



# 浜家連 ニュース1月号

第269号

2023年1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/>

2022年度浜家連の活動

理事長 宮川 玲子

明けましておめでとうございます。

昨年はまだまだコロナが収まらない中、周囲の状況を見極めながらの活動でしたが、とりあえず予定通り行うことができました。

要望関係は健康福祉局や市会の自民党・公明党・立憲民主党・共産党との政党との話し合いは実施でき、県や県会とも浜家連の要望書を基に話し合いを行いました。毎年要望している重度障害者医療費の無料化やケースワーカーの増員などは、なかなか進まない状況ですが、ひきこもりの相談場所など少しずつ社会資源は増えていますので、如何に利用者につなげるかが問題だと思います。親が必要でも子供が拒否しているギャップをどう解消するか、また相談場所は増えても解決にはなかなか至らないのが課題です。



5回のメンタルヘルス講座は大勢の理事の方々の協力を得て、行うことができました。県民割などで旅行者が増えコロナ感染者がまた拡大しましたが、政府は経済優先とワクチン接種で感染者の病状がそれほど悪化しないため、外出制限措置を取らなくなりました。そのため講座も横浜市健康福祉総合センターホールで300名の定員で行いました。

1 回目の「精神医療の問題」については佐藤光展さんの医療問題についてのお話と、当事者の方の診察室での精神科医と患者さんとのやりとりの劇がありました。医者も沢山の患者さんを診なければならぬので大変だと思いますが、よく話を聞いてあげて欲しいと思います。精神医療については問題が多いので、明らかにして解決していけたらと思います。

2 回目の「横浜市の支援制度」のシンポジウムについては前年延期になっていたのが実行されました。沢山の支援団体からの説明で、少しでも利用に繋がってもらえたら良いと思います。浜家連としては初めてのシンポジウムで心配しましたが、司会の横山秀昭さんのスムーズな進行で無事終わることができ、担当者は胸をなでおろしました。

3 回目の「ひきこもりの支援」については、ひきこもりの親への支援で、毎月5～8人位のグループの集まりで、先生のアドバイスを受けながら子供への接し方を学んで実行していく方法で、浜家連で行っている家族学習会や SST が基礎になっているようです。講師の山根俊恵先生のようにアドバイスして下さる先生がいると良いと思いました。

4 回目の「親亡き後の生活設計」は畠中雅子ファイナンシャルプランナーのお話で、経済の話となると、普段より父親の参加が多かったようです。表を作って家族で考えるのがこれからの課題です。

5 回目はこれからですが「恋愛や結婚・子育て」などについて横山恵子先生や当事者のお話をお聞きします。昔は反対されましたが、最近は結婚して子供さんがいる人も増えてきました。偏見に負けず、周囲の支援を受けながらも普通の生活を送ってほしいと思います。

家族学習会は単会で実行するところがなかったので、初めてブロックで開催しました。今回は A と D のブロックが行いましたので、来年は B と C が実施します。初めてお会いする他区の方達なので、始めは緊張しましたが、回を重ねるうちに親しくなり、悩みは同じと気が付きました。皆さん来て良かった。勉強になった。心が軽くなったと好評でした。

この他、お知らせしたように浜家連に多額の寄付を頂きましたので、浜家連で毎年作っている「横浜市の精神保健福祉ガイド」を印刷所に頼んで印刷してもらい、家族会の会員や多くの関係団体に無料で配る予定です。またホームページをリニューアルしてアクセスしやすいようにしようと業者と折衝中です。若い人が入会して下さることを期待しています。どちらもプロジェクトチームを作って理事さんが奮闘中です。今後ともよろしくお願ひいたします。

### 第3回市民メンタルヘルス講座が開催されました

#### 第3回市民メンタルヘルス講座に参加して 白梅会 平野 ひさ代

日時 11月19日(土) 13:30~16:00

場所 横浜市健康福祉総合センター4階ホール

講師 山根 俊恵氏 山口大学大学院 医学系研究科保健学専攻教授  
NPO 法人 ふらっとコミュニティ代表

テーマ ひきこもり支援の正しい知識

～さまざまな生きづらさとその支援～



我が家がひきこもり問題に直面したのは25年前、息子が20歳の時でした。

当時は問題を解決しようと思っけていても、そのために必要な情報がほとんど見当たらない状況でした。唯一たどりついたのが斎藤環先生の青少年健康センター(後楽園)での学習会でした。そこでは家族は当事者に対して尊敬の気持ちを持ち、対等に話し合う関係を作っていくことを学習しました。

その頃、ひきこもり状態にあった青少年の事件が次々と起きたことから現代の若者の問題としてマスコミに取り上げられるようになりました。それを契機にひきこもりに対して社会全体の関心が高まり、2000年に厚生労働省の研究班が結成され、全国的な実態調査とひきこもり事例に対応するためのガイドラインが、各都道府県に配布されました。このことは精神保健行政においてひきこもりが相談、対応が可能な対象として公式に認知されたということで、以降精神医療関係者への啓蒙も進み、家族会や民間の支援組織もたくさんできてきたそうです。(参照:ひきこもり救出マニュアル 斎藤環著)

