



浜家連 ニュース12月号

第292号

2024年12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/>

ある相談事で精神科の先生の話など

副理事長 菅野 義矩

今、自分の家族の事や、いろいろな人達の相談事から、精神・知的障害の人達のグループホームを運営しており、その中で相談事が増えているのが、学校の不登校からひきこもりになっているというケースが本当に増えているということです。ある精神科の先生の話でも、ここ数年文部科学省が公表した「児童生徒の問題行動・不登校調査によると、2021年度に不登校が理由で小中学校を欠席して30日以上欠席した児童は24万4940人で、過去最多を更新。内訳は小学校が8万1498人、中学校が16万3442人とのこと。全体の児童生徒に占める割合は小学校で1.3%、中学校で5.0%。



特に、2017年以降は毎年2万人近い増加が続き、2021年度は前年度から約5万人近い増加となり過去に例を見ない異常事態との事。そしてこれは小・中学校だけではなく、高校生、大学生、大学院生にも広がっていて、それは基本的には、精神的な不安が根底にあるとの事。

一つの事例として初診時21歳の男性がお話をしてくれて、中学3年の夏休み明けから不登校になり、そのまま長期のひきこもり状態になりました。ひきこもりが長びくにつれて、対人緊張や視線恐怖等の症状がひどくなり、外出もほとんどできない状態になりました。昼夜逆転の生活で”眠れない”と訴え、深夜まで両親に過去の恨みつらみを話し続けたり、時には暴言や物をこわす等の暴力もありました。その後、両親のみが精神科を受診し、家族相談を通じて本人との改善を図ったところ、相談開始から4か月目に両親に伴われて本人も外来を受診し、以後定期的に通院するようになりました。

通院当初は治療者に対する不信感が強く、問いかけに対しても“何でもありません”“話すことありません”と拒否的な態度でしたが、面接を重ねるうちに趣味のテレビゲームの話をするようになりました。それでも一時期は”こんな人間には生きる意味がない”“いずれ自殺します”という言葉を出したりしました。その後、主治医のすすめで病院のデイケア活動に参加するようになり、ゲーム好きなメンバーと親しくなるなどして、次第に場の雰囲気にもなじんできました。デイケア後の食事会や自助グループにも参加するようになりました。

通院開始から2年後には通信制高校に入学しました。スクーリングには休まず参加し、成績も良好で順調に卒業することができました。との嬉しい話を聞きました。

本当に誰でも精神的な不安は持っている。でも、誰にでも良い”きっかけ”は必ずあるよね！！

第2回 市民メンタルヘルス講座が開催されました

第2回 市民メンタルヘルス講座

「減薬という旅の彼方に」～学ぶことで薬を減らそう～に参加して

あじさいの会 佐藤 文子

日時 10月26日(土)13:30~16:00

会場 横浜市健康福祉総合センター 4階ホール



講演のタイトルが大変ユニークであり、そして「学ぶことで薬を減らす」ことが出来るのかな・・・と半信半疑な気持ちでこの講座を受けました。

「統合失調症」のような精神の病気は、発病してから生涯に渡って薬を飲み続けなければならない為、出来るだけ少ない量で再発を抑えながら自分らしい日常生活を送れることを誰もが望んでいます。

さて・・・講師の小林和人先生は若いころ、オーストラリアほか世界十数か国を巡り自転車で大陸を縦走していたという大変パワー溢れる方です。医師となり39歳の若さで山形県庄内地方/酒田市にある山容病院の院長に就任。

これまでの病院の古い確執を改め、新病院の設立や組織の改革に全力で取り組みました。

新病院では先生がこだわった院内の厨房設備、デイケアプログラム、最新の検査機器の導入、さらに地域医療のネットワークに加入することで、精神科への偏見も減り病院のイメージも変わってきたそうです。

病院の目標指針である“成長”

- 精神疾患は完治することは難しいが、それでも疾患を抱えながらも人は成長できること。
- 病気からの回復を目指すに留まらず、人間としての成長を支える場所であり続けること。
- (特に)職員が患者と共に成長すること。を掲げています。

多剤併用を改めることへの取り組み

- 着任早々やったことは・・・自分の受け持つ患者55名全員の薬を減らした。
- 急場しのぎの処方改め・・・急性期の時期などに薬が増え、それがそのまま続く傾向があり、また病気が安定していることが“手がかからない”など、活動性の低下した状態を治療効果(良くなった)と誤解していた。
- 前の医師の診療カルテに引き継ぎ事項の記載がなく“この薬を処方した意図”が伝わらなかった。
- 精神の薬と副作用止めをセットで処方することが日常的にパターン化されていた。 などなど。

アドヒアランス(患者が主体的に服薬に参加すること)への改善

- 一般的に患者さんは処方変更や薬の減量に消極的であるが、医師は減らすための理由を伝えた上、あえて変更を勧めていく。
- 患者さんと医療者は良好な関係でいること、薬物療法と家族教育とを組み合わせることで再発を防ぐ。

参加者からの質問

Q: 調子が悪くなった時頓服を飲みますが、頓服薬も少ない方がよいのでしょうか?

