



【 明日に向かって 】

一雨ごとに春が近づき、生活にも汗が滲むようになった3月は、家族会の役員活動が繁忙期を迎えました。定例会の様子は掲載したり、会に出られなかった会員宛に手紙でもその都度お伝えしていますが、役員会の様子の紹介は初めてです。

役員会には9名全員と、会計監事のオブザーバー参加もあって、新型コロナまん延防止措置解除後の家族会の当面の予定ならびにみんなねっと(全国精神保健福祉会連合会)や茨城県家族会連合会の動き(研修会、フォーラムの開催など)を共有し、計画が延び延びになった社会資源などの学習会や定期総会の進め方を検討し、事業報告や計画などの定期総会議案書をまとめました。

ひとり一人の発言から感じられることは、素案を出し合い、その選択・改善に加わることによってより良い家族会活動に役立てたいとの思いです。家族と当人に逼迫した状況が訪れたり、仕事との折り合いが難しかったりされる中での出席もあり、レジャーで欠席などは、事前に年間予定を立てているためもあり、皆無です。

今春から高校の保健体育の教科書に「心の病気」の単元が加わり、精神疾患の特徴と、精神疾患への対処に関する学習が約40年ぶりに復活します。家族会の願いでもあった正しい教育への要望がひとつ叶いました。今やパソコンが一人1台与えられていたり、電子黒板が各教室に置いてあったりする時代です。これを見守り、学びや話し合いが偏見や差別のない社会につながることを心より祈っています。

(副会長 竹之内啓吾)

【 ワンダフル・ワールド 】

父が1月27日に亡くなりました。97歳2カ月、年なのでそれなりに忘れることはありましたが、認知症にならずに、寝たきりにもならず逝きました。

晩年は車いすを利用するように言われましたが、部屋のトイレに行く時、スタッフを呼ぶのが嫌で、ベッドから下に降りると、センサーの付いた敷物が敷いてあるので、それを踏まないようにして自分でトイレに行ったりして、できるだけひと(他人)の世話になりたくないようでした。

コロナ禍でずっと面会に行けなかったが、12月は少し緩和したので、一度は息子と父の妹(叔母さん)と一緒に。二度目は妹(二女)夫婦と一緒に。ホームの人もこれが最後の面会になると思われたのか、1時間以上も私に声をかけないでくれて、父が疲れたから終わりにしましょうと漸く言われて分かれてきました。1月半ばには電話で話も出きました。元気なはっきりした話し方でした。(次頁に続く)

これまでの主な活動(1-3月)

月日	項目	場所
1月14日	県南かれん	総合福祉センター
1月15日	新年会	市民活動センター
1月20日	県連県南ブロック研修会	牛久エスカードホール
1月22日	役員会	市民活動センター
2月19日	婦人茶話会は中止	総合福祉センター
2月19-20日	りゅうがさき市民活動フェアinサブラスクエア	サブラスクエア
2月26日	役員会	市民活動センター
3月3日	県連理事会	ウェブ会議(Zoom)
3月5日	定例会は中止	市民活動センター
3月11日	県南かれん	総合福祉センター
3月15日	県連家族会会長会議・研修会	水戸 ミオス
3月19日	婦人茶話会は中止	総合福祉センター
3月26日	役員会	市民活動センター
3月27日	ゆっこら評議員会	ゆっこら ゆうあいワークイン



お葬式は、私、妹(二女)家族5人、三女の娘(姪)夫婦の8人で、コロナ禍のため最少人数で行いました。ひつぎの父は大島紬を着て、体もきれいに整えられていました。お別れには祭壇の花、献花も、父の好物だった果物、大福、鮭の煮物ほか全部入れたら、葬儀場の方が、それだけでは酒の肴が足りないでしょうと、お刺身を用意してくださり、お父さんはお習字をやっていたのでと、硯(プラスチック)と筆も…。

最後に脱脂綿に水を含ませ唇を湿らせてあげますが水ではなく、父はビールに焼酎を入れて飲んでいたので、お酒でしてあげて、残った酒も棺に入れてあげました。

大量の花、食べ物と、今まで見たことが無いような賑やかな棺の中でした。父は家を処分し墓じまいもして逝きました。

生前の横浜の老人ホームは妹が自分の家の近くに探してくれて、全てのお世話をしてくれました。感謝の気持ちでいっぱいです。

1月15日の家族会新年会は、ワンダフルワールドさんの演奏のもと、マスクをしながらも久しぶりに声を出して歌えて、気持ちよかったです。(D・R)



【本の紹介】

☆異世界居酒屋「のぶ」(全14巻アニメ) 蝉川夏哉作 宝島社
(あらすじ・お勧めポイント)

ある所に「のぶ」という居酒屋がありました。

その居酒屋の入口は、なんと驚いたことに異世界に繋がっていたのです。

お話が一話完結なのでどこからでも読めて、しかも、毎回いろいろな登場人物が出てくるので飽きません。色んな料理が美味しそうに食レポされているので、こちらまで食欲が湧いてきます。

