

いしかれん だより

第62号
2020.10.1

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

団体名が改称されました...

名称
変更

石川県精神保健福祉 家族会連合会

お知らせ

当会は、昭和49年に県内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設立総会を開催して結成されました。

さて、このたび会則の一部改正があり、団体名称は標記のとおりになりました。就きましては、広く県民にこのことを周知いたしたく、なにとぞご協力の程お願い申し上げます。

会則の附則の一部

- 1, この会の会則は、昭和49年2月25日から施行する。
...
- 13, この会則は令和2年4月1日より一部を改正し施行する。

✻ 自分に合った支援とは

～自分の思い描く人生を歩むために～

精神保健福祉士 榎本真実

精神疾患のあるお子さんを持ち、これからのことに不安を持っておられる親御さんはたくさんいます。また、お子さん自身でも今までの生き方しかできないのか?という漠然とした思いを持たれている方もいらっしゃると思います。

A) 退院してB型の福祉作業所で一生懸命働いていた女性。そろそろステップアップをしたいと考え、次はA型作業所で頑張って、「今よりもたくさんお給料をもらいたい」と張り切っていました。しかし見学に行ったA型作業所では主に知的障害者の方が多く、「自分とは違う働きづらさを持っている人ばかり…」との感想。ここで頑張りが続けられるのか?親子で違和感ばかりが募りました。

B) 40代男性。退院し、訪問看護と、週に一回程度、市に委託され営業している喫茶店で会計補助をしています。もう3～4年たつので、他の働き方ができるかもしれないと思っています。でも、周囲の支援者は「今のペースが一番あなたに合っているから、このままでいいじゃない。」としか言ってくれません。僕にはこの働き方しかできないのでしょうか?

C) 私は長年勤めた会社を定年退職し、今は病氣療養中の息子と妻と3人で暮らしています。息子には働いて自立して、しっかりと家庭を持ってもらいたいと考えていますが、本人には全くその気はありません。また、妻は息子にとっても甘く、なんでもいうことを聞いたり、世話を焼くので、一層息子の自立を妨げているように思えます。そうした二人を見ていると将来が心配でたまりません。息子が自立できる、何かいい手段はないのでしょうか?

D) 近所に住む70代の母親から相談がありました。息子さんがひきこもりの生活を何十年も続けている。今までは私も元気で生活面、息子の面倒、何でもやれたので何も不自由さを感じなかった。しかし、最近めっきり自分の身体が弱くなり、急にとり残される息子のことが心配になった。このことはだれにも相談したことがないので、誰に聞けばいいかわからない。

様々な事情を聴いて皆さんはどうお考えでしょうか?まわりが「ストレスと感じそう」を思うことをできるだけ避け、本人にできるだけ負担がかからないことを重視して毎日を過ごすことを、ご本人たちはどう考えているのでしょうか。違和感を感じながら福祉的な作業所で働き、少しずつ段階を踏んで慣らしながら進めることが誰にとっても最善の策なのでしょうか?

社会とのかかわりを久しぶりに、または初めて持つとき、どこから始めればよいのでしょうか?

就労移行支援事業所 ヴィストキャリアってどんなところ?

私たちは働くことを通して、本人が障害や、やり辛さを乗り越えていくための支援をさせていただいています。悩みや不安は一人・一人、またひと家族・ひと家族違います。それぞれの悩みや不安に合わせて、当然取り組み方も変わってきます。

① 訪問介護や病院デイケアを使いながら就職活動～IPS モデルでの支援

- ・精神障害者は対人関係が苦手なストレスに弱く、不器用だからいろいろ訓練してからでなければ働けないと考えられ、訓練重視の就職支援が多く提供されていました。
- ・しかし、職探しをいち早く行い、実際に働く職場に合わせて支援したほうがずっとうまくいくことが分かりました。
- ・さらに本人の希望や気持ち、そして長所を尊重し、医療と一体となると、統計的に高い就職率や定着率が確認できました。
- ・この方法を individual Placement and Support (個別就労とサポート) の頭文字を取り、IPS (アイ・ピー・エス) と呼びます。

② 自分が不安だな、もうちょっと伸ばしたいな…と思う部分を限定して取り組む

- ・人とかかわり方の練習がしたい
- ・ストレスに潰されない自分になりたい
- ・ビジネスマナーに全く自信がない
- ・生活リズムが乱れているので整えたい
- ・社会の情勢ってどうなっているの？

