

つくしだより



令和4年 11 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

2022.11.15 第388号

2022みんなねっと

広島大会全体会の報告

都連副会長 植松 和光

大会は、10月13日、14日の2日間開かれました。当日は秋晴れで大会日和に恵まれました。

私は、広島の地を訪れたのは2回目ですが、30年位前に訪れた時は市内の様子もだいぶ変わっていて、中国地方の中心都市へと変貌を遂げていました。

会場は、JMSアステールプラザで広島記念公園のすぐそばにありました。しかし、この会場まで着くのが大変でした。会場へ誘導する案内の方がおらず、何回も尋ねながらの会場到着でした。

大会は、基調講演で「地域において精神障害者と家族が安心して暮らせるために」をテーマに広島県障害者自立支援協議会会長 石井知氏氏の講演がありました。講演の内容は「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」の構築のために（地域で安心して暮らせる精神保健医療福祉体制の実現に向けた検討会）において次のことが検討されていること。

① 精神保健に関する市町村等における相談支援体制について

② 第8次医療計画の策定に向けて

③ 精神科病院に入院する患者への訪問相談について

④ 医療保護入院について

⑤ 患者の意思に基づいた退院後支援

⑥ 不適切な隔離・身体拘束をゼロとする取り組み

⑦ 精神病床における人員配置の充実に

⑧ 虐待の防止に係る取り組みを中心

に話され、この内容を実現していくためには、家族会が地域の中で積極的に活動していくことがとても大切なことを強調していました。

特別講演(1)は、「だれもが自分らしく暮らせる地域のために」(くみんなで考える地域精神保健のありかた)と題して、国立精神・神経医療研究センター地域精神保健・法制度研究部長藤井千代氏が話してくれました。藤井さんは、地域でなぜ支援が必要かについて、自分の経験を話してくれました。父親と義理の母親が精神障害であり、①どこに相談していいかわからなかった、②経済的困窮、③学校でのいじめ、④医療が家族の話をきいてくれない、

⑤精神病院への入院の罪悪感、⑥精

神病は遺伝するのではないかな不安などとても色んな大変な思いをしたことから、地域で精神障がい者がいかに大変であるが当たり前なことでもあると強調していました。特に、未治療や医療中断者などがなかなか医療に繋がらない現状から、多職種によるアウトリーチが必要であること。また、わざわざ、「精神障害者にも」と言わなくてもよい社会にしていけることが求められていると話されました。

特別講演(2)は「原爆被爆体験」と題して被爆体験者である八幡照子さんが証言をしてくれました。八幡さんは、1937年生まれで、当時8歳の時に爆心地から2.5キロメートル離れた広島市西広島の自宅から出かけようとしたときに自宅の裏庭で被爆したそうです。証言活動は2019年から始め、既に21か国を訪問し、被爆の悲惨なことで、核兵器廃絶を訴えているそうです。

この大会に参加して昨年の東京大会のことを思い出しました。広島県連の皆様お疲れ様でした。有難うございました。



みんなねっと広島大会 第一分科会報告
テーマ「家族による家族学習会の取り組み」

都連副会長 植松 和光

この学習会は全5回シリーズで、家族が講師になり、家族に参加して貰う学習会です。分科会参加者は40名くらいでした。

問題提起は広島市家族会連合会からで、岡山県家族会の経験をもとに学習会を実施することにしましたが、参加人数の確保にひと苦労、市の広報等に学習会案内を掲載して貰いましたが参加者が少ない状況でした。しかし、やっけて行く中で事前準備をしっかりと行い「参加してよかった」「安心して語り合える場にする」と思えるような心配りを大切にすることを確認して学習会に臨みました。参加者が自分の体験を語り、体験を共有していく中で参加者が心のうちに封じ込めていた辛い経験を吐き出し、みんなに受けて止めてもらうことで、参加者の孤独感が癒え厳しい現実をありのままに受け止めて貰えることを知り、参加してよかったとの感想。担当者もそのような参加者の姿に接することでこの学習会の持つ力を確信したとのことでした。今後共継続して行きたいとの報告でした。

