



浜家連 ニュース1月号

第281号

2024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 <https://hamakaren.jp/>

2023年の振り返り

理事長 宮川 玲子

昨年は コロナウイルスが5類になりやっと日常が戻ってきました。外国からの観光客が街に溢れ、酷暑の夏でしたがスポーツの会場はどこも盛況。野球のWBCは大谷の活躍などで日本が優勝。日本シリーズは阪神優勝で大盛り上がりでした。大谷のドジャース移籍の契約金は野球史上最高で日本人もすごくなったなと驚きでした。日本が色々なスポーツで活躍しているのは平和だからでしょう。



ロシアは戦争を仕掛けたため、ロシアの選手達は試合に出られず私はフィギュアスケートのロシアの演技が見られず残念でなりません。しかしそんなことはお構いなしにロシアのウクライナ侵攻は止まず、イスラエルとパレスチナの戦争も始まってしまいました。毎日ニュースで破壊され逃げ惑う人々を見るのは本当に心が痛みます。大勢の国々が集まり色々な会議で戦争を中止せよとの勧告をしても戦争を止めないのだから怒りを感じます。強権的な独裁者を生み出さない体制が大事で、国民一人一人の意識が問われます。

最近日本では今まで声をあげられず、世間に理解されずに辛い思いをしていた人たちが次々に声をあげるようになってきました。LGBTQの人達や、ジャニーズや自衛隊で性被害にあった人達、統一教会で多額の献金をして家庭崩壊に陥った人達など。勇気を持って声を上げたお陰で次々に続く人が出てきたように感じます。

精神障害者の方も最近は色々な所で発言するようになりとても頼もしく思います。浜家連のメンタルヘルス講座でも当事者の方にお話しを伺っていますが、皆さん堂々としていて職員さんかなと思うほどです、実際職員さんになる人も増えてきました。昔は精神疾患に罹ったら人生終わりだと思った方も多いと思いますが、紆余曲折あって辛い思いをしても今働いている、結婚している、今幸せに暮らしていると思う方も増えてきました。それは当然薬が良くなってきたことでもあります、家族が支援者と協力して作業所や支援センターやグループホームなどを作ってきたこともあります。最近は就労継続事業所や就労移行・定着事業所、生活支援事業所など沢山出来、株式会社も参入するようになりました。それにつれて精神障害者に関わる支援職員も増えています。働きたい人はそれらを上手に利用し就労に繋げて欲しいと思います。病気になっても障害を持って働けるのだと判れば長年苦しめられてきた世間の偏見も無くなるのではないかと期待します。

一昨年から高校の教科書に精神疾患のことが載り勉強をするようになりました。高校を訪ねて先生にお聞きしたところ、生徒に偏見は無い、むしろ親の方が問題と言っていました。

煙草を吸ったりする不良の子はいないがメンタルに問題がある子は増えている。昨年からスクールカウンセラーが週1度来ているが相談する子が多いということです。相談の敷居が低くなったのは良いかなと思います。問題を抱えてないで早めに相談することが大事です。

虐待や拘束など心を痛める問題もいろいろありますが、今後とも家族が協力して少しずつ良い方向に向かっていけたらと思います。今年もよろしく願いいたします。

第2回市民メンタルヘルス講座感想（その2）

みなみ会 土屋克也

後半のテーマである「高等学校での精神疾患教育」

高等学校の教科書執筆にあたり、中学校実施した経験が役に立てたお話から入られた。

2014年に教科書の副読本「悩みはがまんするしかないのかな？」をタイトルとして7万部を各中学校に配布した。その中身は「心の健康授業」として、悩みは誰にでもある。それに気づき。セルフケアの考え。悩みは相談しづらいもの。と位置づけて45分ほどの一回の授業でまかなえる範囲に抑え、マンガ、アニメーションを利用して、分かり易い内容で編集した。続けて、解決になりえる話として、悩みのある人のお話を聞くこと。聞いているだけでホットする気持ちになる。が重要であると。

このような経験、体験、共感、そばにいてホットする気持ち、などが高等学校の教科書のベースとなった。そこで、この教科書でうたっている大事な所は、「精神疾患がその人自身」ではない。ことを強調して執筆したこと。

⇒それは病気で病んでいるように見えるだけで、その方の健康な部分を支援する。また、精神病（病気）は「誰でも掛かる疾患であること」の共通認識を持つ。そのような思考が、身近な支援に繋がる。と話された。