などなど、50種類以上のメニューから必要な講座をスタッフと選んで1対1で受ける個人ワーク方式。集団プログラムもあります。

③ 自分のペースで通うことを意識

- ・午前だけ、午後だけ、週2回でも週6回でもOK!
- ・個別と集団、作業訓練などを組み合わせてスケジュールを組むことが出来ます。

リカバリーを重視した支援と IPS ※

① リカバリーとは・・・

・態度、価値、感情、ゴール、スキル、そして(社会的)役割を変える、個々の特性あるプロセスである。リカバリーは病気による制限がありながらも、満足で、希望にあふれた生活や充実した人生を送る方法である。また、精神疾患の深刻な影響のなかで、人生の新しい意味や目的を見出すことでもある。精神疾患からのリカバリーは、単に疾患自体からの回復する以上のものである。

- ・ノーマルになることでなく、より深みのある人間らしくあるための活動である。
- ・専門家(医師)からもらう物でなく、私たちが全てに責任を持つことである：私たちは私自身の生活を変える能力があると自信を持たなくては行けない。
- ・日常生活を送ることや仕事をする、学校に通うこと、社会活動や余暇活動へ参加すること、ふつうの地域社会の中で自立した生活を送ることについて、症状が邪魔にならなくなったとき。

・人々が生活や仕事、学ぶこと、そして地域社会に参加できるようになる過程であり、

また個人にとっては、リカバリーとは障害があっても充実し生産的な生活を送ることが出来る能力であり、他の個人にとっては症状の減少や緩和である。

② IPS とは・・・「迅速な求職活動の支援」

- ・働きたいと本人が希望したら、迅速に就労支援サービスを提供する。

IPS サービスは、アセスメントやトレーニング、カウンセリングより、利用者が就労できるように「迅速な職探しのアプローチ」を用いる。

→すぐ就労することだけを重視・無理の就労を推奨しているわけではない。

→アセスメントやトレーニングを軽視しているわけではなく、職探しを一緒に行なう。

→アセスメントやトレーニングは、職探しと並行して行われる。

- ・モチベーションが高いときに動く＝就労アウトカム（成果）にモチベーションは重要であり、維持が困難。

→「働きたい」が IPS の唯一の支援開始条件でもある。

- ・明確なスケジュール（日程）を決め、そのスケジュールについて、利用者に同意を得る。

→基本的には、1ヵ月以内に仕事探しを始める。

③ IPS とは・・・「利用者の好みに基づく」

- ・常にクライアントの好みニーズ（希望）・ストレングスを基にしたサービス。

- ・支援内容は、支援者の判断ではなく、使用者の好みに基づく。

- ・利用者の好みや選択は、職探しだけでなくサービスの内容、障害の開示状況も含む。

→職場開拓も、利用者のニーズや好みに基づく！

→必然的に「個別サービス」が多くなる！

④ Q&A

Q. 現在の支援機関に IPS 担当のような配置の仕方がありますか？

A. 就労支援事業所や障害者職業・生活支援センターなどには、制度上、就労支援を担当とする支援員と生活支援を担当する支援員が配置されることになっています。他方、実際には事業所の全支援員が就労支援を担当していたりと必ずしも分業する形にはなっていません。また、IPS では、就労支援専門員は個別支援や事業所外支援（アウトリーチ支援）を主に提供しますが、現在の制度は、就労支援員の支援のあり方を規定していないため、支援の質は事業所によって大きく異なります。私の印象ですが、現在の制度では、施設内の集団支援と（施設外の）個別支援の報酬単価が同一であることから、一度にたくさんの利用者に対応できる施設内の集団支援に力を入れる事業所が多いように思います。

