浜 家 連 ニュース2月号

第３０６号
２０２６年２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/

つぶやき

副理事長　音田 園惠

ある時の家族会の定例会で、高森先生からアドバイスがありました。小学校の高学年の女子は、生理について話を聞きます。男子は、校長先生が、自分のパンツは、自分で洗うように話すとのことです。その話を聞いた日の夕食で、息子たちに高森先生の話を伝えました。話をしたもののさて、どのようにスタートしたものか。朝起きると、自動的に洗濯機を回す手順になっているので、その習慣を変えねばなりません。そこで、当事者とパンツ、ズボン、靴下を日曜日にまとめて洗濯するように決めました。週の後半は仕事に出るので日曜日が都合がいい。それ以外の洗濯物は、母の洗濯習慣に今のところ組み込まれていますが、それなりに楽になりました。

食事作りは、当事者は食べることが好きなだけあって、在宅の時は、けっこう料理はします。昼食は、ラーメンとか焼きそばとか野菜多めで作ってくれます。母は、コレステロール値も血圧も高いこともあり薄味にも配慮してくれています。他方、もう一人の同居人の三男は料理初心者。最近生協の宅配で「ミールキット」という食材と作り方がセットされた商品がたくさん企画されています。毎週、気に入った商品を注文して担当してもらっています。初心者ならではの質問が来ます。片栗粉をまぶすとか水とき片栗粉の説明が今一つ分からないと。これからもがんばってね。その時になればなんとかなるでしょうが、やはり経験しておくことはこれからの生活に役立つと老婆心ながら思う。

高齢者の母は、助けてもらったり、支えてもらったりしていますが、これから高齢者になって行くこの人たちは誰に支えられ助けてもらうのだろうか。仲間づくり、人間関係、コミュニケーション作りが苦手ではあっても、今とても大事なことかなと思う。インターネット、スマホで、検索することもいいが、生身の人とのつながりは、何にもかえがたい。

毎日、母は忙しい。疲れることもあるけれど楽しく充実している。こんな平凡な毎日が過ごせるとは考えられないひと頃もありましたが、何とか穏やかに暮らせる幸せは、家族会、浜家連の仲間に支えられてのことと感謝です。とはいえ、慢心は大敵。ひょんなことからどんでん返しがありますから。

これまで、何事も自分でできることは、やってしまった方が面倒ないと動いてきましたが、そこは SST で学んだことを生かして、お願いする。「お陰様で助かりましたありがとう」の一言を言うことにしています。何事もお願いしないと「余計なことをしたと言われるので、動かない」と言われてからは、まだまだ日和見ながらお願いしています。これも私が、楽になったことの一つです。

今年度からスタートしたリカバリー研究会（リカ研）で、12 月には、新しいメンバーも加わり「自分にとって、または当事者にとってのリカバリーについて」各自が発表し、カードに記入して来年の忘年会で見比べることになりました。そう、発表担当者の説明を聞いた後は、場所を移し、ビールで乾杯して、にぎやかに忘年会が開かれました。

今年度も、あとひとがんばりです。

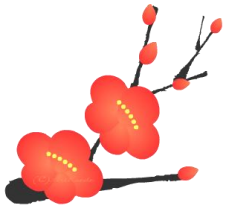
浜家連の動き

＜２０２５年度単会会長交流会が開催されました＞

２０２５年度　単会交流会に参加して　　あじさいの会　岡本　久恵

１月 16 日、午後１時よりラポール３階の第２会議室において単会交流会が開かれました。
スケジュールとしては　①単会の運営について　②家族会活動を続ける上で工夫していること等、後半、自由討議の予定でしたが活発な活動報告が続きフリー討議の時間はありませんでした。
高齢化に伴う会員数の減少、それによって定例会への参加者も減っている状況は変わりませんが皆さんのお話しを聞いていると家族会活動が衰退しているとは全く感じられませんでした。
今回は助成金の金額や使い道、連携機関や地域とのつながり等、多岐にわたりました。

単会会長の報告や取り組みから一部を紹介します。
- 新入会員も入ってくるが退会も多い。数にこだわらず実をとる。
- 高齢障害支援課含め関連機関と緊密な連携がとれている。地域ともつながっていて情報も多い。
- 時間をかけてケアプラザとの関係を築いてきた。（サロン活動に長年携わる）
- 家族会は話し合いが中心でまとまっている。全員から必ず話しを聞くようにしている。
- 出席する人は減っていて同じ人ばかり。見学会など企画した。
- ふれあい助成金が会報の発送に役立っている。（他にも同意見あり）
- 施設に入居している方が会報を楽しみにしている。
- 40 周年の節目の年なので記念誌とかイベントを計画する予定。
- 50 周年の記念誌を作る準備にとりかかっている。
- 社協のイベント等に積極的に参加し家族会をアピールしている。



