

いしかれん だより

第63号
2022.3.1

石川県精神保健福祉家族会連合会
〒920-8201 金沢市鞍月東2丁目6番地
石川県こころの健康センター内
TEL (076)238-5761 FAX (076)238-5762
MAIL ishikaren@outlook.jp

福祉医療
包摂と共生の道

慶

能美市〈独自〉
2級拡充

しなやかな多様性のあるまちづくり

精神福祉手帳 2級拡充

すべての市町で実施実現を!

能美市に
つづいて!



昭和の激動の時代のそのただ中において、家族会の全国組織「全家連」が、1965年(昭40)に発足し、石川県においては、1974年(昭49)に10ヶ所の地域家族会が集い、石川県精神障害者家族連合会が設立され現在に至っております。1974年(昭49)はまた、石川県において心身障害者医療費助成制度がスタートした新しい時代の先駆けの記念すべき年でもあります。

さて、その後における一番肝要な精神医療改革とは何か?…三つの大法。

- ① 1993年(平5) 障害者 精神障害(発達障害を含む。) : 法の対象
- ② 1995年(平7) 精神障害者保健福祉手帳 : 制度の創設
- ③ 2005年(平17) 「障害者福祉サービス」 : 三障害33種事業体系の一元化

「暮らしやすさを日本一、実感できるまち」づくりを目指している能美市:井出敏朗市長、人口48,890人、手帳2級所持者304人。令和3年10月診療分から、心身障害者医療費成制度の適用対象を、県内初の2級へ拡充して実施しております。令和4年度こそ、石川県・各市町が手帳2級助成へその駒を前に進めて(更新・拡充)いただきたく切望いたしております。

✿ 今を生きる

— 未来に希望をもち、家族がともに生きぬくために —

ペンネーム すみれ

〈 家族だからこそできることとは何か を考えて行動する 〉

- ・愛を中心にすえる。 ・可能性を信じ、よくなるというイメージをもつ。
- ・家族が病気や障害を受け止め、覚悟を決める。 ・地域の中で在宅で家族ができることをする。そのために必要なことを考えて、行動する。
- ・家族のつながりを作る：つながりを広げる。 ・環境を整える。
- ・自分らしく心豊かに生きるために、家族自身も自分を変える。
- ・こころとからだのつながりと調和を意識する。 ・バランスがとれる生活を習慣にする。 ・休むことと活動することの両方を大事にする。
- ・時には助けを求める。 ・症状が不調なときの対策を家族でつかんでいく。
- ・問題が起きた時でも道が開けることを信じる。時にはまわり道をし、立ち止まり、もどることもよい。
- ・現在から過去、現在から未来へとつなげていく。過去への解釈を変え、過去からも学んでいく。

〈 こころの健康のために 〉

- ・しなやかにやわらかく生きる。 ・波を生かす。すべては波からなっている。
- ・ぬくもりを感じる生活をする。 ・情報を求める。
- ・自然や宇宙につながる。 ・美しさを見つけ、感動する。

草の葉の上のつゆが珠となり、すきとおった青緑赤の宝石のような輝きに息をのんだことを今も覚えています。

山々の重なり、木の葉の重なり、見上げた星々の輝きなど、日々の中に美しさを見つけることができます。

息子と夕日を車で追いかけた日もあったと思い出しました。喜びを見出すこと、それが生きる力になるのだと思います。



🌸 同居家族のための訪問看護を

67才 家族 母

「希知画衣」※

「あんたのせいで病気になった」

「おれは普通で、あんたは障害者」・・・

否定される日々、同居 31 才の息子の言動を然りと受け入れるしかない。説明してもどうしても本人は理解できない。気分が変わるまで、待つしかない。時々、足の裏までイライラが伝わり、そのイライラはしばらくの間私の足に残っている。怖いと感じることもある。