※ 山口創生：国立精神・精神医療センター精神保健サービス評価研究室長・ヴィスト（株）主催研修会での講演の一部（2020.1.25）

（えのもと まみ・ヴィストキャリア武蔵ヶ辻サービス管理責任者）

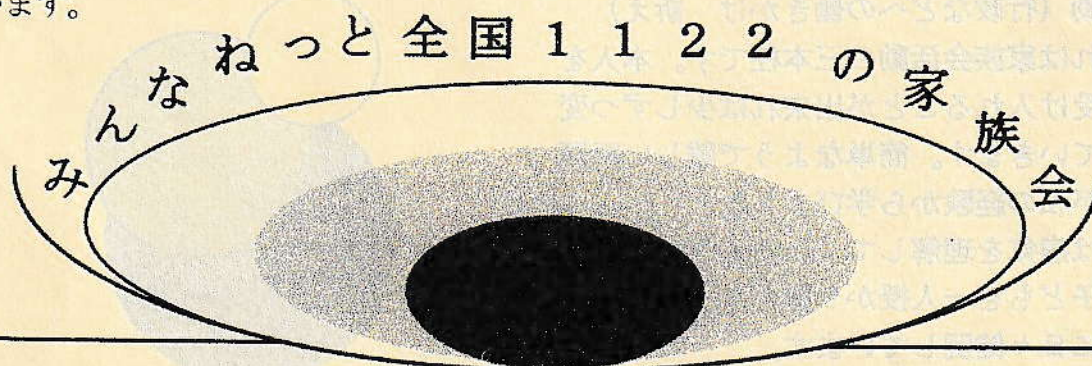
新刊予定

当事者が病気や障害がある前に一人の人として、支援者がどのようにかわり、当事者や企業の方たちとどのように関係性を築いていけばよいのか、そしてどのようにチームでサポートしていけばよいのか、事例を含めて丁寧に書かれています。 中原さとみ訳『IPS 就労支援』金剛出版

✿ 親なき後の課題

ひまわり会 竹林昭信

2019年度みんなねっと石川大会は、「家族会と地域生活支援」「私達の求める家族支援」の二つの分科会が行われました。シンポジストから、高齢化する親が障害のある子を介護する自助努力には限界があり、精神保健福祉を家族任せにしないで国と社会が責任をもって取り組んでほしい、と要望がありました。コーディネーターと助言者から、偏見と誤解をなくするためには家族会を活性化する必要性と、主体性を持って活動することが重要との提言があり、今大会は家族の協力、社会生活、薬と回復などの新しい情報を得ることができた研修会でした。さて本題の親亡き後の課題ですが障害のある子を持つ家族は、子供の将来を案じ生活の困窮に耐えて子どもの生活を支えています。どうしたら良いのかと途方に暮れ疲労困憊しています。差別や偏見は容易に変わらない世の中である。より良い共生社会の実現を願っているが世の中そんなに甘くはない。私達は親亡き後に備え親ある今できるだけのことをすべきと思う。子供を一番理解しているのは親であり、治療のための強力な協力者であって子供の回復には家族の力が一番必要です。自立への手助けをしつつ子どものリカバリーを信じて、その子に合った社会資源を使って生活能力を上げ、地域の一員として受け入れてもらえるように、親子で努力するしかありません。親亡き後はその道のプロに相談しながら、社会資源と自分に合ったサービスを使い、より豊かな人生を歩んでももらいたいと思います。



石家連と全国1122箇所の家族会 (2020年“みんなねっと”調べ)

むっみ会	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
♪ 金沢市精神障害者家族連合会 ♪		

✿ 家族会の役割について

ペンネーム 千代

医者から統合失調症と病名をつけられたら、病状に合わせた薬などは医者に任せ、私たち家族や身近な人はまずはありのままの本人を受け止め、出来るだけ心地よい生活をさせてあげることが役割です。しつけをしようなどと考えるのはならないのです。まさしく私の失敗はこれです。思春期に入ってから突然の娘の不調を病気と受け止めることが出来ず怒りと悲しみと不安でいっぱいになり、家族間も嫌悪になり親戚近所の偏見を恐れ本人のことよりも自分のことを考え、こんなにつらいことはないと思い悩みました。私が家族会に入会して変化したことは、自分だけがつらいわけでないのだ、同じ思いをしていたのだという気付きや、月に一度の定例会で皆さんの日々の出来事などを聞き、自分もここに溜まっていたことを話し、互いに共感でき心が少し軽くなったことです。家族の抱える悩みを家族会で癒しているのは確かです。孤独になりなりがちな心が救われます。

