



浜家連 ニュース4月号

第260号

2022年4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/>

ピアサポートグループ「はまコミ」はこんな活動をしています。 副理事長 井汲 悦子

「はまコミ」は精神障害者の自助グループです。2017年4月に精神障害当事者の息子が立ち上げもうすぐ5年になります。

息子はボランティア施設「ふれんず」で受講した「リカバリーの学校」のプログラムで「病気が治らなくてもやりたいことをやってもいい」という言葉に出会い、かねてからの夢だった自助グループを立ち上げようと考えたそうです。以前に参加していたゆうゆう広場やつながる会での経験を生かして構想を練ったようです。



地域の貸室を半日500円で借りて、月1回日曜日の午後2時から始めました。主な活動はテーマトーク。みんなで決めたテーマに沿って各人が自分の思いを話します。お茶とお菓子が付いて参加費は100円でした。ふれんずの仲間がほとんどだったので、和気あいあいとした雰囲気です。その後、会場を無料で交通の便のよい栄区社協に移しました。コロナの感染拡大の時は、桂台地域ケアプラザの所長さんのご支援で、「はなかごの家」を貸していただき、コロナの感染が少し落ち着いてからは、桂台地域ケアプラザに会場を移しました。参加してくれる仲間の意見を聞きながらいろいろな人の協力を得て継続しています。

テーマトークの一場面です。「どのように安定を保つか」というテーマに対して

・沈んでいる時は薬を飲む ・周りに期待しない、・アンガーマネジメント ・よく寝てよく休む ・我慢する力をつける ・歩く ・空や山などの自然を眺める ・相談をする ・食事や栄養に気を付ける ・自分に励ましの声をかける etc.

テーマは「好きな 音楽、映画、時間、言葉、居場所、アプリ、お店、髪型、ファッション、家」、「夢」、「結婚、恋愛」「夢としての仕事」「幸福とは」「親亡き後」「自分らしさ、個性」「自分の得意分野」「あなたの主治医はどんな人」「人生の師」等多岐に渡ります。

立ち上げから2年目に活動日を月2回にして当事者研究も始めました。個々の参加者が自分の抱えている問題をみんなに提示し、他の参加者がそれについて自分の考えや思いを話します。みんなの考えを参考に自分で解決の方法を探します。話さないことも自由です。

当事者研究の一場面です。「お風呂になかなか入れない症候群」で「親に言われてやっと入る」と問題提起がありました。・段取りがたいへん ・めんどくさい ・疲れる ・ヘルパーさんに髪を洗ってもらっている ・お風呂に入りたくないから通所先を休むことがある ・キャンドルや入

浴剤を使ったらどうか等々他の参加者から入浴に対する思いが出され「同じだね」と共感的に受け止められていました。私は、「そんな苦勞もあったんだ」と初めて知りました。

当事者研究の問題提起は「被害妄想症」「お金の使い過ぎ症」「職場の上司に相談できない」「習い事の先生に障害の話をするべきか」「人の話が集中して聞けない」など多岐に渡っています。白板にみんなの意見を書きながら進めていきます。どの人も慣れてくると積極的に問題提起をします。不安や問題が解決するわけではありませんが、話すことで自分の思いが分かってもらえ安堵すると共に対策を考えるヒントになるようです。

参加者は5人から10人でほとんどが当事者ですが、家族や支援者の方が参加されることもあります。「話す場があってよかった」「支援者ではなく自分たちで話し合えるのがいい」などの声がよく聞かれます。その声から対等な話し合いの大切さを感じます。

私は、この会にできる限り一参加者として参加してきました。一人でも参加者が多い方がいいと思ったからです。息子も含めてそこに参加している当事者は症状や障害があってもその人の健康な部分（その人らしさ）で参加していることに気がつきました。その思いや考えは障害者でも病人でもありません。あたりまえの人です。息子も家での様子とは違いました。親子の関係では聞けなかった息子の行動の理由や、悩み、夢や思いを話し合いの中から知ることができました。息子も私を母親としてだけでなく一人の人間として見られるようになったのではないかと思います。

主催者の息子は「もっといろいろな人に参加してほしい」と言っています。ホームページは「ピアサポートグループはまコミ」で検索できます。当事者の方、またはご家族だけでも、よろしかったらご参加ください。

浜家連の動き

.....