今になって思うと、子供の頃からこだわりがあり、聞くこと・話すことが苦手で、軽い発達障害(自閉スペクトラム)があったかもしれない。私は全く気付かなかった。高3から引きこもり始め、暴言・暴力。統合失調症と診断されてから 10 数年経った。

家族会で距離をとることを学んだ。
汗をかきハーハー言いながら一步一步。やっと見えた景色。美しいものを見ると、元気になる。晴れ渡った青空の下にくっきり見える山々。見たことのない美しい雄大さ。心が奥底からすっきりする。心の中のもやもやがすっきりする。私は山が好きになった。



アサギマダラ 奥医王山にて 2021. 9

でも、10年後のことを考えると、見通しが持てず、やっぱり沈んでしまう。解決策が見つからない。

本当に困っています。誰かに相談したい、誰かに聞いてもらいたい。主治医に相談しても本人の希望がなければ駄目だと。

本人が望まなくても、家族の希望で、家族のための「訪問看護」が実現できたらと是非 是非 お願いします。

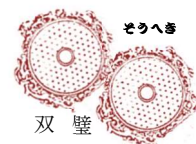
※ きちがいの当て字

金沢市
精神障害者家族連合会と **石家連** と全国 1122 か所の家族会

むつみ会	輪水会	ひまわり会
鳴和の里すぎな会	けやきの森	泉の会
ちよに会	くろゆり会	しらぎく会



しなやかな事業所



✿ NPO法人いずみとしての
素晴らしい将来計画



就労継続支援B型事業所いずみの



私たち NPO 法人いずみのは「家族会 いずみの会」から立ち上がった法人です。精神障害者の当事者の方々が安心して自立するための訓練ができる事業所として平成19年に「地域活動支援センターⅢ型 いずみの弁当」として開設しました。活動内容としては地域の高齢者世帯や家族会に所属される当事者の方へのお弁当配食を作業として地域に貢献できる仕事を行っています。生活リズムを整える就業場ではなく、人や地域から愛され感謝される事が社会貢献や社会復帰の大事なエッセンスだと考えています。現在もメンバーさん（以下利用者さん）が大雪や大雨でも休まずに責任感を持って通所されています。



昨年よりボランティアで福祉の専門職の方がいずみに手伝いに来られた事をきっかけに「メンバーさんをより深く支援したい」「メンバーさんの工賃を向上させたい」「メンバーさんに新しい仕事やその方に応じた作業を作りたい」このような想いが強くなりました。そこで上記の新しい試みにチャレンジするために令和4年5月より「就労継続支援B型事業所 いずみの」として事業形態を変更する決断をしました。

新しい職員が増えたことで支援の形や方法が飛躍的に向上し「高齢者世帯と当事者の方へのお弁当配食サービス」「福祉喫茶での喫茶業務やテイクアウトのサンドウィッチ製造」「PCを使ったHPやブログ作成」「事業所内のガーデニング」「お漬物製造」とまだまだ未発展ではありますが様々な活動プログラムをメンバーさんに提供しています。

また、NPO法人いずみとしての将来計画として24時間職員配置型障害者グループホームの設立と相談支援事業所の設立など通われているメンバーさんがより安心して生活できるようこれからも「家族会 いずみの会」が誇れる素晴らしい法人としてありたいと考えています。（介護福祉士 中西真美）



