



# 浜家連 ニュース 5月号

第213号

平成30(2018)年5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 1725 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/>

## 杉並家族会講演会から

副理事長 北川はるみ

昨年11月「本人と家族が地域で安心して生活するために気持ちに寄り添える支援とは」という表題で、白石弘巳先生が講演された内容を掲載した杉並家族会会報誌「らいず」からの抜粋です。

前半では入院時の医療側の支援を3例あげ、後半では家族の対応について述べています。その後半部分の抜粋です。

支援の4タイプ：①エンパワーメントタイプ（要望に応えるべく対応する）②直面化タイプ（相手に合理的な理由を分かりやすく伝える）③操作タイプ（そんな質問は受け付けなと断る）④養育タイプ（内容に対応せず、悪いようにはしないと返す）

現実にはどれかのタイプか選んで対応している。なるべく①のエンパワーメントタイプでいきたいがそればかりではうまくいかないこともある。

### 家族のありがちな対応と一般的ヒント

1) 薬に過剰な期待をもっていませんか？

→いくら新しい薬でも改善できない状態があります。

2) 誰にも通用する万能の解決法を求めていますか？→お互いの関係に根ざした「処方箋」が必要。

3) 原因さえ取り除けば、即解決と考えていませんか？→「原因についての自説」はあってもいいが、表に出すと混乱のもと。

4) 野球の苦手な人にホームランを打てとサインをだすようなことをしていませんか？→病気のためできないこともある。

できることを見つけましょう。

5) 「気持ち」を聞くより「指図」「お世話」ばかりしていませんか？→「聞き上手」と「円満な話し合い」が基本です。

6) 「今のままではダメ」と思う気持ちが、顔や態度に出いていませんか？→「笑顔」と「安心」が大切。今のままでいいと思えるように。

7) 相手を変えようと躍起になっていませんか？→人を変えるのは大変、変わる人が変わるのが先。



### \*参考にしていただくと嬉しい接し方

1) 傾聴 こちらは、浜家連家族会の方は勉強されていると思いますので省きます。

2) 後出しじゃんけん

(1) 情報を収集する。

(2) 「戦略的質問」の工夫

☆どんな対応がいいのか、考えながら、話を聞く。☆そのためには、質問を工夫

29年度最後の家族学習会が開催されました。

3区合同 家族による家族学習会に参加して

なぎさ会 浅田容子

昨年6月に「家族による家族学習会」の担当者研修会に参加しました。

初めて耳にする『リーダー』『コリーダー』『おもてなし』『ゆで卵論』・・・講習会の後半では、じゃんけんで負けて『リーダー』となり話をまとめきれず大汗をかきました。そんな私が家族学習会の担当者が出来るの？と不安でした。

1月21日から始まる学習会に向けて、秋から事前準備を重ね中区・南区の大先輩が私たち初心者を引き張ってくださり、安心していましたが、11人の参加者の辛い気持ち・心配事・巻き込まれ混乱して助けを求める人・・・、一人ひとりの思いに自分もそうだったと共感出来るが言葉が出てこない。うなずくだけで1回と2回が終わってしまいました。

3回目にアドバイザーの方から『共感するコツ』『話をきりだすコツ』を教えていただき自分の意見も言葉にすることができました。

4回目リーダーの役割に終始緊張しましたが、参加者の皆さん同士も打ち解けた様子でリーダーの皆さんに助けられ何とか終わることができました。

5回目参加者の皆さんから、「早くこのような会に参加していたらよかった」「勉強することがとても大事。子どものことをよくわかっていなかった」と言ってくれました。

回を重ねるごとに昔から知り合いだったかのような、とても和やかな雰囲気です学習会は終わりました。

最後の担当者の反省会も終わりホッとしたと同時に、ポツカリと心に穴が開いたような気持ちもありました。参加者から「また会いたい。もっと話がしたい」と、とても嬉しい言葉に改めてやって良かった！！と思いました。



6月に同窓会を計画しています。今から私も皆さんに会える日を楽しみにしています。



☆☆障がい年金の更新にあたって☆☆

「さかえ会だより」から

障がい基礎年金受給のための診断書を提出する時期になり、主治医に書いてもらった。診断書を見た息子が、「これだと今回は3級になるかも知れない」と言う。「日常生活能力の判定」に於ける記述が家庭での状況と差があるように思えるからだ。家族会や「みんなねっと」を通しての知識だが等級判定についてはこの部分が相当加味される筈である。私も納得できなかったので、主治医に会って、息子の状況を伝えた。ところが、主治医は診断書というのはあくまで「医師が診察室で診た患者の状態を記するものであるからこの記載が妥当である」と主張し、こちらの言い分には耳を傾けてもらえなかった。

障がい年金を巡る昨今の状況は厳しいが、設立時の姿勢に立ち戻れば、当事者の状況を正しく把握、評価してもらおうべきものである。

私は息子の言い分も聞き、社労士と相談した結果、申立書を提出することにした。社労士の方からは、その書き方、特に息子の日常生活の状況を具体的に描くことが肝要であることなど丁寧にアドバイスしてもらった。

この申立書を提出したことが、受給の決定にどれほど影響したかどうかどうかはわからないが、判定は今まで通り2級となり、息子は就労に向けてゆっくと生活できることになった。

(田所)



