

いしかれん

だより

第60号

2017. 6

石川県精神障害者家族会連合会

〒920-820 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



家族による家族学習会

～ 一人じゃないことを実感することの大切さ ～

石家連常務理事 立野井 香代子

私は五年前から看護学校で学生に家族の体験談を話す機会を頂いてます。姉が病気になったことは、あえて人に話すこともなく過ごしてきました。姉は私が19歳の時、統合失調症と診断されました。まだ22才の若さでした。両親の自慢の姉でした。その姉がおかしい言語、行動をするようになったのです。我が家は一変しました。まるでお葬式を出したような家の雰囲気でした。両親の落胆ぶりは大きく、受け入れられない現実夫婦喧嘩ばかりしていました。そんな中で心配のあまり我を忘れて、父、母、姉に一生懸命になっていた私がいました。と、淡々とお話しさせてもらいました。初めて言葉にしたことで、当時を冷静に振り返れたように思えました。

それが、きっかけで、人前で話したり、文章にしたりするようになりました。二年目も、お話しを依頼され、「去年と同じ話でいいのよ！聞く人違うのだから！」と言われ承諾しました。気が付いたら五年の月日が達っていました。体験は同じですが、毎年内容は違ってきてます。話をすればする程、自分の忘れていた気持ち、自分の気付いていなかったこと、今気付いたこと、父の思い、母の思い、姉の思い、色々なことが甦ってきて、自分を語ることの大切さを身にしみて実感しています。

気が付いてみれば、二十年程前から悩まされ続けてきた片頭痛もここ二年程起きていません。自覚症状もなく突然起る頭痛のせいで寝こんでしまうほどで、お医者さんからも原因はわからないと言われました。今から思えば片頭痛が起き始めた頃、父が突然に亡くなり、富山から母と姉が私達夫婦を頼って近くに引越して来た頃と重なります。自分でも気付いていませんでしたが、やはり心の重圧を感じていたのだと思います。片頭痛から解放されたと同時に、姉にかかわっていく重圧からも解放されたのだと思います。

現在の姉は日中は病院のデイケアに通いながら、元気に一人暮らしを続けています。相変わらず調子の悪い時は、「死にたい！」と訴えてきます。以前の私は「死にたい！」と言われると、「まあ一た、始まった！うんざり！！」という思いで聞いてました。今の私は、死にたいと思っている今の姉の気持ちに寄り添ってあげよう！という気持ちだけで聞いています。以心伝心と言いましょか、心のきれいな姉は心の切り替えが早くなったように感じています。

私が家族会に参加するようになったきっかけは、母が病気で施設に入所し、全面的に姉をサポートするようになってからです。姉が発病してからずっと母の愚痴を聞き続けてきた私は、自分一人で姉をサポートする自信がなかったので、まず姉の病気を知りたいと思いました。そこで、母は愚痴はこぼすけど姉に向き合っていない、せっかちな母は、姉に対して否定的な触れ合いしかしてないと思いました。家族会に参加するようになって、よく分かりました。親子は近すぎます。

これが、親子の限界だと思いました。第三者の力が、絶対に必要です。今、色々な家族支援ができてきていますが、皆様の力を借りて応援頂いて、一人じゃないことを実感することが大切だと思っています。（たてのい かよこ・家族学習会担当/けやきの森）

今夏「担当者研修会」開催予定

1991(平成3)年、家族ピア教育プログラムはアメリカで“Family to Family”という名称でスタートしました。日本では2007(平成19)年、精神に障害のある方の家族、精神科医、看護師、保健師などの実践家や精神保健学の研究者がNPO 地域精神保健福祉機構の呼びかけのもとに集まり、日本における『家族ピア学習プログラム』として導入されました。そして、2016(平成28)年からはみんなねっと家族学習会企画プロジェクト委員会が普及に取り組んでまいりました。

