

いしかれん だより

第55号

2015.3

石川県精神障害者
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

みんなねっと石川大会へのご支援ありがとうございました



石川大会実行委員会委員長 浦田 洋
(石川県精神障害者家族会連合会会長)

第7回全国精神保健福祉家族大会～みんなねっと石川大会～は、昨秋10月16・17の両日、全国44都道府県から1,100名余が集い、成功裏に開催することが出来ました。

全国家族大会は通算で47回(全家連下で40回)目になりますが、本県でのそして北陸での開催は初めてのことでした。

それだけでも相当のプレッシャーでしたが、一昨年は大阪、今年は福岡、両大県に挿まれての石川大会ということで、準備段階から強い緊張感との闘いでした。

しかし、開催が決まってからは、関係各位のご理解と予想を上回るご支援をいただきました。石川県・金沢市、日精協県支部、精神保健福祉士会、せつされんをはじめ障害のある方、そして専門知識を活かし、個人の立場で協力下さった方々に、家族会代表も加わって15名からなる実行委員会を組織することができました。委員の皆さんの献身的なご努力で、大会全体を設計・準備・運営することが出来ました。

家族会役員とボランティア有志で事務局を立ち上げ、会員で編成したワーキングチームと共に、実行委員会から課された業務の遂行に当たりました。その際、石川県こころの健康センターの皆様には所ぐるみのご支援をいただきました。

また、後援団体として名を連ねると共に、大会当日には来賓として駆けつけて花を添えて下さった方々、大会誌への広告掲載で財政面の支援をいただいた病院、薬局、関連企業の皆様、そして個人の立場でご寄付をお寄せ下さった方々にも、感謝の気持ちでいっぱいです。

早朝からボランティアとして、協力下さった県

内メンタルヘルスボランティアの皆様、仕事をやり繰りし、運営の要所を担って下さった県障害保健福祉課並びに保健福祉センターの皆さんにもお世話になりました。

そして、司会者として、講師として、コーディネーターとして、報告者や話題提供者として、記録者として大会成功にご尽力下さった方々、その他、裏方として様々なご協力を賜った全ての方々に謝意を申し述べます。

最後になりますが、家族会員の奮闘ぶりについても触れない訳にはいきません。

会員を励まし、陣頭指揮に当たった単会会長の皆さん、1万に及ぶ文書発送実務をやり遂げた皆さん、案内用プラカードづくりに精出していた皆さん。地域を青いポスターでいっぱいになりたいと連日県内を駆け巡った皆さん。広告の募集に頑張った皆さん。千羽鶴を折って、大会成功を祈念下さった皆さん。バスを乗り継ぎ、連日事務所に来て、裏方の仕事を粘り強く果たした事務局の皆さんの頑張りと...

非力な私では書ききれませんが、多くの方々の智慧と力が集まって、石川大会はその任を果たすことが出来たと考えています。

奇しくも、昨年は家族会が誕生して50年、石家連結成40年の節目の年であり、障害に因る差別をやめ、誰もが平等に暮らせる社会のルールづくりをめざす「障害者の権利に関する条約」が我が国で発効した年でありました。この記念すべき年に、みんなねっと本部と一緒に全国大会を主催出来たことに感謝し、ご支援下さった全ての皆様にお礼申し上げます。

深くそして深く、ありがとうございました。



本人と家族が安心して生活していくためには ～ 居住支援と訪問支援から考える～



参加報告: 武 美宏 副会長 中谷 賢宗 常務理事

基調講演

精神障がい者の「住まい」を考える－英国の居住支援から学ぶ

神戸女子大学 上野 勝代 氏

☆ よい居住とは? イギリスから学ぶこと: 早期発見、早期家庭治療で、本人のリカバリーを保障する。
まず、はじめに「本人の希望ありき」です。

- ・ さまざまな住居が用意され、選択出来ること。
 - ・ 地域をベースにした医療・保健・就労・居住支援・家賃補助と住宅の質を確保した住宅手当がある。
- そして、「医療」「保健」「福祉」「住宅」「教育」の連携がなされていること。