差別区分を無くすという意味で、身体疾患と精神疾患は同じものであると伝え、差別区分を起こさないように配慮した。周囲の人のサポートや、本人の意向が重要だと強調して、障害者がSOSを出すのは難しいと断言して、教科書を作成した。つまり、いま説明した思想に基づいて、高等学校教科書の作成プロセスを説明された。

結びに

現在、将来に渡り、予防という概念の重要性は変わらぬものの、社会環境の変化に導かれて、社会環境の中で、デスアビリティを取り除く（障害の社会モデルの構築）大丈夫な社会が心の健康社会に繋がると説明された。繰り返して話された内容は、社会における障害、例えば法律の中には、憲法に比較して時代遅れの箇所が散見される民法や刑法に、その例があると。それは、精神保健福祉法の第33条にある医療保護入院の項目が該当すると。

ではどうすれば良いのか。「家族と家族制度だけに任せるのではなく、社会に広げる」必要があるのではと説く。その改善は、障害者も含めた権利だと主張された。ただ、旧来の文化も、だめでなく、昔ながらの家族と同様に地域コミュニティも加わる方法を模索したいと思います。

第3回市民メンタルヘルス講座が開催されました

第3回市民メンタルヘルス講座

あけぼの会 河野正男

第3回市民メンタルヘルス講座が、2023年11月18日（土）に開催されました。講師は、市橋香代氏（精神科医、東京大学医学部・異学系研究科講師）で、演題は「上手な診察の受け方のコツ～統合失調症薬物治療ガイド2022より～」です。

結論から先に言いますと、今日の講演で一番印象に残った言葉は、「共同意思決定」という一語です。従来、そして今日でも、病院においては、医師を頂点とする階層がみられます。医師の声は“天の声”で、反対を許さない絶対的な意味を持っています。薬剤師、そして患者や家族はこの声に従うことが通例になっています。後述する共同意思決定の下では、医師、患者および家族が同等の立場で意見を出し合って物事を決めていくことが求められています。講演で紹介された「統合失調症薬物治療ガイドライン（2022）」では、共同意思決定の考え方に基づいて作成されています。すなわち、このガイドラインの作成委員として、精神科医の他、当事者および家族に加えて、看護師および福祉士などの代表が参画しています。



会場の受付で、講演内容をまとめた大部のパワーポイントの資料が配布されました。講演を聞く際に役立つとともに、その資料に、当事者による京浜急行の電車の絵や、話の内容に沿った家族、当事者および医師の似顔絵が該当箇所に挿入されており、講演の内容の理解を容易にしたと思います。

講演に先立ち、講師より、出席者の立場が、患者 患者家族 医療関係者 福祉関係支援者 その他のいずれかを、挙手で問われました。結果は、患者家族が8割ほどで、他のカテゴリーの出席者は少数で分散していました。浜家連主催の講座であることを考えると納得できる割合と思われます。

講演の内容は、①統合失調症薬物治療ガイドライン（ガイドライン） ②上手な診療の受け方のコツ（うけコツ） ③各種ガイドの内容と今までいただいた質問の紹介（内容と質問の紹介） ④会場の参加者との質疑応答 の4部に分けられます。

まず「ガイドライン」の部では、ガイドラインが、物事を判断・評価する時に用いる指針、政策・ビジネス・法律・医療の分野での使用など、医療においては「一般的で、かつ最善とされる療法」の提示の意味で使用されるとし、統合失調症に関しては、下記のガイドラインがあることが簡潔に紹介されました。

- ・統合失調症薬物治療ガイドライン（2015）
- ・統合失調症薬物治療ガイドライン（2018）
- ・統合失調症薬物治療ガイドライン 2022（2022）
- ・統合失調症薬物治療ガイドライン 2022（2023）
- ・統合失調症に合併する肥満・糖尿病の予防ガイド（2020）
- ・精神疾患を合併した、或いは合併の可能性のある妊産婦の診療ガイド（2021）

《市民メンタルヘルス講座をいつも受講して下さる当事者さんから・・・》

私は、障害当事者の富田陽子です。メンタルヘルス講座を主催していただき、誠に有りがたく存じます。

質の高い精神科医師のお話を楽しく聴講することが出来、勉強になる上、私自身の未来の人生に明らかにプラスになりそうです。

私は現在、独身で自宅をアトリエの様にしてアート作品を排出しています。磯子区生活支援センターの職員の方々に支援をしてもらいながら、展示、販売、（委託）する場を捜しています。

