



# 浜家連 ニュース 2月号

第186号

平成28(2016)年2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 家族の回復とは

副理事長 北川はるみ

先日、精神対話士の活動を取り上げた新聞記事を読んだ。精神対話士とは、1993年に医師らが設立した一般財団法人メンタルケア協会(東京)の民間資格。講習受講後に平均合格率15%の試験があり、現在の有資格者は約950人いるそうだ。昨年12月上旬、東日本大震災被災者が暮らす国家公務員宿舎「東雲住宅」で心のケア相談会が開催された。そこにボランティアで訪れた精神対話士のうち1人は2001年9月にアメリカでおきた、超高層ビルに航空機が突入した事件で、夫を亡くした杉山さん。当時2人の子供がいて、三人目を妊娠中だったそうだ。がれきになったビル周辺の病院などを探し回ったが、夫の安否はわからない。打ちひしがれて泣いているとボランティアの身分証をさげた女性がそっと肩をだいてくれた、英語での励ましはよく意味がわからなかったが、気持ちが伝わってきて、ありがたかったそうだ。「自分も誰かを支える側に回りたい」2010年秋に精神対話士の資格を取得した。もう一人は、2001年6月に児童8人が殺害された大阪教育大付属池田小事件で7歳の子供を亡くした本郷さんだ。事件直後、学校側から専門家によるケアを打診された時に、学校まで来るよう言われたが事件現場でケアを受ける気にはなれなかった。そんな時、ケアを必要とする人のもとへ自ら出向く精神対話士の存在を知り、2005年に資格を取得した。

当時ほどこんなに絶望し苦しんだことだろう。私た

ちはその気持ちを、多少はわかるのではないだろうか、病により本人はもとより家族もどのように今後人生を歩んで行っていくか何度も、いや今も絶望に陥っている人は、少なくないと思う。蔭山正子先生(東京大学大学院助教)が2010年「精神科臨床サービス第10巻3号」に書かれている「精神障害者家族のリカバリーの段階」から抜粋すると、4段階のみちのりがあるそうだ。最終の第4段階目では、「家族は自らもリカバリーのプロセスにいることに気付く。たとえ、本人の疾患は継続していても家族は変わっている。自分が必要だと思う変化を起こすためにより努力するようになる。専門家と協力的で対等な関係を築き、家族は専門家の教育などの新しい役割を担う。システムを変えるために政策的なアドボカシー(擁護、弁護)に価値を置くようになる。活動を通じて家族は自らの力を知る。それは時にこれまでの人生にない経験である。家族はシステムに影響を与える能力があることを知り、家族自身・他者・仕事・より大きな関心事について新しい意味と価値を統合し、深める」(ただしリカバリーは各自のペースがあり、直線的に進まない事、感情的な反応は自然な反応であることをあげている)

地道な家族会、浜家連活動により、又まだつながっていない人にも手を差し伸べ自分なりの人生を取り戻していく家族が増える事を私は願っています。



平成28年第1回の理事会は、新年会を兼ねるためにいつもと違って、ラポールボックスで行われました。宮川理事長の挨拶があつて、報告事項と討議が始まりました。討議事項では、29年度要望事項を取りまとめるために、会員さんから「お困り度アンケート」を募集することになりました。例会等で配布されると思いますので、記入の上、2月12日(金)の理事会で集めますので、理事さんにお渡しください。

「WEB版福祉のあんない」を配布するについて、既に製本されている第3版があるので、それを活用することにして、最新の情報はパソコンで必要な項目を閲覧することで、改めて会員「全員に配布することはない」というご意見が多数を占めたように思います。

討議が終わった後は、「新年会」の開始です。鈴

木本陀理さんの司会で乾杯した後、お弁当を食べ、ゲストの出演になりました。その前に鈴木さんの手品が披露されて「拍手喝采」でした。

ゲストは昨年ラポールで行われた「作業所連絡会出し物」でグランプリを獲得した団体『ジャスミンさん』でした。総勢14名の出演者で熱演でした。こちらも楽しく沢山の拍手がありました。

余興の後は鈴木さんの四季と季節の花になぞらえて単会が紹介され、理事さんからは今年の抱負で頑張つて運営していくことが発言されて、頼もしい限りでした。新年会の終わりに、訪問看護ステーション「てとて」、同「みのり」さんから報告と協力依頼の説明があつて、大羽副理事長の3本締めで、お開きとなりました。

