



【 精神障がい者の自立支援について 学習会 】

9月、牛久精神保健福祉会(ぬくもりの会)様が、家族会と地域の関心ある皆さま向けに拡大定例会を開き、講師に、当会役員の大久保タイ子さんを迎えて「精神障がい者の自立支援について」の学習会を開催されました。

私も家族と共に、複数のピアかたつむり会員とも一緒に参加させていただき、心温まる思いを感じ、充実のひと時を過ごしてきました。

病気になったらもう人生は終わりだ。そうではないと思います。長年多くの当事者ひとりひとりに寄り添ってきてわかったことは、支援・支援者のなかで当事者は自信をもって生活できている。このお話は、当事者と思われる方もお話を聞いている中で、実感と勇気をくれました。

大久保様は学校教員中に障害児学級の担任を希望され、同時に自閉症の研究の機会もあったそうです。そこからスピンアウトされ我孫子市の心身障害者のために、知的障害をお持ちのお子さんの親の会(手をつなぐ育成会)の方々と協力しながら福祉作業所作りも目指されたそうです。

そして龍ヶ崎地方家族会に入会されてからは、社会福祉法人ゆっころが運営するグループホームの施設長のご経験や、精神保健福祉士の資格取得後、当事者一人ひとりの相談に寄り添う活動をされ、「ひきこもり相談支援など自立を助ける」事業を県西で行う法人「アイネット」との出会いから、大久保様は県南にアイネット/イマココ龍ヶ崎相談支援事業所を軌道に乗せ、次いで自立訓練(生活訓練)事業所の開設もされ現在に至っています。

このような長年のご活動の中から講演で紹介された、福祉サービスの利用の仕方、当事者の自立のための備え、家族が出来る支援、家族による支援について、のお話はそれぞれ腑に落ちるところが多々ありました。けなすことは努力すれば治せるかも、脅すことは社会人のお父さんが良く使う手、なじめることはやれるのにやらない怠け者、実際やれていないじゃないかと、やりたい気も無くす最悪の声掛けです、と、身につまされることも率直に指摘されました。今後も当事者の安心で幸せな過ごし方に向け、ご健闘をお祈りします。(竹之内 啓吾)

【 薬についての学習会 】

9月の定例会では、日頃当事者の薬について色々悩みがある方が少なくないことから、共栄堂薬局の中根正幸先生をお招きし、薬についての学習会を行いました。からだの中の薬の動き・正しい飲み方から、薬の効能と副作用の仕組み、統合失調症、双極症(躁うつ病)など様々な精神疾患(次頁に続く)

これまでの主な活動(2026年7-9月)

月 日	項 目	場 所
7月1日	コミュニケーション障害研究会	市民活動センター
7月4日	定例会	市民活動センター
7月13日	龍ヶ崎市ボランティア連絡協議会広報部会	地域福祉会館
7月13日	県南かれん	総合福祉センター
7月18日	婦人茶話会	総合福祉センター
7月25日	役員会	市民活動センター
7月27日	龍ヶ崎市自立支援協議会	市役所
8月1日	定例会	稲敷市新利根公民館
8月22日	懇親会	ドルチェ
8月29日	役員会	市民活動センター
9月2日	コミュニケーション障害研究会	市民活動センター
9月5日	定例会	市民活動センター
9月8日	ふれ愛広場説明会	総合福祉センター
9月17日	県連理事会	水戸精神保健福祉センター
9月19日	牛久ぬくもりの会講演会	牛久市中央生涯学習センター
9月19日	婦人茶話会	総合福祉センター
9月26日	役員会	市民活動センター



に対する向精神薬の様々な作用と副作用の丁寧なご説明から、改めて薬のことを正しく知る機会が生まれたと思います。

持ってきていただいた茨城県薬剤師会による「薬の豆知識」には、風邪薬や鼻炎薬に含まれる抗ヒスタミン薬は鼻炎を抑えたり鼻水を止める主作用のほか、眠くなったり口が乾く副作用を持つものの、この薬は睡眠薬としても使われ、その場合は眠くなる作用は主作用になり、鼻水を止める作用は副作用になる、との解説があり、驚きです。薬が役目を終えて体外に排泄された後は、回復力を高めて再発防止を心掛けることが大事と感じた次第です。

