浜 家 連 ニュース11月号

第３０３号
２０２５年１１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/

第１７回みんなねっと京都大会に参加して　　理事長　井汲 悦子

東海・関東地方への台風接近が迫っていた９月５日（金）・６日（土）みんなねっとの全国大会が京都市南区東九条の京都テレサでアーカイブ視聴も含め７５０人余が参加して開催されました。

今年は全国家族会ができて６０年。地域家族会発祥の地京都で「精神保健福祉の未来を描く～家族ほっこりまるごと支援をめざして～」をテーマに掲げての開催でした。

主催者挨拶ではみんなねっとの岡田理事長から**日本の精神障害者家族会全国組織は世界に先駆け６０年前に誕生した**こと、京都精神保健福祉推進家族会連合会の林副会長からは、**日本の第１号家族会は京都府の丹後地方から始まった**とのお話がありました。

来賓は知事や市長の他、社会福祉協議会、自閉症協会、看護師協会、作業療法士協会、社会福祉士協会、精神保健福祉士協会などの代表の方々、高木先生、佐藤先生、他精神保健福祉でご活躍の先生方で京都の精神保健福祉のネットワークの広さ、確かさを実感しました。京都はやはり長い歴史に培われた文化都市だとつくづく感心しました。

次に ZOOM による厚労省の行政説明がありました。内容①精神障害者にも対応した地域包括ケアシステムの構築については協議の場を都道府県、市町村で設けているとのこと、横浜市が協議の場から先へ進まない理由が頷けるような気がしました。②として改正精神保健福祉法につい説明がありましたが、特に新しいことはありませんでした。「ZOOM ではなく直接会場に来て、家族を前にして説明してほしい」という声が多数聞かれました。

基調講演は、たかぎクリニック院長高木俊介氏の「人と人との対話が拓く精神保健医療福祉のこれから」というお話でした。欧米では自由や平等の理念がないがしろにされて多様性のある社会をつくろうとしてきた歴史的努力が覆されようとしている。イタリアの精神医療改革もオープンダイアローグも後退せざるを得ない状況。日本でも経済的限界を言い訳にして福祉や医療が切り詰められていく。差別が当たり前の社会では、精神障害者はどんどん居場所が無くなってしまうことは歴史を見れば明らか。このような歴史の転換期に精神医療と福祉はどうしていけばよいのか現状をきちんと見つめることから始めなければならない。

病床削減はなかなか進まず、地域には支援と称した儲け主義がはびこっている。にも包括は公助を減らし商助を増やす方向へ。日本はますます貧しくなり生活の厳しさが増す今、人々の危機感は増大している。自分の事は自分で守らなければという中で、人権の後退が現れてきている。精神医学の研究は２１世紀になると停滞してしまい精神医療ではこれまでの医学的な知見や薬物療法に対する反省が始まっているが、日本ではまだまだ薬物療法一辺倒である。精神科の薬を減らすには手厚い支援の中で適正な薬と量を変えていかなければならない。街中にクリニックが増え気軽に精神科を受診できるようになったが、本来は医学よりも心理学が役立つようなタイプのうつ病や発達障害の治療に忙殺され、障害者福祉と連携して精神障害者の地域生活を支えるための医療は手薄である。このような状況にどうしていったらよいか。大規模な取り組みはせず、小さな取り組みを重ねていく。医療だけに頼らない。地域で一緒にやれる温かく、熱意があり、希望や喜びを共に持ち、再発を恐れないようなス

タッフを育てる。家庭では、世の中の尺度を家庭に持ち込まない。「ありがとう」「ごめんなさい」を常に当事者に伝えるなど世界の動きから家族の対応のポイントまで多方面に渡るお話でした。どちらも心に留めておきたい内容でした。

その後、全国家族会結成６０年記念トークがあり、岡田理事長が現在の家族会の状況としては会員は減少しているが役割が終わったわけではない。多くの課題が山積みであり家族会は全国で多くの家族を元気づけてきた。そして今もその役割は変わらずに続いている。精神障害者家族会は重要で必要な社会資源として確かに存在しており、これからも続いていくと力強く話されました。

みんなねっと京都大会分科会２「なかなか支援につながらない本人と家族のまるごと支援」に参加して　もみじ会　倉澤政江

分科会２では家族からの問題提起、本人の体験談と支援者からの提言があった。

座長の森田美枝先生（京都文教大学臨床心理学部・教授）より京家連に所属する家族会を対象とした調査結果から家族がおかれている現状の報告があった。

―本人の最初の異変から診察までに平均１年１０ヶ月かかり、症状が安定するまでに平均１３年８カ月かかっている。調査協力した家族の３人に 1 人は本人が通所サービスを利用せず、本人と家族の接触時間が長くお互い疲弊している。67%の家族が身の回りのケアの他に受診同行や代理受診、こだわりや妄想にも付き合っている。72.9%が「先行きの不安」を感じており、「調子の悪化」を心配している家族は 70%いる。71.4%の家族が「家族だからケアしないといけない」と考えている。悩み事として「親亡き後の本人の生活」を挙げる家族が 90%に上る。本人が家族以外に頼ろうとしない中で、どうケアを第 3 者に引き継いでいけばよいのか分からず、心配はつきないことが調査から浮かび上がってきた―と話され次の問題提起へと繋げた。

