



ぬくもり通信

令和4年12月1日 牛久精神保健福祉会発行

2022年12月号 NO. 52

共同代表 板東俊二・泉すみ・遠藤むつよ

連絡先 Tel/fax (873) 0080 遠藤

ホームページアドレス <https://ushiku-nukumori-no-kai.jimdosite.com/>



2022（令和4）年も残すところ後ひと月となり、皆様お元気でお過ごしでしょうか。10月から行動制限が解除され、穏やかな気候に恵まれ、久しぶりの旅行に出かけた方もおられるのではないのでしょうか。

2022年の日本の高齢化率は28.53%で、2007年より超高齢社会（高齢化率で21%超）に突入し、高齢社会対策基本法で基本的な対策の枠組みが策定されています。まずは親がこの施策等を活用してフレイルを予防し、心と体の健康を維持しながら、当事者が安心して暮らすことができる様に支えていくことが大切です。福祉サービス等を活用し、希望を持った人生にリカバリーされることを願って止みません。

皆様には、本年のご支援への感謝と来年のご健勝をお祈り致します。（B）



<12月からの当面の予定表>

日 時	内 容	会 場
12/8 (木) 13:30~15:30	【研修会】 事前申込が必要 県連主催、無料	Iカード 生涯学習セカ 4階 Iカードホール ※詳細は別紙参照
12/18 (日) 9:30~11:30	【お楽しみ会】 余興・ゲーム等 参加費無料	中央生涯学習セカ 1階 大講座室
1/21 (第3土) 13:30~16:00	【定例会】 青木聖久氏講演 会の発表、懇談	中央生涯学習セカ 1階 美術工芸室
2/18 (第3土) 13:30~16:00	【定例会】 親亡き後に備え る～後見制度・ 遺言について～	中央生涯学習セカ 1階 大講座室
3/18 (第3土) 13:30~16:00	【定例会】 相談支援の中か ら伝えたい事、 1年の振り返り	中央生涯学習セカ 1階 大講座室



10月定例会の内容

日 時：10月15日(土)13時30分より
場 所：中央生涯学習センター・美術工芸室
参加者：11名（内、見学者2名）
内 容：ビデオ視聴（1回目）と懇談など
ビデオ：「精神障がい当事者と家族の相互理解プログラム」～なぜ親に当たるの？～

大阪大学大学院准教授の蔭山先生が研究・開発した精神障がいのある当事者の方とご家族がお互い分かり合えるようになることを目指したプログラムで、特に、なぜ当事者が親に当たってしまうのか、その背景を当事者の立場や親の気持ちで伝えています。

1回目の今回は、パート1～3を約30分視聴し、参加者の感想・体験談を通して、向き合い方の大切なヒントを学びました。

尚、当プログラムはインターネットでも視聴できます。（検索のキーワード「そうかいプログラム」）
(URL)<https://kageyamaresearch.wixsite.com/sokai-program>

【概要】

◆パート1：家族への暴力に関する研究

- ①訪問によるサービスが不足すると当事者が家族に依存し、家族との意思疎通がうまくできなくなり、家族に暴言や暴力が見られるようになる。家庭が孤立する。
- ②暴力を受けた親も精神的に不健康になり、冷静な対応が困難になり、親子関係の悪循環サイクルに巻き込まれる。
- ③当事者も通院・服薬を中断し、引き籠り状態になる。
- ④親は暴力を振るう理由が解らず、長期間解決せず、家庭崩壊に至る事がある。
- ⑤当事者は自分の辛さを解ってもらいたいが言葉では上手く言えずに暴力で表現。親には甘えて暴力が止まらない。

【親の体験談】突然暴力が出て、理由が解らずに怯える生活が続き、荒れる状態は治まらない。

◆パート2：疾患と治療について

①統合失調症の症状

- ・陽性：幻覚妄想、誰かに支配など
- ・陰性：やる気や人との関わりが希薄
- ・認知機能障害：考えが纏まらない、認知の歪み、少ない情報で確信する等）
＜約半数の方に見られる症状＞

②統合失調症の経過

前兆期→急性期→休息期→回復期を経て安定するが、再燃することがある。

③統合失調症の治療

退院後、通院での薬物治療を続けながら、本人の状態に合わせた福祉サービス（デイケア、居場所、就労支援）を通して徐々に安定。

◆パート3：病状悪化時におきる暴発

[当事者（3名）の体験談]

1. 断薬により統合失調症を再燃し、幻覚妄想等による混乱が原因で母親に暴力を振るい、両親に身体拘束されて医療保護入院で再入院する。
[対処] 病識を持つ・服薬・孤立しない
2. 認知の歪んだ反応（母の些細な言動を勘違いして受取り、気に障る症状）がひどくなり、親子関係が悪化。
[対処] 肯定も否定もせずに聞く
3. 地域での訪問・危機介入サービスの不足により強制入院・隔離拘束することで、当事者の心の傷が医療不信・家族関係悪化を招き、更に家族への暴力が悪化。親は手に負えず強制入院を繰り返す。
[対処] 親の弱み（辛かった、一人では何も出来なかった等）を見せる。
[入院の判断] 医師から当事者が納得のいくように伝えることが重要。



