つくしだより

令和３年１２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

２０２１．１２．１５ 第377 号

東京つくし会会長会議報告

都連理事 江頭 由香

今年度の東京つくし会会長会議は、12月5日（金）に、28家族会36名の参加で、東京都障害者福祉会館で開催されました。

真壁会長からは、先日のみんなねっと東京大会について、初のオンライン開催が心配されましたが、オンライン視聴会場を設けた地域なども あったこと、家族ボランティア、広告、寄付等、皆様のご協力で無事開催できたという挨拶がありました。

（一）「親亡き後の精神障がい者の自立生活実現に向けた親の準備と関連要因の解明・郵送調査」について

厚生労働省上席研究官・吉岡京子先生より、12月にかけて行う調査に関する説明をいただきました。

本調査は、日本の精神障害者の半数以上が同居する親に生活を支えられており、「親亡き後」への不安が大きい現状に対し、具体的な準備に関するノウハウを収集するための郵送調査を行うものです。また、調査結果に基づき、福祉手当、医療費助成等の提言への活用を検討されているとのことです。

調査票送付については、各家族会で、協力いただける家族数の確認、送付を担当し、各家族から回答していただく処理の流れをご説明いただきました。

（二）みんなねっと東京大会まとめ

植松副会長

①会場運営は、単会のボランティアの皆様のお手伝いによりうまくいった点に感謝しております。また、多くの後援団体の支援もあり心強かったと思います。

②全体会、分科会共に有意義なお話が伺えただけでなく、今回は「多摩草むらの会」の皆様に歌っていただくなど、内容も充実していたと思います。

③コロナ禍での参加者数が心配されましたが、予定した以上の広告と寄付収入もあり、大会収支としては、一般会計からの支出はなく、赤字とはなりませんでした。

④全体会、分科会のＤＶＤを現在編集中です。既に問合せもきておりますが、今後頒布予定等をお知らせします。

（三）コロナ禍における家族活動について

①あかね会（昭和大学附属烏山病院家族会）②むさしの会（国立精神・神経医療研究センター病院家族会）では、コロナ禍での例会の会場確保の難しさ、出席者数の減少、電話も含めた相談数の減少の説明、地域との交流の場であるバザーも中止し、また、会員の高齢化の説明もあり、みんなねっと東京大会参加も難しかったと話されました。

③狛江さつき会では、コロナ禍での情報発信を続けるため、ユーチューブでの発信を始めている説明がありました。また、障団連からの助成金により去年今年もコンサートができたそうです。

④文京家族会 コロナ禍ではありますが、以前から区の関係部署等との良好なつながりにより、補助金の支援の他、保健所等への相談者に家族会を紹介していただき若い世代の会員も増えているようです。

最後に、東京つくし会本田副会長より、家族が精神障害に向き合うために、障害をオープンにすることで、当事者を守り人権尊重につながるという閉会の挨拶がありました。

「みんなねっと精神科医療への提言」

都連会長　眞壁　博美

「月刊みんなねっと（２０２１年10月号）」に「みんなねっと精神科医療への提言」が掲載されました。この提言は、みんなねっとで、当事者・家族・精神科医療に関わる有識者から構成される政策委員会とワーキンググループで話し合いをもち、まとめたたたき台を、全国から意見を求めつつ検討を重ね、６月のみんなねっと総会に報告したものです。

