

東京都精神障害者家族会連合会

(東京つくし会)

〒156-0056 世田谷区八幡山

3-33-1 林マンション301

TEL/FAX:03-3304-1108

http://www4.ocn.ne.jp/~tsukush/

発行者 野村忠良

2013. 3. 15 第273号

つくしだより



平成25年3月号

日本精神保健福祉政策学会の

平成25年度学術大会

都連会長 野村忠良

この学会は、今から22年前に故秋元波留夫先生等、有志の方々によって結成されました。学会の活動で大切にすべきこととして、①障害者の人権擁護の視点を常にもつこと ②国家が作る政策に専門家が強い関心をもち、きちんと向き合うこと ③権力へ堂々と対応すること ④障害者に最も犠牲をもちたらず戦争に反対すること―が掲げられてきました。

毎年、学術大会が開かれてきましたが、平成25年度の大会では家族の立場で学会理事の野村が大会会長を務めてはどうかとの松下昌雄理事長からの御提案があり、受けさせて頂くこととしました。

さっそく構想を練り、学会の理事会に提案した大会テーマは「尊敬ある回復に向けて〈家族の立場から〉」とし、趣旨として「現在の社会では『精神障害者』とその家族は価値の低い人間と見られ、その支援のあり方には、対象者に本来備わっている人間としての尊敬を低め、真の意味での回復をしにくくしている要素が

あるのではないかと、多くの家族は感じていた。本大会では、精神障害が原因で問題を抱えている当事者の尊敬が守られ、真に回復するために必要な施策の方向性を明確にした」としましたが、今後の学会理事会での検討で、多少の変更があるかもしれません。

大会会長として講演が許されれば、まず「尊敬」とは何かについて訴えたいと願っています。内容は「①『尊敬』には、すべての人が生まれつき持っている『尊重されたい』という根本的願いと、それに付随する『自分の真価を発揮したい』『貢献したい』という強い願いが含まれている。②『尊敬』が守られ願いが実現するとき、人は『幸福』を感じる。『尊敬』と『幸福』とは強い繋がりがあると考える。」としています。

次に「[1]尊敬ある人として当事者が回復するために必要な支援のあり方について」では「①当事者の願い『当事者の願いをできる限り実現させるために、連携して当事者に協力する。』②礼儀正しい態度『支援者は、当事者と家族に敬意をもち礼儀正しい態度で接する。』③隔離され

ない支援『当事者ができる限りふつうの市民として生活できるように、社会から隔離された場所の利用は最小限にする。』④合理的配慮『障害ができる限り軽減されるように環境を整える。』⑤家族への支援『家族が安定して明るい気持ちで生活できるように家族への支援をおこなう。』⑥話を聴く時間『当事者や家族の話を聞いてねえ自立支援給付のあり方を改める。』⑦心理的・精神的支援『精神療法を充実させる。特に、ひきこもり状態にある当事者に、人間関係を安心して築けるように支援を提供する。』⑧傾聴サービス『当事者と家族が地域で孤立しないように、地域の支援機関に気軽に相談でき、傾聴してもらえる窓口を設ける。』⑨コミュニケーション力『当事者が、自分の考えを言葉で表現する能力を高めるための支援をおこなう。会議に臨んでの思考力、発言力を養う。当事者団体への支援をおこなう。』続いて「[2]制度の改革」「[3]『障害者』の概念の見直し」を述べる案になっています。

来月2月に予定されている大会には、皆様、是非ご参加下さい。

東京都精神保健福祉事業 講演会開催される

理事 鈴木孝男

平成25年2月8日金曜日午後から都庁第一本庁舎5階大会議室で、「知っていますか? 「依存症」はこころの病です。その理解と回復の道筋」をテーマに、東京都精神保健福祉事業講演会が東京都と東京都精神保健福祉民間団体協議会(略称:都精民協)の主催で開催されました。

開会の辞として東京都福祉保健局障害者施策推進部障害者医療担当部長の熊谷直樹氏から挨拶と東京都の精神障害者施策の実績と今後の方向性のお話がありました。依存症は大きな課題なので今回のテーマとしたことでした。

第一部は当事者報告「みのわマック」本島直幸氏から経験を基にアルコール依存からの脱出への話を聞きました。本人は酒癖家族で多々の問題があってもそれが問題であると思わない環境の中で生育し、社会人としても生活をしていました。しかし手の震え、幻聴、幻覚等身体、精神的異常の発生で「アルコール中毒」と宣言され、生活改善を医師から言われたが認められなかつた。他の人に「アル中」と知られると軽蔑されると思ったので自己努力で変わろうと、依存対象の変更、酒量の減少、居住環境を変えたが自分の努力では酒をやめられず、生活が破綻した。医師から自助グループを紹介され、「このまま酒

