



# 浜家連ニュース

第170号

平成26年(2014)年10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 FAX045(548)4836

## 巻頭言

## リカバリーフォーラムに参加して

副理事長 大羽 更明

8月29、30日に『リカバリー全国フォーラム』が開かれました。「リカバリー志向サービスへの転換～当事者参加による社会的意思決定」が基本テーマです。その第1日目の記念講演で、当事者でもありニューヨーク市の精神保健局の部長でもあるユミコ・イクタさんが、同市の精神保健リハビリテーション改革の紹介をされました。理念は、入院にかわるものを提供することで危機的な状況にある人たちに“穏やかな着地点”をつくることだそうです。その一つの福祉施策が「クライシスレスパイトセンター」の運営です。センターは、精神的な不調で危機(クライシス)にある人が家庭的な環境で2週間滞在でき、ピアスタッフと臨床スタッフによるさまざまな生活支援、リカバリー支援を受けられるところです。

浜家連は、横浜市に対する要望のひとつに「精神科救急医療体制の拡充」を掲げました。これは、夜間、休日などに調子を崩した当事者に対応しきれなくなった家族の切実な要求です。しかし市の回答は「実現困難」の一言で、県知事部局との話し合いでも隔離病床数の不足などの事情説明付きの拒否回答でした。

ニューヨーク市のクライシスレスパイトセンターのようなものを構想する力がないために、私たちは入院可能病院の拡充だけを求め、行政も「病院、病床」から目を移せずにいたのではないのでしょうか。横浜市にも「救急休息センター」(場所ではなく機能だと思います)があれば、激しい症状で苦しむ当事者がリカバリーの希望をもてるだけでなく、家族もひとときのレスパイト(休息)を得られるでしょ

う。

イクタさんのお話で印象的だったのは、ニューヨーク市では 250人のピアスタッフが福祉職として働いているということです。ピアスタッフは自分の人生の経験を生かして仲間のリカバリーのプロセスを助ける専門的な訓練を受け、「ピアスペシャリスト」と呼ばれているそうです。市はその拡充と専門能力の開発のために特別の予算を計上しているといいます。ピアスペシャリストの中には、精神科の患者が入院から自分の選択した地域にスムーズに戻れるように橋渡し役をする「ピアブリッジャー」と呼ばれる人もいます。

目からうろこです。長期入院患者の地域移行のために地域に受け皿となる住居をつくり支援体制を整えることが容易でないため、公式の審議会で「病棟転換型居住系施設の是非」を議論していた日本を情けないと感じました。働いているピアスタッフを見れば地域の人も安心して住居を提供し、障害者を受け容れるのではないのでしょうか。

浜家連は、訪問型の医療や支援サービス(アウトリーチ)の必要性を強く訴えてきました。横浜市に対する施策要望の最重点項目「生活支援センターを中核としたアウトリーチ事業」や、福祉保健センターのワーカーさんの倍増という要望の実現にも、ピアスペシャリストによる支援という視点をもって見たらどうなりますか。当事者の就労先を増やす問題の解決の一助にもなりません。

## 正誤表Ⅲについて

横浜市精神保健福祉の案内について、お陰さまで各方面からご好評をいただいております。

但し、その後ご覧になられた方々から「違っています」とのありがたい指摘が多く寄せられています。浜家連ニュースにも掲載しましたが、その後も新しく訂正箇所が出て来ました。そこで、

正誤表Ⅲとして皆様に配布をしたいと考えました。家族会から受け取られている方は、家族会からお受け取りください。会員でない方は恐縮ですが「NPO法人浜家連」のホームページから検索して訂正をお願いします。

(事務局 斉藤)

## Bブロックフォーラムに参加して

平成26年9月13日(土)、泉区民文化センターテアトルフォンテにて、Bブロックの精神保健福祉フォーラムが開催されました。

第1部は映画「ふるさとをください」を鑑賞しました。障害を持つ人が地域で安心して暮らせるために施設の設立に全身全霊で取り組まれた方々の実話を元に制作されました。常日頃、頭の片隅から消えることのない障害者の親の気持ちがズバリ映し出された素晴らしい映画でした。



いずみ会 川原 みき子

第2部は藤井克徳先生の講演です。先生は障害を持つ人が地域で生活しやすい社会に変わるために一生懸命ご活躍をされております。感銘を受けました。また当事者や家族に生きていく上で「病気を隠さない、悔いない、健康を損ねない、孤独にならない、決めつけない。」の5つの助言をいただきました。少しでも心が軽くなるようこの名言を心して生きていきたいと思いました。ありがとうございました。

