



浜家連 ニュース 2月号

第198号

平成29(2017)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/>

映画「ニーゼと光のアトリエ」

副理事長 北川 はるみ

昨年末にブラジル映画「ニーゼと光のアトリエ」を「横浜シネマリン」で見ました。東京国際映画祭でグランプリと最優秀女優賞をW受賞した作品です。

あらすじは、1944年、ブラジル。女医のニーゼ・ダ・シルヴェイラがある精神病院に勤めることになり、まるで要塞のような塙に囲まれた鉄の扉を応答がないために何度も叩き続けるという、これからの困難な運命を象徴するかのよう印象的な場面から始まります。そこはロボットミー手術、電気ショック療法など最新治療にしか興味のない男性医師ばかりがいる病院でした。患者を人間扱いしないやり方にニーゼは反対しますが、院長並びに他の医師に疎まれて、看護師が運営していた作業療法部門の担当となります。そこでまず看護師たちに注意したのは、決して患者に対して命令、強制しないこと。そして、絵具や筆、粘土などを与えて、自由に表現できるように病室をアトリエに作り変えます。長い間、閉鎖個室病室に入っていた人や、ニーゼに殴り掛かる女性患者、コミュニケーションの取れない人など、重症な患者が多いのですが、ニーゼの根気強い関わりにより、最初は落ち着かなかった患者が、だんだんと作品を作るようになります。又、病院の中庭で、数匹

の動物を飼い、患者が世話をしました。今でいうところのアニマルセラピーです。しかし反対する医師らにより動物が殺されてしまい、患者が大パニックになることもありました。そんな悲惨なこともありましたが、家族や町の人々を集め、病院内で作品展を開きました。ニーゼがかき集めた服を各自選んでもらい、おしゃれをしてお客さんを接待します。人々は作品の出来栄に驚嘆します、その時の得意そうな顔。

この映画は実話に基づいているそうです。今から70年以上も昔、自然治癒力を信じ患者の人としての尊厳を尊重し、現在でこそ投薬とともに行われている作業療法などを実行した、ニーゼの行動力、強い愛に心打たれました。



最後にこの映画に対して語った田口ランディ（作家）さんの言葉を紹介します。

『ただありのままを受け入れることができれば、ここはおのずと回復する力をもっている。なにもしなくても大丈夫。ニーゼのように、ただそれを信じさえすれば。』

(残念ながら、横浜シネマリンでの上映は1月6日で終了しました。)



浜家連の平成29年が始動しました

1月13日に平成29年最初の理事会そして新年会が開催され、浜家連の平成29年が始動しました。

理事会ではさまざまな討議の中、平成30年度予算編成に向けての要望書、平成29年度浜家連研修会、市民メンタルヘルスのテーマや講師についても討議されました。今年は懇談会や研修会に皆様が積極的に参加していただけたらと思います。

理事会後は新年会です。宮川理事長の挨拶、鷹野顧問の乾杯で始まりました。お琴とフルートによる生演奏、新年定番の「春の海」から始まり「さくらさくら」まで約30分間、快い音色が会場に響きました。普段はあまり目にしないお琴とフルートの演

事務局 中居 武司

奏に時が経つのを忘れ、ウツリとして聞いてしまいました。

鈴木本陀理さんのマジックを混えながらの軽妙な司会で、各単会から29年に向けた決意や思いが語られました。日頃の様子や、家族学習会開催宣言等々……、皆さんのメッセージを聞きながら、ご自分の会に熱い思いを持たれているなあ～と感じました。今後の発展を祈るばかりです。

最後に大羽副理事長の中締めでお開きとなりました。



「NPO法人じんかれん50周年記念大会」に参加して

副理事長 浅田 和徳

表題の記念大会が昨年11月29日に神奈川県民ホールで開催されました。

第1部の「式典」では、黒岩県知事など、多くの関係者の方からの祝辞がありました。

第2部の「記念講演」では、遺伝子解析による統合失調症治療に取り組まれている、東京都医学総合研究所の糸川昌成氏による講演がありました。糸川先生は『病を「患う」ではなく。病を「得る」と捉え、受入れていく中で見えてくるものがある』という考えの基に研究を進められておられるようです。