今後は、福祉分野等についての提言も政策委員会等で話し合っていく予定です。

提言の構成・内容について

◆誰もが安心してかかりたいと思える精神科医療の実現

1，市民のメンタルヘルスケアの充実

⑴正しい精神疾患に関する系統的な教育の実施（学校教育・医療関係者への精神疾患・精神障害の教育）

⑵相談窓口の整備（早期相談支援体制の構築・24時間３６５日対応相談窓口の開設・精神保健福祉の専門相談員・訪問サービス実施）

2，精神科医療の一般化の実現

⑴人員配置の基準と診療報酬を一般診療科と同等にする（※いわゆる精神科特例廃止）

⑵精神医療審査会の人権擁護機能の充実（必要最小限の行動規制：身体拘束・隔離等）

⑶意思決定支援の充実、インフォームドコンセントの徹底、さらにはＳＤＭ（共同意思決定）の実現

3，薬物治療とともに心理社会的支援が当たり前に受けられる方向への転換

⑴本人・家族のもとに届けられる多職種チームによる訪問型支援・治療サービスの充実

⑵当事者の尊厳と意見の尊重（対話型医療・支援の充実）

⑶ピアサポートの充実（ピアによる活動や家族会支援・家族による家族支援）

⑷心理社会的リハビリテーションの診療報酬化（家族心理教育、訪問家族支援）

4，当事者の視点を大切にする精神科治療へ

⑴薬物療法を受けた本人の意見の尊重と治療・研究への当事者・家族参加の推進～薬物療法の改善・創薬へ活かす～

⑵身体的ケアの重視～身体的健康無くして精神的健康無し～

⑶診断名による混乱の是正を～診断名の伝え方に配慮し診断体系の見直しを～

★長期的展望に立ち実現を目指すこと

～入院中心から地域医療への転換を～

⑴一定の地域単位（人口５万人程度を目安）に、メンタルヘルスの責任を持つセンターを設置する～一般医療機関・支援機関との連携を含む地域ネットワークの構築・危機介入を含む訪問サービスの実施～

⑵強制的な入院のあり方を問い、医療保護入院の廃止を目指す～早期支援・重度化予防・相談支援・訪問支援体制の充実を進め、強制的な入院制度によらずに精神科医療が受けられる体制の実現を目指す～

以上が提言の大まかな内容です。「月刊みんなねっと」で、10月号から提言の解説が連載されています。ぜひ、お読みになって、皆さんのご意見・ご感想を「みんなねっと」にお寄せください。また、医療に限らず福祉分野等を含めて広くご意見を募集しています。投稿は「政策提言への私の意見」と題してお送りください。

送り先
〒167-0054
東京都杉並区松庵３の13の12
みんなねっと「政策提言への私の意見」係
e-mail:desk@seishinhoken.jp

「アニメで理解する統合失調症」について

都連理事　江頭　由香

都議会ヒアリング時に青少年向け啓発リーフレットを紹介したところ、本はなかなか目を通してもらえないので、「動画があれば」というコメントをいただきました。

そこで、大塚製薬「こころの健康情報局すまいるナビゲーター」というホームページで、統合失調症、うつ病、双極性障害についてアニメーションで説明されていたため、つくし会ホームページで、「すまいるナビゲーター」を紹介することになりました。

「アニメで理解する統合失調症」では、女子高生、女子大生、男性新入社員という若い世代の発症、症状の説明（陽性症状、陰性症状）、通院治療で改善した事例だけでなく、服薬拒否・中断や、入院治療、訪問支援、デポ剤治療等の四つのケースが説明されています。

また、統合失調症だけでなく、うつ病、双極性障害についても、同様に２編ずつのアニメーションが公開されています。うつ病では、３０代男性会社員の服薬治療後のリワークプログラム、６０代主婦が身体不調で内科検査しても異常なかったので精神科通院で改善した例など、いろいろな事例が紹介されています。３分から６分と短めですので、空き時間に見ていただけると思います。

今年度要望書でも精神疾患の早期発見のための教育の保障をお願いしていますが、発症年齢が早い病気にも関わらず、まだまだ周知の低い病気です。こうした動画等をきっかけに理解が広まれば良いと思います。

「すまいるナビゲーター」では、先日のみんなねっと東京大会で講演された白石弘巳先生が監修された「（統合失調症の）回復を促す家族の接し方」も説明されています。疾患や治療、各種制度、体験談、イベント情報、公開講座動画など幅広く情報が公開されていますので、ご活用いただきたいと思います。

障害者差別解消法　東京版

都連副会長　本田　道子

家族が精神の病気になった時に「障がい者」になった、と思う方は少ないのかもしれません。

そのことがすぐに福祉とは結び付かない、結びつきにくい現状を生み出しているのかもしれない、と思うことがあります。けれど現実を見ていると「ああ、確実に障がい者」になっている、と感じる場面が出てくるのではないでしょうか。