家族教育とは、本人の治療とは関係なく、治療から独立しています。家族の経験、家族自身に焦点をあてたプログラムです。家族の負担軽減、対処技術の向上を主な目的としています。家族会の例会は、ゆるやかな、自由度の高い進行であります。この学習会はプログラム構造です。より構造的なものが家族教育です。

初回の「家族による家族学習会」は、症状、薬、幻聴、急性期、再発への対応、コミュニケーションの工夫、その人らしい生活のための社会資源、家族が疲れない、元気回復の工夫などをテキストに沿って、経験を話し合いながらそのエッセンスを学び、2回目から家族学習会の大切な勘どころを修得します。

2016年(平成28)年、全国には1,152箇所の家族会があり、約3万1000人の家族会会員がいます。『家族による家族学習プログラム』は、これまでに23都道府県で実施されてきており、約2000人の家族がこのプログラムに担当者、参加者として関わってきております。本年2月26日に開催された“家族による家族学習会セミナーin 石川”に引き続いて、「担当者研修会」が今夏、開催予定になっています。

石家連

—— 一人で悩まず、お電話ください。秘密厳守。 ——

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（要予約、予約は毎週月曜日をお願いします。）

[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）

赤い羽根共同
募金助成事業

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

❖「細く長く」 所屬 泉の会 氏名 清水 端人 (40代)

私が精神疾患を患ってから 30 年近く経ちます。その間、色々ありました。楽しい思い出、辛い思い出。しかし、今から考えてみますと自分は他の患者さんより積極的に外に出ようとしていたと思います。そのため今では忙しい日々を送らせていただいております。それも自分の選んだ道ですから受け入れて何とか乗り越えたいと考えています。そんな自分が教えて頂いた色々な言葉の中で特に助けられた言葉がいくつかあります。その一つが「細く長く続けましょう！」という言葉です。ある方から教えていただいた言葉ですが、どんなことに挑戦する時でも全力で体当たりするのではなく、細く長く続けるつもりで挑戦しましょうということです。自分にとってはとても肩の力の抜けるありがたい言葉です。この言葉に出会ったお陰で今の生活があると思っています。今では、就労をしたり、通信制の大学へ通ったり、ボランティアに協力したりしています。また、その活動を通して知り合った方たちとの交流も楽しみの一つになっています。精神疾患を患ったからどうのこうのと思うのではなく、またそれも一つの人生なのだと思うようにしています。患ったお陰でそれまで見えてなかったものが見えました。分からなかったことが分かった気がします。前向きに生きたいと思います。今はそう考えています。

❖ 「スタッフの方々への感謝」 所属 泉の会 M.O (30代)

私が統合失調症と診断されてからもう十数年になります。当時、入院はしましたが、その後再発することなく、なんとか日常を過ごせています。ここまで平穩に生活がおくれたのは家族や友人が側にいてくれたおかげというのがありますが、他にも、かかりつけの病院や通所している作業所のスタッフの支えがあったからこそです。退院して居場所がなく、初めて私が施設に、顔を出したときにスタッフの方が「また来てね」という言葉で、自分はいてもいいんだ、と気持ちが軽くなったことを今でも覚えています。通っている作業所ではスタッフと当事者の間に信頼関係があり、まるで家族といえるような空気で仕事をすることができます。優しく笑顔で、そして時には厳しく仕事とはどういうものかというのを教えて頂いています。どんな困難な状況になっても絶対に諦めない姿勢を貫いているスタッフには尊敬の念を感じるばかりです。私は今まで出会ったスタッフの方々の気持ちに少しでも応えられるよう、これからも一人前になれるように頑張っていきたいです。

石家連 と全国1152箇所の家族会（2016年“みんなねっと”調べ）		
むつみ会	輪水会	ひまわり会
みそぎ会	鳴和の里すぎな会	けやきの森
泉の会	ことじ会	ちよに会
くろゆり会	しらぎく会	あけぼの会
 金沢市精神障害者家族連合会 		

