



# 浜家連 ニュース 1月号

第197号

平成29(2017)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 FAX045(548)4836

## 浜家連の話し合い

理事長 宮川 玲子

皆様新年明けましておめでとうございます。  
今年1年が皆様にとって良い年になるように祈念いたします。

昨年の浜家連の活動を振り返りますと本当に良くやっているなと思います。会議だけでも三役会、理事会、常任理事会と月に3回もやっています。会議だけに留まらず、毎日沢山のメールが入り意見交換をしています。ですので、毎日会議をやっているような気分です。情報の発達は便利の反面、忙しい社会を作っているなと実感しています。理事長にならないければ電話だけで過ごしていただろうなと思いますが。

まず三役会議ですが理事長と副理事長4人と事務局長の6人で話し合いをしています。報告事項や懸案事項を話し合うのですが、前にも書いたように、朝の10時からお昼休憩をはさんでいつも午後の4時までかかってしまいます。人数が少ないと気軽に意見が言いやすく、皆さん言いたいことを言い、いろいろな角度から検討するので、議論が落ち着く所に落ち着くまで結構時間がかかります。従って皆さんある程度納得するまで話し合うので、理事長一人で決め皆が従うようなことは有りません。(そんな力もない)時間はかかりますがこれが組織を運営していくうえで一番大事なことだと思います。まず三役が結束していないと組織はバラバラになってしまいます。強引に進めると自分は反対だったと後で言う事になります。時の流れで、後で考えは変わるとしてもその時点ではこういう理由で決めた、まとめたと皆が納得していることが大事だと思います。そういう意味で



三役会は大変だけど大事な所だと思っています。

毎月一週目の三役会の後、2週目には18区の各家族会から2名の代表が出席して理事会があり議案を話し合い承認していきます。三役は司会や議案の提案説明をしていきます。4週目の常任理事会(各区理事のうちの1名+若干名で構成)では要望書の取りまとめなどをする施策委員会と啓発活動を行う啓発委員会に分かれたりしながら事業執行に向けての話し合いをしています。

最近の特徴として顕著なのは、理事会や常任理事会の始めに、横浜市の健康福祉局や色々な部署から浜家連に説明に来ていることです。それは障害者権利条約や障害者差別解消法ができたので、それに伴い役所もいろいろな合理的配慮をしなければならなくなったためかと思われます。先日中は中学校での障害理解のための先生用の教材本を作る為、障害企画課と教育委員会から担当者がみえてどういう事を載せたらよいか話を聞きにみえました。精神疾患に罹る人は中学や高校に多いので先生はよく注意して欲しいということなどを話し合い、文章でも提出しました。家族会としてはかねてから中学や高校で精神疾患について教えて欲しいと要望を出していましたから、3障害理解の中の一環ではありますが、教育委員会が動いてくださったことは一歩前進だと思います。その他にも災害時要支援の問題や緊急滞在場所の事など個別に健康福祉局と話し合うことが多くなりました。横浜市が障害者の施策を作るうえで浜家連の果たす役割は大きくなっています。より良い制度を作るため、皆様のご協力もお願いします。

### ◆第5回浜家連研修会「家族のリカバリーをめざして」◆

～家族が元気になり、自分の人生を取り戻すには～

日 時 平成28年11月25（金）13：30～16：30

場 所 横浜ラポール2階 大会議室

講 師 岡田 久実子さん

（さいたま市精神障害者もくせい家族会副会長）

参加者 98名

#### 「家族のリカバリーを目指して」を聞いて

岡田久実子さんは、さいたま市精神障害者もくせい家族会に所属され、会長、副会長埼玉県連の事務局局長など地域の家族会で活躍されています。また、コンボを中心とした「家族による家族学習会」では、アドバイザーとして全国へ出かけ、その発展に尽力されてきました。現在はみんなねっとを通して活動されています。みんなねっと2016年4月号には「家族による家族学習会のプログラム」という記事で家族学習会の紹介を詳しくされています。

