



浜家連 ニュース1月号

第293号

2025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/>

新年にあたって

理事長 井汲 悦子



明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。

会員の皆様、当事者の皆様穏やかな新年をお迎えでしょうか。中には、不安な気持ちで新年を迎えられた方もいらっしゃると思います。2025年が心安らかなよい一年でありますようお祈り申し上げます。

2024年度の浜家連の活動は、施策委員会が担当して横浜市、神奈川県各政党に要望書を提出し懇談することから始まりました。今年は、日本維新の会にも要望書を提出することができました。11月にいただいた2つの政党の市議会への要望書には浜家連からの要望事項も明記されておりました。また、10月には青葉区選出の議員さんが、重度障害者医療費助成1級の入院費無料・PSW増員について市議会で質問をしてくださいました。法律や条例が変わらないと私たちの要求は実現が難しいのが現実です。これからも政党への働きかけは続けていく必要があります。横浜市健康福祉局への要望書提出は懇談を通して丁寧におこないました。

9月からは啓発委員会が中心になって市民メンタルヘルズ講座（市受託事業）が始まり、12月7日に第4回が終了しました。今年の講演は問題の本質に迫った内容が多かったように思います。第2回の減薬について、第4回の80-50問題など目の前の困難な状況を変えるためにはどのように考えたらよいのかという視点を示唆してくださったと思いました。

10月からは、家族による家族学習会をAブロック（青葉、港北、都筑、緑）、Dブロック（金沢、港南、栄、戸塚）で開催しました。全5日間15時間にわたる家族同士の学び合い、分かち合い、支え合いの活動です。家族学習会実行委員会がバックアップして行われました。（市家族支援事業）Dブロックは既に終了し、Aブロックも1回を残すのみです。家族学習会では参加された家族のみならず、担当した家族も新たな学びを得て元気になることができました。

また、デジタル委員会が担当してホームページを充実することができました。イベントの参加申し込み等利用者も増えています。横浜市の精神保健福祉ガイドはホームページ上で担当委員会によって新しい情報が年ごとに更新され、ダウンロードも手軽にできるようになりました。事務局から毎月発行される浜家連ニュースには各単会からのお便りも届きます。また、横浜市障害者社会参加推進センターから依頼の電話相談も担当の方が頑張ってくださいています。

以上のように浜家連の活動は、理事、常任理事、各単会の会員さんによって進められてきました。本年も力を合わせて継続していきましょう。

活動を進めるにあたっては三つのことを大切にしていきたいと思います。

一つは「当事者の力を信じ伸ばす」ということです。塩満先生は「統合失調症に罹患すると、認知機能障害が残る人が多く、社会参加の妨げになっている。その上、本人、家族、支援者の持つ病気への内なる偏見により、社会から隔離された存在となってしまう、本人の可能性が放置されてしまう。」「この子を残して死ねないと思いつつ、その子の生き方をさせず、何でも自分でやってしまう」とおっしゃっています。今、様々な場面で、当事者参加が言われています。「本人のいないところで本人の事を決めない」という原則を守って、本人の思いや、やりたいことが実現できるよう見守り応援していきたいと思ひます。

二つめは、当事者・家族の権利擁護を進めるということです。精神保健福祉法等によって当事者・家族の権利は制限されています。特に医療に関しては基本的人権さえも保障されていない状態です。権利

擁護につながる学びと働きかけは必須だと感じます。

三つ目は横浜市に留まらず広い視野で活動していこうということです。浜家連では、国や県への要望や働きかけは、障全協、障神奈連を通して行ってきました。しかし、精神障害者家族会の全国組織であるみんなねっとには未加入のため国や県からの情報はどうしても遅れてしまいます。家族の大規模アンケートなどでもその対象になっていません。今年度は川崎市のあやめ会と懇談や講演会への協力をしました。これからもじんかれんやみんなねっと等と交流を密にしていこう必要があると思います。

宮川前理事長が市長表彰を受けられました。おめでとうございます。

長年浜家連を牽引されてこられました宮川前理事長が、市長表彰を受けられました。そのコメントが届いています。



横浜市社会福祉大会で表彰されました

宮川玲子

11月14日（木）関内ホールで表彰式がありました。永年にわたり地域で福祉保健活動等に携わってこられた町内会長さんや民生委員の方など549名が出席されていました。私も30年浜家連の役員をやっていた関係で浜家連の方から推薦を頂き出席しました。どういう訳か市長表彰の代表9名の中に選ばれ、山中竹春市長さんから直接表彰状を受け取りました。市長さんが笑顔でおめでとうございますと言ってくださったのが嬉しかったです。

