



# 浜家連 ニュース 3月号

第211号

平成30(2018)年3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/>

夢や希望を持って、頑張り続けましょう！

“力ある” 専門家に出会って、実現できますよ！ 副理事長 浅田 和徳

昨年は、私自身や私の周りの関係者の皆さんが夢に近づいた年でした。それは、諦めずに夢や希望を持ち続け、“力ある” 専門家に出会え、支えられて頑張ったお蔭だと思います。

その“力ある” 専門家の一人は、摂食障害家族の会ポコ・ア・ポコ代表の鈴木高男氏です。鈴木氏は、障害者就職面接会を介して病院の一般事務で働いていたものの、夢や希望が持てないと嘆いていた統合失調症のAさん(48歳男性)に前を向かせ、結果的には、ある市役所の就職試験を合格に導いた方です。もう一人は、私の、慢性化していた腰痛を改善し、その時点では夢であったフルマラソンに再挑戦することを実現させつつあるスポーツジムのトレーナーN氏です。



## ■ 家族などの関わり方次第で改善することを実証してみせてくれた“鈴木高男氏”

私は4年半前から、精神障害者家族の、日常生活の中で起こる困りごとを相談する場づくり(ベルの会)を始めました。そこでは、鈴木氏をお招きして、日常生活での困りごとを相談する中で、家族が本人との対応方法を学ぶという形で進めています。

Aさんの母親は1年半前から相談会に参加されています。ある時、母親はAさんに「鈴木さんという面白い人がいるんだけど、一度、会ってみたい？」と誘われました。Aさんはその日は体調が悪く、仕事を休んでいた日だったのですが、一緒に出掛けて来られました。その時、私はAさん

が出かけてこられたことに驚きました。母親が参加する相談会の前に30分程、Aさんは鈴木氏と話をされました。Aさんは就職したい、家を建てたい、結婚したいなどと夢を語るようになり、帰りには笑顔が出ていました。

その後もAさんは、時々面談したり、メールで頻繁に悩み事を聞いてもらうようになりました。体調が悪い時には毎日のように送られてくる、Aさんの悩みメールに鈴木氏は丁寧に返信されていました。

そして僅か3か月後には、Aさんは前向きな気持ちになり、精神保健福祉士の資格試験の願書を取寄せするまでになりました。残念ながら、その時は申請期限切れで受験できませんでした。

その後も、Aさんは何回かの面談やメールの交換を行う中で、自ら市役所の募集案内をWEBで探し出して願書を提出し、高い競争率の試験に合格し、今年の4月から勤務が始まります。

この驚異的な結果は1年半で実現したのですが、皆さんは長いと思いますか、短いと思いますか？ Aさんの気持ちの変遷や変わるきっかけなどについて、尋ねてみたいです。

この他にも、鈴木氏のお蔭で、この4年半の間に、一般就労につながった人、摂食障害に伴う暴力行為が治まった人、ひきこもっていたが外出できるようになった人などと、多くの方がリハビリや改善を実現されています。

鈴木氏の基本的な考え方を紹介しておきます。病状の改善は医療者に任せて、親は日常生活の中で“会話”を通じて対応すれば、必ず改善でき

ると説かれます。そのためには、親はしっかり対応方法を学び、覚悟して本人と向き合い、実行することが必要ですと。鈴木氏がアドバイスされる対応方法の要点は、親が①まず本人の現状を受入れる、②次に本人の気持ちを理解し、本人の基本的不安を解消させる、本人の日常生活の辛いこと・苦しいことを取り除いてあげる、③その上で本人の自己肯定感を高める、④更に前を向かせて、背中を押してあげる（行動を広げさせる）、⑤本人と適度な距離をとる、⑥ダメなものはダメと伝える、⑦待つ・焦らないなどを、改善度合いを見ながら実行しなさいと。