私は、家族学習会のアドバイザー研修会や担当者研修会でご一緒させていただく機会があり、いつも岡田さんの適確なお話に学ばせてもらっていました。最近コンボから発売された「新しい統合失調症講座」というDVDにも登場されていて、ご自分のお元気になられた過程を話されています。この話をぜひたくさんの方の家族の方に聞いていただきたいと思い岡田さんをお招きしました。

第1部は、17年前に娘さんの発病が分かった時の家族の思いや対応についてのお話でした。

病気への不安や恐怖、病院の不適切な診療、2度の再発、母親として今まで通り保育園の仕事をしていけるのだろうかなど自分の人生と娘さんの人生への絶望、病気だから仕方がない、顔をうかがう毎日、わたしがいなければ何もできないという思い込みからの共依存関係、娘さんの希望は、「仕事、結婚、出産」、「私の人生どうしてくれるの!」という叫び。病気が治らなければ何もできないという親の思い。岡田さんのお話は、どの家族も経験のあることばかりで会場のあちこちから共感の声が聞こえてきました。

#### さかえ会 井汲悦子

第2部は岡田さんがどのようにリカバリーしていったかのお話でした。

先の見えない娘さんとの関係の時でも家族会に出席し、語り合いや学び合いは続けていてマークレガン著「リカバリーへの道<sup>\*</sup>」に出会ったそうです。「統合失調症などの重い精神の病を持っていても、人は立ち直ることができるのです。人として尊重され、希望を取り戻し、社会に生活し、自分の目標に挑戦しながら、かけがえのない人生を歩むことそれがリカバリーです。」これを読んでリカバリーという言葉が心に落ちてきたそうです。今まで「娘が統合失調症で嫌だな」と思っていた自分に気が付き、「統合失調症だっていいんだ」「病気が治らなくてもいいんだ。病気を治すのではなく、この子が幸せな人生を送ることを応援しよう」「家族の役割は病気を治すことではなく、生きることを応援すること



と娘さんへの思いが変わったそうです。それに伴って娘さんも自分の目標に向かって頑張る姿勢が出てきて、小さいことから積み重ねてできることを増やしていったそうです。できることが増えてくると、程よい距離が持てるようになりました。病気を怖がって転ばぬ先の杖にならないこと、小さい波は必ずあるので症状に驚かないことなども距離を保つのに大切なことだそうです。このころ家族による家族学習会推進の活動を始めたことも、娘さんとの程よい距離づくりに効果的だったそうです。

職場では、娘さんのことを話したが、できるなら言いたくないという思いがあり、偏見は自分の中にあることに気づき「統合失調症でもいいんだ」と認めたら楽になったそうです。この病気について正し

い知識がない人や嫌だという人に隠さないで、自分が正しい情報を持って知らせていきたいとのことです。

岡田さんは「隠さないで生きたい」「統合失調症になっても大丈夫な社会を願って」をテーマに活動されているとのこと。現在さいたま市でアウトリーチの推進のための話し合いを進めているそうです。またオープンダイアログへの期待も話されました。それなのに保護者制度のように、当事者の自立を妨げる制度も残っていると案じていられた。

最後に、家族にできることは、当事者の人生を応援して

※ご参考：『リカバリーへの道』前田ケイ監訳 2005年4月初版金剛出版 1,600円（米倉顧問より）

●28年度の浜家連研修会は全て終了しました。来年度も旬な話題や精神疾患に対する手法等々、様々な企画を用意して開催しますので、皆さんご参加ください。

援して応援団になること、家族が希望を持って元気になることとお話をまとめられました。

その後、質問を受け、閉会になりました。お話をうかがって、家族のリカバリーには当事者や病気への考え方を変えて、病気を治すのではなくて生き方を応援し、共に歩こうとすること、自分の内なる偏見に気づき、新しい価値観を身に着け、隠さない生き方を目指すこと、程よい距離を保ち自分の人生を持つことなどが大事なキーポイントであることが分かりました。私も岡田さんの後に続いていきたいと思いました。



