



浜家連 ニュース11月号

第231号

2019年11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/>

誰も見捨てることのない医療と福祉を望む

副理事長 大羽 更明

今年も浜家連の啓発活動で、研修会やフォーラムが開かれ、家族学習会も続いています。研修会などでは、薬やリハビリプログラムのテーマに人気があります。

「メリデン版訪問家族支援」は、トレーニングを受けた支援者が訪問して回復プログラムに沿った家族全員の話し合いの環境をつくり、家族ぐるみの希望を育くもうとする体系だった支援だそうです。このモデルは世界各地での調査研究によるエビデンスに基づくもので効果が信頼できると言われています。

「患者・家族・支援者のための統合失調症薬物治療ガイド」の話もそうでした。複数の治療薬の効果と副作用を科学的根拠(エビデンス)に基づいて評価して推奨する投薬と推奨できない薬の使い方をまとめて記述した本のわかりやすい版なので、医師の治療方針や薬の処方の方を判断する資料にできるそうです。

「家族による家族学習会」も、担当者と参加者が家族だからこそできる社会的役割を見出し、家族が元気になって新たな人生を歩んでゆくこと(リハビリ)に役立つ、エビデンスに基づく実践であると強調され、担当者はマニュアルに従って進めるよう研修を受けます。



リハビリ促進のためのリハビリテーションプログラムである「IMR(自分の疾病管理とリハビリ)」や「WRAP(元気回復行動プラン)」も、欧米での調査・研究でエビデンスによる裏付けがなされている心理社会的介入の技法です。

ところで、この「エビデンス(科学的根拠)」とは一体何なのでしょう。「科学的根拠」といわれると、絶対的な事実という印象ですが、正確には、効果測定の調査・研究で、複数の対象事例のうちで効果が出たとみなせる結果(人数)が統計的に意味がある程(誤差の範囲を超えて)多かったということです。つまり、ある治療法や介入方法が無視できないほど多数の人に効果があるからお薦めですよ、ということです。

でも、薬やリハビリプログラムはエビデンスがあっても、ある特定の個人に効果ありという結果は予測できません。薬物療法で全ての人が救われることはありません。症状対応で処方される薬が効かない人が必ず(と言ってもよいほど)います。特定の精神医療や心理社会的介入、福祉の支援技法も同様です。エビデンスはそのような少数の人を置き去りにする考え方につながっていないでしょうか。エビデンスとは異なる考え方ができないものですかね。

リハビリ全国フォーラム・リハビリパレードが開催されました

リハビリ全国フォーラム2019に参加

もみじ会 倉澤 政江

リハビリ全国フォーラムに参加しました。今年で11回目。毎年2日にわたり約1400名が全国から集います。当初は家族が多い印象でしたが、回を重ねるごとに当事者・支援者の参加が多くなり、会場全体が若返っているように感じました。

今年の基調講演は松本俊彦先生（国立精神神経医療研究センター、精神保健研究所薬物依存研究部部長）です。

テーマは「人はなぜ依存症になるのかー薬物依存症からの回復に必要なものー」事前に用意された 40 枚の PPT 資料が本番では過去のものとなり、新しい話題が次々繰り広げられる基調講演となりました。

印象(記憶)に残ったことのほんの一部を記します。

どのような人が依存症になるのか、人を依存症にするのは「孤立」である。意志や性格は関係ない。「毎日を生きるのが辛い」依存症の中心には「痛み」がある。

人生の中で経験したトラウマ、孤独・孤立、虐待、自信のなさ、などが原因となり安心感を求め、人間以外につながる対象を探し求める。総じて依存症を抱える人は自己評価が低く承認欲求が強い。

薬物依存症の 55%に精神障害が併存している。負の強化(苦痛の緩和)の例としてリストカットをあげ、リストカットは孤独(不快感情)のコーピングである。からだの痛みが安心感、解放感をもたらすが自傷の鎮痛効果には慣れが生じる。

先生は言います。「リカバリーの前にサバイバルすること。イヤな奴からは逃げる、イヤなことから逃げる」依存症は「物質にしか依存できない、安心して人に依存できない」病気である。叱られるより褒められる場所が必要である。依存症集団療法 SMARPP はコミュニティとの出会いを作る機会の入り口であり、支援からの脱落を防ぐ「ファストフード」である。