<シンポジウム> 英国メリデン版訪問家族支援を日本で実現するために・・・

シンポジスト 英国メリデン版訪問家族支援を日本で実現するために

世田谷さくら会 丸山 美恵 氏

- ☆ 家族が望む支援 → 訪問家族支援、なぜ訪問なのか、なぜ家族への支援が大事なのか
- ・ どの家族も混乱から始まり、巻き込まれ、不安でいっぱいになる。本人だけでなく家族も一緒に支援されることで、時間がかかってもその後の人生に本人・家族が希望が持てるようになる → 希望の伝播 → 家族もリカバリー
 - ・ 本人が望まなくとも諦めずに定期的に訪問して、家族の安心を支え、時間をかけて本人も加わるような取り組みで → 本人・家族と一緒に取り組む → 安心の伝播・希望の伝播
 - ・ 365 日 24 時間、症状の悪化や緊急時には SOS を出せば訪問して対応してもらえるような信頼関係が築かれている → 安心の伝播 → 再発予防
 - ・ 家族を治療のパートナーに → 長い時間いっしょに暮らしていて、変化にいち早く気がつく (家族と同居の方 7 割) → 再発予防

シンポジスト メリデン版訪問家族支援の研修に参加して

国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター

精神科医師 宗 未来 氏

世界的に評価の高い英国の治療指針 NICE では、こころの病気の治療には、今は、第一の矢であるお薬と第二の矢である患者さん本人へのカウンセリングだけでは不十分で (日本では、まだカウンセリングさえ不十分ですが...)、そこに家族への働きかけであるファミリーワークがよい予後には不可欠であると、国をあげてのトライアングル (三本柱) 戦略が提唱されて、第三の矢である家族支援に力が注がれてきています。

「家でおとなしくさえしてくれればいい」となりがちな日本と違い、精神障害の治療ゴールは患者さんの可能な限りの自立にあると、精神科病院の急性期閉鎖病棟にさえ、入院後早々に治療と並行して料理や洗濯のトレーニングが開始となる徹底した環境が設定され、単身生活のための居住環境やそのサポート体制も充実し、充実した家族支援体制が確立している英国です。

私自身は、4 年間の英国留学の中で、このメリデンプログラムに関心を持ち、ファミリーワークの基礎トレーニングコースと指導者育成コースに参加してきました。この研修の概要、技術の日本への適用・応用可能性について、皆さんと地に足のついた、実りある議論ができればと考えております。

(紙面の都合で、フォーラム資料の 1 部を抜粋して載せさせていただきました)



“みんなねっとでは、下記の運動を展開しています”

身体・知的障害者と同等の交通 運賃割引制度の適用を求める 全国運動

身体・知的障害者は、JR・民鉄・航空・旅客船・バス・タクシーの運賃及び有料道路通行料金が割引きされています。みんなねっとは平成26年度総会で「他障害同等の交通運賃割引の適用を求める全国運動」を展開することを決議いたしました。

その取組みの第1弾として交通運賃に関するアンケート調査を2月末までに行います。調査結果は、交通事業者や行政（国土交通省、厚生労働省）・議会関係者への説明資料として中央・地方で活用します。

私たちの運動を後押しする条約や法律が成立しています。

日本国憲法 第14条（法の下での平等）

国連障害者権利条約 第4条（一般的義務）

第5条（平等及び無差別）

障害者基本法 第4条（差別の禁止）

第24条（経済的負担の軽減）

マスコミ対策も重視します。

精神障害者の生活圏を拡大し、社会参加を促進するためには、交通に係る経費負担の軽減を図ることは必要不可欠であります。

中央・地方一体で取り組みましょう。

みんなねっとメリデン募金のお願い

本プロジェクト実施には多くの費用を必要とし、当会の財政基盤だけでは実施が困難な状況です。皆さまのお気持ちを寄付金に託して、ご支援、ご協力くださいますようお願いいたします。

