

# つくしだより



令和2年3月号

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.ttsukushi.sakura.ne.jp/>

発行者 眞壁 博美

2020.3.15 第356号

東京都・都精民協共催2019年度  
都民精神保健福祉講演会

夏苺郁子氏の「人は人を浴びて人となる」に多数の皆さんが参加!

都連副会長 植松 和光

2月22日(土)午後1時30分から都庁第一庁舎5階大会議室で都民の皆様を対象とした精神保健福祉の啓発事業としての講演会が開かれました。当日は、新型コロナウイルスの感染が拡がりをみせる中、ギリギリまで開催するか中止にするかを検討してきましたが、今回は不特定多数を対象としているため、中止の通知が困難なため開催することとなりました。こんな状況のなかにも関わらず、120名を超える方が参加されました。開会にあたり主催者の梶野京子東京都福祉保健局施策推進部精神保健医療課長から挨拶の後、夏苺先生(やきつべの径診療所精神科医)の講演会が始まりました。

講演会の副題は「心の病を、家族・当事者・精神科医として経験した私から、伝えたいこと」でした。

夏苺先生は、実は私も私の母も精神科に通院していた当事者でした。今から8年前に公表しました。公表により、元気になった私の現在

の目的は当事者・家族の生活を良くしたい。・精神疾患の親と暮らす子の苦労話ばかりしていても、当事者の生活はよくなること。

◎生活が良くなるには、福祉制度の充実が必要なこと。日本の福祉制度は、医師の指示により動くことが多い。医師の考え方・診療を変えなくてはいけない。批判ではなく、医師と当事者・家族の間を繋ぎたい。

そうした経験の中から、本人や家族は、何が辛いのか周囲の人は何ができるのか? 精神医療・精神医学はどう変わるべきなのか?を追求しているそうです。



もう一つ、公表して良かったと思えたのは、岩盤のように変わり得ないと思った精神医療の先に、希望が見えたことです。

私は「精神科医の診察態度」を当事者・家族に評価してもらおう全国調査を私費で行い、その結果を冊子にして、医師に「こそ見てほしい」と思い、日精協・日精診に配布をお願いしまし

た。

当事者・家族による「医師の評価」など 医師にとっては愉快なはずはないので半ば、あきらめていたけれども配布の承認がでたので。このことにより全国の精神科医に家族の気持ち伝わりになりました。公表によって夏苺先生の「診察」も、大きく変わったそうです。

それまでは、医師会の当番で地域の家族会への講座を担当しても、質問されるのが嫌で 講義を終えると裏口から逃げるように帰ってしまっていたそうです。今では、患者さんや家族が愛おしくなり、診察室でも少しずつ自分の感情を出し、患者さんとの距離を縮めたことにより患者さんや家族も本音を言ってくれるようになりその中に必要な情報があり、症状を正確に把握できたので、患者さんが良くなっていったそうです。

まだまだ報告したいことがいっぱいありますが、紙面の都合上ご自身とご家族の病気の公表により、夏苺先生どのように変わっていったのかについて書かせていただきました。





## 板橋区 はすね会訪問

都連副会長 轡田 英夫



訪問日時 2月1日 午後1時半～4時半  
場所 板橋区グリーンカレッジ

訪問者 本田副会長 轡田 参加者19名

会場の板橋区グリーンカレッジは、蓮根駅の近くにあり、はすね会はこの蓮根の地で平成8年に発足した会です。会員数は43名です。中程度の規模と言えましょう。特筆すべきは、役員数が14人のうち、男性が8名もいるという事です。今回の参加者のうちでも男性が6名と男性の参加者が多く、運営も男性が中心になっている会と感じました。

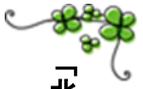
最初に、会報の1ページに書いてある「ペチカ」を5番まで全曲みんなで歌います。みんな歌っているのと何となく心が通じてくるような気がします。

その後本田副会長から、所属の太陽の会の活動の概要説明と、都連の今年度の活動報告があり、次に轡田が練馬すずしろ会の活動内容の報告と、2021年の東京で行う全国大会の取組について報告しました。

