



浜家連 ニュース 9月号

第181号

平成27(2015)年9月1日発行

○発行人 特定非営利活動法人 横浜市精神障害者家族連合会
事務局 〒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 テレビ番組「心と脳の自然教室」を見て 副理事長 北川はるみ

NHKのEテレで4回シリーズの番組を見た。最終回の内容は「性格は変えられるか」という内容でイギリスのオックスフォード大学のエレヌ・フォックス博士(楽観脳、悲観脳の研究者)による講義だった。その内容は

- 脳の中の側坐核が楽観的、扁桃核が悲観的に物事をとらえる大きな役割をしている。
- 「セロトニン運搬遺伝子」は17番染色体にあり、その染色体が長い人はポジティブなものに反応しやすく、短い人はネガティブなものに反応しやすいそうだ。勿論、中間という人もいる。
- ポジティブかネガティブかを調べる「注意バイアスタスト」 かわいらしい子犬(ポジティブ)と蜘蛛(ネガティブ)の写真を並べ0.5秒間映し出し、写真が消えた後どちらかの場所にマークを映しだす、そのマークが出た場所を素早く押してもらう。その時の反応の時間を測定すると、子犬(ポジティブ)が写っていた場所のマークにすばやく反応する人とその逆にすばやく反応する人がいる。
- 遺伝子と環境との関連性

被験者847人に対し、3歳から26歳になるまでの23年間の追跡調査。DNA採取、身体、精神のチェック、詳細な面接をしながら行った結果、『「セロトニン運搬遺伝子」が短い人はうつ病を発症しやすい』という



仮説を覆したものだ。ただし、深刻な3つ以上の出来事(例えば虐待とか)があった場合、短い遺伝子を持っている人の「うつ病」の発病率は上昇したが、長い人は平均値だった。

- 映画で俳優のディカプリオがハワードヒューズを演じた事例

大富豪ではあるが、強迫性障害だったハワードヒューズを演じるにあたり、俳優のディカプリオは2か月精神病院で患者と共に暮らしたりして、熱心に役に取りくんだ。ところが、撮影が終わった時に、監督もあわてるぐらい、すっかり病気になってしまい精神科にかかった。そして、否定的な考え方を振り払う認知行動療法を受けながら回復した。

- 「こころのエクササイズ」の方法
瞑想 毎日10分でもよい、頭を空っぽにして自分の呼吸だけに注目する。

8~9週間続けると、脳内の制御の力が強くなる。自分が何をしている時が楽しいか考え実行する。例えば音楽を聴く、美味しいものを食べる。結論としては、身体のエクササイズと同じで、一朝一夕に性格を変えられるものではないが、根気強く続けなければ必ず変化する。

《 《 《 《 浜家連理事会から 》 》 》 》

① 政党懇談会について

7月30日の維新の党との懇談会をもって、28年度予算要望事項の懇談会が終了しました。最重点事項・重点事項に項目を分けて、要望しました。更に浜家連から市議員の皆様へ今回の懇談会のお礼状を発送して今後も親密度を増していけるよう取り組みます。

② 浜家連の呼称の検討について

浜家連がNPO法人として発足して以来「横浜市精神障害者家族連合会」と名乗ってきましたが、全国の家族会の呼称をみてみますと、「精神障害」と名乗っていないところが多くなってきました。そこで、浜家連としても、5年が経過しましたので、見直しをしてもいいのではということが理事会で提案されました。名称変更については登記事項のため、総会での提案が必要になりますので、それまでに例会等で皆様のご意見を伺って、まとめていただいて、理事会で発表をお願いします。

③ 渡邊先生から「質問票」に対する回答が来ました。

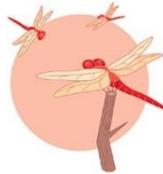
浜家連第1回研修会の「薬の減薬」についての講演の際「質問票」をお書きいただきましたが、渡邊先生から文章で回答が来ています。理事さんにお配りしていますので、ご覧ください。

浜家連 第2回研修会報告 7月23日(木)参加者 101名

テーマ「認知機能障害を知る」 講師：田原智昭先生（横浜市総合保健医療センター）

1) 認知機能障害は精神科の病気の中核症状

精神科の病気そのものの症状が、治療やリハビリによって軽く出来たとしても、認知機能障害が起こり、そのため生活の大変さが日常化してしまう。認知機能障害はこの病気の中核症状と言える。



