



浜家連 ニュース 1月号

第209号

平成30(2018)年1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 FAX 045(548)4836
URL <http://hamakaren.jp/>

浜家連の活動の振り返りとこれから

理事長 宮川玲子

新しい年になりました。昨年もいろいろありましたが、月日が経つのは早いものです。

浜家連の昨年の活動を振り返ってみますと、相変わらず毎日忙しかったなと思います。

まず長年事務局をやって下さっていた齊藤さんと会計の小野寺さんが2人ともお辞めになってしまったので、その後任を探すのが大変でした。幸い事務局は中居さんに引き続きやっていただき、会計は新しく宇野さんと和田さんに来て頂くことになったのでやっと落ち着くことができました。又、浜家連の年金相談を熱心にやって下さっていた社労士の小山先生が突然亡くなられてしまったので途方に暮れました。が、相談に乗って下さる方がいないと困るので年金相談をしている他の事務所をお願いし、研修会やフォーラムの時には引き続き相談にのって頂けるようお願いしました。その後2つの事業所からも紹介があったので浜家連ニュースにも載せて紹介し、相談事務所は会員の方が自分で選んでもらうようにしました。

そんなこんなで前半はバタバタした日が続きました。

次に浜家連の事業ですが、平成29年度の事業は大体終わったので、5月末の総会に向けて30年度の内容を決める活動に入っています。

要望活動について、昨年は横浜市の出している「障害者プラン」の、よりいっそうの充実を求めるきめ細かい内容の要望書を提出しました。そして5つの横浜市会の政党と、横浜市の健康

福祉局との話し合いを行いました。その結果、議員の方からは、沢山要望があるのでどれをやってもらいたいのか分からない。項目を絞って欲しいとの声がありました。その点は今後の検討課題として5月頃までに要望事項をまとめます。何回も市役所に足を運び議員の先生や役所の方々と話し合うのはエネルギーが要りますが、会員の方も多数参加され、少しでも精神障害者の環境が良くなる様に頑張っています。

啓発活動の精神保健福祉フォーラムは(年間3回)ブロックごとに工夫を凝らした催しになっていました。講師の先生のお話だけでなく、ミュージックベルの演奏や当事者の俳句の会の発表、バンドの演奏など取り入れ、一般市民にも足を運んでもらおうという努力が感じられました。フォーラムを主催する当番区は1年前から準備するので大変ですが、家族会の事を知って新しい会員が少しでも増えることを期待します。

市民メンタルヘルズ講座は2回行いました。市民向けの内容で先生のお話も良かったのですが、もう少し参加者が多いと良いなと勿体なく思いました。が、続けることで市民の理解が広がるし参加した方は勉強になったと思います。

浜家連研修会は5回あるので毎月忙しいですが、100名の会場が満杯になると家族の学習に対するエネルギーの様なものを感じます。初めて取り上げた「家族への暴力」については参加がどうなのかと思いましたが、今までで1番多い参加者だったので驚きました。深刻な問題で



すが講師と一緒に話した当事者の話や、会場の家族とのやりとりが良かったと沢山の声アンケートにありました。就労のところでも当事者の話が良かったとありますので、今後も当事者の話が聞けるような企画を取り入れたらと思います。

その他家族学習会を毎年4箇所で行っています。これも5回シリーズなので主催する家族会はエネルギーがいりますが、新入会員の方達にはとても良いプログラムですし、家族会の団結にも有効だと思えます。またそれを支える家族学習会のメンバーの方は研修会を主催したり、

アドバイザーに行ったりしてよくやって頂いています。特に去年はコンボからみんなねっとに学習会が移行した関係で、いろいろ混乱したこともありましたが、皆さんの努力で無事乗り切ることができたので良かったと思っています。

その他電話相談や横浜市の精神だけの福祉制度の本の製作など色々あります。皆さんの日頃の活躍で浜家連の活動が広がっています。

頑張り過ぎて疲れないように、自分の生活とバランスを取りながらやって行きたいものだと思います。

Aブロックフォーラムが開催されました

平成 29 年度 市民精神保健福祉フォーラム（浜家連 Aブロック）報告 白梅会 A・F

- ・日時 平成 29 年 11 月 18 日（土）13：30～16：00
- ・場所 横浜市港北公会堂
- ・内容：1部 ゆうゆう俳句会（あみねっと）
歌と演奏（陽だまりバンド）
2部 講演 「家族と当事者が元気になるコミュニケーション」
家族SSTリーダー 高森 信子先生
- ・参加者 201名