浜家連に寄付を頂きました。

理事長 宮川玲子



この度、浜家連は一般社団法人「歩子の会」（あるこのかい）から500万円という寄付を頂きました。前浜家連事務局長だった齊藤昌博さんの奥様の栄子さんが5年前に亡くなられたのですが、栄子さんの遺産を精神関係のために使って欲しいという栄子さんの遺言を活かすために、「歩子の会」として法人を立ち上げました。歩くのが好きだったので歩子の会としたそうです。それを友人の實田友子さんが理事長として管理し、関係団体に寄付をしていたのですが、實田さんが事情で会を解散して、残金をすべて関係団体に寄付したいということで、浜家連にも寄付のお話がありました。

浜家連としては、有難いお話でしたが、市から浜家連に毎年補助金が出ているので、一時的な寄付の分、補助金が無くなると、その後の運営ができなくなると困りますので市との話し合いをもちました。市からは、寄付金の使い道をハッキリ決めておいてなるべく次年度に使いきり、決算時の残高が多くならないようにとのことでした。

そこで理事会などで使い道をいろいろ検討した結果、

- ① 18区の単会に10万円ずつ配って、それぞれ有効に使ってもらう。
- ② コロナで最近は講演会などがオンライン化していますが、会場に来る人だけでなく、ズームでの視聴も可能にすれば参加者が増えるし、若い人の参加も増えて家族会入会者も増えるのではないかとということでそのためのオンライン化に使う。

- ③ 毎年浜家連で「横浜市精神保健福祉ガイド」を発行していますが、今まで事務局で手作りで製本して下さっていたのを、印刷所に頼んで良い紙で印刷してもらい、会員だけでなく、病院やクリニック、支援センターや基幹相談支援センターなど関係団体にも配って利用してもらう。
- ④ 浜家連のホームページをもっと使いやすくするためにリニューアルする。若い人はネットで検索することが多いのでヒットしやすいようにする。

以上の4点になりました。来年度はそのためのデジタル化に強い執行役員を募って検討する予定です。会員の方で得意な方がおりましたら、ご協力ください。

栄子さんはご兄弟がご病気だったので、兄弟姉妹の会で活動され、浜家連の30周年記念チャリティーコンサートの時はお手伝い頂き、元気なお姿を拝見したのを覚えています。

斉藤さんと栄子さんはとても仲の良いご夫妻で、栄子さんが亡くなった時斉藤さんはとても憔悴していました。今でも栄子さんとの思い出を大切にしている様子がうかがわれます。

栄子さんの御意志を大切に、浜家連としては寄付金を有意義に使わせていただきたいと思います。

《横浜市の精神保健福祉ガイド第10版発行に当たり》 のぞみ 福井司臣

3月1日に横浜市の精神保健福祉ガイド第10版を発行しました。本ガイドブックの初版は2002年に発行しましたので、それ以来20年が経過したことになります。昨年、本ガイドブックの名称を「横浜市の精神保健福祉の案内」から「横浜市の精神保健福祉ガイド」に変更したわけですが、結果的に新名称の第10版は発行20周年記念版になりました。初版を発行した時は、障害福祉関係の社会資源も乏しく、家族が自力で作業所やグループホームを立ち上げて運営しなければならないような時代でした。その後、国連の障害者権利条約が批准され、世間の精神障害に対する理解も広がり、横浜市独自の施策で生まれたものも含めて社会資源は質量ともに桁違いに増加しました。まさに隔世の感がありますが、当事者及び家族を含む関係者がこの豊富な社会資源を有効に活用するためには、最新で正確なガイドブックが必要と考えます。

横浜市の精神保健福祉ガイド
(第10版)
2022年 3月



NPO 法人
横浜市精神障害者家族連合会

私共編集委員は、毎年のガイドブック改訂に当たり、最新の「横浜市障害福祉のあんない」、「かながわ訪問看護ステーション一覧」、「横浜市こころの健康相談センター」、「インターネット」等を参考にしたり、「区役所の福祉保健センター」、「区精神障害者生活支援センター」、「医療機関」等へ直接問い合わせたりしています。ガイドブック改訂版の原稿が出来上がったら、編集委員全員で、記載事項の間違いや誤字・脱字等の有無をチェックします。尚、改訂に先立ち理事の皆様にお願ひし、資料編に関する所属区役所のワーカーさんによるチェックは最新情報を入手するためには欠かすことが出来ませんでした。理事の皆様とワーカーさんのご協力には感謝申し上げます、有難うございます。

