



つくしだい

令和3年5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.ttsukush.sakura.ne.jp/>

発行者 眞壁 博美

2021.5.15 第370号

「みんなねっと東京大会」について

都連会長 眞壁 博美

全国大会が本年10月に迫ってきました。コロナ禍の中、どうなることかとご心配の方も大勢いらっしゃると思いますが、現在の大会の準備状況をお知らせいたします。

第2回緊急事態宣言中の2月15日にみんなねっと三役と都連の三役でオンライン併用会議を持ち、東京大会をどうするかについて話し合いました。2年連続して大会を中止することを避けるため、コロナ禍でも開催可能な大会のあり方を考えていくことになりました。

◆大会開催基本方針

①大会の日にちは、10月7日(木)～10月8日(金)です。

②全体会をオンライン開催とします。大規模な会場は必要無いので、早稲田大学での開催はしません。

③大会は1日目の全体会のみオンラインで開催します。

④全体会会場は、調布市文化会館(たづくり)くすのきホール(定員506名・コロナの状況により定員は半分になるかも)とし、東京都連のみ直接参加可能です。

⑤2日目の分科会は、オンライン配信はしません。会場は、北区赤羽会館の講堂と大ホールを確保した

ので、日程を午前・午後に分けて4つの分科会を開催します。分科会は、他県からの直接参加も可能です。

⑥オンライン参加できない当事者、家族等の為に、各都道府県連ごとに会場を用意し、大画面で大会を視聴できるように各道府県連に依頼します。

⑦大会案内や当日資料は簡素なものにし、「大会報告DVD」(全体会と全ての分科会記録)を作成し、参加費を払った方に配布します。

⑧大会参加費は、家族・一般3千円、当事者千円とします。

⑨全体会の昼食等は、各自用意してください。(昼食会場は用意しません)

⑩大会オープニングで、大会記念歌「つくしんぼ」の発表をします。

◆全体会の内容

- ・オープニングアトラクション
- ・開会式
- ・特別講演(テーマ:首都東京の精神医療を考える)都立松沢病院の取り組み、講師:松沢病

院前院長 斎藤正彦氏)

・みんなねっと活動報告(みんなねっと理事長・岡田久美子氏)

・基調講演(テーマ:当事者・家族が生き生きと地域で暮らしていくために)医療・福祉の連携、講師:なでしこメンタルクリニック院長 白石弘巳氏)

・閉会式

◆分科会の内容(予定)

①地域づくり・地域移行・地域生活支援体制を考える

②精神疾患からの回復をどう支援するか?就労支援を通して

③なぜ、子どもは暴力を振るうのか?暴力はどうしたら止むのか?

④誰もが人生の主人公?子離れのススメ・親亡き後の準備

◆大会成功のために

コロナ禍のために例年のように大規模な会場に集まることができません。しかし、自宅や近隣の会場で全体会が視聴できることは、今まで全国大会に行けなかった人の参加が可能となるメリットもあります。また、全部の分科会報告をDVDで見れることも画期的なことです。多くの皆様の大会参加申し込みをお願いします。

都精民協主催講演会報告

都連副会長 齋田 英夫

日時：令和3年3月25日

場所：赤羽会館大ホール

演題：「ひきこもり」の理解と社会参加

講師：白梅学園大学子ども学部子ども学科

教授 長谷川俊夫氏

今回の講演会は予定時間の2時間を30分も超える熱のこもった講演会でした。

【一】『ひきこもりを生きる』を支援することの意味　「ひきこもり」のゴールは「ひらきこもり」

引きこもりの人は一人が良いと思っっているのに、親は社会的で友達がたくさんいればよいと思っっています。この緊張関係から、本音を語る親子関係を確立し、本人が不安な状態から、快適に引きこもることができるようにならなければ外に出る意欲が出てきません。さらに、親の価値観を脅迫的に押し付けていくと、本人は逆に閉じこもってしまします。いい加減に対応するという度量が必要でです。親は、どのような「引きこもり」状態であっても、安心できる環境を維持し、穏やかな関わりを持つ事が肝要です。快適に引きこもることによって力を蓄えることができず。つまり、「引きこもりを生きる」事を支援することです。

