



# 浜家連ニュース

第163号

平成26年(2014)年3月1日発行

○発行 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 FAX045(548)4836

## 巻頭言 地域の人との話合い 副理事長 宮川玲子 ～ 精神疾患、精神障害に対する理解を深めるために ～

先日、区の社会福祉協議会主催で民生委員さんや町内の役員さん約30名と話合う機会がありました。生活支援センターがどういうところか職員から説明・当事者がセンターを利用しての感想・センター内見学の後、3班に分かれ家族会員が1人ずつ入り話合いました。事前に社協の人から質問された事に対する家族の話をもとめたメモをもとに説明しました。内容は以下のとおりです。

<p><b>1 どんな生活をしているか</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・入院中</li> <li>・家にいる</li> <li>・デイケアに通っている</li> <li>・地域活動支援センター（作業所）通所</li> <li>・生活支援センター</li> <li>・就労</li> </ul> <p>家でひきこもりの人が多い ほとんどが親と同居 親一人子一人も多い 親亡き後が心配</p>	<p><b>2 何に困っているか</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・偏見 <ul style="list-style-type: none"> <li>・本人の偏見 家族の偏見 世間の偏見</li> <li>・知られたくないという思い</li> <li>・ニュースで事件があると嫌な思いをする 皆がそうだと思われる不安</li> </ul> </li> <li>・本人が病気と思っていないと親が言いにくい</li> <li>・親亡き後が心配</li> <li>・病気の症状 人によってさまざま（以下症状） 疲れやすい 片付けられない 同じ物を買すぎる 切れやすい 人に良く思われていないと思ひこむ 緊張しやすい 煙草を吸いすぎる 音に敏感 他</li> </ul>
<p><b>3 地域として何が出来るか どんな手伝いが必要か</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・病気に対する正しい理解 治療をすれば薬を飲みながら地域で生活できる。</li> <li>・困っている人に相談機関を知らせる 福祉保健センターの精神のワーカーさんや生活支援センターに相談 病院やクリニックにつなげる <u>家族会もある</u> 語る会 勉強会 講演会など いろいろしている</li> <li>・暖かい見守り</li> </ul>	<p><b>4 災害時</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・避難はできるが避難先でのコミュニケーションが心配なので配慮が欲しい</li> <li>・生活支援センターや地域活動支援センター等が受け皿になると良い</li> </ul> 
<p><b>【感想】</b> 地域の人達は精神障害者とはどういう人達でどう接していいのかわからないようです。普段誰が障害者なのか分からないからです。今回のような試みは家族の気持ちも理解してもらおう良い機会でした。地域の人達も分かればそれなりに気づかって下さるのではないかと思います。身近な所の支援者を増やしたいものです。</p>	

## 🎵 🎵 🎵 Cブロックフォーラムが開かれました。 🎵 🎵 🎵

平成26年2月3日(月)横浜市健康福祉総合センターでありました。参加者は159名でした。

1部は当事者の方から本音の詩の朗読がありました。

感想文が寄せられましたのでご紹介します。

2部は毎日新聞論説委員の野沢和弘さんをお招きして「障害者の人権と社会」と題したお話を伺いました。今年1月に批准された障害者権利条約の精神を最も具現化している「障害者差別解消法の沿ってお話されました。その中で、「合理的配慮義務について」がありました。

一言でいえば =無理解からくる差別=

例えば、精神の場合の合理的配慮とは

- ① ソファーをおいてもらう(疲れた時に休める)
- ② ジョブコーチをつける(うまく人と話せない)
- ③ ラッシュ時を避ける(人と交わるのが苦手)
- ④ 時間を短くしてもらう(長時間勤務はつらい)

など、病気を理解した上での配慮をしてもらえれば障害者でも長く働くことが出来る。そして、結果として、障害者を雇った方が、効率があがり、利益が向上するという実績を上げた企業もある。

一般の人をお願い

- ① 高度な社会になると、ついてこれない人がどんどん置き去りにされる。その置き去りにされた人に私たちは社会的義理を感じなければいけないのではないか。
- ② 一般の人が少し我慢をすること(不便になる)により障害者が過ごしやすい社会になる。

(あおぞら会 D・N)

