



ぬくもり通信

令和2年11月1日 牛久精神保健福祉会発行

2020年11月号 NO. 43

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>

2020(令和2)年度上半期を振り返って

皆様お元気でお過ごしでしょうか。
 ストレスで体調や健康を崩していませんか？
 コロナ禍で牛久市の各行事が中止になる中、
 ぬくもりの会の定例会も7月から再開し、前
 年度3月に予定していた「当事者と語ろう」
 を10月定例会で開催することが出来ました。
 統合失調症やうつ病は、だれでもかかる病気
 として学び、当事者が体験談を語ることに
 より、危ない・危険な病気と言う誤解を払拭で
 けるように、毎年行いたいと考えています。
 精神疾患の治療とリハビリには、長い年月
 を要しますが、住み慣れた地域で安心・安全
 に暮らせるように、支援者と共に学び、理解
 を広げていきましょう。
 後半も、有意義で楽しい行事を開催します。

M・E

<当面のスケジュール>

11月～翌年1月のスケジュールです。

※12/13 お楽しみ会でのミニバザー用商品の
寄付にご協力を！（11/28 定例会に持参）

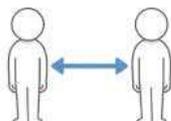
日時	内容	会場
11/24(火) 13:30~15:30	【取手講演会】 精神疾患からの元 気回復に向けて	取手福祉会館 ※事前申し込み (出席時は連絡要)
11/28(土) 13:30~16:00	【定例会】 第2回「親なき後に 備える」読合せと懇談	総合福祉センター 第1～3会議室
12/13(日) 9:30~11:30	【お楽しみ会】 (演目は当日の お楽しみに！)	総合福祉センター 大ホール
1/23(土) 13:30~16:00	【定例会】 内容は通信1月号 に掲載	総合福祉センター 第1～3会議室

◆「新しい生活様式」を守って参加しましょう◆

(1) 身体的距離の確保

(2) マスクの着用

(3) 手洗い



★ 定例会 ★

【9月度】

日時：9月19日(土) 13:30~16:00

場所：中央生涯学習センター 1階 大講座室

出席者：11名(会員)

学習会：精神障害をもつ人のための「親なき後に備える」
(第1章) 伝えたいこと

代表挨拶の後、再入会の会員を紹介し、学習会に入りました。「親なき後に備える」(コンボ出版)の第1章「伝えたいこと」の中から、「親がなくなった方達の体験談」(4例)と「家族にとって親なき後の心配は生きた悲しみ」(2例)、「親なき後の不安とどのように向き合うのか」(13例)を1人ずつ読み合せました。その後、1人ずつ感想、現在の症状や親なき後で考えられる不安・今後の取り組み等について話し合い、親なき後への理解を深めました。話された中から要点を抜粋して以下に記載します。

- 長期引き籠りて人と会うのが苦手です外出しない。母親が用意した食材があれば料理は自分で作れるが、親なき後は一人で生活ができるか不安。
 <意見> 少しずつ一人でできることを始める。
- 現在、障害年金2級を受給しているが、将来の収入を考えるも生活保護のことが解らない。
 <意見> 受給条件が厳しい(資産なし・一人暮らし・親族の援助なし等)、医療費自己負担なし
- 順調に回復し、経済的に自立するのが理想だが、体験談は上手くいっている理想的な事例で、現実とかけ離れている様に感じる。
- 娘は2年以上障害者枠で就労中(介護WPA-)。親と同居しているが自分で生活(衣食・洗濯等)はできている。親なき後の頼りは息子だが、家に来てくれないのが現在の悩み。
- 娘はワークで自宅勤務。洗濯・掃除は自分でできるが、朝起床しづらい。従姉妹は、娘が精神病のため、関わりを避けており、挨拶もしない。
- 父親なき後は、娘に母親(統合失調症)の面倒を見て貰いたい拒否しており、過大な期待をしない様にしている。生活保護の受給は難しい。

