

つくしだより



令和2年10月号

都精民協の対都要望交渉と政党ヒヤリング報告

都連会長 眞壁 博美

都精民協（東京都精神保健福祉民間団体連合会の略）の対都要望交渉が9月4日（金）の午後、都庁で開催されました。コロナ対策として、5名の参加で行われました。また、しばらく休止していました政党ヒヤリングも2政党（共産党、立憲民主党）の協力で実施しました。

都精民協は、東京都の精神保健福祉の充実をめざす7つの団体（東京つくし会、都精連、とうきょう会議、ホーム連、事業所の会、授産連、てんかん協会東京支部）が加盟している組織です。

要望内容は、左記に示すように大きく11項目にまとめました。

- 1, 新型コロナウイルス感染症対策について
- 2, 障害者差別解消条例の普及啓発
- 3, 精神科医療等について
- 4, 福祉手当について
- 5, 東京都自立支援協議会について
- 6, 精神保健福祉センターの機能拡充・保健所機能の充実について
- 7, 教育・啓発活動について
- 8, 居住政策について

- 9, 就労支援施策について
- 10, 利用者支援の質の向上のための人材育成について

11, 地域に暮らす、支援の入っていないひきこもりや精神障害者への支援について

どれも切実な問題ですが、東京つくし会の要望書とはひと味違うものとして、新型コロナウイルス感染症対策の要望項目を詳しくお知らせしたいと思えます。

●新型コロナウイルス感染症対策について

(1) PCR検査を必要とする精神障害者が自宅待機や医療機関を転々とするのがないよう、適切な検査が受けられるようにしてください。

(2) 精神障害者の利用する日中活動系事業所、グループホーム、地域活動支援センター等の施設が安定した運営を継続することが出来る様、対策費をつけてください。

(3) 三密を避けるための在宅支援が長引くことで、精神障害者及びその家族が家庭内で孤立してしまわないよう、民間事業所の閉鎖が続く場合は、公的施設を部分的に

貸し出す等の方策を講じてください。

(4) 精神障害者の家族が感染した場合、安心して治療に専念できるよう、家族の支援が無いと生活出来ない精神障害者のショートステイ先等を速やかに確保することが出来るようにしてください。

(5) 精神科病院が感染予防対策で、入院患者の面会、外出の制限等をする中で、長期入院者の退院支援や長期入院者が社会と繋がるために必要な面会や外出が制限されないような方策を講じてください。

(6) 精神科病院に長期入院している精神障害者の特別定額給付金について、本人が受け取ることが出来るよう、精神科病院に対し、適切に対応するよう呼びかけをしてください。本人が受け取ることができているかどうかの確認や調査をしてください。

●都からの回答

新型コロナウイルス感染症対策については、どの団体からも出されており、あまりに多いので、一つ一つに回答はしませんが、関係機関と共有し、しっかりと受け止めさせていただきます。とのことでした。

精神障害者の回復と家族の役割

～上半期講演会報告～

都連理事 小澤 輝江

講師…大泉病院 社会医療部長

精神科医師 山澤 涼子氏

日時…令和2年9月12日(土)午後2時から4時

場所…東京都障害者福祉会館

参加者…52名(24家族会)

精神科とは精神活動をつかさどっている脳の働き方を診る科である。

★ご家族にお願いしたいこと①

「精神疾患を」知ること！

ストレス脆弱性↓+限界を超えるストレス↓発症

統合失調症とは、過剰なストレスがかかることによって脳内の化学物質のバランスが乱れた状態である。

【治療】

①薬物療法 ドーパミンの働きを正常化

②ストレスマネージメント

【回復】

再発予防ナリハビリテーション

- ・再発を防ぐには、適切な薬物療法の継続
- ・ストレスを解消する
- ・薬を続けるには処方色々工夫する
- ・飲み忘れる人、社会復帰を目指す人はデポ

剤を薦める。

【本人のストレスマネージメント】

- ・身体、不眠、肩こり、頭痛、胃部不快
- ・気分、落ち込み、不安感、悲哀感
- ・行動、食欲の変化、口調の変化、落ち着きのなさ

【危機介入プラン】

ストレスサインに早めに気づくこと。
退院後、家族の元に帰る場合と一人暮らしをする場合の比較では、同居した方が再発率が高い。特に家族が批判的、感情的に巻き込まれ易い家族は再発率が高い。

★ご家族にお願いしたいこと②

【ご家族自身のストレスマネージメント!!

