



浜家連ニュース

第161号

平成26年(2014)年1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

***** 新年のごあいさつ *****

理事長 米倉令二

皆様、明けましておめでとうございます。昨年は激動の1年でした。今年こそは、精神障害者とその家族のうえに、光がさしこむ年にしたいと思います。浜家連 1000 人の力をあつめ、支えあい、学びあい、なごみつつ、前進しましょう。
平成 26 年元旦

∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ 新春に想う ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞

「親が変われば子が変わる」は、本当です。今年こそ試してみましょ！ 専務理事 鷹野 薫

今年も除夜の鐘を聞きながら寺家ふるさと村の熊野神社に初詣をしました。

そして例年の通り「私並びに私の周りの人たちが今年一年間健康でありますように」とお祈りしました。今年には更に「娘の子どもが無事に生まれますように」と付け加えました。

今年は私たち夫婦にとって大変お目出度い年になります。5月に娘に第2子が生まれます。

(ちなみに第1子は2歳6ヶ月になる男の子で昨年12月にキッズサッカークラブに入りました。)

9月には結婚50周年で金婚式を迎えます。さらに、8月と10月には二人とも77歳となり喜寿となります。

私たちがこのような時を迎えることができるのも70代の弟と、40代の息子がそれぞれに落ち着いているからです。

昼夜関係なく家の中を歩きまわり、外に出れば行方不明になったり、真冬に水シャワーを浴びて肺炎になりそうになった弟は、週3日老人介護施設のデイケアに通っています。

家の中をドタドタ歩き、ドアが壊れそうなほど閉めたり、大声で怒鳴ったり、割れるはずのない耐久ガラスの食卓を両手で割ったり、どの仕事についても長続きしなかった息子も福祉的就労で10年選手となり、アパートで一人暮らしをして3年になります。一

緒にいた時は毎日母親と喧嘩をしていた人が、「お母さん元気ですか」と電話をして来ます。

ところで、この平穏な日を迎えるためには弟を横浜に引き取ってから実に25年間、9125日間の時間がかかりました。そしてこの日は自動的に来たのではなく、こちらから手繰り寄せたものです。

では、どのようにして手繰り寄せたのでしょうか？それは私たち家族、特に私が「本人の現状＝生きずらさ・生活のしずらさ」をあるがままに「理解」し、「納得」したからです。

私もある時まで「生きずらさ・生活のしずらさ」を「病気・障害」でなく「我が儘」と考えていた時もありました。

1994に作業所を始めるために「親が変われば子が変わる」をコンセプトに「障害者の社会参加を考える会」(現在「NPO法人青葉の樹」)を立ち上げました。この時私は「親が変われば子が変わる」と頭で「理解」はしていましたが心で「納得」はしていませんでした。

作業所の運営委員長になって40人を超す当事者と家族に関係してきました。そこでいろいろな家族関係・親子関係を見てきました。

他人のことは何とも云えます。今考えると恥ずかしい限りですが「こうあるべきだ、こうした方が良いでしょう」などと勝手なことを云っていました。

その後、2004年にグループホームを開設、30



人ほどの当事者、家族とより深く触れ合うようになり、更に2006年会社務めが非常勤となり、家族会に関係するようになってようやく、「好きでぶらぶらしている訳ではないのだ」と心で「納得」出来た次第です。

この時から「無理しないでぼちぼちやって」のセリフが出るようになりました。この結果、先ず息子がグループホームに入り、家から離れました。

(グループホームの情報は私が浜家連の理事会で入手しました。)

これがきっかけで今まで同居していた息子の弟も、妹も、順次結婚し家を出て行きました。家族が一気に3名減り、弟と私たちの3名となり現在を迎えております。

私の妻は「雪ダルマのようなね。じっとしては大きくなならない、ころげだせばどんどん大きくなる、良い方にころがればどんどん良くなる。紙一重の差よね。」と云います。

「親が変わって子が変わった」事例。

- ① 家で父親に働け、働けと云われて、暴れていた男性が、父親の「勝手にしろ」との消極的賛成でグループホームに入り親元を離れた結果、両方が落ちついて現状把握が出来、父親の「出来ることをやればよいよ」との言葉で気が楽になって、月に13、4日働けるようになったケース。
- ② 作業所に通っている女性が、父親が認めて喫茶コーナーで研修して、昼夜逆転が治って、現在就労を目指すまでになって来たケース。