他にもいろいろ努力されている報告があり大変参考になりました。
“楽しく元気に”交流、活動していけたらと思いました。

第４回市民メンタルヘルス講座が開催されました。

第４回市民メンタルヘルス講座に参加して　みなと会　田城アサ子

演　題：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
開催日：2025 年 12 月６日（土）
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

講座の冒頭、増子氏の自己紹介があり、精神看護に携わって２０年以上の経験、2022 年に開設した訪問看護ステーション Wing では法人代表をし、スタッフ８名で利用者さん約１１０名を訪問看護しているとのことです。

まず、精神疾患の歴史を振り返り、欧米では 1960 年代～脱施設化政策に転換し始めたのに対し、日本はこれに逆行して 1960 年代～精神科病院が乱立し、1958 年精神科特例、1960 年医療金融公庫が病院・医院向けの融資を開始し民間の精神科病院が乱立。1964 年ライシャワー事件があり「精神病者は入院」の流れができたとのこと。その後、2004 年精神保健医療福祉の改革ビジョンで、退院促進と「多職種による訪問看護」の整備が明記され、2011 年以降、厚労省が主体となってアウトリーチ推進事業が始まり、精神科訪問看護ステーションが発足しました。次に、増子氏の訪問看護ステーション Wing の理念、具体的活動内容の紹介、付属施設のレスパイトルーム（一時避難）の紹介もありましたが、割愛します。（興味のある方は、インターネットで検索してみてください、）

今回の講演のメインである、令和３年度（2021 年度）から保土ヶ谷区の官民合同で取り組んできたアウトリーチ支援事業の実践報告がありました。この事業の対象者は、精神科医療未治療・治療中断者であり、福祉保健センター、生活支援センター、基幹相談支援センターの三機関を中心に、必要により地域ケアプラザも巻き込み、横浜市の障害者自立生活アシスタント制度の仕組みを活用して行っているとのことです。

長期化したひきこもり＋未治療・治療中断者の課題としては、まず「孤立」があるが、支援が「申請主義」の待ちの姿勢である限り支援にはつながらないし、「非自発的」であれば、市内に数多くの支援機関・制度があっても、「本人との契約が前提」である限り支援にはつながらないと指摘しています。この課題に対しては、アウトリーチ支援により、つながりを生む必要があると結論付けています。そこで、この課題を、保土ヶ谷区の社会福祉協議会・精神部会を協議の場に、検討課題として持ち込みました。その結果、地域の課題であることが共有され、「にも包括」の取り組みとして位置づけられました。

アウトリーチ支援事業の体制と予算は、精神科訪問看護師（2 名）、精神科医師（1 名）、保土ヶ谷区生活支援センター（1 名）、区役所（2 名）、予算は、個性ある区づくり推進費の年間約 89 万円です。

成果としては、支援対象８世帯への合計訪問回数 100 回、１世帯当たり月平均訪問 2.2 回、精神科医療につながった世帯は３世帯，支援終了世帯は１世帯とのこと。（令和３年度末時点。）令和５年 11 月末時点では、延べ支援対象世帯は 12 世帯，延べ支援終了世帯は６世帯と、着実な成果が挙がっているようです。

アウトリーチ支援を行ったチームが学んだ大事なことの一部を次に列挙します。精神障害の当事者にとってどれも欠かせないもので、家族会の会員としても大いに参考になります。

① （家族支援も大事だが、最後は）本人に寄り添う
② （医療ではなく）生活を支援する
③ 個人だけではなく、世帯を支援する。家族の支援、疾病教育、心理教育を大事にする
④ ストレングス（強み、長所）視点を基本とする

これらのことを大事にして、活動をしているそうです。

従来の「来所を待つ」サービスとは異なり、大勢の人のネットワークで積極的な働きかけを行えば、8050 問題、ひきこもり、生活困窮者など、支援から孤立しやすい人達に必要な情報やサービスを届けられます。病気は病院で治す、薬で直すだけではなく、人が継続的に関わることで信頼関係を構築することも大切です。

横浜市では、2026 年度から保土ヶ谷区以外の 17 区でもアウトリーチ事業の手筈が整い始めました。金銭面でも、予算の配慮があるそうです。その中心となる組織は、各区の生活支援センターですので、必要ならば、ご自分の住んでいる区へアウトリーチ支援を要請してください。１人でも多くの方が、より良い支援やサービスを受けられるようになることを願っています。