続いて、参加者の自己紹介を兼ねた現状の報告に移りました。中には、当事者のお父さんが昨年末亡くなり、話をしているお母さんも入院したりしたので、不安定な精神状態になっている当事者の話を泣きながら報告す

るといような状況がありました。本当につらかったのでしょうか。こういったつらいことを吐き出し、少しでも気持ち安らかになるという事が家族会の果たす役割の一つと言えましょう。

会の終了後、本田副会長は女性陣とともに喫茶店で、私は男性陣に拉致されての一杯の会でした。



## 「北千住旭クリニック家族会

オリーブ会」訪問

都連副会長 本田 道子



一羽の鳩が飛んできた。その嘴にくわえているのは新しいオリーブの若葉。

大洪水となっていた地上に新しい大地が現れ、みどりのオリーブの葉が生まれていたことを示すものであった。

箱舟の人々にとってそれは「希望」というあらたな「光」であり「生きていく勇氣」になったに違いない。

そんなオリーブから名前をいただいているこの会は旭クリニックの家族会としてす

に25年もの歴史を刻まれている。

家族会としての活動はもろろんのこと、当初の平山院長を初めとしたスタッフの皆さんとの熱意が必要に迫られた作業所、B型作業所としての喫茶店「レスポワール」を綾瀬で、そしてクリニックの隣には「グループホーム」も作られている。

つまり治療の場としてのクリニックとデイケア、働く場、そして住まいも作り上げ、尚家族のための場としての家族会もしっかりと続けられてきている、ということである。その活動の力強さ、エネルギーの源などみじんも感じさせない謙虚な会長さんの小川さんはやさしい微笑みが絶えない方でした。例会の会場は毎回クリニックのデイケアの部屋をお借りしていてキッチンがついているので何かと便利そうです。

今回は11名の参加です。つくし会の話、共に訪れたつくし会理事の安藤さんの話、私からもぜひと言われて準備がないまま息子の話などしました。

初参加の方もおられて交流会も和やかに進行、支援者の方も2名おりました。牧師さまも参加されてくださる信仰の愛に守られながら歩み続けている家族会なのだなあ、と心をあつたかくさせてもらい帰り道となりました。



## あおき会訪問

都連副会長 中住 孝典



2月20日(木)三鷹市役所近くの元氣創造プラザ(三鷹市が災害に強いまちづくりと多様な機能を融合した元氣創造拠点として防災公園と建物を一体化した建物エリア)で例会が行われました。つくし会からは理事の安藤氏と私2名が参加させていただきました。会長の土屋さんからは事前に場所までの行き方、バスの時間まで丁寧に教えていただき、そのおかげで迷わず行くことができました。

当初の予定通り初めに三鷹市社会福祉協議会・権利擁護センターみたかの職員の方から「成年後見制度」についての説明がありました。8050問題などを含め高齢化や障害を持ちながらも安心して暮らすことが守られる制度として成年後見等の制度が有効に機能する必要があると。次に私達つくし会からの話題提供となりました。まずは安藤理事から自分の体験を通して「親亡き後や」「8050問題」に触れ、親が元氣なうちに何ができるかを孤立せず家族会とつながりながら日々の生活に活かしていくことの大切さが強調されました。私からも東京つくし会の活動と家族会の必要性(なくてはならない存在、家族の拠り所、大切な社会資源)について話させていただきました。安藤理事の話は

パワフルで話を聞くだけで元氣になれます。会場も笑いに包まれながら終始和やかなうちに会が終了しました。終了後皆さん方と挨拶を交わしましたがグツと皆さん方との距離が縮まった気がしました。あおき会会長の土屋さん、当日参加されておりました家族会の皆様、その節は暖かく私共を迎え入れていただき改めて感謝申し上げます。ありがとうございました。



## 家族会訪問

「狛江さつき会」

都連理事 安藤万寿代



2月25日(火)「狛江さつき会」の家族講演会が午後1時30分からカレーショップ・メイ(NPO法人狛江さつき会事業所)で開かれました。テーマ「家族として父親の立場を語る」・講師は東京つくし会副会長国立市シユロの会会長植松和光氏です。心の病の方が安心して生活を送るには、家族の方々の関わりが大きく影響します。特に父親の立場は社会的な面もあり、複雑です。家族の一人として、当事者をどの様に支えたかをお話しして頂

