

# つくしだより



令和5年12月号

十一月家族相談員養成研修 講演会

都連理事補佐 寺澤 元一

11月10日午後2時から東京都障害者福祉会館で開催。80名もの参加で会場は満員でした。

テーマ「薬はストレスから脳を守るバリアー。自分に合った薬と量を見つめよう」

講師「代々木の森診療所・相談センター」院長・NPO法人メンタルケア協議会副理事長

大下隆司（おおしも たかし）先生

現代社会では、生まれながらにストレスを過敏に感じ、生きづらさ（不安や環境不適応）を訴える「とても繊細な人」（HSP）と呼ばれる人々が増えている。欧米では人口の五分の一程度だが、日本では国民のまじめさや社会の特質から二人に一人占めるともいわれる。

発達障害を含め精神科の患者はすべてHSPの素質を持っている。若い頃には、感覚過敏でストレスに過剰に反応し、不安や興奮を抱き眠れなくなる。問題は、脳の神経細胞が過剰に反応し興奮する度に少しずつ壊れ、脳が委縮（前頭葉灰白質の容量減少）する「興奮毒」である。こ

れは、統合失調症だけではなく、躁うつ病、うつ病、不安障害等でも起こり、やがて認知症に至る可能性がある。もちろん、誰でも加齢に伴い、脳が少しずつ委縮していくが、精神疾患では、興奮毒が早く進行するため、脳細胞が壊れるのをできるだけ遅らせなければならぬ。そのためにはどう対応すべきか？

脳の中では、ストレスに対応するためドパミンを高めるドパミン・システムが働く。他方、統合失調症では、ドパミンのバランスが乱れ、過剰に出たり出なかつたりし、陽性や陰性の症状が現れる。このドパミン過剰仮説に基づき、古い治療思想では、大量の抗精神病薬で過剰なドパミンを「抑える」処方を探っていた。他方、これは、副作用を含め患者の心身に多大な負担を強いてきた。そこで、従来型の処方に代えて、今、

新たな治療思想が提唱されている。それは、乱れたドパミン・システムのバランスを取り戻すため、患者を取り巻く環境（家族、職場、社会等）のストレスを減らすという環境の調整と共に、患者の感覚過敏を和らげる「ドパミン機能を安定させる適切な量」の抗精神病薬を症状に合わせて

て処方するという新たなアプローチである。適切な栄養・休養・睡眠という基本に、この新たなアプローチが加わることで、患者の脳を護り、ストレスに強くし、自己治癒力を強化するというものである。

以上、粗削りな紹介となりましたが、臨床精神薬理は医師の仕事であり、環境調整は我々家族に委ねられます。大下先生は、家族の患者に対する接し方を指摘されました。得てして、家族は患者の病気にイライラして厳しい言葉が増え細かく干渉しがちです。これは「感情表出（EE）の家族」といわれ、統合失調症の再発率はEEの高い家族では、低い家族より約四倍も高いといえます。患者に対する家族の接し方を変えて、家庭を患者にとり安心できる環境に変えることが求められます。

質疑では多くの質問が寄せられ、丁寧に答えて下さいました。大下先生有難うございました。



## 2023年度23区ブロック会議報告

都連副会長 轡田 英夫

日時 10月22日13:00～16:20

場所 東京都戦没者霊園会議室

参加者 19家族会27人 理事5人

まず真壁会長が都連からの報告をいたしました。

### ① 家族相談員養成研修の実施(講演会)

日時 11月10日(金) 14時～16時

講師 大下隆司氏 代々木の森診療所院長

場所 東京都障害者福祉会館会議室

### ② アウトリーチの実施については、都連は

3区1市という報告をしていましたが、実際には14区と3市で実施しているという事を都が明らかにしました。

次に、轡田が滝山病院事件についての都連が提出した「医療機関における精神障がい者への虐待をなくし適正な医療へのアクセスを可能とする陳情」が全会一致で趣旨採択がされたことについての報告をしました。