【講演の概要】

初めに統合失調症の画家 星野 てつろうさんのビデオ*を見ました。素晴らしい絵の一枚一枚の中に、1つずつ心の叫びの言葉が書いてありました。

星野さんは統合失調症発症後、絵がカレンダーに取り上げられ注文が多くなり50歳位から仕事が忙しく薬なしにまでなったそうです。

- 人が認めてくれる・ほめてくれる事が生き生きさせてくれる【人薬 ひとぐすり】
- 薬の効かない部分【ビタミン愛】・・・副作用なしで安心してあげられる・薬に元気になる・協力しあって生活することができる

育て方が原因ではない脳の病気でこれからのあなたのかかわり方次第で良くも悪くもなる病気、良かれと思ったやり方が逆だった、良かれと思ったやり方が合わない時もある。

血の雨を幻視で見て恐怖で「助けて」という娘さんの対応に困っている方が、「血の雨など降ってない。見えないよ」と言うのではなく、幻視を見てない時はいつか、また何をしてる時に幻視を見るのかを観察し、脳を休ませる事が健康な部分を増やす事を学んだ。今でも幻視を時々見ても自分で目をつぶることでコントロールできデイケアなどにも出かけてられている。

薬は症状を抑えるだけ、抑えている間に健康的な部分を増やしましょう*

『回復力を高めるために』

1. 今を認める・・・今の当事者を認める・・・ゴロゴロしていても「脳を休める」為にゴロゴロせざるえないことを理解する。
2. ほめる・・・自己肯定感の低い人達、それで幻聴が出てくることもあり、褒められることで自信がつく。

3. お願い・・・イタリアでは「自由こそ治療だ」という言葉もあるそうで自由の裏には責任が張り付いている。自分で考えて行動していくようになったら元気になった。

高森先生には短い時間の中に盛り沢山の事をお話しいただき教えていただきました。私も当事者のうちなる言葉に添い、当事者と家族と一緒に仲良く元気に暮らせるようなコミュニケーションが取りたいと思いました。

ゆうゆう俳句会の皆様のパフォーマンスを付けた俳句の読み上げには思わず笑顔になりました。俳句もとても素敵なものばかりでした。

陽だまりバンドの方々も一生懸命頑張って演奏したり、歌っていただきホールに響き活力を感じました。

※星野てつろうさんの絵や心の叫びはYouTubeで見られます。

第5回 浜家連研修会が開催されました。

もみじ会 倉澤 政江

今年度最後の浜家連研修会は「ペガサス」の木村志義(もとよし)氏を講師にお招きしました。「ペガサス」は発達障害・精神障害に特化した就労移行支援事業所です。

日時 平成29年11月16日(木) 13:30~16:00

場所 横浜ラポール2階 大会議室

講師 木村 志義 氏

(精神障害者・発達障害者の就労移行支援事業
一般社団法人 ペガサス代表理事)

参加者 69名



はじめに木村代表より「なぜペガサスを立ち上げたか」のお話がありました。

サラリーマン(メーカー営業)をしていたが生きる喜びを感じられなかった。困っている人の役に立ちたいと障害者専門の人材紹介会社を2002年、36歳の時に立ち上げる。その中で発達障害・精神障害分野の雇用が遅れていると気づく。見えない障害ゆえ理解されにくい。2012年「ペガサス」を設立。就労に必要なものは自己肯定感、自信をつけることである。

「どんなことをやりたい、何をしたい」がスタート。

ペガサスの理念は「全ての人の可能性を信じる」誰もが否定されない安全な場であること、スト

次にペガサスジョブセンターの村上さんより具体的に訓練プログラム等の説明がありました。

★ペガサスを卒業してからは自分自身をコントロールしつつ、働き続けることが大切。ペガサスではそのようになるために訓練を特に重要視している。

○「自己理解講座」…自分の病気・障害・特性を理解し管理し人に説明できるようにするた

レスを抱えていても過ごせる場としてのペガサスを大事にしている。

過去のつまずきによって組織への恐怖心がある。体験を通して喜び、楽しさを感じてもらうため、企業実習を大切にしている。木村さん自身、中小企業家同友会の会員であるためそのネットワークを生かし実習の受け入れをお願いしている。会社の中で実際に感謝される喜びは貴重な経験であり、別人の様に变化する。上手くいなくても新たな課題を知る場でもある。仕事に向く向かないよりもその職場が合うか合わないかが大事、人間関係、会社との相性、働く前に確認することが大事だと考え、実習を大切にしている。

めのプログラム週1で行っている。

○「ナビゲーションブロック」…自分の特徴、セールスポイント、課題とそれに対する自己対処。会社に理解・配慮してほしいことについてまとめたものを作成。

○「企業実習」…一人ひとりが目指す就労に近い職場での実習の機会を同友会のネットワークを活かして提供。

最後は現在実習生の TAKU ちゃん加わり、3人で座談会及び質疑応答となりました。TAKU ちゃんは 2017 年 5 月半ばより通所。双極性 II 型、ADHD グレーゾーン。高田馬場にある大人の発達障害当事者が集う「ネッコカフェ」で木村さんと知り合う。外からは見えない障害により苦労も多い。通所してよかったことは——ペガサスではわかってもらえる。専門講師を外部より招いているので、プログラムが充実している。