A: 計算してみるとトータルは意外と少ないのです。一日量を超えなければよいと思います。

Q: 双極性障害ですが、高齢になっても薬を飲み続けるのでしょうか?

A: 高齢でも症状が出る場合がありますから、服薬が必要な方もいます。

Q: 統合失調症ですが、減薬したらハイテンションになり爆笑したり多弁になってしまい再発が心配です。

A: 医師はたぶん少量づつ減薬し、様子を見ながら処方していると思います。

※ご自身が院長を務める山容病院のお話がやや多いように感じましたが、先生の熱意が伝わった講演でした。

みんなねっと北海道大会が開催されました



第16回全国精神保健福祉家族大会

みんなねっと北海道大会 テーマ【対話を家族のものに】 参加報告 パートⅠ
もみじ会 倉澤政江

2024年10月12日(土) みんなねっと北海道大会が北大キャンパス内の学術交流館で開催された。大会は1日のみのタイトなスケジュールではあったが、充実した中味となった。

前日の11日にはオプションツアーで「浦河べてるの家」見学が企画されたが、定員50名は直ぐに満員となり、参加できなかった。参加した人からは、早朝出発で大変だったが、べてるの家のメンバーと一緒に当事者研究体験が出来た。行けて良かったわ、との感想を聞き残念な思いが募った。

○大会当日 10時開会 主催者として、みんなねっと理事長 岡田久美子氏と北海道障害者家族連合会代表理事 中村末太郎氏が挨拶に立った。

・岡田理事長は、「私たち家族は言葉として語る事の大切さを活動の中に位置づけてきた。

しかしコロナ禍を経て対話の機会が少なくなり、各地の家族会の維持と活性化がこれまで以上に課題となっている。

今大会では『対話』の持つ意味、意義をあらためて振り返り、家族会の活動の可能性を再確認し考える機会となることを期待する」と話された。

・北家連の中村代表理事は「せっかく北海道で開催するのだから北海道らしさを出したいと考えた。準備する中で、私たちの周りには対話による家族支援を推進する専門家や研究者が数多く活動していることにも気づいた。『対話実践』をテーマに取り上げることは全国大会にふさわしく、北海道らしさでもある。この大会が当事者、家族を励ますものになると信じている」と挨拶された。

○来賓挨拶 北海道知事、札幌市長は共に多忙で出席出来ず、各福祉部長が祝辞を代読。

○行政報告（オンライン） 厚労省 社会・援護局 障害保健福祉部 精神・障害保健課

■改正精神保健福祉法の概要

- ・精神障害者の権利擁護を図ることが明確化（令和4年12月16日施行）
- ・医療保護入院の入院手続き等の見直し（令和6年4月1日施行）
- ・入院者訪問支援事業の創設（新設）
- ・虐待の防止に関する見直し
- ・精神保健に関する相談支援体制の整備 等

■心のサポーター養成事業

【こころのサポーターとは】メンタルヘルスやうつ病や不安など精神疾患の正しい知識と理解を持ち、メンタルヘルスの問題を抱える家族や同僚等に対する、傾聴を中心とした支援者（小学生からお年寄りまでが対象） 2時間程度で実施可能な双方向的研修プログラムを使用（座学+実習）。今後の方向性→R6年度から5年で38万人、R6年度から10年で100万人を目指す。

○精神科医・香山リカさんオンラインで登場！

2022年4月から北海道むかわ町穂別診療所で総合診療医として勤務している。穂別地区は人口2千人弱。僻地の診療所で働いていると困っているのは精神の当事者、家族だけではないことがわかる。みんな困っている。だからみんなで助け合ってやっていきましょう、と言っている。今日は楽しんで重荷を分かち合って帰りましょう、とのメッセージをいただき先生も頑張っているのだと嬉しくなった。