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 「生きづらさ」について考える ～精神疾患とともに生きる私たちの体験と感覚を言葉にする～ を聞いて考えたこと たちばな会 (NM)



私達が日常的に何気なく行っていることは、「習慣的に行っていること」「経験的にしていること」「教わったこと」などがあり、身体的に身に付いたことは決して離れることはありません。子どもの時自転車に乗れるようになると大人になっても乗ることができるように。

生活をするということは、それまで行ってきたことを使って生きていくことです。人が生きて行くのは大変です。住む、食べる、着る、それらを滞りなく行うことは相当な努力をしないと難しいものです。

日本では四季があるので、季節の衣類を揃えなくてはなりません。衣替えをして、季節に合った衣類を揃えることが必要になります。まして近年気候変動の影響で暦通りの天候や気温ではなくなっています。一日の中でも気温の変化が大きく羽織るものや雨具などを持ち歩かなければならなくなっています。それに伴って、洗濯も必要になり、洗濯の頻度や干す場所、干し方、取り込み方、畳み方、収納方法や季節感などの知識も必要になってきます。

住むことについても、住居を得て、家具、電気・ガス・水道を備えエアコンや風呂を常に使えるような状態にしておかなければなりません。

食べることは、毎日 365 日、朝昼晩と取らなくてはなりません。そのために米を蓄え、米を炊き、料理をするのであれば、肉や魚や野菜を買っておかなければなりません。偏食にならないように、何で腹を満たすか、栄養のバランスや生活習慣病にならない程度の栄養やカロリーなどの知識も必要になります。包丁、食器や食器洗い、段取りなども必要になってくるでしょう。

生活するにあたっては生きるために最低限必要なことを考え、関心を持ち、色々なことを気にして、計画性をもって行動しなければならないでしょう。基本的な生活だけを考えてもたくさんのごことをこなさなければなりません。

しかしそれだけではなく、楽しい時間を友人と過ごしたり、映画を観たり、読書をしたり、観光をしたりと生活から少し離れた潤いも必要でしょう。基本的なことと付加的なものが望まれます。

生活をする、生きていくということは大変です。それに加えてその前提となる経済力も必要になるので、必要な労働をして賃金を得るという手段も取らなくてはなりません。そのようなことが日常的にできなければ生きていくことはできません。私たちの家族が持っている疾患や障害があるとこれらを行う前に体調を整え、通院、服薬をし、できないことを援助してもらう支援者やヘルパーとの連携も必要になります。

生活をする、生きて行く、ということがしにくくなる、生きづらさについてはいろいろな形があると思います。生きることを前向きに考えるためには、どのようなことをすれば良いのか、生きづらさというのはどういう状態になっていることなのか、それらについてはその状態になっている当の本人に聞かなければ知ることはできません。当事者が発言し、当事者が体験をしたことを伝え、それを家族や支援者が聞き・理解することが大事になります。個人により異なるので、それぞれの特性に合わせた支援が求められます。

今回の生きづらさについて考える講演をしたお二人の発言は、このお二人が体験したことです。他にも違う捉え方をしている当事者がいますし、周りの家族もいると思います。今後とも当事者、家族などの多くの声を聞き、生活のしづらさを減らし、生活のしづらさがなくなることを理想としなくてはならないでしょう。

お二人のお話は大変示唆に富むものでした。有難うございました。

＜みんなねっと北海道大会報告 part II＞ もみじ会 倉澤政江

午後の部は伊藤千尋氏の特別講演より始まった。テーマは「家族会の可能性」。ここでは紙面の関係上、次回に詳しく記したい。

○みんなねっと 2023 年度事業活動報告 一岡田久美子理事長— 2023 年度基本構想（ビジョン）

- 1) 家族本人の願い・思いである「みんなねっと提言」の実現を目指す
課題別要求 ・公共交通運賃の割引制度の実現 ・重度障害者医療費助成制度の推進（2 級までの拡大）・高校での授業充実のため積極的働きかけ
 - 2) 法人運営の安定した活動維持のため正会員の組織活性化
 - 3) 多様な家族・市民にとって、みんなねっとの存在意義を示すための体験的知識の蓄積体制を整える—他団体との連携として—
- * 日本精神科病院協会政策委員会との意見交換会を実現（12/15）
対話を続けることで何かしらの一致点を見つけられるのではないかと、今後も続けて行く
 - * 国立研究開発法人 国立精神神経医療研究センター（NCNP）の倫理審査委員として 2 名を推薦した。

