



浜家連 ニュース11月号

第219号

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

リカバリーについて思うこと

副理事長 井汲 悦子

夏から秋にかけてリカバリーを掲げている会に幾つか参加した。

8月には栄区に自立訓練(生活訓練)事業所「リカバリー支援施設ふれんず」が開所した。母体となっている栄こころの健康相談所で、過去2年間にわたり行ったリカバリープログラムの実績をもとにリカバリープログラムを実施し、仲間との語り合いの中で、病気や治療、生活の仕方などについて知り、自分と向き合い夢や希望を持つことでリカバリーできることを目指している。また、自然、物、人との喜びが得られる関係を作ることができるようなプログラムも用意されている。私も訪問支援スタッフとして参加させてもらっているが、利用者もスタッフも横並びで活動を進めている。多くの人に利用してもらいたい。



9月には、コンボ主催のリカバリー全国フォーラム2018に参加した。今年のテーマは「リカバリーを実現するサービスを求めて」～ピアサポートの役割と可能性～だった。恒例のトークライブではトークをしたい当事者の皆さんが2分間で自分にとってのリカバリーについて語った。壇上に上がった50人余りの中で、現在、ピア活動している人の発言が多く、ピア活動の全国的な広がりを感じた。その後の分科会は「家族にも役立つ訪問支援」～メリデン、オープンダイアログ、アクト～に参加した。メリデン版家族支援実践者の上久保真理子さん(ぴあクリニック)、オープンダイアログ実践者三ツ井直子さん、糸山直江

さん(訪問看護ステーションKAZOC)、ACT実践者笠原陽子さん(S-ACT)から、現在実践している家族支援について報告があった。メリデン版家族支援とオープンダイアログはいずれも訪問看護での当事者支援に加えて家族全体を視野に入れた支援を行っているとのこと。様々な視点から家族のリカバリーに視点をあてた支援が始まっていることが分かった。横浜でもそのような支援が早急に望まれる。

9月末には、市精連の研修会「みんな違って当たり前! 私だけのリカバリー物語」～私は〇〇でリカバリー進行形です～に家族の立場で参加した。参加者は、地域活動支援センターや就労継続B型などに通っている当事者の皆さん、浜家連、ひまわり家族会の家族など多彩な顔ぶれで、それぞれ進行形のリカバリーを語った。川崎ダルクのエイサーや謎の魔術師のマジックなどパフォーマンスでの表現もあった。今までの自分、今の自分を受け入れ、自分のしたいことに出会い、自分の意志で前に進もうとしている思いが伝わってきた。

10月にはCブロックフォーラムでYPS横浜の方達のリカバリートークもあった。私は蔭山先生とYPS横浜ピアスタッフ協会で出された本「当事者が語る精神障害とリカバリー」の制作に家族の立場で関わらせてもらって、YPS横浜の人達と何度か話し合う機会があり、大変な状況であってもそれに負けない力強さ明るさに感嘆した。なんでも話し合える仲間がいること、原稿

を書くに当って自分を振り返り自分を肯定的に見ることが出来るようになったことなどもその理由の一つではないかと思った。

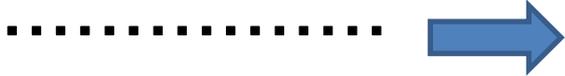
リカバリーを目指して栄区でやっている当事者グループの当事者研究も始まって7カ月がたち、どの人も問題提起できるようになった。