ところが今回の山根俊恵氏の講演で現在もひきこもりの人口が115.4万人で、40歳以上が61.3万人と知り驚きました。なぜこのように長期化してしまったのかというと、さまざまな要因が重なり、社会の中で心が疲弊している人が、誰からも生きづらさを理解されないで自尊心が傷つき動けなくなってしまい、時だけが過ぎてしまったということでした。

ひきこもり状態は精神障害と何らかの関連があることが多く、また以前には気づかれなかった発達障害との関連も重要とのことです。そこで山根氏がひきこもりを脱出するための方法として実践されているのは、4段階にわけて丁寧に支援をしていくやりかたです。

#### 第1段階は家族支援です。(本人が助けを求めることはまずない。)

家族会がただ悩みを話すだけでは変化がない。学びの場にする必要がある。そして大事なことは家族が学んだことを使って対話をするということです。そうして希薄な家族関係を徐々に改善していきます。

#### 第2段階は本人の心の支援になります。(家族支援は継続しながら)

家族との対話ができると家族以外との関係性が構築されてきます。アウトリーチなどで本人に働きかけると心が動き出します。

#### 第3段階は本人の居場所支援です。

個人的な支援からデイケアや居場所のような中間的・過渡的な同世代集団との再会につなげます。

#### 第4段階は本人の社会参加(就学、就労を中心に)の試行段階です。

進んでくると新たな課題に直面し不安との葛藤が起きる。ここでも家族の対話による支えが重要になってきます。

このような諸段階をあせらず一段一段登っていくことで就職や学校などの社会参加につながっていくそうです。山根氏はひきこもり状態は、この過程を踏めば必ず回復し、笑顔が取り戻せますという強く、暖かい言葉で結ばれました。

このような支援機関が身近にない場合は、家族が SST などを読んで本人とのコミュニケーションを作り上げるしか方法がありません。先の見えないこの第 1 段階が一番苦しく、エネルギーがいります。我が家は 7 年かかってやっとひきこもりを抜け出せました。やっとの思いでつながった居場所は白梅会とボランティアの方たちがやっていた卓球の会でした。そこで出会った同世代の友達に影響を受け、デイケアから順々にスモールステップで支援機関につながり現在に至っています。

山根氏の、初めに家族次に本人への途切れることのないきめの細かい支援に心から感動しました。そして随所で主張されていた「家族が元気で学び、あきらめないで本人に粘り強く働きかけましょう」というメッセージは今後も心に留めておきたい言葉になりました。

## 令和 4 年度 表彰されました

令和 4 年度以下の方々が表彰されました。

- ・金沢区精神障害者家族会「あおぞら会」 令和 4 年度 横浜市長表彰
- ・泉区精神障害者家族会 「いずみ会」 令和 4 年度 横浜市社会福祉協議会会長顕彰
- ・みなみ会 加藤 貞子 令和 4 年度 南区福祉功労者顕彰

それぞれメッセージが届いています。

### 横浜市長表彰を受けました

### あおぞら会会長 松本 やす子

第 42 回横浜市社会福祉大会 令和 4 年 11 月 4 日 関内ホール於いて横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰 「ボランティア活動功労 技術・労力奉仕」金沢区精神障がい者家族会 あおぞら会様と横浜市長表彰を授与されました。金沢区福祉保健センターの推薦でした。

市福祉局より表彰の案内と同時に、当日の受賞者代表の挨拶の依頼がありました。光栄なことと、何を話せばいいのかわかりませんでした。区の福祉保健センター課長さんに相談し原稿を見て頂き添削お願いしました。当日、壇上にて受賞者代表挨拶を述べさせて頂きました（挨拶は松本一人だけでした）。大変緊張しました、壇上でつまずかなくて良かったです。人生最後の出来事でした。



後に会員から花束を、地元関係者の方からも花束・他、ねぎらいを頂きました。

### 「いずみ会」が横浜市社会福祉協議会会長顕彰を受賞

### いずみ会会長 石井 紀男

令和 4 年 11 月 4 日に関内ホールにおきまして、第 42 回横浜市社会福祉大会（参加者数 約 700 名）が開催されました。山中市長の挨拶で始まった大会では、永年にわたり地域で福祉保健活動等に携わった団体・個人の功績をたたえるとともに、社会福祉協議会会員として永年地域福祉活動に尽力した団体・個人の表彰が行われました。

