

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

2022.3.15 第380号

# つくしだより



令和4年3月号

東京つくし会の

障害年金相談方法が変わります

都連副会長 植松 和光

長年、東京つくし会の障害年金相談事業を担ってこられた立川麦の会の岡田治氏(社会保険労務士)が昨年、病に倒れ亡くなられました。

岡田氏は発症時期が不明な案件や不支給が決定された方の再申請など、支給までには至らないような困難な案件をも申請者に寄り添い支給開始にこぎつけた例も沢山ありました。岡田さん本当にありがとうございました。

さて、障害年金は精神障がい者にとって生活をしていくために欠かせない収入源です。少しでもご家族の負担を減らすために、当事者が障害年金の支給を受けられるように新たな相談の仕組みを作ります。

## 【目的】

障害年金などについての家族からの相談に応じ、家族及び精神障害者の福祉の増進に寄与することを目的としています。

【対象】 東京つくし会加盟の家族会会員

## 【相談員】

社会保険労務士法人 丸橋年金塾

代表 丸橋 俊博氏

〒157-0061

世田谷区北烏山8の22の3

電話番号03(6750)2280

FAX番号 03(6750)5207

携帯090(5527)0110

## 【開始時期】

2022年4月から

## 【相談方法】

- 1 東京つくし会事務局に連絡し説明書と申込用紙を受け取ってください。
- 2 申込書に所定事項を記入し、年金加入状況証明書など必要書類とともに東京つくし会事務局に返送してください。相談員(丸橋年金塾)につくし会より送付します。
- 3 相談員から連絡がきますので、面談日を決めて下さい。
- 4 契約書の取り交わり

申込書の内容により面談が終わり、障害年金の申請のための契約書を申し込み者(家族)と相談員(丸橋年金塾)との間で取り交わします。ここから、年金掛け金の納付状況、初診日調査、必要に応じて主治医との面談、病歴、就労状況等申込書の作成等年金作成に必要な準備を十分

に行います。

ここで、年金請求書作成し提出します。

6 後は、年金事務所の裁定を待ちます。

7 相談料

丸橋年金塾との契約は1事案につき10万円です。

東京つくし会では、その内1万円を着手金として負担いたします。

相談者は、年金の支給が確定し、年金が本人の口座に振り込まれたら、10日以内に丸橋年金塾に9万円を支払って下さい。

なお、不支給の場合は支払いの必要はありません。

不支給の場合は、不服申し立て等適切な処置を講じます。その場合の費用は相談員の責任で行います。

以上が新たな障害年金相談の仕組みです。年金を専門とする法人にお願いしましたので、きめの細かい内容とスピード感がある対応を頂きますので、是非皆さんのご利用をお待ちしています。



東京都精神保健福祉相談事業講演会

「ひきこもり支援の現場から」

： 日常の関わりと成長・会話の工夫：」

都連理事 江頭 由香

日時 2022年2月19日午後2時～4時

講師 田口ゆりえ氏

(KHJ埼玉けやきの会家族会)

「K(家族会)」「H(ひきこもり)」「J( JAPAN)」で検討された社会参加支援の家族支援についてお話を伺いました。

ひきこもりは「非精神病的な現象」とされていますが、実際は、精神障害の治療中の方も少なくないそうです。発症は、脳の脆弱性、環境要因等が大きいのに、「甘え」という偏見もあります。

・ 陥りやすい本人と家族の関係

こうした中で陥りやすいのが、親が圧力をかけ、子は親を避け不信感が募り暴力となり、子による親の支配につながることで、そこで、親の圧力で怒りの大爆発となる前に、子が負の感情を出す怒りの小爆発を繰返し軽くします。親が理解する様子を見せると、子は負の感情を出しやすくなります。

・ 心身のエネルギーを溜めるために

親は受容的姿勢、共感的理解と共に、社会の変化などの情報収集を行い価値観を見直

します。結果として、家庭がリラクセスし、子の自己理解といった変化となり、家、社会で行動するエネルギーを溜めることにつながります。

・ ひきこもりながら成長を目指す

社会で行動する土台として家で行動します。いきなり就労、就学ではなく、買物、掃除等できることを増やす、役所など対面のハードルが高い場合は家族と一緒に経験することから始めて、スモールゴールを蓄積します。回復には時間がかかり反抗もありますが、回復の途中だと考え、本人に近づくため「辛いのになんかなくてごめんね」と謝ります。

