

やすらぎ

埼玉県精神保健福祉協会ニュース

<第55号>

平成26年2月

公益社団法人 埼玉県精神保健福祉協会
会長 山内 俊雄

<事務局>

埼玉県立精神保健福祉センター内

TEL/FAX 048-723-5331

<http://homepage3.nifty.com/kokoro-saitama/>

この人に聞く

埼玉県精神障害者団体連合会（ポプリ）会長

有村 律子 氏



平成25年10月25日に、第61回精神保健福祉全国大会にて「厚生労働大臣表彰」を受賞した当協会の有村理事に、表彰の推薦母体となった埼玉県精神障害者団体連合会（ポプリ）について、お話を伺いました。

聞き手：厚生労働大臣表彰、おめでとうございます。まず、感想を教えてください。

有村氏：多くの方からお祝いの手紙や連絡をもらい嬉しかったです。当事者としては初めて受賞することができました。ポプリ通信に表彰の記事が載り、仲間から電話をもらったのも嬉しかったです。

聞き手：ポプリができた経緯を教えてください。

有村氏：県内の当事者会（「やどかり（さいたま市）」・「まつぼっくり（入間市）」など）が中心になって、平成5年に精神障害当事者のグループとして誕生しました。最初は、朝霞台駅のファミレスでみんなで「ポプリ通信」を作りました。私が入会した頃はコンビニでコピーをされていて、そのために会費が6,000円でしたが、精神保健福祉センターで印刷をするようになって会費が1,000円になりました。

今は、障害者交流センターに事務所ができました。また、埼玉県からピアカウンセリング事業の委託を受け、その補助金ももらい、色々な事業を行っています。

聞き手：「一人ぼっちをなくそう」を始めた経緯を教えてください。

有村氏：最初は、熊谷でスタートしました。現在は、年2回、精神保健福祉センター

に開催場所の自治体への打診をしてもらいながら開催しています。市民・家族・当事者誰でも参加可能です。

「一人ぼっちをなくそう。ともに生きよう。」がポプリのテーマです。

また、平成26年3月8日(土)埼玉県障害者交流センターでポプリ祭を行います。両方とも詳細は「ポプリ電話相談」へお問い合わせください。

聞き手：「ポプリ電話相談」について教えてください。

有村氏：毎週火曜日・木曜日の13:00～16:45まで、精神障害当事者が電話相談に応じています。対応するスタッフは、JHC板橋でピアカウンセリング研修を受けた後、見習い期間を経た後に対応しています。電話番号は、048(822)9369です。

対応しきれない法律の相談内容などの場合、適切な相談機関を紹介することもあります。

聞き手：「キュポラおしゃべり会」について教えてください

有村氏：毎月第3金曜日13:00～川口駅前キュポラの4階で開催しています。当事者のみの参加の会で、毎回10名前後が参加しています。埼玉県のピアカウンセリング事業の一つです。

また、おしゃべり会に参加したいのに、小さい子供がいて参加できない。そんな当事者ママ・パパのために「ママ・パパ会」を開催します。フリースペースの部屋を用意しますので、赤ちゃんも大丈夫です。平成26年3月16日(日)13:00～、場所はキュポラです。

聞き手：ポプリに入って変わったことはありますか

有村氏：入る前は一人で苦しくて、話をしたくて、自分から入りました。ポプリに入って良かったです。ポプリは、当事者が死なないように悩みを相談できるところです。同じ病気を持った者にしかわからないことが話せます。

聞き手：最後に、紙面を通して伝えたいことがありましたらどうぞ

有村氏：一生忘れられないこととして、息子が結婚式の時に「自分は有村律子の子供で良かった。」と言ってくれたことがありました。私はそれを聞いて号泣してしまいました。

当事者の皆さんはぜひ、ポプリに入会してください。当事者同士でしか話せないことも話せます。

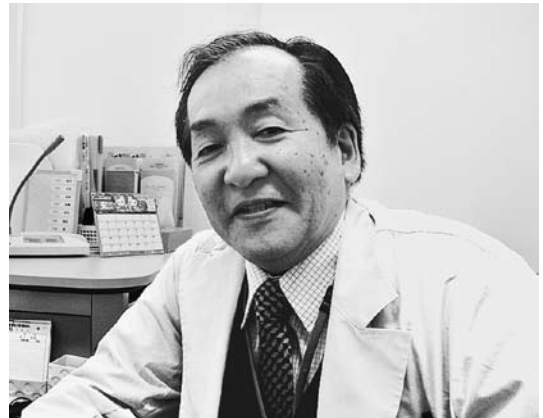
これを読んでいる皆さんには、たとえ障害者だとしても当事者のみなさんに当たり前のように接して欲しいと思います。