NPO 法人 いずみの

〒921-8034

石川県金沢市泉野町

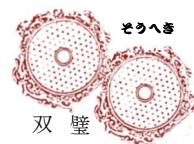
1丁目1番25号

Tel.Fax : 076 - 280 - 5503

Mail : bento@yu.incl.ne.jp



しなやかな事業所



一生枯れることがない
自分という花を咲かせよう



就労継続支援B型事業所つぼみ



つぼみの特徴は『精神に障がいを抱えた女性に特化している』就労支援事業所です。

なので、スタッフもほぼ女性です。

「同じような悩みを持った仲間づくり」ができる、「男性が苦手…」という方々に喜んでいただいています。

「安心してもらえる環境づくり」をできるように精一杯頑張らせてもらっています。

メンバーさんやスタッフは和気あいあいとしていて、穏やかな雰囲気だと思っています。つぼみはB型事業所なので、工賃があまり高くないのが現状です。

なので、メンバーさんの負担を少しでも減らしたいと思い、「昼食・送迎」の「実費負担なし」で提供させていただいています。



つぼみのマネージャーをさせていただいています。濱田と申します。私自身、昔精神を患っていて、とても苦しい時期がありました。私の母親も精神を患い、未だ原因不明の難病になってしまいました。母親が難病になった時の私は精神を患っている状態だったので、どうしたらいいのか分からず、まともに母親と向き合うことが出来ませんでした。

ただ、現在の私はどん底から這い上がり、とても生きやすい自分になりました。母親とも向き合うことができ、昔とは違う良い関係になれています。

そんな経験を活かし、「みんな」という視点と「個人」という視点で向き合い、「本当の意味で少しでもいいから良い自分になる」ということが出来るよう、全力で応援させていただきます！



まずはお気軽に見学に来てください♪

就労継続支援 B 型つぼみ

〒921-8033

金沢市寺町3丁目14-15

電話：076-256-3728

FAX：076-256-3729

Mail：

givers.tsubomi@gmail.com

みんなねっとホームページ⇒⇒

<https://www.seishinhoken.jp>

「みんなねっと」の賛助会員・購読者になりませんか？



精神保健福祉の情報機関誌「月刊みんなねっと」を毎月お届けいたします

□個別賛助会員 年会費3,600円

□特別賛助会員 年会費5,000円～

2冊以上の団体賛助会員もありますので、お問い合わせください

お申込み:ホームページ、お電話、FAX

みんなねっとサロン
親・兄弟姉妹・子ども・配偶者・パートナーなど
家族のためのWEB交流サイト



- ◆ご家族ならどなたでも
- ◆登録無料
- ◆匿名(ニックネーム)で
スマホ・PCでご利用できます



公益社団法人全国精神保健福祉会連合会
TEL:03-5941-6345
〒167-0054 東京都杉並区松庵3-13-12
FAX:03-5941-6347
メール hukushikai@seishinhoken.jp
@minnanet



⇒⇒いしかれんコーナー有り!

当 事 者 ・ ピ ア サ ポ ー タ ー ○○○○○○○○○○○○ 特 集

✿ わたしらしく生きる

ピアサポーター
清水康彦

「わたしらしく生きる」。このことが、私たちが心身共に健やかに元気に生きるコツだと思います。では、「わたしらしく生きる」とは、どういう事でしょう。それを話してゆきます。

わたしたちは、こころ、からだ、わたし「I」から成っています。英語でわたしのことを、「I」(アイ)と言いますよね。図のように、からだの真ん中あたり、胸の中心辺りにこころがあって、その中にわたし「I」があると思って下さい。わたしたちは、こころとからだを通して、様々な経験を体験しているのです。からだには、五感がありますよね。見る、聞く、嗅ぐ、味わう、触る。こころも、「感情」を通して、喜怒哀楽、様々なことを感じます。



そして、こころの真ん中にある、わたし。「I」こそがわたしです。「I」(アイ)はわたしの本質。本当のわたしです。アイって、「愛」とも言いますよね。だから、愛=I=わたし。なんですよ。もし、愛って、なんだろう?って思ったら、「そっかあ、愛ってわたしなんだ!」って思うと、楽しくなりますよ!

