

ひょうご
職親会だより
2001.7 第9号

1. 平成 13 年度兵庫県精神保健職親会総会報告	P1 ~ 6
①平成 12 年度実績報告並びに平成 13 年度計画	P1 ~ 4
②職親からのメッセージ	P5
(株) 伸和青果食品 社長 細見 勝	
③講演会「こころの健康について考えよう…よい眠りとは?…」	P6
県立精神保健福祉センター 所長 大西 道生	
2. 伝言板	P6

目次

総会あいさつ

会長 森 本 稔 (森本鐵工株式会社)

本日、平成 13 年度兵庫県精神保健職親会総会並びに講演会を開催しましたところ大変お忙しい中、多数ご出席頂き本当にありがとうございました。

ご来賓として、神戸こころの健康センター所長 田中勇三様・兵庫県立精神保健福祉センター所長 大西道生様、公務ご多用の中ご臨席頂き総会に錦上花を添えて頂きましたこと、心からお礼申し上げます。また、兵庫県家族連合会西浦会長様にもご無理を申し上げご出席を頂きました。

さて、本県職親会も結成後 4 年を経過し 5 年目の総会となりました。県・神戸市のお力添えを基にささやかな会ですが目的達成のため精一杯の努力を重ねております。今般神戸市では JR 兵庫駅前に「神戸こころの健康センター」が開所され精神保健施策の充実が計られる事と聞きまして、大いに期待致しますと共に心からお祝い申し上げます。

私は機会ある毎に繰り言を申し上げておりますが、職親は単に精神障害者に職場を提供するだけではなく、色々なケースと向かい合いながら、関係機関の連携と職親自身の研修が大切だと申し上げて来ましたが、

その事に関連する内容が新聞に掲載されていました。去る 5 月 20 日メンタルヘルスフォーラム大阪 2001 が開かれたのですが、それに先立って主催者である阪大の武田教授と国立精神神経センターの大熊名誉教授の対談がありました。その結論部分で「精神障害者の社会復帰の目的は、患者さん本人が経済的・社会的に自立して満足感を持って社会で活動できる様にすること、即ちノーマライゼーションなのです。今度のフォーラムは是非そのあたりの理解を深めて頂きたい。」とありました。私たち職親は正に精神障害者の社会的自立の一端を担っていると言うことであり、その意識のもとに頑張りたいと考えております。

後刻、議事の中でも報告がありますが職親数・訓練生共に皆様方のご協力ですれなりの実績を示しております。社会に対してその必要性を再確認して頂くと共に、関係機関の皆様方の本会に対する今以上のご支援・ご協力をお願いします。ご承知の大阪池田小学校の痛ましい事件が私たちの活動に「ブレーキ」のかからないことを念じ開会の挨拶とします。

祝 辞

本日は、平成13年度兵庫県精神保健職親会総会にお招き頂きありがとうございます。

さて、私は今年4月に神戸市が開設しました「神戸こころの健康センター」の所長として勤務しております。これまで精神障害者社会適応訓練事業は市役所内にあります育成課が担当しておりましたが、これからは当センターが担当することになりました。したがって今後、協力事業所（職親さん）との関わりが強くなっていくと考えております。

先日、県立精神保健福祉センターにおいて開催されました役員会に初めて参加させて頂きました。そこで職親さんから話を聞く中で、職親の皆さんが非常に熱意を持って精神障害者に接しておられ

神戸こころの健康センター所長 田中 勇三

る様子や、一人ひとりに合った対応をされていることを聞かせていただき、大変感心しました。実際、私自身これまでを振り返ってみても「そこまで対応していなかったなぁ～」とつくづく感じました。今後まず私自身が勉強させていただかなければいけないと感じております。これからもどうぞよろしくお祈り申し上げます。

最後に先程会長さんからもお話しがありましたが、先日池田市において不幸な事件が起きてしまいました。これから精神障害者にますますきびしい目が向けられていくかと思えます。しかし、これからも職親の皆さんどうぞ精神障害者のためにますますご支援いただきますようよろしくお願い申し上げます。簡単ですがお祝いの挨拶とさせていただきます。