聞き手：有村会長、ありがとうございました。

(聞き手：事務局 小池・小野)

■ 埼玉県精神保健福祉卓球大会特集

この人に聞く



大宮厚生病院 院長

将田 耕作 先生

今年度の埼玉県精神保健福祉卓球大会で「大宮厚生病院 A・B 両チーム」をトーナメント優勝に導いた将田先生に、デイケアメンバーと共に歩んだ優勝までの道のりと、卓球への思いを伺いました。

聞き手：先生と卓球の出会いを教えてください。

将田先生：子供の頃、田舎では野球をやる子がほとんどだった当時、野球がなかなかできないと、庭に板を敷いてピンポンのまねをして遊んだことがきっかけでした。

その後中学生になり、卓球部に入りました。正式に習ったのはその時なので、今から40年以上前のことになります。それからは、たまにやる程度でした。

聞き手：大宮厚生病院での取り組みを教えてください。

将田先生：平成5年からデイケアが始まり、そこで卓球を取り入れるようになりました。

もともと病院では、入院患者さんの卓球大会を年2回開催していましたので、入院中に行ったプログラムをデイケアでもできるという特徴があったと思います。

当時、沈滞気味のデイケアを盛り上げようと思い、平成10年頃から昼休みの時間にメンバーと一緒に卓球を行うようになりました。

聞き手：大宮厚生病院での取り組みの経過を教えてください。

将田先生：メンバーは始めたばかりで、当時は試合をすると私が連戦連勝でしたが、今は逆転しています。卓球経験者のメンバーも加わったことで、さらに卓球が盛り上がっていきました。

公式な大会に出場する以前は他病院との交流試合なども行い、それが大会出場へのステップにもなりました。数年前に卓球大会に初回で出場した際、1チームが幸運にも準優勝し、その後優勝を経験することができました。そして昨年、1チームが準優勝になったことで優勝への意識が再び高まり、今回の優勝につながりました。

聞き手：卓球の良さはどんなところか教えてください。

将田先生：入院中の患者さんを見ていると、昔入院患者さんの卓球大会に参加した人は、高齢になっても卓球の技術が落ちていません。これは、統合失調症の患者さんは体が硬くなったり、動きが硬くなったりしてしまうことありますが、卓球はそのような状態でも楽しめ、むしろ体の硬さが体幹を固定することにつながり、体の軸の安定に結びつく印象があります。

テニスをやった時期もありますが、テニスは、打点に到達するまで長い距離の体の移動を伴うので、体の軸の安定が難しく、足腰が弱くなると更に困難です。また、天候にも左右されます。その点卓球は移動が少なく、天候に左右されることもないので、患者さんにとっても向いていると思います。

テニスやバレーボールと比較しても、怪我が少ないことも取り組みやすさのポイントです。

聞き手：デイケアにおける効用はどのようなところでしょうか。

将田先生：天候に左右されず、ピンポンレベルの人でも少しレッスンすると上手になるので、上手になりたいというモチベーションにつながります。また、メンバーとのコミュニケーションの効果もあります。卓球にはレクリエーションとスポーツの両面があり、それがデイケアにはとても効果的だと思います。

聞き手：卓球大会に出場する意義はどのようなところでしょうか。

将田先生：スポーツとして社会参加することが大きなモチベーションになっています。大会に参加することで、他の参加者たちのマナーや技術のレベルを学ぶ機会となり、スポーツ大会として参加することの意義が大きかったように思います。大会出場によってレクリエーションからスポーツへ、それがメンバーの自立へもつながっていると思います。

