



浜家連 ニュース8月号

第240号

2020年8月1日発行

発行人 特定非営利活動法人 横浜市精神障害者家族連合会
事務局 〒222-0035 横浜市港北区烏山町 1752 番地
障害者スポーツ文化センター 横浜ラポール3階
電話 045(548)4816・FAX 045(548)4836
URL <http://hamakaren.jp/>

コロナで自粛生活

理事長 宮川玲子

新型コロナウイルスの影響で、3月からいろいろな会合や催し物が中止や延期に追い込まれました。特に昨年10月に予定していたメンタルヘルズ講座1回目は、台風の影響で今年3月に延期したものの、今度は新型コロナウイルスの影響で中止せざるを得なくなり、講師の佐々木先生とは縁が無かったものと諦めました。そのたびに啓発委員会の方々は中止にすべきかどうしたものかという頭を悩ませました。

また、浜家連の総会も例年5月下旬でしたが、三役会は開けるものの、理事会や常任理事会は人数が多いため開けず、まして総会をするラポール2階の大会議室は使用禁止になり、やむなく書面評決にしました。会合をしないで、総会の議案書を作るのは大変で、三役でメールのやり取りをしていると、いろいろな意見が飛び交い、纏めるのに時間が掛かりました。が、三役会を開くと話が早く、以外にあっさり纏まるので、一堂に会して話し合うことの大切さを感じました。コロナで企業も在宅ワークやテレワークになっていますが、たまに会うことも必要でしょう。

3月から私も、月10個くらいあった会合が次々に中止との知らせが入り、予定表が空白になったので、ウワー自由だ！と嬉しくなりました。さて何をしよう。普通だと掃除や断捨離ですが、時間があるのでふだんやっていない庭の手入れをすることにしました。まず北の花壇がフキに覆われてしまっていたので、そんなに食べないし、この際みな取ってしまえと刈り取りました。ついでにいらぬ木を切って、花を植えるのに土を耕そうとしたら、フキの根っこと木の根っこがこれでもか

と出てきました。出てきた根っこを切ってバケツで何杯も運びました。掘れば出てくるので、これじゃいつまでたっても終わりそうもないと半分のところであきらめて、花を買いに行き植えました。やれやれとまた半分を耕した花を買いに行き植え、4メートルくらいの所を毎日2~3時間かけて働いたのに2週間もかかってしまいました。

次に南東の草取りと花植えで2週間、東の草取りと花植えで2週間、西の草取りと花植えで2日間と、やりだすとあそこもここもと止まらなくなりました。庭仕事が依存症になるとは思いませんでした。いつも外に出てやっていたので、近所の人や主人も良くやっているねーと感心していました。私もよく腰を痛めずやったなと思いましたが、お風呂で座る椅子を買ってきてそれに座って作業したのが足や腰を痛めずに丁度よかったようです。おかげで居間から見える南の花壇だけでなく、家の周り中、花だらけになりました。ところがそれも東の間の安息で、夏になったら、草の伸びる勢いがものすごく、特にヤブカラシとドクダミがあっちにもこっちにも、すぐヒョコヒョコ出てきて草との追いかっこになりました。特にヤブカラシは名前の通り、藪を枯らすほどの勢いで「寄らば大樹の陰」と木に絡みついたらあっという間に周りを覆いつくすので気が抜けません。雑草は強いです。

7月に入ってコロナの自粛生活が緩和されると、また会合がドッと入ってきているのでこれからは、余り草取りする余裕もなくなるだろうなと思っています。皆さんの自粛生活はいかがでしたでしょうか？



浜家連の動き



2021年度 予算編成に対する懇談会を行いました。

本年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響により、各政党への要望は要望書の提出のみとのことでしたが、日本共産党県議会議員団及び横浜市議会議員団より「少人数での懇談会開催」の連絡を受けましたので、参加人数を少なくして懇談会へ望みました。

	日時	時間	参加人数
共産党県議会議員団	7月16日(木)	11:00~12:00	9名
共産党横浜市議会議員団	7月17日(金)	13:30~14:30	10名

日本共産党県議会議員団への要望

副理事長 大羽 更明

7月13日(月)の共産党県議議員団と障神奈連との懇談会に続き、7月16日(木)に同議員団と浜家連との懇談会が行われました。共産党からは君嶋、大山、石田、上野の各議員が、また浜家連からは宮川理事長をはじめ9名が参加しました。

