



浜家連ニュース 5月号

第177号

平成27(2015)年5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

浜家連の1年 ～活動の見直し～

理事長 宮川玲子

理事長になって、もうすぐ1年になります。1つ行事が終わると次の行事が待っているというように忙しい日々が続きました。それだけ浜家連は沢山の事をやっているということでしょう。

現在総会に向け活動の見直しをしています。毎年膨らむばかりの活動内容を無理なく遂行するには、何を減らすかということも重要です。

普及啓発の講演会が年10回あります。秋に集中しているので月3回ある時もあります。その中で負担になっている、減らして欲しいという声が上がっているのがブロックフォーラムです。各区の会員は高齢化している所が多く、単会でブロックフォーラムを4年に1回やるのは大変だということです。年々規模が大きくなり最初50人程度だったのに、100人になり、300人になり、今や600人規模の所もあります。これはやるたびに来場者が増え、入りきれないため、会場を大きくしていったという経過があります。それだけ世間の関心が高まったということでしょう。ただ次何人入るか分からないので、会場を大きくするとそれだけ宣伝や会場準備で大変になります。

現在年4回やっているのに2回に減らそうと提案していますが、頑張るべきだという人もいますし、市からの委託事業なので簡単には変えられないという事情もあります。

私が家族会に入った20年程前は精神科の情報など世間に全くなく、まして精神科医の話など皆無でしたから、浜家連が頑張って沢山講演会をやってきたことは、精神疾患は特別な人になるのではない。誰でもなる可能性がある。だからだれでも学ぶ必要があるということを知らしめた意義があると思います。

ただ最近区役所や支援センターなど公のところがやるようになったので市民向けの啓発活動はなるべくそちらにお願いして、家族や当事者向けのより専門的な浜家連研修会に力を入れたらと思います。今年は予算の関係で従来どおりですが来年は変わるかもしれません。

それと今まで浜家連の1泊研修会がありました。泊まると語るのも良いということですが理事さん中心になり一般会員は敷居が高いということがありました。日帰りだったら参加者が増えるのではないかと思います。浜家連は勉強的な事が多く楽しむ事がありません。普段大変な思いをしている家族も楽しむ事があっても良いと思いますし、18区の会員が集える催しがあっても良いと思います。初めは少なくても、そのうちバス3台位連ねて行くと浜家連の団結も深まるのではないかと思います。これは理事会ですんなり賛成を得ましたので総会で通れば実行する予定です。

浜家連理事会から 「てとて」 応援募金のお願い

本年4月から、精神に特化した訪問看護ステーション「てとて」が業務を開始しました。専門スタッフが当事者や家族を訪問して、様々な相談に応じたり、日常生活を送るためのアドバイス・支援を行ってくれます。新しい試みを始められた若いスタッフを応援するために応援募金を行うことになりました。会員の皆さまのご協力をお願いします。{締切り6月23日(火)}

浜家連平成27年度年間事業計画書

平成27年度も下記のとおり各種事業を行いますので、ご参加をよろしく申し上げます。

*この計画で総会に提案する予定です

日付（曜日）	事業名	内容・講師	会場・時間
6月25日（木）	浜家連研修会第1回	薬の話し 講師 渡邊博幸先生	ラポール2階大会議室 13:30~16:00
7月23日（木）	〃 〃 第2回	認知機能障害を知る 講師 田原智昭氏	〃
9月17日（木）	〃 〃 第3回	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	〃
10月19日（月）	〃 〃 第4回	親亡き後に備えて 講師 浜田裕也氏	〃
11月26日（木）	〃 〃 第5回	IMR（疾病管理とリカバリー）を学ぶ 講師 内山繁樹氏	〃
9月19日（土）	第21回メンタルヘルズ講座	これからの地域精神医療と福祉 講師 伊藤順一郎先生	横浜市健康福祉総合センター 13:30~16:30
10月3日（土）	Dブロックフォーラム	交渉中	港南公会堂
10月17日（土）	Bブロック 〃	松本ハウス	瀬谷公会堂
11月28日（土）	Cブロック 〃	糸川昌成先生	選定中
28年3月5日（土）	Aブロック 〃	夏苅郁子先生	都筑公会堂
7月3日（金）	学習会担当者研修会	学習会開催予定単会担当者	ラポール2階大会議室 9:30~4:30