## 家族学習会の報告

28年度も4つの単会で家族学習会が開催されていますが、すでに終了した単会から報告が届いています。

### 家族による家族学習会を終えて

「来年度あじさいの会は学習会行います！」と浜家連の理事会の席で宣言したのは確か去年の今頃だったかと思います。それから1年。会場のせやまる・ふれあい館前のイチョウがキラキラと黄金色に色づいた11月26日（土）、家族学習会は最終回を迎え、無事5回を終了することが出来ました。

思えば会場を予約するため半年前の4月から準備に取りかかり、約8カ月の長丁場の取り組みでした。この間担当者になった5人は、忙しい中時間をやりくりして全力投球で家族学習会と向かい合い、打ち合わせ日、実施日を含めるとまさに十数回、全員皆勤賞のチームワークはとっても嬉しく心強く感じました。ありがとうございました。本当にお疲れさまでした。

私たちは専門的な知識も乏しい、学習会経験者も少ない・・・一体私たちが実施することが出来るのかしら？と不安もありましたが、7月1日の浜家連での研修会で実施のDVDを視聴し“ゆで卵理論”などを勉強した後はようやく家族学習会のイメージが湧いてきました。

瀬谷区に戻ってからは参加者募集のチラシ作り、広報、役割分担、各自テキストの下見など進める一方、浜家連のアドバイザーからノウハウをいろいろと教えて頂きました。チラシが出来上がって病院やクリニックにご案内させて頂き、福祉関連にもPRしたにも拘わらずお申し込みは全く反応なし・・・

実は前年度開催した近隣区の担当者の方から、参加者がなかなか集まらず苦労された経験を聞いていたので、私たちは早い段階から積極的にこちらから会員にお声がけをしてみました。何人かの方は、学習会にはとっても関心があるけれど丁度その曜日はご都合が悪い、お仕事の日、との理由で参加は残念ながら見送りとお返事。そんな中5～6名の参加者の方が決まりました。

### あじさいの会 佐藤 文子



最終回には一足早くクリスマスリースが飾られました

その後の担当者会議は“実施マニュアル”に添って一回一回丁寧に、きめ細かく打ち合わせし、各自リーダーを務める担当日も決まり、次第に意識も高まってきました。

担当者は毎回交代でリーダーを務め、他の4人の担当者はコリーダーといってリーダーをサポートし学習会の流れがスムーズにいくようその時々自分の体験を話すことなどの役目を担います。

この「**家族による家族学習会**」は**お互いの体験を話すことで「家族自身が元気になること」**が一番の目標といいます。

**家族が病気や障害を受け止め、病気や障害を持つ人の家族としてより良く生きていくことを目指し、ひいては家族会活動も同時に活性化してゆく**という好循環が生まれるというものです。

しかし、家族学習会の開催にはとても大きなエネルギーと労力を要します。

家族会の中には開催はしたいけれど5人の担当者が集まらないという区も少なからずあると思います。

確かに実施には様々な課題があるかな？と感じたことも確かでした。

さて、10月1日から始まった家族学習会は、回を重ねるごとに参加された方が笑顔でお帰りになる様子を見ると私たち担当者も達成感や充実感を感じ、しだいに絆が深まっていったように思います。そして担当者のスキルアップにも繋がり、私たち自身も共に元気になったような気がします。

今回の開催に向けて浜家連の家族学習会アドバイザー倉澤さん、柏木さんには“実りある家族学習会”の実施に導いて下さりありがとうございました。

### 家族学習会に参加して（担当者として）

九月三日から十月二十九日の隔週土曜日に五回にわたり、参加者七名、担当者五名で、「家族による家族学習会」が行われました。

一昨年初めて参加させて頂き、今回は担当者という形でした。最初は、担当者なんて私には無理だとすぐお断りしたのですが、研修だけでも勉強になると思い、引き受けてしまいました。

