

つくしだより



平成31年3月号

『白石先生のお話を聴いて』

都連理事 鬼頭 博子

2月20日、東京都と都精民協主催の講演会『精神障害者と家族それぞれが自立して支え合うために』に参加してきました。講師は白石弘己氏（東洋大学名誉教授）です。

精神障がい者と家族の関係、精神障がい者と家族への支援、そしてそれら支援の考え方の変化を、資料を参考に、解りやすく丁寧に説明してくださいました。なかでも、本人に対する治療・訓練に対する考え方の変化として、1990年代からは、入院治療から生活支援重視へと変わり、病気・障害があっても地域生活を継続する方向に。また、家族に対する見方も「家族とともに」と変化し、現在は「親あるうちの自立」そして「それぞれの自立」と言う問題意識が掲げられました。

それまで誰も唱えてくれなかった「家族とともに治療する」は私たち家族が心から願っていた言葉です。家族のことも支援してくれる、だなんて、なんと心にしみる優しい言葉でしょう。時に加害者としてポツンと蚊帳の外に置かれ、孤独感と懺悔

の中で打ちひしがれていたのが、それまでの家族だったからです。

また先生は統合失調症の障害判定の課題として、*「精神疾患に由来する障害」は「見えない障害」と言われるが、実際は見える部分(症状と生活行動)のみで評価されている。*見える部分(「やれている」「やれていない」)だけでは背景にある精神機能障害の程度を正確に評価したことにならない。*表面に現れる障害の程度は、当事者の対処と周囲の支援のためのものであることへの配慮が必要。とおっしゃいます。

統合失調症の患者たちが語ったりカバリーのきっかけは、①自分の力に対する信頼の獲得②家族の暖かいサポート③良き治療者との出会い④仲間との出会い。と言います。つまり、精神障がいからの回復に必要なものは「人との信頼関係とコミュニケーション」ということです。

出来ることを自分で行い、できないことは人に頼める。人に頼むことは「弱さの表れではなくむしろ「強さの表れ」で、誰でも相談できる力を持っているが初めから気軽にできるものではない。ようするに、自立は「相談する力」によってもたらさ

せると白石氏。また、今の状態を肯定することが出発点であり、関係なくして支援なし。本人の希望を聞きながら、かなえられるよう支援する、などこれらは、この日集まった専門職の方たちに向けた良きアドバイスになったのではないのでしょうか。

もちろん家族に対しても、①当事者を病気の人として見る②話を聞くことを重視する③本人の今を認めるように心がける④家族が治そうと力まない⑤できないと言っていることを無理にさせない⑥穏やかな会話を絶やさない⑦家族が疲れないように気分転換を図る。と家族としての、望ましい心構えを伝授して下さいました。そして家族の自立に向けた支援として、*家族の話を傾聴し家族のこれまでの対処を肯定的に評価。*当事者と家族の状況に即し家族の負担が軽くなる方向で、可能と考えられることを見つけ促し続ける。*その過程で緩やかに繋がりがながら、家族の求めにできるだけだけ即応し、家族の負担が軽くなるような支援を続ける。

参加者120名。休憩なしの2時間は、この日都民ホールに集まった方たちの熱気に包まれていました。

東ブロック相談員養成講座報告

都連副会長 轡田 英夫

日時 平成31年1月27日10時～12時

場所 北区滝野川会館

講師 羽藤邦利先生 参加者12単会20名

三問の質問事項が提出され、それについての参加者の質疑の後、羽藤先生からの御指導をいただきました。

(問) 薬学部を出たが引きこもっている。父親は厳格。鬱傾向があるが病名は不明。

(指導) 父親の対応が問題。当事者を認めてやること。訪問看護等第三者の介入が必要である。

(問) 毎日のように、同じ人から夜中に日に数回電話がかかる。

(指導) 多くの人に受けてもらうよう体制を整える。保健師等第三者の介入が必要。

(問) 作業所の人たちがアスペルガーに対する対応が悪くいららする。

(指導) 失敗して問題を明確にし、行動変容に導く。イエス・バットへの対応。

東ブロック会議報告

日時 同日午後1時～4時 同じ場所

参加者 本副副会長他13単会24人

最初に本副副会長から福祉手当に関して、つくし会として都に要望していくが、平行して未達成の区は区に要望交渉をしてください

という話と、交通運賃割引の状況で、西鉄と航空会社が精神障がい者に対する割引を実施したので一層の運動をとという報告と、轡田から、つくし会の財政状況が、会員数減少のため極めて厳しい状況にあるので、来年度は各単会一名増で会員数を出してほしいという依頼と、東ブロックで17単会あったのが、3単会解散し現在は14単会になっているという報告がありました。