平成12年度事業実績

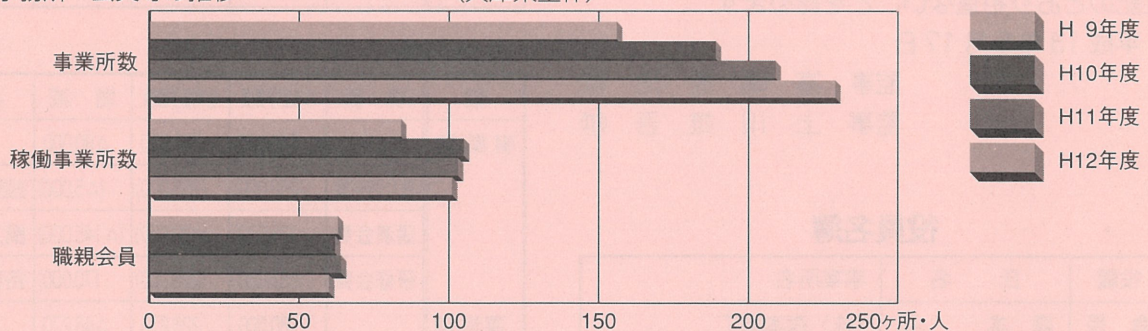
事業名	開催年月日	開催場所	事業内容
1. 定期総会・講演会	12. 6.16 (金)	兵庫県農業共済会館	《講演》 「食べ物が教えてくれること」 講師：料理研究家 白井 操 *参加者55人（職親8人、関係者47人）
2. 研修会の開催 精神保健職親会研修会	12.11.17 (金) ～18 (土)	シーパル須磨	《講演》 「障害者を取り巻く職業リハビリへの提案」 講師：兵庫障害者職業センター 主任カウンセラー 五十嵐意和保 《講演》 「育てる」 講師：滝川第二高等学校 ゴルフ部監督 山口 俊一 《話題提供》 「職親として…」 監事 高嶋 秀忠 *参加者53人（職親9人、関係者44人）
社会復帰事業関係者 研修会との合同	13. 2.28 (水)	兵庫県農業共済会館	テーマ「精神障害者が暮らしやすい地域とは？」 《講演》 「医療と保健と福祉の融合」 講師：メンタルクリニックダダ 理事長 大嶋 正浩 《全体討議》 「精神障害者が暮らしやすい地域とは？」 助言者：メンタルクリニックダダ 理事長 大嶋 正浩 司 会：神戸女子大学文学部 講師 阪田憲二郎 *参加者123人（職親10人、関係者113人）

事業名	開催年月日	開催場所	事業内容
3. 役員会	12. 5.11 (木)	精神保健福祉センター	議題「活動結果及び今年度の活動について」等
	12. 9.28 (水)	〃	議題「職親研修会並びにイベントへの参加について」等
	12.11.17 (金)	シーパル須磨	議題「研修会について」等
4. 広報普及	12. 9		「ひょうご職親会だより」第7号
	13. 1		〃 第8号 リーフレット 「手伝って下さい！職場への第一歩」の 随時配布
5. 他機関との連携・協力 (含イベント参加)	12. 9.14 (水)	精神保健福祉センター	兵庫障害者職業センターとの話し合い 会長 森本 稔
	12.11. 3 (金)	メリケンパーク	ハートフェスタ2000バザー出店
	13. 2. 8 (木)	六甲荘	「H12兵庫職業リハビリテーション 推進フォーラム」への参加 会長 森本 稔
6. 全国職親会への協力	13. 3.22 (木)	三木保健所	精神保健家族教室 監事 高嶋 秀忠
	12. 6. 5 (月)	(財)恵友記念会館	H12年度全国職親会第1回理事会 会長 森本 稔
	12. 7.14 (金) ~15 (土)	シーパルスリゾート (豊橋)	精神障害者社会適応訓練事業研修会 会長 森本 稔
	13. 3.23 (金) ~24 (土)	国立精神・神経センター	第11回全国精神保健職親研修会 会長 森本 稔 事務局 1名

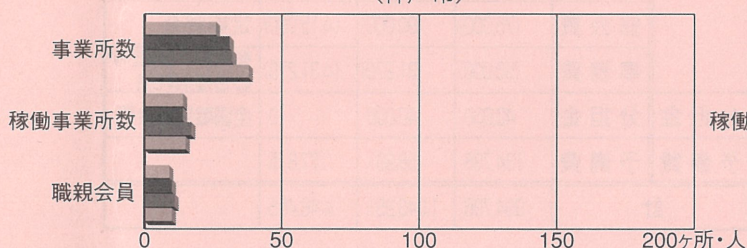
(参考1) ・兵庫県精神保健職親会会員 60事業所
 ・ 〃 賛助会員 105人(163口)
 ・ 通院患者リハビリテーション事業協力事業所数 229事業所
 <内訳>