提起された問題の受け止め方、解決方法をみんなで考える。当事者同士だから遠慮せず様々な意

見が出る。個人の問題が問題提起してみたらみんなの問題だったということがよくある。語り合うことが一つ一つリカバリーにつながっていくのだと感じた。

私達家族も当事者に置いて行かれないように、家族会や家族学習会などで大いに学び、語り合い、心穏やかで自分らしい日々が送れるようリカバリーしていきましょう。

浜家連の動き



平成30年度の「家族による家族学習会」が以下の要領で行なわれています。参加された方が何らかの収穫を得られれば、さらには家族会につながればと思います。

担当単会名（区）	開催会場	開催時期	開催曜日 開催日時
あけぼの会（旭区）	旭区福祉保健活動拠点 「ぱれっと旭」多目的研修室（2階）	10月13日 ～12月8日	いずれも土曜日 13:30～16:30
あおば会（青葉区）	青葉区生活支援センター 「ほっとサロン青葉」	10月27日 ～12月15日	いずれも土曜日 13:30～16:30
のぞみ（鶴見区）	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	10月7日 ～11月25日	いずれも日曜日 13:30～16:30
あおぞら会（金沢区）	いきいきセンター金沢2階 多目的室及び会議室	H31年1月12日 ～3月23日	土曜日又は日曜日 13:30～16:30

◆精神障害者の航空運賃が割引となります◆

平成30年10月4日より精神障害者の航空運賃が割引となります。

詳細については厚生労働省から出された「障害者に対する航空旅客運賃の割引について（通知）」を理事会でお渡ししておりますので、理事さんにお聞き下さい。

家族による家族学習会アドバイザー研修会に参加しました。もみじ会 倉沢 政江

○アドバイザーとは

家族学習会は、単に家族同士が情報を基に学び合うというだけのものではなく、「家族自身が元気になる」という目的のために、その場に参加する人数・回数・手順・配慮すべき事柄などを、実践を重ねながら積み上げてきたプログラムです。その内容は「家族学習会実施マニュアル」にまとめられています。

そして、より効果的な家族学習会を提供するためには、家族学習会の理念に基づき、実施マニュアルに沿って実施することが不可欠です。そのため、家族学習会に取り組む担当者を支援し、その実施・普及を推進するため「家族学習会アドバイザー」を設けることとします。

家族による家族学習会アドバイザーマニュアルより

アドバイザーとして活動するには、家族学習会の担当者を務めた経験を持ち「アドバイザー研修会」を受講する必要があります。

過去に「アドバイザー研修会」を受講しましたが「初心忘れるべからず」、駆け出しアドバイザーとして未熟であった頃(汗)を思い出し励みとす

ると共にあらたな気づきを得ようと今回、泉区の横山さんと共に参加しました。

9名と少ない人数でしたが家族学習会の魅力を改めて確認し、横山恵子先生(埼玉県立大学)から「家族学習会の『枠組み』を考える」と題したレ

アドバイザーの役割として

担当者の方々の労をねぎらい、やる気を支えながら・・・

- プログラムの大切な要素が規定通りに実施されるように支援する。
- 家族学習会がより効果的なものとして実施できるように支援する
- アドバイザーチェックシートはそのための大切なツールである

・・・ことを改めて学びました。

参加者9名のうち3名は青森からの参加でした。県連からの派遣ではなく、この学習会が家族会を活性化し明日へつながると信じ、自主的に参加した方々でした。

情熱と使命あふれるお話を聴くうちに、10年

クチャーを受けました。

プログラムマニュアルを忠実に実施することにより効果が出る。この学習会の質の担保を図るのが運営アドバイザーの役割である。

前横浜で家族学習会を始めた頃を思い出しました。あの頃より情熱は少し失せたかもしれませんが、この家族学習会に出合ったことにより自身の人生を肯定でき、新たな世界が広がったことを再認識しました。

第3回浜家連研修会が開催されました

第3回浜家連研修会「家族の関り方について」

みなみ会 加藤 貞子

日時 9月21日(金) 13:30~16:00

場所 横浜ラポール 2階大会議室

講師 鈴木 高男 氏(摂食障害家族の会 ポコ・ア・ポコ代表)