・ 会話が苦手な本人と意思疎通を図るには

ひきこもり、特に発達障害の方は会話のキヤッチボールが苦手なので、①短く、肯定的に、②非言語ならメモ・メール、③ほめる、④具体的に言う、⑤頼みごとに丁寧に応じる、⑥先回りの心配は無用、⑦大人扱いする、⑧怒りの感情に巻き込まれない、⑨切りのない議論はタイムアウトを宣言、⑩頼みごとには応じるが命令には従わない、⑪ほどよい距離をあける、⑫必要です。

挨拶は会話のはじまりですし、時の話題も会話のきっかけです。メールも積み重ねると会話につながります。先回りの心配は親の圧力を感じるため後方支援が良く、行動での反

応もあるので行動の理解も必要です。大人扱いすることは本人を信頼していると捉えられますし、失敗は体験できて良かったと考えます。

・ 声掛けの工夫

ひきこもりの方は、主体性が弱い、親へのわだかまり、自己評価が低い傾向があります。主体性を育てるためには選択式の質問をする、親へのわだかまりへは「一緒に」と誘う、自己評価を高めるためには「名前」を呼んでほめます。

他人の家への放火を強要するような無理な要求は、できないと宣言し、つらさに共感後に諭します。親への長時間の説教は、切りのない議論なので巻き込まれないよう、最初に終了時間を決めます。死にたいという発言に対しては動揺せず、死んで欲しくないという素直に回答します。また、無駄遣いに対しては、家計簿や親が高齢で死ぬまでのキヤッチュフローを「必ず読む」よう声をかけます。

「大事な事は普段から本人の言い分や本人の心情に寄り添うこと」という説明があり、できるか不安も感じましたが、関わりによる変化の説明を伺うと報われる苦労であると思えました。精神障害者家族にとっても参考になる説明が多く大変勉強になりました。



## 第九期東京都障害者施策推進協議会 第4回総会を終えて

都連会長 眞壁 博美



2月4日(金)午前、標記の会議が都庁会議室にてオンライン併用で開催されました。私は、都庁会議室で参加しました。

「第九期東京都障害者施策推進協議会」は、東京都における障害者のための施策の総合かつ計画的な推進を図るため、知事の附属機関として置かれたものです。関係行政職員、学識経験者、障害者、支援者、都職員等20人以内で組織し、任期は2年です。私は、東京都精神保健福祉民間団体協議会(都精民協)代表として参加しています。

第九期東京都障害者施策推進協議会は、「東京都障害者計画・第6期東京都障害福祉計画・第2期東京都障害児福祉計画(令和3年度～令和5年度)の策定に向けての提言」をつくり、障害者に関する施策の実施状況を監視するという任務があります。

今期は、第1回総会が令和2年2月14日開催、6回の専門委員会と4回の総会が行われ、今回が任期最後の会議となりました。

第4回総会では、平成30年度～令和2年度の計画の実施状況について都から報告があり、その後、討議に入りました。

私は、令和2年度の都立精神保健福祉センタ

ー3カ所でアウトリーチ事業を実施した人数が84人しかないということに対して、「都内で、医療中断等で地域生活が安定しない精神障害者は大勢いる。医師・看護師・精神保健福祉士の重装備のアウトリーチも大切だが、練馬区などで実施している軽装備のアウトリーチをもっと増やすべきではないか」と発言しました。他の委員からは、「都内のグループホームの数は、飛躍的に増えているが、支援の質に問題ありの所が目立っている。支援の質を向上させるための都のシステムを考える必要がある」等、活発な意見交換がありました。

### 狛江さつき会講演会



「当事者の家族として父親の立場を語る」

都連理事 安藤 万寿代



2月22日(火)今年度の行事として、狛江市障団体との共催の講演会を、あいとびあセンター団体活動室で開催しました。当事者を始め、狛江市議の方や会員が集まりました。

テーマは、「当事者の家族として父親の立場を語る」講師は、轡田英夫氏(NPO法人練馬ずしる会副理事長・つくし会副会長)です。

まず息子さん(精神障害者二級・親と同居のお話で、生育過程から病状・現在の様子・経済的な面・社会資源とのつながり・親亡き後のために、親ある間になすべきことを話されました。

