



浜家連 ニュース9月号

第229号

2019年 9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/>

木曜サロン・もくようカフェにおいでください！ 副理事長 井汲 悦子



私が息子と共に昨年の秋から桂台地域ケアプラザで参加している「木曜サロン」、「もくようカフェ」をご紹介します。



それは就労移行支援所に通所しながら桂台地域ケアプラザでボランティアをされていた方や以前から桂台地域ケアプラザを利用している精神障害者、社会とのつながりがうまく持てない人など3人の次のような呼びかけから始まりました。「桂台地域ケアプラザは、高齢者の方のデイサービスだけでなく障害のある方の通所施設やパン屋さん、その前にはカフェスペースもあり、みんなが和気あいあいとしたとてもいい雰囲気にもまれたところ。所長さんとの話の中で、こういう喫茶スペースなどオープンな場所が、何らかの事情で引きこもったような生活をしている人たちが、外に出るきっかけになるような場所として利用できないかというアイデアが浮かびました。そんなに多くの人数ではなく、午後のひと時をみんなでコーヒーでも飲みながら、日々思っていることや楽しんでいることなどを気軽に話せる場を作れたらいいなあと思っています。毎週木曜日午後2時30分から4時まで行います」

それぞれが知り合いに声を掛けスタートしました。私と息子も誘われてこの時から参加しました。参加者のほとんどは当事者で10人前後の集まりです。知り合いが知り合いを呼び、様々な人が参加します。ケアプラザの実習生の方達もよく参加してくれます。

カフェスペースは入り口近くのロビーにあるので、デイのお年寄り、通所施設の利用者さん、様々

なボランティアさん、施設利用の地域の方々、子育てグループの方達などたくさんの方が行き交います。中には手を振ったり声をかけたりしてくれる人もいます。まさに、地域の中で普通にという感じがします。参加者の中には地元の同じ中学校の卒業生だったり、同じ学年、同じクラスだったりという人もいます。また自宅から比較的近く、歩いて行ける気楽さや利用のしやすさもあります。

1月からは所長さんのご紹介で、みんなでカフェを開くことになりました。イメージを持つために他の地域ケアプラザに見学にも行きました。3月までは内々で準備や練習をして4月から本格的に「もくようカフェ」を始めました。案内チラシにはこんな言葉が書いてあります。「普通のカフェですが・・・、こんな人も大歓迎です。『最近外にでていないなあ』『誰かに話を聞いて欲しいなあ』『何か毎日が不安だなあ』、もくようカフェは同じような悩みを持つ人たちがゆるくつながっています。お好きなCDがあったらお持ちください。おかけします。毎月第4木曜日午後2時から午後4時、桂台地域ケアプラザ多目的ホール、飲み物お菓子付き200円」。立案、準備、運営は当事者が中心になってそれぞれ得意分野を生かして取り組んでいます。受付、会場設営、飾りつけ、CD担当、飲み物・菓子の準備、接客、後片付け等みんなで分担してやっています。会場や調理器具などはケアプラザで提供していただいています。

ここでは、サロン以外に様々な人が訪れます。息子さんが引きこもっているというお母さんが、当事者と話し込んでいます。併設している通所施設の利用者さん、趣味のサークルの方々、地域のお年寄りなどがのんびりとお茶を飲みゆったりとした時間が流れます。昭和歌謡で盛り上がることもあります。私も近所の人や近くの知り合いに声をかけて来てもらいました。息子を知ってもらえる良い機会だと思いました。

木曜サロンではイトーヨーカドー桂台店が地域へのサービスとして行っているカラオケなども利用させてもらって楽しんでいます。また、桂台地

域ケアプラザでボランティアを始めた当事者さんもいます。新たに生活支援センターが午後7時までになったので午後9時まで開いているケアプラザで体操教室などのナイトケアなどもできるかなという話も出ています。あくまで当事者さんのやる気があっての話ですが、まだまだ活動は広がりそうです。この活動は、桂台地域ケアプラザの所長さんを始め職員のみなさんのご理解と熱いご支援があってこそ実現できたことと思います。感謝の気持ちでいっぱいです。これからどの地域でも精神障害当事者がこのように地域の人に交じって活動できる場が広がっていくことを期待します。

浜家連の動き



今年も障神奈連の県への要望書提出と各党派との懇談会に参加しています。また初めて日本共産党県議団との単独懇談会も行われました。

神奈川県 2020 年度に向けた障神奈連の要請

8月2日と5日の2日間にわたり県民センターで、県の子ども未来局福祉部との話し合いを行いました。

2日は主に肢体・視覚障害者による駅や道路の安心・安全への配慮（車いす利用者への駅員介助の改善、歩車分離式信号での音声誘導装置の設置など）の要望で、障害のない者には想像できない深刻さを訴えました。

5日は、身体障害者のヘルパー利用の保障制度、

たちばな会 大羽更明

視覚障害者の代筆・代読等の情報保障要望と、浜家連からの要望が主な話題になりました。精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築については県当局も重点施策とする考えで、市町村と共に実行すべき10項目が明記されたシステム構築推進事業の具体化を進めるとの説明でした。横浜市への要望と併行して今後は事業の年次目標と予算措置に注目していく必要があると思いました。

