



浜家連 ニュース 9月号

第205号

平成29(2017)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/>

“当事者主体の活動”～支える地域の方々に“感謝”～ 副理事長 浅田 和徳

旭区には“当事者主体の活動”が多いということとは聞いていました。それを支えて頂いているのが地域の多くの関係者の方々であることを、初めて参加した自立支援協議会の定例会で改めて実感しました。夜にも関わらず、100名を超える方々が出席され、初の試みである「当事者・家族会」（今回は精神障害）の様子が当事者も出席して報告されました。家族の一員として、感謝申し上げます。

改めて、精神の分野でどんな”当事者主体の活動“が旭区にあるのかを整理してみましたので、主なものを紹介します。



◆地域のネットワークで行なわれている活動

「精神の病を持ちながら安心して地域で生活するために」ということを合言葉に、精神障害に関連する多くの団体・個人が参加している「は～と・ねっと・あさひ」という定例会があります。

また、旭福祉保健センターと「共に歩む市民の会」が共催で年に1回開催する「旭区精神保健福祉セミナー」は当事者による体験発表が主軸となっています。他にも、年に1～2回実行委員会形式で開催する「精神障害者文化まつり」や「ふれあいスポーツ大会」があります。

◆旭区地域生活支援拠点ほっとぽっと（生活支援センター）及び運営母体である「共に歩む市民の会」事業での当事者主体活動

まず、当事者会「旭びあくらぶ」が企画・実行する分かち合い・交流・学習の集い、季節のレクレーション行事、地域の人とも協同行う文化イベントが挙げられます。また、関係団体からの依頼に基づき当事者等が出向く「講師派遣活動」、福祉施設・病院・家庭の当事者285名を対象とした「実態アンケート調査」の実施などがあります。

一方、当事者どうしが支え合うピアサポート活動として、当事者6名が交代で携帯電話を使用して行う夜間電話支援「フクロウ電話」、ほっとぽっとで仲間が仲間を迎える「窓口対応活動」や「お役に立ち隊」、当事者が中心になって病院に出向き、入院中の人たちと交流する「キャラバン隊かめ」、そして当事者活動のまとめ役・推進役である「ピアスタッフ」の存在、などがあります。

今回、多くの方に支援して頂いている「は～と・ねっと・あさひ」の活動について、その事務局長として活躍されている和田千珠子さんに活動状況などを紹介して頂きます。

「は～と・ねっと・あさひ」の活動について

「は～と・ねっと・あさひ」事務局長 和田 千珠子

旭区では、「は～と・ねっと・あさひ」という会合名の、こんなに素晴らしい活動を行っています。

◆発足の経緯

1998年9月に当事者が望む支援とはどんな支援なのかを聞く場として、当時の区役所のケー

スワーカーが区内の作業所・デイケア・グループホーム・家族会・市民団体に声掛けをして「旭区

地域精神保健連絡会」が立ち上がりました。数年前に再編するにあたって一時「全体を見渡す会（仮称）」となり、最終的に「は〜と・ねっと・あさひ」になりました。

発足時には、テーマとして「精神の病を持ちながら安心して地域で生活するために」として、3人以上のメンバー（当事者）が参加して下さいと、区内の関係団体に声かけが行われました。

◆ 構成メンバーと当事者の役割

構成メンバーは当事者、行政、生活支援センター・地域活動支援センター・地域ケアプラザ・ヘルパー事業所等の福祉施設関係者、病院のワーカーさん等の医療関係者、家族会などと多岐に渡っています。

まず、事務局長は当事者。事務局員にも当事者が入っていて、しかも決して飾り物ではありません。

更に、年4回、構成メンバーが一堂に集まる「全体会」という会合の司会も当事者です。

◆ 会の目的

「病を抱えた人々が心地よく暮らしていくために、旭区精神保健福祉の活動全てが見渡せ、この会議に参加すればあらゆる情報を得ることができ、また必要な課題に向けて新たなものを生み出していくこと」を目的としています。

◆ 会合の進め方・雰囲気

会合は6〜8人位の少人数でのグループトークを基本とし、内気な人でも怖がらずに、当事者・家族・支援者（区役所の人も含む）の垣根を越えてざっくばらんな話合いを行っています。参加者は最初の自己紹介で、何を期待して来たか全員で共有し合います。どんな考えを持っていても決して否定されないという参加しやすい雰囲気があります。また、参加人数が申込人数よりどういう訳か大抵多くなるという不思議な会議です。例えば、旭区精神保健福祉セミナーとタイアップした「はたらく」というテーマの時には、参加者が100人を超えました。精神障害者がいかに就労に興味があるかということがまざまざと分かりました。一般就労だけでなく、ボランティア活動や働かないという意見も出ました。