○基調講演「自分自身とともに」 講師「浦河べてるの家」理事長 向谷地生良 氏

べてるの家当事者 伊藤知之氏、和田智子氏、山根耕平氏、（ホームレス、生活困窮支援団体・道ねっと）沢渡ひろこ氏

べてる流の自己紹介で始まった。べてるではユニークな自己病名で自己表現する。ちなみに山根耕平さんのその日の自己病名は「勝手に正義の味方病」。自己病名からその人の苦労が浮かび上がるから不思議だ。山根さんは以前、主治医（川村先生）の前で「先生のお陰で良くなりました」「先生のおかげで…」とよく言っていた。ある日主治医から「先生のお陰で、なんて言ってる人は入院する」と言われたとのこと。向谷地さんは「いわゆる先生に治してもらおうという治療関係に陥ることなく、回復の中心に当事者の『語る力』、『仲間の（つながる）力』、『ネットワークの力』を置くことが大切とのこと。

べてるでは、幻聴の対応方法もいろいろ工夫している。お馴染みの「な・つ・ひ・さ・お」チェックは当事者との対話の中で生まれたもの。「近くのコンビニから電波が飛んでくる」と怯えていた人が仲間

とワイワイ話す中で「あっ、ボクは寂しいのかもしれない」と気づいた。「困難を生き抜いた当事者と家族の経験は大切な資源なのです。せっかく病気になったのだから、それを活かさなきゃ、もったいない」と最後に向谷地さんは結ばれた。

1時間の基調講演は当事者のユーモアたっぷりのエピソードもあり、あっという間に終わった。物足りなさも感じつつ午後の特別講演と分科会へ… 続きは次号パートⅡで。

単会からのたより

「家族会に感謝」

若杉会 F. N



私もいつの間にやら85歳。いつ認知症が始まってもおかしくない年齢になりました。「家族による家族学習会」も第1回目からスタッフとして3回体験いたしました。

娘(55歳)が体調を崩し始めたのが社会人として6年目、一人暮らしを始めて間もない28歳の時でした。うつ病でやむなく退職。30歳で再発し、パニック障害、不安障害を併発しました。個人病院で5年間治療を受け続けましたが、どうも変だと転院しましたところ、統合失調症に移行していたのが判明。私は落ち込んで暫くは睡眠薬が欠かせませんでした。そんなとき、ようやく家族会に繋がることができました。約20年前でした。今日までどれほど家族会の皆さんに元気づけられたか計り知れません。出会いや情報に感謝しています。主治医も情報のおかげで、5人目で上手くいっています。

娘は親元に戻り、約18年間引きこもった後気力が回復し、地域活動支援センター、就労移行支援事業所に通うことで力を取り戻しました。現在は正社員として藤沢の就労移行支援作業所でパソコンの指導、障害者の就労支援にあたり、3年が過ぎようとしています。ほぼ寛解と思われます。

引きこもりの18年間は長くもあり、何とも評価の使用ありませんが、無駄だったとは考えたくありません。まだ私に体力があったその頃には二人で夜道を散歩、鎌倉の寺社巡り、娘の好みの映画鑑賞等をし、今では楽しい思い出に転じていますが、今の私の年齢では当時のようにはできません。ですが、娘の回復を見守りながら、歩ける内は定例会に通い続けたいと思っています。

家族会って大切ですね。何年たってもありがたいところだと思っています。この場をお借りして、私が家族会とともに歩んだ20年間の感謝の気持ちをお伝えしたいと思います。家族会の皆さん、どうもありがとうございます。

§ イベント情報 §

◆2024年度 第5回 市民メンタルヘルス講座◆

若い人、思春期の精神疾患について

～知っておくべきこと、大切にすべきこと～

日時：2025年1月26日(日) 13:30~16:00

場所：横浜市健康福祉総合センター4階ホール

講師：夏苺 郁子氏

(やきつべの径診療所 精神科医)

入場無料 会場 定員 300名(先着順)

Zoom 定員 50名(事前申し込み必要)



【編集後記】残り1枚となったカレンダーを眺めながら、1年を振り返る時期となりました。

今年の浜家連は、長い間理事長として浜家連を牽引されてきた宮川さんから井汲さんにバトンタッチされました。また土屋副理事長が退任され、菅野さん、音田さんを副理事長に迎えて新しい体制となりました。これまで計画通り順調に進んでおり、皆様のご協力に感謝いたします。

皆様、良い年をお迎え下さい。

(事務局 中居)