



浜家連ニュース

第152号

平成25年(2013)年4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》 春に想う ～ 横浜型アウトリーチ事業を今年度の柱に ～ 理事長 米倉令二

私は 10 代の後半、2年半ほど湘南の海辺のサナトリウムで療養生活を送った。当時は、大気・安静・栄養が療養の 3 原則で、窓はあけ、寝たきりになり、1 日 2 回 1 時間ずつ絶対安静の時間があり、「栄養豊富」な食べ物を摂ってすごした。昭和 20 年代の後半のことである。

病窓から見る春の花々は、湘南の澄み切った青空を背景に、美しいという言葉でしか表現できないほど見事に咲き誇っていた。同時に病室に閉じこめられている私の胸はいいよのない寂寥感に満たされた。私がこの季節訪れる美しい花々に、心から感嘆の声を上げられるようになったのは、中年を過ぎてからである。

先月、「水戸へ観梅に行ってくるよ」と障害本人の息子に告げた。息子は、「行きたくても行けないおれの前で、行楽の話はやめてくれ」、と私をなじった。「行くなら黙って行ってくれ」と。初めて息子の胸のうちを聞かされた。「おれは、日頃思っていることを親にはあまり言わないが、頭の中はいつも絶望と希望が渦巻いている。早く死んで楽になりたいという気持ちが強い。一方で、好きなことが自分でできる自分を取り戻したい。今は、日常生活のほとんどを、親のサポートで生きているが、と一ちゃんたちが死んだら、おれはどうなるのだろう。あれこれ考えると、本当に頭が混乱する。」「そのままでもいいんだよ、と言ってくれる人が欲しい」。天才バカボンのパパのように、「これでいいのだ!」、という心境になり

たい。

相談事業・自立生活アシスタント事業・後見的支援制度・訪問看護・往診・生活支援センター・地域活動支援センター・グループホーム・ケアホーム・ホームヘルプ・生活保護・成年後見制度・障害者雇用などなど、他都市の人がうらやむ社会資源が、横浜市にはある。

浜家連が今年度、最も力を入れる事業の一つが、横浜型アウトリーチ事業のモデルを実施することだ。決まった電話に連絡すれば、24時間365日、何の相談でも聞いてくれ、必要があれば、駆けつけてくれる。そんな制度をつくるために、と一ちゃんたちは頑張っている。

君は今、世間が怖い、人に会うのが怖いといって、通院以外はほとんど外へ出ない。口には出さないが、頭の中、胸の内は希死と、生への希望という、相反する思いが渦巻いている。混沌が混沌を生み、今、心は混乱の極にある。

その中に包まれている希望の灯火が、ほのかに光を帯びれば、やがて窓が開き、扉が開き、自分の足で外へ出て、大気を感じるだろう。その時、社会的支援の手がさしのべられる体制があれば、新しい人生が目の前に開けるだろう。

親あるうちに、そんな方向に事態が進展するよう、と一ちゃんたちはがんばる。

☆☆☆ みなみ会「家族による家族学習を終えて思うこと ☆☆☆

みなみ会 加藤 貞子

1、 会場と人数・参加者集め

- * 会場は全回とも南区浦舟地域ケアプラザのボランティアルームにて開催しました。こじんまりとした別室なので、隣の音もなく静かな明るい部屋で良かったです。参加者は6名・担当者4名(内1名は西区さんからの応援者)計10名でテーブルをぐるりと囲んだ体勢で話やすい和やかな状況で

した。

- * 休憩時間には、熱いコーヒー、紅茶、お菓子など気持ちとおもてなしが出来て良かったです。(1月13日から3月3日まで毎回寒い日ばかりでしたので、)
- * 参加申込みが当初3名のみでどうしようかと心配しましたが、締め切りが過ぎて、生活支援センターより1名紹介があって良かった。

たです。クリニックや病院に置かせてもらうチラシの枚数より、口こみでのお誘いやお願いすることの方が効果が大きいと感じました。

2、事前打合せ

- * 担当者の一人がパソコンで毎回資料を作成し、1回毎のアンケート結果を踏まえ次回に向けて話し合い、それらに関する資料を持ち寄りました。
- * 次回の打合せミーティングを2時間半持ちました。その時、お互いの当事者のこと、体験してきたこと、大変だったことなど、何でも話せてとても勉強になりました。発達障害のことなど初めてよく分かりました。

家族会に入って25年目になりますが、これほどこの病気のこと、病気に関するいろいろな情報を集中して話し合ったり、教えていただいたりしたのは初めてでした。お互いの気持ちを分かり合い本番の学習会に安心して臨む事ができました。