また、グループトークだけではなく、専門家を講師として招くなど、当事者のニーズに合わせ、旬な情報を発信することもあります。例えば、ヘルパーさんQ&Aの時には、ガイドヘルパーとホームヘルパーをそれぞれ利用している人と、そのヘルパーさんがペアで来て、話を聞いたり質問したりしました。この時は、1回開催のつもりが盛り上がり、2回の開催になりました。また、差別解消法を学ぶ時には、質問を集める会と弁護士さんに答えてもらう会の2回を開催しました。更に、マイ・ナンバー制度を学ぶ会では、区役所のワーカーさんに分かり易く説明してもらいました。

当事者は必ずしもサービスを受ける側ではなく、この場で支援者の悩みに当事者がヒントを与えたり、アドバイスすることもあります。例えば、支援者から「ヘルパーさんを使った方がいいと思われる当事者がいるんだけど、どうしたらいい？」という質問に、『「は〜と・ねっと・あさひ」に連れてくりゃいい』といったようにです。

毎回最後には、各施設の活動報告やお楽しみイベントの情報交換も定例で行っています。

この他、「は〜と・ねっと・あさひ」がお膳立てして毎年夏に行う恒例の「来年何やる会？」という会合では、一介のピアが区役所の係長と直接、話をする事ができます。この会合での話が「旭区メンタルケアサポートガイド・ホッと」を発刊するきっかけになり、毎年開催することになった「精神障害者文化まつり」を始めるきっかけにもなりました。

◆ 最後に

われわれ当事者は共に「は〜と・ねっと・あさひ」を作っていく仲間として、終了後もスゴく楽しく、充実感に包まれます。所属を超えて一緒に活動するため、新しい知り合いができるなど、良いことが満載です。

旭区の当事者は、自分らも役に立つんだという

自己有用感を持っていると思います。そ



して、共に歩んでくれる地域の方々
は、元気な当事者を見て応援してくれ
ています。



健康福祉局へ30年度予算編成に向けての要望書提出及び懇談会が行われました。

障害者福祉の現場の深刻な人材不足への対策を！ 副理事長 大羽 更明

7月19日、平成30年度予算に関する要望書を健康福祉局に提出して懇談会が行われました。



浜家連からは26名が参加し、相談体制の一層の強化、長期入院者の退院促進、その他の切実な要望をこもごも説明しました。市当局も、計画相談事業が進んでいないことや、入院から地域生活への移行が目標値に達していないことなどの現状の問題に関する認識を浜家連と共有しており、前向きに対応したいとの回答が多い印象でした。

しかし介護、保育も含めて福祉の現場では担い手の不足が今一層深刻化しています。現場の人材の確保なしにはどんな施策も滞りや偏りが避けられません。国の施策を待つのではなく、横浜市独自の福祉現場での処遇改善策を実行するよう、引き続き強く訴え続けることが必要だと思われます。

■平成30年度予算編成に向けての要望書の提出及び懇談会は以下の通りすべて終了しました。

懇談先	日程	時間	参加人数
公明党	6月15日(木)	10:00~10:45	12名
共産党	6月15日(木)	11:00~12:00	12名
自民党	6月15日(木)	15:40~16:20	12名
民進党	6月19日(月)	13:00~13:30	10名
無所属	6月19日(月)	14:00~16:00	9名
健康福祉局	7月19日(水)	10:00~11:30	26名

障害年金の相談先の紹介

■小山先生のご逝去に伴い、今後の障害年金相談先として、会員のみなさまに下記2つの相談先をご紹介します。

1. 新横浜障害年金相談センター（社会保険労務士法人 ポラリス・コンサルティング）

住所 〒222-0033

横浜市港北区新横浜3丁目18番地9 新横浜ICビル5階（新横浜駅から徒歩5分）

ホームページ <http://shinyokohama-shogai.com/>

相談電話：045-594-8864 FAX:045-594-8858

平日9:00~20:00（休日は要相談）

URL：<http://shinyokohama-shogai.com/page-152> から問合せフォーム

社会保険労務士：遠藤 隆先生、坂野 宏光先生



2. 横浜障害年金申請相談室（精神疾患専門 池田社会保険労務士事務所）

住所 〒234-0054 横浜市港南区港南台9-19-1-337（JR根岸線港南台駅から徒歩8分）

URL：<http://www.nenkin-seisin.jp/>

相談電話：045-353-7383 留守電返信対応

平日9:00~18:00（土・日・祝日は除く）

メール：info@nenkin-seisin.jp

代 表：社会保険労務士 池田 正先生

◆すでに小山先生へ書類を提出されている方へ◆

- 医師の診断書等、全ての書類を提出されている方
年金事務所へ問い合わせください。年金番号を伝えれば、提出されているかわかります。
- いくつかの書類は出したが、提出すべき書類がまだある。
新横浜障害年金相談センターまたは横浜障害年金申請相談室にご相談して下さい。

