

つくしだより



令和7年6月号

東京都精神保健福祉家族会連合会
(東京つくし会)
〒182-0024 調布市布田 1-26-12
ダイヤパレス調布 220
TEL/FAX : 042-453-7534
<http://www.ttsukushi.sakura.ne.jp/>
発行者 眞壁 博美
2025.6.15 第419号

「家族相談」一年を振り返って

都連理事 安藤 万寿代

各家族会の皆様、一年間の相談活動、有難うございました。

相談業務に携わった皆様におかれましては、多くの都民や他県からの方の相談にも対応され、本当にお疲れ様でした。

東京つくし会では、東京都からの委託事業である「家族相談事業」を行っています。相談は都内全域を対象としています。関東近県や関西地方からの相談電話も時々あります。家族相談の方法としては電話相談・面接相談・訪問相談がありますが、最近ではメール相談もあります。家族相談の仕方ですが、大きく分けて地域・病院家族会での各家族会相談と、東京つくし会事務所での電話相談の二種類あります。

① 各家族会での相談

それぞれの地域家族会が電話や面談等により相談を行っています

都内の47家族会では、曜日を決め面談での相談、専用電話による相談を区市町村の広報紙や家族会の広報紙などを通じて広報を行っています。また、最近では各家族会のホームページでも相談日のご案内などを周知

しているところもあります。

この相談活動は各家族会の役員やベテランの家族相談員が対応している、傾聴を中心しながらも、相談内容によっては地域の福祉関係機関や医療機関、行政機関を案内したりしています。相談内容は医療、生活が中心です。相談者は母親が圧倒的に多く90%です。

② 水曜日電話相談

当会では毎週水曜日午前11時～午後4時まで相談室で、電話相談を当会の理事が交代で受けています。相談をされる方は当事者・家族・関係者からですが、相談される方の地域が広く、都内は勿論・県外(埼玉県・神奈川県・青森県等)・海外からも時々あります。

相談内容は当事者の「病識や服薬の中断」「妻の病状悪化による買い物依存」「作業所への通所のこと」「当事者の医療中断」等、深刻な内容が多かったと思います。

③ 相談員の養成講座の開催

当会では、日常的相談員が傾聴力と適切なアドバイスができるよう、相談員を対象にした家族相談員養成講座をブロック毎に年一回ずつ開催しました。内容は事例を検討しながら

学ぶことに重点を置きました。また、令和6年度はこの他に相談員のスキルアップ研修も行いました。受講者は、家族支援の経験を重ねて、話を聞く(傾聴)、共感する、共に悩み考える、この意味を再認識しました。

家族相談は特別な活動ではなく、家族や当事者に寄り添い、同じ立場の家族として相談に乗り、情報を伝えていきます。相談内容については個人情報なので、守秘義務を固く守ります。地域には誰も相談が来ず、孤立して居る当事者や家族がまだまだ多数いますので、相談窓口はこれからも重要性が高まります。

東京つくし会では相談と併せ家族会の紹介をして、家族会に繋がる様な支援もしています。

最後に、私はご相談の方に希望を持った相談対応を心掛けて来ましたが、「相談して良かった」の声をよくお聞きします。又、「応答としてこれで良かったかしら」の自戒の念もあり様々な思いの一年間でした。



都立砂川高校出前授業報告

都連会長 眞壁 博美

今年の新年の挨拶に、都立砂川高校の教員研修会でお話したことを書きましたが、その後の取組を報告します。

今年の3月7日（金）の午後、都立砂川高校1年生に「精神疾患の理解と対処」について90分（45分×2）の出前授業を「ちたま」有志でつくる出前授業プロジェクトチームが、立川市健康推進課と保健所の協力を得て実施し、成功裡に終わることができましたので、報告します。

◆「ちたま」とは？

「地域ネットワーク多摩」の略称です。「多摩地域の精神保健医療福祉のネットワークの構築と推進、並びに精神障害者が地域で安心して生活できる地域づくり」を目的とし、原則として東京都多摩地域5市（国分寺市、府中市、国立市、立川市、小平市）を中心とした精神保健医療福祉に関連のある支援者ならびに当事者・家族で、この会の目的に賛同したもので構成しています。私も家族の立場でメンバーに入っています。

