



浜家連ニュース

第169号

平成26年(2014)年9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 子どもの力を信じてみましょう

副理事長 鷹野 薫

皆さん、精神障害者のスポーツで「ソフトバレーボール」という競技をご存じでしょうか。

ルールは普通の6人制「バレーボール」と一緒ですが、ボールが柔らかい点と、試合中1名以上女子が必ずメンバーに入っている点が違っています。

この競技は2001年、全国障害者スポーツ大会から全国規模で開催されているのですが、実は神奈川県特に横浜市は大変に強く、過去3回優勝しています。最近神奈川県「さいとうクリニック&デイケア」さんの「チームさいとう」さんが強豪で、高校野球で例えると「横浜高校」レベルと言えます。そして毎年全国大会の予選を兼ねた、神奈川県大会が大和市スポーツセンターで開催され、20前後のチームが、作業所、デイケアなどから集まって来ます。このチームの一つに「アーセイ厚生ファイターズ」というチームがあります。「アーセイ厚生ファイターズ」という大きな横断幕を掲げて盛んに応援されています。

私はこの横断幕を「皆さん、私たちにアーセイコウセイ云わないで下さい」と勝手に解釈して、毎年この横断幕を見る度に「はっと」します。

私たち親は子どもの心配をするあまり、ついつい、あれこれ言ったり、手を差し伸べてしまいがちです。



通院同行すれば、子どもが正確に自分の意思を伝えられないからと考え、親の方があれこれ言い、書類手続きでは、子どもには無理だからと考え、親が代わりに書きこんでしまう。

「親なき後が心配だ」であるなら、今「親なき後」と同じ状況をつくってみて、一人でやらせてみれば良いのに、「まだ当分元気だから大丈夫」と考えて、先へ、先へと手を出してしまいます。

・・・と言うようなことを、私は今までもやって来たし、今もしているかもしれない？過干渉親父になっているかなあ。・・・と考えて「はっと」するのです。

・・・今、子どものために良かれと思ってしていることが、実は、子どもの考える力や動く力を奪っているかもしれません。今、子どもの将来のために実は大変悪いことをしているかもしれません。

・・・と反省もします。皆さんはいかがでしょう。

私は今年の1月号で「お父さん、もう体面は忘れましょう。今年こそ、解って、納得して、手放してみましよう。」と提案しました。

今回は「**子供の力を信じてみましょう**」と提案します。

ひょっとしたら思わぬことが出来てびっくりすることが起こるかも知れません。

健康福祉局との懇談会に参加して

あじさいの会 佐藤 文子

27年度の要望事項について、健康福祉局との懇談会が7月18日(金)午前10時から12時まで2時間に亘って開かれま

した。健康福祉局からは、各課の課長さん係長さんが、浜家連からは、宮川理事長以下24名の家族会会員さんが出席しました。



お互いに自己紹介の後、宮川理事長から、要望事項の各項目について説明をしました。今年は各項目ごとに当局とやり取りをして今までに比べて実り深い懇談会となりました。

要望書は8ページ(資料編は28ページ)に亘りすべてを紙面でお伝えすることはできませんが中でも、最重点事項の一つでもある、ソーシャルワーカーを増員して下さい、との内容は身近に感ずることの一つです。現在ワーカー一人が担当する人数は約1,000人と聞き驚きと不安がよぎりました。多忙を極めるワーカーさんも大変ですが、いざという時のための相談機関が機能していなければ当事者や家族はどこへ相談したらよいのでしょ

うか。せめてワーカー一人が担当するに人数を500人にしてください(横浜市内で140名に)と要望しました。

もう一つ私が切実に感ずる項目は、合併症を受け入れる病院を拡充してください、ということです。当事者が合併症を患った場合、精神障害を理由に診療を受け入れてくれない病院が多く、また救急車で搬送も断られるケースが多いのです。

出席した家族からは現実にあった事例をお話され、くやしさと情けなさが込み上げてきました。この他にもたくさんの項目がありましたが一部を紹介させて頂きました。

7月25日(金) 横浜ラポール **第2回浜家連研修会の報告** 副理事長 北川 はるみ
テーマ **精神科治療薬乱用の理解と援助** 講師 松本 俊彦 先生(独法国立精神神経医療研究センター)