日本共産党神奈川県議会議員団との懇談会に参加して みなみ会 加藤貞子

・日時：2019年7月30日（火）11:00～12:00

神奈川県庁新庁舎 8階第3会議室にて県議員団の副団長他5名、浜家連から三役他10名の参加で行なわれました。

宮川理事長の挨拶で始まり、双方の自己紹介がありました。県知事、教育長宛の2020年度に向けた障神奈連の要望書の中で、浜家連関係の抜粋に基づき、大羽副理事長より詳しく内容の説明

がありました。

参加者それぞれも、体験や事例から具体的で切実な意見を述べました。

議員団（女性3名男性2名）は熱心に聴いてくださり、質問をされたりもして、よりよい話し合いができたと感じました。



第2回浜家連研修会が開催されました

「統合失調症薬物治療ガイド」を知ろう ～薬物治療の基本を知ってより良い治療を受けよう～

あじさいの会 音田園恵

- ・日時 2019年7月19日(金) 13:30～16:00
- ・場所 横浜ラポール2階 大会議室 参加者 132名

お知らせのチラシによると、“2015年、日本神経精神薬理学会が統合失調症に最適と思われる治療法を「統合失調症薬物治療ガイドライン」として公開しました。このガイドラインは専門家向けで難しく利用しにくいと言われていました。そこで、中身を変えずに誰にでも分かり易く簡単に解説したものが2018年に公開されました。「統合失調症薬物治療ガイド」です。ガイドの作成に関わられた市橋香代先生とYPS横浜のメンバーのみなさんに「統合失調症薬物治療ガイド」の内容や活用の仕方をお話いただき、”統合失調症の薬物治療の基本を知り、安心して適切な治療が受けられるようにしましょう。”とあります。

今回の研修会はいつもの座学による研修とは違い、グループワークや「クスッ」と笑える寸劇があり新しい取り組みでした。グループワークは、家族・当事者・福祉関連の方など10人位がグループになり話し合い、理解を深めました。また、寸劇は、診察室でのやり取りを市橋先生とYPS横浜のメンバーがそれぞれ医師・家族・当事者の役で演じて見せてくださいました。全体の流れは、YPS横浜のみずめさんがすばらしい司会進行を務めてくださいました。

「統合失調症薬物治療ガイド」の内容は

第1章 初発精神病性障害

臨床疑問 1-1 初発精神病性障害に対して、好ましい抗精神病薬はどれか？

臨床疑問 1-2 初発精神病性障害で最適な抗精神病薬の用量はどのくらいか？

臨床疑問 1-3 初発精神病性障害において、抗精神病薬の治療効果を判定する最適な期間はどのくらいか？

など、以下省略。「統合失調症薬物治療ガイド」は、インターネットで公開されています。

質疑応答のなかで、インターネットで「統合失調症薬物治療ガイド」を見て先生にお話したところ、ご存じないとのことでしたが、「減薬に取り組み、2か月くらいで減薬できました」との発言がありました。

市橋先生は、「統合失調症薬物治療ガイド」をどう使うか？を2016年から若い医師を対象に研修を始めているとのことでした。

みなさん薬についての関心は強く、話し合ったり、耳を傾けたり、貴重な時間となりました。

統合失調症薬物治療ガイド

患者さん・ご家族・支援者のために

発行所 じぼう(株) 1,800円(税別)



【お知らせ】

- ◆「旧優性保護法に基づく優生手術を受けた者に対する一時金の支給等に関する法律」の施行に伴い、神奈川県では「旧優性保護法に関する一時金支給給付・相談窓口を下記の通り設けました。

窓口名	旧優性保護法に関する一時金支給給付・相談窓口
担当課	健康医療局保健医部がん・疾病対策課
住 所	神奈川県横浜市中区日本大通7 日本大通7ビル2階
電話番号	045-663-1250（専用ダイヤル） 045-210-4727
FAX	045-210-8860
ホームページ	http://www.pref.kanagawa.jp/docs/nf5/yuse-toiawase.html
受付時間	月曜日から金曜日まで 8時30分から17時15分まで(年末年始、祝日を除く)

- ◆横浜市では令和元年10月から

精神障害者保健福祉手帳が郵送申請できるようになります！

送付先 〒231-0017 横浜市中区港町1-1

横浜市健康福祉局 精神通院医療・手帳事務処理センター 宛

問合せ 横浜市健康福祉局 こころの健康相談センター

TEL045-671-4455 FAX045-662-3525 受付時間 9:00～17:00

ホームページ [横浜市 精神 手帳]で検索

◆イベントのお知らせ◆

§第25回市民メンタルヘルス講座§

日 時 2019年10月12日(土)・26日(土)
両日とも13:30～16:00

講座Ⅰ 10月12日(土)

「働きながら家族再生」

講師：佐々木 常夫 氏

(株)佐々木常夫マネジメント・リサーチ代表)

講座Ⅱ 10月26日(土)

映画「オキナワへ行こう」上映

講演 大西 暢夫 監督

場 所 横浜市健康福祉総合センター 4階ホール

定 員 300名 入場無料



【編集後記】先の参議院選挙で重度の障害を持った2人の国会議員が誕生しました。2人の活動のため参議院本会議場のバリアフリー化が進み、発言方法や賛成・反対の投票方法などについて報道されていきました。今後、彼らの活動が世の中をどう変えていくのか注目したい。

9月・10月はブロックフォーラム、市民メンタルヘルス講座、浜家連研修会とイベントが目白押しです。浜家連をアピールするチャンスです。スタッフの方々のご苦勞に報いるためにも、皆さんをはじめ、多くの方々の参加で盛り上げましょう。

(事務局 中居)