銀行口座 三井住友銀行 池袋東口支店
普通 8729724
名義 みんなねっとメリデン募金

郵便局（ゆうちょ銀行）
口座番号 00180-513048
名義 みんなねっとメリデン募金

*領収書を送付するための送付先住所が必要となりますので、銀行口座さらお振込みくださった方は、事務局（03-6907-0211）までご連絡ください。

障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律に基づく指定障害福祉サービス事業等の人員、設置及び運営に関する基準の一部を改正する省令（案）に係る

要望書

病棟転換型居住系施設について考える会は「現行の省令を改正して、病院敷地内にグループホームの設置を認めることに強く反対します」という要望書を昨年12月厚労省へ提出しました。

現行の省令は

「指定共同生活援助に係る共同生活住居は、住宅地又は、住宅地と同程度に利用者の家族や地域住民との交流の機会が確保される地域にあり、かつ、入所により日中及び夜間を通じてサービスを提供する施設又は病院の敷地外にあるようにしなければならない」。この条文は、入院患者の社会復帰の観点から、当然のものと考えられる。今回の省令改正案は、この規定に対し、様々な条件を付し、病院敷地内でのグループホーム設置を認めるようにするものである。

障害者権利条約第19条は、締結国に対して

「全ての障害者が他の者と平等の選択の機会をもって地域社会で生活する平等の権利を有することを認めるものとし、障害者が、この権利を完全に享受し、並びに地域社会に完全に包容され、及び、参加することを容易にするための効果的かつ適当な措置をとることを求めている」とあります。



人々の精神にまつわる精神科の当事者（患者）を、その家族から支援する家族会の歴史ある活動を顧みて、今現在の私の感想を少し述べてみたいと思います。

私は自分の妻が郵便局に勤めていたとき、「統合失調症」という症状を発症しました。発症した当時、私はその病名について全く知らなくて、ただウロウロしていました。とにかく、大学病院へ連れていき受診しました。先生の指示のもとに1ヶ月間隔で受診するように言われたので、その指示のもとに病院へ通いました。

妻が発症したときの様子は「今は気持ちの整理がつかず苦しんでいる」のではないかと思います。

何で苦しんでいるのか、何が苦しいのか、真の要因を問い正すには、まず自分自身が率先して精神科全般の知識を知る必要があると感じ、書物を読みあさり、また県内外の先生方の講演を聞きながら精神疾患について学びました。

ここで、私の学んだことや気付いた内容を少しばかり述べてみたいと思います。

まず、人間の体は「食事」「運動」「睡眠」から成り立ち、そして愛情という記憶の中で脳内の伝達神経細胞が働き、その動作的反応は骨格であり筋肉でもあります。

その最大のエネルギー発信は血液の循環です。きれいな血液の保持は、体に何の支障もなく生活が安定していることです。しかし、一旦血液の乱れ（汚れ）が進むと次第に病気という赤信号がつきます。それが生活習慣病の発症です。身体活動不足からくる肥満、内臓脂肪肥満、不規則な食事、過食、偏食、欠食、過労、睡眠不足、喫煙、過度の飲酒など、さらに外部環境要因（病原菌、有害物質、ストレス）が加わっていることです。

骨格と筋肉に関していえば、自分自身の持つて

いる筋肉を満遍なく活用（トレーニング）すれば身体活動の改善ができることだと思っています。それでもまだ納得できないことが二つあります。

1. 脳内の活用と2. 睡眠がどの様に結びついてるか…であります。

脳の細胞は生まれてから25歳をピークに約60兆個の細胞で成り立っていることも分かってきました。私は趣味として写真を撮っていますが、写真を撮るとき、どういう風な思考回路で撮るかを考えます。まず目で見て、見た信号は頭の後ろのほう後頭葉のほうへ送られ、後頭葉から1回過去の記憶と照らし合わせて、それで頭の上のほうの頭頂葉ということになります。一瞬立体的な構図を考えてシャッターに手がいき、手を動かすという命令が出て脊髄というところを通して目で確認してシャッターを押すことになります。

