

東京都精神保健福祉家族会連合会

(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://www.ttsukush.sakura.ne.jp/>

発行者 眞壁 博美

2020.1.15 第354号

つくしだより



令和2年1月号

新年を迎えて

都連会長 眞壁 博美

あけましておめでとうございます。今年が皆様にとって幸多き年になりますようにお祈り申し上げます。

◆「追体験・霧晴れる時」を読んで

11月末に、「みんなねっと」と「日本福祉大学東京地域同窓会」の共催で講演会&シンポジウムが主婦会館であり、参加しました。青木聖久先生（日本福祉大学教授）の講演に大変感銘を受け、その場で販売されていた青木先生著の標記の本を購入しました。この本は、「精神障がいのある人の家族15のモノガタリ」を集めたものです。

先生は「人は、精神疾患を発症し、精神障がいをもつことになると大いにとまどいます。これからどのように現状を受け止め、折り合いをつけながら生きていけばいいのか。このことに、もがき、苦しむ人は決して少なくありません。それは、精神障がいのある本人はもちろんのこと、その家族にとっても、です。その際、多くの家族は、現状への向き合い方と共に将来の見通しを知りたいと考

えています（中略）そこで、他の家族の人生を通して、自分のこれからの歩みに目を向けていただければと思います」と書かれています。

私は、15のモノガタリを読み終えた時、「精神障がい者の家族だからと気負わず、等身大の心地よい人生を生きていけば良いのだ」と思え、心が軽やかになりました。

青木先生にいただいたサインには「誰もが自らの人生の主人公」と書かれています。

◆「東京つくし会愛唱歌」づくり

2021年度の秋には、「みんなねっと全国大会」を東京で開催する予定です。すでに大会に向けて準備を進めつつあります。

その第一弾として考えているのは、東京大会を契機として、「東京つくし会愛唱歌」を2曲ほど創り、永く歌い継いでいこうと考えています。

財政事情がきびしいことから作詞・作曲は専門家にはお願いできないので、「クッキングハウス」の皆様にお願ひし、一緒に考えていくことになりました。「歌に入れて欲しい言葉」を家族から募集します。具体的には、家族の気持ちを込めた詩、自分の好きなフレーズ等を家族の皆様

から集めて、その言葉を練り上げて詩を完成していきます。詩が完成すると曲は自然とできてくるようです。

募集期間は、1月6日（月）～5月10日（日）までです。届いたものから順番に毎月検討していきます。

すでに昨年12月に各家族会に募集要項と応募用紙を送ってあります。氏名や連絡先は不要なので、気軽にご応募ください。

◆ピンチはチャンス！

家族会の会長の引き継ぎがうまくいかずに消滅する家族会がこの2、3年で続き、大きな問題となりました。昨年11月には、「家族会の高齢化と運営について」というテーマで家族学習交流会を持ち、活発な討論がなされました。また、12月には、「病院家族会交流会」を初めて開催しました。まだ未加入の病院家族会にも呼び掛けたところ9病院家族会33名の参加がありました。（つくし会未加盟家族会は3カ所が参加）こちらでも大変有意義な会となり、来年度も引き続き開催していきたいと考えています。

今年も、理事・事務職員が一丸となって頑張りますので、皆様のご協力をよろしく願ひします。

東京つくし会病院家族会交流会

都連理事 小澤 輝江

日時 12月6日 13時半から16時

場所 東京都障害者福祉会館

テーマ 「病院家族会交流会を機に、横のつながりを持ち、今後の家族会活動の在り方や情報の共有を諮る」

参加者 9 病院家族会、 33 名

始めに眞壁会長の挨拶があり次に植松副会長からつくし会の組織、活動・財政の詳しい説明がありました。

- 1 ①組織 家族会
- ②評議員会年一回開催
- ③理事会毎月一回 理事数11名
- ④ブロック会議・各ブロック年2回開催
東ブロック・西ブロック・多摩ブロック
- 2 活動①要望活動②相談事業③相談員養成事業④学習・研修事業⑤広報事業
- 3 財政 一般会計 特別会計

東京つくし会の歴史は1968年に東京精神障害者を守る連合会として結成されました。当初は病院家族会6、地域家族会4の10会でした。現在は23区内に24、多摩地区24家族会の計48家族会があります。病院・クリニック家族会7、地域家族会41です。