第2回 浜家連研修会報告

発達障害への理解とその合理的配慮について

～家族の立場から～

さかえ会 井汲悦子

日時 平成29年7月21日（金）13：30～16：00

場所 横浜ラポール2階 大会議室

講師 橋口亜希子 氏（一般社団法人 日本発達障害ネットワーク 事務局長）

参加者 97名

橋口さんの講演を最初にお聞きしたのは、28年6月、障害者110番事業研修会というピア相談の研修会でした。橋口さんは発達障害の息子さんの親であり、日本発達障害ネットワークの事務局長をされており、各省庁の委員会や審議会等へも参加されて、発達障害児・者のために熱心に活動されています。橋口さんの家族としての体験に基づいた明快なお話は、精神障害者の家族にも通じるものがあると思い浜家連での講演をお願いしました。



発達障害とは？

「何等かの脳機能障害の存在が前提」「低年齢で生じてくる」「原因については仮説しかない」「育て方だけでは説明できない」「発達障害をなくそうとするのではなく当人の持つ社会不適応

をへらす」発達障害の人たちの「困ってる」は社会の「困ってる」つまり発達障害の人達の困ってるは社会の課題を解決するきっかけになる。

どう理解すればいいの？

「こだわりが強くいつも同じことをしたがる場合はこだわりを奪うのではなく、こだわりの項目を増やして行動範囲を広げる」「復習が活かせないので予想されることをあらかじめ経験し予習をし、見通しを持って安心して臨めるようにす

る」など14の項目を挙げてご自分の体験を通してその特性と対応の仕方を具体的に話されました。そのほとんどは精神障害の方の特性に共通すると思いました。

どう育てればいいの？

診断前の親の苦悩は「育児への不安」「家庭内不和」「周囲からの孤立」「理解不足」などで、診断後は「受容」「自責」「自信喪失」「対応法」など新たな苦悩が続くことになる。橋口さんは、診断前の知識を持たない親が、周囲から責任追及されて苦しんでいる、それを何とかしたいと思ったのがご自分の運動の原点とおっしゃっていま

した。親として欲しかった支援は「保護者自身へのカウンセリング」「教育と福祉の連携」「周囲の理解」など。先輩の親として伝えたいことは、「あなたはどんな時でもいつだって最善を尽くしている」「ほめてやれなくてもいい、怒ってもいい、プチストレス発散が大切、自分一人で抱え込まない」など、親を丸ごと認め応援されています。

どう支援すればいいの？

「状況理解、感情コントロール、多動・衝動、こだわり・過敏さ、表現力」などの困難さについてその合理的配慮を具体的に話されました。さらに、支援する側の勝手な思い込みで合理的配慮を

行い、本人の選択する自由を奪っていないだろうかとも。大切なのは、存在をありのまま認めて寄り添ってあげる、共感してあげられること。

橋口さんは子育ては苦難の連続だったが、「お母さん、本当によくがんばりましたね」と言ってくれた医師との出会いを初めたくさんの人に恵まれ、講演や読書など子どものことを通して学び続けることができ、自分の人間理解を深めることができた。子どもを育ててきてよかったと話されました。苦労された経験を生きる力にされ、まだ学びの途中だという姿勢が素晴らしいと思いました。

