



2019（令和元）年度を振り返って

今月で今年度も終わろうとしています。

一年を通して定例会の出席者は10～15名程で、会員の高齢化に伴う祖父母や配偶者の介護、会場までの交通の便、その他仕事や当事者との事情等、参加し辛い状況の方が増えているのでは、と考えます。しかしながら、暮れのお楽しみ会は好評で毎年20名以上の参加があります。

また、「出席できなくても、通信を頂いて大変参考になり、励まされています」と感想を頂き、通信係り共々励まされております。

今年度は、当会の活動に関するアンケート調査も行い、21名の方が回答してくださいました。テーマ毎の話し合いでは、15項目の内(重複回答)、親亡き後(11名)、当事者との接し方(8名)、近所付き合い(7名)、薬・主治医との付き合い方(6名)、兄弟姉妹の接し方、救急事態への対応、お金の管理がそれぞれ(5名)、社会資源の不足(4名)等、要望を頂きました。来年度活動に反映させて頂きます。すでに家族SSTをテキスト「じょうずな対処、今日から明日へ」を基に、5回の学習(①統合失調症はじめに②知識と対処③治療と支援④住みたい町で暮らし続ける為に⑤家族が元気を保つために)と家族の体験談を話し合いました。

<当面のスケジュール>

日 時	内 容	会 場
未定 3/21(土) 13:30～16:00	定例会 こころの病の体験談 ～当事者と語ろう～	中央生涯学習センター (1階大講座室)
4/18(土) 13:30～16:00	令和2年度総会 (4月に資料送付)	中央生涯学習センター (1階大講座室)

※新型コロナウイルスの影響で、定例会の開催日は未定です。急な対応で、3/1日付けの広報うしくには活動予定で掲載されていますが、中止します。



☆ 定 例 ☆ 会 ☆

【1月度】

日 時：1月18日(土) 13:30～16:00

場 所：中央生涯学習センター 1階 調理室

出席者：9名(会員)

学習会：じょうずな対処、今日から明日へ

(第4章)住みたい町で暮らし続けるために

代表挨拶の後、学習会に入りました。第4章を1節ずつ読み合せた後、1人ずつ感想や現在の症状や抱える問題・本人の夢や希望等について話し、お互いの経験を交えて地域で暮らし続けるために必要な支援やヒントを学び合いました。

話された中から要点を抜粋して以下に記載します。

- ・気持ちが落ち着くことで、海外で一人暮らしをしたい・大学に戻りたい等の夢を描く様になった。健康な時の楽しい記憶が蘇っていると思います。
- ・本人は仕事をしたいが実際は難しい。子供達は言いたいことをづけづけ言い、喧嘩になり、本人を避けている様な生活が続いている。
- ・多くの職種の仕事を経験したが、家に帰ると引き籠り傾向になり、各所の就労支援施設に通う。音楽・映画の趣味が合う異性と付き合っている。
- ・5時半起床・7時半出社で、障害者枠にて1年以上就労している。障害者支援施設での生活訓練が身に付き、仕事の報告や何に対しても「ありがとう」と言い、時間に対して厳しいのが気になる。
- ・長期間の閉じ籠りが続いており、2階へ上がれない等の体調が悪くても病院へは一切行かない。母親と精神保健福祉士で話し合おうとするも難しく、精神科入院の話があったが今は進んでいない。
- ・ピアノ曲2曲を繰り返し弾くほどの音楽好きな娘が被害妄想で入院し、退院後グループホームへ強制入所後10年になるが、家に帰ると被害妄想で豹変する時があり怖い。
- ・入退院を繰り返し、現在はグループホームで14年間目になり、25年間の長い病歴になります。頑張る(午前と午後に働く等)と具合が悪くなり、どちらかに制限している。整理整頓や段取りがで

きず、A型就労移行支援では働けない状況です。

本日は、地域で暮らし続けるために、家族ができること・居場所・支援サービス・親しい仲間・就労支援についての学習会でしたが、現在抱える問題や悩みが大半で、テキストに記載されている様には中々進まないのを実感します。薄皮を剥ぐ様に少しずつ良くなっていくことを願います。



【2月度】

日 時：2月15日（土）13：30～16：30

場 所：中央生涯学習センター 1階 大講座室

出席者：10名（会員9、賛助1）

学習会：じょうずな対処、今日から明日へ

（第5章）家族自身が元気を保つために

代表挨拶の後、今年度から5回に渡って続けてきた最終回の家族学習会に入りました。第5章を1ページずつ読み合せた後、1人ずつ感想や本人の現状・抱える問題、家族の暮らし等について話し、お互いの経験を交えて、本人への対応や問題を抱えながら家族が暮らしている現実を学び合いました。

話された中から要点を抜粋して以下に記載します。

- ・少しずつ良くなっている（昔の状態に戻りつつある）が、転院し新たな環境・治療に期待している。
- ・本人は退院後に在宅を望んでいるが、生活習慣・甘え・服薬管理等で家ではダメ（水の泡）になるため、グループホームが空くまで待って退院予定。
- ・家事や孫の世話等で外出は難しいが、講演等で情報を聞く機会がほっとする。本人は寛解まで回復し仕事をしていたが、幻聴が強く、本当の病名を知り愕然とし、3回入退院を繰り返している。
- ・テキストに記載の対処方法は、落着いて読むと理解できるが、本人と一緒にいる時に適用できるか疑問。発症時や急性期には病気とは全然解らなかった。夢や希望がり、B型→A型就労で早く回復を希望。
- ・生活保護受給の本人（息子）が結婚を希望。結婚後の生活保護や就労が心配（相手は障害年金受給）だが、本人に任せることにしている。
- ・発症時、本人が苦しくて悩みの相談を親に求めてきた時に無視したことを後悔。現在は服薬を理解