## 参加者アンケートより抜粋

私は3.11に遭遇しています。一緒に避難したのが統合失調症の叔母とその子供でした。水がなくて薬が飲めず3日持ちませんでした。他の所でも、物資が障害者の集まった教室に良いものがこなくて、(余り物が沢山とか)大変だったという話も聞きました。一般の人でも津波〜と聞こえなかったです。出遅れて亡くなった方もいます。障害と分かる方は地域で助けた人もいます。しかし、東北はまだ偏見がある地域がまだあります。隠れていて地域の人にも解からない人もたくさんいます。この震災で仮設に入ったことで、支援をいれるこ

とが出来た人がたくさんいます。友人は老人の人達を助けて亡くなりました。どうすれば良かったのでしょうか。

障害児だけ残され家族が亡くなった子もいます。何の判断をすれば正解だったのでしょうか。寝たきりになった方から、「置いて逃げなさい」といわれた方もいます。その人は今でも後悔しています。雪の中、病院の前で待って障害が重くなった人もいます。あの時は大変でした。

5つの”カキケコ”は本当に大事だと思います。

## ゼプリオンの後遺症

=匿名希望=

主治医にお願いしてゼプリオンを中止してもらって、従来の飲み薬セレネース錠に変えて

から一時回復に向かったものの、その後は一進一退で経過していた。

8月の末には全く想定外の事態が発生した。夜中に入院中の家内から電話があり、『もうあなたには会えないと思う、「サヨウナラ』と不吉な予感！早速病院に電話を入れ夜勤の看護師さんに連絡すると「死のうと思ひメリットシャンプーを500ml飲んだ」とのこと、吃驚仰天！一命は取り止めたものの喉が焼け食事も出来なかった。主治医にもその後の病状を伺うと「まだまだ波があります」とのことので安心はできない。でも家族はどうすることも出来ず主治医と薬に頼るしかないもどかしさ、切なさを改めて痛感している。

家内は統合失調症なので、ドーパミンを抑える薬を長年飲み続けている上、パーキンソン病も患っている。つい最近のパーキンソン病のミ

ラペックスという飲み薬から、ニュープロパチチという貼り薬に変わった。まだ変わったばかりなので、家内はふらついて怖いと不安げだ。果たして大丈夫だろうかと思ひ看護師に伺うと「飲み薬が多いので、貼り薬にして肌から入れた方が身体の為に好都合です」とのことだった。

私たち家族は信ずるしかない悲しみを味わっている。最近入院中の家内から「来て欲しい」と電話が再三かかってくる。ようやく重湯から常食に変わり、食べたいから持ってきてという煎餅をパリパリ快音を立てて美味しそうに食べている姿を見るととても嬉しくなる。一刻も早い回復を願っています。

## 戦争体験を語り継ぐ ～ 戦後69年を過ぎて～

みなと会 大嵩 義忠

昭和20年5月29日、私は本牧中学の3年生（16才）でした。朝のNHKの放送で敵機来襲の事を聞きました。初めは1機でしたがその後1目標ありとの報道でした。（初めの1機は偵察で飛来しその後編隊を組んだ爆撃機が飛来すること）当時学徒動員で、勤め先の浅野造船へ行きました。

会社に着くと同時に空襲警報が鳴り、その後すぐに、退避命令が出たので、防空壕に避難した。その時空を見上げたら B-29が西の方から50機位の編隊飛行で東の方角に向かい飛んできたのを見ました。東白楽のあたりに焼夷弾を投下していました。その後しばらくすると、たちまち黒煙が上がり始め、火の手も見えてきました。

私どもは屋根のある小屋に避難して、先生の指示を待っていました。その内火の粉が室内に入ってきましたが、先生からは退避勧告の指示は出ません。約2時間位の後にやっと外出の許可が出て、我が家に帰れることになりました。造船所から徒歩で子安まで出て、横浜駅前、高島町、桜木町、元町まできました。途中木造住宅は全部焼け落ちて、コンクリートのビルのみが残っていました。

我が家は麦田のトンネルの向こう側だから、焼けて

はいないと思ひながら麦田のトンネルを抜けたら、すべて焼け野原で本牧の海まで見えるのには驚きました。住んでいたと思われるところに着くと、そこには父と母がいました。父と母は近くの墓地に逃げ込んでいたようで、何とか無事に再会できました。家にたどり着くまで4時間以上歩いたことになります。

