



ぬくもり通信

2023年3月号 NO. 53

令和5年3月1日 牛久精神保健福祉会発行

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/>



もう春ですね

暑さ寒さも彼岸まで、日差しが春の気配を感じる今日この頃です。

12月通信以来、3か月が経ってしまいました。皆様、お元気でお過ごしでしょうか。

お子さんが引きこもっていたり、同居されているご家庭は、気疲れで親や家族が疲弊されていませんか。

定例会に出てきて、お喋りしませんか。

都合で出てこれない方は、悩みや現状を委員に電話して話してみませんか。

*3～4月迄の予定表です。

日 時	内 容	会 場
3/18 (第3土) 13:30～16:00	【定例会】 ピアサポーター の立場から伝え たい事(3/1の 広報掲載) 1年の振り返り	中央生涯学習セ ンター 1階 大講座室
4/15 (第3土) 13:30～16:00	令和5年度 総会	中央生涯学習セ ンター 1階 大講座室

*総会のご案内と出欠ハガキは4月初めに郵送いたします。予定はカレンダーに記入をしておいてくださいね。

楽しかったお楽しみ会♥♥♥

日 時：12月18日(日) 9時30分より

場 所：中央生涯学習センター・大講座室

参加者：20名

内 容：会員の余興、パフォーマンス、ゲーム、ミニバザー等

☆フラダンスは即興で「月の夜は」の唄に合せ、花のレイとスカートで着飾った男女が、

中央の踊り手を真似て踊る姿は楽し気で、遅れがちな動作は微笑ましく愛嬌がありました。☆「花笠音頭」は1曲の中に3種類の踊り方で踊り、皆さんの手拍子で活気と華やかさを添え、「365歩のマーチ」に合せ、老化防止の体操で体をほぐしました。

☆仮装大会は、白波五人男の一人が白髪のかつら姿に唐傘を持った出で立ちで登場。チョット生真面目なセリフでしたよ。

☆次に、化粧まわしを付けた力士とふんどしの力士がリズムに合わせ登場し、しこを踏んだり押し相撲、笑いを呼びました。

☆三番目は、エリザベス女王に扮した花飾りのある青い帽子と青いコートで、品のある？男性に笑いと拍手喝采でした♥

☆バザーコーナーでは、寄せ植えや会員から提供された品々を購入し、サンタからのプレゼントを頂いて、嬉しそうな表情の皆さんでした。ハッピーな半日を過ごしました。司会のIさん、張り切って言葉も弾んでいたね。お疲れ様でした。



日 時： 1 月 21 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： 8 名
内 容：青木聖久氏の講演「精神障がいのある人とともに～35 年間の追体験を中心に～」の報告と懇談など

【概要】

1. B さん担当

◆青木聖久^{きよひさ}さんの自己紹介

大学時代に精神科デイケアでアルバイトをした時、自分の中にも精神障害者は「怖い・恐ろしい」という感情があった。しかし日々患者さんたちと触れ合う中で、人間味あふれた人たちで、楽しいひと時を過ごし、「怖い・恐ろしい」が払拭できた。精神障がいがある人達の実際の姿を知らない事が偏見を生み出しているかも知れないと考えるようになった。以来、今日まで精神障がいがある人や家族の実際の姿を伝えるためのつなぎ役として、全国精神保健福祉社会連合会(家族会)や日本精神保健福祉学会理事として携わっている。