☆銭天堂(全16巻) 廣島玲子作 偕成社
(あらすじ・お勧めポイント)

人気(ひとけ)のないある裏路地に「銭天堂」という駄菓子屋がありました。

店先には色とりどりのお菓子が並んでいます。それらは光り輝き、訪れるものを魅了します。その駄菓子屋には不思議な力がありました。そのお菓子を作っているのは「紅子」というおばさんと「招き猫」です。いろんな駄菓子がありますが、食べると良いことが起きたり、悪い結果になったりします。それはあなたの使い方次第です。

私の好きな駄菓子は「おもてなしティー」です。ちなみに、この文章を書くのに、孫がプリンといちご7個と引き換えに手伝ってくれました。これもお話が一話完結なので大人も子供も楽しめます。

続いては孫から紹介です。(T・T)

☆十年屋(1)時の魔法はいかがでしょう? 廣島玲子作 佐竹美穂 絵 ほるぷ出版
(あらすじ)

すてたいのにすてられない物、遠ざけたいもの、預かります。困ったときに突然カードが届き、十年屋に行けます。寿命一年と引き換えに、ものを十年間かならずあずかってくれます。

(おすすめポイント)

物をあずけて、マイナスになる人がいれば、プラスにもなるという難しい選択ですが、読む分(だけ)ならおもしろいと思います。

とくに、「のこされた時計」というお話がとてもおもしろかったです。

ぜひ、みなさんも読んでみてくださいね。ちなみにこの本(十年屋)は、6シリーズなので、何かんも読めます。(小2 T・C)

【一枚の写真に思う】

最近ではコロナ禍で好きな卓球もままならず、時間を持て余してアルバムの整理を始めた。此れで何回目になるだろうか、中々捨てきれない子供時代のページをめくるうち、中学時代の一枚の写真が目にとまった。伊豆韮山で開催された卓球大会に出場した時の写真だ。韮山一帯は丁度放映中の大河ドラマ「鎌倉殿の13人」の舞台で一層懐かしさが募った。私だけが2年生で残りの4人は皆3年生だ。私は当時3年生より強かったように思う。この在籍した中学校は既に統廃合され、今は校舎も残って無い。懐かしいが、この中学校には楽しさよりも苦しい思い出の方が多い。

私は1年生の春、沼津から転入した新米だったので、いじめや嫌がらせの対象になりやすかった。初めての理科の時間、質問しようと手を挙げた途端、白けた雰囲気を感じた。休み時間に悪ガキが小刀をチラ付かせながら、何故質問をしたと脅しに来た。この教室では男子は質問してはならず、先生に質問された時は「分かりません」と答えるのが決まりだと教えられた。音楽の時間、男子生徒は誰も音楽室に入ろうとしなかった。見かねた女子生徒が職員室に走り、教頭先生が姿を見せると皆一斉に教室に入るのが習慣だった。女の先生を馬鹿にし、音楽の時間に声を出して歌ったことは一度もなかった。

英語の時間、先生は美人で発音は外人のように滑らかで、鉛筆は「ペンソー」と聴こえた。ところが、悪ガキ達は鉛筆は「ペンシル」のはずだと、わざわざ社会科の教師に確認しに行き、英語の先生は間違っていると皆に吹聴した。休み時間に先生が教室の前を通る時はペンソーペンソーと冷やかした。

こんな悪ガキの多い学校に登校するのが本当に嫌になった時、私を救ってくれたのは相撲であった。石ころだらけの地面に釘で輪を書いただけの土俵であるが、休み時間に何故か相撲が人気であった。私は兄と庭でよく戦っていたので、学年では誰にも負けなかった。技は多彩で、下手投げや肩透かして悪ガキ達を投げ飛ばしていたので、いつの間にか一目置かれる存在になっていた。3年生の春、また親父の勤務の都合で浜松の中学校に転校する事になったが、あの小刀で私を脅した悪ガキが、別れを惜しんで家に遊びに来てくれたのは嬉しかった。

しかし、この1枚の写真は、写真の自分と同じ年頃の時に息子が精神病を発症した事を思い起こさせ、胸を締め付けた。この年頃から親子二人は全く違うレールを走り続けて来たのだ。私も決して平坦な道を歩んで来たわけでないが、息子は発症以来一度も社会生活を経験する事なく、30年間入退院を繰り返し、今も入院中である。私は今年で80歳、傘寿を迎える年齢だ。一日も早く息子に自立の道筋を立ててやりたい気持ちは言わずもがなである。しかし如何ともし難いのも事実で、当分無理だと諦めていた。ところが昨年末、突然本人から生活訓練施設に体験入所してみると連絡があった。

病院の相談員と訓練施設の担当者の親切で適切な説得のお陰と感謝しているが、何より自分の意思で最後に決めたのは大きな進歩だ。近い将来「ゆっくら」のお世話になればいいなと少しばかり夢見ている。

こんな思いに耽ると、この1枚の写真も貴重で捨て切れない。虎は一日千里を駆けるというが、今年は焦らず「千里の道も一歩から」と、着実に「悠々と歩む」寅年になる事を願っている。(K・M)

