

つくしだより



令和3年6月号

「東京つくし会の歌」ができました
都連会長 眞壁 博美

以前、「東京都手をつなぐ育成会」の新年会に招待された時、皆が斉唱した歌がありました。知的障害者の親（プロの方）が作詞・作曲されたそうです。みんなが集まったときに心をつなぐにして歌える歌が東京つくし会にもぜひ欲しいと思いました。

「みんなねっと東京大会」開催を記念して、「東京つくし会の歌」を創ることになり、各家族会の会員さんから、詩やフレーズを募集しました。曲づくりは、調布のクッキングハウスのメンバーさんと一緒に創ろうとしていました。

ところが、新型コロナウイルスの感染拡大により、詩やフレーズの応募どころではない状況になり、クッキングハウスも、集まって検討することができなくなってしまいました。

そこで、私の近所にお住まいの小林光氏に作曲をお願いしたところ快諾していただきました。小林氏は若い頃からうたごえ運動で活躍されており、小平市にある「あさやけ」の精神障害者と一緒に音楽活動もされてきた方です。数少ない応募され

た詩を小林氏に見ていただいたところ2つの詩をうまく融合して歌詞を創ってくださいました。理事会でもできた歌詞の手直し等を行いました。

作曲は、高齢の方でも歌いやすいように、音域を狭くしてもらいました。また、伴奏によって曲の印象が大きく変わるため、小林氏がピアノの戸梶江吏子氏に編曲を依頼してください、記念歌が完成しました。

6月17日（木）の評議員会でお披露目し、その時に楽譜とCDを各家族会1枚ずつお渡しします。家族会の定例会等で歌ってみてください。10月7日（木）、みんなねっと東京大会全体会のオープニングでは、「多摩草むらの会」合唱団に、この記念歌も歌っていただく予定です。この歌が、家族の心を癒やし、元気の源になればと願っております。そして東京つくし会の愛唱歌として、未永く歌い継がれれば幸いです。

以下に、歌詞を紹介します。

◆つくしんぼ

作詩 東京つくし会集団創作
作曲 小林 光
編曲 戸梶 江吏子

1、ひとりぼっちで悩まずに

家族同士で分かち合おう

背負った荷物は軽くなる

そうさ 軽くなる

つんつん坊主のつくしんぼ

ラララお日さまの陽（ひかり）を

待ちわびて

2、愛する人の苦しみを

見るのはとても辛いけど

自分の人生も大切に

そうさ 大切に

つんつん坊主のつくしんぼ

ラララ 土の中から芽を伸ばす

3、誰でも罹^{かか}る病だと

小さい時から学びましょう

差別偏見なくそうよ

そうさ なくそうよ

つんつん坊主のつくしんぼ

ラララ 春の野原 いちめん

4、みんなで声を上げようよ

心病んでも安心な

地域社会をつくろうよ

そうさ つくろうよ

つんつん坊主のつくしんぼ

ラララ 笑い合って

語り合って ひろがって





「家族会を応援しています。」

社会福祉法人 本郷の森

文京区こころのふれあいをすすめる会

会長 浅井 久榮



私が文京区家族会に関わらせていただいた五年になります。ご家族の希望されるテーマでお話しさせていただいたり、皆でSSTをやったり、ご家族や当事者のご相談にも乗っています。(現在コロナ禍で縮小しています)。

私は看護師として長年、東大病院精神科デイケアで仕事をする中で、東大DH家族会(現東大いちようの会)や家族心理教室を立ち上げ、現在は文京区「本郷の森」でも家族教室の運営に関わっています。ご家族が如何に大変な状況にあるか、又大切な治療の共同者であるかを学びました。ご家族が元気になってご自身の生活を取り戻していただきたいと思っています。

私はたくさんの当事者の支援を通して、この病気は悪くもなるけれど、よくなる方も沢山いることを知っています。良くなる病気だと信じています。

Aさん・2年近く自宅に閉じこもっていて、始めは話すこともできず、とても疲れやすかった方。短時間からのデイケア通所で、一年後には別人のように笑顔を見せて、就労を考

えるようになった。

Bさん・ご家族とトラブルばかり起こしていた方。グループホームに入居されてご家族との距離がとれ、一人暮らしの自信がつくと、ご家族に対してもやさしくなった。

Cさん・一般就労を目指し、チャレンジしては失敗していた方。スタッフが病気をオープンにしての就労をアドバイスし、オープン就労してみたら、様々な支援を受けられて働きやすくなり、会社でなくてはならない人になった。