〈沢山の質問が出ましたがその中から〉

◆利用者の年齢層は？

——30 代が一番多い、次に 20 代、40 代、50 代(若干)最近 50 代の人就職決まる。

◆ペガサスの入所基準は？

——働きたいという気持ちがあればよい、就労移行できるか行政と相談。体験しながら行政と相談し決めていく。

◆職場の人間関係について？

——きつく言われることが苦手。9 人良く思ってくれるが 1 人だけ苦手な人がいるとその 1 人がとても気になってしまう。受け流すこと、捉え方を変えるようにアドバイスしている。

今年度も無事、充実した浜家連研修会を終えることができました。

家族学習会を開催しました。

「家族による家族学習会」を終えて

昨年の 1 月浜家連理事会新年会にて、「いずみ会は平成 29 年度『家族学習会』を開催します」と発表してから 1 年が過ぎ、ようやく念願の「学習会」を開催し、全 5 回を終了することができました。

いずみ会では参加募集のチラシを通常の配布先に加え、病気発症時期が思春期に多いということから区内高等学校養護教諭宛てにも郵送いたしました。学校関係からの参加や問い合わせはありませんでしたが、チラシの配布先を考えたことは今後の啓発活動方法について改めて考える良いきっかけとなりました。

参加されたのは 6 家族 8 名（母親 5 名、両親・妹の 3 名）で、各人がそれぞれの立場から思いのたけを話してくださいました。一部感想を報告いたします。

【参加された方の感想】

- 他では話すことができないのですこしても話を聞いていただいてありがたかったです。
- いろいろなところに相談する勇気を持たされたような気がしました。皆さんのお話が聞いてよかったです。
- これからの接し方の参考になりました。以前は子供の言動に振り回されることが多くゆとりのない状態でしたが、まずは子供の言っていることを聞いていこうとの思いが変わってきました。良いところを見つけていきたいと

- 思います。
- 一人一人が思ったことを言える雰囲気があり、とても有意義な会でよかったです。
- 自分だけではないのだと思い勇気がでてきます。
- このような会に初めて参加し、当人のことを理解していないことに気づきました。本人の得意なところを伸ばしてあげたい、回復力につながるように支えながらこれから学んでいきたいです。



いずみ会 横山芳江

【担当者から】

参加されたご家族の状況は様々ですが共通していることは、お子さんの現在の状態が少しでも良い方向に進んでほしいという思いでした。対応に悩んでいるご家族は話し合いを重ねていくごとに自身の問題点に気づき、他の人たちと悩みを共有しながら自身が進む方向性を少しずつ

学習会が目指すもの⇒家族が元気になる・参加者が元気になる・担当者も同時に力をつけるに、少しは近づくことができたでしょうか。会場の提供や後援の依頼などのお願いを快諾して下さったたいずみ中央地域ケアプラザさんと、毎回オブザーバーとして参加して下さった泉区生活支援センターさんには大変感謝いたします。また陰ながら支えて下さったアドバイザーの方々にも御礼申し上げます。

見出していったように感じました。それは発言する言葉や表情から少しずつ感じ取れました。貴重なお話を聞かせていただき感謝の気持ちでいっぱいです。今回の学習会だけに留まらずこの一歩が次のステップにつながるきっかけになってくれたら嬉しいです。

たちばな会&もみじ会合同

29年度家族による家族学習会が無事終了しました たちばな会 稲垣宇一郎

10月7日(土)を第1回のスタートに11月11日(土)の第5回学習会を最終回とした2家族会合同開催の「家族による家族学習会」が参加者の皆様に喜んでいただき、担当者の私たちにも大なるお土産を頂き、無事終了致しました。

本年4月のたちばな会役員会で「今回は両区合同で家族学習会を実施しよう!!」と決めたのが始まりになりました。

その後、担当者の決定と7月3日の「担当者研修会 in 横浜」、その直後に開いた第1回担当者による事前打ち合わせ会がキックオフでした。

それからは、会場の確保・区役所等関係福祉機関への開催のお知らせと協力お願い、参加者募集の広報活動の方策と役割分担等、10月からの学習会開催に向けての多数の仕事が待ちっていました。

