

# 浜 家 連 ニュース1月号

第245号

2021年1月1日発行

発行人 事務局 特定非営利活動法人 横浜市精神障害者家族連合会 〒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/

# コロナ禍での浜家連活動

理事長 宮川玲子

新年おめでとうございます。

昨年はコロナ、コロナで明け暮れました。日本は自然に恵まれている分、地震や津波・台風などの災害にいつも襲われていますが、今回のように世界中を巻き込むような感染症は、初めて経験しました。

3月13日に緊急事態宣言が出てから自粛、自粛でみな活動停止になってしまいました。

浜家連総会も書面評決で行いました。日頃から メールは沢山入ってきていますが、集まれない分 余計多くなりました。幸い3階のラポール会議室 は使えたので、三密を避け理事会は半数に減らし て行いました。会場に入る時は必ず手指の消毒、 体温測定、マスク着用となりました。

毎年行っている政党との懇談会は 共産党以外中止になりました。ただ健 康福祉局との話合いは人数を制限し て行うことができました。

また啓発活動の浜家連研修会は9月までラポールの大会議室が使えず1回目の松沢病院の齊藤先生の話は中止になりました。3回目の薬についての回はオンラインで行いました。講師の渡邉先生は千葉の精神科病院で治療をしているため、講演に行くことでうつす、うつされる可能性があるということで、現地の病院から話をし、参加者はラポールの会場でスクリーンに映る先生の話を聞きました。初めての試みなので、機械操作を実行するスタップは事前に予行練習をしました。大変心配をしましたが、当事者の方の応援を受け、無事終了することができました。4回目の夏苅先生の話は、各家庭へのオンラインは無理なのと、

先生の話は会場が大きい方が良いので、来期に延 期としました。

さてその啓発活動ですが、今まで市民メンタル ヘルス講座2回、市民フォーラム3回、浜家連研 修会5回と年10回も講演会をやってきました。 月に3回もやる場合があったりして、多すぎる、 フォーラムは単会でやるのは負担が大きい。など いろいろ意見が出たので、整理して、来年度は名 称を市民メンタルヘルス講座一本に絞り、5回シ リーズで行うことになりました。もともとは横浜 市と連携して、そこから出発していたので元に戻 るわけです。

家族学習会は毎年4回行ってきましたが、コロナの影響で会場が使えなくなり、例会も開けない状態のところが多くあり、実行しようという単会がありませんでした。そのため、以前から希望のあった10~30代の若い子供さんを持った家族を対象に浜家連として行うことになりました。

最近はどこの家族会も若い人の入会が減り高齢化していると聞きます。今の人はスマホやパソコンで容易に情報を得ることができるので、直接話を聞かなくても良いと思っているのかも知れません。また仕事をしている人が多くなかなか集まれる時間が無いという事情もあるようです。しかし、孤立しないで前向きに生きるには同じ仲間が1番ですから、是非家族会に繋がって欲しいと思っています。

延期されたオリンピックが今年はできるでしょうか?ワクチンが早く開発されて、コロナが1日でも早く終息し、今までの生活が取り戻せるよう願うばかりです。

### 浜家連 第2回研修会 11/20

障害者を持つ親として、子どもの自立は大きな課題の一つに挙げられます。しかし現状はなかなか思い通りにいかず当事者が年齢を重ねていくことに苛立ちや焦りを感じている親御さんは大変多いのではないかと思います。

今回のテーマから、何か解決の糸口となるものに 出合いたいという思いでこの講演に足を運ばれた 方も多くおられたと思います。

親の立場と当事者の立場から、壮絶な体験や貴重なお話しを聴くことが出来ました。

あじさいの会 佐藤 文子

#### 親の子離れが子の自立を促す

~親の立場から 子の立場から~

障害の重い・軽いにかかわらず いつからでもその人の人生を 再開できるチャンスがある!