統合失調症という病気は、自宅に閉じこもっていても良くなる病気ではありません。社会の中で人との関わりの中で良くなったり悪くなったりする病気です。私が良くなるために大事だと思っていることは、

- ・希望や夢があつて、今何を頑張ればその夢を達成できるかが明確になる。
- ・他者からほめられる、認められる、必要とされる存在

- ・自分の長所や弱点を知っている(どんな時に調子が悪くなるか、その時にどう対処すればよいか)

- ・困ったときに生活の相談できる人がいる

よくご家族から「私が死んだ後が心配です」という切実な声を聞きます。突然お母様が脳出血で亡くなった方がいました。ご本人

は診察券のあり場所もわからないと途方にくれました。お母様は生前、家族会を通して、保健師さんやいくつかの事業所とつながりがあり、すぐに関係機関で分担して、服薬の相談、家庭訪問で食事や家事の支援、様々な手続きにつきそうなどの支援体制を作り、再発せずにより切り切りました。ご家族の心配は尽きませんが、私は主治医以外に相談できる人がいれば大丈夫です、と答えます。その為には、ご家族が家族会に参加して、孤立せず、たくさんの方と繋がってほしいと思います。

・・・今回は、日頃「文京区家族会」がお世話になっている浅井さんからメールをいただき、感謝しています。当会は社会福祉協議会や保健サービスセンター、基幹相談支援センター、行政のご支援を頂きながら運営しています。区のパンフレットにも相談先として掲載され、広く認知されるようになってきました。今年度より前会長の前山を顧問に迎えます。新たなスタートを切りたいと思います。

文京区家族会 会長 浅水美代子



知っていますか、精神医療の新しい情勢

あかね会・監事 氏家 憲章

家族会の皆さまは、精神医療の改革を長い間願っています。その願いは実現していません。この大本には日本は先進諸国で唯一、精神科病院への入院中心の精神医療政策を継続している問題があります。精神科病院は精神医療政策の“要”です。その精神科病院は現在、在院患者の二極化(新入院者の減少と短期入院化。長期入院者の高齢化)によって在院患者減が進み病院“崩壊の危機”が始まっています。在院患者の減少は“これからが本番”です。これは入院中心の医療体制の“崩壊”であり、入院中心の精神医療政策の“破綻”です。そのため入院中心の精神医療に替わる地域ケア中心(訪問型・アウトリーチの精神医療。住む場や働く場などの生活支援)の精神医療へ政策転換(改革)が避けられない事態です。精神科病院の“崩壊の危機”は政策転換の“チャンス”です。他の先進諸国では精神病床を政策(意識)的に削減し、そこに使用していたお金と人を活用し地域ケアの精神医療体制を構築しました。日本では、在院患者の減少が地域ケア体制の構築に進まず、国の精神科入院医療費が減少するだけです。ピーク時から1,306億円の減少で、この金額は地域ケア(福祉)に使用し

ている年間500億円弱の約3倍です。精神病床の減少は進むが地域ケア体制の構築が進まない最悪の事態で、そのしわ寄せは家族に背負わされます。この背景には、改革が避けられない新しい情勢が知られていないためです。改革のチャンスを本物にするためには、多くの人に精神医療の新しい情勢を知らせること、そして皆で声を上げることが重要になっていきます。

分かりやすいリーフ「入院中心から地域ケアへ転換のチャンス」(A4の用紙二つ折りの4頁)を無料で提供しています。(送料の負担のみ)

調布市のシエルター事業変更について

都運理事 江頭 由香

昨年一〇月号で紹介しましたが、調布市では、家族の一時避難所として、シエ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した。問合せ、受付、アパートへの案内等の利用時の管理だけでなく、掃除、洗濯、消耗品の準備など維持管理も当番を決め分担してきました。しかし、会員の減少、高齢化もあり、分担当が難しく維持が困難になってきた中で、昨年度は更にコロナウィルス対応として、利用された方が発症した場合の消毒等の負担が

