



浜家連ニュース

第162号

平成26年(2014)年2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3F
電話 045(548)4816 FAX045(548)4836

巻頭言 「お・も・て・な・し」 ～家族学習会で心がけていること～

副理事長 柏木 彰

東京五輪招致の最終プレゼンテーションで滝川クリステルが流暢なフランス語でプレゼンした後、見返りを求めない日本人特有の奉仕精神が「お・も・て・な・し」だと説明し脚光を浴びたシーンをまだ覚えておられるでしょう。東京招致が実現したこともあって「おもてなし」は「じぇいじぇい」「今でしょ」「倍返し」と並んで昨年の流行語大賞に選ばれたことをご承知のとおりです。

「おもてなし」という言葉は日本人なら誰でもよく耳にする言葉ですが日常生活で使う場面はあまり多くないように思います。しかし、5年前から浜家連が取り組んできたコンボの「家族による家族学習会」では、学習会の実施にあたって、これがなければ家族学習会と言えないとされ、重要視しているものの一つに「おもてなしの心構え」があります。

家族学習会では精神疾患(主として統合失調症)を患った人の家族を「参加者」として迎え、同じ立場の家族が「担当者」としてチームを組んで運営実施にあたります。「担当者」は「教える」立場ではなく「参加者」お一人お一人を大切に思い、一緒になって語り合い、共感し合い、体験に基づいた正しい知識や知恵を共有することによりお互いに元気になることを目指します。「参加者」が「家族学習会に参加して良かった」と思えるように、おもてなしの心遣いをします。そして、参加して良

かったと感じてもらえることが担当者の励みになり、担当者もまた元気をもらえます。

参加者に語り合いの場にスムーズに入ってもらえるようアットホームな雰囲気作りを大事にします。出来るだけ、多くの参加者に発言してもらうように発言の少ない人にはさりげなく話題を振るなど、声をかけてあげます。「参加者」自身の出来ていることを、言葉にして伝えます。ねぎらいの気持ちを大切にします。「参加者」が「十分話せた」「聞いてもらえた」と思えるような学習会を目指して担当者が一丸となって取り組みます。



元旦の新聞に載っていた安倍総理大臣と作詞家・秋元 康氏との対談記事の中で秋元氏は「おもてなしは目に見えて何かをすることでなく、思っただけで、お迎えする人のためにどれくらい時間を割いて何をしてあげようかと考えること」だと言っています。

近年多くの家族会で会員・役員の高齢化が進み、会員数が減少する一方で家族会活動の低迷が危惧されています。これはとりもなおさず現在の家族会が未だ家族会に入会していない若い家族を惹きつけるだけの魅力に欠けていることに他なりません。「家族による家族学習会」で大切にしている「おもてなしの心構え」が起死回生の梃子になるのではないかと思います。

浜家連の動き ① 26年1月10日(金)新年会が開催されました。

ラポールボックスで理事会・新年会が開催されました。米倉理事長から、新年の挨拶のあと通常の理事会でした。議案は理事さんがお持ち帰りになられていますのでご覧下さい。26年も行事がいつものようにあります。引き続き気を引き締めて遂行し



ていかなければならないと思います。新年会は石井顧問の音頭で乾杯して、昼のお弁当を食べた後、女声合唱団をお招きしました。行進曲から入場してきて華やかに始まりました。演奏曲目はおなじみの曲ばかりで、女性ならではの優しいハーモニーで癒されたひと時でした。新年会にふさわしく和やでとても良い会でした。鈴木司会進行により、各人の近況報告等参加者全員が今年の抱負を述べて、会の終わりは、大羽氏の一本締めと、全員で「ふじの山」(伴奏井上さん)を合唱して終わりました。あつという間の3時間でした。

(すずらん会 鈴木 本陀理)

アンサンブル・メリー・マリー 代表 中永理恵子さんからです。

お礼のメールが届きました。「昨日は新年会にお呼びくださり、無事演奏を終えることができホッとしております。本当にありがとうございました。当分の間寒い日が続きます。ご自愛くださいませ。」

② 神奈川県は「かながわ障害者計画素案」を発表しました。パブリックコメントを募集しましたので、浜家連では、理事長個人名で以下の意見書を提出しました。

神奈川県保健福祉局福祉部

障害福祉課 調整グループ 御中

2014年1月20日

かながわ障害者計画改定素案に対する意見書

米倉 令二

私は、精神保健と医療に関して、以下の要求を盛り込むことの見解を申し述べます。

① 保健・医療の充実等

ア 重度障害者医療費助成制度を継続し、以下の内容で充実を図ること。

- 精神障害者1級の通院についてのみ実施されることとなったが、これを精神障害者1級の入院にも適用し、さらに2級を対象に加え、通院費のみでなく、入院費も助成すること。

