

つくしだより



令和4年5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

2022.5.15 第382号

新緑の季節は要望活動の大切なとき

都連副会長 本田 道子

柔らかな緑が街にあふれる新緑の季節です。瑞々しいやさしい緑に包まれてみると自分自身もやさしい人になれるような気がして大好きな季節です。

この季節になるとつくし会では東京都の来年度予算に向けての要望書作りがスタートします。

それはみなさまの家族会でも同じことと思います。

それぞれの会の総会の準備と共に住まいの区や市、町に向けての来年度予算に対しての要望が考えられていることでしょう。

最近の要望で実現したという情報が入ってきています。

○タクシー券

私の「渋谷太陽の会」で昨年要望したタクシー券が今年度4月から1か月3,500円支給されます。これは身体・知的と同様の金額です。タクシー券では昨年から練馬区・中央区・港区・杉並区・府中市・武蔵野市・三宅村で実現しています。それぞれ月3,000円です。

タクシー券を使われない方にはガソリン代が支給されます。これは身体・知的障害の方には以前から支給されていたものです。

○診断書料金補助

手帳申請時に必要な診断書の料金の一部補助が実現している自治体もあります。診断書の料金はかなりの負担です。

○東京都市長会では私達が長年要求している「心身障害者福祉手当」について、東京都の制度なのだから都が実施するべきもの、として「令和4年度の東京都予算編成に対する要望事項」として出しています。

○「福祉手当」は新宿区が都と同額の15,500円を実現させています。

これらの要望に対する動きはそれぞれの家族会が長い間の働きかけの中で自治体や議会、議員の皆様方との関係作りの中で実現されてきたものと、思います。

特に最近の「コロナ感染」での動きの中では議会や自治体とのヒアリ

ングもままにならない、のはどこも同じ状況でしょう。都議会や都福祉保健局の担当課とのヒアリングもつくし会理事のみでの交渉が続いています。

コロナ感染の状況は改善傾向がまだまだ見えておりません。

家族会の皆様がそれぞれの地域の状況にあわせて活動されることに期待するばかりです。

つくし会では今年も

◎「都精民協」で団体としての要望をさせていただきます。

◎「東京つくし会」としての要望を都知事・都議会へ提出します。

それぞれの自治体の「障がい者サービス」について改めて見直しをして、身体・知的で実施されているものについては、堂々と要求してもいいのではないのでしょうか。同じ障がい者なのでありますから。

「安心して地域で暮らす」ための要望です。あきらめず。何度でも。やわらかな緑の中で行政にもやさしさを求めて歩いていきましょう。

2022年度公益社団法人全国精神保健福祉
会連合会（みんなねっと）第4回理事会報告

都連会長 眞壁 博美

2022年3月16日（水）10時半～14時
まで、理事会がオンラインで開催されました。
出席者は、理事14名（15名中） 監事2名、
事務局3名の計19名でした。

今回の理事会では、2022年度事業計画
（案）と収支予算（案）と就業規則改訂に関
する件等が、審議されました。

◆2022年度の重点課題としては、

- ・精神保健医療福祉諸政策の改革を見据えた
「みんなねっと提言（略称）」の発表。
- ・オンラインシステムの構築と積極的活用。
- ・法人の持続運営にむけた賛助会員（とりわ
けMeo賛助会員）の拡大推進。
- ・多様な立場の家族との連携活動の充実（当
会事業への積極的な登用）。
- ・各ブロックや都道府県連合会とみんなねっ
との交流・連携強化。
- ・交通運賃割引制度実現への働きかけ。
- ・新役員体制の確立（2年に1回の改選の年）
の7項目があげられました。

◆大会分担金について

その他に、全国大会分担金についても、話

し合われました。「2021みんなねっと東
京大会」の決算報告から、大会の運営を質素
にしていけば、大会分担金も少なくて良いこ
とが明らかになりました。現行は、正会員費
2万円+大会分担金4～8万円（都道府県の
人口比基準によって、4万・6万・8万の3
区分あり。東京は8万円）です。改訂案は、
大会分担金を低いほうの4万円にそろえ、正
会員費2万円とあわせて6万円を「正会員
費」とすることを全会一致で決めました。今
年6月のみんなねっと総会で承認されれば、
2023年度より実施されます。

