

浜家連ニュース

第159号

平成25年(2013)年11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》 少しずつ始まっている変化の芽 副理事長 柏木 彰

先の連休に机の中の整理をしていたら大分前(4~5年前?)のみんなねっと誌からの切り抜きが出てきた。精神障害者家族の置かれている状況が手短かにまとめてあったのでなにかの参考に切り取っておいたものだ。

「病院に連れて行くことに始まり、入院の手続き、医療費やお小遣いの負担、退院後のリハビリや行き場探し、再発した時の対応、親戚や近所づきあい、学校や仕事のこと、そして収入のない本人の生活費の工面まで、」ありとあらゆることです。時には、本人の激しい症状にまきこまれて暴力を受けたり、不安のはげ口となって非難を浴びせられることもたびたびです。

家族は自分の趣味や楽しみを犠牲にして、多くの時間と労力と僅かな蓄えや年金をすべて本人に費やしてきました。それでもなお、地域には目立った社会支援もなく、どこにも相談できずに「自分がやるしかない」と悲痛な決意をせざるを得ないのです。そうこうしているうちに、親はどんどん歳をとります。今度は親亡き後の心配が尽きず、寄る辺のない疲労感と不安感にさいなまれて毎日を送っている。それが、まさしく日本の精神障害者家族の現実なのです。

この4~5年の間に横浜市では「将来にわたるあんしん施策」として後見的支援制度や障害者自立生活アシスタント事業がスタートしたりして僅かながら親亡き後についても曙光がみえてきたが安心して先立てるにはまだまだである。

精神保健福祉の先進地域といわれる横浜でさえこの程度であるからましてや全国的に見た場合、みんなねっと誌が描いたわが国の精神障害者家族像は4~5年経った今でも基本的には変わっていないと暗い気持ちになる。

だが、そうした中でも、2年前に「こころの健康推進を日本の基本政策に！」を標榜し、3大疾患に相応しい精神保健医療改革を求めたわれわれの運動は基本法の制定には至らなかったものの、これからのわが国の精神保健医療・福祉のあり方を大きく変えていこう。2つのことを国レベルで認めさせたことを思うと希望が見えてくる。

一つは、厚労省がこれまで4大疾病と位置づけて重点的に対策に取り組んできたガン、脳卒中、心臓病、糖尿病に精神疾患を加えて5大疾病と決定をしたことであり、各都道府県・政令都市は医療計画で保健医療体制を整備しなければならなくなった。その結果横浜市においても「よこはま保健医療プラン2013」に精神疾患に関する医療計画が初めて盛り込まれることになった。

二つ目は、精神障害者のためのアウトリーチ推進事業である。これも厚労省がわれわれの提言「多職種によるアウトリーチを精神保健・医療・福祉サービスの基本とする」を取り入れ平成23年度から試験的に始められた事業である。

これが呼び水になって精神保健・医療・福祉関係者の間でアウトリーチサービスの議論が盛んとなりつつあり、意識が「待つサービス」から「届けるサービス」へ変わっていく兆しを感じる。

去る7月29日に開催された平成25年度第1回横浜市精神保健福祉審議会で委員の一人として米倉理事長が「横浜型精神障害者アウトリーチ事業モデル立上げ」の提案を行った。

同審議会は前記の「よこはま保健医療プラン2013」を含む横浜市の精神保健福祉施策の方向性を審議する最高機関である。

私の記憶では浜家連がこれまでこのような審

議会で私たちの要望を提案したことはなかったので米倉提案は画期的な出来事といえる。

今年を皮切りに横浜型アウトリーチの実現に向けて一歩一歩前進して行こうではありませんか。



みんなのパレード in かながわに参加

◎◎◎B ブロックフォーラムを振り返って ◎◎◎

たちばな会 大羽 更明

平成25年9月23日(月)保土ヶ谷公堂で開催されたフォーラムの参加者は689名に達した。チラシの配布数が16,000枚(保土ヶ谷区の民生・児童委員と町内会回覧板で約7,500枚)。たちばな会が区内市民活動施設・団体、障害者支援施設・機関、医療機関、支援学校等に配布した80カ所約6,000枚、浜家連関係2,500枚)だったことの影響が大きい。区広報、タウンニュースの報道、インターネット(浜家連、区役所行事カレンダー、区民活動センターアワーズ、社協ほっとなタウンマップ、自立支援協議会など)の効果もあると思われる。第2会場の利用を準備しておくことで会場の定員超過による不測の事態は回避できた。