また、睡眠との関係ですが、睡眠を促すホルモンがメラトニンです。メラトニンという物質は暗くなると合成され血液濃度が高くなり、明るくなるとほとんど無くなるという変化を繰り返し、睡眠覚醒のリズムに関係していて、体内時計の調節を担っています。そのため夜遅くまで仕事や勉強などを続けると夜になっても光が目に入り、メラトニンが放出されず、体温も下がらず、眠気も起こらないので睡眠障害を起こすことになります。

一例としてシャッターチャンス、あるいは目の前にきれいな花が咲いていたこれらを微分でどう処理しようかの判断は、即座に決められる時と時間がかかってしまうことがあります。いわゆる睡眠時間の正しい取り方の時間帯といえば、午後10時～午前2時までの間にぐっすり眠ることができれば、メラトニン物資が正しく放出されます。

バランスの取れた食事、そして骨格と筋肉を鍛え、規則正しい睡眠を心がければ、人間の体

はそう大きくは崩れないだろうと認識しております。

今回の説明で今まで習った医学専門用語が入り混じっていますが、妻の発症時は幻覚、幻聴、妄想が著しく表面化していましたが、病院の先生方のお蔭を持ちまして現在は安定症状を維持しております。

以上、小文のまとめとして、精神に関わる疾病の要因のみを取り上げれば、現代社会の生活の中

で、ありとあらゆることが携わっていて、これが主因だといえるものは、唯の一つとしてありません。しかしながら高齢化していく家族会としても、何らかの障害が有る無しに関わらず、皆さんとともに当事者の方々と偏見の無い、皆で支え合う強靱な心構えを持ち、一人ひとりが毎日、有意義な生活を送られるようにするためにも、何かの趣味を持って活動し、自分の体は自分で守るという精神力をさらに蓄えて、明日への希望につなげていきたいものです。

今を大切にしながら、共に生きていこう！

けやきの森

立野井 香代子

先日、突然姉が「私、普通に風呂に入れるようになったわ！これで、近くの銭湯へ難なく入れるようになったら本物やわ！」と嬉しそうに言いました。私は唖然としました。

姉は、発病以来ずっと風呂に入れないことが悩みでした。私は突然のことで、ビックリしました！。と同時に嬉しい気持ちが沸いてきて「よかたね！！どうしたらそんな気持ちになったの？」と聞きますと、「入る時、祈って願って入ったら普通に入れるようになった。」と言いました。そう言った時、ちょうど姉は班のゴミ当番が当たっていた月だったので、当番に執着していつも、いつもその話ばかりだったので、お風呂のことは晴天の霹靂^{へきれき}でした。長年風呂に入れないことに苦しんできた姉ですから、私はそれが姉の病^{やまい}だと思っていました。

姉が生きている間、その辛さを聞き続けて行かねばならないと覚悟していました。

先入観や固定観念に縛られると真実が見えなくなり、大切なことを見失ってしまうと聞いたことがあります。まさしくその通りでした。

母が病気で施設に入所してから6年が経ち

ました。いろいろありましたが、姉のお陰で過去も未来も考えなくてよい「今ここ」一瞬一瞬の触れあい、その時の私の心、気持ち（姉は心がきれいだから、私のその時、その時の気持ちをすぐ反映してしまいます）が、大切なのだと教えて貰いました。

若し、又、気持ちが戻っても良いのです。一瞬でもそんな気持ちになったのなら、一瞬が点としたら、点が線になれば良いのだと思います。

先日も人から「どれだけお姉さん良くなっても立野井さん、お姉さんより長生きしないとダメよ！お姉さん、元の黙阿弥^{もくあみ}だよ。又元に戻るよ」と言われました。一瞬「えーっ」と思いましたが、でも一般的には、言われる通りなんですよね。確かに母が施設に入所して一人暮らしを始めた時、状態が悪くなったことがありました。