今年もご協力とご支援をよろしくお願い申し上げます。



当日のお弁当

## 27年度「家族による家族学習会」について

副理事長 柏木 彰

平成27年度の浜家連「家族学習会」は「あおば会」「あけぼの会」「たちばな会」「さかえ会」で開催され所期の目的を達し成功裡に終わりました。これは偏に各単会で「実施マニュアル」に則った学習プログラムを実直に実施された担当者の皆さまのチームプレーの賜にほかなりません。あらためて敬意を表します。言うまでもなく「家族による家族学習会」は横浜市が精神障がい者とその家族たちが安定した地域生活ができるよう「家族の緊急滞在場所の運営」と「家族の学習の場」をペアで提供してくれているもので、第3期障害者プランにも精神障がい者の家族支援事業として明確に位置付けられています。こうした浜家連家族学習会も既に7年が経過し、これまでに市内15単会で延べ25回開催されました。{複数回開催している単



おもてなしの花

会：のぞみ・さかえ会(4回)、あけぼの会(3回) ずらん会・たちばな会(2回)}7年間で参加者家族総数は197家族にのぼり、その約40%の76家族は家族会に全くつながっていませんでしたが、学習会の後で39家族が家族会に入会しており、入会率は約51%です。この数字は参加者家族が「家族学習会」に概ね満足したことを物語っており、「家族による家族学習会」は今後の家族会(浜家連)組織の発展に大きく寄与するものと言えます。

家族学習会では終了後どこの単会でも同窓会が開かれています。いろいろある中で皆さんそれぞれ元気で明るいのに驚きです。28年度も横浜市の負託に十分応えられるような家族学習会を目指したいと思います。皆さまの絶大なご支援とご協力をお願いいたします。

小グループでの近況報告と懇談会の記録(1グループ4~5名で、模造紙に書き出して話し合いを行いました。) テーマ「自分たちの高齢化にどう向き合うか」参加者23名 当日は保土ヶ谷区内の7つのケアプラザのうち6つの事業所のソーシャルワーカーが参加し、ワールドカフェ方式でグループ間を移動して発言していただきました。6グループの内、紙面の関係で3つだけ抽出して記載します。【詳しくは浜家連HPから「たちばな会」を検索してご覧ください。事務局 斉藤】

**Aグループ テーマ「将来について」**

- ・親が入院した時の保証人その他世話人がいない ・後見人はいつ? 誰に ・親子で安心ノートを残しておきましょう。 ・終末期に受け入れてくれる病院を知っていますか? ・障害者を育てている人への支援が必要。子どもへの教育もいい方向に変わっている。 ・最終的に誰に面倒をみてもらえるか考えていますか。
- ・自分の健康について 自分の健康を守る、肺炎ワクチン、インフルエンザワクチン ・特養に入るために⇒なかなか入れない⇒頻繁に連絡を入れる。 ・自分の将来、子どもの将来、具体的に考える。
- ・先のことよりいまでしょ!

**Bグループ テーマ「保証人・後見人・財産管理などに」**

- ・突然の親の介護、本人が手続き。 ・後見人がいない、病院の保証人は× ・付添、保証人がいない
- ・親亡き後の本人⇒明日を考える介護の会等を考えておく。 ・ゆめあんに登録。後見人を考えている。
- ・介護年金について⇒世帯分離について。 ・母親(ご自分のこと)が生活出来ない状態になった場合⇒コネクト人生まるごと引き受けます。 ・後見人のこと。姉一人ぐらし、(姉妹でも個人の財産には口を出せないと思う)
- ・遺言書は書くべき。一人っ子でも必要。ゆめあんとつながり勉強している。 ・親族に代わって様々なことを引き受けるところあり。 ・お金がかかる葬儀等の費用を保険でまかなう。 ・親亡き後の財産管理とか、子どもの負担を軽くしてあげたい! ・主人の3回忌を済ませてお墓を買いました。 ・横浜市では低家賃の建物が少ない。

**Cグループ テーマ「私の健康法」**

- ・朝に体操を近くの公園でやる。 ・朝食が大事⇒ヨーグルト・もずく・黒酢・ドレッシング・キャベツ適量チン
- ・吹き矢をやる ・カラオケ (声を出す) ・ノルディックウォーク ・おいしい食べ物を食べ歩き ・その他多数