聞き手：今後のチームについてはどうお考えでしょうか。

将田先生：固定メンバーの多いデイケアなので、実力をつけていきやすいと思います。現在も練習では必ず点数をつけ試合をしています。もう少しラリーなどの基本練習ができると思います。今後も昼休みの時間を有効に活用し、週2回位はメンバーと練習をしたいと思っています。

聞き手：将田先生ありがとうございました。今後もお活躍を期待しております。

将田先生は、まずインタビューの前にデイケア施設内を案内し、デイケアメンバーとの卓球の試合を見せてくれました。結果はメンバーさんの勝利となりましたが、メンバーさんが「普段の先生はもっと強いんですよ」と教えてくれ、先生が恐縮する場面がありました。卓球を通じての先生とメンバーさんの絆を垣間見ました。

(聞き手：広報編集委員 鴻巣・岩瀬)

■ 埼玉県精神保健福祉卓球大会特集

この人に聞く

行田市卓球連盟会長

公益財団法人 日本卓球連盟公認レフェリー

伊藤 富康 氏



伊藤氏が会長を務める行田市卓球連盟には、平成14年から10年以上にわたり「埼玉県精神保健福祉卓球大会」に多大なご協力をいただいております。今回は、伊藤会長に卓球大会にかける思いを伺いました。

聞き手：行田市卓球連盟について教えてください。

伊藤氏：現在、年4回「行田市民卓球大会」を開催しています。また、行田・加須・羽生3市による「北埼玉郡市親善卓球大会」を、年1回行っております。老若男女たくさんの方々が大会に参加しています。

障害者との関わりは、平成16年に全国障害者スポーツ大会の卓球会場が行田市になり、その準備のために平成12年から会員20人が公認審判員の資格をとる等して協力しました。

さいたま市の障害者交流センターにも、全国大会に向け、障害者の技術向上の為に定期的に行きました。現在は、毎年5月に開催される「ふれあいピック春季大会」の運営に、審判員として25名協力しています。

聞き手：この大会に関わるようになったきっかけを教えてください。

伊藤氏：平成14年の「埼玉県精神保健福祉卓球大会」が行田市で開催されると市役所から連絡を受け、協会担当者とお会い、話を聞いたことがきっかけです。この大会を「全国大会につなげていきたい。」との思いを受け、力になればと思い、協力を引き受けました。

聞き手：最初の印象を教えてください。

伊藤氏：監督と観客の熱気を感じました。私が今までに経験した卓球大会では、監督がコートに出て選手を激励することや、観客席からの大声援はありませんでした。基

本は、選手がのびのびとプレーできることが一番です。選手が試合に集中できるよう、時間をかけて現行の公式ルールを取り入れていきました。

それには、監督の理解と協力が大きかったと思います。監督者会議で話し合った取決めは、すぐに大会で生かされ、意見交換を重ねていくうちに大会の雰囲気は自然に変わっていきました。更に一昨年の大会から、試合開始時に整列して挨拶をすることとし、大会が一層引き締まりました。マナー、ルールが改善されて、大会のレベルが上がり、競技の質も高くなりました。

あくまでも主役は選手です。ストレスなく試合が進行し、選手、監督が握手している姿は象徴的です。

聞き手：心に残るエピソードはありますか。

伊藤氏：この大会は、団体戦なので1人では勝てません。予選リーグで負けても、ひととき印象に残る選手がいます。そんな選手に5年前からMVPを出していますが、受賞した時の選手の笑顔が忘れられません。

聞き手：この大会の意義はどんなところにあるとお考えでしょうか。

伊藤氏：勝つことも大切ですが、それにこだわらずレジャー卓球として、気の合う仲間と生涯スポーツの一つとして長く続けていって欲しいと思います。

聞き手：これからの大会はどうあるべきでしょうか。

伊藤氏：この大会は、男女混合による団体戦ですが、この形式を続けていくのが課題です。将来的に、個人戦の種目を導入することができれば、更なるステップアップにつながると思います。

聞き手：伊藤会長ありがとうございました。今後ともよろしく願いいたします。

(聞き手：事務局 小野・鴻巣)