・準備から実行まで、多数の関係機関(区役所福祉保健センター・地域振興課、区生活支援センター、社協)、市民ボランティア(ヨコハマらいぶシネマ・タッピングタッチ協会)、なごみ会+たちばな会+当事者家族(スタッフ数約90名)、浜家連事務局、公会堂などの全面的な協力を得られた。生活支援センターからは協賛金と書籍・物品の運搬車両貸与(所長運転)をいただいた。公会堂からは第2会場の提案と便宜を提供いただいた。心より感謝申し上げます。

・障害の種類を問わず障害者共通のテーマ「親亡き

あと」でのフォーラムとし、他の障害者団体に参加を呼びかけ、協力いただいた。特に浜視協からはエールをいただき当日も十数名が参加した。区内のほとんどの支援施設(特に知的障害者作業所・GH)に訪問しチラシを配布した。また、聴覚障害者情報提供施設からは無償での手話通訳派遣をいただいた。

・映画「海洋天堂」は、従来の専門家による講演などに比べ、集客に効果があった。内容も感動的で好評だった。一部当事者には不評な面もあった。

ヨコハマらいぶシネマは6名来場、FM放送機器と受信機30台を持ち込みライブ形式で場面解説と字幕読みを行った。駅からの視覚障害者誘導にもボランティア、スタッフと共に参加、講演のスライド解説も行った。

・櫻庭孝子氏講演は映画の内容を受けての力付けられる内容で好評だった。

・当日のスタッフ配置に偏りがあり、指揮・伝達の失敗が多々あった。リハーサル時間が短く準備不十分でのスタートで、映画上映のトラブルもあった。

①資料がスタッフに配布されない、②名札の分配ミス、③全館放送の音量不足、④演台がスポットライトからずれていた、⑤弁当購入予約せず不足しあじさいの会より融通、⑥相談コーナーで時間不足、その他の問題は次回以後の開催時に留意したい。

☆☆☆B ブロックフォーラム「親亡きあとを考える」に参加して☆☆☆ 若杉会 北谷 博

いきなり悪夢が蘇り戦慄を覚えました。映画「海洋天堂」のオープニングシーンは自閉症の息子と父親が無理心中を凶る場面から入り、私自身十数年前息子が発病した頃の悪戦苦闘した悪夢が蘇ってきました。(今でも続いています…)



映画のストーリーは、自閉症の息子を男手ひとつで育ててきた父親が肝臓がんに侵され余命わずかだと知らされ、自分の亡きあと息子が普通に暮らしていけるよう、施設を探し回り、簡単な炊事、買い物、着替え、バスの乗り降りなど何回も何回も執拗に但し愛情を込めて教え込んでいきます。自閉症の方の特性からか、決して悲惨な状況ではなくむしろユーモラスな暖かく爽やかなほんのりとした温もりを感じ、ラストシーンにもほっとした次第です。

最初から最後まで自分自身に置き換えて身につまされながらみていましたが、自分自身の体験が走馬灯のようにフラッシュバックとなって思い出され、女性の方はハンカチが手放せない様子でした。

引き続き、桜庭孝子さんの講演は、さすが横浜市に最初の作業所を誕生させた精神保健福祉のパイオニ

アであり、約30年に及ぶ横浜市における精神保健福祉の発展的状况を、ご自身の活動と合わせ詳しくお話いただき、家族として心強く感じました。

但し、30年前に桜庭さん達が課題とした「親が死んだあと自分に代わって誰が面倒をみてくれるのか心配」は、今なお全面解決に至っていません。

横浜市の全国に誇れる障害者福祉の施策・制度の優位性は認めますが、障害者総合支援法の下、三障害平等であるべきそのものが精神に関しては遅れている部分が多々あります。

その一つが、現在桜庭さん達が取り組んでおられる「介護から看取りまで」をフォローするこれまでにないグループホームのモデル事業です。浜家連でも平成24年度から「24時間365日職員がいるケアホーム設置」を横浜市に対し要望を続けています。従って、浜家連としてもこのモデル事業に対し何らかの応援・支援を出来ないか常任理事会に提案しました。私個人としても僅少ながら早速寄付金として協力させていただきました。最後に桜庭さんから、「なるべく早く他者に関わってもらふこと」「手放すこと」と心強いメッセージをいただきましたが、安心して子離れできる制度・施設などが一層充実することを願うばかりです。

