頃から、全国の先進的精神科病院では開放化、社会復帰活動などが進められており、私の働いていた病院でも、単身復帰や共同生活などの風が吹いてきた。退院した人たちは、暗い部屋、貧しい食事、孤独で希望もなく過ごしているようで切なくなった。これでは、せっかく退院しても良かったのかと自問した。作業所も支援センターも何もない時代だ。何とかその生活を支えるため、訪問をくりかえした。服薬中断も多く、悪化した場合は再入院をすすめざるをえず、怒声をあびることもあった。ただ皆が共通して言っていたことが一つだけあった。それは、退院生活は自由でいい、ということだった。だから患者さんたちにとっては、病院は不自由で管理される場所に他ならないと心底から思わせられた。

精神障害の方は、病気や障害のため、対人関係が不安定になったり、日常生活を送ることに支障をきたすことが多い。だとすれば衣食住など生活の支援をすればいい、また楽しみや、仲間がいる普通の暮らしを応援したいと考え、これまでやってきた。生活ニーズという。長期入院でも、重症でも、単身では暮らせなくても、グループホームで支援すれば暮らしていけるはずだと。

これに対して医療ニーズという言葉がある。通院、服薬、時には入院も暮らしていく上で重要である。かつてアパート訪問をしていたころ、週1回の訪問では断薬は防げないと、仲間で話していたが、ここでは断薬はほとんどない。メンバーは実に長年にわたり、まじめに通院し、薬を飲んでいる。中には40年以上も続けている方もいて、病院から感謝状をもらってもいいくらいだ。かなり薬は効き、再発も防げる。ところが幻覚や妄想などはあまり変わらない。他人のことは「それは妄想だ」と笑えるのに、自分のことはわからない。画期的と言われた新薬になってもそれほど大きな変化はない。そういう意味では薬はあまり効かない。さらに場合によっては、病状が悪化し、懸命に支えようとしても、入院を余儀なくされることもある。健康が著しく衰弱すること（食べられない、眠れない、外へ出ない）や他者への攻撃（暴力、暴言、迷惑行為）や自殺企図などの深刻化がその原因となる。そういう時は入院を考えざるを得ない。入院して早く良くなってほしい。そのための入院であるべきだ。ところが入院してもなかなか改善しないこともある。病気の重さというべきなのか。

その入院についてひとこと。精神科病院ではどうも閉鎖化、管理化が進んでいるようで気がかりである。様々に取り囲まれていた社会復帰活動やレクリエーションも家族会も停滞して久しい。病院は治療の場として限定されるべき、社会復帰活動は地域の仕事、問題は地域の資源が足りないことなのだ。ソーシャルワーカーや看護師は何を考えているのだろうか。そこにはかつての目標であった、患者主体や開放化は失われてしまっている。入院した方は、退行し、ますます何もできない患者になっていく。病院が改築され、新しい薬や治療法が試みられても閉鎖・収容時代と同じではないか。医療に期待しすぎてはいないが、やはり大切な医療ニーズの場としてとして病院はあるべきなのだから。





長岡メンタルヘルス協会と共に、そして想うこと

事務局長・グループホーム施設長 山崎 芳子

23年くらい前、老人保健施設で相談指導員をしていた私が、縁あり悠久荘（現精神医療センター）の臨時ケースワーカーとなり、その時はじめて精神障害者の方々と出会った。もくもくと煙草の煙が立ち込める中、ぎろっとした目と無表情な顔が印象的だった。そんなある日、20代の女性患者に言われた。「山崎さんは結婚をして普通に女の生きる道を行ってる。いいですね。私は精神の病気になり友達も、家族も、学校もすべてを失いました。」私はその言葉に答えることが出来ず、淡々と語られる彼女のつらさに、ただうなずくのが精一杯だった。