この学習会をすでに経験したお二人のコ

ンビが意気投合していて、若いお二人から沢山のことを得る事が出来て私自身が良い勉強になり、元気を頂きこの学習会を楽しむことができました。

3、学習会の参加者

- *参加者6名の、お母さま方の年代は30代1名、40～50代4名、70代1名でした。皆さんとてもしっかりとご自分のことを話して下さり、ご苦労の中でもご自分の好きなことを続けていたり、当事者の為に色々工夫しながら日常生活を一生懸命過ごされていて立派だな～と感じました。
- * 毎回、アドバイザーの方に「大変良い学習会でした」と評価して頂きました。参加者に少しでも元気になって笑顔で帰っていただけたことを嬉しく思いますし、みなみ会で開催できたことに感謝して、家族会に活かしてゆきたいと思います。

4、同窓会について

- *担当者と参加者が昼食会を開くことが決まりました。

シルバー川柳 その2 第12回シルバー川柳実行委員会

- ・誕生日 ローソク吹いて 立ちくらみ
- ・日帰りで いってみたいな 天国へ
- ・紙とペン 探している間に 句を忘れ
- ・目覚ましの ベルはまだかと 起きて待つ
- ・指一本 スマホとオレを 使う妻
- ・婆さんよ 犬への愛を 少しくれ
- ・若作り 席をゆずられ ムダを知り
- ・恋かなと 思っていたら 不整脈

(詳しくお知りになりたい方は「誕生日ローソク吹いて立ちくらみ」の本をお買い求めください。
出版社 ポプラ編集部・ポプラ社発行です。シルバー川柳傑作選を集めた本です。事務局)

◎◎NPO法人大地の会一泊研修に参加して◎◎ 瀬谷区あじさいの会 佐藤文字子

早春の日差しがまぶしく感じられる3月2日～3日にかけて、“大地の会一泊研修”に家族会の立場で参加し、多方面の方々との交流を深め、有意義な時間を持つことができました。

1日目はグループワークです。1グループ5～6名(職員、スタッフ、家族など様々な立場で構成)に分かれ、下記のテーマについて、自分が思っている事を持ち寄ります。

テーマは“私達が実践場面で、あるいは当事者との関わりの中で、日頃意識していること”このテーマについて思いついた事をポストイット(メモサイズの付箋)にいくつも書き込んでいきます。私は家族という立場での参加ですので、当然対象者は我が家の息子ということになり、私なりに日頃意識していることを改めて考えました。意識しているつもりだけど、息子の言葉にちゃんと耳を傾けて共感してあげているかしら？自分の目線で見えてしまっていないだろうか？などと。

グループ内で発表されたこととは・・・◆何事にもひとつひとつ大事にしながら、思いを共有していきたい◆笑顔であいさつ、話を聴く環境をつくる◆自分の価値観で相手をコントロールしない◆個人の悩み、思い、その方に添って過ごせる時間を持ちたい◆相手の話に耳を傾け、共感していきたい◆嫌な事があっても、一

日ごとでリセットし、翌朝は新しい一日が始まるという気持ちで接していきたい。などが挙げられました。

キーワードは共感、共有、・・・相手の気持ちに添って、笑顔で接する、にまとまりました。今回の研修に参加して、感じたことは、スタッフの方々や職員さんは、日頃からメンバーさんに対し、つかず離れず温かく見守っていて下さっているんだなあ、ということ。傷つきやすいこの病気の方々への対応の難しさ、失敗などを経験しながら、日々勉強して下さっているのだという事に、あらためて感謝の気持ちでいっぱいになりました。

(事務局追記 あいじさいの会便りより転載・NPO法人大地の会とは、瀬谷区で活動している地域活動支援センター3ヶ所、グループホーム、ケアホーム4ヶ所、生活支援センターを運営する団体です。)

○ ☀ ○ ☀ 無年金問題相談のその後 ○ ☀ ○ ☀ 小山志郎

3月号で相談明細をお知らせしましたが、相談者の方と面談を重ねて鋭意進行中です。受給出来そうなところまで進んでいる人をご紹介します。今後も逐次報告をしながら、解決策の参考事例としてお知らせしますので、ご相談をお寄せください。TEL045-382-8131