🍷🍷🍷第3回浜家連研修会(自アシについて)報告🍷🍷🍷 副理事長 宮川玲子

9月20日(金)の第3回浜家連研修会は、自立生活アシスタントについてでした。講師は南区生活支援センターで22年から3年半自立生活アシスタント(以下自アシ)事業に携わっている長尾裕明さんでした。

自アシは横浜独自の事業で現在18区中14区が実施しています。まだの所は西・戸塚・瀬谷区・都筑区です。自アシは訪問による生活支援で1事業所の配置は複数名とし、その内1人は、障害の支援について相当の経験(概ね5年以上)と知識を有し、障害特性を踏まえた支援を行うことが出来る専任の常勤職員(主任アシスタント)が必要です。

この制度を利用できる当事者は

- ① 一人暮らしの人
- ② 親と同居でも親が高齢か病弱な場合
- ③ 本人が自立したいと思っている人

講演では沢山の事例を紹介してくださったので訪問による支援がどんな様子なのか良く解りました。ほとんどが親が亡くなった後単身になった方で、こういう制度があると親亡き後少しは安心かなと思えました。例として

- ・ゴミ処理の仕方がわからない、週3回訪問足の踏み場もないゴミや大量の持ち物を一緒にかたづけ整理の仕方・ゴミの分別の仕方・出し方を教えた。物が減って整理整頓ができるようになった。
- ・料理を教える レトルトカレーばかり1カ月も食べていた人と一緒にスープと鶏肉の照り焼きを



作ったらとても気に入り、その後焼きそばやチャーハンなどに挑戦し料理に興味を持ち今ではレシピを見て作った料理を携帯に撮っている。作ると美味しいねと言っている。

- ・生活保護から就労支援 MSWから相談依頼 週2回訪問 部屋が荒れていて整理整頓を一緒にするが幻聴があり短時間に分けてする。デイケアに毎日行けており作業所より仕事をしたいとの本人希望で就労支援事業に1年通所しその後就労している。いやな人が1人いると言うが何処でもいるよと励ましている。

自アシは親のいない人・自立したい当事者にはとても良い制度なのですが親が元気で本人が自立したいと思っていない人は対象になりません。親としては自立して欲しいのに本人はそう思っていないで家に引きこもっている。本当は本人も自立したいと思っているのですが、外に出るのが怖かったり意欲が湧かなかったりどうしたらいいのか分からない。家族もそういう子を抱え悩んでいる。そういう家庭が家族会でも4割いるというアンケートがありました。そういう子は支援センターに相談し訪問してもらったらという事でしたが支援センターの今の人員体制では継続して訪問するのは無理なので自アシをあと2人増やして親が元気な家にも訪問して欲しいなと思います。

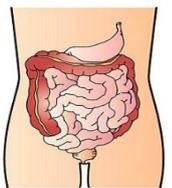
✂✂✂ 藤田 紘一郎先生の講演を聞いて ✂✂✂ わかば会 植木 秀子

サナダムシの清美ちゃんをおなかの中で飼う藤田先生とはどんな人なんだろう、もしかして変なひと? 心中ひそかにそんな思いを抱いていました。いえいえ、脳内幸せ物質のセロトニンやドーパミンが腸で合成され、その前駆体が腸内細菌によって脳内に運ばれていることを報告された偉い先生でした。

わたしはドーパミンやセロトニンは脳内で作られている物質なのだと思っていました。腸内細菌がバランスよく多量に存在しないと、幸せな気分になれなく「幸せ」を作っているのは腸なのだそうです。

パワースポットを引用させて頂けば、最大の自然治癒力: 腸内細菌は1) 病原体を排除2) 食物の消化3) ビタミン合成4) 幸せ物質(ドーパミン、セ

ロトニン)の前駆物質を脳に送る5) 免疫力をつける、なんと腸内細菌はすごい力を持っているのでしょうか、うつや自殺まで防止する力があるそうです。免疫力は70%が(腸内細菌)食べ物から、30%が自然免疫力により高められるそうです。藤田先生はご自身の体験を面白おかしく会場は笑いの渦に包まれ30%以上の免疫力を高めて頂きました。ストレスをストレスと思わず、ポジティブシンキングで生きる・くよくよ、イライラばかりの毎日からはポジティブシンキングで抜け出すべし。「人生に多少の困難はつきもの」前向きな精神で、明日を切り開きましょう。金言です。