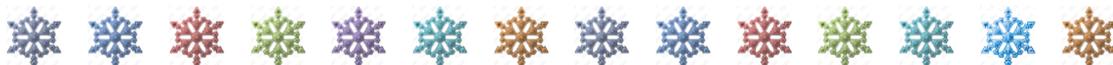
その後、臨時が終わり離れたが、ふとしたきっかけで再び仕事をさせてもらえることになった。その時に任意団体「長岡メンタルヘルス協会」が設立された。平成15年3月より現理事長を中心とし病院に従事する者、社会復帰施設に従事する者がアフターファイブに集まり市民の立場から、精神保健福祉の現状を見つめ直し、グループホーム設立に向け話し合った。そして8月12日長岡ロングライフセンターにおいて設立総会を行った。賛同した方が何十人も集まったことを思い出す。安心して住める住居があること、家族の負担のもとにお互い生きなくていいこと、会話する人もなく孤独に生きなくていいこと、そしてあたたかい食事。そこで得られる安心と楽しさは回復につながるはずである。12年たった今も、どんなに法が変わり施策が整備されたとしても、それは変わらない。

今年グループホーム内で84歳の方が癌で亡くなられた。若いころの発症でロボットミー手術、電気ショック治療、インスシュリンショック治療など苦勞の経験者だ。彼の誇りは入院中の外勤で「働かば食うべからず」を指針とされていた。虹一番ダンディで頑固者。旅行時の帽子に粋なジャケット姿は今でも目に浮かぶ。いつもは穏やかな表情も、調子が悪いと一気に陰しく言葉もきつくなる。ひとたび暖簾をくぐれば妄想の世界が広がっていた。転んで左ひじを骨折した時は「こんな手では仕事がならん」と長時間の手術も頑張っていた。その術後、車を運転する私にこう言った。「遅くなってしまって、お前さんにはずいぶんお世話になったね。申し訳ない、ありがとうございます。」私なら大変だったとぶつぶつ文句を言うだろうに、バックミラーに映った彼は頭を下げていた。目頭が熱くなった。虹に着くと世話人が「大変だったね、お腹すいたでしょ、ご飯待ってたよー。」と、いつもと変わらない笑顔で迎えてくれた。

そんな彼も末期癌になり入院した。メンバーミーティングで状況を説明すると、お見舞いに行こうと皆が言い、何人かで分かれてお見舞いした。特に彼と親しかったメンバーと行った時のこと、お互いにとても優しい顔で笑い合い、「ほら」と持ってきたジュースを差し出し「おー」と受取り、それを2人ではんぶんこにして飲んでいた。「大丈夫か〜」と心配する仲間になついていた。その後ゆっくりとした時間が流れ、何をすることも語ることもなく、ただ2人である空間をあたためていた。

彼が亡くなられた時、虹に立ち寄ってもらい皆とお別れをしてもらった。彼の兄は「皆さんのおかげで弟は天命を全うすることができました。ありがとうございました。」と挨拶された。きょとんとしている人、うつむいている人、泣いているメンバーもいた。それぞれの胸の内に仲間





としての想いが残ったことだろう。重ねた思い出はおわらない。

私はグループホームの皆の優しさと強さをみてきた。メンバー1人1人のよいところを言える自信がある。決してどの病気もなりたくてなった人はいない。みな同じ人間だ。

今ここに23年前のあの彼女があらわれたら、私は何てこたえるだろう。重みのある人生にどんな言葉もそらぞらしい。それでも一言だけ伝えたい「負けないで」と。

ひとりごと

創造工房コスモス サービス管理責任者 長屋 雅樹

「創造工房コスモス」は、共同作業所～地域活動支援センター～障がい福祉サービス事業所とその時代と障がい者施策の変遷と共にその事業名称を変えて現在に至っています。そして今現在、就労移行支援事業3名、就労継続支援 B 型事業23名、日中一時支援事業3名の方が「創造工房コスモス」を利用されています。

そんな中であって、法律や事業名称が変わったとしても変わっていないもの（変わってはいけないもの）が一つだけあるとすれば、それは作業所であれ、障がい福祉サービス事業所であれ、私たちが追求するもの「障がいがあっても地域で豊かに暮らしていけるための支援を行う」ということです。

「地域で豊かに暮らす」それは「経済的な豊かさ」「精神的な豊かさ」あるいは「自己実現」や「社会参加」「生きがいのある暮らし」など様々な言葉で言い表せると思います。人それぞれ「豊かさ」の価値観は違うかもしれませんが、この話題に関して素敵なエピソードをひとつ紹介したいと思います。