○提言者１人目：社会的ひきこもり家族会「みつばちの会」家族スタッフ鈴木美帆さん

―ひきこもり本人への接触が不可能な分、家族への支援が重要となる。家族会に集う方から聞こえてくるのは『やっとの思いで相談したが実情に合わず、がっかりした。絶望している』との声である。家族は底なし沼のような孤立と不安を緩和してくれる支援を求めている。本当に必要な形での支援が実現しないのは何故なのか、現行の体制は障害者総合支援法や社会福祉法を基とした社会資源であり、多岐に渡る「ひきこもり」に対応できていない。２０２５年厚労省は「ひきこもり支援ハンドブック」を新たに作った。これには支援者への価値観の提示がされているので、広く社会に浸透して欲しい―

○提言者２人目：ひきこもり、生きづらさの当事者団体「京都コレカラ」板垣修平さん

―中学２年生で不登校となり、それから３７歳までの２３年間ひきこもりとなった。

当初は休息という思いだったが時間の経過とともに同世代とのギャップが大きくなり、負い目や引け目を感じ焦りや不安、人目を気にする自分が情けなく、自分を正当化する為に家族のせいにして荒れ、関係が悪化した時期もあった。きっかけがないまま１０代、２０代、３０代と過ぎ、無気力になっていたある日突然、母親が心筋梗塞で倒れ入院。「死ぬかも…」その時、心の中でスイッチが入り、外に出よう、出る！との強い気持ちになった。

外に出たい気持ちはずっとあったが、勇気が無く一歩踏み出せずにいた。誰かきっかけを作ってくれる人はいないか…まさか親が倒れるとは思ってもいなかったが、「災い転じて福となす、棚からぼた餅、不幸中の幸い」どうしようもない状況の中で、今しか無い！そんな気持ちだった。３７歳からの人生は実体験。中卒、職歴ゼロ、特技無し、当然のように苦労の連続であったが、もうひきこもりには戻りたくない、先の見えないあの頃よりはマシだと思いながら何とか頑張っている。よいタイミングでよいきっかけがあれば、新たな人生がスタートする事を実感している。―

○提言者３人目：相談支援事業所「しぽふぁーれ」代表　金井浩一さん

―ACT・K で１４年働いた後、地域で相談支援事業所「しぽふぁーれ」を立ち上げた。日々、何が出来るか葛藤を重ねる中で「支援」の現状課題を感じてきた。あらゆるケアが社会化、市

場化されサービス＝ビジネスという認識が進んでいる。ケアの多くがビジネスとして展開する以上、背景には組織や機関が存在し、支援者の現場活動は規定される。柔
軟なアウトリーチ活動、臨機応変な対応はサービス外とされ報酬化されない。組織に縛られない立場で、かつ「無報酬でも仕方が無い」と腹を括れる奇特で独立的な人や機関のみが細々と家族のリクエストに応えられる…そういう支援の実態になっていると感じている。「つながらない」ことの背景には人や世帯個別の苦しみがあり、物語があり、生きづらさがある。そのことに想像力を広げ主体的に柔軟に向き合える「支援」が必要であるし、そういう支援を保障する仕組みは必須である。―

興味あるテーマで熱を感じた分科会だったが提言者とやりとりする時間が足りず、何とも勿体ないと思った分科会でもあった。

第一回市民メンタルヘルス講座が開催されました。

第一回市民メンタルヘルス講座に参加して　いずみ会　山田秀人

開催日：２０２５年９月27日（土）13：３０～16：00
講　師：林　直樹氏（三恵会西ヶ原病院　精神科医）

今年の市民メンタルヘルス講座の第一回が始まりました。今回のテーマは「パーソナリティ症について」～安定した「私」を取り戻していく治療とは～で、講師の林直樹氏は長くパーソナリティ障害の研究と臨床に携わっていらしたお医者さんです。

今回のテーマである「パーソナリティ症」とは（名前は聞いたことあるが実際はよくわからない）そんな思いを抱きながら講座に参加したのですが、林先生はパーソナリティ症の特徴は、精神症状なしに生じる問題行動で、問題行動が精神症状から発するうつ病や統合失調症などとはそこが違う、と前振りで述べられました。要は精神症状（統合失調症などの陰性症状、陽性症状、認知機能障害等）がないにもかかわらず問題行動を起こしてしまい、人を傷つけ、自らも苦しむ。原因がその人のパーソナリティ（その人の持つ固有の特性）にあるということから人格に結びつきパーソナリティ症＝人格障害という見方が生まれ、更なる生きづらさを生じさせていると。そして人格は変化しないからパーソナリティ症は治らないという見方が生まれ、いつの間にかそれが常識になってきた。林先生はそこに異を唱え、それはディメンション（次元）の問題であって、要は「程度」の差で、他の人より逸脱が多いだけと述べられました。

