

# つくしだより



令和3年4月号

東京つくし会家族相談員養成講座

「家族相談員の役割と対応の仕方」

東京都精神科救急医療の現状から学ぶ

都連理事 小澤 輝江

日時 2021年3月5日(金)

午後1時半から3時半

会場 東京都障害者福祉会館

講師 西村 由紀氏 (NPO法人

メンタルケア協議会理事)

出席者 41名

私共家族相談員は日々の相談に公的資格もなく、疑心暗鬼になったり苦慮することも多々あります。その中で最大の強みは同じ苦しみを体験した仲間同士ですので、その苦しみを理解できることです。そんな心境下で、この度の西村由紀氏の講演会は、大変楽しみに心待ちにしておりました。

西村氏の所属するメンタルケア協議会は東京都精神科救急医療情報センター、夜間こころの電話相談、東京都自殺相談ダイヤル他色々な事業をやっておられます。

ではお話を伺います。

▲まず最初に相談員の心得として

① 相談者と対等であること

② 無条件で受け入れること

③ 「わからない」をそのままにしないこと

④ 「できない」ことを自覚すること

⑤ 決めるのは本人であること

▲次に相談中に行うこととして

① 傾聴し、相手を受け止める(受容)

② 共感し相手を褒める

③ 話を整理して相談をすすめる

▲次に自殺リスクがある相談を受ける時の対応を話されました。

自殺する気配は一切ないけれど、それぞれに「怒り」「焦燥感」「依存」などを訴えています。

▲BPSAとは自殺企図直前の特徴的な行動や気持で、混乱、追い詰められ感、焦燥感、抑うつ感、苦惱感、奇妙さや、不自然さ、疎通不良、まとまりのなさ、反応の鈍さなどがあります。ただし、企図直前に希死念慮を明瞭に述べている例は少なく、身近な家族でも気付けません。

▲かかりつけの精神科医でも気付けないBPSAの特徴としては、変動し易く、孤立すると強まり易くなるということとです。

強まり易くなる要因としては、酒薬物 不眠 自殺報道 自殺未遂歴などがあります。

▲自殺企図につながる行動、気持ち(BPSA)に至る3つのプロセス

① 生活と精神状態の悪循環

② 精神状態の揺らぎ、別れ話 癌の宣告、事業の失敗など

③ 精神病性の症状「飛び降りると命令する幻聴」などがあります。

西村氏は「死にたい」という言葉だけで驚かない。そして落ちついて対応する。気持ちを受け止めながら死にたい理由を聞くことが相談員に求められている。また、緊張度の判断をして手に負えないと感じた場合は早めに家族、警察、救急車への連絡も考える必要があると説明されました。そして、自殺を防ぐためにできることとして、しっかりと見守り、声かけをする。また、孤立感を抱かせない、見捨てられたと思ひ込まないようになると話されました。

最後に、ひとり支えようと頑張るのではなく、その人を支える沢山の人の輪を作ることが大事であると話され、実体験から生み出された含蓄のある言葉は強く、心に深くはいました。



## 2020年度第二回多摩地域ブロック会議

報告

都連理事補佐 池田 正

2021年3月13日(土)、第二回多摩地域ブロック会議が、府中ふれあい会館で開催され、17単会24名が参加しました。

### ◆都連からの報告

- ① コロナ禍のため、三役会は毎月実施したが、定例理事会の4回は書面会議とした。
- ② 単会訪問活動は、コロナの影響で昨年度より減少しました。
- ③ 2020年度家族研修会は、3月5日

(金)西村先生の講演を東京都障害者福祉会館で開催し、40名余が熱心に受講しました。

④ 2021年度評議員会を6月17日(木)調布市文化会館・たづくり映像ホールで午前十時から開催します。特につくし会役員体制が高齢化しており、若い後継者を理事に推薦願います。

⑤ みんなねつと東京大会は、10月7日(木)〜8日(金)、オンラインで開催する予定。会場は、1日目は、調布市文化会館 たづくり・くすのきホールで、2日目は、未定。