	事業所数(稼働事業所数)	職親会員数
兵庫県	191(86)	50
神戸市	38(15)	10
計	229(101)	60

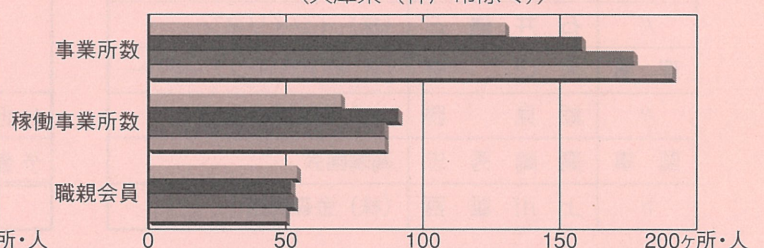
(参考2) 事務所・会員等の推移 <兵庫県全体>



<神戸市>



<兵庫県(神戸市除く)>



(平成13年3月31日現在)

平成 12 年度収支決算書

(収入の部)

(単位：円)

款	項目	決算額	摘要
事業収入		814,000	
	会費収入	(105,000)	@ 3,000 円× 35 事業所
	賛助会費収入	(163,000)	@ 1,000 円× 163 口
	委託費	(546,000)	兵庫県
事業外収入		42,943	
	寄附金	(30,000)	兵庫県精神保健協会
	雑収入	(12,943)	貯金利息・ハートフェスタ売上金
繰越金	前期繰越金	203,251	前年度から
計		@ 1,060,194	

(支出の部)

(単位：円)

款	項目	決算額	摘要
事業費		600,757	
	普及啓発費	(372,930)	たより発行 2,000 部× 2 回
			リーフレット作成
			ほすたあ (全国職親会機関誌) 配布
	講演会費	(81,450)	講師謝金等
	研修会費	(146,377)	全国研修会・職親会研修会
運営費		257,641	
	役員会費	(51,770)	役員会
	総会費	(90,300)	総会
	事務費	(115,571)	郵送料・用紙等の各種消耗品等
分担金	分担金	40,000	全国職親会会費
小計		@ 898,398	
繰越金	次期繰越金	161,796	次年度に繰越 (A)-B)
計		1,060,194	

上記のとおり相違ないことを認めます

平成 13 年 5 月 17 日

監事 高嶋 秀 忠 ㊞

監事 上川 雄 吾 ㊞

役員名簿

役職	氏名	事業所名
会長	森本 稔	(株) 森本鐵工
副会長	西村 稜威雄	西村商店
//	石井 建三	(株) イシイリネン
理事	米口 守	(有) 米口グリーンナーセリー
//	細見 勝	(株) 伸和青果食品
監事	高嶋 秀 忠	高嶋園芸
//	上川 雄 吾	(株) 金森商店



平成 13 年度事業計画

- 1 定期総会及び講演会
- 2 研修会の開催 (年 2 回)
県立精神保健福祉センターとの共催
地域を限定した職親交流会の開催
- 3 役員会の開催 (年 3 回)
- 4 広報普及
- 5 情報提供ひょうご職親会だより発行
- 6 全国職親会への参加並びに連携
- 7 会員の拡充
- 8 各種団体との連携
- 9 その他

平成 13 年度予算書

(収入の部)

(単位：円)

款	項目	本年度予算額	前年度予算額	増減	摘要
事業収入		831,000	838,000	△7000	
	会費収入	(180,000)	(192,000)	(△12,000)	@3,000 円× 60 事業所
	賛助会費収入	(105,000)	(100,000)	(5,000)	@ 1,000 円× 105 口
	委託費	(546,000)	(546,000)	(0)	兵庫県
事業外収入		2,000	2,000	0	
	寄附金	(1,000)	(1,000)	(0)	科目設定
	雑収入	(1,000)	(1,000)	(0)	預金利息等
繰越金	前期繰越金	161,796	203,251	△41,455	前年度から
計		994,796	1,043,251	△48,455	

(支出の部)

(単位：円)

款	項目	本年度予算額	前年度予算額	増減	摘要
事業費		640,000	720,000	△80,000	
	普及啓発費	(250,000)	(255,000)	(△5,000)	普及啓発費 (たより) 発行
	講演会費	(35,000)	(180,000)	(△145,000)	講演会
	研修会費	(355,000)	(285,000)	(70,000)	各研修会
運営費		180,000	226,270	△46,270	
	役員会費	(55,000)	(55,000)	(0)	役員会
	総会費	(75,000)	(90,000)	(△15,000)	定期総会
	事務費	(50,000)	(81,270)	(△31,270)	郵送料、用紙等の各種消耗品
分担金	分担金	40,000	40,000	0	全国職親会会費
予備費	予備費	134,796	56,981	77,815	
計		994,796	1,043,251	△48,455	