## グループホームモニター委員から

現在、浜家廉から10名近くのメンバーが、グループホームモニター委員として活動しています。その活動の報告が届きました。

この報告をご覧になって、グループホームモニター委員として活動してみたいと思われたら、事務局までご連絡下さい。

### グループホームモニタリング活動に参加して

横浜市が人権尊重の観点から毎年おこなっているグループホームモニタリング活動に初めて参加した。担当者3人で精神に特化したB型グループホーム1カ所を訪問した。平成15年に開所し3年前に現在の場所に新築して移転した女性専用定員6名通過型アパートタイプのグループホームだった。静かな住宅地にあり陽当たりもよかった。

このグループホームは精神の当事者が地域で暮らすことに志の高い精神科医師が立ち上げた。今は臨床心理士が引き継いでいる。現場の施設長は精神保健福祉士・社会福祉士・介護専門員の資格を持つAさん。精神の当事者の特徴をとてよく理解されていた。スタッフは常勤のAさんとパート勤務者（無資格）計4人が交代で毎日11時～19時を基本一人で当たる。食事提供は無い。メンバーの確認や相談などと掃除、毎日15時～18時はリビングルームを開放して訪れるメンバー



の対応をする。メンバーはスタッフに毎日一回必ず連絡を入れる。それ以外は各自に任せている。19時までに連絡を入れれば遅い帰宅や外泊もできる。通信制限はない。全員で集まるミーティングは月一回。スタッフが各部屋に入るのは半年に一度の安全点検のとき。各玄関にはチェーンロックも付く。調子を崩して部屋から出て来ないメンバーには電話で話しドアを開けてもらい訪問する。調子を崩すと部屋の中がひどく汚れるが掃除も本人の同意を得てからおこなっている。夜間は地震や火災などの緊急時用に3台の携帯番号を知らせている。緊急時の意味を理解してもらえず苦労したことがあったそうだ。Aさんはメンバーが調子を崩すのを防ぐために

### あおば会 藤井裕子

日頃からメンバーと振り返りを丁寧におこなっている。無理をしないという雰囲気伝わってきて良いと思った。Aさんからだけでなく二人のメンバーからも個別に話を聞いたが、二人とも「ここは自由でいいですよ。有り難いです。」と言っていた。メンバー一人一人が大事にされ人権が尊重されている証拠だと思った。

この訪問では、精神の当事者の生活を支える大変さや難しさをあらためて思い知らされた。先のメンバー二人と和やかに話した後でAさんから話題の一部はまったくの妄想だと聞かされ皆で驚いた。二人とも重症度が高かったのだ。病院と自宅との療養では病状が安定せず限界があり、何とか安心して本人らしく暮らせる場所としてこのグループホームに来た。他にもゴミ出し以外の外出は難しいメンバーが2名いる。入居期間が2年より延びているが入院にならないレベルを保つことが最優先。これまで何度も失敗を繰り返してようやくその人のパターンや距離感が測れるようになってきた。今でも病状に波があって毎日気が抜けない。またこれから大きく調子を崩すかと思うと杓子定規に2年で出すわけにいかないというのはじゅうぶんに納得できた。精神の当事者の生活を支えるにあたり、本当に見た目では計り知れない大変さがあることがわかった。それでも支援区分は2となっていて、精神の当事者支援の大変な部分が評価に反映されていないように思った。

今回、比較的重い当事者でも環境調整さえすれば地域で暮らせる例を見ることができた。こうしたグループホームが増えたら多くの当事者が地域で暮らしやすくなると思った。その代わ

り支援者の力量は高いものが必要だと思った。病院と違いとても少ない人数で生活の場という広い範囲を見守るからだ。このグループホームはAさんの力量に依るところが大きく、先の二人もAさんをととても頼りにしていた。しかしAさんは個人ではなく機関に頼ってほしいと考えている。それにはスタッフの充実が課題だが、募集しても人が集まらないのは切実な問題だと思

った。

最後に、グループホームを訪問してメンバーと楽しい時間を持てたのはとても良かった。私たちの訪問を歓迎してくれたのもうれしかった。こんなふうに先入観をまったく持たずに訪問して30分ほど一緒にお茶を飲むような取り組みは良いと思った。

## ◆イベントのお知らせ◆

### § NPO法人浜家連第10回通常総会 §

日 時：平成30年5月29日（火）13：00～15：00

会 場：横浜ラポール2階大会議室

#### 【議案】

- ①平成29年度事業報告（案）及び収支決算（案）について
- ②平成29年度会計監査について
- ③平成30年度事業計画（案）及び収支予算（案）について
- ④平成30年度役員改選について
- ⑤その他

### § 30年度第1回浜家連研修会 §

#### 「精神科病院での身体拘束について」

開催日 平成30年6月15日（金）

時 間 午後1時半～午後4時（開場午後1時）

場 所 横浜ラポール 2階 大会議室

講 師 長谷川 利夫 先生（杏林大学 保健学部教授）

定 員 100名（先着順）

参加費 無料



## ＝訂正とお詫び＝

浜家連ニュース4月号3ページ【ブロックフォーム】の欄に、Bブロックの日程を「9月9日（土）」と掲載しましたが「9月29日（土）」の誤りでした。訂正し、お詫び申し上げます。



## 【編集後記】

「風薫る5月」いい季節になりました。自然の中を歩いてみませんか。横浜にはハイキングや散策のコースが数多くあります。仲間を誘って、家族会皆で出かけるのもいいかもしれませんね。

単会では総会が行なわれ、それぞれに新しい体制がスタートしたことと思います。行政、関係機関、一般市民等々に我々の想いが届けられるような活動ができればと思います。（事務局 中居）