その後、各単会の活動報告と区からの補助金についての話がありました。補助金の金額が最大70万円強の区から10万弱の区までの金額の開きがある事が明らかになり、各区への対応の必要性が話し合われました。

家族会訪問

三鷹あおき会のみなさま ありがとうございます

都連副会長 本田 道子

しっかりと冬のおよの1月17日木曜日の午後、三鷹ボランティアセンターでの家族会に呼んでいただきました。

例会ということでお茶とお菓子がすでに準備されていました。私もこのセットはとても大切にしているものなのでうれしくなりました。

どうも人間というのは「食べ物と水」がある場所では安心していられるようなのです。私たちの「渋谷太陽の会」でも必ず準備して

いる「例会セット」のひとつでしたから。例会には欠かすことのできない小物のひとつです。

安心できる状況と真剣に自分の話を受け止めようとしてくれる仲間たち。

家族会の基本がここには準備されておりました。

はじめにご挨拶もかねてつくし会で取り組んでいることについてすしお話をしました。その後、家族会の皆様からの近況報告と今困っていることなど、の話が出て意見交換となりました。

すぐに解決につながるとは限りませんが、家族が抱えるひとつひとつのことからは家族だけの解決は難しい、と思いました。

むしろ家族だけで解決しようということは諦めた方がいいと思われることが多いと思いましたが、専門家、プロの支援者に入ってもらい第三者からの客観的な助言を受け入れてから、の方がいいように思いました。

こうしてみるとほんとに「やっかいな障害」ですね。

だからこそその家族会、なのでしょう。大切にしたい、と思いがながら三鷹駅に向かったことでした。

あおき会のみなさままたお会いしたいと思っております。ありがとうございます。



家族会訪問

板橋区精神障害者家族会(はすね会)

都連理事 安藤 万寿代

2月2日(土)午後1時30分からの「家族懇談会」に副会長の轡田さんと訪問しました。会場は志村三丁目のグリーンカンレツジホールです。本日は当事者の方も含めて22名の参加があり、「雪」の合唱で始まりました。

世話人の田村さんから私たちを紹介して頂き、簡単な自己紹介をしました。次に会場の皆様の自己紹介と近況報告をお話して頂きました。初めて参加された方や久々に参加の方、当事者が結婚されて子供が出来、今年4月に小学校へ入学されるという嬉しいお話もありました。私たちも近況報告を致し、質疑応答も致しました。

「はすね会」は平成9年(1987年)に、志村保健所(現在の志村健康福祉センター)のデイケアの家族の方々を母体にして誕生致し、平成30年(2018年)創立20周年を迎え、記念誌「心のかげはし」を発行されました。

家族会活動には三つの場があり、第一は話し合い、助け合い、励まし合いの「癒しの場」・第二は病気、医療、服薬、家族対応、福祉施設、各種制度などを学ぶ「学習の場」・第三は医療制度、福祉サービスの改善などを

行政に要望する「運動の場」を致しています。今年の一月には健康福祉委員会に、精神障害者も心身障害者福祉手当の対象とすることを求める陳情書を提出しました。

毎月開かれる例会には、仲間(家族)が集まり、日々の体験や経験など、困りごとや悩みなどを話し合いながら共有して、「精神障がい」についての理解(学習)することで活躍を展開しているとの事です。

今後「はすね会」が様々な立場の人たちが気軽に立ち寄れるような場所になり、板橋区の精神保健福祉活動に役割を果たしたいと語られました。

家族会訪問

中野たんぽぽ会 ありがとう

都連副会長 本田 道子



中野区は私の住む渋谷からはバス一本で行けるお隣の区ですのでなじみのある区です。私が担当する今年度最後の訪問は2月17日(日)の午後「スマイルなかの」の5階会議室です。

当日は新年会ということでの前半はお弁当をいただきながらのおしゃべりタイム。ラッキーな時によんでいただきました。

スマイルの6階で活動をしている地域生活活動支援センターの職員の方とお話がありました。そうしたらなんとびっくり。人口30万の中野区なのになんと「地活」はこの一か所しかない、ということでした。

信じられない(?)

