



# 浜家連 ニュース2月号

第222号

2019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/>

## 浜家連新年会で感じたこと

副理事長 稲垣 宇一郎

新年の挨拶を交わす時期は過ぎて、「浜家連ニュース」がお手元に届く頃は、カレンダーも2枚目になっておるかと思えます。月日の経つのは早いですね。

さて、1月11日（金）、理事の皆さんを中心とした恒例の浜家連新年会が開催されました。新年会で、私にとって新鮮に感じたことがございましたので、そのことについて記させていただきます。

まず、一つは余興の「手話コーラス」を体験できたことです。

それは手話コーラスのボランティアの方々から手話のご指導を受けながら、親しまれている歌、「ふるさと」とか



「上を向いて歩こう」等を私たちも一緒にボランティアの方々の振りを見ながら、手話を行い、ステップを踏み、合唱をするという内容でした。

私は手話についての知識は全くありませんでした。それが今回一つ一つの動作、たとえば「ふるさと」を表現する動作等を教えていただき、それぞれに工夫と深い意味があることが、（解ったとはとても言えませんが）一端に触れた思いが致しました。そして見よう見まねで「手話コーラス」を行っている自分が自然と楽しい気分になっていることに気が付きました。周りの皆様のお顔も笑顔笑顔でした。当初は「精神の家族会になんで手話を？」との気持ちもどこかにありましたが、今は、「いろいろな障害があっても、皆同じ。」を体験させてもらいました。

二つ目は「3分間で出席者全員の近況報告」の

時間が持たれたことでした。

午前中に理事会が設けられ、続いて午後に新年会が設定されておりましたので、出席者の多くは理事の方々です。

通常の理事会は要望の取りまとめ、行事計画の審議等の議題山積で、相談を受けることはたくさんあるけれど、自分自身が抱える問題については、話をする機会は非常に少ないのが現状です。3分間とは言え、そのような時間が与えられたので、もちろん私も報告をさせていただきました。そして出席者皆様のお話も伺いました。

お話は厳しいお話が多かったのですが、皆様の顔は「話せて良かった」と言っておられるようでした。私は、「普段は会員の皆さんからの相談を受ける立場の理事の皆さん、自分の問題については、充分に対処はされておられるのだろう・・・」と思っておりましたが、お一人お一人の問題を抱えておられ、試行錯誤を繰り返しながら、懸命に毎日を過ごしておられることを知りました。

改めて多くの方々のお話を伺う中で、「一人ではない」と私も元気が出て参りました。それと同時に、家族会の大切な役割は「話せる場」を作ることだと会場を後にしながら思いました。

地域で障害を持つ人も健常者も共に生活できる社会をつくるのが私たちの願いだと思います。〇〇ファーストではなく、多様な人たちがそれぞれに生活できる社会を構築する地道な努力をしていかなければと、年が明けて少し経ちましたが、思いました。

## 浜家連の動き



### <お困りごとアンケートを実施しています>

浜家連の施策委員会では「2020年度予算に対する要望書」の検討を行なっていますが、その一環として皆様の状況をできるだけ多く要望書に反映させるため、会員全員を対象にアンケートを実施しています。

すでに「お困り事は何ですか」緊急アンケートと題するアンケート用紙がお手元に届いていることと思いますが、アンケートへのご協力をよろしくお願いいたします。



### 家族学習会を開催しました（のぞみ）

#### 家族による家族学習会に参加して

家族会主催の勉強会に夫婦で参加しました。きっかけは生活支援センターで相談を受けた際、相談員の方から紹介を受けたことです。先に関心を持ったのは妻で、統合失調症の娘と接する時間が家族の中で一番長く、対応に頭を悩ませており、他の家庭ではどのように対応しているかを知りたいと思い、すぐに参加を決めました。開催日が日曜日であることと、二人で話を聞いた方が気づくことも多いのではと考え、私も一緒に参加することにしました。

当日会場に行くと、夫婦二人で参加していたのは私たちだけでした。内容は、統合失調症を理解するテキストに沿って進めるのが基本的な流れですが、多くの時間はテキストの内容に関連した参加者同士の情報交換でした。限られた時間ですので、発言の機会はできるだけ妻に譲ろうと思ったのですが、進行役の方は私たち二人に同じく話す時間を割いてくださり、私も自分自身の思うところを色々と話をさせていただきました。

参加して良かったことは、統合失調症についての一般的な知識を得られたこと以上に、他の参加者の皆さんが、それぞれ真剣に患者（家族）のことを考え、どのように症状を改善しようと取り組んでいるかを生の声で聴くことができ、勇気づけられたことです。そしてもうひとつ、これは参加