◆当日の授業の流れ

今回が2回目なので、昨年度は内容を詰め込みすぎたという反省を生かし、出来るだけシンプルに内容を精査しました。

まず、出前授業の目的を「精神疾患は、誰でも罹りうるものです。その一方で、見た目では分かりづらく、大変さをなかなか周りに理解してもらえなかったり、助けを求めづらい病気でもあります。適切な治療と環境によってその人らしく生活することは可能になります。正しく知ること、回復を早めることにもつながります」等と話しました。

次に、事前に、生徒からとったアンケート結果をフィードバックしてから、統合失調症を発症した高校生のアニメ動画を5分ほど視聴してから、校医の精神科医が、プロジェクトを使いながら病気の話をしました。その後、立川市健康推進課職員からパンフレット「立川で生きる」の紹介と、多摩立川保健所保健師さんからは、厚労省作成の相談窓口チラシの紹介をもらいました。

休憩を挟んで後半は、統合失調症当事者の体験談を20分、その後、アンケートで出た質問「もし、自分の周りの人が精神疾患になってしまった場合の自分の対処」「一度精神疾患になると、またなりますか？」に答える形で、私から5分ほど娘の話をしました。

私の娘は、14歳（中学3年生）の5月に、統合失調症を発病し、現在51歳になりました。娘には、小学校からの親しい友達が2人います。それぞれ結婚して住まいは離れても、ド

ライブに行ったり、一緒に編み物をしたり仲良くしています。その友達に、娘のことをどのように思っているのか訊いたところ、「友達がたまたま精神の病気になっただけです」と答えてくれたことがとても嬉しかったことを話し、「精神疾患があるからと、特別に扱う必要はなく、今まで通りに付き合っていけば良いと思います」と話しました。また、娘が統合失調症になった時は、「精神医療が進歩して早く病気が完治して欲しい」と思っていました。しかし、それはいつになるのか見通しが立ちません。しかし、20年ほど前に「リカバリ」という考え方に会って心が救われました。「リカバリ」は、「病気をする前の状態にもどるということではなく、症状や障害があっても生きがいを持ちながら、自分らしく生活すること」です。娘には、今でも幻聴や妄想があります。でも、周りの多くの方たちに支えられて、当事者同士で結婚し、楽しく地域で生活できています。たとえ精神疾患になったとしても、あまり心配することはないと思いますと話しました。

最後に、まとめとして、「精神疾患は、脳の病気」であることを強調しました。生徒達は、当事者や家族の体験談を真剣にきいてくれ、授業の感想もたくさん寄せてくれました。

“きょうされん東京支部大会”に出席して

都連理事 寺澤 元一

5月2日、「きょうされん」東京支部の主催により、2025年度東京大会（会場：都立産業貿易センター浜松町館）が開催されました。私は、東京つくし会から出席しました。「きょうされん」は、就労系事業、グループホームや相談支援事業所など、障害のある方々が生きていく上で関わるすべての事業を対象とする団体です。大会は、「はたらくこと」や「くらすこと」などをテーマに、利用者や職員の方々が日頃の活動等を報告し、意見や経験を交わすことで、親睦を深めることを目的に毎年開催されています。当日は、400名を超える参加があり、広い会場は熱気でみなぎりしました。

プログラムの一つは、旧優生保護法問題です。昨年7月、最高裁は、障害者に不妊手術を強制した旧優生保護法を違憲とする判決を下しました。これを受けて、国は、原告等に謝罪し、旧法を制定した国会でも謝罪決議が採択され、被害者救済の補償法が成立しました。会場には、ゲストとして、原告団共同代表から北三郎さんと弁護士団から関哉直人弁護士が招かれました。お二方からは、違憲裁判決を勝ち取った背景に、膨大な嘆願書と運動における団結があったことが

指摘されました。

この経験に学んで、今回、大会アピール文が採択されました。一部を紹介します。

「旧優生保護法の違憲判決は、みんなのつながりで勝ち取った。障害者権利条約のスローガンである『私たち抜きに私たちのことを決めないで』も、絆（きずな）の重要性を示している。我々の声を強く届けるために仲間との絆が必要不可欠だ。みんなで楽しく『しあわせに』生きるためにみんなで絆を深めよう」

