



浜家連 ニュース 12月号

第196号

平成28(2016)年12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

津久井やまゆり事件のその後

副理事長 大羽 更明

この事件についてはその犠牲者のいたましさと加害者の独善的な差別思想に驚き、怒り・悲しみと共に深い困惑を覚えました。

その後、有識者の論説や支援者団体によるシンポジウムの報告など、同感できる意見が多数報道されています。また、神奈川県知事と横浜・川崎・相模原市の市長の懇談会で「共生社会の実現に向けた共同アピール」も発表されたとのこと。なかでも、知的障害のある当事者たちが自らワークショップを開催して、「障害のある仲間をバカにしないで」「みんな同じ人間なのに亡くなくても差別をされるの」「いろんな障害者がいていろんな思いがあることを知って」など、犠牲者を代弁して訴え続けていることに私は感銘を受けています。事件の持つ意味、とりわけ意志疎通が困難な弱者抹殺の思想の意味を問い返して、同じようなことが繰り返されないようにしたいものです。

ごく最近、日本の政府が行った事件への対策が見えてきましたが、ここに若干の個人的な意見を述べさせていただきます。

11月14日に厚労省の「相模原市の障害者支援施設における事件の検証及び再発防止策検討チーム」の中間とりまとめが発表されました。この中間とりまとめは、ほとんどが精神障害者の措置入院対応の見直し、特に措置解除後の支援と、施設防犯に焦点が当てられています。あたかも精神障害が犯行の原因で、精神医療が犯罪防止に有効に機能しなかったことが問題であるかのような展開になっていると感じられます。問題は、加害者の差別思想表明

や計画的な殺戮行為と精神障害との因果関係の説得力のある検証が行われぬまま、精神保健医療の不備とその見直しの提案が行われていることです。

この中間とりまとめに対しては、全国手をつなぐ育成会連合会、全国「精神病」者集団、全国精神保健福祉会連合会（みんなねっと）、日本精神科病院協会、日本精神保健福祉士協会などの関係団体にヒアリングが行われ、いずれの団体もその内容を批判し、「精神保健医療福祉を犯罪の防止のための策にすることに反対」という趣旨の意見を出しています。何のためのヒアリングだったのでしょうか。有識者会議やヒアリングがアリバイ的に利用されたとも思える強引なとりまとめ方にも疑念を抱きます（厚労省サイト



<http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/other-syougai.html?tid=373375#main>）。

日本障害者協会の藤井克徳氏は、日本には「障害者は早く死んだ方がよい（生まれぬ方がよい）」というような考え方が根深く広く潜んでいることを指摘しています。その上で、事件の再発防止のためには、国連の障害者権利条約の「ありのままの障害者が尊重される権利」という考え方が大きくなっていくと述べています（神奈川新聞 10月連載特報「時代の正体」討論会）。

そのとおりだと思います。必要なのは、精神障害者対策ではなく、障害者が社会で生きてゆける環境の整備なのではないでしょうか。私たち家族も、あらゆる機会にお互いに議論を深めることを期待します。

・・・市長表彰・社会福祉協議会会長表彰おめでとうございます・・・

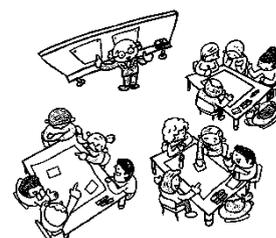
11月10日に関内ホールにて開催されました第36回横浜市社会福祉大会に於いて、長年の功績が認められて石井紀男氏が平成28年度社会福祉・保健医療功労者市長表彰を受けました。
また、あおぞら会、あけぼの会の活動が評価され、横浜市社会福祉協議会会長表彰を受けました。

浜家連の動き

第22回市民メンタルヘルス講座・第4回はまかれん研修会が開催されました。
これらの報告が届いています。

◆第4回浜家連研修会「WRAP」を体験しましょう◆

日時 平成28年10月21（金）13：30～16：30
場所 横浜ラポール2階 大会議室
講師 ファシリテーター
加藤 伸輔さん（ピアサポートグループ在 代表）
松井 洋子さん（訪問看護ステーションみのり横浜所長）
参加者 45名