「大田つばさ会、再起動！」

大田つばさ会 副代表 古怒田 幸子

大田区の人口は73万人。令和2年までは、
4つの地域保健所の管轄でそれぞれ家族会
が持たれており、4つの家族会から幹事が選
ばれ、情報の共有がされておりました。

令和4年度からは保健所管轄から自立し
て、4つの家族会は一緒になって全体会とし
て活動します。大田区内でも地域により困っ
ていることなど違うことが全体会を通して
わかり、これからの活動の目標として活かし
かしていきたいと思えます。

活動の一つとして行っている社協委託に
よる土曜相談は、コロナ禍でも実施し、家族
間の対立、つまづき、心の問題など、広く区
民の悩みが寄せられました。社会と自らの偏
見からまだまだ声を上げられない人が多い
ように思われます。

家族会の有志が携わり家族会も協力して
いる「コミュニティスペースにしかまた」は、
当事者もスタッフとして参加しており、地域
の人たちに対して精神障害者の理解促進に
役立っています。また、運営にも積極的に協
力しています。地域の「居場所」としてお年
寄りや子ども、また通りがかりの人たちのお
休みどころとなっています。

家族の悩みの大きなことに精神科医療の
問題があります。精神科クリニックの看板が
目に付くようになりましたが、いい先生に巡
り合わないとの声を多く聞きます。入院、通
院の課題の改善が必要です。

また、当事者の自立には欠かせない訪問型
の支援体制の充実が求められています。
ひとり一人の力は微力ですが、無力ではあ
りません。支えあい、学び、知恵を出し合っ
て「親あるうちに自立」の実現が今、目前の
家族会の活動目的です。





家族会活動に

ライン (LINE) を使ってみませんか?!

都連副会長 植松 和光

皆さんも、既にスマートフォンをお使いのことと思います。そして、ライン (LINE) を使っている方も多いのではないのでしょうか。

実は、このライン (LINE) とっても優れたものなんです。メールを送ることは勿論のこと、写真や動画なども送ることができます。更に、個人同士のメールのやり取りだけでなく、グループでの送受信ができますよ。

私が所属するシユロの会では、会員の三分の一の16名が現在このグループライン (LINE) を行っています。役員は全員入っています。

どんなことをしていると思いますか

・家族会の交流会、学習会の案内を実施日の直前に送信して、参加を依頼します。

皆さん、忘れている方結構多いのです。

・会員相互の日常の交流の場になっているんです。例えば、国立の桜が満開ですよ、今日は満月です、皆さん空を見てください、夕食の献立とか色々情報提供をしています。

・それと、家族の困りごとなども相談されてくる方もいます。

一人の方のライン (LINE) が入るとメンバーから色々な意見や、情報が投稿されてきます。

とても便利なアプリですよ。

ライン (LINE) はどうすればできるのでしようか

ライン (LINE) は無料の通信手段ですから、友達登録をするとメールと電話が無料でできます。

まず、スマートフォンでライン (LINE) アプリを入手 (インストール) し、後は、手順に従って操作をして行きます。そうすると、まず、あなたが、ライン (LINE) ができるようになりますので、後は友達登録です。さあ、あなたも挑戦してみましよう。詳しくは、スマートフォンのお社に相談して下さい。

家族会が楽しくなりますよ。

家族会HPについて

都連理事 江頭 由香

三月の多摩ブロック会議で、「地域家族会

HPを作成したので、簡単なHP作成方法を知りたい。」というご意見がありましたので、東京つくし会、調布市かささぎ会のHP作成について紹介します。

HP作成は、HP作成ツールを利用することが多いと思います。つくし会のHPはWordPressを利用していますが、レンタルサーバーが必要です。

ひな型 (テンプレート) から選んで作成で

き、少ないページ数は無料のHP作成ツールとしては、みんなねっとHPから参照できる「配偶者・パートナーの支援を考える会」「子どもぴあ」が利用しているAmeba Onnd等があります。但し、ひな型選択後の修正はあり、データ量の制限等もあります。