きました。

先ず、自己紹介からお話しして頂き、息子さんの発症前・病状の前触れ・入院・再入院・グループホームへの入居・現在は一人暮らしです。しかし、本人から体調が悪いとの申し出があり、17年ぶりの入院をしました。親は手を出さず、全て事業所がしてくださいました。現在は、社会資源を全て利用しています。多くの家族が直面して困ったことは病状悪化した時に必要な支援が無い、近所とのトラブルなどに応じて孤独感を覚えた、困った時いつでも相談でき問題を解決してくれる所が無いなどがあります。

植松さんから利用者中心の医療の実現・家族に対して適切な情報提供がされること・家族自身の身体的精神的健康の保障・家族の自立も必要と話されました。

「狛江さつき会」は心の病を持っている人とその家族と関心のある市民の会で、1988年5月に発足され今年で33年目になりました。当事者と家族の相互支援・市民の一人として地域で安定した生活を送る様に、機関誌発行・講演会・施設見学会などの活動しています。

当日は、東京つくし会副会長本田さんや市外の方も参加して頂きありがとうございました。

## 第2回 西ブロック会議

―家族交流会を開きました―

都連理事 川崎 洋子

日時：2020年2月15日(土)

13時半～14時半

会場：高円寺障害者交流館

新型コロナウイルス感染症のニュースの中、なんとほとんが高齢者の家族が、21名(都連会長、担当理事含む)、も集まりました。

今回は杉並家族会に会場取りから、当日の進行まですべてお世話になりましたことを、お礼申し上げます

眞壁会長の挨拶に続き、本田理事より都連の動きが報告されました。単会訪問の振り返り、初めて行った病院家族会の交流会、2021年度に行われるみんなねっと東京大会の協力のお願いがありました。

なんとといっても単会報告の活発なこと！一単会3分の時間制限なんてどこ吹く風、延々と報告される皆様のなんと元気なこと！あちこちで聞かれる家族の高齢化、役員のなり手が無いのは共通項ですが、そんなこと忘れさせてくれるような皆様のお話に、人生100歳、100歳現役を感じてしまいました。

どこからも聞かれたことは、「無理しない」、「できることをする」「助け合う」という言葉でした。そうか、これなら家族会はやっていけるかもね??

☆ 賛助会費 (敬称略) ☆  
匿名  
2000円  
ありがとうございます

## 講演会のお知らせ

☆ 4月11日(土) 躁うつ病 症状を知って治療を確かに(予定)  
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

☆ 4月25日(土)13:30～16:00 家族みんなが楽になるコミュニケーション(予定)  
会場：世田谷区総合福祉センター跡地利用施設 (旧さくらぼと) 1F  
講師：高森 信子氏 (SST リーダー) 主催：世田谷さくら会 ☎03-3308-1679  
参加費：会員300円 一般800円 (当事者の方 無料) 先着90名

※参加申込み・お問合せは、主催者までお願いします。



## 編集後記

「桜を見る会」に関する国会の不毛な論戦に嫌気がさしている頃、新型コロナウイルス感染症の問題が出ました。大型クルーズ船の集団感染を阻止するための水際対応、中国武漢市からの帰国者に対する千葉勝浦某ホテルの一時滞在の協力など官民の様々な協力努力にもかかわらず、国内では地域差はあるものの、その感染拡大が全国的に広がり、社会に不安や混乱が急速に広がっています。2月29日総理大臣が異例の記者会見を開き全国すべての小中高、特別支援学校などの臨時休校を要請することを表明しました。しかしその事による保護者への影響、休職に伴う所得の減少に対する対応・人手が減ることによる職場への影響等々の問題も指摘されまだまだ不安混乱が避けられない状況となっています。社会活動が停滞するのは好ましくありませんが、色々なマスメディアの論調や不安にあおられず、できることを行い(マスクや手洗い、多くの人が集中する場所への対応等)それぞれの判断で感染症予防に対する自己防衛を図っていくしかないのかもしれないかもしれません。しかし驚いたのはトイレトペーパーも売り切れているという現象。集団心理はつくづく怖いと思います。

都連副会長 中住 孝典



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。