なので、本質のわたし、が喜ぶ生き方が、「わたしらしく生きる」こととも言えます。からだとこころの真ん中にある、わたし。ちょっと意識すれば、わかります。そして、わたしからの信号は、こころとからだを通して、わたしたちの表情や健康状態に現れています。ちょっと鏡を覗いてみると、いまわたしがどうしているのかがわかります。

本質のわたし、はわたしたちが望むものそのものです。世間的な常識や、人から言われることでなく、本当にやりたいこと、好きなこと、楽しいことに正直です。その声に従っている方が、わたし自身もイキイキとして、元気になります。本当に大事なことは、わたしたち自身の中にあるのですね。

家 族

作：しみさん
2022年

いつも私を見守ってくれる
それは家族の温かさでした
いつも私を包んでくれる
それは家族の思いやりでした
時にはきびしく 時にはやさしく
いつも側について 支えてくれる
いつも私を見守ってくれる

それは家族の温かさでした
父さん母さん 兄さん姉さん
おじさんおばさん みんなありがとう
いつも私を見守ってくれる
それは家族の温かさでした
いつも私を包んでくれる
それは家族の思いやりでした

当 事 者 ・ ピ ア サ ポ ー タ ー ○○○○○○○○○○○○ 特 集

✿ 名古屋ひとり旅

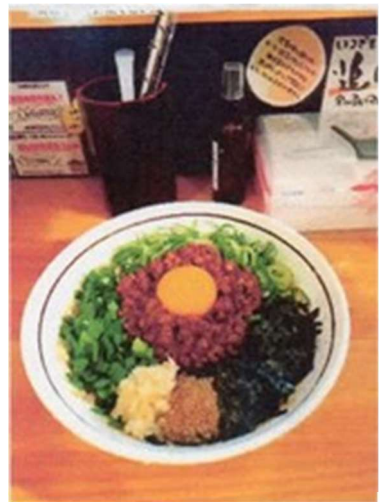
いずみの会所属 Y.S



こんにちは。某喫茶店でお世話になっておりますY.Sです。以前から旅行が好きで暇を見つけては出かけています。ここ2~3年ですと京都、高山、富山、七尾、高岡、氷見などへ行きました。ひとり旅の良さは人付き合いの苦手な私にとってストレスのかからない点が魅力です。またスケジュールを好き勝手に決められる点も魅力です。



今回は、JRの「青春18きっぷ」を使いました。このきっぷは、一日当たり2,500円ほどで普通列車に一日乗り放題というものです。詳しくはネット等でお調べください。



30日は朝暗いうちから家を出て西金沢駅までタクシーで行きました。近くのバス停は朝一番が7時過ぎのため車のない私は早朝の電車に乗るときは歩くかタクシーしかないのです。普通列車で名古屋までは、5~6時間かかります。音楽を聴いたり、スマホを触ったり、窓の外をぼーっと眺めたりして過ごしました。

名古屋に着きますとちょうど昼飯時になりました。今回の目的は「名古屋めしを食う。」です。まず、栄にある「黒豚屋らむちいー」へ向かいました。こんな時、スマホのマップアプリが役に立ちます。

現在地と目的地を人力するとナビのように案内をしてくれます。本当に助かりました。らむちいーは味噌カツのお店です。写真は味噌カツ定食の小です。これから他にも食べられるように小にしました。しかし、見て頂ければお分かりのようにボリューム満点でした。味は甘めの赤みそ

一人で悩まず、お電話ください。秘密厳守。



こころのやまい、互いに助け合ってわかち合い、支え合えましょう。家族だからできることがあります。



石家連

家族会による相談

☎ 076-238-5761

☎ 電話による相談 (“家族会による相談希望”とお伝えください。)

[日時] 祝日を除く 毎週月曜日 11:00-14:00

☎ 直接お会いしての相談

[日時] 祝日を除く 毎週月曜日 11:00-14:00

[場所] 石川県こころの健康センター内 (金沢市鞍月東2-6)



仕立てでぺろりと食べられました。味噌カツに多量のネギがかけられていて、キャベツが添えられていました。

夕食に向かった所は、「濃厚担々麺 はなび 名駅店」です。注文したのは、「元祖台湾まぜそば」。ニンニク入り。食べてみますと、流石に濃厚でした。豚の脂が混ざっていたのか8割方食べた時点で腹にガツンときていました。麺を食べ終わると「追いめし」を頼み完食しました。