来場者 69名

“ポコ・ア・ポコ”とはイタリア語で“少しずつ”という意味だそうです。

講師は気さくな方で「先生」ではなく「高(たか)さん」と呼んで下さい。と親しみを込めて挨拶されました。

当日の資料を基にいくつかポイントを挙げてみました。

- ・医療者と家族の役割は違います。病状を改善するのは医者役目(話しを聴く、薬を出す)、家族は病気の部分を正しく理解し、対応を学び“家族力”をつける。
- ・回復のペースは当事者が作るので、親は歩調を合わせる。安心感を与えることで信頼関係ができ、コミュニケーションができる。
- ・親の価値観、考え方、世間体、常識を押し付け
- ・今の本人を受け入れる→小さなことでも認め、褒める、共感する、他者と比較しない→本人が自分を受入れられる→自己評価を上げる→自信を持てるようになる。回復のイメージを本人と共有できるようになる。
- ・本人が好きで、やりたいことは、止めさせない(例え親が望むようなことでなくても)
- ・本人の心配や問題は、本人が考え、自分で改善し、片付けられるように、親は寄り添い医療者と一緒に本人の心の成長を手助けするようにする。

などなど、これらはすべて本人が持っている力を引き出すことであり家族にこそできる役割であると。我が家に重ね合わせ、とても有意義な講演会でした。



Bブロックフォーラムが開催されました

Bブロック市民精神保健福祉フォーラム

たちばな会 稲垣 宇一郎

“みんなちがって 皆いっしょ”

みんなの学校 みんなの居場所”

9月29日(土) 13時から16時の間 保土ヶ谷公会堂において保土ヶ谷区 旭区 瀬谷区 泉区の家族会及び浜家連の主催でBブロック市民精神保健福祉フォーラムが開催されました。



台風24号の接近が気になる天気でしたが、それを吹き飛ばすような開会を告げる和太鼓の前触れ太鼓に促され、ロビーで和やかに話合っていた皆さんは会場へと入りました。

先ずは主催者を代表して浜家連 宮川理事長の挨拶、及び協力を頂いている保土ヶ谷区福祉保健センター担当部長の比嘉さんよりお祝辞を頂きました。

第一部は先ほど前触れ太鼓を叩かれた横浜和太鼓「音や」の皆さんによる和太鼓の演奏です。「音や」さんは「伝統芸能の和太鼓を地域の方々に身近に感じてもらいたいと思い活動しています。」と言われるボランティアグループの皆さんです。

会場一杯に響き渡る太鼓の音、そして演奏者の皆さんを目にして私たちはビックリしました。何人かの大人の人もおられましたが、多くは可愛い小学生の皆さんでした。一糸乱れぬ演奏と迫力に日ごろの練習の成果が伝わって参りました。

第2部は、すべての子どもに居場所がある学校を作るという大空小学校の活動を記録した映画「みんなの学校」の上映です。

1時間45分の上映時間が短く感じる内容でした。

「前にも見たけれど、今回は思いを新たにしました。」とか「素晴らしい子どもたちがこれから中学・高校、更に社会人に育っていく中でいろいろな苦勞をされるだろうけれど、乗り越えて行って欲しいと思います。」「障害を持っていても生活しやすい地域を作っていかなければと私も思いました。」等々の声が聞こえて参りました。最後に家族会を代表してたちばな会の大会長より来場頂いた方々、協力頂いた皆さんへの感謝の言葉があり、無事閉会致しました。

入場者223人、それぞれに収穫のあった一日でした。

◆イベントのお知らせ◆

§ 第5回 浜家連研修会 §

「これからの精神保健福祉を考えよう」

～やどかりの里の取り組みを通して～

日時 平成30年12月7日(金) 13:30~16:00

場所 横浜ラポール 2階 大会議室

講師 増田一世氏(公益社団法人やどかりの里 常務理事)

定員 100名(先着順)



【編集後記】 先日のCブロックフォーラムでは陰山先生とYSP横浜ピアスタッフの皆さんがコラボして、精神障害者の暴力をテーマに講演を行ないました。さらにその前には、リカバリーパレードを行い、自分達の思いを訴えました。当事者がもっともっと自身の思いを社会に向けて声を出してほしいと思うのは私だけでしょうか。(事務局 中居)