



浜家連 ニュース3月号

第223号

2019年 3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/>

「エプロンよこはま」を訪問して

副理事長 倉澤 政江

昨年12月、西区にある地域活動支援センター「エプロンよこはま」の通所者の皆さん10数名と西区家族会数名で交流を持つ機会を得ました。「エプロン」のメンバーとは法人の行事等で顔を合わせることはありましたが、一同に会しての交流は今回初めてです。

「エプロン」は宅配弁当と清掃業務を仕事にしており、調理と清掃のスキルにより「自立生活もスキルアップしよう」と一挙両得(?!)もめざしています。

10年以上(20年近い人も)長く働き続けているベテランが多いので当然、年齢も高くなっていますが、個々人が醸し出すところの落ち着いた雰囲気と安心感があります。

働くことで酷い生活から脱出できたと言語人、肉が上手く切れるようになったと喜ぶ人、自分にもやれることがあったと気づき、生きる力になった…と。メンバーそれぞれの話から、続けてこられた自信と仕事への誇りを感じました。

「皆さん本当によく働くのです。一生懸命働く姿は誇りです」と所長の会田さんは言います。きっとそれぞれに合わせた働き方を工夫しお互いを認めてきたからこそ今があるのでしょう。

今、働くといえば時流は一般就労ですが、働き方、働く場所は多様であるほうがおもしろいし、人にやさしいと思うのです。

「エプロン」のメンバー達は華やかな活躍とは縁がなく、地味です。(あくまで私感)けれども求道者の如く真面目に、時には迷いながら自分の道を歩もうとしている人達なのだとわかります。

私の前にOさんが座りました。出合った頃の彼は以前勤めていた職場での辛く口惜しい体験を語りながら何か思いつめた表情をしていましたが、久しぶりに会った彼の顔からは硬さがとれ、穏やかさがありました。

「エプロン」で働くうちに、湧き上がる昔の辛い思いから離れられる様になったこと、強迫行為により以前は8時間かかっていたことが今は2時間で出来るようになった、と訥々と語ります。

時間を巻き戻すという苦勞を抱えていたことは知っていましたが、巻き戻さずに生活できる様になったとは…。これまでの彼のこのころの旅路に思いを馳せるうち、静かな感動が胸いっぱいになりました。

そして昔まだ若く未熟な親であった頃、教えられ深く印象に残った言葉がよみがえりました。



ギリシャ語の「時」には「クロノス」と「カイロス」がある。
「クロノス」は時計の時間、「カイロス」は質的な時。
私たちには神が与えて下さる「カイロス」時がある。

それからは、水平な時間の流れだけではなく人の内的な時間のことも考えるようになりました。病の促われから解き放たれるまで長い年月と思えるかもしれませんが、水平な時間では計れないこ

れまでの時が O さんには必要だったのでは、と 私には思えました。

当事者の話しには深みがあります。それが我が子につながり理解が進むこともあります。病いの世界のひろがりと生きていることのいとおしさに胸が熱くなる、そんな思いをこの度の交流を通して経験しました。

浜家連の動き



「横浜市精神保健福祉の案内 第7版」について 副理事長 大羽 更明



第3版から毎年改定を重ねている「案内」の第7版は、例年より遅いタイミングになりましたが、3月8日の理事会で各単会に配布いたします。

今年度は、厚労省による福祉サービス報酬の大幅な変更に伴い新たな福祉制度が導入され、これまでにない内容が追加されています。また、横浜市生活支援センターA型・B型の格差解消に向けた取組が開始されるなど、福祉事業実施施設の記述も更新箇所が多数あります。

各単会用に2部無償で、また1冊500円ですが関係機関配布用にも必要部数をお渡しします。中居事務局長が労を惜しまず手作業で印刷・製本したものです。有効にご活用ください。来年度は、会員全員にお届けできるよう予算を確保する計画があります。

訃報

鈴木本陀理常任理事が、1月25日未明に永眠されました。

浜家連での長年のご活躍を偲び、心よりご冥福をお祈り申し上げます。

ここに「すずらん会だより」2月号に掲載されていた鈴木様が詠まれた句を紹介します。

- ・ケセラセラ 五年日記を買いにけり
- ・抗癌剤 打ちつつ生きる寒さかな
- ・風花や 寄せる細波ひらひらと
- ・元旦や 次期天皇に手を振られ
- ・落ち葉踏む 八十路迎える一人旅



<2018年度 単会会長交流会が開催されました。>

日時 1月30日(水) 13:30~16:30

場所 横浜ラポール3階 第2会議室

- 単会会長交流会の報告が届いています。



単会会長交流会に出席して

此度市内18区の家族会の方々から、それぞれの会の活動状況を聞くことができ、皆様それぞれ見事に活躍しておられる事に感心いたしました。

「あいの会」では会員の高齢化と若い人の入会

あいの会会長 丸茂雛子

が増えないことを日頃より感じておりましたが、この事はすべての会が直面している問題です。

家族会を魅力的にするためにも「あいの会」で参考にしたいと思うことが色々ありました。私が

気付いたのは以下のことです。

- ① 「みんなねっと」を例会で輪読する。
- ② 区役所のワーカーさんに依頼して、例会の予定表を区役所に掲示してもらう。当事者が区役所に相談に来た時、それに気づき家族に知らせる。→家族会の入会に繋がる。
- ③ 定例会と学習会を同じ日にすると参加者が増える。
- ④ 警察に関わる問題を当事者が起こした時、前もって家族会がある事を警察（生活安全課）に知らせておくことが大切。
- ⑤ 家族会のホームページを作り、パソコンに載せる。
- ⑥ 訪問看護の人に家族会の事を伝えておき、家族会へ入る事を薦めてもらう。
- ⑦ 定例会にワーカーさん、支援センターの職員の出席を依頼する。

