

つくしだより



令和7年1月号

令和7年

新年の御挨拶

都連会長 眞壁 博美

あけましておめでとございます
今年もどうぞよろしく願いいた
します。

昨年のは再び豪雨災害が。ようやく入
居できた仮設住宅でも被害が発生し、
今なお困難な状況が続いていること
を思うと心が痛みます。

昨年の私の三大ニュースを書いて
みます。

(1) 出前授業の取組に参加

立川市内にある都立砂川高校の精
神科の校医と近隣の精神障がい者へ
の支援者たちが、生徒たちに出前授
業を昨年度から実施しています。そ
のプロジェクトチームに今年度から
私も参加しています。今年2月頃の
出前授業をする前に、砂川高校の教
員研修会で、「家族として高等学校教
育に望むこと」というテーマでお話
しさせていただきました。娘の発病
から37年間の体験を交えながら、高
校では次の3つのことを教えて欲し

いというお話をしました。

① 自分の人生は自分で決めること

(自己決定)

② 自分と他人を比較せず、自分の
良い所を見つつけること(自分に
自信を持つ)

③ 自分で出来ないことがあったら、
相談・支援を求めること(受援
力)

折角、高校の学習指導要領に精神
疾患が取り上げられるようになった
ので、みなさんの地域でも、できる
ところから、出前授業等をはじめて
いくのも良いと思います。もちろん、
小学校高学年ぐらいから、精神疾患
については、学校教育の中で系統的
な教育が必要であることは今後とも
強く要望していきたいと思っていま
す。

(2) 娘の成長に感動

今年の7月に、私は手術のため1
週間入院し、退院後自宅療養のため
に、結婚して別に暮らしている統合
失調症の娘に、2週間泊りがけで家
事を手伝ってもらいました。ヘルパ
ーさんと一緒に料理をつくっている
ので、娘の料理の腕が上がっている
ことを実感しました。障害があつて
も人間は少しずつでも成長してい

ものだと思え、大変うれしくなりま
した。

(3) 気づかされたこと

12月の立川麦の会の定例会は、
「精神障害者と相続」の学習会をし
ました。中西紀子弁護士にお話して
いただき、質疑応答の時間を多くと
りましたので、たくさん質問が出
され、大変丁寧にお答えしていただ
きました。先生のお話で、心に刺さ
った言葉は、

「親亡き後のことを皆さん心配して
いますが、ご自身が高齢となり、財
産管理ができなくなるかもしれない
ことも考えておくことが大事です。
(家族に委ねる、後見制度の利用、
家族信託などの検討等)」
ということでした。思わずはっとさ
せられました。

今年は、障害がある人もない人も
共に暮らしやすい地域社会づくり
に向けて、お互いに健康に気を付けな
がら、ともにがんばりましょう。

◆なお、本年より当会では年賀状で
のご挨拶を控えさせていただくこと
にしました。ご理解のほど、よろし
くお願いいたします。

家族会相談員スキルアップ研修会

都連理事 寺澤 元一

11月30日、都連主催で令和6年度スキルアップ研修会を開催しました（於東京都戦没者霊園記念館会議室）。今回の講師は、太田聡子先生（山梨県医療ソーシャルワーカー協会会長）、辻村あずさ先生（日本女子大学社会福祉学科講師）のお二方。いずれも相談援助歴20年以上のベテランです。今回のテーマは、「語りを聴く・傾聴」。家族会には、熟練の家族相談員もおられますが、「傾聴」は、簡単なようで実は奥深い。いま一度、初心に戻って傾聴のあり方を振り返ろうという趣旨です。研修は二部構成です。

前半は、先ず辻村先生から「なぜ『聴く』のか」をテーマに講義されました。

家族による相談支援には3つの意義があります。

- ① 同じ境遇の者どうし、辛さを語って感情を吐露し、互いに心を支え励ましあう。
 - ② 家族どうし連帯して社会運動を起こす。
 - ③ 家族の知見は専門職に「真のパートナーシップとは何か」の内省を促す。
- 他方、家族どうしの相談活動では、次のように注意すべき点もあります。