《以下、yahooより引用です》

これは、最重度の知的障がいを持つアメリカの青年の話です。

彼は子供の頃から本当に警察官に憧れ、警官を見ては話しかけたり、休日には父親に連れられて警察署に行っては記念写真などをとったりして過ごしていたそうです。そして、決まって彼は言うのです「I WANNA BE A POLICEMAN SOMEDAY」と。警察官になるには厳しいポリスアカデミーに行かなくてはなりません。しかし、地元の就労支援 NPO は彼のために動き出しました。

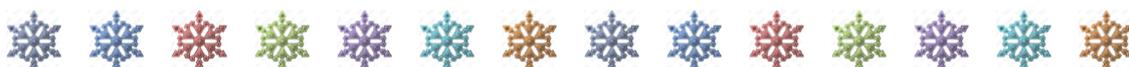
そして遂に、彼は地元の警察署で働くことになったそうです。

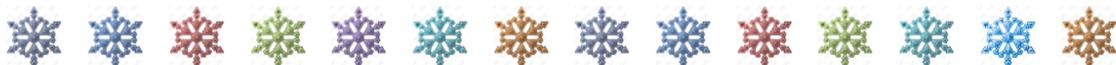
彼の仕事は、土日に警察署に訪れる見学者のためにスタンプを押す係として働き始めたのです。これはボランティアなのですが、幼い頃に押しもらったスタンプを今度は彼が子供たちに押しつけてあげているのです。そして、拳銃と手錠こそありませんが、警察官と同じ服を着て帽子も被って張り切っています。

「I BECAME A POLICEMAN AT LAST!」彼はそう笑顔で答えます。

《参考URL》

<http://detail.chiebukuro.yahoo.co.jp/qa/question_detail/q1117063886>





長岡メンタルヘルス協会

●めんたる祭り（10月3日 虹にて）

・幽霊役で何十人と驚かしました。これでもか、これでもかと次々と仕掛けを考えてセットして驚かせていました。最後の仕掛けのひとつのへビが2つにちぎれて、驚かせるほうの僕らが驚いていました。（虹 Y・Kさん）

・最初はお客さんが来てくれるのか心配しましたが、たくさんの方が来てくれました。一番印象に残ったのは、中学生の女の子が「ギャーギャー」と言って怖がっていた。そんなに俺って怖いのかと思い、自分で後で鏡を見たら、自分でも怖かった。（虹 猪田孝一さん）

・いしょうあわせと、はかづくりと、テレビと、ゆうれいと、いかにこわがらせるかポイントだった。キャーという悲鳴で何とかゆうれいの役を果たせたかなと思う。

（虹 真野貴博さん）

・プログラムに寄せて、たくさん集った人々と大変楽しく過ごす機会が出来て大変良かったです。虹の人、上除寮の人、コスモスの人、与板寮の人、懐かしい人達が集って、その他職員、世話人、その他の人と一緒に過ごす一時、大変有意義な午後三時から午後六時まででした。お化け屋敷、開会あいさつ、乾杯、バーベキュー堪能したり、生カラオケ、みんなで歌おう！福引ほっと賞が当たり、初めて当たり嬉しかった。花火良かった。閉会のあいさつで楽しく終わりました。（上除寮 Youen Nishikataさん）



グループホーム 上除寮

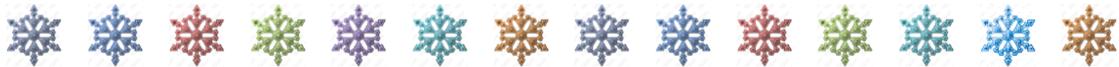
（長岡市上除町甲 105-22 ☎46-3116）

●納涼会（7月21日 上除寮にて）

漬物のきゅうりが美味しかった。外での納涼会は暑かったが徐々にビールが飲めて良かった。

（H・Yさん）





●創立記念日（9月10日 上除寮にて）

上除寮が創立してから12年目の創立記念日。今年は少し企画を変更してクイズをしたり、ステーキを食べて楽しんだ。クイズは悪戦苦闘して、思ったほど笑えたり、おもしろかった。又、ステーキはそんなに高くなかったが、とても美味しかった。今年はぼくが幹事だったが、うまく行って本当に良かった。（ひぐちまさやさん）