し障害者枠で就労。父親が本人の症状の波に巻き込まれる（一喜一憂する）生活が続き疲れる。

- ・整理整頓や食事の用意が一部できない等は、病気の有無には無関係で、普通だと意識して生活する。

今回も、本人の抱える問題や今後の対応についての思いが強く、家族自身の元気に関する話が余り出なかった様に思います。これも、本人の事を優先し、早く症状が落ち着き、就労を通して一人立ち出来るように尽力している皆様の現実だと感じました。



みんなねっとフォーラム 2020 ～精神科医療をよりよくするために～

日 時：2月21日（金）10：00～16：00

場 所：としま区民センター 多目的ホール

主 催：（公社）全国精神保健福祉会連合会

協 賛：一般社団法人日本うつ病センター

認定 NPO 法人地域精神保健福祉機構 他

出席者：「ぬくもりの会」3名（会員3名）



I. 基調講演

「精神保健医療福祉施策の近未来展望」

講師：山之内芳雄

（国立精神・神経医療研究センター精神保健
研究所精神医療政策研究部長）

II. シンポジウム

・精神保健福祉法の改正に向けて

・「病院から地域へ」の加速

・これからの精神科病院はどうあるべきか

III. 総括

「私たちは何をすべきか」

野村忠良（みんなねっと理事・政策委員会書記長）

2020年度みんなねっとフォーラムが2月21日に「としま区民センター」で開催しました。新型コロナウイルスの影響で定員400名の3割程の参加者でしたが、家族会他の参加者其々の立場で真剣に聞き入り、精神科医療の問題点とあるべき姿を知り、病院から地域へ移行するために私たちがなすべきことを考える機会になりました。



みんなねっと本條理事長の挨拶の後、本題に入りました。（紙面スペースの関係で概要の一部を記載）

「みんなねっと」の記事から

～月刊「みんなねっと」(2020年1・2月号)の特集より抜粋～

■特集「みんなねっと全国大会 in 愛知」

第6分科会講演“統合失調症治療の大切な考え方と進め方”

講師：渡部和成 田宮病院院長

「患者が統合失調症という病から自身の脳と心を解き放つことが治療の神髄」と語る渡部先生は、

- ① 自ら統合・失調・症を理解し上手に付き合うことで、病気に打ち勝ち自分らしく生きるという希望がある。
- ② そのために自ら教育入院をしてしっかり病を理解し薬を受け入れ、心理教育を受けることで社会参加につながる。
- ③ 家族も家族心理教育を受けて低EE家族(家族と本人の距離が保たれている状態)になることで本人を支えることができる。

の3点を大切な考え方として話されました。

■診察場面で出会ったリカバリー

投稿：大矢希 京都府立医科大学精神科医

リカバリーの言葉の定義・意味は、「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」「障害があっても充実し生産的な生活を送ることができる能力」「他の個人にとっては症状の減少は緩和」といった内容ですが、主役は当事者であることが重要なポイントだと思います。

自身のリカバリーについて、困難に直面した時の感情を自分で解決・処理できれば支障はないですが、精神科医と言えども一人の人間、自分のことを自分で把握するのは簡単なことではありません。

そうした時の大事になっているのは、「如何に仲間を増やし、いろいろなことを聞いてもらえる友人がいるか」ということになると思います。不調そうだよ、ちょっと普段と違うよ、等と心配してくれる友人の存在は、とても大切であると思います。

以前の講演で、やきべつの径診療所理事・児童精神科医 夏苅郁子氏が話されていたことですが、『回復するとは、日々の短い対話を通して、心地よい空間の体感を積み重ねていくことにより、一つずつ回復していくようです。それと、人と人と

の間に生まれる思い・感情を丁寧に・丁寧に見つめながら・眺めながら、対話が続ける場を重ねていく。それにより、「病気に対する思い」を解放し、「人とのつながりの中での自分らしさ」を取り戻すことが、とても大切なリカバリーのキーワードのようです。』がとても印象に残っています。

■親子関係に大切なこと

投稿：高森信子 SSTリーダー

人は褒められて自信がつくのです。認められてやる気が出るのです。

いつも否定されていたら、悲しみと怒りと反発だけが育ってしまうでしょう。良かれと思うやり方が、逆の結果になることが多いのです。

大人にさせたかったら、親離れさせたかったら、自分の子離れが先です。

要は、相手を自分の意のままに動かすことなく、相手の現在位置に寄り添ってそれに対処することです。



お知らせ



令和元年度の「ぬくもりの会」の運営が皆様のご参加とご協力により終了する見込みとなります。

つきましては、**4月18日(土) 13:30**より中央生涯学習センター(1階大講座室)にて、「**令和2年度総会**」を開催します。

皆様のご出席を宜しくお願いいたします。

※総会資料と出席案内は、4月初旬に郵送します。

編集後記

中国・武漢市から発生した新型コロナウイルスによる感染者の広がりが気になります。人の動きが世界中に広がっていて感染ルートの特定が難しいため、一人ひとりが手洗い・消毒や人込みでのマスク着用を心がけ、感染に注意することが大切です。

3～4月は決算準備で福祉関係の活動も少なくなります。今までの定例会や講演会などを振り返りながら、当事者のこれからに役立つ事柄を焦らず一歩ずつ行動に移したいものです。

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●