【参加者の感想・体験談】（一部抜粋）

※視聴した内容の体験がない場合は、参加者のお子さんの状況等を話しました。

♠今は強要せずに様子見の状態

中2から不登校になり、家に引き籠り、10代はビデオの通り暴力を振るったが、今は落ち着いており、仕事はしていない。

♠夫婦で対応することは大切なこと

当初は病名が判らず辛かったが、45歳になる今は、生活保護を止めて障害者枠で働き、アパートで生活できるようになった。

♠入退院を繰り返すも転院で落ち着く

高校(15歳)で友達から悪口を言われたことが原因で切れることが多く、思春期と思ったが、初診で統合失調症と診断。入退院を繰り返し、転院して落ち着いたが、双極性があり自室に閉じ籠り気味になっている。

♠主人が本人のことで注意するとカットくる

退院後グループホームでの生活習慣が身に着き、生活の時間や上司に使う言葉遣いが抜けない。B型からA型就労に変えてヘルパーの仕事に就くも、入浴介助が重労働で足腰を痛め、認知症の人から嫌味を言われ心も弱り、2年で退職。今は資格を取って、別の職場で働く。両親はそっと見守る。

♠「本人に寄り添い・逆らわず、本人の気持ちを荒立てない」ことを必守する

47歳の時に会社でパワハラを受けたと思い、自ら病院に行き「うつ」と診断される。頑張って安定したが再発（適応障害・うつと再診）。被害妄想が強くなり、冷蔵庫・ドア・床をたたく等して荒れたため措置入院し、落ち着きを取り戻した。外出はせず、処方薬の半分を服薬し、今は、標題の必守することを意識し、静かに見守っている。

♠幻聴・妄想が強く、退院後に服薬を続けられるか不安

高校(14歳)で引き籠り、不登校になる。大声を出すようになり、見張られている、盗聴されている、悪口を言われている等の統合失調症の症状（幻聴・妄想）が厳しく、破壊的な暴力が出ることもあり、3ヶ月の入院中に落ち着いてきているが、退院後に通院して服薬を続けられるか不安。幻聴で悪口が聞こえてきて、誰かと激しい喧嘩口調で戦っている様な会話が聞こえる。

等々、お話がありました。

お疲れ様です。 ここでちょっと一息！





11月定例会の内容

日 時：11月19日(土) 13時30分より
場 所：中央生涯学習センター・美術工芸室
参加者：11名(内、新規入会者1世帯/1名)
内 容：ビデオ視聴(2回目)と懇談など
ビデオ：「精神障がい当事者と家族の相互理解プログラム」～なぜ親に当たるの?～

2回目は、先月視聴したビデオの続きでパート4～7を約60分視聴し、参加者の感想や体験談を通して、お互いに学び合いました。

【概要】

◆パート4：平常時におきる暴発

【当事者(3名)の体験談】

1. 症状が辛い時期、自分に対して感じる不甲斐な故の怒りが両親にも向かう。
2. 統合失調症を発症し鬱憤が溜まり、心が整理できないまま物を壊す等をした。
3. 統合失調症を発症して引き籠っていた時、親への甘えで暴力を振う。

※親と子の認識のずれにより、親が精神的に不安定、子が親への反発心を抱き、普通の会話ができず親子関係が不和になる。

【当事者の辛さ】挫折感、服薬しても良くならない、生きづらい、鬱憤が溜まる。

【当事者の病状】被害妄想、衝動の抑制不可

【親への反発心】高圧的、解ってもらえない突然暴れているわけではなく、暴力の正体は、溜まったうっ憤の「暴発」だった。

【親への暴発の予先】何をしても親は受け入れてくれる(甘え)と思い親に向かう。

気に入らないことを言われた時、何だか解らない時は暴発する前兆。

◆パート5：解決策とリカバリー

- ・家庭に風を入れる
 - ①孤立せず家族会等と繋がる
 - ②訪看等の第三者が家庭に入ってもらう
 - ③当事者が第三者に繋がる
- ・我慢を溜め込まない開かれた親子関係
- ・親と子が別々に暮らす

◆パート6：親と子からのメッセージ

【子から親へ】症状で辛かった時があったが、苦勞かけてごめんね、ありがとう。
自分を認めてくれて・病気を理解してくれて・辛抱強く待っていてくれて感謝。

【親から子へ】理解できず申し訳なかった、今は家族会で勉強し理解に努めている。
豊かで優しい息子を通して教えてもらいました。お前がいたから今の母親があり、息子はうちの家族の宝です。

【親から親へ】人と人との関わりの中で修復していくので、まず外部に助けを求める。諦めずに様々な方面からメッセージを送り続けると必ず届く時があります。

◆パート7：相談窓口

基幹相談支援センター、精神保健福祉センター等
※相談することに遅いということはない。
相談を思った今がベストタイミング!

