



ぬくもり通信

令和元年11月1日 牛久精神保健福祉会発行

2019年11月号 NO. 37

代表 遠藤むつよ Tel/Fax(873)0080

ホームページアドレス <http://www.ushiku-shimin.jp/ucyycv/index.htm>

2019 関東ブロック家族会 精神保健福祉大会 in 茨城 「ひかり差し込む明日を目指して」 ～内なる偏見を捨て生る声を～

日 時：10月30日（水）10：30～15：50

場 所：ザ・ヒロサワ・シティ会館 小ホール

主 催：（公社）全国精神保健福祉会連合会
（一社）茨城県精神保健福祉会連合会

後 援：茨城県社会福祉協議会 他

出席者：11名（会員9名、賛助会員2名）



プログラムは以下の通りで行われました。

I. 基調講演

テーマ「精神疾患を正しく理解するための
早期教育の必要性について」

講師：愛知県立大学看護学部 山田浩雅准教授

II. 活動報告

- ・マル福活動に参加して ～代表 多田公樹
- ・こころの健康講座事業について～事務局長 清水紀弘

III. アトラクション

- ・津軽三味線～芝間美喜夫とサザン・ウエブ
- ・和太鼓演奏～NPO 法人日立ふきのとうの会

2019年度みんなねっと関東ブロック家族会が
10月30日に水戸会場「ザ・ヒロサワ・シティ会館」で
開催しました。関東地区の家族会他から多数が参
加し、其々の立場で必要な情報を求めて講演・活
動報告を真剣に聞き入っていました。



基調講演では、偏見に満ちた記載や精神疾患に
関する記載の無い40年間の教育にやっと終止符
を打ち、今後のメンタルリテラシー教育を高校から開始
し、中・小学校にも波及するだろうと言われる。
海外では6～18歳で実施しており、スピード感をも
って進められる事を期待します。メンタルリテラシーの
理解のポイントは、こころの不調・病気は「①思春期
から急増、②誰にでも起こる、③生活習慣が影響、
④一人で抱え込まず早めに相談ができる」の4つ
を知っておくべきだと言われていました。

※詳しく知りたい方は、役員までお尋ねください。

活動報告では、「マル福」の障害年金1級受給者
から精神障害者保健福祉手帳1級所持者に適用拡
大が実現し、2級所持者については特別支援策の
早期実現を要望しています。「こころの健康講座」

の当事者や家族の内なる偏見の解消・学校教育へ
の切り込みに大変興味ある活動をされています。

アトラクションでは、津軽三味線の軽快で調和
のとれた弾きが素晴らしく、世界の民謡のメロ
ーは新たな世界へと誘われて楽しませてくださり、
続く和太鼓演奏の糸乱れぬ連打が圧巻で、その
迫力に引き込まれていました。



<当面のスケジュール>

日 時	内 容	会 場
11/7～8 (木・金)	【みんなねっと 愛知大会】 ～だれもが幸せと感 じられる社会を！～	刈谷市総合文化センター 11/7：基調講演 11/8：分科会
11/10(日) 10:00～14:00	第8回【みんなの 幸せ見本市】 ～牛久市主催の健康・ 医療・福祉・介護・子 育てに関するイベント～	牛久運動公園体育館 (メインアリーナ、 サブアリーナ)
11/17(日) 13:30～16:00	【講演会】 精神科：域医療連携 の現状と課題 [講師] 宮崎和比 外 施設支援サービス管理責 任者 松岡大介氏	総合福祉センター (第1・2会議室)
12/8(日) 10:00～14:00	2019 刈谷交流会 牛久市障害者連合会 ※申込は11/8まで	総合福祉センター (ホール) [参加費] 600円
12/15(日) 11:00～14:00	2019 お楽しみ会 ぬくもりの会 ※参加費を参照ください	総合福祉センター (第1～3会議室) [会費] 1,000円 (当事者：500円)
1/18(土) 13:30～16:00	【定例会=家族学 習会④】じょうずな 対処、今日から明日へ ※意見交換も実施。	中央生涯学習センター (1階調理室)
1/25(土) 13:30～16:00	【講演会】 障害者が安心安全に 暮らすには家族はど うすればよいか [講師] 福岡 寿	総合福祉センター (第1～3会議室) 牛久市障害者連合会主催 ※参加者歓迎、要連絡