✂✂✂ 浜家連の動き (10月11日(金)理事会) ✂✂✂ (事務局)

- ① 健康福祉局来所「地域福祉保健計画」についての説明に見えられました。
- ② 22日(火)の常任理事会中止で、パレードへの参加要請がありました。(1頁の写真です)

暑さ寒さも彼岸まで、やっと朝夕しのぎやすい日々となりました。ときどき心地良い風が吹き、萩の花、コスモスがゆれて、夜ともなれば虫の声、季節の移ろいを感じるこの頃です。今夏は異常気象、猛暑、猛暑、々々、老いぼれ老婆もよく耐えたものと健康に感謝です。

壮年になった息子も冷房を強くしペットボトルのウーロン茶、「おーいお茶」等を絶えず飲み、太めの身体をもてあましぎみに、それでも静かに過ごしておりました。9月に入って一時おさまっていた体の中のマグマが発生し大きいもの、小さい爆発と何度もありました。もう限界、入院もやむなしの状態でした。

《幻聴、妄想がおきる。人間関係がもとで物事が思いどおりいかないとイライラし自分はダメなんだ、なにもできないと、マイナス思考が、やがて自暴自棄へと結びついてゆく、爆発した瞬間はすつき

病の起源—うつ病とは (10月20日(日)NHK9時テレビより) (詳細は「病の起源うつ病」でPCで検索可)



脳の扁桃体が刺激されて、ストレスが全身に巡り、意欲の低下、行動の不自由さが出てくる病気である。脳の委縮がみられるとのことである。しかし、扁桃体の刺激は、太古の動物(生命が誕生した時の魚類に限らず全ての動物、億万年の時が経過して人類が生まれた時から)には元々外敵から身を守るために備わった防衛本能である。特に危険な目に合うと、それを記憶し、身を守ろうとする。本人が経験すればもちろんだが、それを話すことによって聞いた人も記憶に留め身を守ろうとする。魚なども、長い間天敵と一緒に暮らしていると(ストレスが長い間続くことになる)、扁桃体が刺激されて、ストレスが全身に伝わり動きが鈍くなって、水槽等の下にじっとしていることになる。

少し高等動物のチンパンジーは、いつもは仲間と一緒に集団で暮らす動物であるが、何かの事情で群

りするが、あとにやってくる深い罪悪感で引きこもり、ふたたび物事がうまくいかずイライラするというサイクル、自分を取り戻すための叫びなのだろうか・・・?》(斎藤道雄著『治りませんように—べてるの家いま』みすず書房より)

先日のことです。腰が痛むので、「接骨院に行ってくるね。急いで帰るから留守番頼むよ」と息子に声をかけ、出かけようとする、奥の方から大きな声で「いってらっしゃい、気をつけて!」・・・本当にびっくりです。何年も聞いたことのないやさしい言葉。一瞬、体の中のものもやもやが一度に消えて心は空になり気持ちよく歩きだしました。

常に苦勞の多い生活ですが、だからこそ少しの良きことが、こんなに心を軽くするのだと気がきました。



れから離れ、孤独になって暮らすようになると、人間と同じように、動かなくなり、引きこもりの状態になってしまう。

ドイツでは治療法が開発されて、実際に回復された人もいるとのこと。

ストレス解消法(うつ病にならないようにするため)

- ① 生活を規則正しくして、適度な運動をする。
- ② 社会的つながりを持って生活していく。

(孤独にならないように暮らす)

解消法は私たちの普段の生活を考えると、生活習慣病の予防にもつながることですし、認知症予防にもつながることかなと思いつながりました。

家族会の皆様も、例会等に参加して、自分が話すことはもちろんですが、聞くことも癒しにつながると思いますので、例会に参加をお願いします。

(文責 事務局 斉藤)

🎪🎪🎪🎪 イベントのお知らせ 🎪🎪🎪🎪

🎪 1 市民精神保健フォーラム(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 演題 ～みんなで考えよう—共生社会— 障害者の人権と社会
講師 野沢和弘氏(毎日新聞論説委員)
定員 300名 参加費 無料 予約不要

編集後記

夏が過ぎて、急に寒くなりました。大型台風が次から次へと襲来して、伊豆大島では大きな被害が出ています。皆様のご自宅はいかがでしょうか?いつあるかわかりませんが、まさかの時の事を考えてお過ごしください。(斉藤)