

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

2022.1.15 第378号

つくしだより



令和4年1月号

新年のご挨拶

都連会長 眞壁 博美

あけましておめでとう、ございます。昨年は、新型コロナウイルス禍が続く中、多くの方がたのご支援・ご協力を得まして、「2021みんなねっと東京大会」開催を成功裡に終わることができました。今年こそはコロナが収束し、安心して皆が集えるようになってほしいものです。皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りいたします。

◆昨年の活動を振り返って

昨年は第2回緊急事態宣言（1月8日～3月21日）と第3回緊急事態宣言（4月25日～9月30日）が出され実に9ヶ月のうち、約7ヶ月半は、緊急事態宣言下でした。

理事会は、1・2月は、書面理事会としましたが、3月以降は、開始時刻を遅らせ、短時間にする等の配慮をしながら、対面で行いました。三役は、事務所で頻りに集まり、全国大会の準備を進めました。

緊急事態宣言下ではありませんでしたが、評議員会を2年ぶりに調布市文化会館で開催することが出来ました。（来賓のご案内は控えました）「みんなね

っと東京大会記念歌」もお披露目し、各家族会に、楽譜とCDを配布しました。評議員会後の講演会も実施することができました。

東京都への要望活動は、7月に要望書を出し、9月に懇談会の予定でしたが、緊急事態宣言下のため延期となり、12月17日に理事だけの参加で行いました。政党ヒヤリングは、8月下旬に行い、人数制限が厳しかったため、理事だけの参加に留めました。

全国大会終了後の11月には、「会長会議」を開き、大会報告、交流会の他に「親亡き後のアンケート」の説明を行いました。このアンケート調査には、アンケートの質問項目からつくし会の理事の意見も取り入れていただきました。都連所属の家族会が協力しました。

ブロックの相談員養成講座や交流会は、12月上旬に開催しました。今年度から東西ブロックを統合し、「23区ブロック」としての第1回目の会議になりました。

都の委託事業として毎年行っている都民講演会（2月17日）ですが、緊急事態宣言下で中止となりましたが、講師の長谷川俊雄氏（白梅学園

大学教授）のご協力により、3月25日に延期して開催することができました。

知事ヒヤリングは、11月22日にオンラインで実施され、アウトリーチ事業等について私が発言しました。（小池都知事に代わり武市副知事が出席されました）

◆今年の活動と皆様へのお願い

私が東京つくし会の会長になってから、8年目が終わろうとしています。この間、関東ブロック大会（2015年）、東京つくし会創立50周年記念式典・祝賀会（2018年）、みんなねっと東京大会（2021年）と大きな行事が立て続けにありました。今後しばらくは、大きな行事は無いと思いますので、各家族会の活動の活性化や、後継者の育成に、東京つくし会として力を尽くしていきたいと考えています。コロナ禍で、しばらくやっていなかった理事による家族会訪問（定例会だけでなく役員会でも）を来年度から再開する予定です。2月に理事訪問アンケートを送りたいと思っておりますので、来年度の計画を立てる時に、頭に入れておいてください。



多摩ブロック相談員養成講座報告

都連理事 江頭 由香

令和3年12月4日(土)10時～12時、府中市ふれあい会館にて開催され、10家族会17名が参加されました。三件の事例について、メンタルケア協議会理事・西村先生より助言をいただきました。

①同居する親の高齢化により当事者に自立を促したいが、家族に頼っており独居を勧めても拒否されてしまう。

・独居経験のない方、心の弱い方は、独居を促されても難しい。無理強いとはトラブルになることもあり、バランスが難しい。

・独居だけが自立ではなく、同居でも高齢親には負担の家事の手伝いや、親子の役割分担の明確化も大切。

・家族以外の支援者とのつながりがあれば、親が倒れて独居が必要になった場合の生活につなげることができる。支援者との関係作りも急いで強要するのではなく、少しずつ慣れるのでいい。