### 事務局追記

\*当日の1部・2部を収録した貸出用録音テープ及び野沢和弘氏講演内容の資料があります。ご希望の方は事務局にお申し出ください。

## 🎵 🎵 🎵 当日のアンケート回収から 感想など自由記述 🎵 🎵 🎵

### 🎵 🎵 🎵 第1部「自作詩の朗読とトーク」について 🎵 🎵 🎵



舞台上で朗読する人

- ・詩の朗読は特に素晴らしかった。当事者の生の声が聞けて自分も共感しました。
- ・親子関係で苦勞しているのは自分だけではなく自分と同じ思い(不条理な)をしているのを知って良かったです。(当事者)
- ・家族との関係で悩んでいると思いました。(当事者)
- ・短い言葉の中にいろいろな意味を感じました。(当事者)
- ・リアルな言葉が聞けて良かった。(福祉関係者)
- ・素晴らしい感激しました。(福祉関係者)
- ・心の解放になり、病気になった一因の経緯を知る上で良く理解できた。(家族)

- ・そのまま良いという言葉に希望をもらいました。(家族)
- ・本音の詩はいいですね。親として反省すべきところを感じさせられました。いかに親を振りかざしてきたか?もっと一人前の人としてつき合わなくてはと思った。
- ・素直な詩は親として痛い思いもありましたがよくぞ発表してくれたと思います。
- ・世代の違う当事者の声(ポエム)に感動した。これまでのフォーラムのイベントで最高ランクだと思います。
- ・親と子の受け止め方の違いが、親子関係を悪くし病気につながっている事もあり、親は焦らずおおらかな態度で接するの必要を感じた。
- ・皆さん立派な考えを持っておられ感心致しました。親子関係を改めて深く考えてみたいと思いました。
  - ・父親として自分の至らなさを反省した。
- ・皆さんの素直な気持ちに共感した、思わず涙した。親とは良くも悪くも難しいものだ。

### 🎵 🎵 🎵 第2部「野沢和弘氏」について 🎵 🎵 🎵

- ・難しい話を楽しく聞けました。
  - ・「障害観の転換」が印象に残った。
- ・いくつもの具体例を交えてわかり易く説明・話しをして下さり大変良かった。障害観が変わった。



2

車イスの方も聞きにきました。

- ・障害者の自立できる環境が整いつつある状況に希望がもてた。
- ・野沢先生の大ファン。娘から情報をもらい楽しみにしていました。
- ・合理的配慮の理解に大変詳しい説明があり有意義だった。また「社会的義理」があるという言葉にも同感した。(70代一般男性)
- ・障害に関する制度の変遷は少々難しかったが、地方で生かされている作業所や才能ある人たちの生き方の説明が良かった。
  - ・高齢者社会・障害者の住んでいる世界に夢がある。
- ・少し早口で分かりにくかった。
  - ・内容をレジメに入れてほしかった。
    - ・理解できなかった。

## ♣ ♠「家族による家族学習会に参加して～親が変われば子も変わる～を体験しました。♣ ♠

### あけぼの会 受講者 Yさんから

あけぼの会で初めての学習会に参加できて、本当に良かったと思っています。

我が家は00才になる統合失調症の息子がおります。発症は、00才の時でした。その頃、家族会の存在すら知らず、今考えると病気の事を全く分からず過ごしておりました。そのため、毎日の暮らしの中では、常識では考えられないことを言う息子に批判や否定を繰り返して、息子の心に寄り添うことが出来ていなかったと、今は深く反省しています。

去年、再発を機にあけぼの会に入れていただき、高森先生の勉強会や今回の学習会で、今までの自分の考え方、息子への接し方が間違っていたことに

気づき、息子への対応を180度変えました。

そして私だけでなく家族全員で息子の気持ちに寄り添っていこうと話し合いました。

そのおかげで、退院してからは目を見張るような回復で薬も少しずつ減り、今は単剤になりました。

この勉強会の開催に当たり、あけぼの会の役員の方々が我々受講者のためにいろいろなご苦勞やお世話をいただいております。深く感謝しております。

**\*\*事務局追記 学習会にご参加ください。  
(但し、事前制申し込みです。26年度は計画中です)**

## ◎ ◇ ◎ ◇ ◎ 浜家連の動き ◎ ◇ ◎ ◇ ◎

### ① 浜家連1泊研修会 🍷 🍷 🍷 🍷

2月19日(水)～20日(木)で行われる予定だった1泊研修は雪の予報が出ていた為中止しました。

### ② 理事会報告

「福祉のあんない」～精神障害に限ったガイドブック～発行については、現在プロジェクトチームで鋭意検討中です。皆さまにお配りするのは7月ごろを予定しています。

### ③ 集めていただいた署名数 2月21日現在 浜家連で集めた 総署名数 4, 213筆

障神奈連と共同して集めた署名は21日に県へ(黒岩県知事、古沢県議会議長あて)出しました。お陰さまで浜家連では、合計2, 381筆となりました。ご協力ありがとうございました。(目標比119. 1%でした。)その他の署名も1, 832筆集めていただきまして、総計は上記数でした。