職親からのメッセージ

伸和青果食品株式会社 社長 細見 勝

私は、青果物と鶏卵の卸しとミニスーパーを5店舗経営しております。

現在訓練生は2名を受け入れており、訓練内容は鶏卵の洗卵・選別です。2名ともほぼ同時期に受け入れ現在で約7年になります。この間の体験（愚痴も含めて）の話です。

親・訓練生への疑問？不思議？

訓練生の親御さんは、どれだけ我が子の社会復帰を望んでいるのでしょうか？

どこでもいいから出かけてくれたらいい。でも病気のことは人に知られたくない。

といった思いが強いように思われてなりません。

最初の頃は毎日自転車通勤で

1時間勤めるのが精一杯でした。—————

【来られた途端の会話】

訓練生「しんどいから帰ります。」

社長「しんどければ仕方ないナア〜。」

途端にすごいスピードで帰って行きます。

……「本当にしんどいんかいな??」

【休む時の電話での会話】

訓練生「社長、今日はどうも微熱があり頭が痛いので仕事にならないと思います。休ませて下さい。」

社長「わかった、それじゃお医者さんへ行けよ。」

訓練生「えっ？お医者さんへ行くんですか？」

【1年経って半日勤められるようになった時の会話】

社長「弁当を持って来て下さい。」

訓練生「はい。」

弁当を持って来ても食べたら、さっさと帰られてしまいました。

【家族からの苦情？の電話】

従業員「明日は、〇〇の時間においでよ。」

しばらくすると…家族から従業員へ電話が入る。

家族「あなたは、一番偉い人ですか？そうでなければほっといてくれ。」

◇ 「誰々さんが息子のことをいじめるから社長、言って頂けませんか？」

家族は、一度も会社にお見えになったことはありません。

今では、全日勤めておられます。—————

日々の仕事では、ハンディがある分だけ時間的な部分・仕事内容等を考慮しています。月に1度はミニミーティングを設けて、どうや慣れたか？言いたいことあるか？仕事はどうや？等話し合っています。職親はもちろん従業員も勉強しております。職親

と本人・家族が相談しながら進めてゆけば、もっと早く、もっと良くなられると確信しています。

行政・医療関係者へ一言

最初は、保健所からの紹介で「通院患者リハビリテーション事業」を受けました。

当時は「給料はなし、訓練が目的」という説明でした。でも現実には難しい。

奨励金をどう考える？

【ある日の会話】

卵は、物価の王様で儲からない話をする…

訓練生「社長、雇用保険を掛けて下さい。」

社長（言われなくても、掛けてあるわ…）

訓練生「社長、給料上げてくれ。」等、日々漫才のような会話をやっています。

我々は、社会保険・労働保険等いろいろな問題が生じてきます。通院患者リハビリテーション事業だから関係ないと言い切れません。労働基準監督署や社会保険庁からも指導がありましたが、いくら話し合っても相互に納得できるものではありません。

我が社では訓練生にも、保険を掛けたり・仕事相応分を時給で支給しております。

奨励金だけで対応することは困難です。協力奨励金をアップできないのですかネ。

訓練当初は「お金に困ってないし・なぜ働かないといけないのか？」と働く意欲のなかった訓練生が、職親の薦めもあって自動車免許を取得して「お金への欲求・働く意欲」が生まれてきたことは本当に良かったと思います。

主治医より一枚上手？

現在、訓練生は2週間に1度通院しております。私は、7年間彼らと接する中で少なくとも色々な症状等主治医より良く知っていると自覚しています。毎日毎日、顔を見ているわけですから…。年に一度くらいは、主治医と相談する機会があってもいいと思います。又そうあらねばならないと思います。是非そういった機会を設けて下さい。

最後に…

いろいろと言いたいことを言わせて頂きました。

我々にとっても厳しい時代であり、経費節減・少数精鋭主義を唱えている時なのですが、私は、通院患者リハビリテーション事業は絶対に必要だと考えています。1事業所でも多く協力事業所になって頂き、1人でも早く、1人でも多く社会復帰されますよう皆様のご協力・ご指導をお願いします。致します。

講演会

「こころの健康について考えよう …よい眠りとは?…」

県立精神保健福祉センター所長 大西道生

自分自身のこころの健康のためには?