**【医療ルネッサンス 心の健康を守る】=川崎兄弟姉妹ニュース転用=  
~~~~うつ予防に「きつめの運動」~~~~**

長野県松本市の新村地区では、月に一度、地区の福祉施設に近所の中高年十数人が集まる。腰に着ける歩数計のような装置をパソコンにつなぐ参加者たち。すると、1か月の速度変化や消費カロリーなどがグラフに表示される。このデータをもとにトレーナーが個々の体調を尋ね、歩行ペースなどを指導する。参加者が取り組むのは信州大学教授の(スポーツ医科学)の能勢博さんが考案した「インターバル速歩」。

ゆっくり歩きを3分つづけた後、その人にとって、



ややきつい速度で3分。これを繰り返し、1日30分歩く。同市では、新村地区を含む25地区で、約500人が取り組む。5か月間のインターバル速歩で、血圧、血糖、肥満が改善する人が多く、この運動を行わない人と比べて医療費を2割抑えられた。効果はそれだけではない。参加者の心にも大きな変化が見られた。

能勢さんは、インターバル速歩に参加した同市の中高年717人の開始前と5か月後の抑うつ度を比較。米国の20項目の質問票を使い、「何をするのも面倒だ」「物事に集中できない」の有無を聞いた。

開始前、あきらかなうつ病と出た人は2割に上がったが5か月後には、多くが健康な心の状態になった。「体力がつくと気持ちが前向きになり、仲間との交流も増え、心の健康状態が大きく変化したのでは」と能勢さんはみる。

インターバル速歩は筋力や体力を向上させるため「ややきつい運動」を効果的に取り入れたものだ。弱い運動を間に挟むことできつめの運動を長く続けられる。「ややきつい運動は」近年、うつ病の治療では

静養が優先されがちだが海外では、医療機関に通う患者も「ややきつい運動」状態が改善したとの報告もある。同市以外にも取り入れる市町村も出てきている。

「インターバル速歩」はコツを覚えれば一人でも取り組める。同市などではNPO法人体育大学リサーチセンターが歩行記録装置を貸し出し、個々の体力にあったペースの指導などを行っている。

## イベントのお知らせ

### § 1 市民精神保健福祉フォーラム（Aブロック）

日時 平成28年3月5日（土）13:00～16:00（開場12:30）

会場 横浜市都筑区公会堂（都筑区庁舎内）

定員 600名（事前予約不要 直接会場へお越しください）

手話通訳があります。

内容 1部 シャロームの家雑技団による“ミニ演芸“

2部 講演「精神医療について思うこと」

～当事者・家族・精神科医の3つの立場を通して～

講師 夏苺 郁子先生（やきつべの径診療所）

質問コーナー 詳しくお答えいただきます。

※ 浜家連顧問社労士による障害年金相談窓口を開設します。



## 事務局よりお知らせ

### φ バス日帰り旅行について

日時:平成28年3月9日(水)貸切バス(ガイドはつきません)

場所:水戸偕楽園 集合:横浜西口天理ビル前 8:00 出発 8:30

行程:西口発⇒水戸偕楽園⇒おさかな市場(買い物)⇒森田水産(お昼・買い物)

8:30 ⇒10:50～11:50⇒12:35～13:05⇒13:20～14:20

めんたいパーク⇒水戸大洗IC⇒横浜西口着

14:30～15:10 17:30(予定)

費用 一人9,000円(当日バスに乗る時に納めてください)

参加資格 横浜市家族会会員に限定(家族単位の申し込みも可です)

申し込み締め切り 2月12日(金・理事会まで)(偕楽園の入園は70才以上無料です。)

(申込書に生年月日の記入をお願いします。)

別紙申込書で事務局までお願いします。(HPからダウンロードをお願いします。)

**編集後記** 暖かい新年を迎え、早めに梅の花が咲いています。散歩にお出かけ下さい。(事務局斉藤) そうは言っても18日(月)の大雪は電車が動かないで、出勤時間が大幅に遅れて大変でした。SMAPが存続することになって良かったです。自分の名字を伝えるときに言いやすくなります。

(事務局長 中居)