浜 家 連 ニュース7月号

第３１１号
２０２６年７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/

家族会の役割について改めて思うこと　　副理事長　安富英世

精神障害者を取り巻く精神保健福祉制度は、先達となった家族会の方々の地道な努力と運動により、それなりに整えられてきたように思います。しかし、その内実は、知的、身体、精神の三障害を見比べると、精神障害は、歴史的な経緯もあり、法制度や経済支援等が数十年遅れている状況にあるように思います。だから、これからも家族会活動は必要です。

精神疾患の本当の原因は未解明で、脳の画像や血液検査で「病気である」と証明できるバイオマーカー（客観指標）すら未だにありません。検査の数値等による判定はできないため、精神科医による丁寧な問診や経過観察が重要視されているわけです。

精神障害の当事者にしてみると、本人の悩み、傷付けられた過去の経験が記憶の中に溜まり、また、疾患に特有な幻聴・妄想が、陽性症状として言動にあらわれたり、無為な状況の陰性症状が家族や周りの人々に理解されないことが多くあります。そうすると、当事者の孤立は深まり、家族が当事者を持て余して対応に苦慮する状況となってしまいます。

この原因は、当事者も家族も、この病気の正体がよく分かっていないからと、私は考えます。

ご家族は、「悩み」を自分だけで解決しようとは考えず、すでに似た経験をした家族の集まりである家族会の仲間の経験と知恵を共有することを、是非お考え下さい。また、『家族による家族学習会』を一度は受講してみてください。私は、「いかに、この病気のことを知らなさ過ぎたか」ということを、実感しました。

家族会に入会して、例会で話し、相談すると、同じ悩みを持つ人と話せてよかったという納得感が得られます。また、ありのままの自分を受け入れて貰えたという安心感も得られます。誰かに話を聞いてほしいという希望を持っていたならば、話を聞いてもらえ、一緒に考えてもらうことで、満足感と自信が得られ、話を別の角度から分析して助言を得ることができるかもしれません。当事者本人になりかわって相談するような場合、家族は、本人の悩みを整理し、客観的に分析できます。例会の会話の中から、その悩みは自分だけではないと気付かされることもあり、安堵感が得られるでしょう。悩みを吐き出すことで、心が少し楽になり、肩の荷が半分おろせるかもしれません。例会の会話の内容から、何らかの有益な情報を得て、今後に結びつけるヒントにできるかもしれません。各ご家族のエピソードを聞くことで、そのご家族が大切にしているものを窺い知ることができます。悩みを相談し、反復して考え、考え直すことで、いつかは最善の道が見つかるとの確信を持てるようになります。。。。以上、家族会の効用でした

浜家連の動き ・・・・・・・・

◆要望書の提出、懇談会を行っています◆

６月中旬から令和９年度予算編成に対する要望書を、横浜市及び横浜市会各会派へ提出し、懇談を以下の日程で行っています。この浜家連ニュースがお手元へ届く頃には横浜

市会各派とは終わっているかもしれませんが、８月に横浜市健康福祉局がまだありますので、ご参加下さい。

要望書に書かれた我々の待ったなしの強い思いを訴えています。それが横浜市及び横浜市会各会派の先生方の心に少しでも届くよう願います。

要望書提出及び懇談会日程

提出及び懇談先	日　程	時　間	参加者
日本維新の会	６月１６日（火）	10:00～10:45	８名
公明党	６月 18 日（木）	９:00～ 9:45	７名
自民党	６月１９日（金）	11:20～12:00	１０名
立憲民主党	６月１９日（金）	13:20～13:40	９名
日本共産党	７月　３日（金）	9:30～10:20	
横浜市健康福祉局	８月　４日（火）	9:20～10:45	

＜2027(令和9)年度予算に対する精神保健福祉施策要望＞

１．精神障害者への医療費助成制度の拡充

(1) 重度障害者医療費の助成を（１級入院費の無料化）

横浜市の重度障害者医療費助成制度では、三障害のうち精神障害者手帳１級のみ、入院費用が対象外となっています。このことは、障害者自立支援法の主旨である三障害一元化の原則から外れています。また、同じ神奈川県内でも、入院費の無料化が実現している市町村が政令市も含めて存在していて不公平感を生んでいます。本来の趣旨に照らし、国や県に、実現できるよう引続き働きかけをお願いします。

(2) 精神障害者への医療費助成を（負担を１割に）

精神障害者で、障害特性により就労困難で所得の少ない者が、手帳２級所持者にも多くいます。働けない本人への経済的負担が、精神科以外の歯科、内科等の受診制限にもつながります。自立支援医療費と同様の１割負担になるよう、新たな医療費助成を検討してください。

２．“にも包括”構築推進関連

精神障害者が地域で安心して支援を受け自分らしく暮らすことができるよう、家族として次の要望をいたします。

(1)相談支援の充実

横浜市の相談実施機関は、区福祉保健センター、基幹相談支援センター、精神障害者生活支援センターの三者があります。行政として、これら三センターの各々の役割を明確にして示してください。そして、家族や当事者にとって、どのセンターが、見通しと責任をもって対応できる相談機関なのか、ハッキリ示してください。

(2)家族支援の推進

浜家連では、毎年、市内２カ所での「家族による家族学習会」を計画しています。（この家族学習会は、横浜市障害者プランに家族支援事業として位置づけられています。）

不安や混乱の渦中におかれ悩みを抱えた参加者を迎え、家族心理教育のテキストに基づいて各自の体験を語り合う中で、疾患・治療・回復・対応の仕方などについて学びます。そして、正しい情報と共に、家族自身の体験に基づいた知識や知恵を共有し、家族が安心を取り戻し元気になることを目的とした、家族会でなければできない内容のプログラムです。