本日の交流会の参加は、「東京つくし会加

盟」の病院家族会

はやすらぎ会（吉祥寺病院）、あかね

会（烏山病院）、オ

リーブ会（北千住

旭クリニック）、む

さしの会（国立精

神神経医療研究セ

ンター）、しいの実

会（東京武蔵野病

院）、東大いちょう

の会（東大病院）、

つくし会未加盟の

病院家族会はなり

ます会（成増厚生

病院）、ボレボレの

会（恩方病院）、ひ

だまり会（東京海

道病院）の計9家族会です。

出席者の発言内容として以下に列記します。

・病院の家族教室から発足した家族会である。

・後継者問題に憂慮している。

・病院は利益優先するので院長が替わる度に

家族会の財政を圧迫されない様に緊張する。

・活動に制約がある。病院のスタッフが間に

入るので直接の連絡も印刷も出来ない。

・家族会用に3部屋・コピー代・紙代・及び
病院医師・研究棟の先生の講演料全て無料。



お礼として病院案内ボランティアを一日も休まず続けて居ります。病院側とは良好な関係が維持されている。

以上皆様の熱のこもった発言に誠に感謝申し上げます。

未加盟の病院家族会の皆様も共につくし会活動に参加して戴けたらと切に願って居ります。



『ほっとスマイル訪問記』

都連理事 鬼頭 博子

11月23日(土) 13時半から16時半、青梅市障害者サポートセンターで開催された「ほっとスマイル定例会」(青梅市家族会)におじゃましてきました。

この日東京はどこも厳しい寒さとなり、気温は真冬並み、降り出した雨はシャワーのように青梅線の車窓を濡らしはじめ、約束の河辺駅に着いた時には本降りとなり、迎えに来てくださった中住さんと小林さんの笑顔に出会って、ようやく心がほんわか温かくなりました。

参加者19名。グループホームリップス経営の石黒氏がホームの空き情報や通過型・定住型の詳細と来春開設予定の訪問看護ステーションについてお話をしてくださいました。家族会参加が親子二代の方、実姉家族とずっと一緒に生活中の方、隣県から参加の方、親亡き後の当事者の事情や状況を本人が知っていてほしい、という考えから、勉強会や集いに妹と一緒に連れて参加するというお姉様、等々、様々な境遇・立場の方たちが一堂に会して、知識の情報はもとよりお互いの状況をさらけ出し自分の事のように話し合う仲間の力の強さと優しさと明るさに接しているうちに、私自身も大きな笑い声と満面の笑顔で、楽しさ・パワーをいただき、仲間になって、♪HOTHOTH♪ほっとスマイル♡

青梅は遠かったけど、訪ねて皆さんに出会えて、ほんとうに嬉しかったです。

23区と違って、会合に集まる苦労は皆さん大変な様子で、役員の方々が各会員さんの送迎をかってでたり、定例会用の決まった場所があるわけではなく場所探しなどの苦労も並大抵ではないようです。それでも、集まってお菓子を食べながらおしゃべりし笑い転げることが、私たち家族にとって最高のストレス解消法です。

資料を集めたり配布したり、お菓子とお茶を準備してくださったお当番の方たちに心より感謝いたします。そうそう常に傘をさしかけてくれたナイトKさんにもありがとう。

教育現場から正しい理解を

ー精神障害に対する偏見を正すー

都連理事 川崎洋子

精神障害への偏見はまだ根強くあります。これを解決するには、教育だとしてここ数年言われていますが、遅遅として進んでいません。大田区では、2002年から実施されている小中学校における総合学習に身体、知的の理解のための時間が設けられています。ここに精神障害への時間の必要を家族会は要望してきました。差別解消法の実施もあり、区は積極的に考えてくれました。

まず、手掛かりとして教育委員会が提案してくれたのが、副校長会で講和をしてほしい

ということでした。区内の小学校副校長60名くらいの参加でした。

ちょうど厚生労働省がいじめが過去数年にわたり増え続けている報道があり、これをテーマとしました。いじめに関しては、教育委員会は人権の課題として、生徒の理解を促しているということで、精神障害とは関係づけていません。そこでいじめから生じる不登校、引きこもり、精神疾患の発症、自死へと負の連鎖を防がなくてはならないこと、そのためのいじめの早めの発見が必要だと話しました。いじめは、学校側にとっては隠しがちでありこれが悲惨なことになることを考えて、どんな些細なことでも、対応できる体制を作る必要を訴えました。