私自身の仕事が変わったばかりで、研修等と重なり、事前打ち合わせにも出られず、学習会にも出られない日もあって、ほかの担当者の方々にはご迷惑をおかけしてしまいました。自分がリーダーのときには、コリーダーの方々に助けていただきながらも時間配分がうまくできず、参加者の方に不快な思いをさせてしまったことを大変申し訳なく思います。

### のぞみ 中川 明子

引き受けてしまったと後悔しましたが、私自身にとっては良い勉強をさせて頂きました。同じ病気でもいろいろな方がいらっしゃるという事を改めて感じました。

特に今回の参加者の当事者の方々は、病識があり、将来の事をちゃんと考えていらっしゃる、すごい事だと思いました。それは今回の参加者であるご家族の温かい支えがあってこそだと思います。

まだ家族会を知らない方、私自身もそうでしたが、どこに相談してよいかわからず苦しんでいる方がいらっしゃると思います。一人でも多くの家族の方に、家族会を知って頂き家族学習会に参加していただきたいと思っています。

受賞おめでとうございます！！

先月号に報告しました市長表彰、社会福祉協議会会長表彰を受賞した方々から喜びのメッセージが届いています。

### 第36回横浜市社会福祉大会で表彰

### あけぼの会会長 岡林郁子

あけぼの会は旭区社会福祉協議会会員20年以上、地域福祉の向上と発展に貢献をしたということで推薦を頂き、11月10日（木）関内ホールで表彰されることになり、出席致しました。

## ① 記念講演

テーマ 「つながりのある社会 ～人びとの生活困難とどう向き合うか～」

講師 岡部 卓氏（首都大学東京 都市教養学部人文・社会系 社会コース社会学福祉学分野 教授）

## ② 表彰式典

横浜市歌斉唱、横浜市長（代理）横浜市社会福祉協議会会長が挨拶をされました。壇上には、各グループの受賞者の代表と来賓の方々が大勢待機されていました。横浜市社会福祉・保健医療功労者市長表彰では、様々な分野の方が表彰され、我が浜家連元理事長の石井紀男氏が「精神保健事業功労賞」を表彰されました。おめでとうございます。



次に横浜市社会福祉協議会会長表彰で、社協会員「50年以上」・「30年以上」・「20年以上」の表彰があり、私どもの「20年以上」は、60以上のグループが表彰をされました。多くの方が社会福祉の為に活動されている事が良く分かりました。最後に横浜市会議長・横浜市町内会連合会会長・横浜市医師会会長などの方が、ご来賓として祝辞を述べられ終了しました。

あけぼの会は発足以来34年、先輩方の並々ならぬ努力の上に存続していると思うと感謝の気持ちでいっぱいです。旭区の精神保健福祉活動の特徴として、様々な行事に、行政、関係機関の職員、当事者、家族が企画の段階から参加しています。年1回のセミナー、2回の文化まつり（作品展）、4回のはーと・ねっと・あさひ全体会などには、あけぼの会も役員として活躍しています。このような繋がりを作って、続けてこられた、MSW、施設の職員さん、当事者、ボランティアの方に感謝です。忙しい毎日ですが、お互いを理解するためにとっても良い事だと思っています。これからも、よりよい会を目指して、明るく、仲良く進んで行きましょう。

### 保健医療功労賞を受賞して

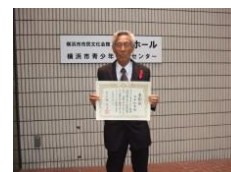
私はこの度、浜家連の推薦により横浜市長から横浜市保健医療功労賞をいただきました。授賞式は11月10日、関内ホールで多数の受賞者、来賓の皆様が集まる中で行われました。保健医療功労賞は救急医療事業、地域保健医療事業などいくつかの部門に分かれており、私が頂いたのは精神保健事業功労という部門です。