パーソナリティ症にはいくつかのタイプがあるのですがその多くが「境界性パーソナリティー障害」でその特徴は感情の不安定さ、対人関係の困難さ、自己イメージの混乱で、自分は見捨てられるのではという不安に付きまとわれ、より一層生きづらさを生じさせているようです。原因については生育期の問題と成人期のライフイベントが主で治療には身体技法や呼吸法、弁証法的行動療法、マインドフルネス、薬物療法がありますが、いずれも長期戦が必要と話されました。

パーソナリティ症はうつ病や統合失調症等の合併症を引き起こす原因となり、そうしないためには治療法への当事者の動機付けが何より大切、併せて家族サポートの介入の必要を強調されていらっしゃいました。

境界性パーソナリティー障害以外にも強迫性パーソナリティ障害、自己愛性パーソナリティー障害、反社会性パーソナリティー障害、統合失調型パーソナリティ障害等があり、DSM（アメリカ精神医学会診断基準）、ICD（WHO 診断基準）によって基準が設けられています。詳しくはネットで検索すると簡単に調べられます。

統合失調症や双極性障害や発達障害などを合併症としてパーソナリティ症が引き起こすということ、それはこれらの病気の原因がもしかしたらパーソナリティ症にあるかもということを推測させ、統合失調症の原因究明に何かヒントが得られるのではという思いを感じました。

【参考】『境界性パーソナリティー障害サバイバルガイド』チャップマン＆グラッツ　星和書店

施設長就任のご挨拶　青い鳥作業所施設長　松田尚文

このたび、「青いとり作業所」の施設長を拝命いたしました松田尚文と申します。微力ではございますが、皆様のお力添えをいただきながら、精一杯努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

当施設は、地域の皆さまに支えられながら、利用者一人ひとりがその人らしく、生き生きと日々を過ごせるよう支援を行っております。これまで築かれてきた信頼と実績を大切にしつつ、時代の変化や利用者のニーズにも柔軟に対応し、誰もが安心して通える作業所を目指してまいります。
また、職員一同が一丸となり、よりよい支援体制の構築に努めるとともに、地域との連携も深めていければと考えております。
今後とも変わらぬご指導・ご支援を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

単会からのたより.

浜家連の皆様こんにちは。　　みなみ会

このたび、浜家連より当会（みなみ会）に対して浜家連ニュース投稿依頼を受けました。

どのような原稿がよいのかと、思い巡らせおりました。そのような折、当会のみなみ会だよりに掲載して頂いた就労支援センターと実際にみなみ会会員が訪問したときのお話を転載させて頂きます。

会員の皆さまこんにちは。初秋の候、お健やかにお過ごしのこととご推察申し上げます。今回、みなみ会だより令和７年 10 月号を発行致します。

この 10 月号では、就労支援センターのお話しを掲載させていただきます。先月、施設見学しました恵友会の「サザンワーク」と今回投稿して頂いた「コスモス蒔田」さんの就労支援の日常など感想も踏まえて掲載いたします。

先月実施した就労支援サザンワークでは、室内作業は、商品などの取扱説明書の箱入れなどの軽作業。屋外では公園、マンションでの定期清掃。クッキー等のお菓子製造・販売をにっなっているとのことです。午前・午後ともに２時間ほど作業で、驚いたことに経理伝票仕分け作業も実施しているとのお話、覚えてしまえばと思いますが、一定の法則が仕分け簿記には有りますので、素晴らしの一言。

また、投稿頂いた「コスモス蒔田」さんの概略は１２月浜家連ニュースでお知らせします。是非、就労支援センターとは？　その役割について理解を深めて頂き、会員みな様にはご参考にしていただければと思うばかりです。

§イベント情報§

◆２０２５年度 第４回　市民メンタルヘルス講座◆

入院ではなく、地域で支える
アウトリーチ（訪問型支援）とは＆ベルギーの医療改革から学ぶ―

日　時 ：２０２５年１２月 ６日（土）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 ：増子 徳幸　氏
株式会社 Link with 訪問看護ステーション Wing 管理者
入場無料　定員 ３００名（先着順）
Zoom　定員５０名（事前申し込み必要）

※Zoom でのお申し込み
氏名、e-mail アドレス、電話番号を記載したメールを
浜家連（ysskr@bloom.ocn.ne.jp）までお送り下さい。

【編集後記】秋の夜長いかがお過ごしでしょうか。本などを読んで思索に耽るのもいいかもしれません。何か新しい発想が生まれるかも・・・。　（事務局 中居）