

つくしだより



令和6年9月号

第5回東京都地方精神保健福祉

審議会の報告その2

都連副会長 植松 和光

第8次東京都保健医療計画改定計画に基づく取り組みの主な内容について報告します。計画は4本の柱で構成されています。

4本の柱

1 地域で安心して暮らせる体制づくり(地域包括ケア)

精神疾患患者やその家族が地域で安心して生活を送れるための取組を推進

□ 一般診療科と精神科の連携体制の充実

・身体合併症(慢性維持透析)に係る医療提供体制事業

入院患者に対して外来で他の医療機関を受診して維持透析を実施する

精神病床を有する病院へ補助を実施する

補助対象経費他の医療機関を受診する際、看護師等が付き添う経費補助単価

● 看護師: 18,200円/日

● 事務補助員: 8,760円/日

※ 通院時の運転補助者を想定

□ 都民への普及啓発

□ 地域移行・地域定着の推進

2 緊急時に必要な医療につなぐ

体制づくり(救急医療)

精神疾患の急激な悪化等により救急医療が必要になった時や災害時に適

時適切に対応できる医療体制の充実

□ 精神科救急医療体制の整備

(常時対応型施設の指定)

1 患者受入れにあたっては、まず平日日中は地域の精神科病院が、夜間休日は二次救急当番病院が対応することを基本

2 既存体制で受入困難な患者を確実に医療に繋げるため、地域のセーフティネットとして都の救急医療体制を補完する役割

3 24時間365日、入院が必要な患者の診療応需の体制を整え、原則として当該患者の対応要請を断らない

□ 精神身体合併症救急医療体制の整備

□ 災害精神医療

3 多様な精神疾患への対応

多様な精神疾患ごとの拠点整備や地域連携の推進

□ うつ病、統合失調症

□ 依存症、小児精神医療

□ 発達障害、高次脳機能障害

特に発達障害への取り組み

(背景)

○ 発達障害とされる児童数は増加

傾向にあり、特別支援教室や療育での支援が必要な児童が増加

○ 特別支援教室で指導を受けるためには、発達検査を受ける必要があり、検査のニーズが増加

○ 療育サービスを受ける場合にも、発達検査で児童の発達状況を正確に把握する意義は大きい

(事業概要)

○ 誰もが安心して受けられる発達検査の体制等を構築するため、課題を整理し、解決に向けた取組の方向性を検討する。

○ 区市町村が実施する発達検査に係る人件費等の経費の一部を緊急支援すること、区市町村における検査体制の充実を図る。

□ 摂食障害、てんかん

4 精神科病院における虐待防止等に向けた取組の推進

精神科病院の入院患者に対する虐待防止の取組等の推進

□ 患者の人権擁護の推進

□ 虐待防止に向けた仕組みづくり

内容はほんの一部です。

以上で報告とさせていただきます。



ひきこもりの理解と対応

都運理事 寺澤 元一

私たちの家族にはひきこもりの状態の人も多いと思います。「ひきこもり」とは、6ヶ月以上、社会参加を避けて、自宅にとどまっている状態だといわれます。現在、この状態にある人は、全国で約一四六万人にも上ると推計されており、その原因は様々ですが、精神疾患も多く指摘されています。

6月29日、第九回 精神障がい者と家族のための市民公開講座が開催されました(共催団体：地域精神保健機構、みんなねっと、全国精神保健職親会、日本うつ病センター、大塚製薬)。今回のテーマは「ひきこもりを理解し、誰もが生きやすい社会を考える」。

講師には、専門医、教授、当事者に加えて、私も招かれ、当事者家族としての体験談が求められました。もちろん、私個人の体験を一般化できませんが、よくあるパターン、反面教師として参考になればと、お受けしました。以下は、私の発表の要旨です。

私の息子は、高校時代に精神疾患の診断を受け、なんとか大学に入りましたが、すぐ中退。以後一五年近くひきこもり状態です。当初、私には、怠けているとしか見えず、通院服薬を促してプレッシャーをかけ、家内

は息子に過干渉。息子は急性期には暴れて家の中が荒れ、入退院をくり返しました。わたしたちは、息子を早くひきこもりから引きずり出そうと焦っていました。息子には、安心できない家庭だったでしょう。