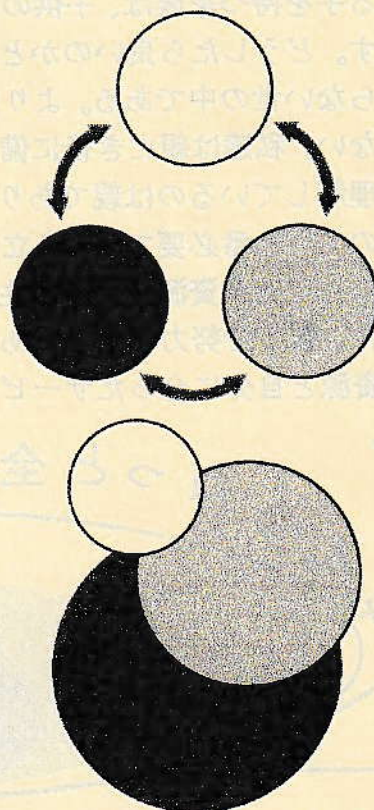
支え合う（相互支援）

学習（研修会 講演会）

運動（行政などへの働きかけ 訴え）

これは家族会活動の三本柱です。本人を認め受け入れることが出来れば少しずつ変化していきます。簡単なようで難しい課題ですが私の経験から学びました。

娘は病気を理解してくれる人とご縁があり、子どもを一人授かり働きながら家事・育児に日々健闘しています。



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

[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

✿ つれづれぐさ：歌劇座内レストランほんだの森 その1



メンバー N.K

まず、現在の自分まで行きつくまでにはすごく時間がかかって社会人になって仕事をしたのはいいものの長くは続かず色々してはみるが意識が低い部分もあったりしてうまくいかず次第に家族ともギクシヤクシだし日常生活にも支障をきたすほど精神を病んでいました。

そこから、いろんな人の協力を得て気持ちを整えるため病院へ行って治療をし、短時間、単純作業の仕事から少しずつ始めほんだの森の喫茶を紹介して頂き働いていくなかでなにかこのままじゃダメなのかな？と思い出してその時の喫茶のメンバーの影響や背中を押された所もあって何かしたいことって特に想いつかなかったけどちょっとでも興味があったこと人からすすめられたことがあってやってみようかなと今の道に進めたのではないかと考えています。



メンバー S.K

最近（ここ2,3年…かな？）旅行のパンフレットやガイドブックを見ることにハマっています。行きたい…でも行けない…そんな思いに突き動かされて、集めています。また、空想都市についてもハマっています。いつの日か、空想都市を形にしてみたいです。

喫茶・売店
ボランティア
スタッフ 募集中。
1回2～3時間 月5～6回位
歌劇座内レストラン ほんだの森

喫茶・売店
メンバーさん募集しています。
月2回でも、週1回でも
体調の良い時に少しに働いてみませんか？
※連絡先：076-262-6890 石田まで

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

✿ つれずれぐさ：歌劇座内レストランほんだの森 その2



メンバー K.N

私が初めて売店の仕事に入ったのは歌劇座が観光会館の時でした。その頃はまだ父も元気で頑張ってくれました。

当時、メンバーさんが多かったのを覚えています。

現在は障がい者の働く場所が多くなりましたが昔は少なく売店の仕事は有り難かったです。

長い間働いていみせんでしたが数年前からお世話になることになりました。

調子を崩していけなかったりもしましたが、スタッフさんのお陰で何とか続いています。

売店はやりがいのある仕事だと思います。

笑顔で接する。できない時もありますが自然と笑顔になるときもあります。

亡き父の言葉で『元気なうちは人のため』というのがありました。私も自分なりに頑張りたいと思います。



メンバー Y.S

先日、ほんだの森のみなさんとカラオケに行きました。久しぶりのカラオケでした。最初の1曲目は声が出ず、恥ずかしかったです。順番に皆で歌いました。みなさんの普段知らない一面を見せていただきました。自分は確か「島唄」と「悲しい色やね」を歌いました。「島唄」は昔から好きでした。まだ行ったことのない沖縄が舞台で自然を謳った曲です。まだ見ぬ景色をイメージして歌いました。「悲しい色やね」は関西に住んでいた時に売れていました。そう、上田 正樹の曲です。今、彼はどのようにしているのでしょうか？知っている方は教えて下さい。この曲は、人生の悲愁を謳った歌です。50を過ぎて歌詞の意味が分かった気がします。