「第41回埼玉県精神保健福祉卓球大会」の様子



埼玉県マスコット
「コバトン」

<報告1> SAITAMA こころの健康フェスティバル IN 深谷

期日：平成25年12月1日（日） 会場：深谷生涯学習センター・深谷公民館

埼玉医科大学国際医療センター 精神腫瘍科 大西秀樹教授を講師に迎え、「大切な人を失うということ～知っておきたい心とからだのケア～」についてお話をいただきました。

講演では、ご遺族の心の変化や遺族のケアが必要な理由、周りの人からの「有用な援助」と「有害な援助」についてのお話がありました。

「有用な援助」として、同じ境遇の人と接すること、感情を吐き出す機会を持つこと、側にいること等があげられました。反対に、ア

ドバイスをすること、回復を鼓舞すること、陽気にふるまうこと等は「有害な援助」にあたります。「悲しみはいつかは晴れる、あきらめずに待つことが大切」というお話がありました。

当日は163人（定員100名）の参加があり、満員の会場の中、来場者は熱心に聴講していました。



<報告2> 第2回こころの健康講座

期日：平成26年1月26日（日） 会場：さいたま文学館



「男性にもある?! 更年期障害～体とこころの変化を見逃さないために～」というテーマで、東京女子医科大学附属青山病院 泌尿器科部長 前田佳子先生にご講演をいただきました。

女性特有の症状と考えられている更年期障害ですが、実は男性にも起こるということが最近知られてきています。うつや不眠、疲労感やほてりといった症状が、男性ホルモンであるテストステロンの低下により起こるという興味深いお話でした。

また、テストステロンを増やす方法として、副交感神経の働きを高めること（音楽を聴く等）、運動や筋肉トレーニングをすること、十分な睡眠を取ること等があげられました。

当日は、質問メモにより質疑応答が行われました。口頭では聞きにくい質問にも、講師はていねいに答えていました。47名の参加がありました。

<報告3>平成25年度第3回理事会報告

平成25年11月19日(火)第3回理事会が行われました。理事会では、定款第44条に基づき、新たな委員会として、「埼玉県精神医療福祉連携推進委員会」および「協会設立50周年記念事業準備委員会」の設立が決議されました。

「埼玉県精神医療福祉連携推進委員会」は、山内会長が発起人となり設立されたもので、災害時等に効果的に対処するために、埼玉県の精神医療福祉関係者が埼玉県の精神医療を推進し平時からの連携を強化するものです。

また、当協会は昭和40年5月26日に設立され、平成27年5月をもって設立50周年を迎えます。「協会設立50周年記念事業準備委員会」は、既存の委員会である事業財務委員会及び広報編集委員会で運営され、設立50周年記念事業に向けて準備を進めていきます。

お知らせ

《平成26年度 定期総会のご案内》

平成26年度定期総会を下記のとおり開催いたします。平成26年度の総会は、会員のみなさまにより多くご参加いただくための試行として、初めて休日に開催することといたしました。みなさまのご来場をお待ちしております。

日 時	平成26年6月8日(日) 午後
場 所	埼玉教育会館 201・202 会議室
議 事	・平成25年度事業報告、決算報告 ・平成26年度事業計画案、予算案 ・新メンタルヘルスヘルスプロジェクト事業報告 ・協会長表彰および記念講演会等

イベント情報

協会が主催するイベントについてご案内いたします。
お問い合わせは、協会事務局(048-723-5331)にお願いします。

■ 平成26年度 第1回こころの健康講座

日時	平成26年6月21日(土) 午後1時~3時(予定)
会場	大宮ソニックシティ 大ホール(さいたま市大宮区桜木町1-7-5) * JR「大宮駅」西口徒歩3分
内容	講演「悩む力(仮題)」
講師	聖学院大学全学教授長 姜尚中(カン・サンジュン)

△△ 編集後記 △△

今年は公益社団法人に移行後、初めての年になりました。まだまだ不慣れな事務局ですが、力を合わせて頑張っていきたいと思っております。今後も応援をよろしくお願いします。(福島)