



浜家連 ニュース2月号

第2709号

2023年2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 横浜市港北区鳥山町 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/>

あなたの主治医は、親切ですか？

副理事長 安富 英世

昨年夏ごろ、『ネガティブ・ケイパビリティ』（2017、朝日新聞出版）という言葉と著書（本）が新聞の書評欄などを賑わしていた。著者は、帯木 蓬生（ははきぎ・ほうせい：ペンネーム）という精神科医で、作家としても著名な方。著書の副題には、「答えの出ない事態に耐える力」とあり、一読して明日にでも役立つような、前向きなハウ・ツー本では全くないようであったが、精神科医が書いた本であり、当事者と毎日向き合う家族にとっては、多少なりとも役に立つのではないかと期待し興味を持って読んでみた。



著者によれば、精神科医になって6年目に入ったところ、医者として多少の自信をつける反面、自身の未熟さにまだ道遠しと思う、相反する心に揺れ動く頃、精神科医の仕事そのものと、その根底にある「精神医学の限界」に気づき始めた時期に発端があると振り返っている。研修医の頃、うまく治ってくれたと思った精神科の患者が、何年か大学外の病院をローテーションして大学に戻ってみると、また再入院していたりして、しかも前よりも重症になっているといった経験や、大学の外に出る前に入院していた患者が、そのまま入院生活を続けていたりした現実。著者は不安感にさいなまれ自信をなくしかけていたと、この時代を振り返って正直に吐露しています。

このエピソード自体、家族にとって当事者の様子が少しでもよくなることを期待し、少し落ち着いたきたなと実感できた矢先に、症状のぶり返しに遭遇しガクッと落ち込むような経験から、精神科医の本音の一片を知ることができ、著者に親しみを感じました。

そんな折、著者の眼に飛び込んできて衝撃を受けたのが、「共感に向けて。不思議さの活用」という表題のヨーロッパの論文。「共感」については「相手を思いやる心」として患者と接するのに重要なこととして教え込まれてきたが、「共感」と「不思議さ」を結びつける中に「ネガティブ・ケイパビリティ」という記述があり、「それは事実や理由をせつかに求めず、不確かさや不思議さ、懐疑の中にいられる能力」と定義されていた。普通、能力という言葉は、理解、解決、対処などに使われ、私たちはそれらを身につけようと努力している。一方、精神病患者を診る精神科医にとって、なかなか治癒が困難なケースが多いという意味で精神疾患について深く、深く掘り下げて考えざるを得ない。

その不思議さをずっと持ち続けながら、自己の思いや考えを熟成させることが大切にしている医師がいることを知って、救われた思いがしました。精神障害者家族会の会報なので、後書きのエピソードを紹介します。

40年近く前、九大医学部の精神科に入局した十名が、教授室に呼ばれた時のこと、雑談の中で同期の一人が居住いをただして教授に質問したのは、「精神科医として一番大切なのは、何でしょうか」でした。それに対する教授の返事は、何と「親切」でした。もっと高邁な言葉を期待していたみんなが拍子抜けしたのは言うまでもありません。それを見てとって、教授は言葉を継いだのです。「米国では、” You are kind ” というのが最大の誉め言葉です。ですからこれを目ざせば間違いありません」。戦後米国での研究生生活が長かった教授ならではの感想だと心打たれ、以来「親切」が特別な意味を持つようになりました。そして共感を巡って論考を重ねてきた今、この親切こそが、共感への入口だと確信している、との言葉で著書を終えています。

第4回市民メンタルヘルス講座が開催されました

第4回市民メンタルヘルス講座に参加して あおば会

日時 12月10日(土) 13:30~16:00
場所 横浜市健康福祉総合センター4階ホール
講師 畠中 雅子 氏 ファイナンシャルプランナー
働けない子どものお金を考える会 代表
テーマ 「サバイバルプラン」親亡き後の生活設計
～どうにかなる！を実現させるために～
来場者 209名