講演の最後に、昨年（2024 年）10 月、地域医療へ医療改革を進めているベルギーへ、増子氏がグループで視察したことの報告がありましたが割愛いたします。興味のある方は、2025 年２月 27 日付の朝日新聞記事を、参照してみてください。　　以上

家族学習会が開催さました。

Ｂブロックの家族学習会が行なわれました。Ｂブロック家族学習会担当者　たちばな会 稲垣

昨年１０月４日（土）第１回をスタートし、１２月１３日（土）第５回でＢブロッ主催の家族学習会が無事終了いたしました。

参加者９名の方々を６名の担当者がお招きして、保土ケ谷区の「かるがも会館」で開催いたしました。

Ｂブロックは保土ヶ谷区・旭区・泉区・瀬谷区４区の家族会です。

日頃から４区は「なごみ会」として情報等の連絡会を行っておりますので、単会単独での開催よりも更に広い力を結集した家族学習会が実施できたと実感しております。

まとめとして、参加者から頂いた感想の一部をご紹介いたします。

・家族学習会に参加して家族として元気になった。
・家族学習会受講により精神疾患やその対方法について理解が深まった。
・皆さんの悩みやご苦労等のお話は大変参考になりました。
・同じような辛さを持たれた方々との話し合いは、勇気づけられました。
・困った時のネットワークづくりの大切さを痛感しました。
・いろいろな情報を頂き、自分の気持ちのあせりが無くなりました。
・出会いに感謝して頑張って生きていきます。
・似たような経験・悩みを持つ方々との対話の機会得られたのはありがたかったです。
・中央にいつもお花を飾って頂き、本当になごみました。

以上の参加者のご感想は、私たち担当者も共有した家族学習会でした。６月頃の同窓会での再会を約して会場を後にしました。

最後に、家族学習会実行委員会のアドバイザーの皆様、及び学習会と準備会の会場確保でお力を頂いた保土ケ谷区生活支援センター、保土ケ谷区社会福祉協議会及び星川ケアプラザに感謝申し上げます。

単会からのたより

息子とのあれこれ　　わかば会　K.S.

息子は小さい時、よく泣いて、言葉も遅かったです。相談に行くも、少し遅いだけと言われ、病名や対処法は分からず、私は仕事に逃げました。

息子が就職の時には、なかなか決まらず、何とか入るが、上司や同僚、仕事も上手くいかず、何回も会社を変えました。その頃（２０代）、車の交通事故を起こしました。そこで、統合失調症と診断されました。５０を過ぎる頃、東京社会福祉会のＫさんと知り合えて、息子は良く相談に乗って頂きました。そのＫさんは私には親の会に入ることを勧めてくださいました。それで、区役所に相談し、わかば会に入りました。

わかば会では、息子さん（千葉で一人暮らし）が家に帰ったら「おかえりなさい」と言ってね！と言われました。すると、恥ずかしそうに笑って「ただいま」と言いました。おかげ様で、親子は少しずつ近づいたようでした。

５０代に入り、別の医師から、発達障害では？と言われました。先生の勧めで、同じ病気の人の集まりに行ってみて良かったと言っています。自分の病気をネットで見たり、本を読んだりして理解するようになりました。私に対しての激しい怒りも出なくなりました。焦る時はありますが・・・、スマホで調べて、スキマバイトをしたりしています。今５３歳で、少し前は「右肩がイテー！腰がイテー！年だから」と言っていました。ごく最近は「うつ病が不安定で仕事が出来ない」と・・・

弟とは、今連絡を取っていません。今までは、怒りが抑えられず、根も葉もないことで弟を怒っていたので、弟は嫌がっていました。これから、怒りが抑えられる生活をしてくれるなら兄弟上手くやれるように考えたいと、私と弟の方とで話しています。まだまだ心配ですが･･･

家族会に入会させて頂き、皆さんがそれぞれ大変な思いをされていることを知りました。私も気持ちが少し楽になりました。これからもいろいろあると思いますが、今まで参加してなかった講座や講演会に行ける時は行って、教えて頂きたいと思います。

【編集後記】突然の衆議院解散総選挙、そして立憲民主党と公明党が新党中道連合を結成するなど、年頭から驚かされました。選挙後どうなっているのか、暮らしやすい世の中になるような政権が誕生するのを願うばかりです。　（事務局 中居）