



# 浜家連 ニュース3月号

第283号

2024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 <https://hamakaren.jp/>

みんなねっと埼玉大会に参加して

副理事長 井汲 悦子

2023年10月14日、15日に埼玉県大宮市でみんなねっと埼玉大会が開催されました。テーマは「家族まかせにしない社会に」～精神障害者への誤解・偏見を超えて、家族まかせにせず当事者・家族が当たり前で生きていける地域社会を目指し、具体的な実践を通して参加者と考える場にしたい～でした。



1日目の基調講演では「ケアラー支援を進める社会に」と題して埼玉県ケアラー支援条例制定に尽力された日本ケアラー連盟代表理事堀越英子氏が「ケアラーを取り巻く社会問題の解決にはすべての世代のためのケアラー支援法、ケアラー支援条例が不可欠」と述べられました。また、特別講演では、やどかりの里理事長増田一世氏が「障害者権利条約と家族支援」というテーマで国連障害者権利委員会の対日審査勧告内容と共に家族支援の在り方について話されました。詳しい内容は、みんなねっと1月号に掲載されています。

2日目は第1分科会「ケアの脱家族化を考える」～本人と家族双方の自己実現を目指して～に参加しました。最初に、ファシリテーターの佛教大学の塩満卓氏が精神障害者家族のケアの実態を次のように話しました。

精神障害者家族は、制度的にも実践上も精神障害者のケアを強いられ続けてきた。同居家族は、食事や通院・服薬、お金の管理、生活リズムの保持、近隣との付き合い方など、直接的なケアを担い、精神障害者の地域生活を支えている。制度的には保護義務者、保護者、家族等と呼称を変えながら社会的防衛任務（自傷他害監督防止等）、パートナーリズムの任務（診断協力等）、権利抑制的任務（医療保護入院の同意権）、権利擁護的任務（退院申立権、社会復帰施設への相談権）と、現実的には対応が困難と思われる複数の任務を同時に家族へ強いてきた。現行精神保健福祉法においても権利抑制的任務と権利保護的任務という対極にある任務を家族に課している。実践上は、家族病因論及びEE研究の家族研究理論により治療の対象から教育の対象とされてきた。発病の原因を家族とする家族病因論は、否定されたものの、精神病に関する偏見・差別を助長した。1960年代に英国で発表されたEE研究は家族の情緒的巻き込まれ、批判的コメント、敵意を再発の原因とし、家族を教育の対象とした。日本でも、家族心理教室などに導入され再発予防効果をあげている。しかし、いつまで家族を教育の対象とするのか、家族自身も唯一無二の人生を生きる自己実現の主体であることはどうなるのか答えが出ていない。

我が国の法制度は、家族によるケアを前提とし、親によるケアは必ず消滅するという自明性を直視した制度設計となっていない。「ケアの脱家族化」を親、兄弟、支援者、パートナーの立場から考えていきたい。

塩満氏のお話は、私達家族が、制度的、実践上どのような位置付けになっているのかを客観的に捉えることができ、ケアの脱家族化の必要性に納得がいききました。初めて聞く話で大変興味深かったです。イギリスやフィンランド、フランス、ニュージーランドなどではケアラー法

があり、家族の介護者に週5000円程度の現金給付があるそうです。ケアを家族の責任ではなく、仕事としてとらえているそうです。

最近、家族会の中でも、80-50問題が現実化してきて、私は、ここ2-3年内で民間救急の紹介を5件もしました。その中には、ずっと家族でケアをしてきて親の高齢化でケアしきれなくなった例もありました。精神科ワーカーの支援ではなく、親が、老齢担当ワーカーに保護された場合もあります。ケアの脱家族化は避けて通れない所まできていると感じています。塩満卓氏の話をもう一度みなさんで聞いてケアの脱家族化を考えていきたいと思いました。

## 浜家連の動き

.....



### <単会会長交流会が開催されました>

#### 2023年度 単会会長交流会 報告

副理事長 井汲 悦子

2024年1月19日13時より15時30分まで、横浜ラポール第2会議室で浜家連単会会長交流会が開催されました。出席は各区の会長さん、会長代理の方、司会、事務局で18名でした。あおぞら会とみどり会は都合により欠席でした。

今回の単会会長交流会は「会員の高齢化、会員減少の中、会員増をどうする」をテーマに全体討議を行いました。まず、各区の会長さんにテーマについての各区の現状や意見を発表してもらいました。休憩の後は自由討議が行われました。

単会から出された内容は以下の通りです。

#### ○単会の現状

- ・会員減
- ・例会の内容がマンネリ化していて魅力がない
- ・高齢化、若い人の出席がない
- ・役員が大変、特に浜家連の会議への出席が負担
- ・若い人、会員になったが、活動に参加しない
- ・役員の高齢化、若い人の役員がいない
- ・ケアプラザの精神保健サロンなどボランティアさんの高齢化で活動が戻つぼみになり、利用者も減っている
- ・新入会者もいるが（高齢での入会も多い）、退会者も多い

#### ○単会で工夫していること

- ・地域ケアプラザの利用 ※会報を置かせてもらう  
※精神保健ボランティアがサロンを開催している  
※会場として利用する  
※区の生活支援センターが各ケアプラザの担当職員を決め精神保健相談をしたり、情報交換をしたりして連携支援を始めた
- ・タウンニュースに記事を出す
- ・スマホに宣伝を出す
- ・今行っている活動をレベルアップする
- ・家族会内に研究部を作り有志で活動している
- ・他の事業所の取り組みに参加する
- ・区役所や生活支援センター、基幹相談センターと連携して家族教室を開く
- ・テーマを決めて例会を行う
- ・例会にYouTubeを利用して内容の充実を図る
- ・交流すること、語ることを大切にしている
- ・ワーカーや病院と親しくなる