★学習会（じょうずな対処、今日から明日へ）は、今年度中に
5回実施する計画です。



☆ 定 ☆ 例 ☆ 会 ☆

【9月度】

日 時：9月21日（土）9：30～12：00

場 所：中央生涯学習センター 2階 中講座室

出席者：15名（会員12、賛助2、当事者1）

講 演：家族への相談と支援（サポート）の実践談
【講師】龍ヶ崎地方家族会 大久保副会長
講演の後、質疑応答・懇談等



代表挨拶、講師紹介の後、本来なら1時間半位の内容ですが、1時間と短い為早速講演に入りました。

平成28年4月より開始した相談活動やボランティア活動による体験「どのような相談があり、どのように対応できるのか、どうしたらよいのか」を通して、今後の精神障がい者の相談活動はどうあるべきかを一緒に考えたいと思います。

I. 家族・当事者支援（サポート）のプロセスについて

筑波大学医学医療系社会精神保健学 斉藤環教授のNHK福祉ビデオ（引きこもり）を見て、非常に納得したプロセス段階表（下記）について説明がありました。尚、下線の項目は、特に大切なことになります。

① 【第1段階】家族支援

- ・ 外部の人に相談する。
- ・ 聞いてもらう。 情報を受ける。
- ・ 同じ仲間がいることを知る。

※家族会、各種学習会、各種研究会、講習会

② 【第2段階】個別支援・家族支援

- ・ 本人から相談を受ける。
- ・ どのような支援が必要か一緒に考える。
- ・ 今できること、関心のあることで行動する。
- ・ 本人と家族の関わり方などを知る。
- ・ 家族・本人と相談者の信頼関係をつくる。

※本人支援活動（訪問、面談、外出など）

③ 【第3段階】集団療法・居場所＜重要＞

- ・ 安心して参加できる小集団を探す。
- ・ 気の合う人とグループを作ってみる。
- ・ 同じ趣味の仲間とクラブを作ってみる。
- ・ 他者からの承認。 相互承認の体験の場。
- ・ 新しい仲間とつながる。

※地域活動支援センター、病院・民間のデイケア

（ゲーム・かるた・クッキング・カラオケ等を楽しむ）

④ 【第4段階】生活支援・就労支援

- ・ 多様な生き方の選択をする。
- ・ 自分の人生を生きる。経済的な自立を図る。
- ・ 日常生活のリズムを整える。服薬の管理。
- ・ 就労希望者の準備（見学・訓練・体験等）
- ・ 就労相談会（ハローワーク等）への参加。
- ・ 支援者や友達とつながっていること。

（親亡き後も繋がっていけることが重要）

※住まいの確保、訪問看護、B/A型・一般就労

II. 相談内容と支援の分類

- ＜1＞ 医療関係（症状の相談、入退院の支援、病院との連携）
- ＜2＞ 回復への伴走（問題の整理と共に取り組む、社会資源へ繋ぐ、遊びや趣味の活動、一人暮らしサポート、ボランティア体験、当事者の会、学習会、祭りやイベントへの参加など）
- ＜3＞ 在宅者支援（訪問、医療の利用や疾患状況の確認と相談、社会との接点を探す等）
- ＜4＞ 就労への支援（福祉的や一般就労へ繋ぐ）

III. 相談活動の実際

- ・ 新規の相談の場合、できるだけ近くまで出向き、家族や本人と面談する。主訴とその背景を良く聞き取り問題を整理しながら次回の約束をして、一緒に取り組んでいくことを確認する。
- ・ 長期を要する継続支援の場合、一人一人のニーズに合わせた回復への道を一緒に考え、出来ることから取り組んでいく。
- ・ 日中在宅で過ごす方で本人の了解が得られた場合は訪問する。自宅に対応したり本人が出かけられる状態の時は、希望する場所に同行したり、一緒に活動できる場所を徐々に増やす。