- B型就労支援に通っていたが、現在は自宅療養で病院と訪問看護の接点のみで、親なき後は社会との関りを築いて一人で生活していけるのか心配。
- 息子は、今年の4月に離婚し、生活保護で一人暮らし中（衣食住は問題なし）。娘が積極的に協力。親なき後を考えて、何れは後見人制度を受けたい。
- 中学の頃から昼夜逆転の生活で、注意すると暴れる。就労して安定していたが、昼夜逆転で再発。障害年金は検討中。経済面・社会生活が問題。
〈意見〉障害年金の申請には医者診断書が必要
- 息子が統合失調症（陰性症状）で入院中。中々良くならないので、副作用の強い薬で回復しつつあり、先が少し見えてきた。親なき後の備えを知ること、今後の対応が違ふと感じる。
- 息子はB型就労支援を受けながらグループホームに入居中。統合失調症の症状として、整理整頓が殆んどできず、年に一度、母親が掃除している。後期高齢でそろそろ終活が必要と考えている。

今回は、昨年7月度に実施したアンケート調査の話し合いのテーマで一番多かった「親なき後で困っている・悩んでいること」を取り上げました。その中で、**生活全般**（日常生活・身の回りの世話・困った時の相談先など）や生活できる**安定した収入**への不安が全体的に多く、続いて**体調管理**（症状の回復・体調を崩した時の対応）が気になっています。自治体やコンボなどの他機関の調査でも同じような内容の比率で不安を感じています。

そこで、そのような不安を少しでも解消する為に、11月定例会で第2回の学習会「(第2章) 学びたいこと」(制度や支援、及びみんなの知恵と経験)を予定していますので、ぜひ参加してみてください。

連絡事項では、牛久市への要望書(障害者連合会)を9/28(月)に市長に手渡す、コロナ禍の影響で延期していた「当事者と語ろう」を10/24(土)定例会で民生児童委員を交えて行います。また、当会最大イベントの「お楽しみ会」を12/13(日)に行う予定ですが、コロナ感染防止のため、お楽しみの昼食ができず午前中(9:30~11:30)の開催になります。



【10月度】

日時：10月24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：会員14名、賛助会員2名、民生児童委員4名、市役所福祉課職員1名 【計】21名
学習会：当事者と語ろう

NHK福祉ビデオ「若者のこころの病(1)(2)」鑑賞

代表の挨拶『当事者が地域で暮らしていくためには、民生児童委員の支援が必要で、精神疾患について知ることが大切。今日の体験談を参考にしたい』の後、NHK福祉ビデオ「若者のこころの病(1)(2)」を約1時間鑑賞し、当事者が精神疾患になった経緯と対処、及び社会生活や当事者同士の交わりを通して回復していく姿と登場関係者のお話を聞きました。その中で、当事者が「不安・不眠・孤立・疲れ」の4つが揃うと精神疾患になり易いと話しており、色々な場面で注意しておきたいものです。

次に、当事者の体験談・座談会(感想・質問など)により、精神疾患について民生児童委員が抱えている課題等を熱心に質問され、短い時間の中で理解を深める良い機会になったものと感じます。座談会の中から要点を抜粋して以下に記載します。(個人情報保護のため、発言者を記号等で略記)

【当事者の体験談(経緯・対処・現状・思い等)】

- (A) 大学生20歳で発病、急性期(病院での暴れ、異常行動で警察に補導など)や家での引き籠りを経て、32~3歳で落ち着いてきた。社会に出ようと思い保健所のケアから始め、地域活動支援センター、B型就労支援等で少しずつ働きながらリハビリしていった。信頼する主治医の指導の下で自分に合った薬をしっかりと服薬し続けることで、体のだるさや疲れ等の副作用があるものの急性症状が出なくなる。周りの人が理解しフォローしてもらいながら活動することで、その人に合った人生になる。現在50歳で、同じB型作業所で働いていた方と結婚。
- (B) 大学生19歳で発病、家族の不幸(姉・両親)が原因で体調が変化。入院・引き籠りを経て、アルバイトをしている。疲れているも自宅で独りでの生活維持のためにアルバイトを継続中。統合失調症は治らないと考える。現在62歳。