息子に変化の兆しが見え始めたのは、私が家族の会に参加してからです。私は、家族教室などをとおして、四つの教訓を学び、試行錯誤しながら実践に努めました。

一つめの教訓：親が変われば、子も変わる

親がまず、子どもへの接し方、対話の仕方を変えて、安心できる家庭環境をつくる。精神の変調は、多くの場合、当事者本人の生来の感覚過敏と、家庭・学校・職場等の環境が本人に大きなストレスとなつて生じるという。薬は、脳の過剰な興奮を鎮めるために必要だが、それだけでは十分な治療にならない。環境の調整が必要だという。家庭を「大らかで安心できる環境」にする。どんな小さなことでも息子を褒めて自信回復につなげる。息子の愁訴には、否定やコメントをささず、傾聴するよう努めました。

**二つめの教訓：鳴かぬなら、鳴くまで待とう
ホトトギス**

徐々に私には、息子が周囲のストレスから繊細な心を守るため、いわば繭(まゆ)の中にこもり、心の傷を癒しているように見

えはじめました。以前の私は、息子を繭からむりやり引きずり出そうとしていました。しかし、それは症状の悪化を招くだけ。むしろ、自ら繭の中から出て、鳴くようになるまで、待つてやれる親になるよう努めました。

三つめの教訓：本人の中に「光」(良さや強さ)を見出す

時々、息子は、有名大学に入るといわれます。周囲には誇大妄想にしか見えませんが、息子は、大きな夢を語ることで、今の閉そく感や劣等感から抜け出て、光り輝く自分や自信を取り戻そうとしているようです。また、息子は優しく、困っている人には無償の親切を施そうとします。徐々に、息子の良さや強さがいろいろ見えてきました。

四つめの教訓：家族として自分の人生を大事にして楽しむ

私も家内も、以前は息子のことで頭がいっぱいで疲弊していました。しかし、最近は、趣味や楽しみのため外出を増やし、息子へのかかわりを減らしました。見放すのではなく、息子から一定の距離を保つことでストレスを減らす。自分の人生を少しでも充実させれば、心に余裕が生まれる。息子の方も、親の表情が明るくなったのを感じて安心し、症状の改善に資するようです。今後も山や谷はあるでしょうが、歩き続けます。

