



浜家連 ニュース2月号

第234号

2020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/>

親亡き後「なんとかなるさ」と教えてくれる、映画「だってしょうがないじゃない」 副理事長 倉澤 政江

昨年11月の第4回浜家連研修会「親あるうちの準備を考える」(講師:渡部 伸さん)には多くの参加(150名)があり、このテーマの関心の高さを改めて知ることになりました。そんな折「だってしょうがないじゃない」というドキュメンタリー映画に出会いました。

映画のチラシには、発達障害を抱えながら独居生活を送る叔父(大原信 61才)の日常を発達障害(ADHD)と診断された映画監督(坪田義史 41才)が撮り続けた3年間とありました。親亡き後、障害を抱えながら高齢化していく中でどう生きていくのか、浜家連研修会のテーマと重なり興味が湧き、東中野の映画館「ポレポレ東中野」へ自立生活支援員の知人を誘って見に行きました。

ネタバレのあらすじ・・・

主人公のマコトさんは2011年に母親が亡くなるまでの40年間、母と子二人で静かに暮らして来ました。中学卒業後、職業を転々としながら近年は無職だったようです。母亡き後、広汎性発達障害・軽度知的障害と診断され、障害年金を受給。親戚の叔母さんが成年後見人となり金銭管理や住居整備等を担ってくれています。

週3回、在宅介護ヘルパーが掃除、洗濯、買い物をサポート。他に月2度傾聴ボランティア(2名)が入っています。お母さん亡き後、ずっと寄り添ってきた経過があり、マコトさんは安心して心を開いている様子です。「まこっちゃん」とやって来て時間になるとハイタッチして終了する場面にほっこり温かい気持ちになります。

色々な福祉制度を使い上手く生活を送っていますが、それでも時にゴミのことや庭の大きな桜の落ち葉をめぐり、ご近所とトラブルが発生したりもします。

後見人の叔母さん自身が高齢になっているので行く末を案じてか、ある日、本人の承諾を十分に得ないまま桜の木が切られたり、住宅改修工事が始まります。とまどうマコトさんの表情がアップになり「あれ?!、そこまでやっちゃうの・・・俺の気持ちも聞いてくれよ」という心の声が聴こえてくるよう・・・。

映画の後半には借地である今の家に住めなくなる問題が持ち上がり、施設入所が検討されたりして、これからの生活はどうなるのか、マコトさんだけでなく見ているこちらにも不安になったりします。

しかし映画全体のトーンはけっして重くなく、何ともいえない可笑しみとゆるさと暖かみがあります。監督自身がカメラの前で「ボクの障害特性(ADHD)を家族が理解してくれない」とボヤいたり、週1回の入浴をめぐりヨシフミさん(監督)とマコトさんの少しずつしている会話のおもしろさ、こだわりが強いマコトさんの反復される所作に儀式的様な美しさを感じたりするからです。

渡部伸さんの言う3つの課題・お金の管理・生活する場所・日常生活のサポート、をクリアし暮らしている彼をみていると「だってしょうがないじゃない」というタイトルはあきらめではなく、受け入れ、前向きに生きていこうとする姿なのだと理解しました。



映画を見た後もマコトさんの生活が気になり、先日黄金町の映画館「ジャック&ベティ」での上映後、監督にお話を伺ったところ、あの家で元気機会があれば是非見て欲しい映画「だってしょうがないじゃない」おススメ！です。

浜家連の動き

.....



2020年が始動しました。

事務局 中居 武司

お正月気分が残る1月10日(金)2020年最初の理事会そして新年会が行われました。理事会では2021年度予算に向けた要望書、2020年に開催する浜家連研修会・市民メンタルヘル講座の絞り込み・・・等々、熱心な討議が行われました。その後はリラックスして新年会です。机が並べ替えられ、テーブル(机)の上にはお弁当、お菓子やみかん、アルコールなどが置かれて準備万端となりました。

石井前理事長のご発声で「かんぱ〜い！」新年会が始まりました。しばくはご歓談、皆さんいろいろな話題に花を咲かせていました。中には顔が赤くなっている人もチラホラと。倉澤・大羽両副理事長の司会で、「あなたはどっち?」、「変顔ヨガ」のゲームが行われました。「はっ」としたり、笑いがこぼれたり、「変顔ヨガ」では動物やお多福の「変顔」に「良く似ているねえ〜」と思わず笑ってしまう場面もありました。顔の柔軟体操にもなったようです。