- 市町村格差が懸念されることから、一部自己負担金および、所得制限、年齢制限の導入を中止すること。

② 精神保健・医療の提供等

ア 精神科救急医療基幹病院運営費補助を継続し、充実すること。

イ 合併症をもつ患者を受け入れる病院を拡充すること。

ウ 精神障害者の自立支援医療の申請時および更新時の医師意見書料を無償にすること。

エ 精神障害者の「緊急時ホットライン」を24時間、365日、ワンストップのものとして早急に整備すること。

- 重度障害者医療費助成制度について補助率2分の1を堅持し、政令市については3分の1から2分の1に引き上げること。また、市町村単独で県基準よりも対象者を広げているところについて、その上乘せ部分に対しても補助を行ない、全体的な底上げを支援すること。

イ 障害者が無料で健康診断を受けられるよう助成制度を創設すること。

オ 精神障害者への多職種による訪問医療や地域生活支援の体制を構築すること。こころといのちを守る訪問支援(アウトリーチ)事業をすべての圏域において実施すること。

カ EBM(根拠に基づく医療)の推進を図ること。

～働くとは・働き続けることとは～こころと福祉の相談会参加報告 (事務局 齊藤)

平成25年12月1日に健康福祉総合センターで、「働きたい」を支えるための講演会がありました。横浜市中部就労支援センター長鈴木和人氏が「就労移行支援事業所での取り組みと課題」と当事者の方2名の方から講演がありました。就労について考えている方が多いと思いますので、参考にしてください。

働くこととは～自分を知らう～

働くためにどんなことを考えていますか？少しでもいいから明確にしよう

- ・どんな仕事があるのか⇔どんな仕事がしたいのか？
- ・どのくらい働けるのか？(日数や時間)どのくらい給料が欲しいのか？
- ・何のためにはたらくのか？(好きなことを仕事に！人に喜んでもらいたい！モノづくりがしたい！)
- ・自分の強みは何か？資格やスキルがなくても日頃の中で得意なものは？

・働くこと～自分の希望や思い、強みを知ることによって仕事選びが明確になってくる。「自分は何ができるか？」

- ・働き続けるために…「自分に何ができるか?」「会社の中で自分に何ができるのか?」
- ・自分「が」は自分を見つめるとわかってきますが、自分「に」は周りに合わせて、周りと比較しなければならないのでちょっと難しいです。
- ・でも、「働き続ける」ということは「働く」を「続ける」のです。毎日の繰り返しを続けようという気持ちが大切です。

働き続けること～社員の一人になる。

- ・働く（仕事）ということは、組織の中で自分の役割を果たすことです。
- ・役割とは決まった時間に出勤して、退勤すること。そして職場の人に報告、連絡、相談することが大切です。（ほうれんそう（報・連・相）とも言います。）一人では仕事は進められません。コミュニケーションが大切です。でも心配しないでください。就労支援センターでもフォローできます。
- ・職場等で仕事の進め方や悩み事があったら相談できる人を複数探しましょう。
- ・相談することで気持ちが楽になります。
- ・相談（話す）することが日常になると「話す」「聞く」力が高まりコミュニケーション力が高くなる。

障害年金相談実例その3

小山志郎 社労士 TEL 045-382-8131

住所 〒241-0011 横浜市旭区川島町1580番地

浜家連ニュース12月号の続きです。紙面の関係で全部は紹介しきれませんが、小山氏は話しています。「障害年金を受け取るためにはあきらめずにとことんやってみることが大切です。」
下記のように横浜市内に限らず対応していただいておりますので上記電話番号へご相談ください。
相談は無料です。

相談事例	対応・結果
① 男性（51才）うつ病 脳出血の為半身不随、障害年金3級受給中であるが、将来に希望が持てずうつ病発症。3級では低年金の為生活が苦しい。何とかならないか。	身体障害・精神障害と合わせて申請中。 結果は確定していないが、障害年金2級（年約1,200,000円）になる可能性大である
②女性（32才）統合失調症 医師との昔からの縁で埼玉県奥から金沢区の医院へ片道2時間(父親が運転)かけて通院している。医師から年金を受け取れるようにしてほしいと紹介有り	初診日や障害認定日がそれぞれ埼玉県の医院なので、苦勞してようやく入手。現在の症状の診断書を付けて申請の結果、障害基礎年金2級（年778,500円）で決定。
③男性（35才）統合失調症 本人に病識がなく障害年金を受け取ると障害者とみなされるので、かたくなに拒否していた。説得に約半年間を要した。	申請の結果、障害年金2級（年778,500円）で決定。 本人の将来に備えて預金をするようになった。 5年で約400万円、10年で約800万円になるので、本人のために必ず役に立つことになる。
④男性（36才）うつ病 栃木県の支店勤務中に職場のトラブルに巻き込まれうつ病を発症して退職する。今後の生活をするために何とか障害年金を受け取りたい。	初診日が栃木県内の医院なので、電話と手紙のやり取りで、初診日証明書を入手。現在の病状の診断書をつけて申請した。 結果は障害年金2級で決定。
⑤ 女性（39才）うつ病 夫が死亡して遺族年金受給中。自身もトラブルが原因でうつ病を発症する。遺族年金と障害年金はどちらか一方しか受け取れないが、再婚すると遺族年金は受け取れなくなるので、念のため障害年金も請求したい。	申請の結果、障害基礎年金2級（年778,500円）で決定。 遺族年金の方が障害年金より金額が高いので、選択の結果障害年金は受給できないが、再婚に備えて障害年金の権利だけは確保しておこうということである。