#### のぞみ家族学習会参加者より

して初めて気づいたことですが、自分たちの話をすることで気持ちが少し楽になることでした。

普段は娘のことを相談できる人は周りにおらず、自分の親にさえあまり話はしていません。私自身は病気にはならなかったため、親にもこの気持ちはわからず、役立つアドバイスは期待できないと思ってしまうからです。今回、勉強会に参加したことで、**同じ悩みを持つ人たちと、互いの話を共有できる場がとても重要**だということがよくわかりました。

結果として、自分たちにとって有意義な勉強会でしたが、もし今後娘のためにもなるとしたら、同じ悩みを抱える人同士の交流によって、気持ちが楽になるということを実体験に基づいて伝えてあげられることかもしれません。今は聞く耳を持ちませんが、いつかそんな話がしてやれればと思っています。

最後に、家族会の皆さまには勉強会の期間中、様々な配慮をいただきました。どうしても深刻な話になりがちなところ、お花やお菓子の用意、また病気以外の話題を交える等場が和むよう工夫しながらの運営はたいへんだったと思います。あらためてお礼申し上げます。ありがとうございました。

## 2018年度 第5回 浜家連研修会が開催されました

「これからの精神保健福祉を考えよう」

～やどかりの里の取組みをとおして～

たちばな会 稲垣 宇一郎

日 時 平成30年12月7日（金）

場 所 横浜ラポール2階大会議室

講 師 増田一世 氏 （公益社団法人やどかりの里 常務理事）

参加者 51名

やどかりの里は1970年（昭和45年）に大宮市（現さいたま市）で活動を開始し、1973年に法人設立が認可され、歴史を重ね、現在は300人を超える障害がある当事者（メンバーと称しておられます）が、やどかりの里が運営するグループホーム、地域作業所、生活支援センター等の諸施設を利用しながら地域生活を送っておられます。



講師の増田一世氏は大学を卒業後、1978年にやどかりの里に最初は研修生として、翌年職員となられ、現在に至り、やどかりの里常務理事、やどかり出版代表、やどかり情報館館長を兼務されておられます。

本日は、やどかりの里の紹介とその原点、今日に至るまでの社会資源充実を目指した取組みの紹介、障害者権利条約の説明とやどかりの里での取組み、そしてこれからの精神保健福祉を考える時、障害者権利条約に照らして見えてくる課題と提案についての講演を頂きました。

やどかりの里の紹介と原点のお話で、精神障害の子を持たれた一人の母親（茶の間のおばさん）が地域に居場所作りの行動をおこし、その時のソーシャルワーカー、当事者、家族との出会いがやどかりの里の原点となり、今日まで引き継がれているというお話に感動いたしました。茶の間のおばさんは、ただ座って、お茶を飲んで、こちらが何も言いたさなかったら、何も問われることはなく、こちらが言葉をポツンと発した時、ただ頷いて共感をもってくれた方だったそうです。メンバーがたどり着いてほっとできる空間が、やどかりの里だそうです。ほっとできる空間を持てる事で、外に出て行ける力を蓄えられると話されました。成程と思いました。

今日に至る社会資源充実を目指した取組みについては、役所等の力を借りながら、原点をしっかり守り、障害者が地域で生活できるシステムを一つ一つ構築されていったことが個々の施設の設立時のエピソード、初めての社会復帰施設建設時の124坪の土地を買った一坪運動の話、あるメンバーの「本物の喫茶をやりたい」の思いから実現した喫茶店の話等々から、思いや願いを大切にしていれば実現できるのだと言う事を実感致しました。

「私たち抜きに私たちのことを決めないで」、今回の講演の多くの時間を障害のある人の人権について話されました。

障害者権利条約が示す「障害の考え方」「平等」「差別」「障害者権利条約の生かし方」が、やどかりの里が大切にしてきたことが、正に同じ方向を指している様に思われました。

障害者権利条約を大切に位置づけて、どのように生かしていくのか、見えてくる課題はなんであるのか、そして障害者権利条約にふさわしい精神保健福祉実現の為には何をしなければならないか、やどかりの里と同様に私たちも取り組んでいかなければならないと思いました。

## みんなねっと兵庫大会が開催されました（2日目）

浜家連ニュース先月号で、みんなねっと兵庫大会1日目の模様をお知らせしましたが、その第2弾、2日目分科会の模様が届いております。

### 4分科会「私たちが求める家族支援について」に参加して もみじ会 倉澤 政江

この分科会では4人のシンポジストの話題提供から家族ぐるみの支援により当事者と家族と一緒に元気になる道をみんなで考えた。

#### ○杉本豊和氏（白梅学園大学）

「みんなねっと」が8年ぶりに行った「平成29年度家族支援調査」から見えてきた課題について話された。

多くの項目の調査結果報告の中より、気になったことを幾つか書きます。家族の平均年齢 69,3歳、前回より 9,6歳高くなっており、若い人の参加が少ないことがわかる。