オミクロン対策 「寅」の巻

其の壹

マスクは正しく着けやすく



オミクロンでもマスクは有効です

其の貳

人と人、間が愛だ



距離がとれない場合、パーティションを利用し、大声は控えて

其の参

少々の症状でもご連絡を



体調悪ければ登校や出勤は止める。かかりつけ医、受診相談センターに連絡を

其の肆

飲食はマナーを守って
楽しまな一



飲食店や自宅でも、大人数・大声・大皿・大騒ぎは控えてマスク会食

其の伍

ワクチン接種や
検査を受けんさい



ワクチンはオミクロンにも有効です。不安な方は検査を受けてください

其の六

幸せは予防で呼ぼう



換気、手洗い、消毒など基本的な感染対策を徹底

家族会のおもな蔵書

書 名	著 者
眠りと夢のメカニズム	堀 忠雄
べてるの家の非援助論	浦河 べてるの家
子どもの攻撃性にひそむメッセージ	村山 士郎
こころの病を生きる	佐野卓志・三好典彦
精神医学への招待	志水彰・頼藤和實・水田一郎・岩瀬真生
新児童精神医学入門	中根 晃
抗不安薬と睡眠薬の使い方	上島国利・久保木富房
抗うつ薬の選び方と使い方	山田 和夫
私のパニック障害	野沢真弓・山田和夫
精神科は今日も、やりたい放題	内海 聡
統合失調症のひろば 2013・春 創刊記念増大号	日本評論社
2012年度 家族会全国調査	全国精神保健福祉会連合会編
統合失調症がやってきた	ハウス加賀谷 松本キック
家族会員・支援者のための家族会運営のてびき	全国精神保健福祉連合会
家族相談ハンドブック 2冊	全国精神保健福祉会連合会
障害者相談活動のあり方・すすめ方	(福)日本身体障害者団体連合会
精神障害者と家族に役立つ社会資源ハンドブック(改訂版)2冊	全国精神保健福祉会連合会
スッキリ解決！みんなの障害年金	吉野千賀
精神神経病用薬一覧 2014年版	星和書店
Q&Aでわかる こころの病の疑問100	中央法規出版
50年のあゆみ 2冊 茨城県連	茨城県精神保健福祉会連合会
みんな神様をつれてやってきた	宮嶋 望
やさしい統合失調症ハンドブック (小冊子)	日本精神神経学会
障がい者のための防災マニュアル	とりで障害者協働支援ネットワーク
当事者の体験から学ぶメンタルヘルス市民講座	松浦幸子
精神障がい者家族相談事例集 3冊	みんなネット
マンガでわかる統合失調症 家族の対応編	高森信子
精神障がい者の家族への暴力というSOS	蔭山正子
親なき後に備える	コンボ
看取りの医者	平野国美
上手な対処 今日から明日へ (7冊)	コンボ
精神科医のイメージと能力に関する調査報告 (5冊)	夏苺郁子
精神保健医療福祉白書	星和書店
茨城県に暮らす精神障害者の医療費の負担度に関する調査報告書	茨城県精神保健福祉会連合会
家族による家族学習会ガイド 第2版	コンボ
統合失調症 岩波新書	村井俊哉
精神の病気 発達障害編 Newton別冊	Newton
精神の病気 依存症編 Newtonライト	Newton
精神科医が語る精神の病気 Newton別冊	Newton
地域包括ケアのまちづくり	東京大学高齢社会総合研究機構
障害者白書 令和2年版	内閣府
パンフ 家族による家族学習会「配偶者版」の普及を目指して 2部	みんなねっと家族学習会企画PJ委員会
心の病気の回復は家族の学びから-新宿フレンズ50年の道のり-	新宿区精神障害者家族会
あなたの力が家族を変える(2005年版)	高森信子
スッキリ解決 みんなの障害年金	社労士 吉野千賀
つつちーのショーガイ学習	土屋徹
レッツ当事者研究2	べてる しあわせ研究所
レッツ当事者研究3	べてる しあわせ研究所
ピアサポートを文化に	相川 章子
月刊みんなねっと 2013.3-	全国精神保健福祉連合会

市民活動センターの家族会キャビネット内に保管しています。家族会員のために貸出をしています。借りる際は貸出管理表に必要事項を記入して持ち帰ってください。返却の際は返却日を記載ください。

【編集後記】

機関紙ピアかたつむり通信は、定例会の様子などをつぶさに記載されることが多い他の家族会のものと違い、会員の自由なご投稿を多く掲載することを目指しています。

伝えて/伝わってほっとした気持ちから、明日への生きる力が生まれ、当事者に寄り添う思いが深まれば幸いです。写真やイラスト、記事の投稿をお待ちしています。(K・T)

これからの予定(1月)

月 日	項 目	場 所
4月6日	コミュニケーション障害研究会	市民活動センター
4月16日	婦人茶話会	総合福祉センター
4月23日	家族会定期総会	市民活動センター
4月30日	役員会	市民活動センター

茨城県共同募金会の助成金により機関紙を発行できました。募金に協力していただきました皆様に感謝致します。