最後に鷹野監査役より、格調高く浜家連へ応援のエールが送られ新年会は終了しました。

第5回 浜家連研修会が開催されました。

「依存症の当事者に対する家族の対応の仕方」

あけぼの会 岡林郁子

- ・日時 2019年12月5日(木)
- ・場所 横浜ラポール2階 大会議室 参加者 53名

講師の小林桜児先生が勤務されている「神奈川県立精神医療センター」は1929年(昭和4年)に神奈川県立芹香院として設立されました。



◆ 依存症の病態〜どのような人が依存症になりやすいのか〜

現在、依存症病棟は、男性30床、女性15床あり、解放病棟で9割が任意入院です。主な疾患は ①アルコール、覚せい剤、大麻、向精神薬、危険ドラッグ、市販薬などの各種物質使用障害 ②ギャンブル障害 ③境界性パーソナリティ障害 ④解離性障害です。

センターでアルコール患者593名を対象に初診時調査(H25~29)の結果。

・3人に1人が親の酒乱を体験 ・4人に1人が15歳までにいじめを体験 ・約3割が厳しすぎるしつけを受けて育つ ・約2割が15歳までに片親/両親を喪失しているとの結果が出ました。

依存症準備段階としての思春期には、①不良タイプと ②過剰適応タイプに分けられます。①は、虐待・貧困・養育放棄されて育ち、成績不良・長期欠席をするようになり、家庭・学校に期待せず、それ以外の居場所を見つけます。集団内で、酒・薬物使用を勧められ体験。②は、周囲の過剰な期待・厳格な躰、家族・本人に慢性疾患、家庭内不和・両親が多忙、などの家庭で育ち、常に周囲に気を使い、本音の交流が出来ません。就職、大学入学などを契機に酒・薬物の効果を知り単独で使用します。女性では結婚後、家事や子育てが一段落した後に飲酒が習慣化することがあります。①②とも心を楽にしてくれる効果はありますが、使用・行動が習慣化してやめられなくなります。

乱用物質は、溺れかかっている人にとっての浮き輪なのです。無理に浮き輪（アルコール）を奪い去ったり、浮き輪にしがみつことへの刑罰を重くしても、代わりに近くにあるドラム缶（睡眠薬やギャンブル・セックスなど）にしがみつただけです。禁止しても意味がなく、泳ぎ方を教えてあげればよいのです。

依存症になる人は逆境の中で人に頼れず、あきらめと不信感が増し、一人で抱え込み、ストレス対処能力が低下して、アルコール（物）に頼り重症化します。回復の道すじとしては、逆境の中で生きてきた人を受け入れ共感します。不信感を少しずつ減らして人に頼れるようになるとストレ

ス対処脳が改善されます。すぐにやめられなくて当然！害を減らせればOK。回復とは上手に人に頼れるように成長することなのです。

統合失調症などの他の精神障害に合併した依存症に対する治療として、多くが幻聴、不眠、不安、イライラ感を緩和したいために物質乱用をしているので、原疾患の治療（薬物療法）を優先します。生活が安定していれば飲酒でもOK。失敗から本人が学習する。精神障害や知的障害が重度なら、より保護的（閉鎖病棟など）な環境が必要です。回復に向けて原疾患の治療とデイケア、作業所などに通所することにより、孤立が解消され依存症的行動がいらなくなるのです。

◆ 回復のために家族が出来る事

① 依存症家族に典型的な悪環境

家族が怒りをぶつける⇒本人に「分かってもらえない」恨みと怒りが生まれる⇒本人は怒りを我慢しようとする⇒嘘をついて隠れてアルコールに頼る⇒本人の依存症が止まらない⇒

② 著しい暴力や自殺企図時の対応

迷わず警察に要請して、強制的な精神科入院治療の適応。あくまで「その場しのぎ」の対応であることを理解する。依存症自体が回復しない限り、退院後再発する可能性を覚悟する。

③ 酩酊状態/怒りっぽさへの対応

その場では関わらず距離をとる。本人が落ち着いたら「心配なので、専門家の助けを受けたほうが良いと思うので相談・受診に付き添います。」と静かに伝える。本人が拒否したら、家族だけでも行政・医療機関・リハビリ施設の相談窓口につながり本人の変化を待つ。家族が耐えられないなら別居も検討。