◆精神障がいの理解

①特性

- ・体型、知的バ^ルル(高バ^ルルの人が多い)等で見た目での分かり辛さ
- ・経験則で判断するため、先入観が人により千差万別

②思考障害、対人関係が苦手、就労制約があるが、人としての共通点として、特性は僅か 1 %程度表出する程度で、自分らしくプライドを持って生きる。

◆知ることは生きる事

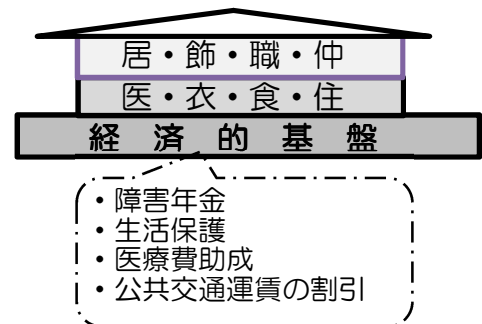
- ・精神疾患・精神障がいの方は約 420 万人が通院している。
- ・精神保健福祉手帳を持っている人は、118 万人～200 万人
- ・生涯を通じて、5 人に 1 人は精神疾患に。家族も含めると 5 人に 4 人は疾患に罹る可能性がある。
- ・2013 年に 4 成人病に精神疾患が加えられた。疾患や障害によって損なわれる健康生活がある。

◆生きる・暮らす・よりよく暮らす

グループ別懇談

- ①発達障害がある息子さんに対する、お父さんの向き合い方
⇒しっかりと息子と向き合う、受け止める。「大切な子だよ」と伝える。
- ②統合失調症がある娘さんの、ストレス耐性の高め方
⇒ほめる話し方。家族支援が必要。
- ③統合失調症がある娘さんの、社会とのつながり方
⇒客として喫茶店に行く等、社会と馴れる。

※精神障害がある人の暮らしに必要な要素



◆リカバリー（追体験を通して）

- ①再発防止リカバリー：臨牀的・社会的リカバリー
- ②パーソナルリカバリー
夢や希望があり、生き生きしている、自分らしい、自己選択できる等で、再発しても、新たな人生の意味がある。

2. M さん担当

◆青木さん監修の 15 家族の体験談の中から

○本の前文

一前向きに人生に向かい合っ

・ 4 つのなぜ

- ①自分の家族だけでも大変なのに、なぜ他の家族を救おうとするのか
- ②家族会に入って、なぜ道を創るのか
- ③しんみりでなく、なぜ笑顔が多いのか
- ④追体験から、なぜ力をもらえるのか

15 世帯のうち、2 世帯を紹介

①N さんの体験談紹介

お母さんは 45 才で保育園の園長です。娘さんが仕事について 1 年半、朝寝床から起き上がれなくなった。泣き叫ぶ娘、病気について何も知らない自分がいる。何とか精神科に繋がる。Dr から「お母さんがそんなに心配すると、娘さんは良くなりませんよ。」と言われた。

家族会にたどり着く。自分の体験談を話すことになるが、こどもを育てる園長の立場なので勇気が要った。娘さんのリカバリーに向き合う。

「人生の新しい意味と目的を持つ」

アンソニー氏の言葉を添えて。

大切なのは、☆人と人との対等性

☆間違っていたらノーと言う

☆困っていることが有ったら相談

☆一人で頑張らない

☆間違いに気付いたら謝る

☆人は本当に弱い、ノーと言えるには？

一緒に歩めるのは？

☆社会に傷つけられ、社会に救われる

②Dさんの体験談

娘さんは高次脳機能障害で、3人家族。

父親は起業して社長となるが、30代中場でくも膜下出血を起こし、入院。

夜中住んでいた家を探す、大声で切れて罵倒する。記憶障害や幼児返りがある。

40代中場、自殺しようと夫の母親に「死にたい」と電話すると「死んだらもったいない」と言われ、死ぬのを止めた。

夫は友人に相談して分かってもらえず、傷ついた。娘が同土になってくれ、かけがえない家族になった。

50代中場で囲碁を始め、対人関係の広がりが見える。15年間障がい者に対する無理解に憤りを感じている。

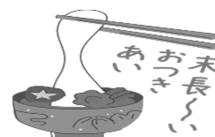
【参加者の感想】

- ♠ リカバリーの意味がよく分からなかった。薬を飲んでも心のリカバリーは余りよくならない。医療のリカバリーは限界がある。社会的リカバリーにも限界がある。病気が発症した前に戻るのではなく、新たな人生を歩みだす。今の障害にこだわらない、好きなことをやって行きながら新しい人生を歩みだすことだと思う。入院の無い病院に変えた。娘が具合が悪くなると娘に2～3分お祈りをしてくれ、娘は「よくなった！」と言う。本当のリカバリーは違うと思った。

