

つくしだより



令和4年6月号

「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」アンケートへのお礼と報告

都連会長 眞壁 博美

東京つくし会会員の皆様には、昨年11月～12月に実施した標記のアンケート調査にご協力いただき、ありがとうございました。3月末に結果報告書が各家族会に送付されました。447人からアンケートが返送されたそうです(回収率40.2%)。この回収率は、かなり高いそうです。「報告書のまとめ」から、私が重要と思ったところを抜粋して紹介します。

1. 属性について

当事者は40代が、家族は70代が最も多くなっていました。また、介護者は母親であり、同居年数は30年～40年が大半を占めていました。さらに、当事者の学歴は中退が多く、主病名は統合失調症が大半を占めていました。これらの結果から、家族が当事者と同居して生活を支えており、8050問題が喫緊の課題となっていることが明らかになりました。また、公的福祉手当の必要性については74.4%が「必要である」と回答しており、経済的なサポートの

必要性がうかがえます。

2. 当事者の自立と社会参加について

本調査の結果から、「親・きょうだいの精神的な悩み」、「手段的日常生活動作の自立度」は、親元を離れて生活することとは強く関連していましたが、社会参加にはそれほど関係しないことが明らかになりました。一方、「経済的な準備」、「犯罪対策」、「基本的な家事能力」は、親元を離れて生活することと社会参加することのどちらにも非常に重要であることが明らかになりました。以上の結果から、当事者の自立生活や社会参加を進めていくためには、これらの内容について優先的に準備を行う必要があると考えられます。

また、母親の支援なし群に比べて、母親の支援あり群の方が、「当事者が親元を離れて生活すること」、「社会参加」、「きょうだいの関与」が低くなるという結果になっていました。つまり、母親が支援していること、他の家族メンバーが安心し、かえって母親に任せきりになってしまっているのではないかと考えられます。このため、母親以外の家族や様々な支援者を巻き込みながら当事者の支援を行うことが重要と考えられます。

3. 自由記述からうかがえる、4つの工夫と6つの悩み・不安

本調査では、当事者が親と同居しているかどうかに関係なく、

- 当事者の自立に向けた準備、
- 親の死後に当事者の力になってくれる人の確保、
- 親自身の終活に関する準備、
- 当事者への関わり方

の4つの工夫が行われていることが分かりました。

また、悩み・不安等についても、

- 親の老いに伴う悩み、
- 当事者の自立に向けた準備に関する悩み、
- 当事者の健康・病状に関する心配、
- 当事者の生活に関する心配、
- 当事者の孤立や支援者に関する心配、
- 当事者の支援に関する要望があることが分かりました。

このアンケート調査をさらに分析し、今後の東京つくし会としての要望活動に活かしたり、家族研修会のテーマを考えていく時の参考にしたいと思えます。



「岡田治さんを偲ぶ会」の報告

立川麦の会会長 眞壁 博美

4月30日(土)の午後、「岡田治さんを偲ぶ会」を立川市幸学習館講堂にて立川麦の会主催で開催しました。50名という多くの参加がありました。黙祷・会長挨拶・奥様からの病氣療養経過についてのお話の後に、参加された皆さんから、岡田治さんにお世話になったことや感謝の気持ち、様々な楽しい思い出やエピソード等がたくさん語られました。一番心に残った話は、相談をしてきた人に、自分の携帯番号を教えて、「何時でもかけてきていいよ」と言っていたことです。この一言でどんなにその人は安心できたことでしょう。皆さんの話で共通していたことは、誰に対しても親切で、気軽に話せる人だったということでした。「みんなの相談にのり続けて、彼はどうやってストレス発散していたのだろうか?」という疑問が出され、「きつと料理づくりがストレス発散になっていたのではないか」との発言がありました。ご家族様よりのお礼の言葉の中で奥様がおっしゃったのは、「普段の食事は、私が作っていましたが、ハレの日の料理は、こだわりをもっておいしいものを作ってくれました」とのことでした。

岡田治さんのご家族3人(奥様・娘さん・

息子さん)が出席してくださり、岡田治さんの家庭での夫や父親としての様子も知ることができました。最後に、「つくしんぼ」の歌を全員で斉唱しました。麦の会では、来年の「春を呼ぶコンサート」でこの歌を発表するために毎月練習しています。

