



浜家連 ニュース5月号

第285号

2024年5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/>

懐かしい本から思い出したこと

副理事長 倉澤 政江

先日、本棚を整理していたら懐かしい本が出てきた。中沢正夫著「あなたが家族を愛せるのなら—こころの医者フィールド・ノート（改装版）」。若き日の精神科医・中沢先生が群馬県の山村をフィールドに保健婦とタッグを組み、地域ぐるみの診療を実践した記録である。初版は1982年、私が結婚して最初に暮らしたのが群馬県前橋市でちょうどその頃に出版された。この本をきっかけに中沢先生が書かれた本を読んできた。



1993年頃だったと思う。転勤族であった我が家はその頃新潟県長岡市に住んでいた。通っていたキリスト教会に一枚のチラシが置いてあり、そこには「中沢正夫講演会」と記されていた。その頃の中沢先生はNHKの情報番組に出演して障害者の生活を地域で支える大切さを説いていたと記憶している。生活臨床の研究でも広く知られていたが私には「エッセイスト・中沢正夫さんが来るのか、行ってみようかな」くらいの気持ちであった。先生の講演内容は残念ながら覚えていない（そもそも精神医療に関心があったわけではなかった）が、質疑応答ではじめて精神家族の生の声を聞き、そのことは強く印象に残った。一人は高齢の母親（30代後半の私には高齢に見えた）、私の育て方が悪かったから子どもは病気になったと思っている。家族からも親族からもそう言われ責められる。私はどうすればよいのか、という哀しい訴えであり、もう一人の質問者は当事者の兄で、先生は地域で暮らすことを勧めているが、簡単なことではない。両親は高齢になって面倒を見られない、私にも家族がいる。弟はかわいそうだがこのまま病院にいて欲しい、という家族の置かれた複雑な思いを吐露したものだ。30年も前のことだがずっと心に残った。育て方が悪くて病気になるのだったら、個性的な三人の子と毎日格闘している我が家はどうなるのだろう。何故母親だけが自分を責め罪悪感で苦しみ、逆に俺の育て方が悪かったと悔やむ父親はいるのだろうかと考えるとその理不尽さに腹が立ったのを覚えている。その時は後に精神家族の当事者になるとは考えもしなかったが…。

その10年後、静岡県富士市で精神保健ボランティア講座を受講し生活教室で精神障害当事者と交流する中、三男が精神疾患になった。その時、私は自分の育て方が悪かったとは思わなかったが、どうして早く気づけなかったんだろうと自分を責めた。そしてこれまでのことを考えながら神様は備えの道を用意してくださったのだと心から思った。

「あなたが家族を愛せるのなら」の31のエピソードには多くの保健婦が登場する。彼女達の熱意に圧倒される。地域を訪問して粘り強く本人や家族を支えるその姿はこの時代性のものであるのかと考えたが地域性もあるのだろう。

伊勢田 堯先生講演資料の中の「群馬大学精神科における生活臨床の誕生」の歴史を見ると1962年：家族指導強化、1963年：地域保健婦との連絡強化、1966年地域家族会結成とある。

本の後書きには 一私が出会い、一緒に悲しみ、怒り、闘ってきた人について書いてある。「人」を書いたのであって「病気」を書いたのではない。病にたおれた人とそれを見守る人の、悲しみとぬくもりを書きたかったとある。

半世紀近く前のエピソードだが、少しも古さはなく、むしろ今の精神医療に必要なことを教えてくれる。

「生活を見ずして治療はできない」生活臨床の理念を思い返し、また読み返している。

浜家連の動き



2025年度(令和7年度)予算編成に関わる施策要望がまとまりつつあります。(紙面の都合により施策要望の項目のみを記載しました)

これらの要望が横浜市当局、横浜市会の先生方の心に届くようにと願います。

◆ 令和7年度予算編成に関わる横浜市精神保健福祉施策要望 ◆

1. 精神障害者への医療費助成制度の拡充
 - (1) 重度障害者医療費（1級の入院費無料）の助成について
 - (2) 精神障害者への医療費（2割以下）に助成を
2. 「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」の構築推進
 - (1) アウトリーチ事業の推進
 - (2) 長期入院の精神障害者の地域移行促進
 - (3) 家族会・家族への支援強化
 - (4) 多様な形態での住まいの確保
 - (5) 普及啓発・教育事業の推進
3. 精神科病院入院患者の人権擁護の徹底
 - (1) 身体合併症 受け入れ態勢の強化
 - (2) 精神医療における薬物療法偏重の見直し
 - (3) 精神科病院での虐待防止・通報
 - (4) 精神医療審査会の審査について
4. 各区福祉保健センターのMSWの増員
5. 福祉現場の人材不足の解消と支援の質の向上
6. 就労支援強化
7. 発達障害児者の支援体制強化
8. 行動障害、薬物依存症、触法障害者への支援
9. 成年後見制度
10. 福祉パスのICカード化
11. 鉄道駅のホームドア設置促進
12. 診断書の無料化
13. 年金関連（無年金問題、増額、等級変更）
 - (1) 障害年金の受給要件の緩和
 - (2) 障害年金の増額



(3) 障害等級変更

1 4. 浜家連活動の家族学習会運営への予算増額

Cブロックの家族学習会が開催されました

2023年度Cブロック「家族による家族学習会」に参加して

家族学習会実行委員 浅田 容子

1月20日から3月16日迄行われたCブロック（中区・神奈川区・南区・西区・鶴見区・磯子区）による家族学習会が中区不老町地域ケアプラザで行われました。担当者は5名、参加者は7名（男性2名、女性5名）そのうち1組はお母さまと妹さんによる参加でした。