調布市かささぎ会のHPは、こうしたHP作成ツールではなく、市民活動支援センターによる、ボランティア団体の活動紹介HP支援を利用しています。登録できるデータ量は少ないのですが、会の紹介、相談会日程、連絡先紹介には十分で、更新が大変簡単です。

支援を受けるには、市民活動支援センターへユーザ登録し、支援サイトにアクセスします。支援サイトでは、文書、画像、関連サイトへのリンクの登録が可能です。

・文章編集 枠が表示されるので文章入力し、必要に応じて修正します。

・画像管理 予め用意しておいた画像データファイルを選択して登録します。

プレビュー表示して確認後に承認依頼して更新します。

地域のボランティア・市民活動相談窓口は各市区にあり、HP支援サイトがある市区もあると思います。また、市区でHP支援サービスを提供している場合もありますので、活用してみたいかがでしょうか。

家族会交流コーナー

このコーナーは、つくし会と家族会間との情報交流コーナーです。より良い家族会活動のために皆様に役立つ場にしたいと思っています。載せたい情報は毎月 20 日までにつくし会事務所に FAX:03-3304-1108、メール:tsukushikai@chorus.ocn.ne でお寄せください。

●5/15(日)にオンライン配信で行われた「みんなで統合失調症を学ぶ～当事者や家族だけで悩まない社会に～」の録画配信です。5/25(水)12:00～6/8(水)12:00 まで。2 時間 30 分。

URL は <https://www.smilenavigator.jp/information/forum/> (無料、申し込みは不要です。)

内容：講演 1：糸川昌成先生「統合失調症とはどういうことか」 講演 2：当事者・ご家族の体験談 講演 3：地域で暮らす課題～問題解決のための支援や社会資源について～

●2021 みんなねっと東京大会の DVD を視聴する会がいろいろなところで行われています。皆さんの家族会でも視聴会を開催してみませんか。DVD の頒価 3,000 円です。まだ若干の在庫が事務所にありますのでご連絡ください。

☆ 講演会のお知らせ ☆

○「グループホームの最新事情と最近、

私が精神科医として感じていること」

講師 心療内科医 精神科医

波多野 美佳氏

日時 5月19日(木) 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

○「妄想と幻聴の対処」

日時 6月11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

○「「ころ」と「からだ」と「くらし」

のなかで回復の糸口を探る

講師 精神科医 近藤 伸介氏

日時 6月30日(木) 午後2時～4時半

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

※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。



編集後記

「コロナ禍のなかで、自分自身が彼方此方と忙しい思いをしていると、子供のことを妻にお任せになつていました。何気なく子供の様子が気になり電話をしてみました。毎日の生活はいつも通りとのことです。火、水曜日は病院に行き、そこから先にある農場で作業をしている、気分も晴れて、気持ちいいとの事でした。明るいうちにほつとしました。毎日の朝食と昼食は病院と施設で食べている、夕食はセブンイレブンに予約をしているので、それを受け取り、自分の部屋で食べています、との事でした。話題を変えてアパート生活をして何年たったのかなと尋ねましたら、「六年たったよ」との事、コロナの数年前にアパートの一人生活に切り換えたのだから六年は当然なのですが、親父はコロナの三年事を忘れて計算していました。息子も今年で40歳になりました、これからのことをあれこれ考えると難しさを感じます。

突然、ロシアによるウクライナへの侵略です、大国から滑り落ちたロシアの苛立ちが見えます、プーチンの政権への執念、永久政権への道作りでは、まだまだ当分は終わりそうもない問題が発生してしまいました。円安も急激に進んでいます、日常生活への圧迫等々、静かな高齢者生活は吹っ飛んでしまいそう、子供のこと、自分自身も世界の変化に振り回され事を覚悟しなければならぬのかもしれないと思うこの頃です。

都連理事 大山 竹彦

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。