具体的には、入院手続き、入院中の面談と問題解決と支援内容やリハビリの検討、退院後の住居や生活費（生活保護）の確保、服薬・金銭管理のサポート、グループホームや就労継続支援B型へ繋げることで終了するが長期間の活動になる。最近は「発達障がい」と思われる相談が増え、研究会を発足して理論的な学習・事例・実際の対応方法等を学び始めている。



最後に、親亡き後で一人になった時、どのようなのかの質問で、親がいる時に本人と一緒に服薬・衣食住・支援先や相談先等について、日頃話しておく事が大切で、どう暮らしたいのかの答えは本人が持っています。

本人の様々な状況や症状を考えて適切な相談活動をしてられる大久保副会長から多くを学びました。ぬくもりの会でも、一部分でもこのような相談支援活動ができるように努力しなければと感じました。



【10月度】

日 時：10月19日（土）13：30～16：00

場 所：中央生涯学習センター 2階 中講座室

出席者：13名（会員12、賛助1）

学習会：じょうずな対処、今日から明日へ
（第3章）統合失調症の治療と支援



代表挨拶の後、学習会に入りました。第3章を1節ずつ読み合せた後、1人ずつ感想や治療に繋がるまでの苦労・経緯・抱える問題等について話し、お互いの経験を交えて治療や支援の理解を深めました。話された中から数例を抜粋して以下に記載します。

- ・本人の症状に合わせて親が支援に繋がっていくが、なかなか理想通りには行かないのが現実である。
- ・本人の自然回復力をふくらませる生活は難しいが、最低限、入院しないように考えて生活している。
- ・現在は障害者枠で就労しているが、スタッフからの助言やサポートがあり、また困った時はスタッフに相談を求めて自分で解決するようにしている。
- ・長い間振り回されて来たが、やっと一般就労ができて今は順調だが、これからのことは解らない。
- ・急性期後で落ち着いているが、異常な水分補給が心配。幻聴が取れず一人で誰かと会話している。
- ・発達障害を起因として、統合失調症を併発する。

また、特に話題になった件は、電気けいれん療法（信頼できる病院・良くなるのか）、水中毒の副作用（清涼飲料水の過飲で糖尿病に影響・飲量のチェック3ℓ以上は注意）等活発に話し合われました。回復に向けて尽力している皆様の意気込みを感じました。



他家族会など外部の動き

《県南かれん9月度定例会 9/13開催》

＜つくば♡やすらぎの会＞

- ・会報「やすらぎだより80号」は9月中に発行
- ・10月は臨時定例会「茶話会&座談会」開催
- ・11月定例会はバスツアー。雨引観音→明野方面
- ・11/7 みんなねっと愛知大会参加、杉江・塚本

＜取手♡ホットスペース＞

- ・7/24 定例会は参加29名（うち外部13名）と盛況。講演会「親なき後に備えて～」が関心高い
- ・9/25 定例会はその続編。「介護保険」他
- ・10月定例会「茶話会」で一服。来年の運営体制
- ・10月に市長宛要望書提出（マル福、共生サービス等）
- ・11/26 講演会「こころの病の理解～」講師はこころの医療センター堀院長、外部の参加も期待

＜龍ヶ崎♡ぴあ・かたつむり＞

- ・8/24 役員会でアンケート集計（回答34）。
- ・10/20 社協のふれあい広場に出店
- ・土浦地方家族会の設立準備、推進者3名固まる
- ・10/30 関東ブロック水戸開催準備。市バスチャーター
- ・11/8 みんなねっと愛知大会、長瀬がパネラー

《牛久市障害者連合会》

- ・9/27 令和元年度要望書を牛久市へ提出（三役）
- ・11/10 みんなのしあわせ見本市
- ・11/18 交番訪問（障がい者カード・ポスター配布）
- ・11/23 啓発お茶会（奥野地区社協：秋そば祭り）
- ・12/8 クリスマス交流会（総合福祉センター）

市長へ「令和元年度要望書」提出

9月27日（金）に牛久市障害者連合会としての要望書を牛久市長へ提出しました。

◆共通要望事項

- 1.理解促進
- 2.相談支援機関の強化（基幹相談支援センターの設置）
- 3.障がい者の雇用の場の確保
- 4.障がい児・者への福祉サービスの充実
- 5.大規模災害発生時における小・中・高等学校 空き教室の緊急避難の利用について
- 6.障がい福祉担当グループを障がい福祉課に