私共編集委員も神ならぬ身ですので、ガイドブックに間違いもあることと思います。もし、間違いを発見されたならば、遠慮なくご指摘下さい。宜しくお願ひ申し上げます。

又、本ガイドブックを有効に活用して頂くことを切にお願ひ致します。

変形性股関節症の手術をして さかえ会 宮川玲子

最近、右脚股関節の手術をしました。手術の翌日には歩けたと言ったら、皆さん驚いていたので、痛くて歩くのが困難な方の参考にと書いてみました。

私が股関節を痛めたのは、1年半ほど前からで、コロナで行事がみな中止になったので、日頃やっていなかった庭の草取りをやりすぎたからのようです。立ったり座ったりしているうちに痛みが出てきて、歩くのも痛くなってしまったので、掛かり付けの整形外科に行きレントゲンを撮りました。それを見た先生に手術をしても良い時期ですねと言われました。電気治療で良くならないかと近くの整骨院に治療に通いましたが、一向に良くならないので手術をすることにしました。整形の先生に病院の先生宛の紹介状を書いて頂きました。

病院に行って主治医の診察を受けた後、手術ができる健康状態か心電図や超音波、レントゲン、CTなど沢山の検査をしました。その結果手術をしても良いということになりました。病院で撮ったレントゲンを見ましたが、鮮明に映っていて、股関節の軟骨がすり減っているのが分かりました。その分右足が短くなっているようです。一緒に行った夫はそれを見て、骨がこすれてこれじゃ痛いはずだと言いました。

主治医から手術の仕方の説明を受けました。股関節の軟骨が擦り減って痛むので、悪くなった骨を削りチタンと高分子量ポリエチレンを組み合わせた物を骨盤側に入れ、先にセラミックの付いたステンレスを脚の骨に埋め込むということです。昔は筋肉を切ったので、治りが遅くリハビリも大変だったようですが、今は筋肉を切らずに分け入って手術する方法なので、術後の痛みもなく早くから歩けるといことです。これはエイミスというやり方で、主治医の先生はフランスで学んできて講演もしていて、最近では日本でもその手術方法が広まってきているということです。しかし病院によってやり方が違うということですので、手術をする場合はよく方法を聞いたほうが良いと思います。入院は2週間の予定です。

手術室には3時間ほど居ましたが、手術自体は1時間22分ということでした。全身麻酔をするので全く手術の様子は分かりませんし、痛みは全くありません。ただその日は手術後病室で、点滴の連続で尿管を付けて動けません。脚には血管が詰まらないように脚をもみほぐすような装置を付けました。点滴は回復のための栄養剤や、痛み止め、化膿止め、手術前に輸血用にとっておいた自分の血液の残りを戻したりなどのようです。

手術の次の日、看護師さんが尿管を取り点滴を外したら、車椅子に乗って廊下を歩き、その後歩行器で歩いたら歩けるので、看護師さんと歩行器なしで歩きました。3日目からは、1人でも歩けるので、運動不足にならないよう廊下や階段を歩いていました。

体の中に金属が入ったのですが違和感はありません。切ったのは8センチほどで脚の付け根に沿って切ったので、外見からは分かりません。切り口を縫った後、膿まないようにテープをはり10日ほどで剥がします。リハビリは理学療法士の方が毎日30分ほど、脚を動かす生活動作や、歩き方の指導をして下さいました。1週間ほどでいつ退院しても良いですと言われ、主治医からも順調ですと同じことを言われました。退院後は時々診察に通います。家庭では始め脱臼に気を付けてソロリソロリと生活しましたが、手術部位の痛みは無くスタスタ歩けるようになったので、主治医はじめ関わって下さった方々に感謝しています



【編集後記】 きびしい寒さを越え、暖かさを感じる春となりました。吹く風に心地よさを感じます。

2022年度が始まりました。皆さんの会では行事など、いろいろと計画されていることと思います。浜家連でも市へ提出する要望書の作成や、市民メンタルヘルス講座の開催に向けた検討など、準備を進めています。今年度もコロナの様子を見ながらの運営になると思いますが、我々のメッセージが精神障害を持つ多くの家族に届く様、活動できればと思います。（事務局 中居）