内容は以下の通りです

### ① 「滝山病院の患者への意向調査及び転院・退院支援」

### ② 「滝山病院における事件の原因究明」

### ③ 「全都立病院で精神障がい者の身体合併症の適切な治療や入院対応を可能に」

### ④ 「医療機関における障がい者に対する

虐待防止の研修・普及活動」

### ⑤ 「医療機関における障がい者虐待に関する専門的な相談支援体制」

### ⑥ 「次期東京都保健医療計画、東京都障害者・障害児施策推進計画に盛り込んでください」

### ⑦ 「身体的な治療をする精神科は一般病床と同等の人員配置とするよう国に要望をしてください」

以上の陳情に対して、都は転・退院の支援、虐待防止委員会の設置、虐待防止研修の実施、身体合併症救急医療体制の整備等の答弁を行いました。

## 23区ブロック相談員養成講座報告

都連会長 本田 道子

やっと秋がやってきた、という実感が持てるようになった10月22日の日曜日、場所は文京区春日にある「都立戦没者霊園」にある会議室です。午後は同じくここでのブロック会議です。

講師は「メンタルケア協議会」副理事長の西村由紀氏にお願いしました。

2ケースについて検討、一例目は入院時の薬の副作用が怖い、今後どうすべきか、というものでした。その薬の名はクロザリル、医師の管理下のもと慎重に、と言われている薬

です。

もとより私達には薬の判断など、できようはずはなく。求められているのは不安になつていいる家族の思いをまるごと受け止めること、今後の不安でいっぱい家族の思いに共感できるのは私たち家族会ならでは、ですからとアドバイス。薬に関する情報もいただきながらの意見交換となりました。

二例目は困難ケースと言われているもの。さまざま意見が出た中で、こんなに大変なケースは処遇については専門家につなぎ、私達にできることは大変な状況の中、目いっぱい頑張っているお母さんに寄り添うこと、です、と、

ここでも母への受容と共感、が大切ということに。

この後は他ケースについてコメントだけでも、との依頼があったので西村氏からお話を伺いました。

いつも思うのは西村氏のまなざし、視点の優しさです。そして家族であることを忘れないこと、専門家ではないということの意味。

目いっぱい共感して、と、寄り添い続けることの大切さを改めて学びました。どこまでも受容と共感は基本、こころ新にまた学びましょう。

訪問しました

江戸川区かたくりの会

都連副会長 本田 道子

秋らしさが増してきた11月12日の日曜日の午後、朝のうちの雨も上がり、久しぶりに船堀の駅に降りました。

駅のすぐ隣の建物、「タワーホール船堀」の中にある「障害者交流室」が今日の会場です。駅から近いというのは何より、ですし会議室もちょうどよい広さです。

同行した安藤さんが「自身の体験をまとめてきてくれたので早速にスタート。社会資源、サービスを使いながらの自立を力強くプレゼン。次に本田から、今年度のつくし会の活動について、滝山病院をめぐる動きを中心に報告。

その日が家族会デビューという方がいらしたのでまずはその方のお話をじっくりと伺いました。会話を続けてゆく中でその方の表情が柔らかくなってゆくのが印象的です。改めて家族会があること、こうして語る場があり、話を受け止めてくれる仲間がいること、の家族会の原点について振り返ることとなりました。かたくりの会の皆様の優しさにふれてほっこり、できた秋の夕暮れでした。

【家族会訪問】

西東京市精神障害者家族会「小鳩会」

都連理事 安藤 万寿代

11月18日(土)「小鳩会」(1985年創立)11月の定例会に、副会長植松さんと一緒に訪問致しました。会場は田無総合福祉センターで、元会長八木さんのお出迎えを受け入室しました。参加者は「グループホームわんど」勝又裕子さん・山田病院から見学者2名・会員の皆さんで計15名でした。

先ず、会長中村さんのご挨拶から始まり来賓の紹介をして頂きました。例会では10月に実施された施設見学会・高森先生の講演会などの報告がきめ細かくありました。

植松さんから当事者の息子さんの話して、家族が直面して困った事・家族の課題や東京つくし会の状況が話されました。私は「当事者の息子に寄り添って」繋がる・繋げるがテーマで、発症から現在の様子、あらゆる社会資源を得て、自分の力で生きる様にはどうしたかを話しました。家族には「9060」の問題が迫っており、今後の課題です。