病気本人の平均年齢 45,3歳。家族の健康状態として回答者の7割がストレスを感じている。特に親と妻の立場にある人が強いストレスを感じていた。

病状悪化時には続柄によらず3~4割が暴言・暴力を経験している。

「問題が起こるのではないかという恐怖心」や「家族自身の精神状態・体調に不調が生じた」という経験を5~6割の人がしている。

#### ○山本波代氏（訪問看護ステーションゆうなぎ）

##### ・精神に特化した訪問看護ステーション。

ストレスを抱える本人とその家族を支えるため、共に考え、工夫をしている。

本人の「誰も自分の辛さをわかってくれない」という思いを汲みとり、よりそいながら自分で考えて行動できるように支援している。それにはあせらず、あわてず、あきらめずが大切である。家族の「どこに相談すれば・・・。周りに知られたくない」そのような気持ちにもよりそい家族の

地域生活をしている人のうち日常生活及び社会生活の状態は「重度」が15.7%を占めた。44.5%が障害者総合支援法のサービスを利用していないことからかなり重度の患者がサービスを十分に利用することなく地域で生活を送っていると思われる。

調査の結果から家族が日頃からかなり疲弊していること、家族が高齢化し家族なき後への不安が強いことが示された。

制度の変化などについて家族に十分な情報が届いていない可能性がある。

8年前の前回調査から家族の状況は変わっていないことがわかった。

杉本先生は他に障害認定区分調査のあり方やベルギー訪問から学んだことについてもお話しされました。

負担にも耳を傾けている。

SOSの早期発見ができるよう24時間対応し、緊急の電話をうけている。必要があればすぐに駆け付ける。

自分の事業所だけでは抱え込まない（偏った見方になる。）地域のネットワークの中で支援することを大事にしている。

#### ○佐藤 純氏（京都ノートルダム女子大学・

##### （一社）ジャパンファミリーワークプロジェクト理事）

一般社団法人ジャパンファミリーワークプロジェクトは、2011年より「みんなねっと」が取

組んできた先駆的活動を2017年3月より引き継ぎ「メリデン版訪問家族支援(Family Work)」の普及に取り組んでいる。

現在、日本でトレーナー5名、英国又は日本で5日間の基礎研修を受講し実践が可能な支援者が9名。2018年度末にはわが国で計約50名の(Family Work)実践可能なスタッフが養成される計画である。

この家族支援は従来の支援に多い「本人支援」と「家族支援」を分けて提供するのではなく、本人と家族に「同時に」、「まるごと」支援することに特徴がある。方法は訪問により行われる。研修

### ○川田美和氏(兵庫県立大学)

近年、オープンダイアログや未来語りのダイアログという対話的なアプローチが大変注目を浴びている。両者共にフィンランドで開発された手法である。それぞれ別々に開発されたが、両者の共通点は多い。「助けを必要としている人」と「その人を日常生活で支える人達(家族・友人・学校の先生・ご近所の人・医療従事者など)」が集ま

#### 〔オープンダイアログの特徴〕

- ・即時援助…24時間体制での電話対応や緊急時に24時間以内の治療ミーティングを行う。
- ・透明性…すべての重要な治療方針(投薬を含めた)を本人との対話の中で決めていく。

支援者同士の話し合いも本人の前で行う。

- ・ポリフォニー(多声性)…治療ミーティング参加者の多様な声を丁寧にきく

状態が改善されるまで毎日ミーティングが開かれる。

「未来語りのダイアログ」は、支援者(本人に関わっている人)が困ったと思っていること心配事「私の支援はこのままでよいのだろうか」のために開催されるミーティング。

残念ながら短い時間での説明ではよく分からなかったのが正直なところである。

分科会の後半のフロアでのやりとりの中で佐藤純先生の「**家族の人生だって本人と同じ位尊重されるべき**」という言葉が心に留まりました。毎回、分科会の時間が足りないと思いつつ、この分科会のテーマを生活の場に持ち帰り、学びを深め、要望に繋げていきたいと思いました。