2時間ほどのカラオケでしたが、十分に気分転換になりました。また、皆さんと行きたいです。

喫茶

コーナー

本多町（香林坊の近く）で歓送迎会・
簡単なパーティーを開きませんか？

貸切

要予約

致します！

当店の軽食・飲み物の注文をお願いします。
昼間のみ（10時～15時まで）水曜日はお休み。
歌劇座で催し物がある場合はお貸しできません。

歌劇座内レストラン
ほんだの森



座席数 30 ぐらい。 10 名から受付可。
1 時間 1500～2000 円。
詳細については 応相談。

Tel・Fax (076) 262-6890
メルアド 627hondanomori16@gmail.com

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



思うこととして

ペンネーム イエロー

自分は、20代から今の40代まで福祉の力を借りて生きてきた。これからも続く気がする。もっと、人の力を借りずに人を助ける形にしたいのだけど、なかなか難しい。

三週間ほど調子が良くなく、作業所を休んでいた。しかしまた、明日から作業所へまた通うことにした。再出発だ。自分も前に進んでいるのだろうか？と自問自答は続く。

自分は、人に助けられるだけで、人を助ける側ではないのではないかな？

迷惑ばかりかけて、面倒をみていないのでは？

苦労せず、楽ばかり？

仏教では、人生は苦しみの連続と言う。一切皆苦。そう思うことで逆に気が楽になる。人生とはそういうものなのだ、そもそも。

悩みは解決できるものであると、四聖諦。それを信じたい。

別に仏教に興味があるわけではなく、病気の苦しみがなくなればと思い、ただ仏教の本を読んでみただけなのだが。

その仏教の本の感想をネットで見るとニューヨーク在住の方でその本を読んで良かったと言う人がいた。ニューヨークで生きていくには、物質的な喜びを追求するのが最上とされている。ものすごい競争の中にいるそうだ。高い買い物をして見せびらかし、最高のサービスを受ける。相手に負けないようにさらにその上のことをして、自分が正しいと感じる。とても、むなしくなるそうだ。そこで、その仏教の本を読んだそうだ。ニューヨーカーが。

競争の中にいると勝たないと価値がないと思ってしまう。しかし、勝つのは一握りなので必ずしんどくなるゲームをしているようなものだ。いずれ負けるゲームだ。

そこで救いが欲しくなると。自分は仏教を勧めているわけではない。病気の苦しみをなんとかしたいのだ。

仏陀が言うには、競争に乗る（仕方なく競争する）でもなく、競争から降りる（競争しない）でもなく、三番目の競争しつつも自分の価値観を持つ（まどわされない、自分で納得した生き方をする）があると。その三番目の輝かしくもない自分の人生かもしれないが、それなりに彩りもあったと自分の人生を納得できればと思う。

2500年も前からの仏陀の教えは現在のニューヨークでもしっかり生きている。

参考図書 『反応しない練習』草薙龍瞬著

まどわされない、

自分で納得した生き方をする。

当 事 者 ・ ピ ア サ ポ ー タ ー ○○○○○○○○○○ 特 集

❀ これまでを振り返って

石川県精神障害者

ピアサポーター

松田茂喜

私は23年前、26歳のときに統合失調症を発病しました。発病後、間もなく入院し、短期間で退院できたこと、退院後、勤務先の配慮により、職場復帰できたこと、当時、提案されはじめた非定形抗精神病薬の単剤処方の実践等により、長年、技術者として、メーカーの研究所や工場等で勤務してきました。

しかし、7年前に起きた入退院を契機に、症状の悪化に伴って、働くことが出来なくなりました。生活補償のため、単身で、ハローワーク、市社会福祉協議会、市役所に相談へたびたび出かけました。

そんな折、市役所の職員から生活保護を勧められ、前後して、障害者年金請求をした結果、双方受給でき、「症状を治すことに専念する生活」を得て、最近まで、病院デイケアや作業所へ通院する生活をしていました。

生活保護の手続きは容易ではないとマスコミでは報道されています。私は単身で手続きをしました、それは、私の両親が私に対し、病気になっても、「自分でできることは自分でする」方針を求め、私がそれに添ったからです。そのとき、私が生きていくには、生活保護受給しかなく、必要に迫られてでした。

病院デイケアのプログラムで、「リカバリー」と呼ばれる概念を学びました。私たちが主体的に生きること、生活が豊かになることを知り、今でも実践しています。また、ピアサポーターとして、病院に長年入院している患者さんと支援者とともに交流し、地域支援にも携わっています。

生活保護を受給するまでは、症状を自ら認めず、隠して働かないと自分の生活が危ぶまれるもろさを感じていました。しかし、自分の弱点である病気や障害を認めると、専門職の仲間が応援して下さり、非常に心強く生活できることを体感しています。

その甲斐あって、今年4月より個人経営の会社で障害者雇用にて働いています。

パート雇用のため、生活保護は受給したままです。また、給与は半分しか収入認定されません。会社で働きお客様や外部の方に接し、収入を得ることはなにもものにも代えがたい喜びを感じています。仕事を長く続けることが出来るよう、これからも日々の生活を過ごしたいと思います。

編集後記

編集後記 久しぶりの元気満載号を!! 京都大学の山中伸弥教授は2006年に、世界で初めて「iPS細胞」の制作に成功し、その名付親になりました。「人工多能性幹細胞」の英語表記だそうです。一方、就労の「IPS」は山口創生氏が講演で発表していますが、非常に期待が持てるものと思われます。当事者・就労支援者・雇用支援者が一体となって、就職率と定着率を上げて真の「共生社会」が現実のものとなりますように・・・。(N)