

つくしだより



令和4年12月号

家族学習会

「スマホってこんなに便利なの」

都連理事 江頭 由香

日時 11月4日(金) 14時～16時半

場所 障害者福祉会館A1会議室

講師 側嶋康博 シュロの会副会長

最初に、眞壁会長より、家族会運営の課題として、連絡しやすい体制

作りがあり、スマホ、LINEを利用した連絡機能の紹介をお願いすることになった背景が説明されました。

講師の側嶋さんからは自己紹介と、国立シュロの会HPが紹介されました。シュロの会HPは、文章だけでなく、LINE、FB等SNS紹介、ユーチューブ動画での活動紹介など、家族会活動の核となるHPでした。

○ キープメモ

LINEについては、まず活用し欲しい便利機能として「キープメモ」が紹介されました。他の方々にお知らせしたい情報を「キープメモ」で保存し、必要に応じて転送できるので便利だそうです。

○ 使い方説明(動画※)

LINEのアプリダウンロード、アカウント登録から、各種機能説明、操作説明をみた後に、参加者の皆さんで実際に操作しました。側嶋さん

のスマホ画面をプロジェクト表示して、眞壁会長の「友だち」登録実例を確認するなど。わかりやすく説明していただきました。

今回は、家族会内での使い方として、以下の機能紹介、操作を説明していただきました。

・友だち登録

家族会内で情報を共有するため「友だち」登録方法は重要です。人物アイコンをタップしてQRコード表示して、相手に登録してもらいます。対面交換だけでなく、保存画像を送信し遠隔登録できます。

・メッセージの送り方

「トーク」画面で文字入力して送ります。相手が読むと既読表示されます。また、文字のメッセージだけでなく、スタンプ(絵文字)や、写真動画も送信できます。

・通話(音声/ビデオ)

「トーク」画面で受話器マークをタップすると音声通話ビデオ通話メニューがあるので選択します。ビデオ通話は顔を見ながら通話できます。背景画像の変更もできます。友だち登録した同士なら無料です。

・グループ

連絡をとりたい皆さんについて

「グループ」を作成し、参加される皆さんを友だち登録しグループ登録します。「グループ」なら「グループトーク」ができ、メッセージングリストより参加者の反応が早いそうです。単会内のコミュニケーションや、理事役員間の連絡に活用できます。

但し、LINEのアカウントを登録すると、知らない方からも連絡がくるそうなので注意が必要だそうです。

側嶋さんは、操作性の説明と共に、今後も進化するテクノロジーを利用して、関係者が結束して精神障害の大きな活動につなげたいということを説明されました。

今回はラインの基本的なことの学習でしたので、今後、具体的な使用方法についての機会を設けたいと思っています。

参加者の皆様お疲れ様でした。

※使い方説明(動画)のURLとQRコードは左記のとおりです。

<https://youtu.be/tXCga65LFoA>



相談員養成講座（多摩ブロック）報告

都連理事 江頭 由香

日時 10月22日（土）10時～12時

場所 府中市立片町文化センター

参加者 10単会 17名

今回も、メンタルケア協議会理事・西村

先生にお願いしました。

①統合失調症と飲酒について

・脳の不可逆性（ダメージあるのに酒を要
求）により依存症になることがある。

・精神疾患は睡眠制御が難しく中途覚醒等
症状悪化、高血中濃度で危険なこともある。

・統合失調症の自我障害で、やめたくても
できないことを理解して注意する。

・家族の注意は関係悪化とならないよう軽
く注意ですませる、飲酒しない時ほめる。

・これ以上はまずいなというタイミング
で注意する。現在、飲まずに一週間なので、
調子よさそうだねという声かけもいいかも
しれない。

・隠れて飲酒されるのは避けた方がいい。

②グループホームの利用と支援のあり方
について（服薬等管理がされず、その他管理
が杜撰なホームへの対応）

・グループホームへの苦情対応は、本来市
区町村（窓口・障害福祉課）で対応すべき。

・服薬管理が必要な場合は、利用者が適切

なグループホームを選ぶしかない。入居を
急いでいる場合には難しいケースもあるの
で、サービス計画検討時に病院相談する。

・退院時が一番の介入時期なので、当事者
に必要な支援をしっかりとってもらうことを
グループホーム側に伝える必要がある。特
に個別の支援計画が必要。

・また、当事者家族のありかたとして、主
治医の一方的な判断と家族が考えるケース
の中には、家族への依存、高齢化を心配し
自立のためのグループホーム利用を考える
ケースも増えている。