この部門の受賞者は2人でした。大変な名誉であり、今年は私にとって忘れることのできないうれしい年となりました。浜家連の皆様にご礼申し上げます。

私が初めて精神障害者とかかわりを持ったのは昭和38年（1963年）でした。当時は精神障害者を見つけて精神病院に収容するだけで、退院は予定されていませんでした。昭和40年ごろの県内精神病院の在院患者（約9千人）の入院形態は措置入院30%、同意入院（医療保護入院）70%（任意入院はなかった）と記憶しています。従って、患者の社会復帰やリハビリなどは想像すらできない時代でした。その後、色々な事件や運動があつて次第に社会復帰施設や施策が出来、それ

### いずみ会 石井 紀男

に関係する団体も次々と出てきました。家族会もそのひとつとして全国で活動する時代になり、その先頭に立ってリードしたのが神奈川であり、横浜でした。



話は変わりますが、昭和63年春、突然に次男が統合失調症を発症しました。まさに想定外の出来事で一時私も混乱しましたが、ただちに家族会へ入会しました。そしてそのことを職場や近所、友達、親戚に明かしました。それまでは仕事として精神障害者に接していましたが、次男発病後は親の立場で接するようになりました。しかし、現役時代は家族会活動をほとんど家内に任せていましたが、定年になってから前任の菊池元会長の誘いで平成13年から浜家連の役員として参加させていただきました。平成24年の役員退任までの間に精神障害者を取り巻く状況は大きく変わりました。またその変化は大変なスピードで進みました。またこの間、全家連が解散し「みんなねっと」「コンボ」が結成されました。浜家連も、事務所移転、NPO法人化など大きな変化をとげまし

た。

精神障害者を取り巻く社会情勢はこれからも大きな幅と早いスピードで次々と変化していくような予感がします。精神障害者の親として、また家族会活動に関係する者として障害があってもなく

ても誰でもが自分らしく生きられる社会。そして、差別されることなく幸福を追求できるような社会を作るためにこれからも皆さんと一緒に進んでいきたいと思ひます。よろしくお願ひします。

### 第36回横浜市社会福祉大会に於いて

あおぞら会（金沢区精神障がい者家族会）は、金沢区社会福祉協議会の推薦により11月10日に横浜市社会協議会会長表彰を頂きました。

1977年（昭和52年）港南区と金沢区が一緒に家族の集いが発足し、1982年（昭和57年）港南区が独立し、あおぞら会が浜家連に加盟し35年が過ぎました。初代五十嵐会長は当初から浜家連副会長の役務につき、横浜市で2ヶ所目の青いとり作業所を立ち上げられました（昭58年）。平成5年から私は家族会に入会と同時に五十嵐会長に付き、金沢区最初のグループホーム立ち上げチームに加わりました。金沢社会福祉協議会の障害者団体に加わり

### あおぞら会会長 松本やす子

運動（赤い羽根共同募金街頭・運動会、地域交流他）に参加し、家族会活動の場を提供して頂いております。家族会は毎月例会、話の集いは定例に開催し、年間約述べ370余名が利用させてもらっています。福祉保健センター、金沢区生活支援センター、訪問看護ステーションleaf、グループホーム、作業所、他皆様の熱意のあるご支援を受けております。同じ病を抱える家族が少しでも癒される会であることモットーにしています。



## イベントのおしらせ

### §Cブロックフォーラム§

日時 平成29年2月25日（土）

13:00~16:00（開場12:30）

会場 横浜市南公会堂（南区総合庁舎3階）

定員 550名

入場料 無料 事前申し込み不要

プログラム

1部 和太鼓の演奏

演奏者 和太鼓“あらじん”

（鶴見区知的障害児者親の会「ひよこ」）

2部 講演「脳の不思議 ～その働きと成果」

講師 糸川 昌成 先生

（東京都医学研究所 病院等連携研究センター長）



### 【編集後記】

平成29年が開けました。今年の干支は酉、取り込む！という言葉とかけて、商売に縁起の良い年だと言われているようです。今年の景気はよくなるかもしれませんね。

本年も皆様により楽しんでいただけるような浜家連ニュースを発行したいと思っています。皆様の声を事務局までお届け下さい

（事務局 中居）