### 第5分科会「閉じこもっている本人とその家族の支援は」に参加して さかえ会 井汲悦子

2日目は、神戸国際会議場で6分科会が開かれた。私は第5分科会「閉じこもっている本人とその家族の支援は」～家族と家族会の力と役割～に参加した。

コーディネーターは日本福祉大学教授でみんなねっとに「知ることは生きること」を連載されている青木聖久先生で、関西地区の4つの家族会の方がシンポジストとして話された。閉じこもっている本人への支援ということで私も含め多くの方が参加されたようだったが、家族会の力と役割についてが主な内容だった。

を修了した支援者がスーパーバイズを受けながら、訪問看護、ACT、相談支援、行政の訪問支援などにプラスして提供される。期間は半年から1年、セッションの回数は10~15回、病気の知識を共有しコミュニケーションの練習を行い、家族で話し合う事を繰り返し、いずれ本人と家族だけで話し合っ解決できるようにしていくことを目指す。

「メリデン版訪問家族支援」については浜家連研修会の年間計画に取り入れる予定です。皆さま研修会に参加してより詳しく訪問家族支援について学んでいただきたいと思います。

りミーティングを開催する。

ここでは「話す時間」と同じくらい、他者の言葉を「聴く時間」が大切にされる。特に「聴く時間」に生じる内的対話が重視される。明確な答えや妥協点を見出すのではなく、その人の中に生まれる感情や内的会話を大事にする。

### ○神戸市灘区、東灘区周辺の木の芽家族会から

「親の私の居場所が見つかったという安堵感で一杯になった」という会設立から、今では100人規模の家族会になったとのこと。「やりたい事、3人寄れば始めてみよう」が合言葉で、小グループでニーズに合った様々な活動をしている。定例会では、課題別に分かれて話し合いを持つように

している。また兵家連や神戸市の家族教室に協力して専門職も巻き込んで新会員を呼び込むようにしていて、毎年仲間が増えているとの事だ。自由な発想で活動を広げ、家族会を活性化させていく方法はぜひ取り入れたいと思った。

### ○奈良県の精神障害者家族会から

「福祉医療実現運動を通して家族会はどう変わったか」というテーマで奈良県が精神福祉手帳所持者2級までの全科医療費無料を決定するまでの家族会の取り組みを発表した。福祉医療実現会議を家族会、当事者会、支援協、奈良県PSW協会で構成。家族会で勉強会を開き、議会への陳情や全市町村へキャラバンをするなどして訴えた。その結果、県がやれば検討するという声で県に訴えた。県は生活実態調査をして結果を公表した。実現会議は奈良県議会に請願活動や生活実態

調査報告会をして訴え続けた。結果、県は精神障害者全科医療費助成を決定。2017年4月より実現した。精神障害者の生活実態にこだわったこと特に公的な実態調査が大事、当事者、家族、支援者が力を合わせたことがその実現に大きな力を発揮した。この活動を通して家族相互の信頼関係が深まり、家族会活動への結集も進んだ。兵家連でも医療費について要望しているが、具体的な働きかけがないと実現は難しいと感じた。

### ○和歌山県精神保健福祉家族連合会から

「家族依存から社会的支援に向けて進める会発足と活動について」というテーマで、県内で2008年に起きた家族会員の親子心中を受けての取り組みについて発表があった。事件後、調査研究プロジェクト検討委員会を設立し家族と直接対話し対面調査を実施した。その結果、精神障害者の家族が負のスパイラルに陥っていくのは、

「社会からの孤立」「情報からの孤立」「支援からの孤立」であることが分かった。これらを少しでも除去していくために、多職種に従事する専門職に支援を呼びかけ障害各分野、弁護士、マスコミからの会員で「進める会」を発足し活動している。やりきれない事件について正面から取り組んでいく姿勢が素晴らしいと思った。

### ○兵庫県精神福祉家族会連合会から

「孤立を防ぐために私達は何ができるだろうか」というテーマで10人以下の少数会員家族会の活動をどうすればいいだろうかと投げかけがあり実態が報告された。障害福祉サービス事業所と連帯して研修会や学習会などの企画運営をした

り、情報の共有をしたりしていくとのこと。発表者は、絵を描くことを楽しみとされていて「家族として、遺された日々を充実して自分らしく生きたい」との言葉が心に残った。

最後に、青木先生が「家族にも嬉しい時に報告できる居場所や仲間が大切。家族は生きた情報、リアルな実態を持っている。他の人と接点を持つことでその情報が強味になる。家族自身が持っている力を知って、元気になってほしい。家族は、家族である前に、自分の人生の主人公である。自分の人生を豊かにすることを望みます」と結ばれた。



【編集後記】各単会では2019年度に向けて、いろいろな話し合いが行なわれていることと思います。単会会長交流会の話なども参考にしながら「元気の出る家族会」になるよう、計画が立てられればと思います。  
(事務局 中居)