これらは理解していても実践が難しいのですが、鈴木氏が20年に及ぶ学びと支援経験に基づいて具体的に対応方法を教えてください。

### ■ 高度な知識と技術力を持つ“N氏”

私は昨年4月に腰痛が酷くなり、通っているスポーツジムのトレーナーN氏に何とかしたいのだからと懇願して、月2回の指導を受けることにしました。その際、できれば昔のようにランニングができ、ゆくゆくはフルマラソンにも再挑戦したいのだからと夢を伝えました。その時点では、筋力の衰えのためか、少し走ってもすぐにふくらはぎが痛くなり、全く走ることはできませんでした。

3回目の指導を受けた後から、腰痛は改善し、

短い距離も走れるようになりました。更に、指導を続けて受けた結果、半年後には週に2回、10kmを走れるまでに改善・回復しました。

以前に、他のトレーナーの指導を1年半程受けたことがありましたが、全く改善しませんでした。硬くなった筋肉を柔らかくする対処療法（ストレッチなど）を続けるだけで、結果的には腰痛はすぐに再発するし、一度も走れるようにはなりませんでした。

N氏は、指導を始める際には、まず体のバランス状態や筋肉の凝り具合を調べた上で、悪いところを改善するストレッチを行ってくれます、その後、根本的な改善のための筋力・体力づくりを必ず組合せてくれます。お蔭様で、身体全体で楽に走る方法を学んだり、熟睡できるようにもなり、感謝！感謝！感謝！です。

### ■ 最後に

このお二人の“力ある”専門家に共通していることは、先ずは、本人の現在の気持ちや状態・状況をきちんと把握した上で、高度な知識・技術・経験に基づいた、適切な処置や指導・アドバイスを行うという、常に本人目線での寄り添いがあることではないかと思います。

“力ある”専門家に出会えて、求める夢や希望を実現しつつある例を紹介しました。諦めないうで、頑張ってください。

## 浜家連の動き

.....



### ◆ 「横浜市の精神保健福祉の案内」第6版の発行について ◆



平成30年1月発行の浜家連版第6版の編集が完了しましたので、浜家連のホームページに公開しました。

<http://hamakaren.jp/publics/index/19/>

からダウンロードして閲覧してください。

各単会には印刷物2部をお渡ししているのですが、ご覧になりたい方は単会役員にお願いしてください。また、ご希望の方には、用紙代500円で印刷物もお渡ししています。各単会の役員にお申し出ください。

区役所の高齢・障害支援課窓口で入手できる(300円、精神保健福祉手帳を提示すれば無料)の横浜市の「福祉のあんない」は、毎年6月頃の発行です。浜家連版はその6ヵ月後の発行なので、情報としてはより新鮮です。また、三障害の福祉すべての中に埋もれがちな精神保健福祉の医療・福祉の制度・サービス・相談先・支援機関の連絡先など、このガイドブックにしかない内容も詳しく記載されています。ぜひご活用ください。



## 単会会長交流会が開催されました

### 単会会長交流会に参加して

29年度の単会会長交流会は、1月25日横浜ラポールの3階会議室をお借りして、参加者20名（18の単会からと司会者、事務局各1名）で開催されました。

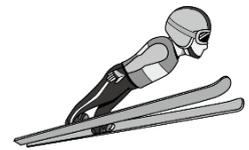
開催にあたって理事長から『日々の活動のなかで、成果が得られた活動や新しい試みに取り組んだ活動などを紹介、「元気な家族会」となるために知恵を出し合いたい。』との通知をいただき、各単会からは、あらかじめ『29年度12月末までの活動報告、会員数、努力したこと、新しく試みたことなどの資料』を提出しました。

当日は、提出資料（活動報告等）をもとに、各単会から成果が得られた活動、新しい試みと成果などの発表を行いました。

発表では、定例会の内容、実施方法等各会それぞれであること。定例会に外部講師を招いての講話を多くの会で実施していること。定例会以外におしゃべり会を開催し、なんでも話せる機

### のぞみ（鶴見区）会長 田中 博

会を設けて、「分かちあい」「分かちあう」ことに注力を置いた会を開催していること等がありました。



会員については、一般会員のほか通信会員を設けている会もあるなど会員制度、定例会の持ち方、活動内容等、今後の会の運営に参考にしたいと考えております。

また、会の運営にあたり、区役所（福祉保健センター）が全くかかわっていない会があるのを知り、何かもったいない気がしました。

なお、開催にあたって各単会から提出した活動報告が、あらかじめ一覧表「各単会の活動状況」に準備してあり、一覧が可能であったこと。また、今後の検討資料としても活用し易いと思っております。