♥♥♥『祝婚歌』 吉野 弘 ♥♥♥

15日吉野弘さんが亡くなりました。結婚式等で
良くご存知の方もあってしょう詩があります。

普段の暮らしの中でこんな思いで過ごせば、人との
お付き合いが「まある」なるかなと思います。

二人が睦まじくいるためには
愚かであるほうがいい
立派すぎないほうがいい
立派すぎることは
長持ちしないことだと気付いているほうがいい
完璧をめざさないほうがいい
完璧なんて不自然なことだと
うそぶいているほうがいい
二人のうちどちらかが
ふざけているほうがいい
ずっとけているほうがいい
互いに非難することがあっても
非難できる資格が自分にあったかどうか
あとで疑わしくなるほうがいい
正しいことを言うときは
少しひかえめにするほうがいい
正しいことを言うときは
相手を傷つけやすいものだと
気付いているほうがいい
立派でありたいとか
正しくありたいとかいう
色目を使わず
ゆったり ゆたかに
光を浴びているほうがいい
健康で 風に吹かれながら
生きていることのなつかしさに
ふと胸が熱くなる
そんな日があってもいい
そして
なぜ胸が熱くなるのか
黙っていても
二人にはわかるのであってほしい



◎ ◎ ◎イベントのお知らせ◎ ◎ ◎

1. みんなねっとフォーラム1013

日時 26年3月7日(金) 10:00~16:30

会場 津田ホール 交通 JR千駄ヶ谷駅下車徒歩3分
参加費 3000円 事前申し込みが必要です、2月7日
(金)必着 パソコンからダウンロードしてください。

問い合わせ みんなねっと 03-6907-9211

HPアドレス <http://www.seishinhoken.jp>

内容 I 英国の精神保健福祉分野における介護支援
(ケアラー支援)の概要 他 III項目の講演です。

講師 佐藤 純(京都ノートルダム女子大学)

2. あやめ会公開講座

日時 26年2月25日(土) 14:00~16:30

会場 川崎市総合福祉センター 交通 JR南武線
武蔵中原駅下車1分

テーマ 「法律改正後の強制入院制度」

～精神障害を有する人と家族支援に向けて～

講師 白石 弘己氏(東洋大学ライフデザイン学部長
教授 医学博士)

問い合わせ あやめ会 044-813-4555
(月・金10:00~16:00)

3. 旭区精神保健福祉セミナー

日時 26年2月15日(土) 12:15~15:45(開場11:45)

会場 旭公会堂 交通 相鉄線鶴ヶ峰駅下車徒歩5分
定員 450名 参加費無料 申込不要

テーマ はたらく! ~自分でつかむ自分のステージ
~ 内容 1部 当事者体験発表

2部 「はたらくこと~さまざまな生き方~

講師 寺田一郎氏(社福ワーナホーム理事長)

3部 パネルディスカッション「はたらくヒント」

和田公一氏他パネリストの中で家族からのメッセ
ージをあげばの会の会員さんが発言します。

問い合わせ 旭区役所 045-954-6145

共に歩む市民の会 045-953-6727

編集後記

早いもので今年も2月号発行です。お手元に届くころは「ソチ」冬季オリンピックが開催されて、日本選
手の活躍が報じられていることと思います。葛西、浅田、高梨選手に金メダルの獲得を期待しましょう。

1月の小寒、大寒と全国的にかなり冷え込みました。熊本でも氷点下とか、北海道陸別町では、富士山
の頂上の気温より低い-31.5℃の気温が観測されました。冬は寒く、夏は暑くなるのかもしれませんが、
桜は寒さを経験しないと開花が遅くなるそうです。気温に注目していきましょう。

2月3日は節分、4日は立春です。桜のつぼみは、確実に膨らんでいますし、梅も開花しピンクの彩が
見えています。寒さにめげず散歩に出て、体を動かしてみましょう。新しい発見があるかもしれません。