を続けていたら自分は幸せになれない」と思い仲間の助けを求め「今日一日お酒を飲まない幸せ」を教えられ、支えられ、仲間とのふれあいで自分の人格を変える努力をしていると話された。

第二部は岩崎メンタルクリニック院長、岩崎正人氏から「依存症」の話を聞きました。「依存症」を歌の詩に例え、「わかっちゃいるけどやめられない」「もうどうにも止まらない」が依存症の本質であると話された。アルコール、薬物が依存の原点であるが、1.物質依存(アルコール、覚醒剤等の薬物、マリファナ等) 2.プロセス依存(パチンコ、スロット、買い物、仕事、メール等) 3.関係依存(共依存、ドメスティックバイオレンス、恋愛依存等)の三つに分かれ、今回は2と3について話された。

プロセス依存は株、相場、ゲーム、パチンコ、スロット、麻雀等の病的ギャンブラーで依存対象は幅広い。これらは勝つことに快感を得て、①興奮 ②現実逃避 ③変身願望 ④配当を求め、快感と不快感をジェットコースターのごとく味わう。損失しても損失回復のため大勝を求め大金を注ぎ込み、再度損失をし、更に大勝を求める繰り返し行動をする。それは推理小説にある終結のどんでん返しの繰り返しと同じでプロセスに快感を求めている。「ひよっとしたら」というマジックから抜け出せず、結果的に大

金(経済的)問題と家庭生活(社会的)問題を起こし、生活破綻から深い不安感(精神的問題)を起こし人生の全てを損失させる状態を作っている。

関係依存は共依存と結びつき愛情関係の依存である。愛し方と愛され方が理解できず、愛されていない意識が先行する。これは生育過程が未熟で、段階を追った対人関係作りが理解できないことが原点である。そのため人と徐々に関係作りをする作業が理解できず、即、仲良しの関係を望み、即、けんか関係になる。また、過度な世話好き(支配的)行動指示や過度な世話を受ける服従的態度(行動の指示待ち)になり、その関係で相手を支配し、自己願望を完結する。そのために自傷やセックス等の分かり易い行動をとる。これらの症状の治療は依存対象から離れ、本人とサポート側双方が問題の本質を知ることになり、自分と向き合うことである。またトライアルエラーを繰り返し、現実の生活の中で実践と反省を積み重ねていくことが重要であるとのことでした。そのために信頼のおける医療も必要だが当事者会や家族会の仲間を活用して他人の経験から学んでいくことが重要だと話された。

開会の辞は都精民協の伊藤善尚氏からあり、講演会に三百十八名参加者があったと報告された。また、就労支援事業所の会22名の精神障害

者就労者がボランティアでビラ作り等の準備や当日の案内、受付、設営、運営に全面的に協力して頂いたことの報告があり、参加者一同拍手で感謝の気持ちを送りました。

本人を支える元気な家族

都連副会長 川崎洋子

本人を支えて生活することは、とても大変なことです。当事者でないとわからないことです。

精神疾患の特異性として、症状に波があり、それに振り回されて生活することも多々あります。そんな時、家族は自分たちだけで、なんとかしようと孤軍奮闘しています。その状況を外部の人はもとより、親戚にも隠して生きているのが現状ではないでしょうか。

しかし、今回の制度改革のなかで、制度を改革、改正するのは、私たち家族、当事者であることがわかりました。「こころの健康を守り推進する基本法」の活動では、今まで外にできることがなかった家族が街頭に出て署名をお願いしました。また、国への要望では国会議員への働きかけをしました。これを全国的に展開できたことの意味は大きいと思います。

今、家族、家族会は声を出す事の重要性をあらためて理解し始めました。私たちの現状を大きな声にしていかなくては、私たちの状況を

えることができないうことです。家族、家族会が変わってきています。隠さない生き方が必要になってきました。

高齢になり、いままでの友達とも会うことが少なくなり、家にいることが多くなってきます。そんな時、家族会に参加して、仲間と接して元気をもらっている家族が増えています。

悩みを同じくする仲間がこんなにいることに元気づけられています。一人で悩んでいた事が、仲間と共に考えられるようになり、解決の糸口さえわかることがあります。様々な催し物のおしらせをもらって、参加しています。悩みも少しずつ解決できるようになります。