「より長くよりたくさんの支え手」につながる事が大切で、プログラムは出会いの場である。只今、SMARPP フランチャイズ展開中！とのこと。

最後に Addiction(依存症)の対義語は Connection(つながり)であると結ばれました。

先生の話はいつも Passion(情熱)と Mission(使命)に溢れています。この日は 16 時までには岩手に入るとのことで、細身のスーツに身を包み熱く語り去って行く松本先生でした。

分科会では以前より関心があった訪問看護ステーション KAZOC の渡邊乾さんと TENOHASI の清野賢司さんのお話を聞くことができ、充実した時間を過ごしました。



分科会 8「家族支援と家族のピアサポート」に参加して たちばな会 大羽 更明

これまでのこの分科会では、家族が元気になる家族学習会のプレゼンしかありませんでしたが、今年地域家族会とは異なる取組の紹介がありました。

最も印象的だったのは、統合失調症の当事者の家族が地域の枠を越えて交流する「LINE 家族会☆Pure Light☆」です。この会は、スマホや携帯、PCがあればいつでもどこでも無料で利用できる LINE で家族間のコミュニケーションができるネットワークです。

10代・20代の統合失調症の子を持つお母さんたちが中心で、浜家連で直面している会員の高齢化や会員減少とは無縁で、会員が増え続けているそうです。地域家族会の「支え合う」「学び合う」機能を中心に、参加費無料、職場・仕事が妨げにならない、同世代間でフラットかつシークレットな関係でいられるなどのメリットが、文章だけでは伝わりにくいなどのデメリットを凌いで評価されているようです。LINE の使い方を覚えて私たちも繋がることができそうです。当事者のグループもあります。

ちなみに LINE ユーザーなら、LINE ID:nakuri7 で検索できるとのことです。



この他に、ネット上での 2 つの家族向けプログラムの紹介もありました。

ひとつは、うつ病患者の家族向けコミュニティサイト「エンカレッジ」で、家族が気持ちやエピソードを投稿して近い立場の人と繋がるサイトです。もうひとつは、うつ病などの当事者の記録をつけて振り返

ったり、他の家族の記録を見て気づきを得たりできるネットの支援アプリ「みまもメイト」です。

インターネットの利用により、従来の地域家族会以外に多様な家族会が生れ、家族が孤立せずに相互支援できる時代が来ていると思いました。

リカバリーパレードに参加して

9月21日(土)13時~15時、神奈川リカバリーパレード「回復の祭典」実行委員会主催で横浜市中区で開催された精神障害者の権利を訴えるリカバリーパレードに参加してきました。

まず海沿いの象の鼻パークに集合して集会が行われました。集会では、精神障害や依存症当事者の歌や踊りのパフォーマンス、沖縄のエイサー、リレートークがありました。精神障害者の運動に連帯するかたちで、市民団体による、横浜カジノ反対のアピールもありました。

集会の後は、参加者200人程でパレードに出ました。ハンドマイクを使ったコールがあり、ドラム隊や、ギターを持った人もいました。参加者もそれぞれプラカードやのぼりを持ってコールに答えて

さかえ会 井汲 公男

「ハッピーリカバリー」と言いながら歩きました。主な訴えは、病気から回復した姿を見てもらって精神障害者に対する偏見や差別を無くそうというものでした。象の鼻パークを出て県庁や中華街の入り口を通過して山下公園でゴールになりました。

集会もパレードも楽しかったのですが、他のデモやパレードにも時々参加している私としては、サウンドカーを出したり、ドラム隊を増やしたり、ちんどんを出したりしたらもっと盛り上がったかなと思いました。またパレードのコースもメーデーのよう伊勢佐木町を通るなど人の多いコースを通ったほうがより多くの人に訴えが届いたのかなと思いました。

来年のリカバリーパレードにも期待しています。

Cブロック市民精神保健福祉フォーラムが開催されました

市民精神保健福祉フォーラムを開催して テーマ：「こころの病と家族・支援者の対応」

みなと会 安富 英世

2019年9月28日(土)、横浜市健康福祉総合センターにて、市民精神保健福祉フォーラム(Cブロック)を開催しました。

今回のフォーラムは2部構成。第1部は、演劇ワークショップ発表「てがみ」。第2部は、芹香病院の元院長で精神科医でもある岩成秀夫先生による「こころの病と家族・支援者の対応」と題した講演。