第3部の「記念コンサート」は、20歳の若きヴァイオリニスト式町水晶氏による演奏でした。式町氏は幼い頃に脳性麻痺を患われたが、猛特訓されて、現在は、活発にヴァイオリン演奏活動を続けておられるそうです。また、被災地や障害者の支援活動も積極的に行われてい

るそうです。演奏の合間の曲紹介なども自分でされて、演奏もたいへんすばらしく、元気を頂きました。交流会の席で、式町氏とお母さんと話をする機会がありましたが、お二人とも非常に明るく、考え方が前向きな方だと感じました。

大会終了後、6階のレストランで「交流会」がありました。現在途絶えている、じんかれんとの交流を再開しようという考えの基に、浜家連からも宮川理事長を始め、役員、過去にじんかれんに関わった方など、13名が参加しました。出席されていたじんかれんの役員の方々と積極的な交流ができたと思います。今回の交流会参加は、交流再開の良いきっかけになったのではないのでしょうか。



市民精神保健福祉フォーラム報告 (Dブロック)

さかえ会 (井汲悦子)

テーマ 「IMRでリカバリー」 ～病気も理解し希望をもって生きる～

日時 12月16日(金)

講師：内山繁樹さん(関東学院大学看護学部准教授)

塚田尚子さん(りんどうクリニック看護師)

生活支援センター西の利用者さん(8人)、職員さん(2人)

参加者：126名



定員100名の会場でしたが、栄区内の行政、福祉施設などの支援者の方々、地域活動センター、グループホーム、生活支援センター、居場所などの当事者の方々を中心に定員をはるかに超えるたくさんの方に参加していただきました。

初めに、内山先生からIMRとリカバリーについてお話をしていただきました。

リカバリーとは、「障害があったとしても自分らしい生き方を追求し、自分のことは自分で選択して、自分の人生に責任を持つあり方を目指す」リカバリーを目指すことによって「自分の可能性を信じられるようになり希望を構築することができるようになる。」「感情や夢を表現できるようになり元気を取り戻す」「自分で計画し・実行し結果を得る。」「生活の中で、新たな役割を探し、未来を計画することができるようになる」と言われている。

IMRとは「リカバリーゴール」を設定し、精神症状を自己管理するための情報と技術を身に着け、ゴールに進むためのパッケージ化された心理社会的プログラム。内容は①リカバリー戦略②統合失調症に関する実践的事実③ストレス脆弱性モデルと援助戦略④社会の中で支えをつくる⑤薬物療法を効果的に使用する⑥再発を減らす⑦ストレスに対処する⑧諸問題や持続性の症状への対処⑨精神保健の仕組みで週1～2回、1時間、8～10カ月、個人またはグループ(3～8人)で行われるそうです。

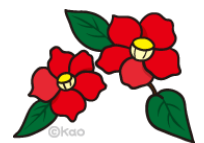
後半は、全員でリラックス体操から始まりました。塚田さんのリードのもとセンター西のIMR1期生から4期生のみなさんと職員さんのライブトークでした。みなさん自分の言葉で語ってくれました。

◆IMRに参加しようと思った理由「支援センターの職員さんに声をかけられた。明るい希望がひろがるような気がした」◆リカバリーゴールと取り組んでいること「体力づくり、仲間づくり、洗面、歯磨き生活リズムをつくる」◆IMRをしたことでの生活の変化「相談することが大事と言われて話してみたら、妄想が怖くなくなった。思い切って話したらだんだん楽になった。生活の工夫をするようになった」◆私のストレス対処法「ストレスを感じるとスタッフに相談する。一人の時間を持つ」◆薬

の内服の工夫「信じて飲むようにしている。主治医に文章などで相談している。主治医に話せるようになってから信じられるようになった」◆自分の症状とどう付き合っていきたいか「病気も自分のパートナーと考えて付き合っている。病気と自分を引き離して考えられるようになった」◆IMRのよさ「安心できる場所。メンバーと分かり合える、自分のことが語れる。メンバーさんどうしのつながりが魅力。みんなの話を聞いて客観的な見方ができる。内山さんや塚田さんが医学的な話をしてくれるので助かる」◆私の夢や希望、実現したいこと「仕事を続け、仲間や世界を広げる。病気があってもリカバリーできる。自分から関係づくりをして人とのつながりを大切にしたい。ピアスタッフ・音楽療法士・当事者だからできることをしていきたい。結婚して幸せな家庭をつくる。作家のようなことをしていきたい・病気を治して楽しい人生を送りたい。エッセイストになりたい。ノーベル文学賞をとりたい。継続して働きたい。偏見のない社会にしていきたい」◆家族との生活の工夫「一定の距離を保っている。子供を信頼してほしい。子供を信じて突き放してほしい。一人でしようとしている時は芽をつまないように。家族も自分もそれぞれの場所で頑張っている。親が幸せで健康でいてくれれば嬉しい」