講演会報告 01 02 ○○○○○○○○○○ 主眼点

講演 「生活を支援する様々な制度と相談支援専門員について」

講師 地域活動支援センター I型 主催 泉の会（総会）
 相談支援事業所あるふぁ と き 2017年4月19日（水）
 相談支援専門員 生田克美氏 ところ 金沢市泉野福祉健康センター

講演 「自立を支える精神保健福祉制度とその活用について」

講師 地域活動支援センター I型 主催 金沢市連（総会）
 相談支援事業所ピアサポートいしびき と き 平成29年5月21日（日）
 相談支援専門員 嶋川裕志氏 ところ 金沢市松ヶ枝福祉館

相談支援専門員とは

- ・当事者及び家族の現在の状況を確認
- ・今後どんな生活を送りたいのか？
- ・希望する生活を叶えるために、どんな課題（ニーズ）があるのか
- ・どんな支援が必要なのか？
- ・希望する生活の実現の為、当事者が行う役割は何なのか ➡
- ・当事者及び家族等と一緒に考え、具体的な計画立案を行っていく役割を担う支援者は、 ➡ 「相談支援専門員」です。

指定相談支援事業所

障害福祉サービスを利用したいとき様々な相談をしたいとき、相談支援専門員が担当します。

委託相談支援事業所

障害福祉サービスを利用したいとき以外に困りごとがあるとき、金沢市では専門性の高い相談ができる事業所「あるふぁ・ピアサポートいしびき」に相談事業を委託しています。

『月刊みんなねっと』 購読のお願い

石家連では家族会の全国組織である「みんなねっと」の活動を支え、更に発展を促す為に『月刊みんなねっと』購読者の拡大活動を行っています。各地域の家族会が購読の勧誘に参りますので、なにとぞ協力の程よろしくお願いします。賛助会員の種類と年会費（会費に購読料含む）

個人賛助会費：3,600円／人

団体賛助会費：3,000円／人（2人以上） 特別賛助会費：5,000円／口

精神障害者も



心身障害者医療費助成制度

の対者にしてください。

内科も外科も歯科でも、通院も入院も、健康保険の自己負担分（3割）を助成する制度。精神科以外の病気を併せ持つ人の、医療費の心配がなく、安心して他科にかかれる制度。

障害のある人もない人もそして高齢期になっても、共に安心していきいきと暮らしやすい社会づくり・石川県づくりのために、これまで多くの努力が積み重ねられてきました。しかしながら現状は、精神に障害のある人が毎日の生活を送るうえで、支障となる様々なバリア・社会的障壁・利用しにくい制度などがあることによって、地域で安心して生活することや社会活動に参加することができていない状況が続いております。

精神に障害のある人の多くは、継続的または断続的に日常生活や社会生活に相当の制限を受けていて、その暮らし向きは生活にゆとりが持てず支出を抑えて医療を優先している状況にあります。このような困窮した生活実態および無年金者が多いこと等については、厚労省「精神の障害に係る等級判定ガイドライン」（平成28年9月施行）をも踏まえたうえで、石川県はじめ各市各町におかれましてアンケート調査を実施して正確に実態把握していただきたいと思います。

さて今や、特別な事情や道理がないのに「精神障害」や「精神障害に関すること」を理由として、区別、排除（exclusion）、制限をしたり、条件を課すなど他と異なる取扱い・不均等待遇を行うことから、全面的に乗り越えるべき秋となってきました。「三障害一元化」が謳われてから早11年が経ちましたが、ようやく精神障害者も「心身障害者医療費助成制度」の対象にさせていただくべき社会環境の変化が見えてまいりました。障害者権利条約、障害者差別解消法、改正障害者雇用促進法等は、山積する諸課題の解決を心底願う石川県民のその努力を応援してくれています。また、言うまでもなく障害者の意見を尊重する必要性が増してきております。