自己紹介の後、浜家連から重点施策要望として、障害者医療費助成の拡充と、精神障害者が安心して暮らせる街づくりと医療、および教育について説明しました。さらに参加者各位からそれぞれ切実な体験や要望項目について意見を述べ、議員の考えの表明もありました。

今年度は、コロナの影響のため他の議会各会派は要望書提出と書類回答のみとなりましたが、来年以降は十分な下調べや準備をして臨みたいと思います。

日本共産党県議会議員団への要望事項

■障害者医療費助成の拡充について

1. 重度障害者医療費助成制度の拡充
2. 自治体による医療費助成の格差解消

■精神障害者が安心して暮らせる街づくりについて

3. 精神包括ケアシステムの構築推進

■義務教育の中で精神障害に関する理解と人権について取り上げてください。

4. 小学校での啓発事業の推進
5. 精神障害理解と人権に関する教育を



新型コロナウイルス禍の中の家族会活動

新型コロナウイルス禍の中、会の運営についてはいろいろご苦労されていることと思います。会の活動について、いくつかの単会からお便りをいただきました。

あけぼの会のコロナウイルスへの対応

あけぼの会 会長 河野正男

あけぼの会では、毎月第2火曜日に役員会を、第4月曜日に定例会を開催しています。

ところが、今年初頭頃は他人ごとのように聞いていた、TVや新聞などによるコロナウイルスへの感染ニュースでしたが、その後、東京を中心に関東一円に広がり、安倍総理大臣による緊急事態宣言やこの宣言に基づく小池東京都知事の対応策などが報じられるにいたり、とりあえず4月の役員会の中止をメールや電話で役員に連絡するとともに、4月定例会(総会)も中止の決定をしたところです。

しかしながら、総会で、新年度の事業計画案や予算案の承認を得なければ活動ができないので、書面決議の方法をとることとし、総会で決定するための諸決議案と回答の葉書を同封した封書を、会員全員に送付しました。この封書の作成のために役員数名が、いつも使用する会場のばれっと旭が使用できないため、人数制限をしたうえで使用を認めた横浜うポールまで行き、作業しなければなりませんでした。葉書の回収率は77%で、役員会が提案した諸決議案は無事承認される結果となり、新年度の活動を開始しているところです。

なお、その後もコロナウイルスの拡大は収まらなかったために、5月の役員会および定例会も中止しました。やっと、6月になり、正常な活動ができ、役員、会員諸氏に2ヶ月ぶりに会えることができた次第です。



Without コロナ！活動を再開してストレスを発散しましょう！！

(2020年7月 たちばな会役員一同)

「コロナ禍が終わるまではしばらく辛抱して」と、たちばな会は6ヶ月間定例会を開きませんでした。その間会報を増やし、会員の「つぶやき」の交換をしてきました。信頼し合える仲間との関係の中で、日頃の心情を吐露し、苦労を語るいい機会になりました。感動できる沢山のつぶやきご投稿ありがとうございました。ただ、我慢もそろそろ限界、溜まったストレスを吐き出して、お互いに顔を合わせてお話ししたいと思います。

9月から定例会を少しずつ開催しましょう。みなさま、体調を整えて無理せずご参加ください。お会いできるのを楽しみにしております。

新型コロナウイルス禍の中で実行したみなし定期総会 のぞみ 福井司臣

始めて新型コロナウイルスの報道があったのは、2019年12月31日のことでした。その後、2月に横浜港に停泊した大型クルーズ船（ダイヤモンド・プリンセス号）の乗員乗客に関する感染拡大状況が、頻りにテレビで報道されるようになりました。この報道により、私達は新型コロナウイルス感染拡大をいやが上にも意識するようになりました。

3月に入ってから、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、区役所の区民活動センターが使用不能となり、月例の役員会が開催できなくなりました。例年、鶴見区精神障害者生活支援センターで定期総会を開催させて頂いていますが、4月の半ばまでには両センターとも使用可能となるだろうと高を括り、4月21日に予定していた家族会のぞみの第11回定期総会の資料を完成させました。