まず、フォーラムの内容が決まるまでの経緯を手短かに説明します。

第1部の演劇については、ひよんなきっかけで、フォーラムの第1部でやってみようということになりました。それは、今から半年ほど前の家族会の例会で、第1部の内容を何にしようかと会員に諮った際、家族会会員でボランティア活動をリーダーとして率先している山口さんから演劇の提案がなされ、今回、演劇の進行役を務めた花崎攝さんとことぶき共同診療所のデイケアスタッフを紹介していただきました。早速3月中旬には、東京・三軒茶屋のシアターまで、みなと会会員と演劇ワークショップを観に行き、ワークショップの発表形式の概要を知りました。また、演劇の出演者はことぶき共同診療所のデイケアメンバーだけでなく、みなと会会員も参加するということが、毎月の例会で話題にして徐々に決まっていき、6月からは演劇練習が本格的にスタートしました。

第2部講演の講師については、岩成秀夫先生が神奈川県内で精神障害者の臨床経験が長く、かつ現役の医師であり、市内の家族会で精神障害者との接し方というテーマで講演されていることを聞き、また数年前市民メンタルヘルズ講座で浜家連から講演をお願いしたこともあって依頼しました。



当日の第1部演劇ワークショップは、ことぶき共同診療所のダイケアプログラムの「表現」を発展させた形のもの。誰かに何かに「手紙」を書き、出演者らが、お互いに意見を交換しあいながら仕上げたもののワークショップの経緯がパンフレットに綴られています。当日の発表では、当事者だけでなく家族の一人ひとりが、自分のこころのうちを率直に語っていました。

進行役の花崎攝さんのご指導と松尾慧さんの篠笛の豊かな音色、全員の「ことぶき木遣り」の元気な掛け声が耳に残る演劇発表でした。演劇をご覧になった方のアンケートの一部をご紹介します。

- 「てがみ」とても感動しました。ダイケアの皆さん、ご家族の方の人生を感じ、心にひびくすばらしい舞台でした。「おーい」も、郵便屋さんも、皆さんの歌もとても良かったです。また観たいです。
- 「てがみ」良かったです。人生の中でだれかに感謝の言葉を送る。病気から離れた内容も含まれていて、みんないっしょうけんめい生きてるんだなと思った。
- 構成が良く、効果音により雰囲気盛り上がった。
- 親の立場に立って書かれた手紙、蝸牛の絵が印象的でした。

第2部岩成秀夫先生の講演の前半は、丁寧に作成されたパワーポイントの資料に基づき説明がありました。WHOの国際疾病分類に沿った精神疾患のICD-11の新分類の話や、うつ病に関する全く新しい考え方で炎症が関係しているという仮説の紹介があり、専門的な内容なので難しかったという声も聴きましたが、人間の脳に関わる疾患についての研究もそれなりに進んでいるとの印象を持ちました。日常生活では、ストレスを避けることや、食べ物、運動が重要ということを強調され、食べ物では糖質過剰摂取が危険であることや運動ではインターバル速歩が効果的との示唆がありました。

講演の後半では、精神障害者との接し方として次の10の原則を挙げていました。

1. まずは受け容れる
2. 安心感をあたえる
3. 期待は禁物
4. 信じて待つ
5. 程よい距離で
6. 思いやるこころ
7. 希望をつなぐ
8. 時にはひと押し
9. ダメなものはダメ
10. 笑顔で終わる

この原則を私なりにまとめると、根底にはヒューマニズムがあり、当事者を一人の人間として尊重し接すること、上から目線で見ないこと、当事者にかけることばで安心感を与え寄り添うことが大切と教えられました。得てして、家族は当事者に対し、厳しく、思いやりがなく、上から目線で軽く扱いがちになることを多いに反省させられました。

211名の来場者をはじめ、開催を支えてくださった、各区の福祉保健センター、生活支援センター、家族会、作業所の皆さまに、厚く御礼申し上げます。

◆イベントのお知らせ◆

§ 第5回 浜家連研修会 §

日時 2019年12月5日(木) 13:30~16:00

場所 横浜ラポール2階 大会議室

テーマ 依存症に対する家族の対応の仕方

講師 小林 桜児 先生 (神奈川県立精神医療センター)

定員 100名 入場無料



【編集後記】台風19号が大きな爪あとを残して日本列島を通り過ぎていきました。この影響で浜家連が開催を予定していた、第25回市民メンタルヘルズ講座「働きながらの家族再生」は中止としました。ご心配とご迷惑をおかけしましたことを、深くお詫び申し上げます。また、被災された方々には心よりお見舞い申し上げます。

(事務局 中居)