【二】「私の良かれは子どもの迷惑」

引きこもるのは、少しホツとしたいという気持ちからです。この時、親は病院に行こうとかといいますが、しかしこのことは子どもと親の気持ちとは乖離した対応です。このような経緯で、家族間に緊張・対立が生まれ、ますます深刻な状況になっていきます。このように、引きこもりという事態が生じたときに、家族は、本人が安心な気持ちを持てるようにし、家族間の信頼を回復するように努めることが、引きこもり問題を解決する一歩となります。

引きこもりは病気ではないということ、精神障がい者にあるような、医療施設や様々な制度がほとんどありません。一方でこのような整備も必要です。

【三】誰もが安心して暮らせる社会とは以下の4つのことから解放されることが求められています。

- ① 自己責任論をやめる　社会問題と位置づけて、社会的支援の必要性を認めることです。支援をあきらめるのではなく、社会的支援を求めていくことです。
- ② 単一のゴールではない　多様なゴールを認め、ゴールの優劣をなくすことです。
- ③ リハビリテーションをして、歩行障害を克服するような生き方ではなく、一方的に克服を求められない人生を送ることで
- ④ すべき・しなければならぬという強迫

的・義務的な思考と行動を求められないことです。

多様性を認め寛容性を持つ市民による共同性志向が不可欠です。「共生」とは「他人の力を借りて豊かに生きていくこと」です。自己責任論では、本人がドロップアウトしたとき、本人・家族に努力を求めて社会参加を目指すことになりませんが、社会的責任論では、本人の拒否は尊重して、社会の努力による社会的包摂へ向けた支援を行います。

引きこもっている人とは、自死しないで、社会に出ることに慎重な態度から生まれる苦悩を表現している人たちです。そう考えると、支援の目標は無理しないで、本人を大切にする環境をどう作るのかを考えることです。具体的には、

- (1) 本人を変えようとするのではなく本人を取り巻く環境を変えてみることで、緊張する環境から共存できる環境への変化。
- (2) 引きこもりの支援で大切なのは「生きる」ことへの支援です。働く・他者と関わりというようなことを目標に支援するのではなく、引きこもりは「いのち」を守る方略の場でもあるので「生きる」ことへの支援を認識する事が大切です。



半世紀の歴史を想う ～新宿フレンズ～

令和2年4月、新宿フレンズは五十周年を迎えました。振り返れば半世紀の「新宿区精神障害者家族会」の歴史を作り上げてきた訳です。昭和45年、保健所の中で生まれた「新宿家族会」でしたが、そののち独自の会場を持つようになりました。発足当時、新宿区には会場の貸し出し、区広報による参加者への呼びかけ等、さまざまな面で保健所のお世話になってきました。

そして、昭和60年9月、ムツミ作業所の開設。続いて昭和62年2月、ムツミ第二作業所を開設。平成6年6月、家族会事務所を西新宿8丁目に移転し、第二作業所とも20名の参加を受け入れるようになりました。この間の会長を務めた斎藤九万寿さん、それを支えてきた西山和子さん、熊谷あい子さんらのご努力に頭が下がります。

二つの作業所は、その後それぞれに独立し、ムツミ第一はやがて閉鎖されましたが、ムツミ第二は、社会福祉法人東京ムツミ会「ファロ」となり、就労継続支援B型、地域活動支援センターとして活動しています。

新宿家族会ではその頃は珍しかったホームページを開設しました。毎月講演会を企画し、その講演内容を詳しくHPに掲載しました。それは講演会で得た知識を活字を通して見直すことが大事であるとしたからです。

HPを見たという若い参加者が増え、新宿家族会は日増しに賑やかになってきました。

そうした中で名称を「新宿フレンズ」に換え、役員会も発足しました。「東京つくし会」「みんなねっと」や「コンボ」開催の、相談員養成講座などさまざまな勉強会の機会も与えられました。

財政的にはまず会費があります。普通会员（家族会員）、当事者会員、購読会員（会報のみ）から成っています。現在総勢はおよそ150名。他にメーリングリスト家族会（全国・無料）もあります。そして区から、平均30万円の助成金をいただいて、講師をお呼びしております。