感想は、もう少し、具体的な成果を聞き取ったと思いました。

みんなねっと広島大会 第二分科会報告
テーマ「家族相談支援のあり方」

都連副会長 轡田 英夫

最初に、広家連の役員で相談支援員をしていられる小畑勝己さんが問題提起をしました。小畑さんが家族や当事者本人と接するとき常日頃思っていることは「病気を理解してほしい、周りの人が諦めないで欲しい、距離感を大切にしたい、否定しない、父親の関わりはどうか」というような事です。「ご家族の悩みは、親亡き後が心配、治るのか?、病気を認めない、薬を飲まない、暴力を受けたなどたくさんあります。それらの事に目を背けず、耳を傾け、現状を受け入れ、病気を理解し真正面から向かっていくように話しています。親が子と思う気持ちは必ず通じると信じて活動しています。

次に、単科の精神科病院でソーシャルワーカーとして勤務し、退職してACTを立ち上げた大歳明子さんが、「地域で孤立して、支援が届いていない当事者、ご家族に支援を届ける仕組み（アウトリーチ）を作りたい」という思いで立ち上げたと話しました。親が、「あの子より一日長く生きないといけない」と言わずに済むような社会をめざし、地域を変えていく一助になればという思い

で活動しているとの報告がありました。

最後に、助言者として東広島市で地域生活支援センターの相談支援専門員として活動している金子百合子さんが、「現在の障害者福祉サービスの相談支援体制は、福祉サービスを利用する方には、継続して相談支援がつくのですが、福祉サービスを利用されない方には相談支援を行う事が難しい状況にある。」と述べました。「辛さをわかってくれる、何でも話せる。」といった家族懇談会の活動を通じて緩やかにつながり続けて行きたいと思っていますと述べて終了しました。

みんなねっと広島大会 第四分科会報告

テーマ「高校教科書(保健体育)」

学校現場からの提言

都連理事 安藤 万寿代

・助言者 水川邦久氏

(社会福祉法人広島いのちの電話理事)

・問題提起者

手銭百合子氏(島根県精神保健福祉会連合会)、高上喜美子氏(スクールソーシャルワーカー・広島県庄原中学校)

今年の4月から高校の教科書(保健体育)に「精神疾患の予防と回復」が載りましたが、まだ数か月なので実際の報告は無く、

それぞれの立場から現在の様子を報告されました。

・手銭氏 弟が当事者できょうだい(姉)の立場で家族会に参加しており、弟と距離を取るため40歳で結婚しました。現在、大学生に精神障がい者を抱えている家族の生き様・当事者との関わりを話す機会を持ち、差別と偏見の実態を理解して頂く場となり、生きた教科書として取り上げて頂きました。学生から多くの質問や将来専門職に就きたいの方もいました。学校で紙面の教科書だけではなく、生の声を聞いていただきたいです。

・高上氏 スクールカウンセラーは以前からありましたが、スクールソーシャルワーカーの業務は家庭訪問・保護者面談・個人面談・他機関へ繋いだり連携したりしています。学校では福祉専門職でメンタルヘルスの支援をしており、高校からでは遅く小学校・中学校からの教育が必要です。

・助言者 氷川氏 今の現状では授業において、先生方が精神疾患について理解不足です。全ての教職員が精神疾患について学ばなければなりません。知識だけでは不十分で、実体験を聞く事が必要です。誰でも、自分の事として受け止めて頂き、ためらわず助けを出せる社会にして頂きたい

です。

高校での教科書記載は始まったばかりで、今後の教育に反映される事を願います。



「スマイルの会」訪問

都連理事 中住 孝典

10月1日(土) 羽村市福祉センターで開かれた「スマイルの会」に眞壁会長と共に訪問させていただきました。

「スマイルの会」は元々は羽村市にある「スマイル工房」(B型作業所)の家族会だったようですが、現在は所属は関係なくして羽村市内の家族を対象とした家族会として運営されています。福生・羽村・瑞穂の家族を対象とした家族会として「FHMの会」があります。双方の家族同士が協力して家族会が運営されています。本日もFHMの会に加入されている羽村地区の家族も参加されていました。協力し合ってやっているんだなと嬉しく思いました。