会場の確保や参加者募集について、区福祉保健センターの協力を要請します。合わせて、メンタル不調の当事者を抱えて困っている家族に向けて家族教室を各区で開催し、相談や治療へつながるよう広く啓発してください。

⑶ アウトリーチ（訪問型支援）事業の推進

保土ヶ谷区では、医師・看護師・精神保健福祉士等を含めた訪問チームを作り、アウトリーチ事業としての成果を上げています。

アウトリーチ支援事業を精神科医療と福祉の中核として捉え、他区への展開を強力に推進してください。

また、定期的な訪問以外に、緊急要請（危機介入）があれば訪問することも検討してください。

3．精神科病院における入院患者の人権擁護と医療について
4．「ケアラー支援条例」制定の実現
5．診断書の無料化
6．無年金、年金増額、障害等級変更
7．福祉パスの IC カード化
8．６５歳当事者への対応

※紙面の都合で３項～８項は８月号に掲載します。

ＮＰＯ法人浜家連　２０２６年度年間計画

開催日	行事名（内容・テーマ）	内　容・講　師	会　場　・　時　間
５月２９日（金）	第１８回浜家連通常総会		横浜ラポール２階 大会議室 １３：００～１５：３０
７月１日（水）	家族による家族学習会 担当者研修会 in 横浜	家族学習会実行委員会 委員	横浜ラポール ２階 大会議室 １０：００～１６：２０
７月２６日（日）	「若い人の会（仮称）」開催	石井美緒氏　精神科医 横浜市立大学	横浜ラポール３階 第１会議室 １３：３０～１５：３０
９月２６日（土）	第１回 市民メンタルヘルス講座	星野 概念 氏 精神科医 増子 徳幸 氏 訪問看護師 オープンダイアローグを踏まえて	横浜市健康福祉総合センター １３：３０～１６：００
１０月２４日（土）	第２回 市民メンタルヘルス講座	交渉中	横浜市健康福祉総合センター １３：３０～１６：００
１１月２１日（土）	第３回 市民メンタルヘルス講座	相川章子氏 埼玉県立大学保健医療福祉学部	横浜市健康福祉総合センター １３：３０～１６：００
１２月５日（土）	第４回 市民メンタルヘルス講座	鈴木涼子氏 昭和音楽大学准教授 障害児・者の現場で活かせる音楽活動	横浜市健康福祉総合センター １３：３０～１６：００
2027 年 １月 15 日（金）	単会会長交流会	単会会長による情報交換や新しい施策の提案等を行います。	横浜ラポール３階 第２会議室 １３：３０～１５：３０

2027 年 １月２３日 （土）	第５回 市民メンタルヘルス講座	交渉中	横浜市健康福祉総合 センター １３：３０～１６：００

＊上記のほかに「家族による家族学習会」等があります。

単会からのたより.

息子の笑顔を見て思うこと　　さかえ会　S.H

今日もゆったりと時間が過ぎ、木々の緑の美しさや風の心地良さを感じることができる。以前は想像できなかった時間が流れる。

陽性症状が続き入退院を繰り返していた息子は、２０２４年秋、６回目の入院となった。１０か月の入院生活は困難を極め、半年間施錠された保護室で過ごした。極度のストレスと密室環境からアトピーが悪化、シーツは血だらけだった。笑顔になれる日は来ないと思った。

病棟の主治医からクロザリル治療以外に道は無いと言われた。治療への不安があり、親子共になかなか同意できず時が過ぎた。苦しむ息子を見て、此のまま安定せず何もできない時間を続けるか、僅かな望みに賭けるか悩んだ末、後者を選んだ。

治療はスムーズには進まなかった。各々Max量服用していた２種類の抗精神病薬を抜くため、息子は苦しい離脱症状に耐えた。白血球の数値が低く、薬で数値を上げ続け、治療開始後も発熱で中止。頻繁に行われる血液検査も辛そうだった。

再開された治療は慎重に進み、不安なことや疑問点は主治医に確認した。息子は得意の将棋のやり方を患者仲間に披露し、プロ野球中継を一緒に楽しんだりすることもあった。副作用の懸念から服薬量は目標の半分で済んだ。

退院の日、看護師そして入院中の皆さんが総出で見送ってくださり、「不安になっても、将棋できることが心の拠り所でした。野球観戦も何もかもが愉しかった！」と同世代の方にお手紙もいただき、息子の良い面を知る機会となった。

退院後、不安な症状が出、また同じことの繰り返しになるのかと緊張する日もあったが、なるべく心理的距離を保ちつつ本人に委ね、余計な不安を抱かずに穏やかに見守るよう努めた。

やがて新規開所した地域活動支援センターに週２回通うことになり、僅かながら工賃をいただく喜びもあり、施設長、女性スタッフの温かさに支えられ、やり甲斐を感じ通所している。また、地域施設の将棋タイムに参加し、参加者との対局を楽しんだり、将棋ゲームでは、偶然プロ棋士と対局しYouTubeで褒めていただいたりして、様々な人との関わりがある。

薬という支えも大切である。しかし、息子を見て思うのは、本人の主体的な思いや行動を尊重し、人との関わりの中で本人がチャレンジしながら、時間をかけて少しずつ自信をつけ、自分の強みを見出して生きて行く過程が何より大切だと感じる。テクノロジーが進化し、待った無しの今の時代において、失われがちな大切な生き方なのかも知れない。

【編集後記】サッカーのワールドカップ、強豪国オランダとの対戦で２対２のドローとした。今、サッカーのワールドカップがテレビ、ラジオ、ＳＮＳなどで大いに盛り上がっている。普段サッカーに興味のない私でも、引きこまれてしまう。予選を勝ち抜き、これまでにない高い位置で戦う姿を見せてほしい。　　（事務局　中居）