その1..経緯と私の思い.. 鷹野 薫

この講座は、令和3年1月に青葉公会堂で開催を目指していたもので、あおば会にとっては特別の思いのあるものです。当時はブロックフォーラムとしてAブロックの開催企画だったのでAブロックの他の単会との調整をしたり、畠中先生に講師の依頼をしたり、会場手配、講演依頼をしました。残念ながら新型コロナウイルス感染拡大問題で開催がかなわず、浜家連が引き継いでいただき漸く開催の運びとなりました。

まずは浜家連の関係者の皆様に感謝申し上げます。

さて、以前戸塚区若杉会の会長さんが『親亡きあとは託しましょう！』と言われていました。

私はそれを『親あるうちに託しましょう！』に進めて

『お金より人を残しましょう。つながろう、つなげよう10本の糸作戦をめざしましょう！』

と訴え、実践して来ました。

私の50代の子供は引きこもってはならず、少しは働いているので、子供のために自分が先ず家族会とつながり、子供には①クリニック、②薬局、③区役所、④社協の安心センター、⑤計画相談事業所⑥訪問看護さん、⑦ヘルパーさん、⑧A型事業所、⑨不動産屋さん、⑩地方にいる叔父叔母などなど「使える人、使える所は目一杯使えるような網」をめぐらし、子供本人にも実際に使ってもらっています。

なおかつ、私は元不動産会社に勤めていて、今やペーパーとはいえ不動産関係の資格もいくつか持っています。

そういう現状で今回畠中先生のお話を聞きました。

結論から言うと、『なんと私は口だけ男で、実は隙だらけじゃないか』ということです。

先ず、80代の自分たち夫婦の対策が、医療保険に沢山入る程度で何も出来ていません。

更に、一番準備出来ていないことが、現在の自分の家の相続問題です。私には当事者の子供を含め3人の子供がいます。末の子供のところに孫がいます。

私の計画は、働いている子供に、当事者のお世話をすることを条件に先ず相続させ、最後に皆の葬儀をしてくれるはずの末の子供の子供(孫)に引き継ぐことです。

この計画の中には80代の自分たち夫婦の住まい対策が先ず必要なのですが、勝手に在宅介護を期待しています。そのためには、本音を出して皆と話し合い、その結果を踏まえ遺言書などの準備が相当必要です。

全く駄目、ダメ状態ですが、先生の言葉の中に「今日が一番若い日」という言葉がありました。

確かに明日には平均寿命90歳に一日近づきます。

実はもう相当遅いのですが、これ以上先送りしないで、現状と厳粛に向き合い準備をすすめたいと決意しました。

この私の思いは親の年齢、当事者の年齢、おかれている状況に応じて、当日の参加者の皆さま同じではないと考えます。

先生の講演の概要と若い家族の思いを、あおば会の12月広報担当者に以下述べてさせていただきます。

その2..概要と私の思い.. 志田 節子

「親亡き後も子どもがひとりで暮らしていけるかどうかは、親自身の覚悟があるかどうか」に尽きる」まずこの言葉を聞いて、身が引き締まる思いがしました。

講師の畠中先生が提案されている「サバイバルプラン」とは、親亡き後も子どもが親の持つ資産で食べていけるのかを検討するもので、子どもがこの先もずっと働けないという前提で考えてほしいとのこと。親からしてみれば、

今は働けないでいるけれど、将来はなんとか働けるようになってほしい、いや働けるようになるはずだ、というのが本音なのではないでしょうか。でもその気持ちは外に置き、最悪の状態を考えて準備をしておけば、親も子どもも気持ちが楽になり穏やかに暮らせるようになる、まずはそこを目指してほしい。親が「働け、働け」とプレッシャーをかけなくなると、子どもの気持ちにも変化が現れ、家族関係が良好になり、アルバイトなどを始めたケースもあるそうです。「サバイバルプラン」は早くから立てる方がいいのですが、子どもが30代に入ったらそろそろ、40代に入ったら覚悟を決め、50代ならすぐにでも立ててほしいということです。