でも、今の私は、先のことは誰にも分からない！ わからないことに気を揉むより、一人暮らしをそれなりに楽しんでいる姉と、今を大切にしながら共に生きていこうという心境になることが出来た自分が嬉しいです。

お知らせ

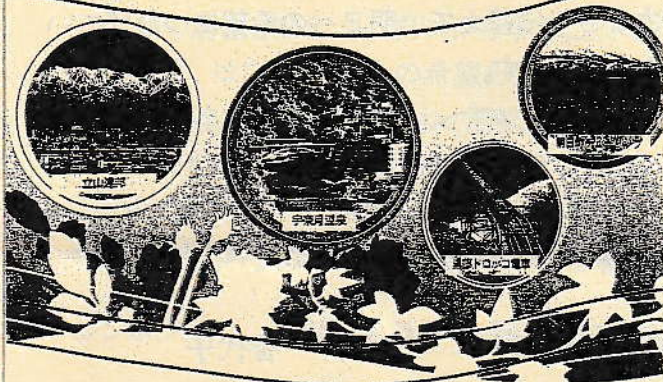
平成27年度 みんなねっと北信越ブロック家族会

精神保健福祉研修会

富山大会



誰もがそのひとらしく暮らすことができる
社会を築くため、私たちが求める家族支援



開催日 平成27年9月17日(木)~18日(金)

開催地 富山県黒部市宇奈月温泉
研修会場 黒部市宇奈月国際会館セレネ
宿泊・懇親会 宇奈月グランドホテル

主催 公益社団法人全国精神保健福祉連合会(みんなねっと)
特定非営利活動法人富山県精神保健福祉家族連合会

共催 特定非営利活動法人新潟県精神障害者家族連合会、石川県精神障害者家族連合会
福井県精神保健福祉家族連合会、特定非営利活動法人長野県精神保健福祉連合会

石川県障害者 ふれあいフェスティバル

平成27年10月11日(日)
県産業展示館

☆募集テーマ

「ふれあい」「出会い」「心の輪」「絆」
4テーマを基本として、幅広く募集します。

☆募集作品

- ・絵画、版画、ポスター、写真
- ・作文、詩、俳句

☆応募先 金沢市鞍月1丁目1

石川県健康福祉部障害保健福祉課

石川県障害者ふれあいフェスティバル実行委員会

☆募期日 平成27年9月7日 必着



富山大会 日程



会場 宇奈月国際会館セレネ

第1日目 9月17日(木)

記念講演

講師: ACT-K (京都)

ねこのて訪問ステーション

看護師 宮脇 真理子氏 他1名

テーマ:「当事者・家族支援の実践から(仮)」
基調講演

講演者: 公益社団法人全国精神保健福祉連合会
理事長 本條 義和 氏

テーマ:「みんなねっと活動報告(仮)」

第2日目 9月18日(金)

分科会

第1分科会「家族会の活性化」

第2分科会「私達が求める家族支援」

第3分科会「ひきこもり問題」

第4分科会「働くことについて」

第5分科会「当事者の自立、支援について」

石家連 平成27年度 総会

平成27年5月14日(木) 13時~

石川県こころの健康センター 2階 研修室

☆総会後の講演会

演題「ご家族の皆様方にお伝えしたいこと」

講師 らいず訪問看護ステーション

管理者兼法人代表取締役

宮本 満寛 先生



編集後記

三寒四温で少しずつ暖かくなって参りました。
金沢にも新幹線が開業し、テレビでは能登の良さが盛んに放映されて、改めて「北陸はいいところだなあ」と思っています。

会員の中には老老介護の家族も増えてきて、今からが正念場です。経験と知恵を出し合って、新しい家族支援の力も借りて乗り切りましょう。(紺谷)