・2009年薬物依存症外来を開設して感じたこと
覚せい剤、脱法(危険)ドラッグなどの薬物依存症は入院して治療すれば治るものではない。予防教育が必要。しかし、その人の育った環境などの影響もありなかなか難しい。

依存症になりやすい人は、そこにしか頼れない人。人を信頼していないので相談できない。

依存症専門の医師が少ない。

・「SMARPP」の設立

依存症の患者さんへの治療プログラム。ワークブックによる認知行動療法。

一緒にブックを読み合わせながら、来てくれたことをほめる。出席日はカレンダーにシールを貼る。茶菓子などで接待。賞状を渡す。尿検査をするなど「おもてなし」のこころで向き合う。

薬害について説教しても効果はない。本人はやめたいと思ってもできないので悩んでいる。

・乱用薬物の動向

第1位は、覚せい剤。第2位は脱法(危険)ドラッグと並んで、実は精神科処方薬。

・精神科処方薬の依存について

うつ、神経症、パニック症などの治療の過程で依存症になることがある。

【重要】ただし、統合失調症などの治療薬は、依存症になりやすい薬とは別。医師の指示に従うことが

大切である。

・乱用・依存を作る医師の処方
フライング処方の繰り返し

(例) 患者が4週間に1度通院しているが2週間後に再通院して又、薬をもらうなど。

診察なしの処方(薬のみ外来) など。

・薬物依存になりやすい精神薬

1位サイレース・ロヒプノール 2位ハルシオン
3位デパス 4位マイスリー

ただし、むやみに怖がり勝手にやめることは危険。不安に思っている事を医師と相談しながら治療すべきである。

・自殺との関連

過剰服薬により自殺を試みる人は「死にたい」のではなく「解決したい」と思っている。朦朧とした意識の中で、本人の意図とは別に起こることもある。

・本人の回復は、家族の支援から始まる。**依存症になる人は相談しない人です。**

自分を大切にするためにも援助を求めてください。



平楽中学いのちの授業について

(平楽中学校発行「平楽の丘たより」より)

7月9日(水)に、今年度最初の「いのちの授業」が上松先生を講師に迎え、体育館にて「ストレスとこころの病」というタイトルで、ストレスについてや、いろいろな心の病について、わかりやすくお話をしていただきました。お話を聞いた後、教室に戻って、振り返り学習として、今回の講師の上松先生にメッセージカードを書きました。今回は、その中から一部抜粋して紹介したいと思います。

- ・今日の「いのちの授業」は楽しかったです。
- ・心の病になる人が18%もいてビックリしました。
- ・ストレスやストレッサー、悩みの意味を知る事ができ、ありがたい授業でした。
- ・心はつぶれても徐々に治るということを知りました。
- ・ストレスの話を聞いていろいろストレスがあるけれど、人に相談することが大事なんだとわかりました。
- ・ストレスを相談できる友達が大切だということを知って良かったです。友達ってすてきですね。
- ・自分のちょっとした発言で人を傷つけてしまわないように気をつけたいです。
- ・いつもの「いのちの授業」と雰囲気違ってストレスがあまりなかったと感じました。
- ・心の病についてお話を聞くことができ、今までの「いのちの授業」で一番共感することができました。



- た。
- ・僕は時々落ち込む時があったので、とてもためになりました。
- ・上松さんが言っていることで、あてはまるものがたくさんあって、友達などまじめに相談に乗ってくれる人たちがいて十分助かっています。
- ・ぼくも心がどこにあるのか気になってきました。
- ・病になっても、それを乗り越えて立派な人になっている人がいてすごかったです。

【校長先生より】

7月9日(水)、NPO法人コンボ・学校MHL教育研究会上松 太郎様を講師として迎え、「ストレスとこころの病」について講演がおこなわれました。道徳の一斉授業として全校で行い、今年最初の「いのちの授業」です。

こころとこころの病気について、例を示しながらわかりやすくお話をいただきました。こころに関するストレスは、人によって感じ方が違い、個人差があること、こころが悲鳴をあげてしまう、その状態が続くとこころの病になってしまうこと、こころとからだは一体で、こころの状態がからだに影響することなどを、ユーモアを交え、生徒同士の話し合いも入れながら授業を進めました。そして、ストレスの解消の対処方法として、誰かに相談することの大切さを強調されていました。友達の本ほんとうの役割とも話されていました。また、学校では身近な大人として先生にぜひ相談してほしいとお話を終わりました。