第4回浜家連研修会「WRAP」を体験しましょうに参加して あじさいの会 音田 園恵

WRAPとは、Wellness（元気） Recovery（回復） Action（行動） Plan（プラン）

—— 元気回復行動プランの意味。元気でいるために、自分自身でデザインするプランがWRAPです。
リハビリするための一つの道具としてグループワークしながら学びました。

12人のグループで、ファシリテーター1名が各グループに入り、リードして下さいました。

ワーク（Ⅰ）自己紹介 A4用紙を四等分して三角形にし、名札を作りました。

記入内容は	（私の場合）
①この場で「呼ばれたい」名前は	ミュージック
②私の元気に役立つ道具はこれです。	まんじゅうとチョコ
③いい感じの私は「〇〇〇」な人です。	笑顔

ワーク（Ⅱ）元気に役立つ道具

わくわくする自分の元気に役立つことを、思いつく限りできるだけ多く書き出す。

（例えば）友達と話をする、運動、カラオケ、睡眠を十分にとる、温泉に行く、カラオケ、深呼吸、自然を楽しむ、マッサージ、家事をしない日をつくる・・・

ワーク（Ⅲ）日常生活管理プラン

いい感じの自分 おしゃべり、陽気、社交的、落ち着いている、好奇心がある、理性的、ユーモアがある、etc.	
毎日、必要なこと	時々すると良いこと

ワーク（Ⅱ）（Ⅲ）は模造紙いっぱい、わいわいがやがや皆で書き出しました。

メモに書き出すことにより、調子のいい時に戻れる。また調子のいい時を思い出すきっかけの一つにすることができるので「元気な時に作っておくといいですね」とのことでした。

テーマ：「心の転換期のメンタルヘルス」

場所：横浜市健康福祉総合センター 4階ホール

1日目 「思春期のメンタルヘルス」

講師：渡辺 久子 先生

(渡辺医院・児童精神科医)

開催日：平成28年10月15日(土)

参加者：101名

- 胎児、乳幼児および思春期では、脳が急激に発達することにより、メンタル面も大いに育っていく。メンタルの良い成長のためには、環境や体験、周囲の人との関係が非常に重要である。

1. 胎児

- 胎内では母親の心音や声を聞き、母親を取り巻く人間関係を感じ取り、それが記憶として残る。母親が笑う環境であることがよい。

2. 乳幼児

- 誕生直後から母親の気持ちを知ることが出来、母親を通して父親を、そして両親の心の関係も認識／記憶するので、夫婦関係が大切である。
- この時期は、“ワクワク感”を持って、やりたいことを夢中にやるのが子供の心の発達に重要であり、思春期の成長にも影響していく。

3. 思春期

- 思春期は乳幼児期の次に来る、大事な脳の発達期で、“思春期は大人の赤ちゃん”と言われるように、実年齢から10才程度引いた乳幼児期のような不安定な状態になる。
- この時期の不安や葛藤は乳幼児期からの体験の積み重ねがわき出てきている場合があり、その結果、失敗があっても、親目線で口出しせず、親は寄り添って見守ることが必要である。
- 思春期は、“父母連合＝父と母が一枚岩”となることが大切である。
- 子供の思春期は親も成長するチャンスである。

【感想】

今回の2回の講演により、胎児から晩年までの、人生を通してのメンタル面を知ることが出来ました。中でも、胎児や乳幼児が親や周りの人のことをキッチリと捉まえており、それがメンタル面の成長に大きく影響していることを初めて知り、父親としての子育てへの関わりを大いに反省しているところです。

昨今、社会的要請によりイクメンの人が増えていますが、彼らには、イクメン(=子供のメンタルを育成する)をしっかりと行えるよう、今回のような講演内容を是非勉強してほしい。

2日目 「60歳からのメンタルヘルス」

講師：岩成 秀夫 先生

(横浜市総合保健医療センター長)

開催日：平成28年10月29日(土)