【福祉課職員からの感想】

本日の福祉ビデオを見て、精神疾患は誰でも罹る可能性がある。病気の事を広く知ってもらった方が良かったと思った。世間全体が当たり前に、誰でも理解できる病気になって欲しい。

【民生児童委員からの質問・感想など】

(α) 統合失調症の病気は知っているが、ビデオを見て、苦しんでいる自分の胸の内を聞いてくれる人、落ち着いた状況になる迄、大変な時期をえているのかなと思う。

＜意見＞周りに理解してもらうこと（話ができるチャンス）、良い人に多く出会うこと、良い主治医や薬に恵まれることが大切で、恐い病気ではない。

民生児童委員も話して理解してあげられる様にしていきたい。

ところで、当事者 A さんの奥様はどの様な人？

(A) 同じ統合失調症の当事者。B 型就労作業場で、仲間同士で話し・助け合って、落ち着いて就労している方。自分の事を解ってくれる人との結婚が必要と思って結婚した。

(β) 70 歳代の鬱(うつ)の人が地区にいる。

精神障がい者に対してどの様に接していったら良いのか？

＜意見＞入退院の繰り返し・引き籠りにより当事者は社会（地域）との繋がりが無い状況になっている。そのため、
・デイケア等で外に繋げてあげる
・家族の方の話を聞いてあげる
発症した当事者は中々病院に関りたがらない。相談支援事業所・福祉課へと繋げていくことが大切。

(γ) B 型就労支援作業場で付き合う場合の注意事項（アドバイス）があれば教えて欲しい。

＜当事者からの意見＞

(A) 調子の波があり、被害妄想になる時がある。
・余り自分の責任とは思わないようにする。
・他の人（職員等）と話し合い、自分の責任にしないこと。

少しずつ回復してくるので、焦らずに当事者の意思を尊重し、本人が言うまで待つ。

(B) 資格を持っていない人（職員）が良く理解している。（病気の症状、生活・作業支援、福祉サービス等）

その人に合わせて寄り添った方が良い。



他家族会など外部の動き

《県南かれん 9 月度定例会 9/11 開催》

＜つくば♡やすらぎの会＞

- ・国民健康保険と一部負担金減免制度について学習会（医療費の免除や減免～マル福・生活保護の適用を受ける）
- ・生活保護を受けられるかの勉強会（収入判断）

＜取手♡ホットスペース＞

- ・7/22 定例会（7 月度）
 - ① 市役所出前講座「防災対策」
福祉避難所は一般避難所の 3 日後開設？
 - ② ミニ談話会「子供が父親のせいだと手を怪我」
- ・9/17 学習会「上手な対処、今日から明日へ」
5 回シリーズで 1 回目を実施
- ・7/13 家族相談会（年 3 回、市の助成）実施
- ・11/24(火)取手福祉会館にて講演会を予定

＜守谷♡のぞみ会＞

欠席のため、記載なし

＜龍ヶ崎♡ぴあ・かたつむり＞

- ・8/22 役員会開催（今後の予定、年間予定等）
- ・9/2（月初第一水曜日）コミュニケーション研究会
- ・9 月度定例会から「親亡き後の備え」について、
経済面・生活面・心理面を 3 回に分けて開催
- ・手帳 2 級保持者の特別支援策を積極的展開中
～手帳 1 級でマル福を申請していない人が、
1/3 いる→家族状況を知られるのが辛い？

《牛久市障害者連合会》

- ・9/12 防災課の出前講座（理事会の後）
「防災・交通災害への備えと対応について」
- ・9/28 市へ令和 2 年度要望書の提出（三役）
- ・12 月に予定していたクリスマス交流会は中止
- ・2/13 講演会を聴覚障害者協会の担当で開催