この学習会の目的は「家族が元気になるために」です。そのために家族である私たちは何が出来るか、テキストに沿って輪読を行い、正しい知識と対応の仕方を学んでいきます。

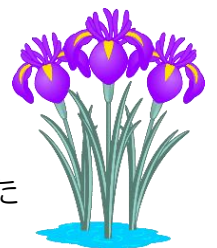
初日は参加者の皆さんはもちろん、担当者の私たちも緊張して始まりましたが、参加者の皆さんは回を重ねるうちに笑顔も増えてきたことが何よりもうれしい事でした。

特に80代のお母さまは、「今まで誰にも話すことが出来なかった事を話せて気持ちが楽になった。学習会で学んだことを活かして仲良く暮らしていきたい」と涙ながら話してくださいました。

お母さまの隣に座っていた妹さんが日常生活においても優しくサポートされて、家族で支え合うことが大切と改めて思いました。

- ・共通の悩みを持つ家族（仲間）がいることで安心して話が出来た
- ・人前で話すことは苦手でも十分に表現が出来ないが、言葉にすることで皆が聞いてくれる事は心地良さを感じた
- ・人それぞれ病状や家庭環境など事情が違い、ポイントがずれていると感じられたなどの感想をいただき、まだ課題もあることに気付かされました。

休憩時間や学習会が終わってからも、担当者と参加者は時間を惜しむようにお悩み事や体験談で話しが尽きませんでした。また同窓会でお会いしましょうと約束してお別れしました。私たち担当者にとっても有意義な学習会でした。



家族による家族学習会に参加して なぎさ会 中井 一雅

この度の5回に渡る家族学習会に参加して学び確認出来た事は、統合失調症を煩った患者本人が一番辛く、もがき苦しんでいる事である。

家庭事情が違う為、患者及び家族のケアに対する処方箋はそれぞれ違うと思います。

今から思うと、私の息子36歳現在の経緯から言える事は、症状が落ち着くまでは入退院を繰り返し本人が病気と向き合う状況までたどり着いて第1段階をクリアしたのではないかと。

次の段階としては医療機関、行政との連携構築を通じ患者及び家族の支援体制がとても大事であった。精神科退院後の自立支援施設であるハイツかもめにおける6ヶ月生活が現在の一人暮らしに生かされております。

患者本人は、「絶対入院はこりこり」との思いが強くあり薬の服用は欠かさなくなりました。病院、行政の担当者の支援無くしてこの状況には至りませんでした。

磯子区生活支援センターの平良様、伊藤様と患者本人との信頼関係を中心に取り組んだ事が今思うと正解です。家族会に参加した事も精神的な支えとなっております。

患者を支える家族が苦勞するのは仕方ありませんが倒れてしまつては本末転倒です。

5回に渡る勉強会の企画及び進行役の皆様、本当にありがとうございました。

単会からのたより

弱小でも心あたたまる会へ!! 西区もみじ会 遠藤 和子



横浜18区の中、おそらく、いやまちがいなく一番小さな単会、それが西区もみじ会です。

会員数は15名足らず、そこへきてここ2、3年は高齢になられた会員が、ひとり、ふたりと家族会を卒業していかれます。やむを得ないことと思います。

そんな中、若い当事者をかかえる家族が2・3名入ってらっしゃいました。かたや老人会を思わせる雰囲気。一方で子供達に役立つ情報が欲しいと思う家族、そこで思い切って例会を2つに分けることにしました。

いつもの例会は毎月第3火曜日の午後、新もみじ会は毎月第3土曜日の午後で開催しております。もうひとつ、第3土曜日の午前に生活支援センターの協力で「学びとおしゃべりの会」を行っています。また家族会に繋がっていない家族。そして当事者も交えて1時間程おしゃべりをします。

もみじ会は小さな会ゆえに区役所のワーカーさんをはじめ、生活支援センター、ネクサス（後見的支援）、にしとも広場、たくさんの支援者の方々に応援していただいております。その繋がりの中で、当事者さんが自分の気持ちを家族に伝えてくれるなど、とても良い関係です。

これからも小さなことを武器にして、いろいろなことにチャレンジしながら交流して行きたいと思っていますところでは。

§ イベント情報 §

◆NPO法人 浜家連 第16回通常総会◆

日時：2024年5月30日（木）13:30～15:30

会場：横浜ラポール2階 大会議室

【議案】

- ①2023年度事業報告（案）及び収支決算（案）について
- ②2023年度会計監査について
- ③2024年度事業計画（案）及び収支予算（案）について
- ④理事の選出について

◆「元気なうちに考えよう！遺言のお話」◆

日時：令和2024年6月13日（木）14:00～15:30

場所：かながわ県民センター会議室 15階 1503

講師：司法書士・行政書士サンアシス

代表司法書士 丹 茂孝

費用：無料（限定25名）事前申し込み必要

主催：一般社団法人 親なきあと横浜センター

Tel 045-534-8227

【編集後記】新緑の季節、木々の緑が陽に映えてまぶしく見えます。外へ出るのが気持ち良い季節になりました。旅に出るのもいいですね。あるいは少し足を延ばして近所をゆっくりと散歩するのもいいかも知れません。見慣れた風景の中に、新しい何かを発見するかも知れません。
(事務局 中居)