向精神薬は、統合失調症薬をはじめ、寛解状態に至っても再発防止のため長期間服薬の必要があり、体への負担は大きいと考えられます。先生からは、外来診察を受ける時は、短い診察時間を有効に使うため、気になること、分かってほしいことを予めメモにし処方に役立ててもらうことが大切との指摘がありました。また、服薬し忘れたり飲む量を間違えたりした場合、それはよくあることのように、次の服用が2回分ではなく、医師に事態を告げて今後の処方量を調整してもらえば良いとか、飲み合わせの相互作用の悪影響を未然に防ぐため、お薬手帳は1冊にし、できればサプリメントの服用情報も書いておき薬局に提示するのが良いなどのアドバイスもありました。

個別の処方薬とその副作用の心配事も複数質問があり、主治医に気持ちを伝えて、処方はずしも前回通りでなく、より良い治療を探ってもらうことが大事とのアドバイスもありました。新薬の紹介が統合失調症薬、うつ病で各1例あり、日本での早期承認や、効能の改善、副作用の低減につながることを期待しています。(K・T)

【 夜を照らす、ゴッホの光 】

娘と一緒に上野の森美術館へ行ってきました。音声ガイドを借り、一つ一つの作品をじっくり見ながらその絵の奥にあるゴッホの人生に思いを巡らせました。特に弟テオの存在です。どんなにつらい時も兄を信じ、励まし続けた弟の深い愛情を思うと胸が熱くなりました。また、画家仲間と共同生活をする中で新しい芸術を生み出そうと夢を抱いたゴッホでしたが思い通りにはいかず仲間との暮らしは長く続きませんでした。その時の経験は作品の糧になったのではないかと思います。

「夜のカフェテラス」は夜空に輝く星ややわらかな灯りに包まれた街角の風景がとても印象的で南フランスの広場の石畳をゆっくりと歩いてみたくなりました。

晩年は精神の病と闘いながらも苦しみの中で懸命に絵を描き続けたことを知り、ひたむきな姿に深く胸を打たれました。

娘と一緒にランチをし、その後「みはし」でクリームあんみつを食べ、作品を眺めて感じたことを語りあえた時間もとても大切な思い出になりました。

70代後半になった今、人は誰かに支えられ、支えあって生きているのだと改めて実感しています。

ゴッホの人生は決して平坦ではありませんでしたが、その中でも弟に支えられて希望を失わず描き続けた姿は、私の心に静かな勇気を与えてくれました。心に残る素晴らしい展覧会でした。

P.S.私の好きな作品「アルルの寝室」「夜のカフェテラス」「ひまわり」(T・T)

【編集後記】

10月3日、恒例のふれ愛広場があり、家族会はゆっくら花農場が生産する花苗を今年も販売します。不純な天候の中、ビニールハウスの中の苗は、出荷に合わせた順調な育ちをしているようです。当事者ともども、社会福祉に関心ある方がふれ愛広場に集い、私達もその中で心温まる出会いを願っています。フォーラムin水戸でも同様に、当事者/パフォーマンスを応援し、生きる力が共に生まれることを願っています。(K・T)

これからの予定(10月ー)

月 日	項 目	場 所
10月3日	ふれ愛広場	総合福祉センター・ふれ愛公園
10月7日	コミュニケーション障害研究会	市民活動センター
10月10日	定例会	河内町中央公民館
10月17日	婦人茶話会	総合福祉センター
10月21日	障害者福祉の集い	坂東市民音楽ホール
10月22日	フォーラムin水戸	ザ・ヒロサワ・シティ会館
10月24日	役員会	市民活動センター