「国及び地方公共団体は、障害者の自立及び社会参加の支援等のための施策を講ずるに当たっては、障害者その他の関係者の意見を聴き、その意見を尊重するよう努めなければならない。」（障害基10条2項）

精神障害者も「心身障害者医療費助成制度」の対象にして下さい。

法律上のしほりもなく石川県と各市各町がその気になればすぐにも実現できます。

①自立支援医療（精神通院）は、慢性疾患患者の治療継続に対する治療目的の医療費



じょうずな対処
今日から明日へ

監修 伊藤 順一郎
A5版・88頁・762円(税別)
コンボ TEL 047-320-3870
FAX 047-320-3171

ご家族が病気への理解を深め、適切な対処を知ること、病気の再発率は下がります。また、いろいろな困難や問題などをご家族だけで抱え込むのではなく、社会資源のネットワークに繋がることで、孤立せずに、将来への不安を少なくしていくことにも繋がります。大きな文字・イラスト・図で説明。

助成であり、②福祉医療は「健康の保持及び福祉の推進を図ること」が目的であり、障害者だけでなく、こども、ひとり親家庭等、などなどの社会的弱者といわれる方々が経済状況などにより、医療抑制せず、健康を保てるようにするための医療費助成制度であり、①と②は制度の目的からみても全く違う制度であります。制度の成り立ち、制度の実施主体、実施方法と内容からみても全く違う制度であります。

ここに、精神障害者保健福祉手帳1級・2級・3級所持者に対して通称「マル障」の適用を要望してまいりたく、その実現に向けては県民各界各層の絶大なるご協力とご支援を心よりお願い申し上げます。

なお、石川県内で七尾市、輪島市、白山市、能美市、野々市市、川北町、中能登町、が独自に通院精神医療費助成制度を設けていますが石川県の補助事業ではありません。県単独事業として、助成制度の創設が望まれています。

第4回 精神保健医療福祉フォーラム シンポジウム「地域で暮らすには何が必要か」
平成29年5月13日(土) 本多の森会議室 2階第2会議室 石家連 中谷 賢宗

要 旨

石川県へのお願い

一、自立支援医療（精神通院）県単独助成制度の創設のお願い

精神に障害のある人の自立支援医療費の自己負担が一切発生しないように、その半額を県が、あとの半額を市町が助成する制度を創設してください。これを市町にも働きかけてください。

一、心身障害者医療費助成制度への対象拡大のお願い

上記自立支援医療費助成制度と並行して、一般診療科に負担感なく受信できるように、精神に障害のある人を心身障害者医療費助成制度の対象にしてください。

各市町へのお願い

一、自立支援医療（精神通院）助成制度の創設のお願い

精神に障害のある人の自立支援医療費の自己負担が一切発生しないように、この制度のない各市町においては単独で助成する制度を創設してください。それが無理なら、自己負担分を石川県と各市町が按分して助成する制度を創設してください。これを県にも働きかけてください。七尾市、輪島市、白山市、能美市、野々市市、川北町、中能登町（有り）。

一、心身障害者医療費助成制度への対象拡大のお願い

上記自立支援医療費助成制度と並行して、一般診療科に負担感なく受信できるように、精神障害者保健福祉手帳所持者(1～3 級)を心身障害者医療費助成制度の対象にしてください。

編集後記

“ヤングマガジンちばてつや賞受賞おめでとうございます！”(13才)。——毎日、学校へも行けず、まんがも描けずただ時間が過ぎていく。14才で入院、中学、高校、作業所。29才のときロールシャッハテストをやり直すことになった。“統合失調症じゃないですね、ぜんぜんちがいますよ！”なにを信じて生きてきたんだろう。発達障がい半生をマンガに描く。『みちくさ日記』(リイド社)の晴子さんの30才の春。
“マンガを描くのはたのしいなあ！ちば先生笑ってくれるかなあ！” (N)