皆さんに慕われ頼りにされていた岡田治さんが亡くなってしまったことは、大変悲しく残念なことですが、残された私たちが彼の意志をついで、精神障害者や家族を孤立させないように頑張っていこうと決意を新たにしました。

訪問しました

文京家族会の皆様と共に

都連副会長 本田 道子

5月14日土曜日の午後、あの文京シビックタワーの3階の会議室で行われました。文京家族会は私の印象として、前山さんから浅水さんへの会長のバトンタッチがみごとだった、という印象があります。

また社会福祉協議会からの支援も手厚く、家族会の位置づけが確立されている、という印象がありました。

元東大病院精神科、デイケア担当の看護師さんが関わってくださっているのは以前から存じておりましたが、そのほか精神保

健関係者の方たちの応援もある、ということがわかりました。

心強いかぎり、です。うらやましい、ほどです。なんととってもベテランのプロがいるのですから。そんなことも、社協から信頼を得ている遠因のひとつかもしれません。日頃の程よい関係作りを心にかけている成果が今日の家族会を作っているように感じました。

さて、はじめの1時間は私や我が家の家族のことを話してほしい、とのことでしたので、我が家の状況を語りました。

私自身が福祉を志すようになったことも少し触れました。

後半は5、6人のグループに分かれてミーティングです。

私のグループでは精神を病んだ子供の障がい受容が難しい父。息子の障がいを理解しようとしないう夫がいて、と今の困難を訴える母が話してゆく中で自分自身の自立に気づいた方もおりました。

毎回こうしてグループワークを大切にしている家族会本来の姿も垣間見えた、あたたかな家族会でした。



品川区精神保健福祉会(かもめ会)訪問

都連副会長 轡田 英夫

訪問日時 5月11日(水)15時〜16時40分
訪問場所 荏原保健センター

当日は、かもめ会の総会という事で参加しました。冒頭に、亡くなられた元副会長武村さんの冥福を祈り黙祷を行いました。

かもめ会は、創立40年ということで、今年の1月15日に40周年記念祝賀会を中小企業会館で約30名の参加で行いました。また3月5日には、40周年記念講演会として、東京都医学総合研究所副所長の糸川昌成先生の「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」をズームで開催いたしました。この講演会をDVDに作成する予定との事です。会員は39名で、総会参加者は、平日なのに若い女性を数人含む18名ほどの参加者でした。

議案では、庄田会長から会費値下げ案が提案されました。現行「みんなねっと」3千円を含む6千円を、「みんなねっと」は希望者のみとし、さらに千円値下げして、会費を2千円とする案でした。とりあえず2年間試行するとの事。区や社協からの補助金や障害者七団体からの資金補助、合わせて45万円があるので可能な事かと思いましたが。

行事としては施設見学会を行っています。以前はバスをチャーターして行っていたとの事ですが、比較的近い施設を見学する事として、タクシーに分乗して行っているとの事でした。

また、学習会としては年6回荏原保健センターの主催する家族勉強会に参加したり、年数回の顧問の精神科医の波多野美佳先生の話しを聞いたりする「おしゃべり会」を開催しています。

3月には、品川区障害者七団体協議会で、「おもいやり、やさしさのまち!品川 障害者への必要な理解とサポート」を作成し、5千部発行したとの事でした。

杉並区家族会訪問

都連副会長 轡田 英夫

訪問日時 5月19日 13時30分〜16時

訪問場所 高円寺障害者交流館

当日は、かもめ会の顧問でいられる精神科医波多野美佳先生の「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」という講演会でした。部屋いっぱい参加者で盛況でした。