精神疾患は生きづらさや世の中の間人間関係に悩み、発症することが多いと言われております。しかし、近年当事者を取り巻く環境が良くなっており、作業所などの仕事場で一人一人の長所を認めることにより、当事者が自信を持てるようになり、就労している方も出ております。一方長い経過をたどるため、困り果てておられる方もおります。

「あいの会」では家族だけで悩みかかえて孤立することなく、関係機関の皆様のご指導を賜りながら、家族会の皆様と力を合わせて学び合い、助

け合いの原点に寄り添って活動しております。

「あいの会」より浜家連の理事会に出席していただける理事の方より、いつも理事会の情報を得ており、会員の皆様に浜家連の活動の様子を知らせております。これからも「SST」「家族による家族学習会」「色々な講演会・講座」に会員の皆様が積極的に参加し、学び、当事者の回復に繋がり、家族ひとりひとりが明るく過ごしていけることを願っています。

この会の開催に携わって下さった皆様に感謝の一日でした。有難うございました！

家族学習会を開催しました（あけぼの会・あおば会）

家族による家族学習会を終えて

あけぼの会 渡辺 保

昨年10月13日（土）から12月8日（土）の間、5回にわたり「家族による家族学習会」を開催しました。あけぼの会としては平成27年以来3年ぶりで4回目の家族学習会でした。

ご家族の参加者は7名で、この内、泉区、瀬谷区、平塚市から各1名が参加されました。担当者としてあけぼの会の岡林会長以下5名が携わりました。

■入念な準備を心掛けました。

担当者会議を7月23日、8月27日の2回行い、募集チラシの配布先、準備事項、役割分担、各回ごとのタイムスケジュールの検討、実

施マニュアル及びオリジナルテキストの輪読、前回（平成27年）のアドバイザーのコメントの復習等を行いました。

■学習会当日

初日には傍聴者として旭福祉保健センターの加藤ワーカーさんが出席下さいました。

また、期間中に浜家連から計3名の方がアドバイザーとして出席下さり、終了後の反省会で貴重なアドバイスを頂きました。

学習会の当日は毎回会場の中央に、お花、ぬ

いぐるみ、手芸品等をおき、和やかな、くつろいだ雰囲気になるよう心掛けました。また、参加者および当会の担当者の座席を毎回変えて、皆さんが、お互いに、より親しくお話ができるようにしました。



■家族学習会の進め方

統合失調症について、非常に分かりやすく、懇切に解説されているテキストに沿って、1日に1章ずつ進め、全員で輪読をして、知識の共有を図りました。

■参加者のアンケートより

- 他の家族の方からの情報が今までは少なかったもので、大変、ためになった。またエピソードを沢山聞いてよかった。これからの生活につながって行きたい。
- 悩みを抱えながら生きてゆく中で、わが子を守る気持ちが強く、それが時には本人の負担になり勝ちです。心配りが出来るようにしたい。
- 自分だけではない。いろいろな話を聞かせていただき、これからも子供のために頑張っていけると思います。
- 自由に発言でき、受け入れていることが本当に大切であることを参考にしなければならぬと感じました。
- 安心して話をする事が出来ました。有難うございました。
- 学習会で学んだことを心して、日々過ごして行きたい。
- もっと早くにこのような機会を知ればよかったと思います。とっても嬉しい会でした。

■参加者の先輩の方の苦勞された末に良くなった経験談を聞き、涙ぐむ方が複数いました。

参加された殆どの方が、会の初日とはうって変わり、最終日にはとても明るい表情になり、「今後このような会があったら、是非また参加したい」とのことでした。

家族による家族学習会（あおば会）を終えて

平成30年度の青葉区あおば会の「家族による家族学習会」は、10月27日から12月15日まで青葉区生活支援センター「ほっとサロン青葉」で開催しました。

約2か月にわたりました全5回の学習会を終えて、その反省として私の思いを申し述べます。本当に皆さん、日々ご苦勞されているのだと同じ体験者として痛感いたしました。ただ、回を重ねるたびに、皆さんの笑顔が増えていったのが大変うれしく思いました。

現在36歳になる息子が7年前に統合失調症を発症し、家族会に入会いたしました。まもなく家

もうすぐ桜の季節ですね、今年は息子とお花見ができたらうれしいです。

あおば会 芳川 淑子

家族学習会があり、参加者として出席しました。この度、担当者として関わることになりました。参加者として出席した当時と同じ思いで過ごしたと思っております。

息子はネット依存、ややアルコール依存とながく引きこもりの生活が続いておりますが、10か月前から、週1回の訪問看護もどうか続いており、訪問看護の大切さも実感しております。これからの課題は訪問看護がマンネリ化しないように次のステップにしていかなければいけないと思っております。

【編集後記】競泳界のスーパースター池江璃花子選手が白血病を公表しました。驚きと同時に一日も早い回復を願う声が各方面からよせられています。と同時に骨髄バンクヘドナー登録を希望する人達が急増しているとのこと、彼女の存在が社会に与える影響の大きさを感じました。

昔「統合失調症の人気アイドルが出れば、理解なんかすぐに進むよ」と冗談半分で話していたことを思い出しました。
(事務局 中居)