事 例	受 給 見 込 み
Aさん うつ病の方と4回ほど面談、初診日の入手方法を検討	初診日の証明書を入手できた、後は受診中の医師の診断書を取り寄せて申請できる段階です。
Bさん 保険料未納期間が長い方で、初診日証明が取れない。	18歳のときに精神科で受診したことを思い出し、病院へ確認したところ、20年前のカルテが保存されていることが分かり、証明書を入手、受診中の医師の診断書を待って申請する見込みです。
Cさん 3回ほど面談した結果、作業が順調に進みました。	全ての証明書・診断書が揃ったので近日中に申請できる見込み。

◇ □ ◇ □ 家族が考える自立とは □ ◇ □ ◇ 白梅会 会長 加藤 浩

3月1日港北区生活支援センター主催で“精神障害者のより良い暮らしを考える in kouhoku”という地域性の高い精神保健研修会が開催されました。“港北区でのこれまでの取り組みと今後”という基調講演の後パネルディスカッションが行なわれました。当事者2名を含む関係者7名のパネラーの一人として家族の立場から、掲題に関する発言をしましたので、その内容を抜粋しました。

現在“自立支援法”“自立支援医療制度”“自立生活アシスタント”等自立という言葉が頻繁に使われていますが、改めてその定義を考えてみたい。昨年始めに障害者総合福祉法に関連する勉強会があり、その講師がニュージーランドに調査に行かれ、持ち帰られた言葉を紹介し、ちなみにニュージーランドは2008年に“障害者権利条約”を批准した障害者福祉に関しては我が国の先輩に当たります。

“自立とは就労することではなく、介護を受けることなく地域社会で前向きに生きることである”精神の立場で考えるとキーワードは“前向きに生きること”です。即ち目標や夢を持ち、特に具体的な目標を立てて実現することと思います。この目標には就労も含まれますが、統合失調症の場合は、

持続性に難があるので就労以外の目標を立てて自分らしく生きることが大切です。既に港北区の生活支援センターでは、昨年より身近な目標設定が試みられているので、より多くの当事者の皆さんに普及されることを望みます。

イベントのお知らせ

§ 1 家族会研修会

- 日 時 平成25年6月30日(日) 午後1時30分～4時
場 所 横浜ラポール 2階 大会議室 定員100名 (定員になり次第締め切り)
講演内容 障害年金の請求についての一般的な手続きについての講演他
講 師 小山 志郎 氏 (社会保険労務士・年金コンサルタント)
* 2月16日(土)のCブロックで相談に乗っていただいた社労士さんです。
* 別紙申込書で浜家連事務局へ申し込んでください。申込み締め切り日 6月25日(火)
申込書は家族会例会で配布しますので、そちらでお受け取りをお願いします。
* 家族会へ未加入の方は、氏名、住所、電話番号、「6月30日講演会参加」と書いて事務局へFAXでお申し出ください。又はHPから出力して申し込みください。

§ 2 Aブロックフォーラム

- 日 時 平成25年7月20日(土) 午後1時～午後4時
会 場 緑区公会堂 (JR横浜線 中山駅下車 徒歩5分)
講 師 夏苺 郁子先生
内 容 夏苺先生の講演と、質疑応答
(皆様の質問に答えていただく時間を多くする予定です。)
年金相談窓口の開設 講師 小山 志郎氏 (社会保険労務士・年金コンサルタント)
無年金・障害年金の請求等お困りのことがありましたら、お出かけの上相談してください。



§ 3 浜家連第5回通常総会について

- 日 時 平成25年5月24日(金) 午後1時開始(会場12時30分) 終了予定 3時半ごろ
会 場 横浜ラポール 2階 大会議室
議 題 主な議題 ① 平成24年度事業報告・会計報告
② 平成25年度事業報告(案)会計報告(案)など
総会終了後 都筑むつみ会(中途障害者地域活動センター)による竹楽器の演奏があります。
各単会さんでは特定正会員さん5名のご出席をお願いします。

新刊図書の紹介 定価 1680円

出版社 (株)日本評論社 題名「統合失調症のひろば」平成25年3月15日創刊されました。創刊号の特集は～統合失調症に治療は必要か～ SSTでおなじみの高森先生も「親亡き後は、親あるうちに」を寄稿されていますので、是非お読みください。問い合わせ 同社 TEL 03-3987-8621

編集後記

(事務局 斉藤)

桜が一気に咲いて、鳥山川沿いの桜も満開になりました。東日本大震災から丸2年が経過しました。被災地の復興はまだまだ進んでいないようです。安倍政権で早く進めてほしいと思います。今月から紙面を少し変えました。ご意見をお寄せください。引き続きご支援をよろしく申し上げます。