④ 「見守りながら待つ」ということ

依存症者は「助けて」「理解して」という欲求を失っていないが、あきらめて一人で生きのびようとしている。家族自身が相談や支援につながり依存症を理解するようになれば、本人も少しずつ変わってくる。

最後に家族の役割として、対人不信が強い本人に飲酒行動を強制的にやめさせようとせず、「失敗から学ぶ」ことを重視します。短時間での断酒・就労を期待しないで、本音が言えて治療継続が出

来ていれば本人を称賛します。回復には時間がかかります。家族は焦って過干渉にならず、見守りながら待ってあげてください。

依存症者は「困った人」ではなく「困っている人」であり、北風（刑罰）ではなく太陽（愛情）が必要であることが良く分かりました。小林先生の温かいお人柄が伝わる講演会でした。

家族学習会を実施しました。

家族学習会報告

あじさいの会は、10/5 から 11/30 の隔週土曜日に5回の家族学習会を5名の参加者を迎えて行

あじさいの会 音田園恵

いました。あいにく秋の行事と重なったための欠席や、当事者の事情での欠席があり、少々心許な



く思うこともありました、その分発言の時間が多くとれて、ゆで卵理論を大いに活用する場になった回もありました。

「精神障害者家族会に入会したことにより、ものごとの受けとめ方考え方が、深くなったと思う」と担当者からの発言に共感し合い、みなさんと思い切り話ができる幸せを感じた家族学習会でした。

参加者からは、「内容の濃い時間を過ごせた」「なごやかな雰囲気の中 学ばせていただいて有り難かった」「実体験は、参考になった」「みなさんの苦勞・努力・人としての成長など聞かせていただき感動した」「社会資源の情報を知るこ

とができた」「そういうところに参加してくれてありがとうと言ってもらえた」などの感想を寄せいただきました。また嬉しいことに2名の方が、これを機に家族会に入会してくださいました。

農林水産省の元事務次官熊沢英明被告のニュースはご家族の心痛と44年間の自分の人生はなんだったのかと言った息子さんの無念がグッと胸に迫ってくる哀しい事件です。このような事件が起こらぬよう、このような家族学習会があることを多くの人に知ってほしいと思います。私たちは、周りに広報する務めがあると思っています。ありがとうございました。

「青いとり」作業所の施設長になりました

これまで「青いとり」作業所で長い間施設長を務められた石渡健太さんが退職され、新しく檜波田孝一（ひわだこういち）さんが施設長を務めることになりました。就任の挨拶が届いています。



「青いとり」作業所 施設長 檜波田 孝一

私は、昨年の9/1付で青いとり作業所の職員として配属となり、昨年の12/1付で施設長に就任いたしました檜波田孝一と申します。

前職では主に精神や知的に障害がある方々の生活支援全般を担う仕事に就いておりました。

その職場で培った経験や、他の業種で働いてきた社会経験を精神に障害がある方々の支援に発揮することができると思いき、青いとり作業所で働かせていただくことになりました。

私が心に思い描く作業所とは、メンバーさんが朝起きて今日も作業所に行きたいと思いき、前日から作業所に行くことに心がワクワクするような、そんな作業所です。

青いとり作業所が多くのメンバーさんから、そのように思っただけの作業所に成長していけるよう日々創意工夫をしながら努力してまいりたいと思っしております。

浜家連の皆様方におかれましては、青いとり作業所の発展を後押しして下さり暖かく見守ってくださいますよう、今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

◆イベントのお知らせ◆

§ 講座 I 「働きながら家族再生」 §

“仕事と介護の両立はどうしたら図れるのでしょうか？”

日時 2020年3月18日（水）13:30~16:00（開場 13:00）
場所 横浜市健康福祉総合センター4階ホール
講師 佐々木 常夫 氏
(株)佐々木常夫マネージメント・リサーチ代表
※台風19号の影響で延期となった講座です。



【編集後記】本年度も「横浜市の精神保健福祉の案内」を多くの方のご協力により、発行することができました。編集するたびに制度や施設が「数多くあるなあ〜」と感じます。ただ、これらの恩恵を受けている当事者は何割くらいいるのだろうか、多くの当事者が恩恵を受けられるようなシステムが構築されることを願っています。

（事務局 中居）