### ④ イベントのお知らせ

先月のCブロックフォーラムを以って浜家連主催の企画行事はすべて終了しました。今後の講演会等は理事会でチラシを配布していますので、理事さんにお問い合わせください。

〒 〒 〒 〒 単会便り 事務局へ届いている単会の会報です。〒 〒 〒 〒

\* 会報を発行している単会さんは理事会の時または郵送で事務局へお送りください。  
紙面がゆるす限りで掲載したいと思います。



単会名	1面見出し
あじさいの会	「浜家連新年会」「みんなのしゃべり場」「あじさいの会新年会」の報告
あいの会	会長さんと区の方始め関係機関さんからの新年の挨拶文
すずらん会	「こころ野」バスハイクについて」「1月新年会の報告」
さかえ会	家族による家族学習会が終了しました。
<p>あけぼの会(I・K記) (「ほっとぽっと」の役割を ご紹介します)</p> 	<p>「ほっとぽっと」は心の病を持つ方々が、それぞれ自分らしく安心して暮らせるようにサポートしていく旭区生活支援拠点です。</p> <p>主な役割は、①日常生活の相談・支援 ②仲間作りと支えあい ③おしゃべりをしたり、お茶を飲んだり、お昼寝も出来るフリースペースの提供 ④地域の方々との交流等です。</p> <p>一方心の病を持つ方々が、地域で自立生活を送ろうとする際に共に考え、必要に応じて情報提供したり、見守りや助言・協力を行うのがほっとぽっとの相談支援であり、自アシの役割だそうです。</p> <p>特に自アシとしては①地域で孤立している本人や家族の支援 ②同行や訪問が必要な方の短期集中的な支援を得意とするとのこと。 (ほっとぽっとの登録がなくとも支援可能で、利用者の料金負担は無いそうです)</p> <p>ほっとぽっとと自アシの個別支援について、手紙をきっかけに相談支援につながったり、退院支援として新居探しをしたり、就労について関係機関へと繋げたり、将来1人暮らしになる場合に備えての相談、お金のやりくり、服薬管理の意識付けについて等の相談支援をしています。</p> <p>①ひきこもり状態からの脱出 ②病識の無い本人の医療へのつなげ方 ③就労についての悩みに関する相談も受け付けています。</p>

## お詫びとお知らせ

- ① 皆様ご承知のように、2月8日(土)は「立春寒波」で関東地方は近年にない大雪になりました。9日の日曜日は雪が止んで晴れましたが、足元に不安があるため、相談員さんが出勤できませんでした。今後も雪の場合は同じようなことが起こるかも知れません。ご事情ご勘案の上、ご容赦ください。
- ② 夏苺先生の本の第2弾が発行されました。直接本屋さんへ頼むか事務局へお申し出ください。消費税分はお安く購入できます。

### 編集後記 (事務局 斉藤)

◎2月に大雪が2回も降って、電話相談が出来ない日や、1泊研修が中止になりました。その後も気温が低くて雪が融けない日が続きました。日常の生活が普通に出来ることに感謝したいと思います。

◎ソチのオリンピックでは、羽生選手の金メダル、葛西選手の銀メダル、ハーフパイプに二人のメダリスト等若い人と、ベテランが活躍しました。若い人はこれからも頑張っていってほしいと思いますし、ベテランもその経験を生かして、来る2020年の東京オリンピックに向けて良い指導者になって活躍できる選手を育てて欲しいなと思います。私も含めて6才の年を加えた人もいるかもしれません。この感動を持ち続けて、是非生中継で見られるように健康に気をつけてお過ごしください。

深夜のテレビで寝不足の方も多いと思います。体力維持に気をつけて、暖かくしてお過ごしください。

### ◎26. 2. 14(金)夕方の横浜ラポール玄関前雪景色

関東地方では、観測開始以来の120年ぶりの降雪があって、建物崩落、電車の衝突、国道の車の立往生、山梨県の孤立(積雪114cm)など生活にも相当な影響がありました。雪かきで相当ご苦労された人もいました。雪国の方のご苦労を改めて思います。