# ◆講演者 小山 美枝子さんのこれまで

北海道旭川で生まれ育ち、小学校と幼稚園の 教職を経て、その後約3年間 喫茶店経営に 携わる。

ご主人の転勤に伴い現在のさいたま市に転居。 息子にはいい人生を送って欲しいと思うあまり いま思えば口うるさい母親だったと思う。 子育ては決して上手ではなかったと振り返る。

#### ◆息子の家庭内暴力~そして7回の強制入院

長男が中1頃から始まった激しい家庭内暴力は 20歳ころまで続き、その間、教育相談所、保健所、 警察、精神科病院へとあらゆる場に足を運ぶも、何 も解決策は得られなかった。

移送業者に依頼しての強制入院は30歳になるまでの10年間で7回に及ぶ。

保護室での身体拘束、大量の服薬、劣悪な処遇に 息子の人権もプライドもズタズタになっていった。

#### ◆社会での居場所を求めて母子の奮闘は続く

入退院を繰り返し、社会から切り離された状態の 息子に、何か社会との接点を見出さねば…過去の経 験を活かした喫茶店経営に再度挑戦を決意する。 「そこにあなたがいてもいいのよ」と息子の居場所を作り、息子は次第に落ち着きと自信を取り戻し、34歳で私立大学への進学を果たすことが出来た。現在は電気工事会社へ一般就労し6年目となる。

#### ◆家族会との出会い

これまでどこへ相談しても、満たされる回答を得られず家族会へ入会する。

そこでは同じように苦悩するご家族に接し、初め て自分の思いが伝わった。

同時に「孤絶」(※)という本と出合った。

「家族内の問題には法は介入しない」というこの 国の考えが根底にあるが、これにも家族支援がぜひ 必要。

家庭内の問題は、事件になる一歩手前の危ういギ リギリの状況に陥ってもそれを取り上げてくれる 相談機関は乏しいことを痛感した。

#### ※「孤絶」

読売新聞社会部から連載されていた<u>「孤絶 家庭</u> **内事件**」を書籍化した本。

介護殺人、引きこもり、児童虐待、孤立死などの 問題を内に抱え込んでしまった家族に起きた悲劇。 いつ誰の身にも起こらないとも限らない事件の背 景に迫る。

なお、小山さんも社会の支援のない中、息子さん との壮絶な生活を執筆されています。

#### ◆30年前に比べて

強制的に病院に運んでくれる移送業者は、以前は 毛布にくるめて無理やりに。今は本人と話し合いを してくれるようになった。相談機関も増えた。

#### ◆息子との穏やかな時間

現在、息子と一緒に暮らしているが、食事、洗濯 は各自でやっている。息子は人との出会いや経験を 重ね、生き方を見出した。

自分もやっと子離れができ、静かで穏やかな時間がとても大切でいとおしく思える日々を送っている。

講演者:さいたま市精神障害者 もくせい家族会 小山 美枝子さん

#### 家族からの

# 感謝のことばで信頼感を得た

#### ◆講演者 相澤 隆司さんの紹介

現在 横浜 YPS ピアスタッフ協会員。

平成17年に精神保健福祉士の資格を取得。

生活支援センターで「計画相談」の相談員など当 事者のピアサポートを務める。

親と一緒に暮らしているが、食事作りは各自で。 母親とはいわば同居人という感覚で今日に至る。

#### ◆引きこもりでも…

「うちの子はどこへも (地活などに) 行ってくれない」と親御さんから相談があるが、

- ・引きこもりは謂わば自己防衛手段なので無理強いはしない方がよいのでは。
- ・毎日家にいる生活でも、それなりに人は成長していくもの。「自分は家族から信頼されている」という感覚がほしい。

ひとりの大人として家族から認めてほしい。

# ・困った時には**家族内だけで解決しようとせず、**

<u>風穴を開けて、外部の誰かに</u>… 例えば訪問支援など依頼するのも一案です。

#### **◆子どもが自立する時って?**

父親➡母親➡当事者という

親子関係の上下が逆転した時。

つまり 親はいつか老いて介護も必要になり弱っていく。そうした時初めて子供は自立へ向かう。

#### ◆親へのお願い

「お膳立て」「非常持ち出し袋」的なものを用意しておいてほしい。

そして「お金は残さなくてもいいからね!」

### ~最後に~子供には気を使わないでね。

講演者:横浜 YPS スタッフ協会 相澤 隆司 さん



# 2020 年度ブロックフォーラムが開催されました

# D ブロックフォーラムを開催して あいの会 小田 久子

11月7日(土) D ブロックフォーラムが、桜木町の横浜市健康福祉総合センターにて行われました。

コロナ禍の中での開催となりましたので、来場人数の制限、体調管理に気を配って開催いたしました。



講師の県立精神医療センーの石田正人先生の明解なお話しぶりと配布資料により、病歴の長い 当事者を持つ家族、また病歴が浅い当事者を持つ家族と多々居られたことと思いますが、病気に ついてのご理解が、いただけたのではなないでしょうか。