主な講師の先生は新宿家族会時代を引っ張ってくれた岩下覚先生（桜ヶ丘記念病院院長）、そしてその後を引き継いでいただいたのが水野雅文先生（松沢病院院長）、そして現在は山澤涼子先生（大泉病院社会医療部長）が顧問医として指導に当たってくれています。顧問の先生は隔月に講演会を持っていただき、それ以外の月は精神に関係した医療・保健・福祉と幅広く諸先生にお願いしております。

平成18年7月から、勤務帰りの父親も寄れるように始めた「夜の会」は、家族・当事者半々くらい。精神障害に真面目に関心を持つ人誰でも参加できるオープンな集まりです。さて、新宿フレンズでは五十周年に向けて

いくつかの取り組みを行いました。一つは、令和2年9月に白石弘巳先生に講演をお願いし、記念号として発行した会報紙「フレンズ」10月号にその内容を特集し、またホームページ、あるいはYouTubeで講演ビデオを見られるようにしました。

そして、もう一つは記念誌・「心の病気の回復は家族の学びから」新宿フレンズ50年の道のり」です。講演内容を2、3編取り上げ、章別にわかりやすく分類して載せています。また、会員の想いを書いたTiny caseから10編を載せ、精神疾患の治療を知り、家



族の対応や福祉を学びたい方に役立つ内容となっております。（5月末完成 予約受付中）

新宿フレンズはこれからも家族の側に立って、精神の世界を少しでも明るい方向へと導けるよう努力してまいります。（岡寄記）

まだまだ続くコロナ禍の中

始めたボケ防止のエレクトーン

都連理事 川崎 洋子

緊急事態宣言、特措法、まん延防止法と出されましたが、高齢者である私たちはステイホームを守りつづけています。そんな中、まともや感染拡大に伴い、緊急事態宣言が出されました。問題は人流を減らすと小池知事は言っています。と言われれば、まだステイホームが続くわけです。

私は以前にボケ防止のためにと思い立ちエレクトーンを買いました。しかしその後、鍵盤に触ることなくそのままにしています。そこで今回初心に立ち返り、やってみることにしました。話はそれますが、私の就活時はタイプライターが武器でした。PCやワープロと違い指の位置が決まっており、両手の指を全部使って打つのですが、私は小指が弱くなかなか打ち込めず、やめてしまいました。エレクトーンも鍵盤の指の位置が決まっています。やっぱり小指が難しい！一生懸命練習すると手が痛くなってしまう。困ったものですが、ボケが来る前に何とか弾けるようになりたいのですが…



★講演会のお知らせ★

○6月12日(土)

「様々な精神症状と向精神薬の使い方」
(仮題)

講師 精神科医・大泉病院社会医療部長

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



2021年度

東京つくし会評議員会開催案内

新型コロナウイルスの感染拡大の収束が見えない中ですが、評議員会を左記のとおり開催します。評議員に選任された皆様におかれましては出席くださいますようお願いいたします。なお、新型コロナウイルスの感染状況に憂慮すべき事態が生じた場合には開催の有無について連絡を致します。

記

日時 6月17日(木) 午前10時～12時
場所 調布市文化会館たづくり

8階映像シアター

編集後記

昨年から東京つくし会の理事になりましたが、家族会の活動参加は遅く、初参加から三年です。参加して驚いたのが、ご高齢会員の多さです。今後、ご高齢会員の退会に伴い会員数も減少するため、家族会運営にも影響します。私が参加する会でも、会員の高齢化、会員数減少が続ぎ、運営していたシエルター事業を見直しました。

精神障害者の家族会については、会員の高齢化、会員数減少は以前から課題とされ、発症当時は病気を知らない若い世代の家族に対し相談、教育等の対策が必要とされています。調布市は保健所統合後にメンタルヘルス専門施設ができ、相談、講演会、以前は家族会が主催していた家族支援プログラムも充実しています。大変良い環境なのですが、専門施設での相談、教育の機会があるためか、施設ができてから家族会の会員数が更に減少しています。専門施設への相談から家族会につながっていないようです。

家族会に入会するまで、休会、閉会するなど、運営がこれほど困難な状況にあることを知りませんでした。ネットも含め専門施設への相談は増えているそうなので、今後は、悩まれているご家族を家族会にどのようにつなげるか、じっくり考えていきたいと思えます。

都連理事 江頭 由香

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。