参加者：115名

1. 身体的健康(フィジカルヘルス)

- メンタルヘルスには身体健康が土台である。
- 身体の健康のためには、適切な食生活を行うこと、特に脂肪と糖分には注意を要する。“ご飯少なめな和食に乳製品”の人は認知症になりにくい。
- ほどよい運動が健康寿命をのばす。例えば、速歩と普通歩を繰り返すインターバル速歩など。
- リズムのある生活を心がける事が重要であり、早寝・早起き、良質な睡眠をとるとよい。

2. 精神的健康(メンタルヘルス)

- 趣味に没頭するとか、散歩・サイクリングなど、上手なストレス発散法を持つこと。
- 人の役に立つことをするなど、具体的な生きがいや希望を持つこと。
- 己の衰えや老いに適応しつつ、新しいことにチャレンジする柔軟性をもつこと。
- 人や地域、社会との繋がりを持つこと。話し相手がいると認知症になりにくい。
- 自分のことは自分で行うことも、認知症によい。

3. 霊的健康(スピリチュアルヘルス)

更なる精神の高みをめざして、

- 瞑想により、静かな時間を持つ。
- 宇宙や生命など大いなるものの存在を意識する。
- 人類愛、隣人愛などの広い意味の愛を実践する。

- 『足るを知り、今を大切に生きれば、

人生は何歳になっても楽しい』

みんなねっと三重大会（第9回全国精神保健福祉家族大会）が開催されました

平成28年10月27日（木）～10月28日（金）に三重県の三重総合文化センターでみんなねっと三重大会（第9回全国精神保健福祉家族大会）が開催されました。この大会に浜家連から松本やす子さん（あおぞら会）、倉澤政江さん（もみじ会）が参加されました。



みんなねっと三重大会（第9回全国精神保健福祉家族大会）に参加して 松本やす子

三重県津市で開催されました。始めに三重県精神保健福祉会理事長山本武之氏の挨拶、2番に全国精神保健福祉会連合会理事長本條義和氏、3番に三重県知事鈴木英敬氏、4番に津市長前葉泰幸氏、の挨拶と事業報告、政策、課題等がそれぞれに発言がありました。

一日目は基調講演

＊大野裕氏 一般社団法人認知行動療法研修開発センター理事長「誰でもわかる認知行動療法」

＊本條義和理事長の活動報告「家族支援プロジェクト委員会」中心に新規事業「精神障がい者家族観の支援者（ピアサポート）の養成（家族学習会）として新年度事業に位置付ける。

国会請願署名活動の取り組み本格化。バス会社349社、鉄道157社について精神がいの者運賃割引の有無について結果を公開した。JR等運賃割引格差是正国会請願したが本年採択されなかったがこれからは運動を展開していく。他

＊行政報告 厚生労働省社会・援護局 障害保健福祉 精神・障害保健課 課長補佐：占部亮氏 始に相模原事件への対応について、相模原市の障害者支援施設における事件の検証及び再発防止策検討チームの報告があった「検証で明らかになった点」「今後の検討課題」が詳細に発表されたが、パワーポイントの文字、手元の資料の文字小さくいっぱい、発言者も早口で見聞に困難をきたした。ざっくり解釈したのは、これからの課題の中で、今さらに、こんなこともなされていなかったのか、事件が起こって課題にあげられた部分を感じました。

＊渡邊博幸氏 千葉大学社会精神保健教育研究センター 学会会木村病院院長

「精神科アウトリーチ」－入院に依らない精神医療の実現のために－。（渡邊先生は25年度の浜家連研修会に「薬を減らして元気になる」：

「抗精神薬の減薬とリカバリー」講演をお願いした先生です。）千葉県東部の公立病院でのアウトリーチの仕組みづくりのため大学研究室から学会会木村病院院長として現場に出ておられる。多職種アウトリーチの役割、アウトリーチの対象となる人達、個別就労支援プログラム：IPSの基本原則、まずは病床削減と地域移行。千葉県東部で起きた地域精神医療の危機、救急入院機能の維持、アウトリーチの対象エリア、など等。デスクワークから活動が現場となり医療の面だけでなく生活の現場まで入り込む状態で、アウトリーチとの境目が不透明になりそうにご尽力されてよかったです。