なにより大きなことは、友達、仲間がこんなに多くいることです。一人の声では届かなかった思いが、多くの仲間とともに大きな声として届くようになります。

国の制度を変えることは難しいことですが、少しずつ変えていくことはできます。それができるのが私たち家族です。

私たちに必要なサービスが受けられ、隠すことなく普通に地域で暮らせることが、私たちのぞみで、そのことを実現し、将来を明るくすることが私たちの元気の源です。

元気になれば、本人との関係も変わってきます。会話が増えることもあります。本人の思いを聞き届ける余裕も出てくるのではないで

しよか。本人との関係づくりがよくありません。家族会で仲間が増え、例会などだけでなく、一緒に出かけたり、お茶したりして日常も楽しくなってきました。本人にとっても、一日中関わってもらうより、お父さん、お母さんが元気に出かけることは、頼もしく思うかもしれませんね。

本人との良い関係づくりで言われていることに、本人との距離が大切と言われています。一体どうしたら距離を取ることができるか、難しいことでしたが、親が外に出ることが一番簡単なことです。

親が元気になることは、本人の回復にも良いとされています。もう三月、暖かな季節になってきます。家から出てみましょう。元気になり、楽しみを増やし、自分らしい生き方ができるようになりたいですね。



東京つくし会のホームページをぜひ周知・ご活用ください！講演会やブログのお知らせ、家族会紹介など、さまざまな情報を掲載しています。またご覧になったご意見、ご感想をお待ちしています。

<http://www4.ocn.ne.jp/~ttsukush/>
(または東京つくし会で検索して下さい。)

第3回東ブロック会議を振り返って

都連理事 徳山 尚子

平成25年2月23日、東京武蔵野病院家族会「しいの実会」の協力で第15回の東地域ブロック会議が開かれた。

有楽町線の小竹向原駅から緑道に沿って約5分、板橋区と練馬区の境にある一般財団法人精神医学研究所付属東京武蔵野病院に着く。例年は盛りを過ぎているはずの水仙がそこかしこ、早春の清々しい病院の広い敷地を彩っていた。

今回の講演はこの病院の禁煙外来の臼井先生と佐藤看護師による『タバコと向精神薬について』という内容で、タバコの有害性、依存の怖さについてのお話は非喫煙者も認識を新たにさせられた。タバコの一服がどういう問題をはらんでいるか、先生のお話は多岐にわたった。

会場のタバコ愛好家はこういう気持ちで聞かれただろうか。このお話は、作業所やグループホームの喫煙者には是非聞かせたいと思う。それには彼らが講演中、いかに喫煙のため離席しないか策を練らなければならないがまるで智恵が浮かばない。



講演会のお知らせ

☆日程：3/22(金) こころの病を持つ人の「自分を助ける方法」～「当事者研究」ってどんなこと？
講師：べてるの家と陽和病院と地域をつなぐ会 白江 香澄氏、渡辺 久恵氏、他
主催：NPO 法人練馬精神障害者家族会 Tel：03-3994-3382

☆日程：3/23(土) 知っておきたい、精神保健福祉のこれから ～今家族に求められているもの～
講師：みんなねっと 理事長 川崎 洋子氏
主催：青梅市・青梅市障害者地域自立支援協議会 問合せ：東京青梅病院相談室Tel：0428-74-7111

☆日程：3/30(土) 「精神症状と薬」 講師 精神科医 八木 剛平氏
主催：品川区かもめ会 Tel：03-3450-5207

☆日程：4/13(土) 「不登校・引きこもりと精神疾患—見分け方と対処」
講師：東邦大学医学部精神神経医学講座 教授 水野 雅文氏
主催：新宿フレンズ Tel：03-3987-9788

☆日程：4/20(土) 「障がい者 就職支援セミナー」
講師：渡邊 幸義氏 (アイエフネットライフ株式会社社長)
主催：NPO 法人世田谷さくら会 Tel：03-3308-1679

※参加申込み、お問合せは、それぞれの主催者までお願いいたします。



編集後記

徳井記念五反田メンタルクリニック様
1口 3、000円

岩崎 明美様
1口 2、000円

上杉クリニック
1口 3、000円

ちひろメンタルクリニック
1口 3、000円

ありがとうございます。

立春も過ぎ、三寒四温の毎日。
梅の便りと花粉の季節。花粉は去年より5〜6倍の見通しだとか。
昔の流行語といえば「巨人、大鵬、卵焼き」。大鵬関も亡くなってしまった。今は「自殺、いじめ、体罰」だそう・・・。
移り変わる時代のなかで、良き時代を思い出しながら、「鬼は外、福は内」と小さな声で豆まきをした。少子化で外には豆撒きをした家は数軒のみ。
さあ、身体を動かして家族会活動も頑張ろうと意気込んでみた。

都連理事
三浦 八重子

