

## 活動の目的

鳥取県精神障害者家族会連合会は、精神障がい者家族会の連携の強化、また精神障がいのある人のための精神保健福祉施策の充実向上を計ると共に、一般の方へ精神障がいに関する正しい知識を普及することを目的に活動しています。

## 主な活動

- 精神保健福祉に関する研修会の開催
- 精神保健福祉施策の充実の為の要望活動
- 家族相談事業
- 家族支援事業
- 会報の発行、その他の広報活動

## 主な事業

### ☆家族会研修会

家族会員へ向けて、福祉政策や家族会活動のあり方などについての研修会を開催しています。

### ☆一般啓発・関係者研修

広く県民の方への啓発を目的とした一般公開の研修会や、どのようにしたら精神障がい者が地域で自分らしく生活できるのか等を考える関係者向けの研修を開催しています。

### ☆精神障がい者家族相談ダイヤル

家族相談員が電話でお話を伺います。家族による家族のための相談です。相談は匿名でもお受けしております。

毎月第1・3木曜(1/1~1/3は除く)13時~16時  
090-3880-3498

### ☆家族会だより

県家連の活動報告や福祉情報・地域情報など、時流に合った内容を発信しています。

### ☆精神障がい者家族支援事業

各所で小規模なイベントや集まりを開き、家族同士が気軽に出会える場を提供します。

## 精神障がい者家族会をご存じですか？

ひとりで悩まないで！  
同じ思いの仲間がいます

仲間があなたの大きな力になります。そして、多くの会員があなたの参加を待っています。お住まいの地域の単位家族会の連絡先について、また県家連主催の研修会などの実施予定についてのお問い合わせは、下記の県家連事務局までお気軽にどうぞ。なお、お問い合わせは匿名でもお受けします。

## 家族の声

私の長男が作業所に通所するようになってから、1年余りになります。作業所では、日々の作業のほかに行事などでも当事者同士の交流があり、さらに指導員さんの援助もあって、日々心身共に成長しているようです。

また、家族の集まりでは“精神障がい”という共有できる思いがあり、当事者が作業所に行けないのはどうしてかなどの困り事や楽しみにしている事などを話しています。時には将来の夢なども語り合い、交流を深めています。

## 鳥取県家連を ご支援ください

当会は、会の活動にご賛同いただいた一般の方及び法人・団体様に賛助会員として入会いただき、大きなご支援のもと活動しております。精神障がいのある本人・家族がより良い暮らしを送るための活動に何卒ご支援賜りますようお願い申し上げます。お問い合わせは下記事務局までお願い致します。

### 賛助会員年会費

個人会員：一口 500円

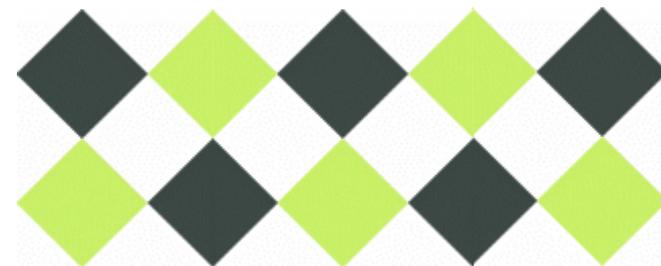
法人会員：一口 5,000円

## 鳥取県精神障害者家族会連合会（鳥取県家連）

鳥取市江津318-1 鳥取県立精神保健福祉センター内

電話 (0857) 21-3031

FAX (0857) 21-3034



## 精神障がいのある人の 家族のみなさまへ



精神疾患は、誰にでも起こる可能性があるありふれた病気です。もし発病しても早期発見・早期治療と、周囲の人の理解で病状はかなり改善します。

ですから、家族の方自身が病気に対する正しい知識を得ること、そして家族の方ご自身のために“わかり合える仲間”に出会うこと、このことがご本人の回復への第一歩となるのです。

## 精神障がい者とは？

「精神障がい者」とは、統合失調症、躁うつ病の他、アルコール依存症などの治療を受けている人や、これらの病気の後遺症として、「自発性がない」「集中力や持続性がない」「人付き合いに緊張しすぎる」などの障がいのある人のことです。