「親も変わらず、子も変わらない」事例。

① 父親の意を受けた母親が、AP暮らしの息子に「立派な体をしているのになぜぶらぶらしているの」と家に帰れば云い、それなら帰らなければ良いのになぜか家に帰り、母親と喧嘩して、ついにアパートで孤独死してしまった男性のケース。

② 父親は理解あるが母親が病気を認めず相変わらず幻聴に襲われ、突然大声をだしてしまう女性のケース。

私の体験では「親、特に父親が変われば、当事者は劇的に変わる」ということです。

若い身空で誰も好きこのんで病気になったわけではありません。人並みに働いて、恋もして、結婚もしたいのです。一番悔しいのは本人です。だからイライラして一番身近な家族にあたりちらすのです。

私の提案

『お父さん、もう体面を忘れましょう。今年こそ、解って、納得して、手放してみましよう。』

妻のつぶやき

『主人が変わったのは、直接他のメンバーさんに会ったからです。勉強会に出ても、本を読んでも変わりません。お母さんはどうしても自分の子供しか見ていません。』

お父さんは社会を見る目をお持ちです。ぜひ直接ご自分のお子さん以外のメンバーさんに接してみて、ご自分のお子さんを見直して下さい。きっと新しいお子さんを発見するでしょう。(静)』

◎◎年頭にあたって一われわれの「障害観」を見直してみよう ◎◎

副理事長 柏木 彰

特定秘密保護法案をめぐる野党が激しく対立した先の臨時国会の終盤に、われわれ障害者/家族の生活にとってばかりでなく、今後の社会の在り方にも大きく影響する一つの国際条約の批准が決議されました。

新聞やテレビではあまり大きく報道されなかったので見落とされた方も多いと思いますのでコメントしたいと思います。

去る12月4日、第185



回臨時国会において、障害者権利条約の「批准」が承認されました。今後は条約の批准書を閣議決定し、国連に提出することにより発効することになります。

ご承知の通り国際条約は、憲法に次ぐ位置にあり一般の法律に優先します。

国連の障害者権利条約は障害のある人に、障害のない人と同等の権利を保障することなどを掲げた、21世紀に入って最初の人権にかかわる条約です。

条約は締結国政府に、福祉、教育、雇用、地域生活、政治参加などさまざまな分野で、障害にもとづく差別を禁止し、平等を促進する立法措置などを求めています。批准によって日本政府は、条約に反する国内の法律や制度の見直しを迫られることになります。すでに約 140 カ国・機関が批准しています。

日本障害フォーラム (JDF) の藤井克徳・幹事会議長が国会での批准決議を受けて「批准は日本の障害者施策の夜明けになる。今後、障害者団体は条約を活用し、取り組みをさらに充実させていくことが大事だ」と呼びかけています。



国会訪問 11.28

日本の社会では、「障害者」とは、「身体や精神が正常に機能しない人で、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳を交付されている人」と、障害のみに視点があてられ、障害による社会生活上の不利益に目が向けられていないという現実があります。障害者を「～ができない人」と規定することは、普通より劣っている・気の毒な人とマイナスイメージでとらえられてしまいます。そして、「普通より劣った不幸な人」として、普通の人 (健常者) の仲間から排除され、差別されてしまうのです。

障害者は「身体や精神に障害があるため、社会生活上の困難や不利益を被る人」というのを、単に「身体または精神に障害を持つ人」ととらえる言い方・考え方は、障害者の生活や人格に目を向けない、障害者の人権を無視するものです。

「障害は個人のからだに宿るものではなく、社会によって作りだされるもの」と考え、「社会の構造を障害者が困らない形にして障害を取り除こう」と考える。

「障害は個人の側でなく、社会の側にある」が障害者権利条約の基本的な考え方です。

健常者の利益ばかりに目を向ける社会の仕組みを見直させ、障害者の利益を等しく確保する。障害のある人もない人も共に生きる社会—共生社会の実現が障害者権利条約の目指すものです。