### ○社会資源とのつながり

現在、病院のデイケアに週2回通っています。生活のリズムを作るためと、他者とのコミュニケーションが取れるようにするためだそうです。

保健相談所の家族の集いにも夫婦で参加しています。行政に、お子さんの事を知ってもらうための事です。

息子さんは絵を見る事が好きなので、お父さんと一緒によく美術館へ行くなどしているそうです。障害者手帳の有効利用ですね。

○親亡き後のために親ある間に解決しておかなければならない様々な事。

- ①当事者の事を書いた物を作る。 生育歴・病歴・性格・趣味・好きなもの・苦手なもの等々をカードで書き記しておく。
- ②社会資源とのつながりを作る。
- ③後見人をどうするか。任意後見人か法定か。
- ④経済的な問題では、生活資金の確保・金銭管理をどうするか等々。
- ⑤遺言書の作成。
- ⑥現在の戸建てを維持するのは困難なので、住居をどうするか、等々について話されました。

最後に、練馬ずしる会の活動状況を話して頂き、とても参考になりました。会場からは、「家族会に父親が参加することは素晴らしい。」とか「今日は夫に来てもらいたかった。」などの発言がありました。

## 寄稿 「音楽を聴きながら」

都連理事 江頭 由香

つくし会の理事となり二年がたちました。調布かささぎ会会長も兼務で、家族会の仕事は、相談会、関係会議の出席以外に、関連情報調査、会報や関連資料の作成、チェックなどがあり、入会前に考えていた以上に多忙な日々を送っています。ただ、調査、資料作成等は自宅で一人で行うので、好きな音楽を聴きながら、息抜きを兼ねての作業になっています。

私と、同居する当事者の弟は音楽の趣味が共通なので、弟が数十年かけて集めたCD、レコードから自分で選んだり、音楽に詳しい弟のお薦めを聴いています。最近では、CD、レコードの中古品が廉価で入手できるようになり、我が家にはかなりの枚数が揃いました。レンタルも、図書館でCDも貸し出しているため、自宅にない音楽を無料で楽しめます。また、弟が編集したカセットテープもかなりの本数が揃っており、幅広く楽しんでいます。おそらく家族会作業が数年続いても、毎回違う曲を楽しめそうです。

好きな音楽を楽しく聴きながら、家族会の仕事に励みたいと思います。



## ★ 講演会のお知らせ ★

○「みんなでやろう家族SST」

日時 4月2日(土) 午後1時半～4時

講師 高森 信子氏

会場 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ

5階 視聴覚室 申込不要

主催 サンクラブ多摩 ☎042-371-3380

○「入院と退院」

日時 4月9日(土)

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

※講演会はコロナウィルスの関係でやむなく中止・延期になる場合もありますので、お出かけの際は主催者にご確認下さい。



## ★ 東京つくし会事務所について ★

開設時間 平日10時～15時

水曜、土日祝日は休み

住所 世田谷区八幡山3-33-1

林マンション 301

電話・FAX 03-33304-1108

## 編集後記

「つくしんぼ」に込められたメッセージ

立川麦の会では、定例会(3時間)の最初の50分間は、音楽活動をしています。今練習している曲は、東京大会記念歌「つくしんぼ」です。それだけでは飽きるもので、季節の歌も歌っています。毎年立川市民会館大ホールで開催している「春を呼ぶコンサート」に立川麦の会は出演しています。ここ2年間はコロナのため、「春コン」は、中止になってしまいました。音楽活動は続けています。「つくしんぼ」の曲は、「歌詞が良くて、口ずさみやすく、元気が出てくる」と言われます。4番まであるのは、家族会活動の基本を1つの歌にまとめたからです。①家族同士の分かち合い、②自分の人生を大切に、③系統的な精神保健教育、④要望を声に出して運動していくこと、どれも大切な項目をやさしい言葉で表現しています。

私が好きなのは、4番の最後の「笑い合って、語り合って、ひろがって」というフレーズです。安心して語り合える仲間と、決して悲愴にならずに笑い合い、語り合って運動を進め、仲間を広げていこうという希望に満ちたメッセージが伝わってきます。

都連会長 眞壁 博美

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。