



浜家連 ニュース 11月号

第195号

平成28(2016)年11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

リカバリー（回復）のために、私の思い

副理事長 浅田 和徳

(1)急性期を脱し、就労準備や就労段階にある当事者が安定して通所できなくなったり、中断したとか、(2)外部と全くつながりがない当事者がいるなどという話をよく見聞きします。その度に、私はどうすればリカバリー(*)できるのか、家族だけで何かすることはできないものかと常々考えていました。【*症状はあっても、自分らしい生き方ができるようになること】

最近、前者には適切な治療に加えて適切なリハビリ機能が効き、前者にも後者にも生活を共にする家族の関わり方を工夫することで改善を早められることを見学し、体験しました。その概要を紹介します。皆様からのご意見、ご指導、新情報を頂ければ幸いです。

■ 適切なリハビリ機能で驚異的な改善が！！

千葉県流山市にある「ひだクリニック」を見学してから、精神疾患のリカバリーに対する私の考え方が一変しました。精神疾患も適切な治療とリハビリ（生活訓練・心理教育・SST・IMRなど）を行うことで回復し、自立できると。当クリニックでは当事者や家族に「るえか式心理教育」で、病気や薬を知り、地域生活を継続することや、自己対処機能の改善（自分で何とかする力をつける、自分で楽しく過ごせるスキルを身につけること）を積極的に指導しています。

その結果は顕著で、開設後9年間で150名が一般就労につながり、その就労定着率は全国平均の2倍（80%）であるということでした【2年前の見学時】。

また、生活支援センター西で3年位前から始まったIMR（疾病管理とリカバリー）の卒業発表会で、大勢の前で自分の意見を堂々と発言している当事者を見て、こんなにも回復できるものかと驚きました。

このようなリハビリ機能を提供する医療・福祉施設はまだまだ一部しかないように思います。誰もがこれらのリハビリ機能を受けられることを切に望みます。

■ 家族の関わり方の工夫で改善が！！

食障害家族会「ポコ・ア・ポコ」代表の鈴木高男氏は『病状を治療するのは医療者の役目だが、当事者が望む日常生活を送れるようにするのは家族の役割だ』と提唱し、日常生活の中で起こる様々な問題を会話しながら当事者と一緒に考えて、当事者に力をつけさせる『家族対応力』をつけなさいと指導されます。

鈴木氏のご自分のお子さんの摂食障害をきっかけに病院内に家族会を設立し、医療機関・医療者の指導の下で研鑽を積み、多くの悩める当事者や家族の支援を続けておられます。現在では、第一線で活躍される精神科医などからも一目置かれる存在のようです。

私達数人の家族は、2年前から鈴木さんから『家族対応力』を高める指導を受けています。従来に行き当たりばったりの対応から、病状の段階に応じた適切な対応へと変えて、当事者が自ら判断・行動する範囲が広がるなどの改善がみられます。家族も元気になりました。家族がほんのチヨット関わり方を変えるだけで当事者が変わっていく驚きと喜びを体験しています。

■ 既に両方を実践している精神科医が！！

これらの方法を既に長年実践している精神科医・渡部和成氏の存在を最近、著書で知りました。『ご家族が家族心理教育に参加し勉強して、統合失調症を良く理解し、患者さんとの付き合い方や統合失調症という病気への向き合い方がうまくなると、患者さんが統合失調症からの回復に向けて頑張れるようになります。』ですから、私は、統合失調症の専門家として、家族心理教育と家族会に力を注いでおります。そして、上手く支えた事例から学び、真似てくださいと。

■ 最後に

残念ながら薬だけではリカバリーは難しいようです。共に、諦めずに対処策を求め続けていきしょう！



29年度の予算編成へ向けての横浜市への要望提出と政党会派の懇談会を終え、ブロックフォーラム、市民メンタルヘルス講座、家族学習会、浜家連研修会などの啓発事業が活動の中心となっています。それらの模様を伝える報告が届いています。

◆市民精神保健福祉フォーラム（浜家連 Bブロック）報告◆ あけぼの会 渡邊 保

9月24日（土）に旭公会堂にて頭書のフォーラムを開催しました。主催は浜家連、あけぼの会・たちはな会・いずみ会・あじさいの会の各家族会、横浜市であり、本年度はあけぼの会が幹事として推進しました。