杉並家族会では、このような会員外の人も参加できる講演会を年5回開催し、「小窓会」という会員のみが参加できる白石弘已

先生を囲んでの勉強会ほかで年10回程度計画しています。この外に定例会もあり、月に3回から4回の活動を行っています。

このように杉並家族会は、極めて学習意欲が高い家族会で、私も何回か講演会に参加しましたがいつも盛況でした。

これらの活動の外に、毎週金曜日に「杉並こころの電話相談室」を開設し、悩んでいる人たちに電話相談を行っています。

このような活発な活動を運営する幹事の皆さんの努力には頭がさがります。

これだけ活発な活動をしている会ですが、年会費は4800円とかなり低額です。これは、区から約30万円、社協から13万円、障団連から20万円の助成金合計約63万円という手厚い助成金に依るところが多いからではないかと思えます。

杉並家族会は、昭和43年に発足し、54周年を迎えた伝統のある会で、現在の会員数が100名を超えているという家族会の中でも指折りの会員数を誇る会です。

また、杉並家族会を母体として3つのB型作業所とケアセンターを持つあおば福祉会が設立され、今年で40周年を迎えます。

このような様々な活動を、毎月発行の16ページに及ぶ家族会報「らいず」で会員に伝えています。

このコーナーは、家族会間やつくし会との情報交流の場です。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。載せたい情報を毎月20日までに、つくし会事務所にメール(tsukushikai@chorus.ocn.ne.jp)かFAX(03-3304-1108)でお寄せください。

【知っ得情報】 東京都美術館 「障害がある方のための特別鑑賞会」

東京都美術館では、普段は休館日である月曜日に障がい者のための特別鑑賞会を年に数回開催しています。障がい者本人と介助者1名が無料です。月曜日は休館日なので一般の人はいませんので、おちついて観ることができます。

【ポストン美術館 芸術✳力】

開催日時 2022年8月8日(月) 10:00~16:00 (入室は時間指定制)
 申込期間 2022年6月6日(月)~2022年6月27日(月)
 申込方法 東京都美術館 障害者 で検索すると「障害者のための特別鑑賞会」がでて来ます。
 HPから申し込むか、メールまたは郵便はがきでの申し込みです。



メールまたは郵便はがきでの申込方法はHPでご確認ください。以上町田市さるびあ会から

私は当事者の息子と時々美術館に行きます。コロナ禍前は障害者手帳を見せると、ずらりと並んでいる人を尻目に先頭まで連れて行ってくれました。コロナ禍からは予約制ですが予約証なしでフリーパスで入れます。(轡田記)

★ 講演会のお知らせ ★

○ 「薬の副作用について」

日時 6月23日(木)午後1時半~3時半
 講師 東邦大学薬学部臨床薬学研究室 教授 吉尾 隆氏

会場 町田市せりがや会館4F第2会議室
 主催 NPO法人さるびあ会 予約不要
 ☎042-726-2031

○ 「みんなでやろう 家族SST」

日時 7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

○ 「精神疾患からの回復を支えるーデイホスピタルー」

日時 7月9日(土)
 講師 精神科医・東京大学医学部精神科リハビリテーション部 森田 健太郎氏
 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

○ 「具合の悪い方への関わり方の基本」

講師 SSTリーダー 高森 信子氏
 日時 7月14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

※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、参加の際は主催者に「確認下さい」。

編集後記

新型コロナウイルスは、ようやく治まる気配が見えてきました。以前私はオキシトシンとセロトニンという2つの幸せホルモンと、発酵食品を中心とする食物の摂取による免疫力の向上について書きました。

今回は、副交感神経の活性化による免疫力向上について書いてみます。

自律神経には、交感神経と副交感神経系の2つの神経の働きがあり、交感神経は緊張状態で活発となり、副交感神経はリラックス状態で活発となります。副交感神経を活性化させ、自律神経を調整することによって免疫力は向上します。ではその方法は？ 以下に列挙します。

- 【朝】①朝起きたら水を一杯飲む ②排便
- ③軽い散歩して朝日を浴びる【昼】15分~20分位の昼寝【夜】①スマホやPCは就寝前には使わない ②就寝1~2時間前に温めの入浴 ③好きな音楽や読書でリラックスする ④感動する映画やドラマを見る 【常時】①目を閉じて深呼吸をする ②食物繊維の豊富な食品の摂取等 ③2つの幸せホルモンの放出、免疫力を向上させる食品の摂取と副交感神経の活性化によりコロナに負けない体を作りましょう。

都連副会長 轡田 英夫

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。