感情表出(EE)を下げる】

- ・病気(症状、経過、治療法)について知る
- ・社会資源について知る
- ・知らないことを相談する相手を作る
- ・適切な対処技能を身につける
- ・ご本人を含めた治療チーム内の良好なコミュニケーション
- ・ご家族の負担感の軽減 ストレスマネージメント

【相談できる社会資源】

- ・日中過ごせる場所
- ・就労をめざすところ
- ・生活の訓練をする場所
- ・様々な相談ができるところ
- ・訪問看護(医療機関)
- ・ステーション(ご家族も自分の時間を大切に

★ご家族にお願いしたいこと③

・ご家族のストレスも再発に影響

・物理的距離延長をとることは有効

・ご自分の趣味などを大切に

・できることできないことをはっきり伝える
統合失調症の症状の中、最近知られてきた認知機能障害は社会的転帰に関与する為、日常生活を営む為の能力(記憶力・注意力・遂行能力)等は個人差が大きいです。認知機能のリハビリは環境を変える等で日常生活でできることもたくさんあります。

リハビリに関しては早い時期から始めることが大事です。入院中でも急性期の症状が治まったら始めたり、入院後半は退院を見据えたりリハビリを始めるとよいでしょう。また、退院後の継続したりリハビリも必要です。
地域の支援機関の利用や、デイケアの参加なども上手に活用してください。

山澤先生の講演は、診察以外の実体験から生まれた新しい知識を、ユーモアを交えながらのお話しは心地よく家族の疲れた脳を癒してくれました。先生のお人柄や講演のすばらしさをお伝え出来ないのは残念ですが、ここに当日の資料より一部抜粋して掲載させていただきます。山澤先生、本日は本当にありがとうございました。





家族の一時避難所（シェルター）の現状

調布市かささぎ会 江頭 由香



調布市では、平成22年より、家族の一時避難所を開設しています。当事者を支える家族が入院する事態もあったため、市に要望をあげ、シェルター事業運営の助成金の交付により民間アパート一室を借り、家族会が運営しています。

室内で自炊したり、近くにはコンビニもありますので、家族とのトラブルから一時的に逃れて休息のために利用していただいています。宿泊だけでなく、半日利用される方もいらっしやいます。

利用者は、家族会の会員だけでなく、市内に住む「精神保健福祉手帳」所持者または「自立支援医療（精神通院）」支給認定を受けている精神障がい者と同居する方、障害福祉課や社会福祉協議会等から紹介された方です。障害福祉課へ同居家族の問題を相談する中で利用につながることもあります。また、今後利用の問合せもあり、こうした一時避難所を必要とされているご家庭が多い現状がわかります。

運営は、家族会で行っており、問合せ、受付、一時避難所への案内、利用方法の説明のような利用時の管理だけでなく、維持するための管理も必要です。毎日使う施設ではありませんが、掃除、洗濯、消耗品の準備だけで

なく、細かい話ですが、布団干しなどの手間もかかるため、当番を決め分担しています。しかし、最近では、会員の減少、高齢化もあり、分担が難しく維持が困難になりつつありました。更にコロナウイルス対応として、利用された方が発症した場合の消毒等の負担が非常に大きいため、現在はやむなく休止しております。会員減少、高齢化、ウイルス対応、今後も続く問題であり、家族会による運営には限界があるのかもしれない。



東京つくし版「いつとき避難」

都連副会長

本田 道子



東京つくし会では来年の東京都への予算要望書の中で重点要望として3項目をあげています。

- ① 心身障害者福祉手当の支給
- ② 当事者のショートステイの拡充。
都センターを利用する短期宿泊事業。
一時入所事業の充実。
- ③ 家族の一時避難場所を作ってください。