☆☆

本を読んでみませんか

タイトル 「**発達障害&グレーゾーンの3兄妹を育てる母のどんな子どもくんくん伸びる**

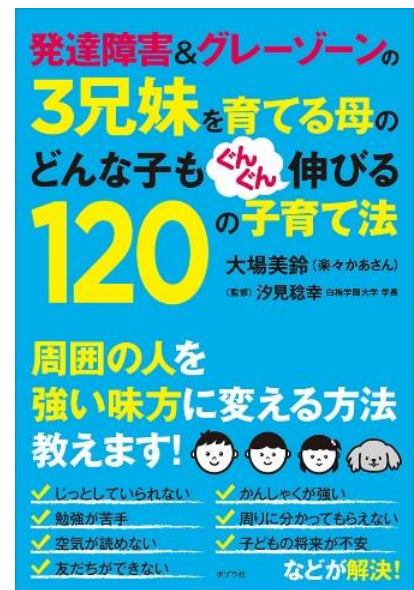
120の子育て法 大場美鈴（楽々かあさん） 著

（監修）汐見稔幸 白梅学園大学 学長

ポプラ社 2017.2月発行 1,600円

著者紹介 大場 美鈴（楽々かあさん）

1975年生まれ。うちの子専門家（専業主婦）。美術系の大学を卒業後、出版社で医療雑誌の編集デザイナーとして勤務し退社。実父の介護経験を経て、結婚。3人の子宝に恵まれる。長男（小5）はASD+LD+ADHDで、通常学級から支援級に転籍。次男（小3）、長女（年長）はいくつか凸凹特徴のあるグレーゾーン。2013年より、Facebookなどで管理人「楽々かあさん」として、育児の傍ら、発達障害育児に役立つ支援ツールの制作と、日々の子育てのアイデアをシェア・情報発信する個人活動を開始（本データはこの書籍が刊行された当時に掲載されていたものです）



☆☆

こころの元気+8月号から

家族に知ってほしいこと（その1）

埼玉もくせい家族会 岡田久実子

大切なこと1 勉強する情報を集める

多くの家族は、精神疾患・精神障がい知識を持たないまま、大切な家族の発病に直面します。そのため、必死に対応しても家族関係がこじれてしまったり、家族が自分自身を責める気持ちから、過保護・過干渉になりがちです。病状の安定のためには、服薬とともに、家族と本人との良好な関係を保つことが大切です。そのためには「知る」

ことが役立ちます。

症状はさまざまですが、多くがまわりの人々に影響を与え、日常では起こりえないことも、しばしばあります。正しい知識を持たないと、「病気」という理解よりも、ご本人に対する否定的な感情が生まれやすくなります。この否定的な感情は、ご本人との関係性にさまざまな混乱を生じるも

ととなり、病状の悪化にもつながります。

まずはご本人の身近にいる**家族自身が、偏見や間違っ**た先入観から開放されることが**必要**です。そのためにも「病気」「障がい」の正しい知識を学びましょう。そうすることで、先行きの見通し

を持てるようになり、余裕を持って対応ができるようになります。

「知る」ことは、**困難な中を生きる「力」**になります。

大切なこと2 体験を語る・気持ちを受け止めてもらう

大切な家族が精神疾患を発症するという体験は、深刻で複雑な感情を抱いてしまう体験です。精神疾患、精神障がいの「偏見」から、誰にもいえない、隠したいという感情が沸き起こり、つらく苦しい気持ちが続きます。

現在、全国の家族会で取り組んでいる「**家族による家族学習会**」プログラムは、テキストを読み合いながら、話してわかってもらえそうにない、できれば人に話したくない・・・、そのように感じて封じ込めてきた体験や感情を素直に語り合い、それを大切に扱うことが重要な要素になっています。

同じ体験をした者同士だからこそ

安心して話ができる

話を丁寧に聴いてもらえる

話したことを丸ごと受け止めてもらえる

そう感じられる場で、家族同士が体験や思いを語り合うことにより、考え方や価値観の変化を生じる結果となります。「語り合う」とは、自らが「語り」、他者の語りを「聴く」という体験です。語る事で気持ちが整理でき、気持ちができると、さまざまな知識や情報を受け取る余裕が生まれます。

家族学習会では、1人でかかえていた体験や思いを語り合う中から、つらく苦しいばかりだった気持ちが変化していくことをめざします。(10月号に続く)

◆イベントのお知らせ◆

§ 28年度 第3回浜家連研修会 §

＜家族への暴力というSOS＞
～精神障害を持つ当事者から学ぼう～

日 時：平成29年9月15日(金)

午後1:30～午後4:00 (開場 午後1:00)

場 所：横浜ラポール2階大会議室

講 師：蔭山 正子 先生

(大阪大学大学院医学系研究科 准教授)

堀合 悠一郎 氏 (YPS横浜ピアスタッフ協会)

堀合 研二郎 氏 (YPS横浜ピアスタッフ協会)

参加費：無料



【編集後記】

「原爆の日」、「終戦記念日」と8月は鎮魂と祈りにつつまれます。のはずが、北朝鮮の「ミサイルをグアム島付近に落とす」との声明からアメリカと一発触発の状況となり、日本にも何かあるかもしれないと、何とも騒がしくなりました。金正恩とトランプ、これまでにない強いキャラを持つ2人ですが、何とか平和に収まる解決策を見出してほしいと願います。

浜家連はこれから、浜家連研修会、ブロックフォーラム、市民メンタルヘルスとイベントが目白押しです。皆様のご来場をお待ちしています。 (事務局 中居)