本人の特性理解についてのお話の中で、私も「ハッ」としました。「過去の経験を自分のものにするのが苦手」というところです。同じ失敗を繰り返しやすい、それによって自己評価をする。 服薬の中断にしても、就労(仕事)が続かないことにしても多くの人が経験しています。

過去の経験を自分のものにするには、小さな失敗を積み重ねることが本人にとってとても大切であること。失敗しても本人を見守る、認める姿勢で対応し、感情のままに言葉を発したり、励ましたりしてでは無理ということです。改めて心に止めていきたいと思いました。

小休憩の後「コロナ対策」についてデータをお示しいただきながらお話いただきました。「他人を責めず自分を守る」ことが基本。症状が最も現れる時期が感染させる可能性が最も高い。感染対策の密接、密閉、密集についても興味あるデータがありました。このデータにより、良く理解できました。これからもコロナ禍は続きそうですので、お互い気を付けましょう。

講演会の前に行った、横浜市スポーツ協会の阿部智洋先生の指導によるはまちゃん体操「体をほぐしましょう」も好評をいただきました。

コロナ禍の中、お二人の先生にご指導、ご講演いただきましたこと、厚く御 礼申し上げます。



# Cブロックフォーラム

「自傷」見えない心の傷に気づいて支えるには

もみじ会 大地 章子

日時 2020年11月28日(土)

場 所 横浜市健康福祉総合センター

#### 来場者 148 名

コロナ感染拡大の中、感染予防に細心の注意 を払いながらの開催となりました。晴天に恵ま れ、ほぼ満席で松本先生をお迎えする子ことが できました。

自傷リストカットは思春期に始まり、10人に1人の割合で経験があるとのデータに驚きました。

ほとんどの人が周囲の人に気づかれず、1人で悩み、つらい感情、困難を乗り越え生き延びるために身体の痛みで心の痛みを乗り越えようとしている。切っても辛く、切らなくても辛い。見える傷の背後に見えない傷があると話されました。

周囲の大人が気付いて支える時は、自分の人生観、倫理観を押し付けず「何があったの?」 と口を挟まずに対等な目線で困り事を聞き、寄り添い共感して一緒に考える。自傷を直ちに止 めさせるのではなく、つなが る支援が大事と話されていま した。

松本先生のテンポ良く分か

り易いお話はあっという間に時間が過ぎてしまいました。

熱心にメモを取りながら聴いている若い方 を多く見かけ、年代を問わず関心のある課題だ と感じました。

コロナ禍で生活様式が変わり、孤独、不安を 感じ、心の病、自殺が増えていると聞きます。 人との繋がりが希薄になりつつある今こそ、心 と血の通った支え合いが必要だと思いました。

もみじ会は会員 10 数名の小さな家族会です。 フォーラム開催にあたり、西保健福祉センター、 西区生活支援センター、他単会の皆様にご支援 いただき感謝いたします。

#### ★第4回浜家連研修会中止のお知らせ★

2月17日(水)に予定しておりました第4回浜家連研修会 「当事者・家族・医 療者がお互いに理解するために」講師 夏苅 郁子 先生の講演会は、昨今の新型コロナウイルスの急な激感染拡大のため、中止となりました。

なお、夏苅郁子先生の講演は来年度開催する予定でおります。

# ★2020年度家族学習会参加者募集終了のおしらせ★

2020年度家族学習会の参加者を募集しておりましたが、定員に達したため終了いたしました。

【編集後記】2021年が明けました。皆様にとって、障害者にとって良い1年になりますよう願っております。本年もよろしくお願いします。

昨年はコロナで右往左往しました。効果は未知数ですが、ワクチンの接種が始まっている 国もあり少し光が見えてきました。また昨年暮れには、はやぶさ2号がリュウグウの土や石 を持って帰ってきました。どんな研究成果が出るのか、楽しみです。 (事務局 中居)