2) 認知機能障害による日常生活の困難さ

認知機能には、“見る、聞く、集中する、計画を立てる、想像する、推測する”などがあるが、これらに障害があると、次のように生活が困難になる。

- ① 課題処理や、作業の実行ができない
- ② 相手の気持ちや状況の理解ができない空気を読むことが難しい
- ③ 自己観察や、自己洞察ができなく、自立性、意欲などが無い

3) 認知機能障害をもつ者との対応のコツ

コミュニケーションを取るコツは“伝えたいことを、簡単に明確に伝わるように工夫すること、努力すること”である。

例えば、こちらに注意を向けてもらい、知らせたいことは紙に書いて、それを示しながら説明し、余計なことは言わず話の筋・流れをわかりやすく、こちらの気持ちを感情ではなく“言葉”で伝える。

4) 認知機能改善に向けて

以下のような方法により、認知機能障害による生活上の大変さが軽減されていく。

- ① 薬物療法(非定型抗精神病薬)
- ② 認知機能リハビリテーション

SSTもその1つであるが、最近コンピュータソフトによって脳の記憶力や集中力、問題解決能力などを養う手法も開発されている。

- ③ 対人交流場を増やす(SSTなど)
- ④ 自分の認知機能の特性を知る
(何が苦手かを)
- ⑤ 苦手なことに対する代替手段を検討する

5) 希望に向け歩んでいく視点(モデル)

- ・ストレス脆弱性-対処技能モデル
ストレスに対する脆弱性を解消する方法
- ・ストレングスモデル(強める)

弱い部分のみの対応ではなく、強い部分を見つけ、そこに光を当て、強めていく方法

- ・レジリエンスモデル(抵抗する、回復する)

ストレスに対し、本人の跳ね返す力、自発的治癒力が発揮できるように支援する方法

(みなみ会 KM)

******* アンケート集計結果 アンケート回収数 60枚(回収率 59.4%) *******

* 沢山回答をいただきましたが紙面の都合で一部しか掲載できません。ご了承ください。

【70歳代】

・精神障害者の認知機能障害について、体系的

でわかり易く、良く理解することができた。

ただ、頭で理解できても、実際の当事者とのコミュニケーションがとれないことが多い。本日の話を聞いて、一層努力したい。

- ・症状が取れば良いと思っていましたが、認知機能障害により本人も家族も大変な思いをしている事が分かりました。失敗の経験が次に生かせず、失敗を繰り返すことが多かったので、なぜなのか、これが障害だと理解できませんでした。認知機能リハビリテーションがどこでも受けられ誰でもリカバリーへ向け、希望を持って生きていける日が来ることを願っています。
- ・資料が分かり易く、理解の助けになった。
- ・統合失調症の娘をかかえ苦労していますが、本日の話で娘への接し方に参考になる点は多々ありました。ただ、日常においてのコミュニケーションでは余りに予期できない事柄が次々と発生し、困っていますが、幻聴に支配されるところが大きいのではないかと考えていますが、この様な状況に如何に対処したら良いか、意見を聞かせて頂ければ幸いです。
- ・分かりやすい説明で良かった。なかなか現実と合わせてどこまで生活意識を持てるか・・・、頑張ります。
- ・大変良くわかりました。今日来て良かった



です。ありがとうございました。

- ・内容が理論的かつ实际的でとても感銘を受けました。
 - ・当事者の態度を再認識し、家族としてどのように対応したらよいかを学びました。
 - ・実は今日のお話、恥ずかしいのですが親の私が高齢なので、どのお宅でも困り、本当の認知症のお話かと思い、誰よりも私が一番聴かなければならないと思い参加しましたが、お話が進めば進むほど病気の息子の治療に一番大切で、理解する事も一番大切で生活の上で一番大切な事と感じました。
- 家に帰り、どのように親子で変れるかとても楽しみです。息子からにげ腰になりがちな親ですが、今日から又頑張れそうな気がします。ほんとうにありがとうございます。
- ・はじめて認知機能障害という言葉を知ったので、今日は家族として細かい生活の中でのことをお聞きして、大変勉強になりました。現在45才の娘のことで、今迄の生活態度にわかり会えていない事からすれちがいとまどう毎日でした。今日先生の話でもう少し自分の態度と言葉の大切さを学ばせて頂きましたので、今日はとてもありがたく勉強させていただきました。ありがとうございました。