②服薬に伴う「水中毒」が心配。

・水分過剰摂取は精神科処方薬にある、水分が欲しくなる副作用に加えて、薬への精神的依存の影響もある。

・無理に止めるのではなく、他に関心が持

てるものがあると改善するケースもあり。
・身体合併症もあるため、相談先病院としては、精神科もある総合病院がいい。

③薬の副作用止めを主治医にお願いしたい。
・副作用は個人差が大きく、また、副作用止めの薬にも副作用はあるため、予防のための薬は出さない。

・副作用がイライラ程度なら、安定剤でいいかもしれない。

最後に先生より、孤立しがちな家族に、同様課題を抱えた家族の経験を伝えることは非常に大切、とのお話がありました。

多摩ブロック会議報告

都連理事 安藤 万寿代

相談員養成講座後、13時30分～16時に開催され、14家族会21名が参加されました。

始めに眞壁会長から、みんなねっと東京大会(10月7日～8日)の報告と参加・ご寄付の御礼、会長会議(11月5日)の報告、つくし会年金相談担当者岡田さん計報の報告がありました。

都連からの報告は、植松副会長から①「2021みんなねっと東京大会」のまとめと報告で、大会のDVDを12月中に大会参加者に配布。②2022年度東

京都へ予算要望書提出の報告。眞壁会長から都民協から都知事への予算要望書提出とヒヤリングの予定の報告がありました。

各単会からは、コロナ状況の中での家族会活動の報告がありました。一部ですが、報告を致します。

・要望書は出してはいないが、障がい福祉課・防災課等と懇談会を行った。(日野いずみ会)

・創立30周年記念で白石先生の講演会「コロナ禍に学ぶ当事者及び家族のあり方」を開催し、冊子を配布した。(あじさい会)

・市内から、コロナの為に出られなかった。講演会は、小さい事から学んで行こうと企画した。民生児童委員の方々にビデオを見ていただき、精神障がい者について理解を深めていただいた。(サンクラブ多摩)

・コロナで大きなイベントは無理なので、地域ごとで電話相談を行った。(FHMの会)

・病院家族会はコロナの為に、会場確保が難しかった。会員減少で苦労している。(むさしの会)

※協議事項 (かささぎ会・江頭さんから) 「福祉手当」について、東京都市長会から東京都へ要望項目として加えて頂くよう

になりました。



23区ブロック相談員養成講座報告

都連理事 大山 竹彦

東京つくし会23区ブロック相談員養成講座が令和3年12月5日(日)10時〜12時に都障害者福祉会館において開かれました。20家族、23名の参加でした。今回は東京つくし会の西ブロックと東ブロックを統合して、初めての23区ブロック相談員養成講座です。

今回は、2件の事例をロールプレイ形式で講座を進めました。事例1は、「50代近くになって発症した娘への対応」、事例2は、「病識がない息子の医療中断に対する対応について」。

事例1は、娘さんを理事の本田さん、母を世田谷さくら会の方にお願ひしました。母と娘の動揺、悩み、困惑などの場面を、対話の中で作り出しておりました。

相談は、会社からの呼び出しを受け、統合失調症ではと言われ(どんな病気?)、父は対応せず、母も間もなく80才、娘さんの年金は、親戚はいない、10年前に交通事故で膝の不具合がある、薬は飲んでいるのか(飲んでいない)という内容でした。悩みの中にも明るい会話が見え隠れし、参加者の質疑で活況でした。



メンタルヘルス協議会の西村先生からは、事例1について「娘さんは頑張りました。しっかりと働いてきた。相談にきた事も素晴らしいと思います。お母さん、娘さんを褒めて上げて下さい。ケースワーカーにも相談しましょう。8050問題でもありません。」等のアドバイスをありました。

事例2も、全員で質疑を行い、西村先生からアドバイスを頂き、有意義な講座を持ちました。



23区ブロック会議報告

都連理事 前山 栄江

5日の午前の相談員養成講座終了後、昼食休憩を挟んで、同じ東京都障害者福祉会館で、17家族会21名の参加で、12時45分から15時30分まで23区ブロック会議が行われました。