単会便り

① あけぼの会から

高森先生の家族SSTがあってアドバイスがありました。

- ① 本音で会話が来て、笑いがある関係があればいいです。
- ② 親が心配しすぎないで、本人が言ってこなければ、触れない方がいい。
- ③ 今をほめること、「駄目だよ」とは言わないでほめる。
要は1 今を認める。 2 積極的にほめる。 3 お願いをする。



② さかえ会から

26年9月の例会報告から「IMR」について 講師 舞岡病院看護師 木村幸代氏

Illness Management And Recoveryの頭文字をとって「IMR」という。訳すと疾病管理とリカバリー自分自身の精

神疾患を自己管理し、自分が作った人生の目標に向かって歩いていくために必要な情報や技術を習得することを目的にしたプログラムについて学びました。当事者も家族も支援者も希望と楽観主義のリカバリー志向を持って生きようというこ

とです。浜家連研修会の第5回で企画していますので、お出かけください。

③ のぞみから（会員 水谷雄次・道代）

バリバラとは、バリアフリーバラエティの略で障害者情報バラエティ番組（毎週金曜日PM21時放映中）です。

今回のドラマ『悪夢』はお笑いコンビ「松本ハウス」のハウス加賀谷氏の実体験をドラマ化したものですが、出演者のほとんどの方が障害を持っている方が演じているという異例な作品でした。白い人間の幻覚に襲われるシーンで「おまえは普通じゃない」と、どこからか突然聞こえる幻聴のシーンなど統合失調症の症状がリアルに表現されていました。

自立（就職）では病気を隠すのか隠さず受け入れてもらうのかなど実体験のシーンも考えさせられました。また、このドラマ

の中の重要なテーマである「禁断の果実」は、障害を持った出演者の方は「はっきり食べる派」「悩む派」「食べない派」と賛否両論でしたが、記憶と今までに経験して得た事の方が重要で「食べない派」の意見が多かったのに驚きました。

日々苦しんでつらい事ばかりと思っていたのですが、その苦しさを乗り越えてきた方の言葉の重みにただただ感服するばかりでした。

ドラマの感想として、今の病気をしっかり受け入れて、決して悲観することなくできるだけ明るく歩いていく勇気をもらえました。すばらしい作品でした。

事務局追記 27年度Bブロックフォーラムでは、「松本ハウス」をご招待します。是非お出かけください。

明治の文豪も「うつ病？」…克服には笑いが！ すすらん会 鈴木本陀理

世界的文豪（ロシア）ドフトエスキー（代表作：罪と罰）が「てんかん」の持病を持っていたことは知られている。

人の心を見事に描きだした夏目漱石は「うつ病」と闘いながら、数多くの名作を残した。世間には漱石と同じ病を持った人は多い。非凡な能力を持った人を襲った病の苦しみをどう切り抜けていったのか。疑問がわいて先日うしおだ診療所の野末浩之先生の講演会に参加した。

お話しの中で、漱石が44歳の頃、胃潰瘍で入院、吐血、生死の境をさまよう。絶筆『明暗』を完結することなく、胃潰瘍のため49歳でこの世を去った。

この時代（明治から大正初期）は「うつ病」に対する治療薬もなく、治療法も確立されて

おらず医者はまだ安静を勧めるのみであった。そう考えると今はラッキーな時代だ。薬物療法＋（プラス）家族心理教育＋（プラス）社会技能訓練（SST）が確立されつつある。これらを合わせて行うことが再発予防に最も効果的であると、聞いた。