このあとは、宿のアパホテルへ戻りました。「ゴチになります。」を観て、シャワーを浴びて寝ました。

翌朝は6時に起床。朝食を食べるため名古屋駅へ向かった。駅で、まずきしめんを食べた。しかし、物足りなかったので古びた喫茶店に入りモーニングセットを食べた。

今回は一泊二日で翌日の事も考え名古屋を10時半の列車であとにした。次回は「味噌煮込みうどん」「手羽先」「ひつまぶし」「小倉トースト」を食べてみたいと思います。(令和3年12月30日~31日)



大土呂駅の様子



歌劇座内レストラン「ほんだの森」

TEL (076)262-6890 定休日は金沢歌劇座に準じます。

営業時間 10:00~15:00

※営業時間は変更になる場合がありますので、ご了承ください。

※ホールで催し物が行われている場合、開演時間まで営業します。



ナポリタン



こだわりカレー



当 事 者 ・ ピ ア サ ポ ー タ ー ○○○○○○○○○○○○ 特 集

✿ 「苦勞の主人公」になりたい 金沢「当事者研究」研究会
世話人 松田茂喜

私は、今から、8年前に通所していた精神科デイケアで、「当事者研究」のプログラムに参加し始めました。

「当事者研究」とは、2001年に、北海道日高地方にある「浦河べてるの家」で始まった取り組みです。それぞれが抱えている生きづらさを「研究」という行為をとおして、見つめなおし、参加者の知恵も集めて、新しい助けかたや考えを実践するものです。

私は、長年、研究開発職に携わっていたため「研究」というキーワードにひかれ、当時からいまでも抱えている「幻聴」の助け方を考えたい思いから、毎週のプログラムを楽しみにしていました。また、「当事者研究」そのものに興味を抱き、インターネットで記事や動画を検索したり、本を購入したりと情報収集にあたりました。そのなかで「当事者研究」の目指すところを学びました。

「当事者研究」の目指すところは、「研究」とおして、生きづらさを抱えた方が「苦勞の主人公」になることです。私たち、精神健康に困難を抱えた人は、その困難を抱える過程で、家族、病院の医師や施設のスタッフ等多くの支援者と出会います。

何か「苦勞」にさしかかったとき、私たちはいつも、どうしているのでしょうか？支援者の方に相談して対処しているかと思えます。しかし、自分の意思を明確にして、相談しているのでしょうか？もしかしたら、支援者の方に判断を委ねて、自分はそれをただ実行しているだけかもしれません。

「当事者研究」では、その行為を、「苦勞の丸投げ」と言っています。「苦勞の丸投げ」を続けていると、自分の意思が奪われ、いざというときに選択できなくなるかもしれません。

「当事者研究」を継続していると、直面している生きづらさの解決より、自ら、積極的に取り組む姿勢が身に付くといわれています。自ら積極的に取り組む姿勢、これこそが「苦勞の主人公」になる姿勢だと思います。私は金沢市内で、「当事者研究」の勉強会のお世話をしています。お世話をしながら、「苦勞の主人公」になるべく、日々、過ごしています。

編 集 後 記

“齋藤正彦先生の本 ABC”

日本の精神医療は100年以上に及ぶ歴史の中で本質的にほとんど変わることとはなかった。社会の側が大きく変わらなければ精神医療のありようも大きく変化することはない。社会が変わるとはすなわち私たちが変わることである。自分たちの理解できないものを恐れる気持ちを私たちが克服し包摂すること、障害者を受け入れ共に生活を営むのが当たり前という社会を築いていくこと、自分たちとは異なるものと共存できる寛容な社会を築いていくことである。寛容な社会とはあるがままの多様性を受け入れる社会である。多様性は自然の摂理である。多様性を否定した不寛容な人間社会は自然の摂理に反する。

～しなやかな多様性のあるまちづくり～ 編集後記にかえて。(N)