○分科会（第 1） 「やってみよう家族の当事者研究」

ファシリテーター 橋本菊次郎氏（北海道医療大学）

鈴木和（わたる）氏（北海道医療大学）

アドバイザー 向谷地生良氏（北海道医療大学・浦河べてるの家）

家族も「精神障害を抱える家族がいる当事者性」があると考え、当事者研究の理念にもある「いつでも、どこでも、いつまでも」を実践するべく分科会のテーマとなった。

まず準備～実践として本大会までに対面とオンライン夫々のグループに分かれ計 4 回の当事者研究を行った。「家族の苦労」について家族同士で研究的な対話を行うとどうなるのか、当日のデモンストレーションを含め面白い分科会となった。

★対面、オンラインで家族当事者研究して気づいたことは？ ・ホワイトボードに自分の苦勞を書く
と冷静に眺められる ・ユニークな発想が湧き上がる ・行き当たりばったり感が良かった ・解決
を求めないのがいい 等等

★デモンストレーション

自己紹介 →テーマについてワイワイガヤガヤ →リフレクション の流れ

先ずは、弱さの情報公開：可愛い弟だけど、問題が起これると SOS の連絡が来て、頭の中にいつも弟
がいる状態になる苦勞を抱えている。妹からは「母さんみたいだね」と言われる。

テーマは「ほっときたいけど、ほっとけない」。因みにデモ参加者 5 名中 4 名は姉の立場で弟との関
係に苦勞している。姉と弟の関係性は当事者研究向きだと思う。

《向谷地さんのコメント》

「信じる、認める、任せる」こと。自信を持って苦勞して、自信を持って行き詰まる。弟さんは人生
の中で実験中（研究中）であるという発想を持つこと。病気の経験は大事にしておこうとの気持ちを持
ち続けたい。私の弟と甥が統合失調症。彼らに対して私は無力である。

孫は絶賛不登校中。「べてる」のスタッフの子の8割は不登校経験者。不登校を問題として扱わない、
学校に行かないという文化を研究することが大事。

当事者研究の LIVE では宝物の様な生きた言葉に出会う。隣に座った秋田から来た方は「私も姉で当
事者は弟。同じ苦勞抱えた人達に会えたこと、苦勞を分かち合えて嬉しい。迷ったけど本当に来て良か
った！」と涙を流す。前の席の熊本から来たお母さんは笑顔だ。満たされた思いを胸に夫々の現実が待
つ地に帰って行く。「来年、京都でまた会えたらいいね」と言いながら…。こうして北海道大会は終わっ
た。

単会からのたより

岩手県の方言「ごんぼほり」

すずらん会 工藤智子



私の夫は岩手県の八幡平市の出身で、岩手山のふもとにある町です。

いまから、48年前の新婚時代の話ですが。結婚して半年後の5月の連休に二人で帰省しました。
ついた翌日に、夫のいとこが急に車でやってきて、ドライブに誘ってくれたのです。ずっと実家に
いるのも窮屈だし、気晴らしになると思いいっしょにでかけました。かわいい2歳くらいの男の子
を連れてきたので、一緒に車に乗って出かけました。ところが、走り出して10分もしたら、急に
泣き出し、なかなか収まりませんでした。私は子供好きなのでさほど苦にはなりませんでしたが、
運転してるお父さんがうるさくて済まない、とあって気にしていました。「焼き走り」という観光
地があり、岩手山が昔噴火したところで、溶岩がそのまま固まっているところを見に行きました。
車の外へ出たら子供はちょっと元気になり泣き止みました。途中で昼食を食べたりして、夕方には
帰宅しましたが全体的には泣いている時間が長かった。いとこは子供だけ帰宅させて、晩御飯は夫
の家族と一緒に食べました。その時、そのいとこが「子供がごんぼほってごんぼほって、正春（夫
の名前）たちには迷惑かけてしまった」とすまなそうに言ったのです。私にはさっぱり意味が分か
らなくて、きょとん、としていました。そしたら、「智ちゃんさぁにはわからんよ」とみんながい
っせいに笑いました。夫の解説によると「ごんぼほる」はごぼうを掘る、の意味。ごぼうは細長い
のでしょうずにおらずに掘るのは大変。なので「ごぼう堀」と同じくらい大変なことが起きたとき
に使うとのこと。今日のドライブはそのくらい大変だった、という話だったのです。なんだあ
そんなことか、という話です。最初の2～3年は言葉がわからなくて、ちょっと困りました。

【編集後記】2025年が明けました。皆様にとって、浜家連にとって穏やかで実り多い年になる
よう、日の出のお日様に祈りました。 (事務局 中居)