精神の病気は発症と同時に「精神障がい者」と呼ばれるようになるのですが、その言葉に抵抗を感じる方がまだまだいるのかもしれません。なぜ、そう感じるのでしょう。

「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律」いわゆる「障害者差別解消法」は２０１６年４月の施行ですから、もうすでにできてからまる５年は過ぎました。「合理的配慮」など言葉は耳にします。

２０１８年10月「東京都障害者への理解促進差別解消の推進に関する条例」いわゆる「差別解消に関する都条例」ができ事業者の方への合理的配慮の義務化、紛争解決の仕組みなどができあがりました。

私達当事者や家族にとって、差別された時の制度がここでやっと出来上がったのです。

差別と感じたら、まずその場で言いましょう。「それは差別に当たりますよ」

教えてあげましょう。

その場での解決ができなければ、区役所、市役所などへ相談です。それでも難しければ都庁に相談が上がってきます。

調停役をする「差別解消支援地域協議会」があります。

障がいを理解する、理解してもらう、ための活動はまだ始まったばかりです。

寄稿　「師走」

都連理事　川﨑　洋子

十一月に入っても秋が中々見えないなあと思っていましたが、中旬くらいから木々が色づき始めました。梅の葉が散って桜、柿の葉が赤く夕日にきらきら輝きだし、今はザクロの黄色い葉がハラハラと庭を埋め尽くしてます。コロナ禍で外にでる機会が少なく、窓からみる庭に季節を感じてます。

いよいよ今年も十二月になり、コロナ第六波の感染が心配される中、なんとあたらしい変異ウィルス「オミクロン」が南アフリカで発生したと報じられています。遠いところと思っても同じ地球上。わが国への感染も逃れられません。従来の予防策であるマスク、手洗い、換気に気を付けることだと専門家は言ってます。

「ステイホーム」も日常化してきました。買い物は2，3日分まとめ買いをします。食事づくりも結構時間をかけ、今まで気が付かなかった工夫もできるようになりました。

令和４年度、社会はどのように変化するのでしょうか。私たち精神障害者家族と当事者が安心して暮らせるやさしい、親切な社会になることを願ってます。

☆　賛　助　会　員（敬称略）　☆

甲斐　重守　　２０００円
高円寺クリニック　　５０００円
ちひろメンタルクリニック　５０００円

☆講演会のお知らせ☆

○令和４年２月１日～２８日
Youtube にて動画配信の講演会
「統合失調症と家族の支援
～〝らしさ〟を支えるために～」
講師　東京大学医学部付属病院
　　リハビリテーション部
　　精神科デイホスピタル医師
　　森田　健太郎氏
視聴方法　左のＱＲコードより申込み
申込締切　１月２４日(月)
主催　文京区心のふれあいをすすめる会
☎03-3828-6517

申し込みフォーム QR コード

編集後記

先々月号のつくしだよりで闘病記を書いたところ何人かの方々からお見舞いの電話、お手紙を頂き有り難うございました。お陰様で元気づけられました。その後、回復は徐々に進んでいるが、時間が掛かる。

「私達のからだは重い」という記事を読み合点がいった。「すばらしい人体」外科専門医の山本健人氏（ダイヤモンド社）の著書である。宇宙飛行士が、無重力の空間から地球に帰還した際、支えなしに歩けなくなっている状況に似ている。従って、宇宙空間で宇宙飛行士が筋肉トレーニングを怠らないのと同じようにリハビリが重要になる。

また、私達の体を構成する「部品」は、それぞれかなりの重量を持っている。体重50キログラムの人であれば、頭は5キログラムほどもある。足は一本当たり約10キログラム、腕も一本4～5キログラムほどあり、意外なほどずっしりと重い。私達は日頃自分の部品の重さを自覚することが殆どない。これほど重いものを毎日「持ち運んでいる」にもかかわらず、以外にもそのことに気づかないのだ。従って、家庭内のリハビリでも可能な限り各部品毎に意識的に歩いたり、手足を動かすことが、生活力を維持するために必須の運動なのである。

都連理事　松沢　勝

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。