私の経験からとして、家族会では私の長男もそうですが、いじめから精神疾患を発症するケースが多く、発症を防ぐには初期の対応が重要であること、また、人権擁護委員として啓発活動として中学校生徒に人権作文を書いてもらっていますが、そのテーマの多くがいじめです。いじめを見ており第三者の立場で書いていますが、誰に相談していいかわからない、言えばチクッタと自分がいじめられる、時には自分がいじめをする立場になることもあると、衝撃的なものがあります。

地域で安全に生活できる精神障害者は増えています。正しい理解で精神障害者を見守る社会の構築に理解頂きたいと伝えました。

都民精神保健福祉講演会のご案内

精神保健医療についてご理解をいただくために都民の皆様を対象にした講演会を左記のとおりご案内いたします。

「人は、人を浴びて人になる」心の病を、
家族・当事者・精神科医として経験した私
から伝えられること。」

講師 やきつべの径診療所

児童精神科医 夏苺 郁子氏

日時 2020年2月22日(土)

午後1時30分から午後4時

場所 都庁第一庁舎5階 大会議場

定員 500名 先着順 申し込み不要

主催 東京都・東京都精神保健福祉民間

団体協議会

問合せ 東京つくし会 03-3304-1108

講師紹介 1954年北海道札幌市生まれ。夫である夏苺直巳先生と静岡県焼津市に一般成人、青年、思春期の子供の診療を専門とする「やきつべの径診療所」を開業。

二人の子どもがいる。母親が統合失調症を発症し、苦悩の毎日を送る。現在は統合失調症の理解を深めてもらうために講演会などで自身の体験を語っている。「人は人を浴びて人になる」「心病む母が遺してくれたもの 精神科医の回復への道のり」など著書多数。

講演会のお知らせ

☆2/8(土) 双極性障害(躁うつ病)の症状と治療 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 主催:新宿フレンズ ☎03-3987-9788

☆2/15(土)13:30~16:00 統合失調症からの回復をどう支援するか
講師:帝京平成大学大学院臨床心理学研究科教授 池淵恵美氏
会場:文京シビックホール 小ホール 予約不要
主催:文京区心のふれあいをすすめる会 ☎03-3828-6517

☆2/21(金)13:30~16:00 息子との生活を通して今思うこと ~統合失調症の息子を抱えた父親の打ち明け話~ 講師:西多摩精神障がい者家族会 小笠原 勝二氏
予約不要先着60名 会場:高円寺障害者交流館1F 主催:杉並家族会 ☎090-4535-9663

※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
打浪 誉也様
ありがとうございます。

☆ 2000円

編集後記

娘の住む辺りには、サラブレットの生産牧場が並んでいて野良猫達はネズミ捕りの仕事をしは寝床と餌をもらうという、牧場と上手な共存関係を築いています。

娘の家にも家猫と外猫がいてこの厳しい冬を乗り切るため友好的に暮らしているそうです。時々中に入りたがる野良はたまに網戸に体当たりしたり、入れてほしいと鳴くようですが互いのエリアを守りつつ娘家族と2年目の冬を迎えています。

ある日、玄関の足ふきマットの上にネズミが横たわっていて、次の日も、その次の日も、御馳走であろうネズミを土間のエサ入れの横に置いては娘が用意したカリカリを食べていくようになりました。そして数日後にムクドリ、翌日は小鳥を、ニャアゴと呼びながら見せに来たそうですが、空腹だったらしく娘の目の前で美味しそうに食べてしまったとか。恩返しなのか、自分の大好物よりカリカリが欲しかったのか謎です。

娘の飼い猫も6年前に山道で拾った猫ですがマンソンという虫がいて駆除しました。マンソンは爬虫類や鳥獣にいる寄生虫なのでその子も昔はそんなものを食べて生き抜いていたのでしょう。しばらく北の大地でも動物もたくましく生きています。

都連理事 鬼頭 博子

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。