真夏の暑い日に、役員及び担当者が参加者募集のパンフレットを持って、関係先に汗を拭きながら訪問してお願いした事も良い思い出とな

参加者の皆様から頂いた感想の一端をご紹介します

- ・同じ悩みを抱えて日々生きている方々と話し合える事が出来た事がよかった。
- ・それぞれの体験談を聞いたことが参考になった。毎日の生活の中で家族が

アドバイザーの方々、オブザーバーの皆様、浜家連事務局のご協力・ご支援に感謝申し上げます。この学習会の終了で終わりではなく、次につながる活動を行こうと担当者一同話し合っております。まずは3月に同窓会開催を予定しております

っております。

開催が迫って参りますと、一番の心配事は「参加者が集まらなかったどうしよう・・・」逆に「どっと応募を頂いたらどうしよう・・・」でした。

蓋を開けてみれば、幸いにも杞憂で、7家族8名の方々から参加のお申込みを頂き、それ以降開催の諸準備に集中して取り掛かることが出来ました。

緊張して迎えた第1回学習会、早くも半ばに来たのかと感じた第3回、そして「もうこれで終わりなのか、残念・・・」と感じた第5回、準備期間を入れると長い期間での取り組みでしたが、振り返ってみると一瞬の感じが致します。

最初はあった参加者と担当者の垣根も最終回には全く無くなって、「同じ経験をしている家族の仲間」の一体感でした。



苦勞していることを語り合うことで元気になれる気がします。

・手作りのおもてなしの気持ちがうれしかった。ありがとう。

障全協の全国集会に参加しました

顧問 米倉令二

障害者の生活と権利を守る全国連絡協議会(障全協)の第51回全国集会・中央行動が、昨年11月23日から2日間、国立オリンピック記念青少年総合センター・衆議院第2議員会館等で行われました。私は第1日目の全国集会に参加しました。

午前10時からの開会行事に続いて、**記念講演**「憲法施行70年と障害者—平和であってこそ人権は守られる!」(講師・藤野高明:全日本視覚障害者協議会相談役)、**特別報告**「障害者・家族の権利を守るための本来の社会福祉事業のあり方を問う—社会福祉法人制度改革がもたらすもの—(報告者・茨木範宏:社会福祉施設経営者同友会)、**行動報告**「介護保険優先原則問題(65歳問題)に対する運動①浅田達雄さんを支援する会、②天海訴訟を支援する会が、本人と支援者が経過を報告しました。午後は10個の班に分かれ、翌日の中央行動に向けた勉強会を実施しました。



内容は多岐にわたり、得るところの多い集会でした。すべてをお伝えしたいとは思いますが、それは不可能ですので、茨木範宏氏の報告から、1点だけご紹介します。

「我が事・丸ごと」地域共生社会って何?

2015年9月、厚労省は、「新福祉ビジョン」を公表しました。2016年6月「一億総活躍プラン」閣議決定、2016年7月「我が事・丸ごと」地域共生社会実現本部発足、2017年2月「地域共生社会実現のための行程表」発表、2017年4月「改正社会福祉法」全面施行、と続きます。

では、「我が事・丸ごと」地域共生社会とは、何でしょう。発表文書を見てみましょう。「今般、一億総活躍社会づくりが進められる中、福祉分野においても、パラダイム(枠組み)を転換し、福祉は与えるもの、与えられるものといったように、「支え手側」と「受け手側」に分かれるのではなく、地域のあらゆる住民が役割を持ち、支え合いながら、

自分らしく活躍できる地域コミュニティを育成し、公的な福祉サービスと協働して助け合いながら暮らすことのできる「地域共生社会」を実現する必要がある」「具体的には「他人事」になりがちな地域づくりを地域住民が「我が事」として主体的に取り組んでいく仕組みを作っていく」「対象者ごとに整備された「縦割り」の公的福祉サービスも「丸ごと」へ展開していく」いった内容です。言葉上では、「大賛成」ですね。でも、何かうさん臭さを感じませんか。私には、福祉の金はもう増やせないから、皆さんで「丸ごと」やってください、といっているように思えてなりません。

◆イベントのお知らせ◆

§ Dブロックフォーラム §

日時 平成30年2月3日(土) 13:00~16:00 (開場12:30)

内容 第1部 ダンス+ミュージカル 13:15~

出演: NPO 法人窓の会 地域活動支援センター
「きゃべつ畑・窓」の皆さん

第2部 講演「精神科医療の最新の知見について」 14:00~
~回復と支援、脳科学~

講師: 浅見 剛先生(横浜市立大学附属病院)

場所: 横浜市戸塚公会堂

【編集後記】平成30年が静かに明けました。今年が障害者にとっても私達にとっても、穏やかに楽しく暮らせる1年になるように祈ります。今年も多くの方々との出会い語りあい、そして浜家連が皆様の心の拠り所になれるよう、頑張ります。本年もよろしくお願ひします。(事務局 中居)