### ◆単会からの報告

・各単会は、コロナ禍の中工夫して、定例

会を開催している旨の報告がありました。

・府中梅の木会では、会議の度に貯金箱を置き、「積り貯金」を行い、みんなねつと、東京つくし会に寄付した。各単会も実践するよう提案がありました。

・グループホームの活用法や選択のしかた等適切な情報をつくし会だより等で提供してほしいと思います。

・引きこもりの当事者に対し、オンラインで、東京つくし会として発信できるシステムを検討してほしいと思います

### ◆協議事項

① 23区の登録会員数が、この十年間で、4割減となっており、今後の大きな課題となつていきます。東京つくし会の財政状況の悪化はここ数年続いている状態です。各単会においては、来期予算編成時に1名でも多くの登録会員増をお願いしします。

② 各単会の市町村長への福祉手当の要望書に際し、提出先に東京都市長会も加えてください。また、多摩ブロックの家族会連盟で要望書を出してほしいという意見もありました。

### ③ 次回ブロック会議の日程

第一候補 10月30日(土)  
第二候補 11月6日(土)又は13日(土)

## 2020年度第2回西ブロック会議報告

都連理事

大山 竹彦

3月20日(土) 13時半〜15時半まで、渋谷区ひがし健康プラザで開催しました。

5家族会から9名の参加がありました。都連からの報告は、重複するので省略し、各家族会からの報告を主といたします。

◆世田谷さくら会からは、世田谷区が長期入院者の削減に取り組み、日中の居場所の確保を進めている等の話がありました。◆大田区つばさ会は、4つの家族会に対する保健所の支援がなくなり、新しい家族会体制を創りつつあります。◆豊島家族会は、

区の障団連(身体・知的・精神等6つの団体)に加盟して、区長交渉を行い、要望活動を行っています。◆あかね会は、世田谷区が長期入院者削減の為に区の担当者が病院訪問をするなどの取り組みの姿勢を評価しているとのことでした。◆新宿フレンズ

からは、50周年記念の式典は中止せざるを得なかったが、50周年記念誌は発行できる状況で追い込みをかけています。

コロナ禍の苦しい中、各々の家族会の前向きな様子が語られました。

都連から提起された「東・西ブロック会議を統合する件」については、皆さんの了解を得ることができました。

## 東ブロック相談員養成講座報告

都連理事 前山 栄江

日時 令和3年3月21日(日)10時〜12時

場所 練馬区石神井庁舎5階会議室

参加者 6単会 10名

代々木の森診療所の羽藤先生をお迎えして6単会10名の参加で行われました。

前もって相談を提出していただいた一件の事例に先生からの助言とそれぞれの家族会の方のご意見を頂きながら進んでいきました。

現在入院されている50代の奥様の御主人からのご相談です。

妻は夫に離婚を要求、当人はスピリチュアルな事柄に傾倒しており、物品を購入。自分は占いの才能があるから、それで生計を立てると言っている。仲間の言葉は信用するが夫へは攻撃的な言葉があり、20代の娘さんは振り回されて疲れて独立。病院からはスピリチュアルな事柄にとらわれなくなる支援が必要と言われている。今後どの様に受け入れの準備をしていけば良いのかと途方に暮れています。

病院には大変さをわかってもらい関係を密に作り、家族では支えきれないので公的な社会資源の繋がりを大切にし、地域包括システムの社会の仕組みの中、連携し、入

院しているうちに解決に向けることが大事との話でした。

## 2020年度第2回東ブロック会議報告

都連副会長 齋田 英夫

日時 3月21日13時〜15時 場所 同

参加単会 9単会13人

眞壁会長からの都連からの報告は多摩ブロックに詳細な報告がありますので省略しますが、みんなねっと東京大会について多少付け加えます。コロナ禍が治まりそうもないので、千名規模の大会ではなく、少数での大会と、WEBでの配信を併用して行います。なお大会の全記録をDVDにして、申込者に送るようになります。

つくし会の財政問題は、極めて深刻な状況であるという説明がありました。会員増による収入増も努力しますが、経費削減も深刻に検討して財政の健全化を図っていきたいという報告がありました。

東と西ブロックを統合し23区ブロックとして再出発する提案については了承されませんでした。この事により23単会488名の会員数となり、多摩ブロックと同じ程度の規模となります。