講演会の終わりに、「トリオ・ザ・インテリ」の漫才があった。3人とも大学を卒業したあと発症して、今は漫才をして人を楽しませている。俗に趣味を生かしたのである。

うつ病の「執着する心」を癒す上で「遊び」と「ゆとり」を持つことが大切だと思う。

私はふと考えた…笑いは多くの幸せを運んでくる…難しい事ばかり考えて悩んでいないで、沢山の笑いを用意して漫才でもやってみようか！っと。

恐ろしい「ブルドッグ顔＝たるみ」は毎日進行していると判明！

たるみを防ぐ方法を5つご紹介したいと思います。意識して日々たるみの進行をおさえてください。（インターネットより引用）

- 1：うるおいケアを徹底する
- 2：小顔エクササイズ
- 3：UVケアの徹底
- 4：表情筋を鍛える
- 5：コラーゲンを増やす食事

うつ病も見えるように？光トポグラフィについて ～うつ病を客観的に診断する先進医療技術～

うつ病も見えるようになったようです。かなり進んだ医療が受けられるようになりました。

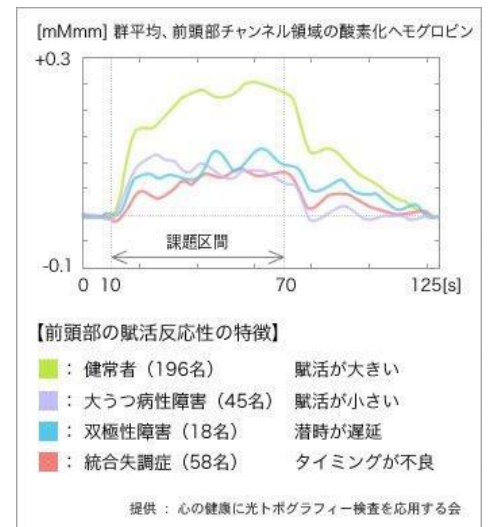
光トポグラフィ検査は、電極を付けたキャップをかぶり、身体に害のない近赤外光を使用して前頭葉の血流量の変化パターンを可視化する検査です。下記の図表のように、血流量が変化します。パターンは、健常、うつ病、双極性障害（躁うつ病）、統合失調症で異なり、それぞれ典型パターンがあります。ただし、検査結果は単独で用いるものではなく、あくまでも診断補助として利用します。検査の前に十分な問診を行い、その情報と光トポグラフィ検査の結果から総合的に診断を行います。

パソコンで「光トポグラフィ」と検索すると、相当数の項目が出てきますので、ご参考にしてください。診療機関も紹介されていますので、お問い合わせしてみてください。尚、費用は診療機関によって違うと思いますので、診療機関へ直接お尋ねください。

光トポグラフィ波形（右の表をご覧ください）

光トポグラフィ波形とは血流量を測定し、それを決められた計算式で処理した結果が、右のようなグラフの波形となる。0 から 10 秒の間は何も考えずに「あいうえお」を繰り返すだけなので波形は平坦だが、10 秒から 70 秒の間に、例えば「『た』で始まる言葉を言いなさい」という課題に従い、「ためき」「だから」「たてもの」などと、考えながら声に出していくと、疾病に特有な波形が形成される。健常者は振幅が大きい緑色の線となり、うつ病患者は振幅が小さい青色の線となり、波形ではっきり区別することができる。

但し、これは典型的なグラフで必ずしも全てに当てはまることではありませんので、ご承知をお願いします。（インターネットから引用）



④ イベント情報

NPO 法人浜家連 第7回通常総会のお知らせ

- 1 日 時 平成27年5月29日(金) 13:00～15:00
- 2 会 場 横浜ラポール 2階 大会議室
(障害者スポーツ文化センター)
(JR 新横浜駅北口 下車 徒歩10分 バス5分)
(ラポール送迎バスが正時と半にでていますの、ご利用ください)
- 3 議 案
 - ① 平成26年度事業報告(案)及び収支決算(案)について
 - ② 平成27年度事業計画(案)及び収支予算(案)について
 - ③ その他
- 4 その他 総会終了後「トリオ・ザ・インテリ」の漫才を予定しております。
終わりまでご参加ください。

編集後記（事務局 斉藤）

今年ほど桜が咲いて木々の緑が増してくるの感慨深く見たことはない。健康で歩いてどこにでも好きに出かけて、おいしいものを食べられたらいいなと思う。

新社会人らしき人も電車の中にいるし、ランドセルを背負っている初々しい小学生を見ると、大きく順調に成長して欲しいと願わずにはいられない。

新年度が始まり、皆様のところも、総会があつて新しい企画が進んでいることと思います。時間が過ぎていくのは早いものです。出来るうちに片付けないと出来なくなるかもしれません。今年度も引き続きよろしくお祈りします。