グループホーム 虹

（長岡市脇野町 1514 番地 ☎42-4299）

●納涼会（8月31日 虹にて）

花火は小学校のとき以来だった。パーッと面白かった。火をつけるのが面白かった。またやりたい！！（虹メンバー）

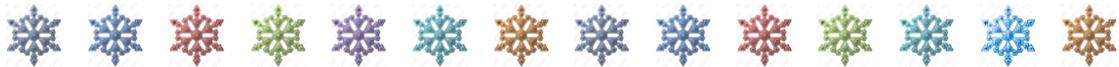


●一泊旅行（9月3日、4日 芦ノ牧温泉）

・芦ノ牧温泉に行ってきました。バスから見た猪苗代湖が美しかった。食事が美味しくて、特に朝食に出たイカの刺身が美味しかった。夜の宴会ではカラオケが楽しかった。北帰行と故郷を歌った。天候にも恵まれ、楽しい旅行でした。（坂井信治さん）

・旅行に行くのは高校生以来でした。久しぶりに温泉に浸かり、入浴後のマッサージ機はすごく気持ち良かった。料理はお膳で出てきて良かった。宴会では、カラオケを職員とデュエットして楽しかった。（真野貴博さん）





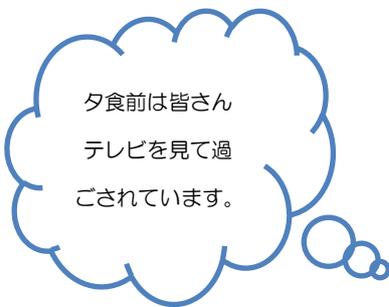
グループホーム 与板寮

(長岡市与板町与板乙 5958-1 ☎72-3900)

4月に開所し半年が経ちました。10月にお一人入居され3名となりました。とても静かな環境の与板寮で、皆さん作業に行かれたり買い物や散歩に行かれたりと、それぞれの生活を送られています。

●半年が経って・・・

いつの間にか半年が過ぎた。静かすぎるがやかましくなくて良い。店が少ないところが不便だ。食事美味しい。肉が好きだ。
(与板寮メンバー)



創造工房コスモス

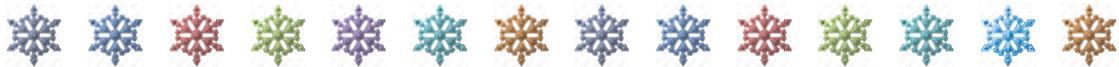
(長岡市与板町与板乙 5954-3 ☎72-2526)

●ふれあいときめき祭り(8月22日 コスモスにて)

今年のふれあいときめき祭りのよさこい演舞のリーダーを担当させていただきました。当日までの練習で「上手く踊れるように」ということと「楽しく」ということを両立させながら教えることの難しさを感じました。もしまた機会があれば今回の反省点を生かしていきたいです。いろいろと協力していただいた職員さん、メンバーさんに感謝しています。

(T・Kさん)





●日帰り旅行（10月9日 群馬県伊香保）

- ・お話、博物館、お食事、牧場、景色など全部楽しかったです。 （Tさん）
- ・与板から9時に出発して伊香保に着いたのは11時50分頃。こしのあるうどんを食べておいしかった。食事のあと「おもちゃと人形自動車博物館」をみわたのしかった。

「伊香保グリーン牧場」でうさぎがかわいかった。ソフトクリームもおいしかった。うさぎの年令が15年で100才になるということを知り、みんなでうさぎの年令で自分達の年令を当てていたことがおもしろかった。 （Hさん）



●新任職員挨拶

9月21日より世話人の仕事をさせて頂いている斉藤です。早く仕事を覚えたいと思っておりますので宜しくお願いします。 （世話人 斉藤八重子）

●今後の行事計画（12月～3月）

	GH 上除寮	GH 虹	GH 与板寮	創造工房コスモス
12月	クリスマス&忘年会	大掃除、 クリスマス兼忘年会	大掃除、 クリスマス兼忘年会	忘年会
1月		新年会	新年会	新年会
2月		豆まき		豆まき
3月	日帰り旅行	町内クリーン作業 &喜芳温泉	日帰り温泉（喜芳温泉）	ボウリング大会

●あとがき

年に1度のめんたる祭も皆様にご協力頂き無事終わることができました。ありがとうございました。今年も残すところあと1か月余り。寒い冬がまたやってきます。皆様も体調管理に気をつけて新しい年を迎えましょう。（乙川）

編集委員：乙川 櫻井 丸山（大）