～回復までの道のり～

①『いじめ—発症』（7月号掲載）

②『葛 藤—もがき』（8月号掲載）

③『乳 癌—2回目の手術』

向山淳子さん

退院が近づいてきたとき、体に異変が起こった。左胸にかたまりがある。焦って主治医に許可をもらい大学病院を受診。結果は乳癌だった。告知され診察室を出て泣きじゃくる私に「ごめんね」母がぼつりと言った。母も乳癌をしているのだ。病院で過ごす一日が辛かった。悔しくて苦しくてぶつけることの出来ない怒りを科長は受け止めてくれた。

「私からお願いがあるの。」「何？」「辛



いのは分かるよ。ただ、泣いているあなたに看護師さんたちがどうすればいいか困ると思うのね。できるだけいつものあなたでいて欲しい、辛いときは私を呼んで。全部受け止めるから。」約束を守って頑張った。苦しいと科長の前で泣き、悔しさを吐き出した。手術が近づき食事の時間に部屋にこもっていたら、科長が部屋に来て「今が一番大切なよ。少しでもいいから食べようよ。それを見届けたら私帰るから」いっぱい泣かせてもらい、いっぱい

笑わせてもらった。手術は知らないうちに終わっていた。前日の記憶はない。心に穴があいた。喪失感から荒れた私は看護師さんを困らせた。ある日看護師さんが落としたペンを拾った。突然声が聞こえた。同室の患者さんだ。「ごめんね。私役立たずで。動けないから何もできないのよ。ごめんね。」びっくりした。

自分の事しか見えていないことに気付いた一言だった。気づかせてくれてありがとう。心の中で言った。病院から病院へ戻った私。形がすっかり変わった胸を見ると

切なく心が痛んだ。夕食時「大丈夫、うかない顔をしているよ。」「うん。みんな本物の胸なんだろうと思うとさあ。」「ごめんね。痛みが分かってあげられない。乳癌になればよかったのに。」涙が出た。嬉しかった。少し悲しかった。乳癌の辛さは知ってほしくないからさ・・・抱き合って泣いた。10月号(次号)へ続く)

*①②は浜家連HPでご確認ください。

イベントのお知らせ

§ 1 浜家連研修会第3回

日時 平成27年9月17日(木) 13:30～16:00

会場 横浜ラポール2階 大会議室

定員100名 (先着順)

テーマ 障害者権利条約と私たちの暮らしはどうなるか

講師 赤松 英知氏(きょうされん常務理事)

§ 2 第21回市民メンタルヘルス講座

日時 平成27年9月19日(土) 13:30～16:30

会場 健康福祉総合センター 4階ホール (桜木町駅前)

定員 300名(事前申し込みが必要です。申し込み書はHPからもダウンロードできます)

申し込み締め切り 9月11日(金)必着です。

テーマ 精神科病院を出て、町へ～これからの精神医療がめざしたいこと～

講師 伊藤 順一郎先生(27年4月からメンタルヘルス診療所しっぽふぁーれ院長)

§ 3 市民精神保健福祉フォーラム (Dブロック)

日時 平成27年10月3日(土) 13:00～16:00

会場 港南区総合庁舎5階 港南公会堂

定員 400名(予約不要 直接会場へお越しください)

内容 1部 港南童謡の会～懐かしの歌を皆で楽しく

2部 講演 ころの問題～今日と明日

講師 馬場 淳臣 先生(日野病院 院長)

§ 4 浜家連研修会第4回

日時 平成27年10月19日(月)13:30～16:00

会場 横浜ラポール2階 大会議室

定員100名 (先着順)

テーマ 親亡き後に備えて

講師 浜田 裕也氏(ファイナンシャルプランナー)



☆事務局から☆

・三役が「みんなねっと」福岡大会参加のため、9月度の常任委員会を9月25日(金)に変更します。

編集後記

今年は戦後70年をマスコミで大きく取り上げていました。夏休み中にテレビで見られた方が多かったと思います。「安保法案」が審議されていますが、今の流れは何となく戦前のような気がしていますが、皆様はどのようにお考えでしょうか。平和を維持していく事の難しさを感じます。今の大人の感じ方もありますが、子や孫に戦争の悲劇を語り継いでいくしかないような気がします。(事務局 齊藤)