会員数は約30名。平均の参加数は10名くらいとの事です。ですから今回もそれぞれの家族が順番にご自身の体験や近況、思いなどをじっくり語ることができ、共感しあうという良い雰囲気があるように思いました。どの家族の話も一人では抱えきれない

くらいの重みのあるお話ばかりですが、それが分かり合える家族会だからこそ安心して自分の思いを述べられる場になっており、また明日に向かっつての活力につながる場になっていることを感じました。

私も青梅の家族会「ほっとスマイル」の発足の経緯・活用の内容などを説明させていただきました。病気の回復には病気の程度が軽い・重いという事よりは孤立せず多くの支援とつながり、それを有効に活かしていけるかどうか回復のカギになると考えます。そのことにより病気そのものをなくすことは困難でも病気とうまく付き合い、その人らしい生活を必ず送っていけるようになると思っています。

家族もまた同じです。決して孤立してはいけない。共通の悩み、体験が共有できる場、その中で元気を取り戻し学び、家族も成長していく大切なピアサポートの場が家族会ということを改めて感じる機会となりました。西多摩地区は交通の便が決して良い地域ではありませんが、できるだけ家族会同士がつながり西多摩の家族会として共にあることを感じ連帯を深めていければと思います。

おいしいお茶菓子、ありがとうございました。

家族会交流コーナー

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 FAX(03-3304-1108)またはメール(tsuchishikai@chorus.ocn.ne.jp)でお寄せください。

《令和 4 年度第 2 回つながる音楽会》

障害のある方の演奏や合唱等の発表の場 出演者大募集 バンド・合唱・ジャンルは問いません

募集期間:2022 年 10 月 31 日(月)~11 月 25 日(金)

参加対象:障害者手帳のある人・バンド、団体の場合、原則障害のある人で構成されたグループ

1グループにつき 10 名まで(発達障害を含む)

参加費:無料 *参加準備金として 1グループにつき 50,000 円提供

開催日時:2023 年 2 月 18 日(土) 13 時開場 14 時開演 開催場所:都民ホール

問合せ先:03-6272-5033 公式サイト <https://tsunagaruongakukai.com>

☆ 賛助会費 ☆

伊藤 千尋様	2000 円
S・K 様	2000 円
大倉診療所様	5000 円
ちひろメンタルクリニック様	5000 円

ありがとうございます。

☆ 講演会のお知らせ ☆

○「おとなの発達障害」

日時 12 月 10 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

○「発達障害?統合失調症?」

↳診断と治療 そして家族ができること」

日時 12 月 16 日(金) 午後 1 時 30 分〜4 時

講師 昭和大学発達障害医療研究所 所長

太田 晴久氏

会場 世田谷区立宮坂区民センター 要申込

主催 世田谷さくら会 ☎03-3308-1679



編集後記

私は山が好きです。山を歩くのが大好きでした。山にはいろいろな素晴らしい自然現象があります。

最初に見たのは、「雲海」の素晴らしさでした。一面の雲の海の中に、あちこちの山の頂がまるで島のように浮かんでいて、雲も平らに広がっているのではなく、波のようにならねているのです。松島の絶景にも勝るとも劣らぬ風景でした。

夏の山は、斜面一面に咲き乱れる高山植物。様々な花が、色とりどりに咲いています。

小石の間には、高山植物の女王といわれるコマクサが可憐に咲いたりしています。秋の山の紅葉もまた素晴らしいものです。黄色に赤そして緑、これらの木の下を歩いているので、日の光を透かして見える素晴らしさ。また山の斜面一面に黄色く色づく草紅葉の美しさ。岩肌にある木々が色づく、まるで色のついた日本画のようです。

雪のついた山も、白と黒とのコントラストの美しさが見事です。

こんなに素晴らしい山を、今はもう登れません。変形性膝関節症で、時々杖を頼りにしています。

もっと山に登りたかった。

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。