最初、真壁会長の挨拶があり、その後齋田副会長より、「みんなねっと東京大会において、予定以上の寄付と広告があり、事務作業も理事が中心になって行ったことよって、支出を抑えることができました。コロナ禍で参加者が少ない中、赤字を出すことなくできました。」という報告がありました。

た。続いて、令和4年度の東京都への都連からの予算要望についての報告がありました。

今回、東西ブロックを統合して、23区ブロックとして発足して最初の会合でしたので、各家族会の紹介と活動状況について報告がありました。

コロナ禍でどの家族会も活動がなかなかできなかったという状況でした。まず場所の確保ができないため、なかなか集まることが出来なかったということがどこも共通しての悩みでした。とりわけ、病院家族会では、病院の中の部屋が、使用停止となったので集まる事が出来なかったという報告がありました。そのほか、イベント等は一切できなく、ほとんど役員のみ集まりだったので、新たな会員の加入がなく、会員の高齢化が進んでいる。役員のなり手がないといった事が話し合われました。

その他、グループホームは増えているが、その支援者の質が問われているということや、練馬区では一級のみだがタクシー券が支給されるようになったという報告がありました。

コロナ禍で大変ですが工夫しながら、気を付けて活動を継続していきましようということをお話し合って終了しました。

岡田治様の「冥福を心よりお祈りいたします

都連会長 眞壁 博美

皆様に、大変悲しく残念なご報告をしなればなりません。

都連家族の年金相談を引き受けてくださった岡田治様（立川麦の会副会長）が、11月16日夜、急逝されました（71歳）。

岡田様は、今年4月に体調を崩され、20日間ほど入院されました。呼吸器系の難病を患い、コロナ禍でしたので、定例会には参加されませんでした。会報の編集などは続けられました。亡くなる夜にも、夫と普通に話していましたので、翌日奥様から連絡をいただいで、本当にびっくりしました。

岡田様に東京つくし会として年金相談を依頼したのは、2014年度から2020年度の7年間で、50件の相談を受けていただきました。36件が終結し、そのうち障害年金受給に結びついたものは32件もありました。当事者や家族に寄り添い、当事者の主治医と連絡をとり、年金事務所に付き添う等、懇切丁寧な取り組みをしてくださったからこそその成果でした。

岡田治様、今まで本当にお疲れ様でした。そしてありがとうございます。

☆ 賛助会員（敬称略）☆
山本メンタルクリニック 5000円



☆ 講演会のお知らせ ☆

○2月12日（土）

「通院先・良い医師の選び方と、上手な診察の受け方」

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

○2月24日（木）13時30分～15時30分

「統合失調症の薬物治療」

講師 東邦大学薬学部教授

吉尾 隆氏

会場 町田市せりがや会館4階

第2会議室 申込不要

主催 さるびあ会 ☎042-726-2031

編集後記

向田邦子さんの著書に「父の詫び状」（文芸春秋）のあとがきで厄介な病気を背負い込んだ人間にとって、一番欲しいのは「普通」ということである。と、書かれています。「普通」の生活が困難な時こそ、考え、明日への希望を持ち、生きなければと思います。

一昨年から私達の生活も新型コロナウイルス感染拡大に怯え、家族会の活動も縮小されました。大きな講演会や会議もオンライン・リモート会議が継続され、今は、変異型オミクロン株で騒がれています。人と会う事の「普通」の大切さをしみじみと思われるこの頃です。

昨年の9月頃から庭に、ひよっこりと小さなスイセンの芽が出ました。毎年同じ場所、同じ芽が変わりなく出て葉が茂り、12月の初め頃から白い花が咲き、高貴な香り放っています。寒々とした日々の中で、心が和みます。

スイセンはヒガンバナ科の多年草で種類が多く、花の色によって花言葉が違い、我が家のは白い花のフサザキスイセンです。今年には寅年、人間に害を及ぼすコロナウイルスを、退治して欲しいと願います。

都連理事 安藤 万寿代



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。