・また、当事者家族のありかたとして、主
治医の一方的な判断と家族が考えるケース
の中には、家族への依存、高齢化を心配し
自立のためのグループホーム利用を考える
ケースも増えている。

多摩ブロック会議報告

都連理事 安藤 万寿代

日時 10月22日（土）13時30分～16時

場所 府中市立片町文化センター

参加者 13単会 23名

つくし会の理事の皆さんも多数参加され
ました。始めに眞壁会長のご挨拶で、「植松
さんが会長代行になることを理事会で決め
た」ことが説明されました。

① 都連からの報告

・来年度東京都予算要望について（眞壁）

8月から各政党へ「思春期における精神
保健教育と相談体制の充実」「東京都の精神
保健医療の充実」「精神障害者にも福祉手当

を」「家族会活動への支援について」の要望
書を提出しヒアリングを行いました。

・東京つくし会の事務所について（植松）

現在の事務所は家賃が高いのと水漏れの
事があり、新しい事務所に移転するように
準備を進めています。

② 協議事項

・単会及びつくし会の体制強化を（植松）

ブロック別会員数推移が近年減少が目
です。会員の増加をお願いします。また、つ
くし会の理事会のために、新理事を募集し
ます。

・市町村への予算要望活動について（江頭）
2021年度に市長会一般要望項目とし
て都福祉保健局に要望しましたが、実現さ
れていません。今後も各市から市長会へ要
望をお願いします。

③ 各会からの報告（一部を紹介します。）
・「稲穂会」自立支援協議会へ出ています。
他の当事者の方と話して、共感が得られま
した。定例会には20人ほど集まり、地域の
引きこもりの家族も参加されています。

・「小金井あじさい会」11月に多摩草むらの
会を見学します。民生委員の方から精神障
がい者を支えるポイントを教えてほしいと
いう依頼がありました。

※次回 3月予定です。

相談員養成講座（23区ブロック）の報告

都連副会長 本田 道子

練馬区の街路樹にも紅葉が始まり出した11月5日（日）練馬区消費者センターにおいて今年度の養成講座が行われました。

講師の西村由紀氏は「メンタルケア協議会」でいつもお世話になる相談のベテランです。

いつものように事例検討を1件、同じく事例をベースにロールプレイにして1件の計2件を行いました。

毎回、私が思うことですが、西村氏はまず相談を受けている方、相談員の良いところから話が始まります。

これは私達が相談を受けている時にも通ずること、なのではないか、と思います。

相談電話をかけている方をまずねぎらう、電話してくれてありがとう、という気持ちをお伝えしてから、話に入ってゆく。

相手の緊張感がほぐれます。そこからの受容、と共感が大切なのはどんなケースでも同じです。

私達が行っている家族会相談はいわゆるピアカウセリングをベースにしながら、家族としての経験をプラスしながら相談の整理を、お手伝いしてゆく。

私達はただただひたすらに真剣に話を聞いてゆくだけ、です。

相談の整理をしてゆくのは、相手です。次の行動を決めるのも相手側です。

話は聞いてくれる相手がいなければ成立しません。いい聞き手、聴き手でありたいものです。

つくし会での相談員養成講座は1年に一度だけ、です。相談を受ける方はチャンスをつまえて相談員としてのスキルを磨いていきたいものです。



23区ブロック会議報告

都連副会長 榎田 英夫

日時 11月6日 12時45分～16時

場所 練馬区豊玉リサイクルセンター

参加団体 20単会 参加者数 28名

午前中の相談員養成講座の後、同じ会場で行き続いて行われました。

あらかじめ各単会に調査票を提出してもらっていた資料（活動内容・会の運営での問題点・予算要望項目・区や社協からの補助金・助成金・つくし会への要望事項を記入）をもとに順次報告をお願いしました。