懇親会は、18：30～津センターパレス（都ホテル5階）にて300人ぐらい居たでしょうか開催されました。我々のテーブルにはじんかれん理事長堤氏、川崎、横須賀のじんかれん理事の方、藤沢市2名、千葉県連2名、東京都連1名、10名でした。和やかに懇談交流できました、又、倉澤さんが家族学習会で全国に出ているので顔見知りが多く他のテーブル県連の方々と挨拶交すことができました。



みんなねっと全国大会に参加して

今年のみんなねっと全国大会は三重県の津市で開催されました。三重といえば今年 5 月の伊勢志摩サミットが記憶に新しいところです。

大会第 1 日目は「誰にでもわかる認知行動療法」と題した大野裕氏の基調講演に始まり、続く記念講演は渡辺博幸氏の「精神科アウトリーチ・入院に依らない精神医療実現のためにー」と題して千葉県旭中央病院でのとりくみと現在、民間の単科精神病院でのアウトリーチ支援のお話でした。

2 日目は第 2 分科会「元気な家族会に」参加。

静岡県連会長の(もくせい会)鈴木恒夫さん、奈良県連会長(まほろば会)奥田和男さん、大家連理事の川辺慶子さんの 3 名が話題提供者。

日本福祉大学の青木聖久氏がコーディネーターとして発表者の話題を適格にまとめつつ、短い時間の中でフロアの意見も積極的にひろいあげて下さいました。

○静岡の鈴木さんの発表

精神障害者の交通運賃割引に関する全国署名運動で、全国 62 万筆の 9.3%にあたる 5 万 8 千余筆(基準目標の 158%)を集め、国や国会に対する地方議会意見書採択では県議会と 25 市町議会(全 35 市町)で実施させた。

「もくせい会」も会員数の減少により地域家族会が解散する現実を抱えているが、ある単会は当事者を持たない数十人の協力者を正会員並みに扱い活動の場を広げている。

地区別責任者を決め、会員宅を訪問して会報配布や会費を集めながら対話し情報交換し絆を強めているとのこと「誠実にやるべきことをやっていくことが大切」と語ります。

家族による家族学習会を実施して 3~4 年になるが実施家族会 4 単会で計 36 名の入会者がある、と嬉しい報告もありました。

○奈良県連、奥田さんは福祉医療実現の運動について。

平成 24 年 9 月、親と当事者と支援者で「精神障害者の福祉医療を実現する奈良県会議」を結成し要望活動を開始。

26 年 3 月、県議会で手帳 1 級、2 級所持者の全診療科医療費助成について 26 年 10 月実施が決

倉澤 政江

定される。15 の町と 12 の村 10 月より実施。12 市はまず 1 級からとされ実施も翌年にずれこむなどしたため各市市長との面談を求め県に合わせた実施を要求する運動を再開。2016 年 9 月現在 12 市中 8 市が 2 級まで実施、残る 4 市も実施予定及び検討中とのこと。

- 運動を通して家族、当事者、支援者相互の連携と信頼関係が深まり率直な意見交換ができるようになる。
- 県連役員と単会役員の信頼関係深まる。県連未加入の単会がこの運動をきっかけに加入、活動に消極的だった会員が積極的になった等運動を通して変化があった。10 年間要望してきたが前進しなかった。3 者が連携して市町村キャラバン、実施調査、議会への請願などみんなの協力でやってきた、「流した汗は報われます」と語る奥田さんの実感がこもった言葉が心に残りました。

○大家連の川辺さんは大阪 2 病院における「家族による家族学習会」の取組みについて発表。

- 2 病院とも家族支援の姿勢と地域に開かれた病院を目指す方針を持っていたので協働して進められた。
- 担当者研修会を病院 PSW が見学しプログラムに信頼を持ってくれた。
- 職員の理解を深めるため院内研修会を開催 PSW は「家族の考えや生活、苦勞を深く知り、担当者家族と利害関係なく議論できたのは新鮮だった」と話す。
- B 病院では家族学習会プログラムで得た工夫を取り入れたことにより家族教室への参加者が増加した。
- 病院側が参加してほしい家族にはまだ届かない課題も抱えている。