当日は、一時、雨模様の天気でしたが、262名の方にご来場頂きました。

ご来賓の旭福祉保健センター長 高野つる代様、地域生活支援拠点長 川田 剛様からはご懇切なご挨拶を頂きました。また、横浜市健康福祉局の加藤さんと、旭区福祉保健センターの山口担当係長を始め5名のワーカーさんには終日、多大なご支援を頂きました。聴講者アンケートでは高い評価を頂きました。

1. 講演 「障害を抱えた人が自分らしく、地域で暮らすには」

NPO 法人 多摩草むら会 代表理事 風間 美代子氏

■ 多摩草むらの会ができるまで

私は障害を持つ45歳の息子の母親です。24年位前に息子が発病して入院しました。正に晴天のへきれきでした。他の家族の皆さんと、「何でこんな病気になったのか!」、「何も悪いことをしていないのに!」などと話しているうちに、次第に悲しい気持ちが怒りになって来ました。こうなったら仕方がない、悩んでいる暇はない、彼らに対して何ができるのか、これからが私の努めだと思ったら、とても元気が出てきて、活動を始めました。

平成7年頃に我が家に8人位の家族が集まって、今後どうするかと話し合いを重ねました。薬を飲み続ける彼等にとって、親として何ができるかを考えた時、彼らが安心安全で美味しい食事ができ、集える場所を作ることだと考えました。そこではいろんな仕事ができ、一般の人にも美味しいものを提供できる素敵なレストランを作ることだと。そして、彼等がプライドを持って働け、一般の人と接することで偏見をなくすところだと考えました。まず平成12年にグループホーム事業を立ち上げ、とにかく流行る店を作りたいと思い、以降、毎年、レストランなどの新たな事業を展開してきました。

その際、常に彼らの声に耳を傾けながら彼らと一緒に活動してきました。彼らは一生、親の負担になら

なければならぬのではとか、生きている価値があるのかというようなことで悩んでいます。そして、自分の力で生きていきたい、誰かのために生きていきたい、親兄弟の世話になりたくないと考えています。

しかも、この病気は十人十色の症状があるので、彼等の特性や思いに添ってあげようと強く思い、野うさぎ（彼等）が安心安全に身を隠せる“草むら”であり、経済的な自立を目指して多様な形態の仕事ができる事業所を作ろうと一生懸命に活動を続けてきました。

■ 多摩草むらの会の現状 【自主作成ビデオで紹介】

国や自治体だけに頼るだけでなく、福祉の枠を超えた事業をという思いで展開してきて、2004年には特定非営利活動法人として認可され、2014年にリリー賞を受賞しました。

事業所では就労支援、生活支援、相談支援などを行い、当事者約380名を職員150名で支えています。就労継続支援A型事業所1ヶ所、B型事業所6ヶ所9拠点、グループホーム12ユニット、相談支援センター1ヶ所、および家族会を有しています。

事業内容は農産物の生産・販売、清掃作業・エコ事業、レストランの運営、菓子の製造販売、弁当の製造販売、パソコン関連業務、雑貨小物の製造販売と多岐



にわたっています。また、家族会では「草むらショップ」を運営し、収入印紙や切手を販売しています。更に、事業所を横断した、各種のスポーツ交流会、音楽活動、旅行会なども催しています。

■ 活動するに当たっての考え方

メンバーさんは、お金をやりくりしながら、自分の働いたお金で地域の中で普通に生きていきたいと思っているので、彼らが自分らしい夢を画いて生きていけるようにしてあげたいと思っています。だから、お

店を始める時には、流行る店にして彼等により多くの工賃を払えて、彼等がプライドを持って働けることを目指しました。場所はすべて駅近で、私自身が入りたいと思える、どこにも引けをとらない店にしようと展開してきました。

今後とも、彼等が自分の夢を画けて、納得して過ごしていける世界を作っていきたいと思います。彼らの気持ちに沿いながら、彼らを信じて、暖かく見守って頂きたいと思います。

2. メンバーさんの体験発表 【3名の方に発表して頂きました】

Aさん(男性) 45歳。32歳の時うつ病にかかり、13年経過。現在グループホームに入り、就労継続支援B型事業所に通っています。現在、福祉関係の資格取得のために勉強中です。

Bさん(女性) 統合失調症。本年6月に結婚しました。現在も妄想、幻覚、幻聴などがあるが、就労継続支援A型事業所で週40時間働いています。いつか福祉関係の大学に行き、資格をとりたい。「人生の中で今が一番楽しい。生き続けていることが素晴らしい」と思っています。