「いずみ会は横浜市社会福祉協議会長から「30 年以上の永きにわたり地域福祉の向上と発展に多大な貢献」をしたとして表彰されました。いずみ会は 1987 年 4 月泉区誕生を契機に戸塚区の「若杉会」から独立しました。それ以来、区福祉保健センター（かつては泉区保健所）と協力して「家族教室」を開催し、生活教室との合同忘年会も毎年開催してきました。また、NPO 法人「四季の会」に加盟して精神障害者作業所などの運営に関与してきました。さらに区社協では評議委員を長年に亘り務めてきました。これらの活動が評価されたのではとっております。大変、名誉なことであり、有難いことです。今後もますます地域の精神障害者のために地域福祉の向上、発展に努めていきたいと思っております。」

### 南区福祉功労者顕彰を受けました。

### みなみ会 加藤 貞子

この度、みなみ会会長土屋克也氏のご推薦受け、南区社会福祉功労者顕彰審査委員会にて審査の結果、南区福祉功労者顕彰を受けました。

小春日和の 11 月 17 日午後 2 時より南区浦舟複合福祉施設 12 階の ARC 横浜レストランにて和やかに行われました。コロナ禍のため大会規模を縮小し、表彰式典のみでの実施でしたが、それぞれの分野毎に南区長、南区社会福祉協議会会長との記念撮影が行われました。そして、おみやげに美しくラッピングされたバスケットには、手作りクッキーやシュートレーンなど一足早いクリスマスプレゼントがいっぱいでした。

当日は表彰の部として地域福祉、高齢者福祉、障がい者福祉の三部門から個人で10名と4団体が南区社会福祉協議会会長及び南区長より表彰状を頂きました。

私は障がい者福祉の部で他に二人の方々と表彰状を頂きました。2012年4月、松代肇会長80才過ぎの高齢のため、副会長の私が会長を引継ぎ以来、2022年3月までの10年間、役員の皆様や夫の協力により、なんとか務めさせていただいたことのご褒美と思い嬉しく受けさせて頂きました。

この10年間、過ぎてしまえばあっという間でしたが、任期中の2018年は大変でした。夫が心不全により入退院を繰り返して9月30日、出先のバス停で倒れ、救急車で運ばれ人工呼吸器をつけたままバイパス手術をうけ生還、その年の年末年始を我が家で迎えることができとても喜びました。が、喜びも束の間、かねてより主治医から宣告されていた肝臓がん末期が増悪し、1月5日再入院、1月20日家族に見守られ穏やかに逝ってしまいました。残された息子と二人、変わらぬ日々の生活に追われながらも私の元気の源、家族会活動で出会ったお仲間や支援者の方々に支えられ、このご縁に感謝しつつこれからも元気で歩んで行きたいと願っています。

## 単会からのたより

本年より単会からの記事を、毎月順番に掲載することになりました。  
第1回、今月は「あじさいの会」からの便りです。



### 湘南精神保健福祉士事務所 所長 長見英知先生の講演会より あじさいの会

11月15日の定例会で長見先生にお話しをいただきました。

皆さん、親亡き後の子どものことを心配されていますが、細い糸でもつながっていればなんとかなりあります。我々が心配するよりも、本人（当事者）は意外にしっかりしています。親子で住んでいたら、子どもは甘えて何もしませんよ。親がいなくなったら、なんとかしています。子どもは親が呆けたらどうしよう、財産分与は生きているうちにやっといてと親のことを考えています。親が高齢になり、今後の相談のために人に来てもらうから了解してねと言って相談していると、子どもが出てきて話が進むケースが多いです。子どものことより自分の終活から始めた方がいいですよ。

#### 【精神科病院の変化】

昔は一度精神病院に入院したら治療を続け、退院できない人が多くいましたが、その方たちは高齢となり、介護が必要になって介護施設に移っています。入院ベッドに空きが出てきたので、具合が悪くなったら救急で入院を受け入れる病院が増えました。また入院しても3か月で退院し、外来治療になってきています。入院ベッドを減らし、往診や訪問看護を行う病院も増えてきました。救急外来、依存症、発達障害、児童精神医療等に特化するところも出てきています。

#### 【薬の改善】

今の薬は良くなり、副作用も少ないです。内服薬も錠剤が少なくなりました。月1回の注射薬もありますが、筋肉注射で痛いため、貼り薬「ロナセンテープ」が出てきました。新薬の処方副作用がでるかもしれないので冒険ですが薬の種類は増え、改善してきています。統合失調症患者の15%は難治性（治療抵抗性）がありますが、クロザピン内服で改善する人も出てきました。

#### 【就労支援】

就労支援施設とB型作業所が増えていきます。コロナのため、通所しなくてもスタッフが電話等でかわれば、通所とみなされるようにもなりました。通所しなくても、職員が家に出向くところもあります。インターネットのキャラクターで商売する作業所もあります。ハローワークでも障害特性に応じて雇用を考えてくれる会社も出てきました。

社会は変わってきており、最近の情勢を明るく考えてくださいと言われました。



【編集後記】2023年が静かに明けました。本年もよろしくお祈りします。

今年の干支は卯、うさぎのようにピョンピョン飛び跳ね、大きく飛躍する年になればと願います。  
“オール浜家連”で楽しく盛り上げましょう。

（事務局 中居）