《茨城県精神保健福祉会連合会》

- ・2020 年度要望書・陳情書を提出します
 - ① 手帳 2 級保持者への特別支援策の実施
 - ② 精神科一般救急の 24H・365D 受入体制
 - ③ 学校・保護者への精神障害に関する啓蒙
 - ④ ピアサポート制度の構築



お役立ち情報

～月刊「こころの元気+」の記事より抜粋引用～

■いろいろな**応用**できる「認知(行動)療法」を上手に使った一例(性格)を考えてみましょう。

まず、「認知(行動)療法」とは？

「現実の受け取り方」や「ものの見方」を認知といますが、認知に働きかけて、心のストレスを軽くしていく治療法を「認知療法・認知行動療法」といいます。認知には、何かの出来事があったときに瞬間的に浮かぶ考えやイメージがあり「自動思考」と呼ばれています。「自動思考」が生まれるとそれによって、いろいろ気持ちが動いたり行動が起こります。ストレスに対して強い心を育てるためには「自動思考」に気づいて、それに働きかけることが役立ちます。

【**応用例**】「生まれ(遺伝)」と「育ち(養育環境)」

性格は全てが遺伝しているのではなく、「生まれ」と「育ち」で其々半分位ずつ性格形成に影響していると考えられています。育ち(養育環境)は、母親だけでなく、父親・他家族・親しくしている人・学校など多くの人に関係して影響を受けている。神経質で心配性の性格は、大人になってからも変わらず続く(ハーバード大学のケガノ博士の研究が、「基本的な性格傾向は変わらないが、その強さは人によって違ってくる」ことを実証した。

同じ様に神経質で心配性でも、①外に出て思う様に活動することができなくなる人 ②外で活動できるようになる人 の2つのタイプに分かれる。そこに「育ち(養育環境)」が影響すると考えた。

- ① 子供の頃から、親や周りの人が気遣って先回りをして安心できる環境をつくろうとし過ぎた。過保護になる気持ちは解るが、それが強すぎるのは当人の自信と成長には良くない。
- ② 周りの人たちが心配し過ぎるような状況にならない様に気を配りながら、自分の力で行動できる可能性が出てきた時には、そっと背中を押すようにした。そうすると、少し思い切ってチャレンジする様になり、それが上手くいくと自信が生まれ、さらに行動的になってきます。そうした小さい成功体験の積み重ねが、行動パターンの違いにつながっていた。

このように背中を押すのは、周りの人だけでなく、自分が自分にできることでもあります。

無理することはなく、出来そうな可能性が出てきた時には思い切って行動すれば、それが自信になって自分が変わってくる可能性がある。

市長へ「令和2年度要望書」提出

9月28日(月)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.大規模災害発生時の指定避難場所における要配慮者の避難スペースの確保
- 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 めくもりの会

- 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
- 3.牛久市地域活動支援センターのさらなる発展を目指して

※身体障害など他団体の記載は省略しています。



編集後記

インフルエンザ予防接種が65歳以上や特定疾病を有する方から優先で10月1日から始まっています。今年は新型コロナウイルス感染症予防の新しい生活様式を全国民が徹底しているため、インフルエンザ感染者が激減し、高齢の身にとっては有難いことです。

コロナ禍で打撃を受けた観光業への支援策GoToトラベルで、東京発着で旅行者が一機に増えて、旅行インターネット予約サイトへ配分された補助金が上限に達し、割引価格での販売を一時制限するほどインターネットが利用、国勢調査や市役所への申請も然り、インターネットを扱わないと旅行会社や郵便ポスト・市役所等へ足を運ぶこととなります。

今後、遅れているデジタル化が一層進み、何時でも何処でもスマホや自宅のパソコンで処理できる機会が増えています。新しいことにチャレンジして脳を刺激することで、認知症の予防にも効果があるそうです。

めくもり通信をパソコンで編集できる新たな担当者が増えることを期待しています。

編集担当B