つくしだより

令和4年2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

２０２２．２．１５ 第３７９号

先の見えないコロナ禍だからこそ みんなで基本的な 家族会活動をしましょう！

都連副会長 植松 和光

新しい年に入り、今年こそは家族会活動を思いっきりできるなと皆様も気持ちも新たにしたと思います。ところが、南アフリカから発生した新たなオミクロン株により、世界中で蔓延。日本では最初に沖縄県でアメリカ軍が感染源となり今までにない規模で急拡大、そのまま日本中に広がっていきました。今では一日三万人規模でコロナ患者が発生している状況です。

コロナにかからないための予防策の徹底

おそらく、家族会の皆さんの中にも感染された方がいると思います。家族の中で誰かが感染すると家族中が患者になってしまいます。とりわけ、精神障がい当事者が感染したら大変なことになってしまいます。まずは、感染予防を徹底して、感染をさせない、しないことが大事です。これは家族会活動でも同じです。

さて、このような状況の中での家族会活動の在り方です。

コロナ禍の中でも活動の基本は変えないこと

① 家族の皆さんに情報を伝える

多くの家族会では、「家族会だより」を会員の皆様に届けていると思います。こんな時だからこそ定期的に情報を少しでも多く発信することです。

・会員の近況
・講演会の情報
・交流会の日程

などを載せ、会員の皆様が孤立しないようにして下さい。

② 相談活動の継続

・常に、会員が困ったときに相談できる人がいること
・緊急時の相談体制

当事者の体調が急に悪くなり、困ったことは皆さんも経験したことと思います。そんな時に頼りになるのが家族会の相談です。

こんな時だからこそ、相談事業をやめるのではなく、継続していって下さい。

③ 家族交流会はとても大事

コロナ禍が二年以上もつづくと心も体も疲弊してしまいます。

・定期的に交流会を実施する

私の所属する家族会では、当初出された緊急事態宣言で会場が使用できなくなった時以外は毎月、家族交流会とミニ交流会を開いてきました。交流会では日常の様子や、当事者のことなどを話して貰います。その中で、現在本当に辛い状況にある方には具体的な手立てを行い支援します。会員の皆さんは、交流会が開かれることで安心感を持ちます。

・会員同士の横の繋がり SNSを利用しましょう

現在の世の中にはとても便利なツールがあります。それがラインというスマートフォンで使えるコミュニケーションの場です。

多くの家族の方がスマホを持ちラインをしていますが、それは個々での利用です。私が所属するシュロの会では現在14名の方がグループラインに登録し、「今日はとてもお月様がきれい」だとか「今晩のごはんは何にする」とか日常の出来事を投稿してきます。そして、交流会や講演会のお知らせも皆さんにお知らせしています。

家族の皆様、コロナはまだ先が見えません。しかし、精神疾患がこのコロナでなくなるわけではありません。是非、家族会活動をまめに継続していきましょう。

東京都との予算懇談会概要

都連副会長　樹田　英夫

昨年の12月17日(金)に、都庁第二本庁舎の特別会議室において、都福祉保健局と教育委員会との東京つくし会が提出した予算要望についての話し合いが行われました。

予算要望の重点項目1の「アウトリーチ(訪問診療)　の拡充」についての討議では、世田谷、練馬、豊島及び八王子市で独自で事業を行っていて、例えば練馬区では年間七百件近い数に対応しているのに、都の三センターの実施数は84件といかにも少ないという実態が明らかになりました。このため、この事業の拡充、特に多摩地域での拡充を望みますと要望しました。

重点項目2の「思春期における精神疾患の早期発見で教育の保証を」については、精神疾患は、児童・生徒・学生の段階で発症することが多いので、このための啓発パンフを中学2年生に配布してくださいと要望しました。

スクールカウンセラーの配置については、都は全国に先駆けて全公立学校に配置し、更に都立学校には、若者の自立を支援するユースソーシャルワーカーを配置しているとの回答でした。

他の重点項目1の「障害者差別解消条例の普及啓発」については、今まで条例を周知するためのリーフレット「みんなで支えあう共に生きる東京へ」を発行してきましたが、一層の周知を図るために更に増刷するとのことでした。