今回の講演会に参加した当事者からは、「精神の病気だから自分は働けない、デイケアか作業所しか行き場がないと言っている人がいるが、病気でも自分のやりたいことや希望をもってかなえていきたい。今回の話はとても参考になった」「友達と自分の症状を話すことが回復につながるのだと思った」「メンバーの話は分かりやすかった」「病気をかかえていても夢を持つこと、本人の専門家は本人、自己責任・自分で決めて自分で責任をとる。失敗したらやり方を変え試行錯誤して成長し、生きる力をもつことができる。」「自分も参加してみたい」などの感想が聞かれました。

この講演会で、当事者の声をいろいろな方に届けることができました。IMRがもっと広まり、誰でも受けられるような環境づくりを目指していきたいと思いました。



家族学習会の報告

家族による家族学習会を終えて

わかば会（神奈川区） 藤井るみえ

実施期間：平成28年10月8日～12月10日

会場：たんまち福祉活動ホーム 2階訓練室

参加者：8名（非会員 神奈川区2名 南区1名 西区1名）
（会員 わかば会3名 たちばな会1名）



担当者同志、家族の状況を理解し合うところから準備を始めました。余裕があるとはけして言えない5人ですが、それぞれ得意なことがあり、上手く役割分担が出来ました。「ゆで卵理論」の実践という課題もありましたが、「わかば会は明るい！」と言って頂けたので、自然体でいつも通り無理せずに行っていこうと、肩の力を抜くことが出来ました。アドバイス頂きました柏木さん、平野さん、また、会場提供や参加者の紹介でご協力頂いた方々に感謝申し上げます。参加された方と担当者からの感想の一部をまとめ、報告させていただきます。

〔参加された方の感想〕

- 皆さんが苦労している話が身近なこととして、とても参考になりました。再度ここで学んだことを取り入れ直し、対応の工夫を続けようと思います。仕事の調整がいたら、家族会に参加します。
- 初発で退院したばかり、主治医からの病気についての説明だけでは、分からないことばかりです。不安な気持ちを受け止めて頂き、学習会で、皆さんがどのように過ごされているかを聞いてとてもよかったです。
- 病院では話せない事も聞いてもらえて、家族により問題は違いますが、親の気持ちは同じだと思いました。次の機会を期待したいです。
- 今回の学習会で私自身の気持ちが大きく変わりました。時間をかけ対応し、家族が元気でいられるようになりました。専門家の方より家族会の方たちの情報の方が、より分かりやすくなると思います。
- 皆さん、大変な経験をされていることが分かりました。これからも勉強して、焦らないで、一日一日を明るく過ごそうと思います。
- 今後も良い環境を作っていこうと思います。皆さまのような愛情豊かな家族会の方たちとお会いすることができ、人生最高の出会いとなりました。

〔担当者からの感想〕

- 参加された方がとても明るく、いろいろな体験や悩みを話され、進行しやすかったです。
- 共感、労い、自身を見つけることも、自然な形で出来て、担当者同志、協力し合えました。
- 確かなテキストを使った勉強で、自分自身も初心に帰って学ぶことができました。
- 発症間もない方から、経過年数の長い方まで、幅広い方の参加で、話の内容が濃く、和気あいあいとした雰囲気の中、共にたくさん学ぶことが出来ました。「集う者皆が共に元気になる。」という学習会の目的が達成されたと思います。
- 終了後も参加者同志、分かり合える仲間として繋がり、実りのある学習会となりました。同窓会が楽しみです。

【編集後記】

何年に1度という寒波の襲来で、北海道や東北、北陸などの豪雪地帯ではいつにも増して大雪となったようです。雪下ろしで亡くなった方の報道が連日ありました。雪国の風景は美しいけれど、そこに暮らすことの大変さを感じました。

この寒さで風邪などひかれぬよう、お気をつけ下さい。

（事務局 中居）