単会からのたより

家族会、精神科医療への道のり

たちばな会 N. M



皆様こんにちは

私はもうじき70歳になるところです。私が家族会に関わりだしたのは、まず妻の入会が始まりでした。もう25年近くになると思います。その頃はまだ仕事をしていましたので、平日の定例会には参加できませんでしたが、土日祝日に催される会合やイベントには参加しておりました。男性の会員は少なく、女性の参加者の割合が大きかったと思います。日本ではまだまだ男性が仕事をしていて女性が家事や育児をしていることが多いので、男性の平日の参加はなかなか難しく、男性の参加者が少なかったと思います。そのような事情から男性は目立ちますので、既に会員になっている男性の方々と顔を接するとお話しする機会が増え、所謂公園デビューはスムーズに行きました。会員の生活圏も同じですので買い物や電車内でお会いすることもありました。顔を合わせる機会が多くなると少しずつ打ち解けていき、親近感も増し、徐々に色々なことを話すことが増えてきました。数年が過ぎ、私も退職年齢になり、平日の会合にも参加する機会が増えて、会の活動や会員のお人柄も少しずつ分かってきました。勉強会や講演会などに出席する機会が増えると、増々顔馴染みの人を増えていき、お顔と名前が一致するようになりました。

家族会が身近になった第一歩をスムーズに歩みだすことが出来ました。

さて、私の息子は現在 38 歳です。小学校低学年の頃から勉強での遅れを気づき始めましたが、その頃の通知表では勉学の評価があまりわからず、その時点で発達の遅れがどの程度あるかは分かりませんでした。

就学前に吃音の症状が表れました。松田道雄「育児の百科」を参考に子育てをしていて、乳児幼児の発達の進みがぴったりで、解説や考え方も共感を持っていました。その著書から吃音については意識させないのが一番ということは知っていました。しかし、何か治療法がないかと思い出版社を通じて、著者に手紙を書いたところ、お返事をいただきました。墨筆で達筆なお返事をいただきました。年齢が来れば放っておいても治ると思いますが、もし通院をするのであれば、この病院を推薦しますとありました。同時に同じ頃、吃音関連の本を読んでいましたので、吃音のことが知りたいと、この時も出版社を通じて、問い合わせたところ、横浜国立大学教育学部の教授を紹介されました。その教授の見立ては親がタガをはめているので、このタガを外さないと、吃音以外にもいろんな症状が出てきますよ、ということで、その指導を受けるために妻と息子が、その教授のセラピーのような教室へ 10 年近く通いました。その結果吃音は治りましたが、これも松田先生の言う通り「意識させない（かまわなければ）」自然と治癒したのかもしれませんが、まだ発達障害がよく知れ渡っておらず、この放っておくことにより適切な対応（治療・対処）ができず、発達障害という診断をされていませので、そちらの方面の治療はできず、現在、二次障害が起きていると感じています。その影響は続いております。

小学校の中盤あたりから仲間外れにされたり、小学生らしからぬ行動や言動が起き、弟への暴力、家の中での暴れが出てきました。その頃から養護教育センターや学習障害等の専門家、を色々回りました。やっと精神科領域への医療の入口に到達しました。お腹が痛くなったら内科、骨を折ったら外科、目が腫れたら眼科などと違い、まだまだ精神科医療へつながる道は遠く、ハードルが高いと思います。

家族会では、患者や家族を理解し、適切な医療につながるよう働きかけが必要でしょう。また、地域社会への精神科医療や病への理解を深めなければなりません。これからも広く活動していけたらと思っております。今後とも宜しく願いいたします。

§ イベント情報 §

親なきあとのお金のお話

日時：令和6年1月26日（金）開場13：40 時間14：00～15：30

場所：かながわ県民センター会議室 15 階 1503

「横浜駅」西口・北西口を出て、徒歩およそ5分

講師：一般社団法人親なきあと横浜センター 理事 小笠原大介

私が死んだらどうなるの？障害のある子を残して先に逝けない。親なきあと問題で発生するお金の問題とその解決策についてお話します。

親なきあとのお金の問題解決に明るく、分かりやすい解説で参加者の疑問に答え
ます。

費用：無料（限定 30 名）

連絡先：一般社団法人親なきあと横浜センター

TEL045-534-8227(8:30～17:30)

※事前予約制になっております。1月22日（月）までにお電話にてお申し込みください。

満席の場合はご容赦願います。

【編集後記】2024年が明け、清々しい気持ちになります。今年はどんな出会いや体験があるのでしょうか。皆様や障害者にとって、素晴らしい1年になることを願うばかりです。

本年もよろしく願いします。

事務局 中居