畠中先生はたいへん多岐にわたる具体的なアドバイスをご提案くださいましたが、ここでは多くの方々に共通と思われる事柄をご報告させていただきます。

◆現在の生活状況の確認

1.現在の金融資産を確認する …………… どのような資産(預貯金・株・債権・投資信託・生命保険など)をどこにどれだけ持っているか、どのような負債がどれだけあるのかを把握する。

2.年間収支を計算し、赤字額を知る …………… 固定資産税や家の修繕費、自動車維持費、家電の買い替えなど、日々の生活費だけでは見えにくいものもあるので、ざっくりとでもいいから1年間の収支を把握する。赤字が多い場合は支出の見直しをする。

3.『貯金簿®(※)』を作り貯蓄が減るペースをつかむ …………… 1か月の収支を細かくつけておくのが家計簿。それに対して、資産と負債の増減を知るためにつけるのが貯金簿®。これを利用し1年間の収支を把握するとよい。預貯金の残高、金融商品や運用商品、貯蓄性のある保険の現在高、家や車のローンの残高を表にまとめ、2~3か月に1度記入する。資産の減り方のペースをつかむことで、生活が成り立つか破綻するかの見通しが立てやすくなる。貯金簿®は手書きでノートに作成する。パソコンで管理しておく、親が急に亡くなったときにIDやパスワードがわからず資産状況がつかみにくくなる。

※『貯金簿®』とは畠中雅子氏の登録商標です。

◆親側の生活設計の注意点

1.子どもに親の介護を任せるのは難しいと覚悟する。要介護状態になったら早めに住み替えをする。そのためには元気なときから高齢者施設を探しておく。元気なうちでないと納得できる施設はなかなか見つからない。特別養護老人ホームは必ずしも安い施設とはいえず、現在では要介護3になるまで申請できない。介護は情報戦。制度は改正され変わっていくので、その時々での正確な情報を把握しておく。

2.親が認知症と診断されたら誰が後見人になるのか、入院することになったときの保証人は誰に頼めるのか、兄弟姉妹に頼めない場合、頼める人を探しておく。

◆子どもがひとり暮らしになったときの生活費

1.生活費は1か月10万円以下で、それに持ち家の場合+固定資産税、賃貸の場合+家賃が必要。

2.家事能力が高い子供は生活コストを低く抑えられるので家事能力を身につけてさせておく。ご飯の炊き方と保存の仕方を教えておき、1日のうち1食は子ども自身に食事の準備をさせるようにする。

3.電気、ガス、水道の支払い口座を子ども名義の口座にしておく。親が急に亡くなってライフラインを止められること(在宅ホームレス)を防ぐため。その場合は子どもの口座に少しずつ入金しておく。贈与税の対象にならないように、年間110万円までにする。固定資産税や国民健康保険料の未払いにも注意する。親が70代になったらぜひやっておく。

4.障害年金は1万5千円~2万円くらいをお小遣いとして渡し、あとは貯金しておくことサバイバルプランが成り立ちやすい。

◆そのほかやっておくべきこと

1.銀行や保険会社などの連絡先、口座情報、契約情報リストの作成

2.緊急時の連絡先一覧表や健康保険証の場所などの情報を紙に書いて、玄関の裏に貼っておく。親が倒れ、救急車を呼んだときにわかりやすい。

3.子どもと自治体の窓口へ行き、手続きする場所や手続き方法を見せておく。

4.兄弟姉妹がいる場合は、やってもらいたいことリストを作っておき、手伝えることと手伝わえないことを確認しておく。手伝わってもらえないことは、手伝わってもらえる第三者をさがしておく。