例会後ご挨拶に伺ったら施設全体としてはそれなりのスペースが用意されてはおりましたがやはり人数もそれなりに多くて、でした。

食後は皆さんで「歌声タイム」。歌集が用意されていてなつかしい文部省唱歌、わらべ歌、など楽しく過ごしました。

後半は相談会です。皆さんでお話を伺います。「たんぽぽ会」にはスーパーバイザーとして長い間携わってくださっている臨床心理士の後藤先生がいて下さり心強い相談会でした。

「たんぽぽ会」では当事者の会「ひだまり会」も立ち上げてこちらの支援もしながら家族会も運営しています。

この時はこの「ひだまりの会」の方からも相談者へのアドバイスもあり良かったな、と思えました。

「中野区の母はつよし」心強いこの仲間たちの存在に励まされて帰りのバスに乗りました。

東京つくし会が担当しています

東京都障害者福祉会館での

「精神障害についての家族相談」

都連副会長 本田 道子

港区三田に「東京都障害者福祉会館」があります。そこでは毎日さまざまな障害別に相談員がいて相談を受けています。

「身体」「視覚」「聴覚」「失語」「知的」「てんかん」「発達障害」「高機能障害」などなど日を変えて細やかな相談にのっています。

「精神障がい」については毎月29日に「当事者」と「家族」、に分かれて相談にのっています。どちらも午後からです。

「家族」については「東京つくし会」が担当しています。

事前に申し込みをしていただき直接お会いしての相談ですが電話でも受け付けております。現在は私が担当しております。

相談の場所がたくさんあることは良いこととですし、ここでの出会いで「医療」とつながったり、家族会とつながったりしてほんの少しでも方向性が見いだせるといいな、という思いで続けさせていただいております。「道しるべ」にも載っています。



講演会のお知らせ

☆4/6(土)みんなでやろう家族SST 講師:高森 信子氏
会場:二幸産業・NSP健幸福祉プラザ5階視聴覚室(多摩市総合福祉センター)
申込不要 主催:サンクラブ多摩 ☎042-371-3380

☆4/13(土)統合失調症の再発の予防と対処 主催:新宿フレンズ ☎03-3987-9788
講師:大泉病院社会医療部長 精神科医 山澤 涼子氏 会場:新宿区立障害者福祉センター

☆4/14(日)映画上映会「夜明け前～呉秀三と無名の精神障害者の100年～」
会場:せりがや会館4階第2会議室(町田市) 申込不要
主催:NPO法人さるびあ会 ☎042-726-2031(月・木10～15時)

☆4/20(土)今こそ、心の時代～当事者が人として回復し、主体的に生きていける社会を目指して
講師:クエスト代表 鶴田英規氏他 会場:松原6丁目福祉施設(旧たすけっと)
主催:NPO法人世田谷さくら会 ☎03-3308-1679

※参加申込み・お問合せは、主催者までお願いします。

☆ 賛助会費 ☆
かざまクリニック様
ありがとうございます。

3000円



編集後記

映画「こんな夜更けにバナナかよ」

渋谷の映画館で、この様な奇妙な題名の映画を、終映が夜の11時半という「こんな夜更けに映画かよ」といった時間で観ました。この映画は、筋ジストロフィーで車いす生活を送っている鹿野さんとおっしゃる方を、ルポライターの渡辺一史さんの介護実体験をもとに書いた同名小説を映画化したものです。

今から約25年前、コンビニなどがあまりない時代、夜中に「バナナを食べたいから買ってきてほしい」という鹿野さんに「わがままな奴だ」と思いながら奔走するポラティア。鹿野さんは、恋をし、性的欲望もあり、英語を学んでアメリカに行きたいという希望をもって生きています。健常者なら当たり前のことです。障害者はそんなことを望んではいけないのでしょうか？

障害者も健常者と同じように生活したい。

30年以上にわたる障害者の運動によって駅のエレベーターは実現し、バリアフリー新法が成立しました。

障害者に住みよい社会こそ、ユニバーサルデザインが達成された社会



つくしだよりは赤い羽根共同募金の配分を受けて発行しています。