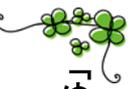
非常に大きいため休止し、併せて運営を見直しました。

今年度からは、一時避難所としてアパート一室を管理するのではなく、一時避難やレスバイト(休息)のために市内のビジネスホテル等の宿泊施設を利用した場合に、宿泊料の一部を助成する制度となります。家族会の管理は、利用希望者の方からの相談を受け付けて理由確認等を行い、後日、利用者の方から利用内容を簡単にまとめた利用記録書を提出していただき、助成金をお支払いします。

利用者は、市内の「精神保健福祉手帳」所持者あるいは「自立支援医療(精神通院)」支給認定を受けている当事者と同居する方(治療中断等で手帳、自立支援医療の有効期限が切れている場合も含まれます)、その他、障害福祉課、社会福祉協議会等から紹介された方です。

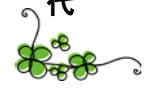
制度見直しで会の負担は減り、市の助成金負担も一室年間契約より減りましたが、緊急時に空室がなかった場合が心配です。実際の運用でわかる課題もありますので、落ち着くまでには時間がかかりそうです。

今回の見直しは、コロナウィルスの影響もあります。テレワークが推奨されたおかげで、在宅・リモート勤務で仕事に集中できる場所を探している方向けに、ビジネスホテルに日帰り・デイトパスプランができた点では助かっています。



「ゆめ応援ファンド」から
助成して頂きました

都連理事 安藤万寿代



「ゆめ応援ファンド」は「ボランティア・市民活動支援総合基金」の愛称で、東京都内におけるボランティア・市民活動の開発・発展を通じて、市民社会の創造をめざすために、地域住民や民間団体のボランティア・市民活動に対し必要な資金の助成が行われ、希望している団体を募集しています。応募された団体と内容は、ゆめファンド配分委員会にて選考されます。

この度、東京つくし会は特別助成(新型コロナウイルス対応)で、新型コロナウイルスの感染拡大の影響で必要となった消耗品費を申請致しましたところ、新型コロナウイルス対策支援金としていただきました。助成金額47000円で、体温計・マスク・フェイスシールド・抗菌化スプレー・ウェットシート・除菌用ハンドジェルを購入致しました。

これらの品は、東京つくし会の会議(評議員会・講演会・ブロック会議・理事会等)の会場で使われます。

待ちに待ったワクチンの接種が少しずつ始まりました。新型コロナウイルスの感染に対して、油断が出来ない今日ですが、拡大縮小のためにも自己防衛が必要と思われれます。

★ 賛助会員 (敬称略) ★
2000円

匿名

★ 講演会のお知らせ ★

○「みんなでやろう家族SST」

日時 7月3日(土) 午後1時半～4時

申込不要

講師 高森 信子氏

会場 二幸産業・NSP健康福祉プラザ

5階 視聴覚室

主催 サンクラブ多摩 ☎042-371-3380



東京つくし会電話相談室



東京つくし会の理事(家族)が交代でさまざまな相談に応じています。

電話 03-3304-1334

毎週水曜日(祝日は休み)

11:00～16:00

※当相談室は、面談による相談はお受けしていません。

また、相談の内容によって、別途お

編集後記

会員の皆様こんにちは

私は、まさか新型コロナウイルスのワクチンを自分の体の中に入れるとは思ってもみなかったことです。

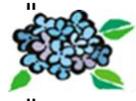
未知の疫病に対する未知のワクチンですからとても不安です。

それと、今回の接種の日にちを決める方法がとても煩わしい、面倒な方法でした。電話かライン、ウエブということ、手数をかけなければ予約までたどり着けない、たどり着いたらもう満員。「予約難民」という言葉返るお粗末な方法です。

もう少しましな接種方法を考えても良かったのではないのでしょうか。

それから、新型コロナウイルスをアメリカ、イギリス等の外国に頼っていていいものなのでしょうか。ワクチンまで、アメリカに首根っこを押さえられ、日本人の病気の予防まで輸入に頼るのは如何かなと思います。日本には優秀な研究者が沢山います。政府が積極的な対応をとり、国民の命と健康を守るため研究開発費を出し早急に自前のワクチンを作っていたいただきたいですね。

都連副会長 植松和光



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。