◆牛久市精神保健福祉会 ぬくもりの会

- 1.マル福を精神保健福祉手帳の2級及び3級まで早期実現を
- 2.学生・学校職員、及び保護者を含めた地域への精神疾患に関する啓発について

「みんなねっと」の記事から

国が進める「地域包括ケアシステム」とは

～月刊「みんなねっと」(2019年9月号)の特集より抜粋～

親が倒れた後の看護はどうなるのか、急性症状が起きた時の家族の混乱や、受診拒否して症状が悪化してゆく事態を誰が支援するのか等、どれも深刻で一刻も早い支援体制の構築が求められています。

そこで、平成29年度から始まった施策「地域包括ケアシステム」(正式名称:精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築推進事業)について、厚生労働省のお話です。

この事業は高齢者のみを対象とした事業ではなく、これまでの精神障害者への取り組みを更に発展させて、11の事業(下記)を都道府県や保健所設置自治体が組み合わせて行うものです。

- ◆高齢者福祉との関係:介護保険制度と障害者総合支援法の制度は別々の制度であるが、年齢によっては精神障害者で介護保険を利用する場合があることを想定して地域包括ケアシステムが創設された。
- ◆基本にある考え方:地域で周囲のサポートを受けて生活していくこと。
- ◆事業の内容:医療機関、地域援助事業者、自治体担当部局等の関係者間の顔の見える関係を作り、11の事業を推進する。
- ◆事業の実施主体:47都道府県・20の政令指定都市及び23の特別区、64の保健所設置市が対象。
- ◆事業の進み具合:取り組む自治体は少しずつ増えており、まずは協議の場の設置から始める。
- ◆現在の課題:各自治体で財政状況・マンパワー・サービス整備状況等に違いがあるので、地域の実情に応じて進めてもらう。

～家族会から市に強く働きかけて欲しいようです～

【11の事業内容】

- 1.保健・医療・福祉関係者による協議の場の設置
- 2.精神障害者の住まいの確保支援に係る事業
- 3.ピアサポートの活用に係る事業
- 4.アウトリーチ事業
- 5.入院中の精神障害者の地域移行に係る事業
- 6.包括ケアシステムの構築状況の評価に係る事業
- 7.精神障害者の地域移行関係職員に対する研修

8.措置/緊急措置入院者の退院後の医療等の継続支援に係る事業

9.精神障害者の家族支援に係る事業

10.包括ケアシステムの構築に資する事業

11.普及啓発に係る事業

今はスタートの時期であり、厚生労働省も手探りの状況です。国のメニューにない事もどしどし家族会や「協議の場」から声を上げて要望していくことが大切です。

「待望の新刊書」(8月発売) 紹介

あなたの障害年金は診断書で決まる！

障害年金の認定審査は、医師が作成する診断書の内容に基づいて行われます。この重要な診断書に、当事者の心身状態は生活状況が的確に反映されてこそ、適正な認定結果が得られると言えます。本書は“医師に診断書を依頼するときのポイント”を紹介した本邦初の書！

「請求手続きの基本」と「困ったときの対処法」も解り易く丁寧に解説しています。

※主著:白石美佐子 社会保険労務士事務所所長
監修:公益社団法人 全国精神保健福祉会連合会
発行:中央法規出版
定価:1,500円(税抜)、A5版216ページ
購入の際は遠藤が代行注文します。ご連絡ください。

編集後記

今年も後2ヶ月、今年は異常な猛暑と大型台風による被害に悩まされた年でした。これも地球温暖化の影響と思われます。氷山が大量に崩れ落ちる映像を見ると、地球温暖化が急速に進んでいることが解りました。スウェーデンの環境活動家グreta・トゥンベリさんの国連でのスピーチは強烈でしたね。

12月は「ぬくもりの会」一大イベントのお楽しみ会があります。Nさんが栽培したeco野菜を買いながら、地球温暖化防止に少しでも役立ちたいものです。

編集担当 B

●ぬくもり通信は赤い羽根共同募金会
の助成を受けて発行しています●