「条約批准はゴールでなくスタート」といわれています。

「共生社会」の実現には全ての人々の「障害」についての正しい理解と協力が不可欠です。われわれ精神障害者家族も古い障害観に囚われていないかこの機会に改めて考えて見ましょう。

夏苺郁子先生登壇の「日本精神保健・予防学会」に参加して すずらん会 鈴木 本陀理



25年11月23日 (土) 東京の学術総合センターで大々的な学術集会在開催され、夏苺先生はその「理念共有セミナー1」で多くの医師、メディカルスタッフそして一般聴衆の前で未発表の論文を含め、語る事は回復に繋がると称し粛々と講演されました。

以前出版されていた本にも、各講演でも発表されていない新たな事実のほんの一部を報告致します。

以前出版されていた本にも、各講演でも発表されていない新たな事実のほんの一部を報告致します。

- (1) 「事実の重み」という言葉を聞き、自分は家族を恨んで生きてきたが、本当に家族の事を分かっていたのだろうかと思問するようになり、今迄避けていた母のカルテを調べるようになった。

その結果分かった事実は、母は結婚前の23

歳から精神科に通院していた事で、これは私の父も私も全く知らなかった事でかなりショックでした！

又、砂川先生から、母の二回目の入院先について「あの病院はね、縛らない病院を目指して建てられた病院なんですよ！あなたのお父さんは製薬会社の人だからそう言った評判を聞いてお母さんを入院させたのではないですか？」

私が砂川先生からそう聞かされた時には既に父は亡くなっていましたけど、ものすごく心が救われた思いがしました。

- (2) 離婚によって母がいなくなると、私は一人の男性として父を考えるようになりました。私が医学部に合格して歓喜した父は私を旅行に連れて行ってくれました。父と初めての

旅行です。

私と父はあまり一緒に暮らした事がないので、他人から見たら親子にはみられなかった様で、旅先では年のはなれた恋人のように見られました。夜、旅館の部屋に入ると、父と私の布団がピッタリくっついて敷いてあるのを見て、私はすごく嬉しくてドキドキしました。これは私の男性への初めてのトキメキでした。でも父は再婚しました。それも私よりずっとずっと大人の女性と再婚して、私はかなわない・・・私の存在価値が崩壊しました。それから・・・云々

ここからは度胸のない私の非力なペンでは書けません！ 後日、先生よりお葉書を頂戴しました。

「23日には、わざわざ私の拙い話を聞きに来て頂きありがとうございました。会場で鈴木さんを見つけた時は、すごく嬉しかったです。浜家連の人達は、私の本当の仲間のように、勝手に思っています。この講演の話の基に、来年1月頃新たに私の本が発刊されます。皆様に読んでいただけたら嬉しいです」との事でした。

どうぞ、乞うご期待！！

😊😊😊 イベントのお知らせ 😊😊😊

♪ 1 『心の荷物を手放す技術』

日時 平成26年1月13日(月・祝日) 13:30~15:30

会場 青葉区公会堂(交通 田園都市線 市ヶ尾駅下車 徒歩8分)

講師 名越 康文(名越クリニック院長)

内容 「自分を生かす」ために必要な「心が折れないためのメソッド」&「人生の処方箋」についての講演

問い合わせ 青葉福祉保健センター 高齢・障害支援課

TEL 045-978-2453 FAX 045-978-2450

ほっとサロン青葉 045-910-1985

♪ 2 気持ちが軽くなる！！こころがホッとする処方箋

日時 平成26年1月18日(土) 午後2時~4時(開場1時30分)

会場 緑区公会堂 定員500名 入場料 無料 事前申し込み不要

内容 講師 精神科医 大野 裕 先生(以前浜家連でも講演していただいています) 人間関係、仕事、家庭、様々な場面でのちょっとしたストレス、考え込んで眠れない 疲れてしまう、そんな経験はありませんか？治療法に詳しい認知行動療法の考え方を大野先生が講演されます。