重点項目2の「会事務所のための都の施設の使用許可の件」では、特定の団体のみ施設の使用を許可するということは極めて難しいという返事でした。

重点項目3の、「重度心身障害者医療費助成(マル障)を二級にも拡大」の件は、その実施には莫大な費用が掛るため無理ですとの回答でした。しかし、都の精神障害者の一級比率は5.6％で全国最低で、更に都の知的障害者の26％、身体障害者の47％と比較していかにも低いという実情を理解してほしいと訴えて終わりました。

ひきこもりホットラインに参加して

都連理事　前山　栄江

厚生労働省による、ひきこもりに関する地域社会に向けた普及啓発、情報発信事業「ひきこもりホットライン」が、1月16日にＴＯＫＹＯＦＭホールで開催されました。

13時、ＶＯＩＣＥＳＴＡＴＩＯＮ「当事者、家族、支援者の声をもっとみんなに！」。タレントの高橋みなみ氏の司会で、「誰しもがなりうるものである」現状が紹介されました。

14時45分、パネルディスカッション「誰もが生きやすい社会にしていくためには？」。経験者、家族、支援者、専門家の皆さんが話し合いました。一部をご紹介します。

「生きやすい社会」については、安心できる居場所が見つかったとき、自己肯定感を獲得したとき、こころの不調や病気が改善したとき、経済的に安定したとき、良い治療者・支援者に出合ったとき、新しい人間関係ができたとき、家族関係が修復したとき、というご意見がありました。

「家族の心構えと回復へ」については、本2人が安心してひきこもれる環境づくり、コミュニケーション・まずは挨拶から、本人からの訴えはさえぎらず最後まで聞く、あせらず本人の話に付き合う根気を待つ、暴力は暴力で対抗しない、怠けや甘えやわがままではないのでこれらの言葉は禁句！！、本人を変えようとする前に親自身が不安をとる、親も良い出会いを学びと楽しみを見つける、というご意見がありました。

16時30分、ひきこもりホットライン。

電話相談で、ＫＨＪ全国ひきこもり家族会、東京つくし会他支援者が対応しました。事前

予約でＺＯＯＭという事で思った程の交信はできませんでした。また、一件30分の時間制限の中、ゆっくり話を聞く事も出来ず、後につなげられない難しさも感じて終わりました。

これからも理解と情報発信を続ける必要があると思います。

品川かもめ会
40周年おめでとうございます

都連副会長　本田　道子

お正月気分がまだただよっていそうな1月15日の土曜日、品川区の家族会「品川かもめ会」の40周年記念祝賀会に参加させていただきました。

場所は品川区役所のほど近くにある「中小企業センター」役員さんの司会で始まりです。会長の庄田さんのご挨拶の中で、コロナ禍の中での開催のご苦労が話されました。お客様の人数を絞ることの難しさ、家族会会員の参加も役員だけに。40年間の長い年月、支えてくれたたくさんの先輩たち、大勢の支援者の方たちのためにも、区切りの40周年を開催したかったこと、など。

来賓は品川区長のご挨拶文を福祉部長さんが代読してくださり、これからも家族会を支援してゆく、という言葉があり、とても心強く感じました。他に品川区でたくさんの事業所運営の法人さん、障害者福祉課長さん、品川区社協の事務局長さんからのご挨拶があり、これからも支援の手は緩めることなく、という言葉があり、うれしく感じました。ここまでが第1部です。

第2部は会食から始まり、コロナ対策の黙食の中、これもコロナ対策で開け放された窓のレースのカーテンだけが動いているのが印象的でした。食後は「東京つくし会のこと」「品川区の精神障がいの現状」など私をはじめ3名のスピーチがあり、その後副会長の杉田さんのご挨拶後、早めの散会となりました。

大変な状況の中で開催されたかもめ会のみなさま、お疲れ様でした。これからの十年に向かってお互いに頑張りましょう！

豊島区精神障害者家族会を
訪問しました

都連副会長　本田　道子

発表のたびごとに増えてゆくオミクロンの数字が気にはなるものの、「例会やります、大丈夫でしょうか」

豊島の代表、久野さんからの確認電話。

そちらが頑張るのなら、「もちろんいきますよ」。去年からお声がかかっていたこと。

行きますとも。もちろん。

1月21日金曜日の午後、場所は豊島区心身障害者福祉センターへ出かけました。

息子の話を、と言われてはいたものの、我が家の息子は自立した、とは一般的には言い難い。やっとこさ家から追い出し、グループホームからアパートに移り、B型作業所に通っている段階。まだまだ本格的な社会デビューとは言い難い。たくさんの支援者に恵まれて一人暮らしが成り立っている。