アピール文は、当事者と家族が幸せに生きるために、われわれ家族会の活動にも通じる重要なメッセージだと痛感しました。

東京都教育庁 特別支援教育担当

指導主事等連絡協議会に出席して

都連副会長 齋田 英夫

日時 4月25日 10時～11時

場所 東京都教育庁神楽坂庁舎

毎年、東京つくし会は他の6団体と一緒に、標記の会合に呼ばれています。呼ばれた7団体とは以下の通りです。

- (1) 東京都心身障害福祉センター地域支援課
- (2) 日本てんかん協会東京支部
- (3) 東京都心臓病のこどもを守る会
- (4) 東京都手をつなぐ育成会
- (5) 東京都自閉症協会

(6) 東京都精神保健福祉家族会連合会東京つくし会

(7) 東京都ペアレントメンター事務局（東京都発達障害者支援センター（TOSCA））

この会は、特別支援学校の教育を指導している、指導主事の研修会です。

私は東京つくし会が、どのような構成で、どのような活動をしているかについて話しました。

まず第一には、電話相談です。毎週水曜日の午前11時～16時まで、各理事が交代して担当し相談にあたっています。

第二には、「道しるべ」の編集・発行です。

「道しるべ」は、「ご存じとは思いますが、精神疾患に関しての、相談・医療、地域生活支援施策、福祉制度・施策、就労についてや、各関係機関の連絡先等を記した便利な冊子です。

また、精神障害者の福祉の増進ための働きかけをしています。これには、本会の予算要望に対する福祉局との意見交換、都議会各派に対する意見聴取や、働きかけをしています。

さらに、傘下47団体に対しての訪問等を行っています。

5分という時間ですので、なかなか十分には話せませんでした。

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。

【情報提供】 シェルター「羽ばたき」のご紹介 【もう1室増やしました】

府中梅の木会の事業ですがどなたでもご利用できます。お困りの方はぜひどうぞ。

場所 府中駅下車 4 番のバスで第九小学校前下車(詳しいことは申込時に)

費用 午前 10 時から翌日午前 10 時まで お一人 3,000 円

日中のみの時間の利用では お一人 1,000 円 お二人 1,500 円

問合せ・申込先 野村会長 042-369-0169 090-6712-5980

小澤さん 080-5377-6740

古屋さん 070-1523-1041

設備 ベッド 寝具一式 浴室 水道 電磁調理器 鍋等有。食材は持ち込み。

★ 賛助会費 ★

東京海道病院

10000円

匿名希望

2000円

ありがとうございます。

★ 講演会のお知らせ ★

○「精神保健福祉講演会

テーマ「聴く」ことから始まる対話
語り聴く対話の場づくりと

ピアサポート」

日時 7月12日(土) 午後1時半～4時

講師 下平美智代(心理学博士)

経験専門家・志賀滋之 同西津大紀

会場 小平市福祉会館小ホール

参加費 無料(申込不要)

問合せ 小嶋 042-343-4559 後援…小平市

○「親なき後に備える

～福祉サービス、住まいと財産管理～

日時 7月12日(土) 午後1時半～4時半

話し手 樋口勝氏(文京区本富士生活

あんしん拠点地域連携調整員)

会場 文京シビックセンター3階

障害者会館 会議室AB

申込 文京区障害者基幹相談支援センター

03-5940-2903 要予約、先着順

参加費 500円(当事者100円)

編集後記

いろいろな駅のホームに降りて、さてエレベーターはどこだろう？ エスカレーターどこだろう？ とさがすことはありませんか？

私は今杖をついて歩いている状態です。で、ホームに降りたら、まずエスカレーターやエレベーターの場所を探します。普通の階段はすぐわかるのですが、これらの場所がなかなかわかりません。最近、バギーに子どもを載せている人や、大きなカートで物を運んでいる人、特に外国の方が多いですが、皆さん困っています。

ところで、私は大江戸線を使うことが多いのですが、大江戸線の各駅のホームには次のような掲示物が何か所か貼ってあります。それは、縦に各駅に名前があって、各駅の名前の横には、何号車に乗ったら行き先の駅のエレベーターやエスカレーターに近いかと、改札口には、何号車に乗れば近いのかという事が、図を見てすぐわかるようになっていきます。

この設置には、大した費用は掛からないし、場所もそれほど必要ではありません。このような案内が、各駅に設置してあると大変助かります。ぜひ各駅に設置してほしいものです。

都連副会長 轡田 英夫