*** (事務局追記)** 佐世保の事件を聞くにつけても、「誰かに相談できる人」がいて、「誰かと話す」ことができるといいと思います。

お詫びと訂正 「横浜市精神保健福祉の案内第3版」正誤表Ⅱ

訂正カ所	誤	正
P6 中段 緊急時相談先の受付時間	月曜～金曜:17:30～翌日 8:30	月曜～金曜: <u>17:00</u> ～翌日 8:30
P29 後段 福祉パス【窓口】 市民利用受付窓口の電話番号	045-201-204	045-201-204 <u>9</u>
P63 中段 青山会関内クリニック電話番号	045-222-8050	045- <u>260-6331</u>
P87 中段 かもめサポート問い合わせ	かもめサポート事務局 TEL&FAX 045-224-7365	TEL&FAX 045- <u>241-7367</u>
P87 中段 ①すみれくらぶ	名称 閉じこもりがちな女性と家族と 共に創る	名称 閉じこもりがちな女性と家族 と共に創る <u>サロン</u>
①すみれくらぶ	開所時間 13:00～15:00	開所時間 <u>13:30～15:30</u>
② 花花さろん	(4月より生花アレンジメント教室)	(<u>4月よりを削除してください</u>)
② 花花さろん	開所日 第2水曜日 第3水曜日	開所日 第2水曜日 <u>第3水曜日は削除</u>
③ サタデーサロン'るる(縷縷)	開催場所	<u>不老町地域ケアプラザ 追記</u>

③ サタデーサロン'るる(縷縷)	開所日・問い合わせ電話番号・開催場所 2行目 第4水曜日 電話番号 045-241-7367	開所日 第3土曜日 開催場所 中区福祉保健活動拠点 追記 電話番号は削除。
◆横浜精神科福祉を良くする会 (よせふくの会)	開所日 第3水曜日 問合せ先電話番号	開所日 第4水曜日 問合せ先電話番号 080-5474 -7555 追記
P92 花花カフェ	就労移行支援の障害福祉サービス事業所	職業実習事業協力事業所

イベントのお知らせ

ブロックフォーラムについて

§ 1 Bブロック精神保健福祉フォーラム

日時 平成26年9月13日(土) 13:00~16:30

会場 泉区民文化センター テアトルフォンテ

交通 相鉄いずみの線いずみ中央駅下車すぐ 参加費無料

内容 障害があっても地域で普通に暮らしたい

~私たち抜きで私たちのことを決めないで~

1部 映画「ふるさとをください」(上映時間 93分)

2部 講演 テーマ「障害をもったけれど 横浜に生まれてよかった」

講師 藤井 克徳 氏(内閣府障害者政策委員会委員長代理・きょうされん専務理事)



§ 2 Cブロック精神保健福祉フォーラム

日時 平成26年10月4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 (交通 JR桜木町下車 徒歩3分)

定員 270名 車椅子席あり

入場料: 500円 入場の為のチケットを発行します。(家族会で入手をお願いします。)

内容 1部 映画「ドコモイケナイ」 上映時間 86分 2部 島田隆一監督のトーク

1部 映画内容 (ドキュメンタリー・2011年作品)

「ドコモイケナイ」は一人の少女が、統合失調症になる前と後、そして9年後を

追いかけて、「患者」としてではなく、一人の少女の生きざまを描き出した作品です。

浜家連研修会について(第1・2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

③ 9月26日(金) 13:30~ 16:00

テーマ るえか式心理教室&リカバーリー ~ここまでできる当事者の力

講師: 木村 尚美 先生 (ひだクリニック 副院長)及び当事者2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。

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・千葉大学研究センター)

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。

編集後記 *「ゼプリオン」は、その後病状が落ち着いていますので、10月号で掲載します。

猛暑でした。グリーンカーテンが見事に強い日差しを遮ってくれていました。ゴーヤも採れました。

先日皆様にお配りした「横浜市の精神保健福祉の案内第3版(ガイドブック)」

について上記の誤りがありましたので、お詫びして訂正させていただきます。

一緒に配布した正誤表の他にその後誤りが判明しました。

赤字の様に訂正をお願いします。(訂正・削除・追記があります。)

誠に申し訳ありませんが、上記の他にもお気づきのことがありましたら、事務局まで

お知らせください。改めて正誤表を発行する予定です。