ただ、自分でＳＯＳが出せることが自立の第一歩、と思っている私としては、とりあえず第1歩は踏み出した、と認識している段階だ。まだまだ道は長い、のである。

そんな話をしていたら1時間は瞬く間に過ぎてしまった。

豊島区は保健所がしっかりとサポートしてくれている、と聞いていたけれど、今回も保健師さんが参加。そして事業所の職員も。会場もちょうどいい広さです。

今は久野さんが頑張っていて安心です。

そして今回も生きづらさを抱えて、まだまだ大変な状況の方もいらして。ぜひとも家族会を活用して乗り越えていってほしい、と強く願ったことでした。

豊島のみなさま、お世話になりました。

最後の「立川麦の会味噌」づくりを終えて

都連会長　眞壁　博美

立川麦の会の味噌づくりが、昨年12月24日におこなわれ、17名の参加がありました。そのうち4名は当事者でした。愛媛県から送ってもらった大豆40kgを煮て潰し、40kgの麦麹と20kgの塩をまぜ、コンブを間に入れて密閉して、140kgの味噌の仕込みが終わります。仕込んだ樽を、我が家の床下に収め、1年以上寝かせてできあがりです。

立川麦の会で、味噌づくりをはじめたのは、2005年2月でした。それから毎年冬に18回つくってきました。しかし、我が家の床下から味噌樽を出し入れする作業は重労働で、夫の体力も限界と考え、味噌づくりは、今回が最後と決めました。。

味噌づくりは、「当事者に働いてお金を稼ぐという体験を通して就労意欲をもってもらう活動」として始めました。

最近2年間は、コロナ禍のため、午後からの3時間の作業でできる量にしていましたが、以前は、午前中から午後3時頃までやっていました。作業をしながらの何げないおしゃべりや、手作りの豚汁とご飯などの昼食をいただきながらの当事者・家族との交流がとても楽しく懐かしい思い出としてよみがえってきます。

☆講演会のお知らせ☆

○「隠さないで生きる」から12年…
　そして今、思うこと
講師　全国精神保健福祉会連合会理事長
　　岡田　久実子氏
日時　2月19日（土）午後1時半～4時
会場　高円寺障害者交流館1階　予約不要
主催　杉並家族会　☎080-1004-1197

○「心はどれくらい脳なのか？
　―心には脳と脳でない部分がある―」
講師　東京都医学総合研究所　副所長
　　糸川　昌成氏
日時　3月5日（土）午後1時半～3時半
会場　品川区役所第3庁舎講堂
主催・申込　品川かもめ会　☎03-6768-4797

○「分裂病を耕す」から四半世紀
　～柔らかい治療・柔らかい回復を語る～
講師　往診メンタルクリニックゆっくり
　　院長　星野　弘氏
日時　3月6日（日）午後1時半～4時
主催・申込　世田谷さくら会
　☎03-3308-1679　先着90名

編集後記

先日、放課後等デイサービス（小学生から高校生が対象）及び児童発達支援事業（未就学児対象）を行っている「ゆめのもり」という事業所を見学する機会がありました。

周りは竹林に囲まれ自然に恵まれた場所でした。また、建物や建具も木材を基調としていてとても温もりが感じられました。障がいを持つ子どもたちにとってはとてもいい環境です。施設の経営者のこだわりを感じました。

施設長さんにお話を聞いてみると、事業の理念は発達障害児や発達が気になる子どもたちに「あそび」を通じて「そだち」を。また、「まなび」を通じて成長と発達支援を行い、当たり前に社会生活ができることと話してくれました。

現在は知的障害児約10名が通所をしているそうです。

放課後等デイでは、学習の支援「見る・聞く・話す・考える」の4つ力の発達支援。また、児童発達支援事業では生活習慣の獲得、言葉遊び、音楽遊び、体操遊び、知育遊び、集団遊びなどで発達を促すそうです。

この施設を見学させていただき、職員の皆様の仕事に対する情熱すごいなと感じました。是非頑張っていただきたいと思いました。

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。