【参加者の感想・体験談】(一部抜粋)

- ◆自分の家庭だけではないんだと思った。
- ◆爆発した気持ちが解るような気がする。自分の息子もビデオの説明や体験談と同じ。
- ◆子から親へのメッセージで、父にありがとうというメッセージが無く、男として情けないと思った。母親の子に対する気持ちは一生懸命で相当強いと思う。父親はどう対処したら良いのか接し方が解らない。改めて家族会への入会の重要性を感じた。
- ◆例えば、戦争の特攻隊で出征する時、お母さん有難うと言うが、お父さん有難うとは言わない。似たような気持ちではないかと思う。
- ◆お母さん有難うと言う中には、お父さんが一心同体で入っていて、精神的な支えがある。
- ◆生活訓練支援の体験が今の生活に活かされていて、規則正しい生活ができるようになった。
- ◆訪看などの第三者が入り家庭に風を入れるのは、家庭が孤立しない為に大切な事だと思う。
- ◆暴発して物を壊した時、母親は本人の怪我等を心配するが、父親は壊れた物を心配する。母親と父親の捉え方が違う様に思う。
- ◆親から褒められることを願う息子が、親から褒められずに育ち、受験に疲れ果て自己肯定感を失い、自傷行為や自殺念慮を起こした。これは、親に如何にかして欲しいと言う表現だったのか? 暴力で表現する方が解り易い。
- ◆息子は病院へ行くのを頑なに拒み、病院の話をすると直ぐ自室に閉じ籠る。その為、障害年金や障害者手帳も受給していない。病気の認識はなく、孫が遊びに来た時の世話で明るくなる。好きなスポーツや世界情勢の話になると興味が有り同調して話し出す。

等々、お話がありました。

手記「娘と共に歩んで25年」(その1) S・I

今回から数回に渡って、統合失調症を発症後娘と共に歩んできた状況やその中で私が感じたことをお話ししたいと思います。

現在、私は73歳の母で、主人は75歳。娘は21歳の時、職場で先輩女性からのいじめに遭い、ストレスで統合失調症を発症した様に思われます。5回の入退院を繰り返し、退院後23年間に渡って様々なことを経験し、現在は46歳になりました。

娘の退院後23歳から46歳までの歩みは、疾患しながらも努力したなあと褒めてあげたいと思います。まず、地域活動支援センター「ほっとピア」「ほびき園」等を始め、グループホーム「はなまる」での共同生活を経て、就労継続支援A型事業所2ヶ所を3年間通所しました。各事業所の職員さんには色々な有難いアドバイスを頂き、本当に良くなってくださいました。霞ヶ浦のグループホーム「はなまる」にいる時、牛久の「チャンス」まで土浦から牛久まで電車・バスで通って介護ヘルパーの資格を取得しました。それが後に最初の介護施設での仕事を始めるきっかけとなりました。

障害者枠で最初に介護施設で2019年7月から2021年6月までの2年間仕事をしましたが、要介護者の入浴は体力的に厳しく、毎日疲れた姿を見ていました。退職してから1年間の充電期間を経て、2022年10月より2ヶ所目の介護施設に採用されて働き始めました。週3日(月・水・金)の9時~13時までで、以前よりは体力的に問題がなく、もくもくと仕事をしています。

話は変わりますが、当時の地域活動支援センター「ほっとピア」では、退院後の娘にとってとても居心地のいい場所で、一週間に3程度、気が向いた時に通っていました。とても優しい職員さんや当事者・家族会との交流などと楽しい時を過ごしていました。また、福祉課の優しい職員さん、ディケアでお世話になりました。

そのような居場所があったからこそ今の娘があると思って感謝しています。これから退院する当事者や居心地のいい居場所に行きたい当事者や家族にとっても必要な居場所だと思います。是非、引き籠っている方や退院後の当事者たちの居場所として作って頂きたいと思います。

(右側に続く)

(左側からの続き)

そして、何より社会福祉法人「ゆっくら」設立に尽力された北岡さん、長瀬さん、杉江さん、その当時の家族会の方々に感謝しています。

私は朝から元気を出して「365歩のマーチ」を歌いながら毎日ウォーキングをしています。当事者さん達の回復が少しでも進むように神社に寄ってお参りしながら祈っています。

家族会員の皆さん、一人ではありません！毎日大変なことがあると思います。子供さんの事も毎日心配されているのではと思います。

おしゃべりをして悩みを話し合いましょう。励まし合いましょう。そして、心を元気に保ちましょう。楽しい企画をしたり、茶話会をしたりしましょう。

次回からは、娘が統合失調症を発症した時期からのこと等を書きたいと思っています。

【次回(その2)】へ続く



【訃報】

一般会員の渡辺秀野様が、今年8月に逝去されました

ここに謹んでお悔やみ申し上げお知せいたします

委員一同



♥ 予約相談を受け付けています(会員のみ)

定例会の後、午後3時から、就労支援事業所ほっとピア・ワークスに勤務の多田公樹氏(精神保健福祉士・社会福祉士・精神障がい者ピアサポート専門員)が相談役として参加しております。

【相談予約】共同代表:遠藤まで(無料です)

TEL/FAX 029-873-0080

携帯電話 080-5192-8687

※当事者本人との相談もすることができます。