



マインドファースト通信

マインドファーストは、メンタルヘルスユーザー、家族、市民一般からなるNPO法人で、臨床心理士・精神保健福祉士・看護師・保健師・医師及びその他の支援者の協力のもとに、メンタルヘルスの推進と心のケアシステムの充実に向けて活動を行なっています。

マインドファースト事務局:

〒761-0121 香川県高松市牟礼町牟礼 3720-238
TEL: 090-2828-7021
087-845-1715(夜間)

<http://www.mindfirst.jp>

高松市中央ブロック保健委員会こころの健康地域啓発事業

みんなで精神病を考えよう

アシスタントとして
参加して

マインドファースト事務局長 三好千秋

6月13日、高松市保健センターにおいて開催された高松市中央ブロック保健委員会こころの健康地域啓発事業研修会「みんなで精神病を考えよう」にアシスタント講師として参加する機会がありました。

はじめに、この日の講師から、“初期精神病への早期支援”についての講義がありました。混乱した思考、間違った信念、幻覚、感じ方の変化、行動の変化などの精神病症状をはじめて人が経験するとき、自分に一体何が起きているのか、混乱し、恐怖感を覚え、苦しむことになります。

精神病は思春期から成人初期に起こりやすく、この時期は人生にとっても大事な分岐点です。初めて精神病を経験する人たちへの間違った対応は、二次的な心理的社会的障害の原因になります。例えば、自分自身への感じ方が否定的になり、社会的ひきこもり、うつ病、アルコールの乱用や自殺などの問題が起こりやすくなります。早期の適切な支援が大切である所以がここにあります。また、精神病状態にある人は、周りから孤立しがちで、社会的な偏見もあり、相談支援を求めることが遅れがちです。こうしたことから、近年では、まずかかりつけ医に相談に行くことが勧められます。

精神病発症は、家族にとっても衝撃と負担が少なくないため、後半は、グループに分かれて、「なぜ家族の支援が必要なのか」「家族に何ができるのか」ということについて、話し合いを持ちました。受講者からは、「家族としてどのように接していけば良いかわからない」「家族にどのように声をかけたらよいのか」「どうしても専門家に相談したほうがよいと言いたくなる」など意見が出ました。これに対して講師からは、起こっていることを“大ごと”とせず、急いんだり、慌てたりしないようにすることが大切であるとの助言がありました。

引き続き、講師から示された仮想事例を踏まえ、受講者の中から、当人役、家族役、友人役、職場の関係者役を取ってもらい、保健委員が保健師と同席して相談を行なう場面のロールプレイを体験してもらいました。ロールプレイの後、それぞれの役割を演じた受講者から、「問題を抱えた人の周りの人間関係を生かした支援をしていくことが大切」「できるだけ家族で話し合えるようにする」「支援者としては、聴くことを中心に、アドバイスは控えめに」などの意見が出ていました。

また、受講者から、「精神病は育った環境が影響するのか」「短期間で回復するのか」「本当に完治するのか」などの質問ができました。研修後も、なお、精神病に対する不安や回復への疑問が残り、精神病に対する理解は、一朝一夕にできるものではないという印象を持ちました。

今回の研修は、「精神病」に対する偏見を低減し、地域社会の理解を深めることを狙いとしましたが、そのためにも、私た

ちの地道な活動が必要であると、改めて感じた次第です。

第98回理事会報告

日時:2013年7月8日(月)19時00分~21時00分

場所:高松市男女共同参画センター 第7会議室

事務連絡並びに報告に関する事項:省略

議事の経過の概要及び議決の結果

第1号議案「高松市まちかどトーク」に関する事項:まちかどトークについての理事会の方針についての文章を作成し、参加者を再度募り、出席予定者が決まり次第、打ちあわせ会の日程を調整する。高松市の障害者福祉の現状と課題について事前に情報を収集し検討会を持ったうえで、高松市の障害福祉計画について、当法人から企画提案ができるぐらいの姿勢でまちかどトークに臨むべきであるということが承認された。

第2号議案 ユーザーの活動の場づくりに関する事項:7月5日に高松市の障害福祉課にて、就労支援施設について、ピアのメンバーを含め6名で説明を聞いた。雇用契約を利用者と結び、就労者ひとりひとりの就労時間に応じて補助金が高松市より支払われるが、施設規模の条件、管理者及び指導員の確保等課題が多く、今後の検討課題とすることが承認された。

第3号議案 ファミリーカウンセラー養成講座最終日に関する事項:当日の司会進行、閉会挨拶、修了証書授与、当法人の事業説明、ファミリーカウンセラー認定に関する説明等、それぞれの役割を決定した。

第4号議案 8月の理事会の日程に関する事項:8月の理事会は5日(月)19時より開催されることが承認された。

第5号議案 高松市男女共同参画センター交流会と高松市男女共同参画市民フェスティバルの参加に関する事項:11月に開催される高松市男女共同参画市民フェスティバルでは、パネル展の参加をすることが承認された。また、同時に開催されるカフェなどのワークショップについて、ピアワークスとして参加するか否かについて意見集約を行なうことで了解された。7月27日の高松市男女共同参画センター交流会には、担当理事が参加することが承認された。

第6号議案 会費未納についての取り扱いに関する事項:3年間以上会費未納の会員については、退会または入会継続の意思確認を文章にて、事務局が行うことが承認された。

第7号議案 使途が制約されている寄付金の会計上の扱いに関する事項:審議未了。

編集後記:米国の元国務長官で国際政治学者でもあるヘンリー・キッシンジャーは、「政治家の仕事で最も大切なことは、99%がリスニング(聞くこと)である」と語っています。聞くことを大切にしたり、多くの言葉を必要としないが、政治家は、聞くことよりも、多くを語ることで人をコントロールできると信じているというアイロニーとも言えるでしょう。心理療法やカウンセリングでも、聞くことが重視されますが、クライアントへの語りかけが必要になることもあります。このとき、心理療法家は、クライアントが体験している事情にそって言葉を選ぼうとして真剣になります。さもなければ、クライアントを失望させかねません。参議院選挙が終わりました。有権者というクライアントの事情には耳を傾けず、政治家自身の事情から言葉を弄しているだけでは、クライアントとの「ねじれ」はますます大きくなって行きます。こうした「ねじれ」が解消されない状況では、クライアントは、閉塞感をさらに募らせて行く。これも、心理療法と政治に共通した特徴です。(H)