① 相手に共感しすぎて冷静さを見失う。

② 個別ケースの独自性があることを忘れ、自らの経験だけで解釈し答を導く。

③ 守秘義務を怠る。

④ 性急に白黒をはっきりつける等々。

これらは残念な結果を招くことがあります。それだけに、「聴く」ことは思った以上に難しく、相談援助の専門職にとっても「聴く」ことは永遠のテーマなのです。

相談の構成要素として、話を聴く、訊く、情報提供、提案、助言などがありますが、初回は、傾聴による気持ちの受け止めに8割の比重を置きましょう。相談する側は、自分の言葉を受け止めてくれる人を信頼します。なぜなら、傾聴してもらおうことで、人は癒しと安心を得ることができからです。逆に、相談する側が情緒的に落ち着くことができなければ、相談員がいくら情報提供やアドバイスをしても受け止めてくれません。

講義に続いて、参加者の間で3名1組に分かれ（計10組）で相談電話の演習を行いました。当事者の家族役、相談員役、残る一人が観察する役です。この振り返りでは、参加者から、「確かに、十分聴くことなく、自分の意見を早々と述べてしまう」等、傾聴のむずかしさに関する感想がありました。

後半は、太田先生が「聴く・語る体験から面接技術を学ぶ」をテーマに講義されました。

面接技法のよしあしは、相談する側が「分かっってもらえた」、「受けとめてもらえた」、「話してもらえた」という実感を得られるか否かにかかっており、その実感こそが信頼の土台となると指摘されました。

百聞は一見に如かず。先ず、両先生が相談する側と受ける側を演じ、「残念な面接」事例を演出されました。受け手のダメな対応とは、①会話を独占する、②質問攻めにする、③道徳的・説教的な表現を並べる、④相談者を判断・批判・非難することです。

一方、受け手が執るべき態度とは、「相談者がどんな気持ちで何を訴えようとしているか耳を澄まし、言葉の表面的なイメージのみに反応せず、相談の内容や背景を理解することである」と強調されました。

参加者からは、相手の表情が見えない電話相談では、声の速さや調子から相手の様子を察する力が求められること、相談を受ける側として、相手に安心感を与える声のトーンや速さを身に着けることを学んだ等のコメントがありました。

太田先生、辻村先生からは、傾聴の奥深さを教えて頂きました。誠にありがとうございました。

小鳩会訪問（西東京市）

都連副会長 齋田 英夫

日時 12月21日 13時30分～16時

場所 田無総合福祉センター

西武新宿線の田無駅から会場まで車で送ってもらって、足が不自由な私としては大変助かりました。

参加者は15名だったのですが、比較的年齢層が若く、また男性は5名の参加と、なかなか活気のある会と感じました。

最初に、東京都との予算懇談会の概要についてお話ししました。

様々な予算要望がありますが、多摩地区にとって大きな予算上の問題は、福祉手当の支給の件です。現状では多摩では奥多摩町を除いてはどこも支給されていません。この福祉手当は、都条例で身体障害者と知的障害者には支給の要件が定まっています。が、精神障害者には何ら規定がありません。23区では、金額にばらつきがありますが15区で支給されています。多摩市長会は都に対して福祉手当の支給を要望していますが、つくし会も何らかの行動を起こす必要があるのではないかと話しました。

次に話したのは、交通費割引問題です。

みんなねつとは、2016年6月13日62万筆の交通運賃割引の請願署名を、174

名の紹介議員の署名とともに国会に提出しました。その後幾度となく国会での質疑を経て、2022年4月から、西鉄を皮切りに一部の大手私鉄が精神障害者の運賃割引を実施しました。このような経緯を経て、

2025年4月からJRを含めて大手私鉄が運賃割引を実施することになりました。しかし、問題点としては、介護者がついての一級のみで、単独乗車の場合は101km以上であるといったような問題点の改善を今後要求していくことが求められますと話しました。

JDF全国フォーラム

都連理事 寺澤 元一

12月9日、日本障害フォーラム（JDF）全国フォーラムが新宿戸山サンライズで開催されました。「JDF 20年の歩みと未来への展望―障害者権利条約の目指す社会の実現に向けて」をテーマに、障害者権利条約の推進や災害支援をめぐる取り組みを振り返り、未来への展望を探るものでした。

会場には国連の障害者権利委員会の次期委員にトップで選出された田門浩（たもんひろし）弁護士が招かれました。田門委員は、自らの聴覚障害を乗り越えて弁護士になった方であり、委員として障害者の権利向上に尽力する旨挨拶で述べられました。