「ストレス」とは、「ひずみ」を意味します。悩み・不安・いらいら・不眠等が多くなると「ひずみ」が生じて病気になります。

①からだの面

最大のストレス解消法は「睡眠」です。統計的にも最も長生きなのは、8時間眠る人です。なるべく8時間以上はぐっすり眠りましょう。性格的に「苦労性の人」や現在たくさんのストレスを抱えている人は9時間以上眠る必要があります。なぜなら苦労性の方は昼間にそれだけ疲れが溜まるからです。又昼寝を30分位する習慣の方はアルツハイマー型痴呆が1/5になる研究や30分位の昼寝は夜の眠りの質を改善するという研究(特に高齢者)もあります。

少量のアルコールでもストレスは抜けます。が晩酌でも2合以下にしましょう。

②こころの持ち方

ストレスを溜めない方法は「自分に合った生活をする事」です。

こころにゆとりを持ち、明るい気持ちでいることです。又趣味を持って色々なことに興味を持ち、生活に張りのあることも大切です。

癌の自然治癒例は楽観的な人が多いという研究もあります。

③人間関係

「よりよい人間関係を保つ」工夫を!!

その秘訣は?? “自分で自分を好きになり、またおごらない” 即ち正しい自己評価です。人に好かれようと思えば、尊大でもなく卑下もしない事と、自分の興味ではなく、相手の興味あることを話題にし、聞き上手になれば必ず好かれます。(カウンセリングの本質です)

④リラックス法

入浴(温泉)・笑い・運動・瞑想・音楽・おいしい食事・談話…等

十分な睡眠と栄養をとり、適度な運動を心がけ、良い人間関係を維持しくよくよせず、「何とかなるさ」を口癖に、明るく笑い、欲張らず「まだいい方だよ」と言いながら毎日暮らせば、健康で長生き出来るはずですよ。

こころを病んだ人への接し方とは?

(主に精神分裂病圏の方)

【特徴と対応のポイント】

①とても疲れやすい

→ 働く時間は短時間からスタートし、頻繁に休憩。そして十分な睡眠。

②緊張しすぎてくつろげない。過敏症。(この病

気は頭が冴え過ぎる病気です)

→ 服薬(安定剤)の遵守。「褒めちぎり療法」と言って、少しでもやれたり、出来ることがあれば、一言「よくやった」と言う。

(誰でも誉められると胸の辺が暖かくなりリラックスし意欲が出るものです)

③のみこみの悪さ。ごちなさ。引っ込み思案。

→ 「早く!」ではなく「丁寧に!」と言う。慣れるには時間がかかる。

職親さんは、大様に構えるのが良い。

④不眠

→ 居眠りをするようなら安心。眠らなければ要注意!

夜が何日も眠れてないようなら「医者へ行って薬を合わせて貰うよう」に指示して下さい。遠慮深い人が多いので出来れば紙切れに「数日間眠れていないらしい」と書いて医者に手渡すようにして頂くと医者は非常に助かります。

⑤理解し難い行動

空笑(何も面白い事が無いのに1人笑いをする)

→ 知らん顔をする。注意はしない。「思いたし笑いだらう」位に思う。

妄想

→ 一応は聞き、根ほり葉ほり聞かない。仕事の話等の現実的なことを話す。

幻聴

→ 「誰でも“空耳”があるんや、気にするな!」と言う。「大小説家の夏目漱石でも幻聴があったんや」といいます。

こんな台詞はGOOD!

- ・頭の中が忙しくて、集中しにくいんやなあ。
- ・大丈夫、仕事できるようになる。
- ・焦らずゆっくり、やろう!

●表彰授与式延期になりました。

総会・講演会の開催案内でお知らせしておりました全国職親会表彰式は、大阪池田小学校事件を踏まえ今回見送りを決定しました。

今年より導入しました全国精神保健職親会長表彰は、職親会活動を長年実施し精神障害者の社会復帰に多大に貢献した者、又広く精神障害者への社会復帰に関する活動に貢献された個人・団体に対してその長年の労苦と功績を讃える目的で設けました。

次年度以降地域で「是非この人に!」・「是非この団体に!」候補があるようでしたら、事務局までご相談下さい。

●「全国精神障害者社会適応訓練事業研修会」京都大会開催

【予定】とき：平成13年11月9日(金)～10日(土)の2日間

内容：●精神障害者スポーツ大会

●講演会パネルディスカッション等

近畿ブロックでの開催です。

1,000人以上集まる精神障害者スポーツ大会は壮観

1人でも、1事業所でも多くの参加を!!

事務局からの伝言板

会員・賛助会員を随時募集してます!

兵庫県精神保健職親会

事務局：〒652-0032 神戸市兵庫区荒田町2丁目1-29

県立精神保健福祉センター内

Tel:(078)511-6581 Fax:(078)511-6585