ところが、毎日マスコミが伝える、新型コロナウイルス感染拡大の情報を見ていると、4月21日の定期総会は開催できないのではないかと、不安に駆られるようになりました。3月末に到り、たとえ開催可能になっても良いから、「みなし総会」である「書面議決」を行う決心をしました。

書面議決の方法を調べて、「書面表決書」である返信用はがきと家族会会員へ送付する「第11回定期総会の書面議決のお知らせ」を作成し、4月6日にレストランで開催した臨時役員会で役員の皆様に諮りました。このお知らせの中には、既に出欠の返事を頂いた4月21日の総会は中止とし、代わりに書面議決を行うこと、同封する定期総会資料の議案に対して書面表決書で賛否を知らせて欲しいこと、書面表決書で過半数の賛成を得た議案は可決とすること等、必要事項を記載しました。

臨時役員会で、書面議決の実施について全役員から賛同を得ましたので、定期総会資料を含む必要書類を、早速全会員へ送付しました。締め切り日の4月24日までに大多数の会員から議案に賛成するとの書面表決書が届き、全議案が可決成立し、ホッとしました。その後、会場使用禁止のため、総会は開催できなかったことを知り、書面議決の判断は正しかったと納得したものです。新型コロナウイルスの中での単会活動の工夫は、のぞみとしてはこの書面議決のみです。

◆LINE 活用の相談窓口 「いのちのほっとライン@かながわ」を開設しました。◆

「生きるのがつらい」や「苦しい」など、こころの健康に関する悩みに対して、コミュニケーションアプリ「LINE(ライン)」を活用した相談窓口を令和2年4月24日(金曜日)に開設しました。現在、神奈川県においても新型コロナウイルスの感染拡大が続く中、外出自粛をはじめとした日々の暮らしの変化に伴い、不安やストレスを抱えている方、一人で悩まずにご相談ください。

名称	いのちのほっとライン@かながわ
対象	神奈川県内に住んでいる方や通勤・通学している方
概要	「生きるのがつらい」や「苦しい」など、こころの健康に関する相談
相談日・時間	月曜日～金曜日・日曜日の17時～22時(受付は21時30分まで) ※祝日・休日・12月29日～1月3日を除く 予約不要・匿名・無料での相談可能
ID	@inochi2020
QRコード	神奈川県のホームページをご覧ください。
神奈川県ホームページ	https://www.pref.kanagawa.jp/docs/nf5/cnt/linesoudan.html

※詳細は神奈川県のホームページをご覧ください。

◆皆さんはマスクを着けるときに説明書読んでいますか？ あじさいの会会報から

コロナが流行してマスクをつけるようになりましたが当初、私はマスクの説明書を読んだことはありませんでした。何のためにノーズフィルター（マスクの上側のワイヤー）があるのかも知らず、表と裏を逆につけて蒸れて苦しかったこともありました。こうした人は意外に多いそうです。

不織布の場合、外側は撥水作用で飛沫などを防ぐ効果、真ん中はウイルスや微粒子をブロッ

クするフィルター、内側は肌触りを快適にする柔らかさ。各社、独自の細やかな工夫があり、表裏を逆に使うと本来の機能をしっかり使うことができないとのこと。また洗って使っていくと撥水効果は薄れていくそうです。

最近は夏用マスクも出回っていますが不織布の場合は説明書を読んでくれぐれも表と裏、お間違えの無いようにご注意ください。



第1回浜家連研修会中止のお知らせ

9月18日(金)に予定しておりました第1回浜家連研修会 都立松沢病院齋藤正彦院長ご講演の「**身体拘束最小化の取り組み**」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、会場となる横浜ラポール大会議室が使用できないため、**中止**となりました。



【編集後記】九州地方を襲った豪雨は大きな被害をもたらしました。大変な状況の中、避難所でのソーシャル・ディスタンスの確保、頼みのボランティアの受け入れは県内の人のみ等々、ここでも新型コロナウイルスの影響が大きく影を落としていました。

これまでの生活や価値観を一変させている新型コロナウイルス、いつまで続くかわかりません。体を鍛える方法はいろいろと紹介され、トレーニングしている方もいらっしゃると思いますが、これからはメンタルを強化するトレーニング方法や努力が必要になっているのかも知れないと感じています。

(事務局 中居)