○A 病院に日本精神科病院においてはじめての「家族による家族相談窓口」設置。2 名の家族相談員が応じている。

地域の家族の方の笑顔と笑い声がある場となっているとの川辺さんの報告、エネルギーな大阪のオバちゃん達の活動に拍手しました。

コーディネーターの青木先生からは「こんなこともあ

りか」という創意と工夫が求められる。家族も若いうちにつながると気づきも早い。家族が動けばつながる人も出てくる。

インターネットで情報を得ることはできるかもしれないが、インターネットは背中を押してはくれない。何より体感するのが大事です、とのメッセージをいた

だきました。

初日の夜の懇親会では唐人踊りやビッグバンドの温かいおもてなしにワクワクしながら同じテーブルを囲んだ神奈川・千葉の家族の方々と交流を深めました。来年の全国大会は岡山県倉敷です。人と出会うことで元気がいただけます、一緒に岡山へ行きましょう。

ハイ！電話相談です。

浜家連では横浜市障害者社会参加推進センターからの委託を受けて、毎週水曜日と日曜日に電話相談を行っています。これらの相談に対応されている相談員さんから、レポートが届きました。

ピア相談員になって

月1回午後のピア相談員をお引き受けして、やっと3年になる新米相談員です。

最初の頃は未経験なので相談者に対し上手に対応できるのか不安と緊張でドキドキでした。

まずは“傾聴”と耳を”ダンボ“にして一生懸命聴きました。”うつ“状態と思われる方からの電話ではその声も低く消え入りそうによく聞きとれず、どのよ

うに合槌を打ってよいのかわからず、こちら”暗ら～い“気持ちになってしまいます。40～50分も聴いていると頭がズーンと重くなってきます。それでも相手の気持ちに寄り添い共感することでひとときでも気持ちが穏やかになってくれればいいな、と思い一生懸命聴きます。長い電話の最後には「よく聴いてくれてありがとう。少し気持ちが楽になりました」と言って下さるとこちら嬉しくなり「又、お電話下さいね」と“安心”を贈ります。又、



同じ日に午前2回、午後1回とリピーターからの電話も多々あります。ほとんど同じ内容の話ですが、電話をとるまで相手は誰か分かりませんので交替で取るようにしています。相手も聴く人が変われば話す内容も変わり分野によっては博識なのでいろいろ教わることも多くこちらも知識が広がります。この様に話し

相手を必要として、相談日を待ちに待ったように定期的にかけてくる方が多いように思います。中にはお目当ての相談員をご指名される方も居ります。このように“よろず人生相談所”としての信頼関係は一朝一夕には成らず誠実で熱意ある相談員の対応によるものと感じています。そして私自身も先輩の相談員の対応や話し方など熟達していても感心し勉強になっています。又、電話が来ない間の相棒とのいろいろな会話が有意義で楽しく、月1回の相談日が“楽しみ”になってきました。

◆平成28年度 家族学習会の開催◆

市民メンタル講座や浜家連研修会の他、平成28年度の家族学習会が以下の通り開催されています。

開催単会	開催場所	開催期間（5回開催）
のぞみ	鶴見区生活支援センター ハーモニーとよおか3階 地域交流室	9月3日～10月29日
あじさいの会	せやまる・ふれあい館 2階 団体交流室2	10月1日～11月26日
わかば会	たんまち福祉活動ホーム 2階 訓練室	10月8日～12月10日
あいの会	港南区福祉保健センター 会議室	H29 1月10日～2月28日

【編集後記】

「光陰矢のごとし」今年のカレンダーもあと1枚となりました。年頭の誓いは日々の暮らしの中で、いつのまにか流されてしまいました。今年は皆様にとってどんな年だったでしょうか。元気で良い年をお迎えください。
(事務局 中居)