各単会からの報告では、各家族会とも例会等会員が集まる機会がなかなか持てず、行事なども行えなく、苦慮しているという

実情が話されました。

予算要望では、墨田区が精神障がい者一級に、福祉手当を月額750円支給することになったとの報告がありました。これで23区中14区に福祉手当が支給されることになりました。未だ支給されない区は、区内に家族会が無い等で、議会や行政に対し予算要望をする主体が無いことによるのが大きいようです。

また練馬区では、精神障がい者一級に対し、福祉タクシー券、月額3500円相当を支給する、又は自家用車使用の場合は燃料費2500円を支給するという事が決まりました。画期的な事と言えましょう。

名家連ニュースで精神障がい者福祉手帳「等級判定の全国格差」で報告された格差の内容について議論がありました。これは、一級判定が、一番低い率が東京都で5.8%、一番高い率が長野県の49.2%と非常な差があるというデータについての議論です。この事についてはつくし会としては、看過できない事として今後の検討課題として調査を進めていきたいという回答がありました。

最期に、本土で廃止された私宅監置が、沖縄では1972年まで行われていたことのドキュメンタリー映画「夜明け前のうた」の紹介がありました。現在公開中です。

☆ 賛助会費 ☆

廻田クリニック様 10000円  
石川 純子様 2000円  
ありがとうございます。

おかげさまで2020年度の賛助会費は、  
個人 (一口2千円) 38000円  
団体 (一口5千円) 50000円  
病院 (一口1万円) 50000円  
診療所 (一口5千円) 95000円  
計188,000円となりました。  
誠にありがとうございます。

**東京つくし会正会員・賛助会員加入のお願い**  
心の病に悩む人たちの医療と福祉の改善を求める活動に取り組んでいる本会は、都内の家族会それぞれの会費収入の中から納められる年会費と賛助会員の皆様の年会費によって賄われており、この賛助会の収入は貴重な財源になっております。  
つきましては、ぜひ本会の賛助会員になって頂きたく、何口でも結構でございますのでよろしくお願い申し上げます。  
賛助会費

個人 2千円  
精神科病院 1万円  
心療内科・クリニック 5千円  
精神障害者支援機関等団体 5千円

寄付金も募っております。

☆ 講演会のお知らせ ☆

○5月10日(月) 午後1時30分～4時  
講師 親なきあと相談室 世田谷手をつなぐ親の会会長 行政書士 社労士 渡部 伸氏 要申込  
会場 旧さくらぽーと  
主催 世田谷さくらぽーと ☎03-3308-1679

○5月12日(水) 午後1時30分～4時  
「数多くの波が打ち寄せる年月 何を道しるべに歩んだらよりよいのでしょうか？」  
講師 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 山口 創生氏  
会場 高円寺障害者交流館1F 申込不要  
主催 杉並家族会 ☎03-4535-9663

※参加申し込み・お問い合わせは、主催者までお願いします。



編集後記

新型コロナウイルス禍が収まらない今日ですが、今年も春が来て、いつもの年より早めに桜の花が咲きました。昨年は自宅待機でお花見も自粛され、マスク不足・紙不足と慌ただしく時が過ぎ、知らぬ間に花も散り、葉桜となりました事が思い出されま

す。  
先日、緊急事態宣言も解除されましたので、しっかりと検温や消毒・何枚ものマスクを持参して、京都へ出かけました。コロナウイルス禍の状況で観光地も大変の時、微力ながら支援のつもりです。今回の足は、鞍馬寺から貴船神社までのハイキングです。人が少なく静かな山道で、沢山の巨木の藪椿が深紅の花で満開に咲き、見事でした。山肌には、かれんなミヤマカタバミ(白い花)やタチツボスミレ等が咲き、ウグイスが身近に鳴き心が和みました。世の中がコロナウイルス禍で厳しいおりですが、自然は変わらず、私達の訪れを待っています。一日も早く終息を願うこの頃です。  
今年も猫の額ほどの畑に、絹さやの苗を一本植えました。春の陽射しを浴びて、スイトピーの様な花が咲き、今は小さな絹さやを沢山つけました。自然の恵みをいただく日を、楽しみにしています。

都連理事 安藤 万寿代