その後の私は、8月の初めに少年飛行隊に志願していたため召集令状が来て、知覧の飛行場へ赴きました。飛行訓練は飛び立つ方法を教えられましたが、着陸の方法は教えてもらえません。（敵機に突っ込めば良いとのことで、着陸の操縦は上官がしていました。）

知覧では当時は神風特攻が盛んに行われていて、3期先輩はゼロ戦に乗って出撃していきました。しかし実態は飛ぶ飛行機もなく私たちは出撃できないまま、8月15日を迎えました。終戦がもう少し長引けば私も飛びだっていたかもしれません。

そんな訳で知覧へはいまだに行く事が出来ません。思い出すと辛く悲しい思い出に涙が出るためです。当時の記憶が鮮明に甦ります。旅行で飛行機に乗るのも怖い気がしています。戦争が終わって横浜へ帰った今は、平和のありがたさの幸せを感じています

## イベントのお知らせ

浜家連研修会について(1回・2回・3回は終了しています。)

会場 横浜ラポール 2階 大会議室

※参加申込みは不要(当日直接会場へお越しください。) 参加費は 無料です

④ 10月17日(金) 13:30～ 16:00

テーマ 就労支援について・当事者の体験談もあります。

講師：青柳 智夫氏 (横浜SSJ理事長)及び当事者他5名

### 第20回市民メンタルヘルス講座について 申し込み用紙はHPでも公開しています。

日時 平成26年10月24日(金) 午後6時30分～午後8時45分

会場 横浜市健康福祉総合センター4階ホール 定員 300名 入場料 無料

**要予約** 聴講券をお送りします。定員になり次第締め切りますので、早めにお申し込み下さい。

締め切り日 10月17日(金) 事務局へ必着でお願いします。

内容 講演「ほどよい薬の量のはなし」講師 渡邊 博幸先生(精神科医)

お申し込みはFAX、又はハガキで事務局あて 送信・ハガキの発送をお願いします。

## 不眠で医者にかかる・睡眠薬を使う前に試みたい快眠ポイント4つ

(スリープクリニック調布「遠藤拓郎(えんどうたくろう)院長談) (インターネットから引用)

### 環境の見直しが快眠につながる

生活に支障がでるほどに睡眠で悩んでいるならば、専門医への診察や睡眠薬の処方を検討したいところ。とは言え、医師にかかる前にできる快眠方法を試してからでも遅くはない。

#### ◎就寝1時間前に入浴、30分前に首元を温める

深い睡眠を得るためには、体温をしっかり上げることが重要。体温が上がると、放熱して体温を下げようと身体が作用する。そして体温が下がると、人は眠たくなる。就寝1時間前に入浴すれば、ちょうど体温が下がってきた頃に就寝時間となり、眠りやすくなる。または、市販されている「温熱シート」を活用して、就寝30分前に首元を温めるのも。

#### ◎就寝前にサプリメントを摂(と)る

唐辛子の主成分である「カプサイシン」は、一時的に体温を上げて下げる働きがある。そのため、夕食にキムチ鍋などを食べることは、睡眠の質を上げるのに有効だ。しかし、毎日摂取することを考えると、サプ

メントとして取り入れることを検討したい。タイミングとしては、夕食後がベスト。

#### ◎温かみのある明かりで快適な温・湿度を保つ

ろうそくなどの炎や夕焼けの赤い色は、人の気持ちを落ち着かせて眠りへと誘う。夕方からのリラックスタイムには、白熱灯や電球色の蛍光灯など、日中よりは明るくなくて赤みがかかった光がおすすだ。

寝室は冬 18℃、夏 27℃、湿度 50～60%に保つと快適さが増す。暖かい空気は天井に、冷たい空気は足元にたまりやすいため、温・湿度計は寝床の高さに設置して測るようにしよう。

#### ◎体質に合った寝具を選ぶ

直接身体に触れる寝具も、睡眠の質を左右する。スムーズに寝返りがうてることが重要。一般的に、体格が低くガッチリした人は硬めの枕、細めでやせ型の方は軟らかめの枕が適していることが多い。また、寝返りで頭が落ちる人は、横に長い枕を選ぶと良いだろう。

## 編集後記

朝晩涼しい日があります。まだまだ気温の変動があります。気をつけてお過ごしください。今年もあと3か月です。日にちだけが進んでいく気がしています。毎日を大切に過ごしたいと思っています。