Cさん(女性) 1人の子供の母。中学生の時、同級生のいじめを受けました。実家の倒産などで心と身体のバランスを欠き、しびれ、目まいが続き、うつ

病と診断されました。自分の人生を大事にしたい、自分らしくゆっくり歩いていきたいと思っています。



発表者の皆さんが長い間の辛く苦しかった状況を乗り越えて、元気に回復しつつあるという発表を聞き、深く感銘を受けました。草むらの会の事業展開は当事者及び家族にとってほぼ理想的な姿と感じました。

風間代表を始め、推進して来られた関係の方々から敬意を表します。

◆浜家連 第3回研修会報告◆

みなみ会 増喜 浩二

日時 28年9月16日(金) 13:30~16:00

場所 横浜ラポール 2F 大会議室

テーマ 「発達障害とは」

講師 浮貝 明典 先生(グリーンフォレスト サポートホーム事業 コーディネーター)

参加者 92名

1. 発達障害の特徴

- 生まれつきの脳の発達が通常と異なる
- 親の育て方や環境が原因ではない
- 人とのかわり方、コミュニケーションの質的な面が問題
- 想像力、応用力が乏しい

2. 定型発達との違い

- 五感(視覚・聴覚・触覚・臭覚・味覚)、これらの感覚が過敏であったり、鈍麻であったり
- 日常生活スキル、運動スキル、社会性、コミュ

ニケーションなどのスキルがアンバランスで平均的、定型的ではない

3. 発達障害の分類

- 発達障害は、自閉症や、注意欠如多動性障害、学習障害などの総称である
- 自閉症スペクトラム障害(ASD) → 暗黙知の学習困難、能力ではなく意欲の問題
- 注意欠如多動性障害(ADHD) → 多動性、衝動性、不注意
- 学習障害(LD) → 聞く、話す、読む、書く、

4. 発達障害への対応（伝え方の工夫）

- 彼らの苦手な部分、得意な部分に注目し、その部分に対して工夫することが重要である
- 目で見てわかるように→ 聞かせるのではなく書いて／言葉ではなくマーク（禁煙マーク）などで
- 言葉も、肯定形で端的に具体的に→ 禁止や忠告、抽象的な表現、複雑な文脈は止める
- 集中できる環境を整える→ 伝えたいものだけを見せ、他のものは目に入らないように取り除く
- “暗記するのが得意” だとか、“ルールが明確であれば守れる” といった特性に合わせて対応する



私の息子は十数年前に精神分裂病と診断されたが、今回の発達障害の特徴を聞いたとき、息子の学齢期に同じような症状があったな、さらに現在の認知機能障害の状態も似ているな、と思いました。従って、障害者への対応も、SSTや傾聴などで勉強したことの基本と変わらないのだと。

要は、当人の状況・障害のことをよく理解し、共感・受容し、当人に寄り添って、日常的に生活習慣化して実践しなければいけない。社会にノーマライゼーションを求めるばかりでなく、我々家族もノーマライゼーション的な気持ちを持たねばならない、ということを感じました。

◆イベントのお知らせ◆

§ 28年度 第5回浜家連研修会 §

《家族のリカバリーを目指して》

～家族が元気になり、自分の人生を取り戻すには～

日 時 平成28年11月25日（金） 13:30～16:00（開場13:00）

場 所 横浜ラポール2階 大会議室

講 師 岡田 久実子さん

さいたま市精神障がい者もくせい家族会 副会長

定 員 100名（先着順）

§ 28年度 Dブロックフォーラム §

《IMRでリカバリー！》

～病気も理解し希望をもって生きる～

日 時 平成28年12月16日（金） 13:00～16:00（開場12:30）

場 所 栄区公会堂 第I会議室（公会堂2F）

参加費 無 料

講 師 内山 繁樹 さん（関東学院大学看護学部准教授）

塚田 尚子 さん（りんどうクリニック看護師）

生活支援センター西の皆さん

定 員 100名（事前申し込み）

申し込み締め切り 平成28年12月2日（金）



【編集後記】

「秋深し隣は何をする人ぞ」秋の夜長、本に親しんで思索にふけるのもいいかもしれませんね。新しい発見や思わぬ感動があるかもしれません。

今、浜家連はブロックフォーラム等の啓発事業を行っていますが、これらに携わる単会や役員の方々のお力で、一人でも多くの市民に我々の思いを伝えられればと思います。（事務局 中居）