現在つくし会の家族会で一時避難場所をもっているのは「調布かささぎ会」と「府中

梅ノ木会」の2か所です。

調布かささぎ会のシェルターについてはここに報告されているように厳しい状況です。一方「梅ノ木会」の方も個人の方の献身的な運営努力に支えられている現状があり継続、維持の困難な現状を訴えておられます。個人の方や家族会の努力に頼っての運営では無理がある、ということなのです。

都内では精神障がい者と暮らす家族は約6割強というデータがあります。時として混乱した当事者に対応が困難になり結果、暴力につながるというケースが大変に多いのです。

暴力からは一時的にその場を離れることがまずは第一の解決です。まずは親子が離れてクールダウン。それから次のステップに進めるのです。そのためには

- ① 家族が安心できる場所や費用である必要
があります。
- ② またその場所での専門家による支援も必要です。

本来は公的な施設や専門家が担うべき性質のもので、個人や高齢化している家族会が担うべきものではありません。

精神障がい者には当事者と家族への支援も同時に必要なのです。

私達は今後この課題を取り上げて行きま

寄稿

都連理事 前山 栄江

やっと秋風が心地よい季節となりました。今年の夏はコロナと猛暑との戦いでした。皆様はどの様にお過ごしでしたか。マスクをかけたの生活は本当につらかったです。家族会も思う様に活動できず、多くの会員の方もストレスを感じたのではないのでしょうか。

私はいつも手抜きしていた花壇の手入れを念入りにしましたら、見事に沢山の花が咲き、ご近所の方との会話も弾み癒されました。当面、新型コロナウイルスの心配は続き、元の生活に戻るのも難しそうです。人に会わず、変化のない生活もストレスを増します。工夫しながら前に進みたいと思います。

本をご紹介させていただきます。
「統合失調症は治りますか？」というタイトルですが、他の精神疾患の方にも通じることばかりです。文京区で「統合失調症の回復をどう支援するか」で、ご講演いただきました。池淵恵美先生の著書です。(元東京大学精神科医・現帝京平成大学大学院臨床心理学研究科教授)

ご家族の質問に十分にお答えしたいという思いで本を出版されました。とても具体的にわかりやすく書かれています。ご家族の皆様のご参考になるのではないかと、ご紹介させていただきます。よろしくお願いたします。

★ 賛助会員 ★

宮本 里詩子様 2000円

ありがとうございます。

講演会のお知らせ



☆11/7(土) 13:30~16:00 みんなでやろう家族SST

講師:高森 信子氏 主催:サンクラブ多摩 ☎042-371-3380

会場:二幸産業NSP健福祉プラザ5階視聴覚室 申込不要

☆11/20(金) 13:30~16:00 精神疾患を持つ人たちが出くわす~法律的トラブルのあれ

これと解決~ 講師:弁護士 鳥飼 康二氏 会場:高円寺障害者交流館1F

予約不要50名 主催:杉並家族会 ☎090-4535-9663

☆12/1(火) 13:30~16:00 こころの病~こんな時どうしたら? ご家族の対応SST

講師:高森信子氏 会場:文京区民センター2A 主催:文京区家族会 ☎080-5497-3525

※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

季節のうつろいを楽しみながら日々を生きてゆきたいもの、と日頃思ってはいるのです。

今のこの時期は夏のなごりを感じながら。ふと見上げた空がいつのまにか秋の雲や秋の空の色に変わって「秋」を感じるそのひととき。

そのことに気づける自分があることにしあわせを感じ、日本という四季のある国に生まれて育ったことに喜びを感じる時でもあります。

生活のささいな事は否応なくやってきてそれだけで一日が終ってしまう。

時の流れにあらがいたい。そんなことを思ってみたり、自分の残された時間について思ってみたりもして。

野菊を見たい、だけのために電車に乗り、麥わりゆく都会の渋谷に馴染めないままの今年の秋。ウィズコロナの秋。それでも月は変わらずに銀のしずくをおとし東京の夜空に浮かぶことでしょう。

庭にはコスモスが秋の風にゆれ豊かな恵みの秋がやってくるでしょう。平和な日本であればこそ、今年の秋です。コロナに負けな

い!強い思いで。名月は10月2日、お楽しみに。

都連副会長 本田 道子



つくしだよりは赤い羽根共同基金の配分を受けて発行しています。