* 来場者には「こころのスキルアップトレーニング」の小冊子が提供されます。

お問い合わせ 緑区福祉保健センター 045-930-2434 FAX 045-930-2435

♪ 3 市民精神保健福祉フォーラム(Cブロック)

日時 平成26年2月3日(月) 午後1時30分~午後3時30分(開場午後1時)

会場 健康福祉総合センター 4階 ホール (JR 根岸線 桜木町駅下車 徒歩3分)

内容 テーマ ~みんなでつくろう “共に生きる社会”

1部 自作詩の朗読とトーク “わたしと親”

演者 スペース杉田 ‘詩の朗読サークルの皆さん’ (30分)

2部 講演 「障害者の人権と社会」

講師 野沢 和弘 氏(毎日新聞論説委員)

権利条約の批准でこれから障害者の家族の生活はどう変わるかについてもお話されます。

ぜひご参加下さい。

* 手話通訳・パソコン通訳(要約筆記)がつきますので、どなたでも聞くことができます。

編集後記

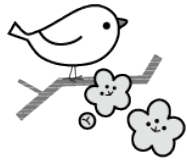
新年明けましておめでとうございます。今年も健康に気をつけて1年頑張りたいと思います。皆様のご支援・ご鞭撻をよろしくお願いします。今月は文芸作品のページもありますのでご覧ください。(事務局 斉籐)

【俳句】

すずらん会 鈴木 本陀理

わが咽を泳いでゆけり心太
冬帽子斜めに被り闊歩する
冬籠日々の献立鍋ばかり
北の部屋使わずじまい冬籠
シャンソンの曲に紛れて枯葉散る
妻臥して冷を片手に星月夜
猿酒に酔って俳諧論じけり
稲刈って風の見えなくなりけり
小春日に心の皺も伸び盛り
健康の過信が祟り冬に臥す

※心太・ところてん



【平均寿命】

2012年の日本人女性の平均寿命が0.50歳延びて79.94歳になり2年ぶりで世界一となった。2010年までは26年連続で長寿世界一だったが、2011年の東日本大震災で多くの方が犠牲となった影響などで首位は香港になった。この大震災によって、平均寿命は男性で0.26歳、女性で0.34歳短くなったと算出されている。ちなみに男子の平均寿命は0.50歳延びて79.94歳になり、順位も8位から5位に上った

平均寿命が上位の国・地域

【男性】 【女性】

80.8歳	アイスランド	1	日本	86.41歳
80.6	香港	2	香港	86.3
80.3	スイス	3	スペイン	84.97
80.0	イスラエル	4	フランス	84.8
79.94	日本	5	スイス	84.7

(新聞記事より)

【俳句】

あじさいの会 山本みつ子

墨の香や身近な幸の蕪画く
誰も居らぬ園の木馬や冬入日
茹でし菜の青増しにけり感謝祭
風邪も又恵みのひとつ籠りをり
教会の玻璃戸あかるし聖樹立つ
部屋隅へ日差しの届く十二月
誰れ住む子を思う刻や今日の月
人気なき小川のほとり葎の実
手入れせぬ裏に思はぬ実千両
流れゆく雲や大樹の冬木の芽

【SST受けて・・・】
間に合つてよかったわね

あじさいの会 小田 智子

今年二月、あじさいの会を見学させてもらった。初めての人は困っていることを書いてください、ということ、娘の病状を書いた。

先生はそれを公表し、「では二人ずつ組んでローリングプレイをしましょう。あなたは私と組みましょう」と言ってくれました。

「暴力を振るわれていたのに何で逃げないの？何で別れなかったの？」

先生は娘になりきって迫ってきた。「経済的に自信がなかったのです」

と言うと、「それは貴女の気持ちでしょ？初めからやり直し」真剣に娘のことを考えてくれていた。

雷にうたれたかのように熱いものが全身を貫いた。

「貴女は弱かったね。娘さんは淋しかったのよ。」

子供がいるから離婚出来ない、それは子供にとって失礼です。子供の気持ちを傾聴することですよ。」と優しく論された。

涙がどつとあふれた。場所も忘れて泣いていた。後日、娘に「淋しかったのよね」と詫びた。

「今頃わかったの？」と娘。胸が痛んだ。先々やってしまつて、娘の芽を摘んでいたのは私だった、と気付かされた。

六月の例会で先生に思いを伝えると、「間に合つて良かったわね。」

ふわーっと丸ごと包んでくれた。

やっと子離れができたような気がした。見守るといふことは、本当の母親になるといふことかもしれない。



抗精神病薬減量法ガイドラインを発表 ～多剤大量処方から少しずつ最適な処方の工夫～

精神疾患は、平成25年度以降の医療計画に既成のがん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病の4疾患に加えて記載される疾患となり、同計画の指針において抗精神病薬の実情を把握することも位置づけられています。