## 精神疾患についての誤解

これらは間違い！



- × 精神科の病気は遺伝である。
- × 親の育て方が悪かったので病気になった。
- × 精神科の病気は全てその人の性格の問題であり、本人の気持ちの持ちようなので性格を変えるようにしないといけない。
- × 精神科の病気は治療法がなく、一生治らない。
- × 精神科の病気は一生入院していないといけない。

精神疾患は、決して本人や家族など誰かのせいで起こるわけではなく、また特別な病気でもありませんが、このような誤解や偏見が多いのが現実で、そのことが本人や家族に大きな苦痛をもたらします。

しかし、適切な対処により回復は十分に期待できます。

まず、本人・家族共に「病気についての間違った思い込みを修正し、正しい理解をすること」、そして「思いや悩みが同じ仲間」がいることを知り繋がること、これらが回復への大きなポイントになります。

## 家族の対応

精神疾患は回復する病気ですが、その多くは治療が長期にわたる、慢性化する、症状が落ち着いても無理をする、何かのきっかけで再発する、薬の副作用に悩まされるといったことがあります。また、これらが生活をする上で障がいとなる、「生活のしづらさ＝生活障がい」もあります。

大切なのは、精神障がいのある人の家族や身近な人が病気の理解や基礎知識などを基盤とした適切な「対応」や「接し方」をすることです。この「対応」や「接し方」とは広い意味では「本人との付き合い方」さらには「距離の取り方」ということになります。

### 話をする時のポイント

- ①「簡潔に」  
分かり易く短い言葉で伝える。
- ②「断定的に」  
あいまいな言い方は混乱を引き起こす。
- ③「余計な事は言わない」  
デリケートなので、何気なく言ったことで傷ついたり、混乱のもとになったりする。
- ④「タイミングよく」  
“その時”“その場で”が原則。
- ⑤「繰り返して」  
大事な事は特に繰り返して伝える。

### 本人への接し方の基本

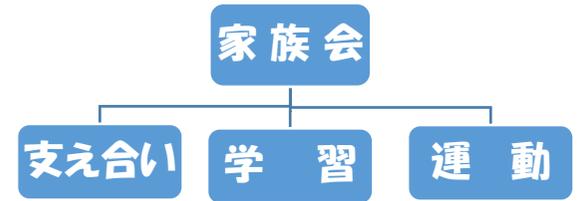
- ① 批判・非難は百害あって一利なし。
- ② 過保護・過干渉は逆効果。
- ③ 変えられるところと変えられないところを見極める。
- ④ 怠けているのではなく病気、障がいであることを理解する。
- ⑤ 家族が抱え込まないこと。

## 精神障がい者家族会とは？

精神障がい者家族会には、地域ごとに活動する単位家族会（地域家族会・事業所家族会など）と、その連合体である鳥取県精神障害者家族会連合会（県家連）があります。

それぞれが独自性を持って活動していますが、基本的には「支えあい」「学習」「運動」の3つを活動の柱にしています。

これらはどれも欠かすことの出来ないもので、バランスよくすすめることを心がけています。



### ① 支えあい(相互支援・相談活動)

家族会は「集まって」「語り合う」ことから始まります。初めて家族会に参加して、「自分は一人ではなかった。こんなに大勢の仲間がいるんだ」と思えることで、安心感を抱き、分かり合える思いに癒され、元気を得る、勇気が生まれてくる、それが支えあいです。

### ② 学習(勉強会、研修会、視察など)

家族会では、病気・リハビリ・福祉制度などの社会資源などについて学ぶための勉強会・研修会を行っています。こうした「学習活動」を通して、障がい者の生活のために今後自分たちが何に取り組むべきなのか、課題を発見することが出来ます。

### ③ 運動(要望活動、陳情活動)

本人・家族が安心して生活していけるために今何が必要なのか、地域の人々の理解を得るために、偏見をなくすために何をしたらよいかなど、多くの課題に対し積極的に関係機関へ要望活動をしています。そしてこれまでに、医療や制度などの改善を要求し、作業所やグループホームづくりなど社会資源の開発にも努力してきました。