このほかに、子どもの住まい、生活保護の受給、相続、生命保険の活用、成年後見制度などの情報もありました。

当事者の症状がある程度回復してくると、次は就労と考えがちです。でもその前に、自分のことは自分でできるようになってもらう、掃除や洗濯、ご飯を炊いたりお味噌汁くらいは作れるというような家事能力を身に付けさせることが大事で、それこそが畠中先生のおっしゃる『親が正しく手をかける』ことなのだと理解しました。

我が家では、60代の私たち夫婦が30代の当事者と生活していますが、同時にほぼ90代の両親を介護しています。まわりから見るともう充分介護認定を受ける状態であるにもかかわらず、当人たちはなかなか受けようとしてくれずとても困りました。支援されることに慣れておくのも必要かと感じます。私たち夫婦は早めに老後の準備をし、子どもに余計な手間をかけさせないようにしなければと思いました。当人が悪い訳ではないのですが、認知症になるとまわりは大変です。お金の面で挙げると、銀行口座に対応する印鑑と暗証番号がわからなくなりとても困りました。自分たちは、まとめて記録しわかるようにしておこうと思います。

畠中先生から具体的なご提案をいただき、何をすべきなのかよくわかりました。でも、実行しなければ意味がありません。親自身の覚悟が試されているわけです。まずは貯金簿^⑧をつけるところから始めてみようと思います。

◆質疑応答

Q. 覚悟がなかなかできません。エールをお願いします。

A. 私自身に事情を抱えた子どもがいます。将来働けないだろうと思っていました。そのつもりでプランを立て、やることはやったという納得感があります。子どもは現在働いていますが、もし辞めたらごろうさまと言ってあげたい。

Q. 生活保護を受給することに後ろめたさや恥ずかしいという気持ちがあります。

A. 経験から申し上げますと、ご本人より親御さんの方がそう感じているのではないかと思います。生活保護には複雑な条件や手続きがあり、受給のタイミングも重要です。いろいろ調べて、一つの選択肢として本人に堂々と伝えてください。

Q. 福祉に手厚い自治体に転居する方がいいでしょうか？

A. 市長が変わると制度も変わることがあります。全国統一の制度を調べて利用してください。

畠中雅子先生には、お忙しい中とても有用なお話をさせていただきありがとうございました。質問にも丁寧にお答えいただき大変参考になりました。

単会からのたより

単会だより

昨年、会として新しく始めた二つの活動を紹介します。一つは当事者とその家族を主な対象とした農園活動。もう一つは精神病薬の服用に関する勉強会です。

農園活動は緑園都市駅近くの畑（50坪）で第2第4の土曜日の午前中を活動日として行っています。始めたばかりとあって現在は少人数（当事者1名家族3名）ですが、ゆくゆくは活動日を増やして多くの方に参加していただきたいと思っています。農園活動の狙いは何といっても野菜づくりの楽しさを知ってもらうこと、農作業を通して仲間づくりを図ること、栽培技術を身につけることです。知識と技術を身につけることで自信につながればいいなど。それと意外と知られていないのが、幸せホルモンといわれるセロトニンが太陽の光を浴びることで脳内に分泌されることで、夜もぐっすり寝られるといわれています。

精神病薬の勉強会は「当事者・家族・精神保健福祉関係者の間では、統合失調症を患う人の突然死を身近に経験した人はとても多いのです」（『統合失調症の人が知っておくべきこと』コンボ編）のまえがきに書かれた言葉をきっかけに会で話し合ったところ会の家族にも突然死を経験された方が多いことがわかりました。この本をテキストに各章ごとの読み合わせと検討を行っています。11月から他の家族会の方も加わり4名での勉強会です。多くの方の参加により情報量もふえるので他の地区の家族会の方の参加をお待ちしています。ベンゾ系薬の服用に伴う副作用と減薬急薬による離脱症状も大きな問題です。（文責 山田）

【編集後記】お正月気分も抜けてもう2月。来年度の活動に向けて想いをめぐらせていることと思います。みんなが楽しくハッピーになれるような、そんな企画が入った活動計画ができればと思います。（事務局 中居）



いずみ会