ご指導ありがとうございました。

## わかば会からのお知らせ（当事者の作品展）

☆第四回 **キラメキ展覧会** を生活支援センターと共催で行います。

・・・あなたのキラメキが、誰かのキラメキになる・・・

開催日 3月16日（金）～20日（火）（3月15日飾りつけ 13:00～）

・作品の搬入と引き取りは開催日の前後1週間です。

会場 神奈川生活支援センター（は～と友4階）

展示作品 絵 写真 手芸 折り紙 フラワーアレンジメント  
集めた貝殻、小石・・・俳句 詩 その他



新たに作った作品でなくても良いです。出展、観覧お待ちしております。

**見てもらおう、見てみよう、おしゃべりしよう、やってみよう**

### ＝訂正とお詫び＝

浜家連ニュース2月号「家族による家族学習会アドバイザー研修会に参加して」の記事で『～を積み重ねて**38**年間～』とありますが『～を積み重ねて**8**年間～』の誤りでした。訂正し、お詫び申し上げます。

## D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Dブロック）報告 若杉会 西川 進

- ・日時 平成30年2月3日（土）13:00～16:00
- ・場所 横浜市戸塚公会堂
- ・内容 第1部：ダンス+ミュージカル  
出演 「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」  
～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）
- ・参加者 167名



#### 〔講演概要〕

講演はまず、「統合失調症を含む精神疾患の治療はSDM=Shared Decision Making 協働して意思決定にあたり、治療の目的はRecovery（リカバリー）即ち、精神疾患のある人が自分の生き方を主体的に追及することである」との認識から始まりました。キーワードは「知識の共有」であり、当事者と医者を含む支援者がフラットな位置で、治療することから出発しています。

これらの関係は、例えば医者と当事者が薬を選ぶ場合、当事者が症状や薬の効果を理解して、診療方針を話し合いながら処方を決定するという手順になります。その上、精神科治療のゴールは症状のコントロールではなく、あくまでリカ

バリーにあります。周りの関係者は当事者の生活の困っているささやかなことを「そそのかす」のみです。この『そそのかす』という言葉が印象的でした。

また、最先端の脳科学については、研究が緒に就いたばかりですが、MRIでは脳の機能とその部位が特定でき、脳が鍛えられればその部位の機能が改善することが分かりだしたようで、この改善事例は年を取っても見られるそうです。ただし、脳の機能と症状についてはまだまだ分からないことが多いようで、今後の研究成果を待つ必要があるようです。

#### 〔講演後の質疑応答、意見交換では〕

- 精神疾患の原因や症状発現のメカニズムはわからないことが多いようです。
- 薬とその作用についても同様で、症状と薬の効果の全体を網羅できるマップのようなものは作りにくいようです。
- リカバリーには横浜市大で取り組んでいるIMR法などが有効のようです。

など、時間いっぱいまで熱心な討議が続き、会場の皆さんの熱意が伝わってきました。

第1部の「きゃべつ畑・窓」の皆さんによる『ダンス+ミュージカル』は、四季折々の支援作

業所での農作業を垣間見るようで、会場の皆さんも元気づけられたようでした。

アンケートの回収結果では回収率は59%と高く、講演に対する評価ではリカバリーへの関心が高く、最新の脳科学への期待も大きいことが窺えた。回答者の50%が70歳以上ですが、この年代の家族会への加入率は70%と平均58%より高い。一方、家族会への未加入率は若年層ほど高い傾向にあり、若年層への対応が求められる。

#### 【編集後記】

平昌五輪が開催されました。日本は冬季五輪ではこれまでの最高のメダル数を獲得し、大いに盛り上がりました。テレビの前で興奮と感動を味わった方も多いのではないのでしょうか。また、メダルをとらなければ賞賛されないオリンピックの厳しさも感じました。（事務局 中居）