「会の運営での問題点」として、共通して

の問題点は「会員の減少や会員が増えない・会員や役員の高齢化・役員のなり手がいない・コロナ禍での会活動の困難さ・会活動の開催場所の固定化ができない」といったような問題が挙げられました。これらの問題は会の存続上重大な問題ですので、互いに知恵を出し合い解決に努力しましょう。

区や社協からの助成金は、「無い」といった区から「72万」といった区までばらつきが多いという事情が明らかになりました。単会の活動で何かと費用がかかる事かと思えます。単会の活動は、半ば公的な活動ですので、区に対して活動の支援を要請することが必要かと思えます。

単会の活動内容としては、新型コロナのために例会を除いてはなかなか活動ができないという報告がありました。

単会から「講演会の講師の探し方や連絡先の調べ方」についての質問がありました。これに対し、新宿スマイルの担当者の方から、「色々な会の講演会の開催状況を把握し、講師をお願いしたい人が見つかったら、その開催団体に問い合わせれば教えてもらえる。」といったアドバイスがありました。

ブロック会議が、各単会の情報交換の場となり、単会活動の活性化につながればと思っ

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。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) または FAX (03-3304-1108) までお寄せください。

【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、普段は月曜日が休館日ですが、その月曜日に障がい者のための特別鑑賞会を開催しています。障がい者本人と介助者 1 名が無料です。

[レオポルド美術館 エゴン・シーレ展] ウィーンが生んだ若き天才

開催日時 2023年3月13日(月) 10:00~16:00 (入室は時間指定制)

申込期間 2023年1月9日(月)~2023年1月30日(月)

申込方法 東京都美術館 (www.tobikan.jp) → アートコミュニケーション → 障がいのある方のための特別鑑賞会
又は葉書 〒110-0007 台東区上野公園 8-36 東京都美術館特別鑑賞会担当

・氏名 ・住所 電話番号・介助者の有無・駐車の有無を記載して申し込む

問合せ 電話 03-3823-6921 特別鑑賞会担当



(轡田)

☆ 賛助会費 ☆

NPO法人 クララ様 5000円
ありがとうございます。

☆ 講演会のお知らせ ☆

○「B型作業所ってどんなところ」

日時 1月14日(土)

講師 オフィス・クローバー所長

松田 暁子氏及び通所の方

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「統合失調症の養生の仕方

〜脳と心の違いについて〜」

日時 2月18日(土) 午後2時〜4時

講師 公益社団法人 東京都医学総合

研究所副所長 糸川 昌成氏

申込 オンラインのみ 先着100名

左記フォームまたはQRコードより

<https://forms.gle/oH7jizahm16DKbY7>

申込期間 2023年1月18日〜2月10日

主催 東京都・東京都精神保健福祉民間

団体協議会(都精民協)

問合せ 就労支援センター北わくわくかん

☎03-3598-3337



編集後記

「青い影」

以前つくしだよりに寄稿しましたが、私と弟は音楽好きです。弟が中古品店で廉価で入手したCD、レコード、楽器で音楽を楽しんでいきます。ギターはコードを学んでも弦を押さえられず苦勞していますが、演奏練習はアンチエイジングにもなるという話を聞いたことがあるので、練習に励みたいと思います。

楽器については、最近、ギターと共に電子ピアノも楽しむようになりました。電子ピアノも中古品で、1986年発売と古い製品ですが、音が少し出なくなることはあっても使えます。さすがに取扱説明書はついていませんでしたが、ネット検索したところ、発売楽器メーカーのHPに製品の取扱説明書ページがあり、製品名で検索でき、こんな古い製品でも公開されていました。

取扱説明書には練習曲も載っていて、「マイ・ウェイ」「君といつまでも」や、少し意外な「くちなしの花」、少し珍しいプロコルハルムの「青い影」の大変有名なイントロ部分がパイプオルガン指定の楽譜で紹介されており、楽しく練習しています。

中古品市場、ネット情報の幅広さのおかげで音楽をいろいろ楽しめそうです

都連理事 江頭 由香

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。