勝又さんからグループホームの利用の仕方や状況を話され、会場から利用料についての質問がありました。

「小鳩会」は会員皆様の居場所として、明るい会でした。ありがとうございました。

やすらぎ会(吉祥寺病院家族会)を訪問して

都連理事 中住 孝典

11月18日(土)調布市にある吉祥寺病院の家族会に副会長の轡田氏と参加させていただきました。

「親なき後」がテーマでした。家族会の資料として「親心の記録」が学習資料として用意されていました。まずはつくし会からの話題提供ということで轡田氏がメインでお話をさせていただきました。ご自身の家族と当事者である息子さんの状況を紹介され、「親ある間になすべき事」として①お金をいくら残したらよいか②住居をどうするか③日常生活をどう過ごすかという観点でお話をされました。私も少し時間をいただき。青梅の家族会の発足の経緯や家族会がなぜ必要なのかについて実感として思うところを話させていただきました。「親なき後」の心配や不安は「親いる今」をどう生きるかがとても大切となります。その思いを込めて作成した「ご家族に向けてのメッセージ」を資料として配布させていただきました。私たちが時間を取りすぎたせいもあり、皆様方と十分な懇談を交わすことができず心が残りでした。初めて会に参加されたご家族が退院してきた息子さんを見守りながらもどう対応してよいか苦悩している様子が語られ、それを皆で真剣に聞き入りました。最後に初めて辛さを聞いてもらえて少し心が軽くなりましたという言葉を聞き、家族会があつてよかったと改めて感じました。

やすらぎ会の皆様、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、つくし会事務所にメール(tsukushikai@chorus.ocn.ne.jp)またはFAX(042-453-7534)までお寄せください。

### 【知っ得情報】 東京都美術館「障がいのある方のための特別鑑賞会」のご案内

東京都美術館では、障がい者と同伴者1名を障がい者だけに開く展覧会を実施しています。

#### 展覧会 【印象派 モネからアメリカへ ウスター美術館所蔵】

申込期間 12月4日～12月25日

開催日 2024年2月13日(火)美術館の閉館日ですが特別に開館しています。

[会期は2024年1月27日(土)～4月7日(日)]

当日は、障がい者とその同伴者のみの展覧会ですのでゆったりと観ることができます。詳細は12月4日に東京都美術館HPで公開されます。東京都美術館の問い合わせ先は、03-3823-6921です。

### 東京つくし会事務局

#### 開設日変更の

#### お知らせ

東京つくし会事務局は、2024年1月より開設日に変更になります。

開設日:月・火・金  
(水・木・土日祝は休み)

開設時間は変更ありません。  
(10:00～15:00)

主催 渋谷太陽の会 ☎090-4734-9388

講師 大下 隆司先生  
会場 渋谷区子育てネウボラ 5F 講堂  
申込不要 先着45名

○「精神疾患とのつきあい方」

日時 1月12日(金) 午後1時～2時半

申込 文京区障害者基幹相談支援センター ☎03-5940-2903

会場 文京区シビックセンター4F シルバーホール

講師 白石弘巳先生

日時 1月8日(祝) 午後1時半～4時半

講師 白石弘巳先生

日時 1月8日(祝) 午後1時半～4時半

○「心の相談会 白石先生を囲んで」

日時 1月8日(祝) 午後1時半～4時半

主催 文京区心のふれあいをすすめる会 ☎03-3828-6517

主催 文京区心のふれあいをすすめる会

詳細はつくし会HP講演会案内を

参照してください。

申込締切・令和6年1月22日

動画配信・令和6年2月1日～29日

講師 東京大学医学部附属病院

講師 精神神経科医師 近藤 伸介先生

○「統合失調症と家族の対応」

講師 東京大学医学部附属病院

## 編集後記

★今年もあとわずか。1年が経つのが年を取ると本当に早く感じる。私の1年はどうだったろうか、相談支援事業、自治会活動、家族会活動、十分ではないが東京つくし会への参画等、行事や活動が重なる。これはもうストレス、「ええい！ままよ」と自分を振り切り、眠りにつく自分。朝になると力がよみがえりまだ何とかやれるなと一日が始まる。これでいいと自分に言い聞かせる。★12月5日青梅ほっと・スマイルのおしゃべり会はカラオケボックスでクリスマス会。私も友人の当事者と共に参加する予定。青梅の家族会は今、いい雰囲気。10年かかった。ご家族の力！つながる力！ここまで来てよかったという思いでいっぱい。★「精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築」には家族会や当事者会を必要不可欠な社会資源として位置付ける必要あり。そのための財政支援、人的支援を国や地方自治体は行う責務がある。必要と認めているならそろそろきちんと活動保証を下さい。(心の怒り)

★我が家は一週間に一度夕食抜。毎水曜日は午後3時から翌日朝まで絶食タイム。痩せる体質になると妻からの提案。辛い。★そこはかとなく思いに任せて書いてみた。紙面が足りないのではこのくらい。編集後記は難しい。

都連理事 中住孝典

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。