精神薬の処方については、3剤以上併用の効果に関するエビデンスがないという状況にもかかわらず、入院患者では3剤以上を併用するケースが42.1%あり、4剤以上についても20%見られる等の実情が明らかとなりました。また、抗精神病薬の単剤処方の割合も年々増加はしているものの、依然として欧米はもとより、東南アジアの平均よりも低いことが国際共同処方調査でも明らかになっています。

しかし、多剤大量処方されている患者さんに対して、処方薬の種類や総量を減らすことは容易ではな

く、安定した状態のまま種類や総量を減らしていくための科学的根拠に基づく処方ガイドラインが求められていました。NCNP精神保健研究部 山之内芳雄室長は、国立病院機構 鳥取医療センター、藤田保健衛生大学らと共同で、薬を減らしていく方法について163人を対象とした臨床試験を行いました。その結果、多くの患者さんにおいて、ゆっくりと慎重に薬を減らしていくことで、身体への負担無く、安全に減薬していくことができることが分かりました。NCAPでは、この研究成果に基づいた「SCAP法による抗精神病薬減量支援シートの概要版を作成し、2013年より、同センターのホームページで公開いたします。

(<http://www.ncnp.go.jp/nimh/syakai>)

NCNPのHPより抜粋

※同センターのホームページを検索し、シートに必要事項を入力すれば、精神病薬の減量が自動で計算され、画面に表示されます。



中年ひきこもりの「絶望のプラン」40歳が分岐点

ひきこもり続けた息子・娘は四十代・仕事にはもう一生つけないかもしれない。親が死んだらこの子はどうなるのか。早めに準備すれば、生き残る道はある。

都内に住む男性(七五)は、妻と四十歳になる一人娘と暮らす。娘は専門学校卒業後、ときおりアルバイトをした以外、定職についた経験はない。妻の買い物に付きあって近所のスーパーに行く以外はほとんど外出もせず、もう何年も家族以外と口をきいていない。

「いつか嫁に行くから、と思っていたのですが、今のままでは婚活どころではありません。私達が死んだら、この子はどうやって生きていくのか」

現在、生活費は男性とその妻の年金のみ。自宅マンションのローンは完済し、貯蓄は二千万円程度。娘が今後、定職につける見込みはほぼない。

「子供が住める住まいと、一千万〜三千万の貯蓄があれば、親が死んでも生きのびていくためのマネープランが立てられ

【短歌】
みどり会 井上佐知子
引き揚げて舞鶴港で岸壁の
母に会ったと父涙ぐみ云う
八重さんの住んでた家を訪ね行き
被災地募金してから帰る
掛川茶店告見ると思い出す
疎開していた昔のことを

浜名湖を新幹線で通る時
いつも泳いだ夏の日思う
幼稚園来年卒園運動会
双子の孫が楽しく踊る
自治会の防災研修その夜に
地震が起こりびっくりしたわ

ると思します」と言っただけで長年にわたってひきこもり家庭の家計相談に携わってきたファイナンシャルプランナーの畠中雅子さんだ。

畠中さんの元には六十歳に近いひきこもりの家庭を持つ相談者も来る。そんな人には、親がまだ元気なうちに、親の資産で子供が暮らしていくサバイバルプランを立てることを勧める。

「ただこれは、今後一子供が働けないという最悪の状況を想定した『絶望のプラン』就労の希望がまだあり、死ぬまでの生活費が計算できないほど多い二十代、三十代のお子さんには適用できません。四十歳が一つのターニングポイントになると思います」

(ホームページより)