訪問しました家族会「サンクラブ多摩」

都連副会長 本田道子

7月27日土曜日、この日も暑い夏の陽射しです。

会長の藤岡さんからは「ごていねいなお手紙もいただき、たくさんの質問がありましたので、まずはそのお答えを。」

組織的なことでは

○東京つくし会の立位置、とサンクラブ多摩との関係。単会が集まった連合会であり、みんなねつとはその全国版であること。
○そして東京つくし会のこと。

理事、つまり役員が減っていくばかりで現在の役員の負担が非常に大きくなってしまっていること。

○東京都福祉局が行っている各種の会議にも参加して意見をお伝えしていること。

○そして「東京都精神保健福祉民間団体協議会」通称「都精民協」との関係。

「都精民協」の代表としても理事が東京都の会議にも出席していること。「都精民協」の代表はつくし会の会長眞壁であること。

○そして現在のつくし会として取り組み。来年度の東京都の予算の要望を中心として様々な取り組みが計画中。

○東京都福祉局と都議会の各会派の先生達とのヒアリングもあり、参加してほしい

こと。

○滝山病院の虐待防止委員会にも副会長の植松が参加していること、などなど。

私がつくし会での相談もしていることから相談して感じて、なども聞かれまして話しました。

皆さん、熱心に聞いてくださり質問もたくさんいただきありがとうございます。

私の家族についても聞きたいとのことでしたので、またの機会に、でした。

オリーブ会を訪問して

都連副会長 植松 和光

北千住駅に降り立ったのは久しぶりな感じ。今回の訪問に当たり、オリーブ会の但野会長が迷子にならないようにと北千住

駅から会場である北千住旭クリニックまでの地図をきめ細かく丁寧に書いてくれました。

たので無事会場に着くことができました。もうでなければおそらく迷子になっていたかもしれません。オリーブ会は1994

年に平山正実先生（精神科医）を中心に家族の皆様で発足させたそうです。今年で30年、本当に歴史のある家族会です。

交流会は7月13日（土）の午後1時30分から北千住旭クリニックのデイケア室で行われ

参加者は家族や支援者の方等13名でした。クリニックは、地域にとつとでも大事な心療

内科として長く北千住の地に根づいてのこと、家族会も安心して活動ができています。

また、クリニックと同じ建物にはグループホームもあり皆さん安心して暮らしているそうです。いいですね。

さて、訪問当日は7月中旬とは思えないくらい暑さでしたが皆さんとお会いして暑さもなんのそのでした。

オリーブ会は埼玉に近いので足立区の方だけではなく越谷市のご家族も参加されており病院家族会ならではの感じがしました。

また、一方、地域とのつながりも強くとても素晴らしいなと思いました。交流会では、私の当事者のことなどを中心に約1時間程お話をさせていただきました。

後半の参加者の交流会では、息子さんや娘さんのことなどを沢山話してくれました。私もそうですが、皆さん辛い時をある程度経験

されてきた方が多く、話される内容も重さを感じなく聞けました。

オリーブ会を訪問してとても暖かい家族会だなと感じ、この雰囲気をも自分の家族会に持ち帰りたいと思いました。これからの皆様の益々のご活躍を期待しております。

オリーブ会の皆様有難うございました。

「みんなねっと北海道大会」にご参加を

みんなねっと北海道大会の参加者が極めて少ないとのことです。

参加についての手続きで不明な点は「みんなねっと事務局 電話 03-5941-6345」お問い合わせください。

開催日時 2024年10月12日(土)10時～16時40分

内容 ①基調講演「自分自身でともに」～リソースとしての当事者家族の経験の可能性

講師:向谷寺生良氏 浦川べてるの家理事長・北海道医療大学特任教授

②特別講演「家族会の可能性～変革は小さな声から～」 講師:伊藤千尋氏 淑徳大学准教授

分科会(第一分科会) やってみよう家族の当事者研究

(第二分科会) 本人・家族・支援者のみんなでコミュニケーションしよう

(第三分科会) 家族の語りを開くオープンダイアログ

参加費 参加費 3,000円 受付締め切り 会場参加 9/23 オンライン参加 10/5

申込方法 みんなねっとのHPから <https://seishinhoken.jp/events/2024hokkaido>

(全体会・分科会は10月21日から期間限定で申込者のみにアーカイブ配信の予定)

東京つくし会電話相談室

東京つくし会の理事(家族)が交代でさまざまな相談に応じています。

電話 042-457-8979

毎週水曜日

(年末年始はお休み)

11:00～16:00

※当相談室は、面談による相談はお受けしておりません。また、相談の内容によって、別途お時間をいただくこともあります。

主催 新宿フレンズ
会場 新宿フレンズHPで
ご確認ください。



塚本 一帆先生

講師 精神科医・大泉病院

日時 10月12日(日)

○双極性障害 病状と治療

★講演会のお知らせ★

伊藤善尚

50000円

石川クリニック

50000円

錦糸町クボタクリニック

50000円

草地玲子

20000円

北千住旭クリニック

50000円

天下堂医院

50000円

医療法人財団緑雲海多摩病院

100000円

★賛助会費★

編集後記

精神保健福祉士等を志す

学生の皆さんと話して

真夏の太陽が照り付ける、7月半ば板橋区にある東京家政大学人文科学部教育福祉学科1年生と4年生で(精神保健福祉の原理)を学ぶ皆さんの前で一時間のお話をする機会を頂きました。

私の話は、「福祉を学ぶみなさんへ」家族からのメッセージ」と題しての講義で、若い皆さん、とりわけ次代の精神保健福祉を担う皆さんに次のようなメッセージをしました。

現在精神疾患にかかっている方は全国で600万人以上います。五大疾患のトップです。
この人たちが、医療、福祉に安心して繋がれ、地域で自立して暮らせるようにするためには皆さんのような心を持った方の力がどうしても必要です。どうぞ、精神保健福祉士に挑戦してみてください。心より期待しています。皆さんを私たちはお待ちしています。熱いエール!
はつらつとした若い皆さんの前でお話をさせていただくのは今年で2年目です。感想文を読ませていただきましたが、感激しました。

都連理事 植松 和光