フォーラムの議題は盛りだくさんでした。一部を紹介すると、障害者基本法の改正に向けたJDFの意見案が示されました。注

目は、障害女性と障害児童に関する条項の新設案です。障害のある女性は、複合的な差別等を受けることから、その実態を把握し、差別解消に向けた施策を講じるよう義務付けること、また、障害のある児童も障害のない児童と同様に差別されることなく、十分な情報の提供を受けて意見表明が保障されるよう施策を講じるよう義務付けています。

我が国の障害者権利条約の履行状況を審査した障害者権利委員会の総括所見に関するパネルディスカッションでは、総括所見の実施に向けたJDFの今後の役割について議論されました。私は、個人的に質問に立ち、条約には障害者を支える家族への支援が明記されているにもかかわらず、総括所見に家族支援に関する記述がないのは疑問であるとして、今後、障害者権利委員会には家族の意見を強く提出していくべきであると問題提起しました。この点は、過去にも論争があったようですが、今後、家族会として声をあげていく必要があると考えます。今回の有意義な全国フォーラムに感謝します。

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 25 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) でお寄せください。

【第 41 回障害者のためのふれあいコンサート】

障害のある方々やご家族等にオーケストラに親しんでいただくためのコンサートです。

日時 令和 7 年 3 月 1 日 (土) 開場 13 時 / 開演 14 時 / 終演 16 時 全席自由・入場無料

会場 文京シビックホール大ホール (丸ノ内線・南北線「後樂園駅」、三田線・大江戸線「春日駅」)

対象 都内在住の方 主催 東京都、(公財) 東京都交響楽団、(公財) 日本チャリティ協会

申込・締切 申込フォーム、FAX、往復はがきに代表者氏名・住所、電話番号、参加人数 (障害者人数及び種類)・その他配慮を必要とする事項) を明記し申し込みください。FAX 03-3359-7964

〒160-0022 新宿区新宿 1-18-12 柳田ビル 3 階 (公財) 日本チャリティ協会

「ふれあいコンサート参加希望」 締切・令和 7 年 1 月 31 日 (金) (消印有効)

問合せ (公財) 日本チャリティ協会 03-3341-0803 東京都福祉局 03-5320-4147

★ 講演会のお知らせ ★

○ 精神疾患の発症・再発と家族

↳ 精神障害に家族は

どう向き合えばいいのか

日時 2 月 15 日 (土) 午後 1 時半 ~ 4 時

講師 山澤涼子先生 (精神科医)

会場 武蔵野市民文化会館 3 階

主催 武蔵野市第二金曜会 申込不要

問合せ先 090-1462-2800 北山

○ 私と統合失調症

↳ 絶望にも飽きたら、

本当の望みがみえてきた！

日時 2 月 26 日 (水) 午後 1 時半 ~ 4 時

講師 鷺原由佳さん

(DPI 日本会議事務局員)

会場 高円寺障害者交流館第 1・2 会議室

会費 会員無料、一般の方 300 円

主催 杉並家族会

問合せ先 090-4535-9663 080-1004-1197

金曜日は 080-7716-8828

○ 治療と社会生活への道

日時 2 月 8 日 (土)

講師 山澤涼子先生 (精神科医)

主催 新宿フレンズ 詳細は新宿フレンズ

HP でご確認ください。

編集後記

本格的な冬到来。まだコロナは完全に収まったわけではなく、加えてインフルエンザの大流行、更にはマイコプラズマ肺炎など色々な感染症の広がり。温暖化の影響が顕著となり極端な気象変動 (猛暑とゲリラ豪雨、風水害、地震の頻発、大雪、干ばつなど) 地球規模の危機が迫っている時代にも拘らず世界の各地では益々悲惨な争いが激化。尊い多くの人命がいつも簡単に失われていく。こういう時代だと人の倫理性は失われていくのだろうか、多様性の中で価値観も埋没していくのだろうか。そんなことが書きたかったわけではないが、深夜の原稿は人の心をネガティブにさせる。今年もあとわずか、来年は明るい兆しを感じる年になってほしい。さて気持ちを切り替える。来年 2 月に青梅ほっと・スマイルは 10 周年記念会を行う。今年 11 年目。家族会を結成して振り返ると 10 年が経っていた。「よくやってきたね」と皆で分かち合いたい。

この前、世話人数人で青梅市長を訪問し家族会のアピール、記念会への出席などをお願いしてきた。皆、緊張気味だったが清々しいひと時でもあった。また来年からの一歩につながる。そんな思いを強く感じた。目の前のやるべきことを大事にしていきたいと心が呟いた。 都連理事 中住 孝典