自由討議では、会員の形態、会費、活動報告を見ての単会への質問等意見交換が行われました。最後に来年度も単会会長交流会を開催することを確認して閉会となりました。

## 第5回市民メンタルヘルス講座が開催されました

### 第5回市民メンタルヘルス講座の講演を聞いて 白梅会 平野ひさ代

テーマ 双極症を知ろう！

～病気の全体像と対処法 その人らしい人生のために～

講師 加藤 忠史氏 精神科医

順天堂大学医学部精神医学講座 主任教授



今年度最後のメンタルヘルス講座が1月27日（土）に開催されました。

今回は当事者の参加も多く聞きごたえのある講演でした。

双極症は（6年前に双極性障害から病名変更）100人に1人が発症し、統合失調症と並んで2大精神疾患です。しかしあまりまわりには見かけないような気がします。それは診断が難しい疾患だからだそうです。特に間違えられやすいのはうつ病、うつ状態、自律神経失調症です。双極症と診断されるまでに4年以上かかるのは、軽躁の症状を良い状態と思って医師に伝えなかったり、病気を知らなかった。また当事者が躁状態の時に受けた社会的ダメージを話すのはとてもつらいので話したくないことなどが原因です。

双極症の治療は薬物療法と心理社会的治療が両輪。

#### 1 薬物療法

- ・気分安定薬が基本 抗うつ薬・抗不安薬を飲んではいけない。

（リチウム…第一選択薬 ラモトリギン・バルプロ酸・カルバマゼピン）

- ・非定型抗精神病薬

（オランザピン・クエチアピン・アリピプラゾール・ルラシドン）

#### 2 心理社会的治療

- ・心理教育 疾患をきちんと学習することが大事。そして疾患を受容する。

- ・対人関係・社会リズム療法

躁のときは対人関係を抑制し、人の刺激をコントロールする。

起きる時間を一定にし生活リズムを守る。

加藤先生は35年前から脳科学に基づく双極症の治療をめざして研究と臨床を続けられています。双極症の原因はさまざまな遺伝要因により、神経細胞でカルシウム調節障害がおき、脳深部の視床室傍核を中心とする感情の神経回路（恐怖や報酬などを感じる）が過剰に興奮して、物事を論理的に認識する働きよりも、感情で処理する働きの方が強まるからだとこのことをつきとめられました。

先生は質問にも、わかっていることや解明されていないこともきちんと説明されました。双極症の原因解明は進んできていて臨床現場で生かされる時代が近づいてきているなどと思われるお話でした。

最後に当事者の和田さんが、病気になってからの体験を話してくださいました。現在は本のみでなく同じ病気の人と対処法を話し合ったり、いろいろなサポートを受けて生活されているそうです。



- ・生活支援センターで痛みをわかちあう友達とつながる。
- ・家族が躁状態の時は「やりすぎてよ。休もう」と声掛けをしてくれる。
- ・障害者手帳を利用して生活を楽しんでいる。

病気ゆえの苦しい体験を勇気をもって話して下さったこと、これまでの経験をもとに自分で行動をコントロールして納得いく生活をされていることに感動しました。

※双極性の新しい情報を知りたい方は

X (旧ツイッター) 加藤忠史または、日本うつ病学会双極性委員会のホームページをご覧くださいとのことです。

## 単会からのたより

### 「寒空に生活支援センターサザンウインドを訪ねて」 みなみ会会員

2月1日の午後 南区吉野町1丁目のバス停からほど近い  
南区生活支援センターをみなみ会2月の行事で訪問しました。



到着後、センター奥のスペースで暫らく待機していると、見知った方々がお見えになりました。会員の方とおしゃべりに花を咲かせていると、集合のご案内。ダイニングテーブルを囲んで会員と当事者の皆さんがバラバラ着席しました。

センターの所長より飲み物の案内を頂くと（例えば、日本茶、紅茶、コーヒーなどの）自然と顔が優しくなり、緊張も一気に消え失せました。

なんとと言っても、お茶と甘いお菓子を頂戴しながら、会話はこのうえ良く、わが子と思しきセンター利用者との会話は心なごむ時間を頂きました。  
またの機会を期待して、ありがとうございました。

## § イベント情報 §

### 元気なうちから考えよう！ 親なきあとの後見制度お話

日時：令和6年3月29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 1502

「横浜駅」西口・北西口を出て、徒歩およそ5分

講師：丹 茂孝 氏（司法書士・行政書士サンアシス 代表司法書士）

セミナー内容 親なき後、後見制度は必要なの？

そもそも後見制度って？？分かりにくい後見制について  
わかりやすくお伝えします。

費用：無料（限定25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。3月25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】立春が過ぎ、春一番が吹きましたが、暑さ寒さが繰り返してきます。まさに三寒四温です。桜の花が咲き誇る光景を見られるのもあと少しです。

各単会では来年度の活動計画に向けて、知恵を絞りながら話し合いを行っている頃かと思えます。コロナの規制もほぼなくなった今、先日開催された単会会長交流会での意見なども参考にしながら、自由な発想でアイデアを出し合い、長年の懸案である「会員減少と高齢化」に風穴を開けるような活動計画ができればと願っています。（事務局 中居）