- ♠ 息子はありとあらゆる仕事をして来た。生保を受けたが、自分に合った仕事を見つけ、生保を止めてアパートで暮らしている。息子がやりたいことを見つけて生きていて、親も夫婦仲良く食べたいもの、やりた

いことをしながら生活していくのが大切だと思う。

- ♠ 何でもできる子が、何もできなくなった。家から一歩も出ない、風呂に入らず、病院に行く時だけ風呂に入る、...。でも、ご飯炊きだけは私より上手で、美味しいご飯を炊いてくれる。音楽は長けていて、音が聞こえると「これは〇〇の曲」とすぐ判る。
- * 良いところを見つけられましたね。焦らずに、褒めながらゆっくり回復して、少しずつ、できる事が増えていくと良いですね。長い時間が掛かりますが、「アレッ」て思う時が来ますよ。



2月定例会の内容

- 日 時： 2月18日(土)|13時30分より
場 所： 中央生涯学習センター・大講座室
参加者： 7名
内 容： 終活「遺言および成年後見について」と懇談
担 当： 佐藤正臣氏（社会福祉士）

【概要】

- ◆ 1. 遺言書作成について
- 遺言能力について
 - ・ 15才以上であること。
 - ・ 遺言能力があって遺言者に託す。
 - ・ 精神障がい者が一人になってしまった場合、有効性について判定が必要。
 - ・ 認知症の場合は、認められない。
 - ・ 法的文章となるので慎重さが必要。（動産、不動産などの書き込み）
- 遺言書作成の留意点
 - ・ 遺産、その他。
 - ・ 家族へのメッセージ OK。
 - ・ 証書印は法律上認印でも可能だが、できれば実印を。
 - ・ 家族構成(孫が増えた場合、書き換ええる)妻は50%、残りは子供達で等分する。
 - ・ 遺贈の場合一住所、氏名、生年月日事業所、家族以外の個人等
- 成年後見制度の意義
判断能力の不十分な方の財産管理、協議を

する時、契約をする時に保護と支援を行う。

- 種類—後見（判断能力が欠けている場合）
保佐（判断能力が著しく不十分）
補助（判断能力が不十分）
精神の場合は個人差があるが、補助か日常権利擁護を利用する方が多い。
- 報酬
公証人を頼む場合は公証役場（土浦、取手）
この場合、手続き料金として1ヵ月2～3万円くらいの支払いが発生する。
- 自筆証書は社会福祉協議会などに依頼。
この場合は1万円以下で手続きできる。
法務局でも預かってくれる。（藤代）
- 成年後見人の解任
被後見人（本人）が死亡した時。
被後見人（本人）の判断能力が回復した時
公証人が不正をした時

【参加者の感想】

♠ 現在両親がいるが、いずれこういう時期が来る。準備は必要だ。

現在、息子は仕事を止めて引きこもり状態が長く続いており、病院に相談したが診断を出してもらえず、18年通院しているが困っている。⇒（会員）病院を変えてみてはどうか。

♠ 親が認知症になった場合、兄弟を後見人にするかどうか⇒（担当）兄弟姉妹の場合、財産の使い込みやトラブルなどが多く、家族以外の後見人にする人が多い。

♠ 精神の子供だけが残った場合は？

⇒（担当）親兄弟がいない場合は、4親等までの親族が後見人の手続きを行うことができる。個々に条件が違っているので、牛久市の成年後見サポートセンターに相談すると良い。

手記「娘と共に歩んで25年」（その2） 〈娘が入院した頃の話〉 S・I

娘は25年前（21才の時）、職場の女性の先輩にいじめを受けたのが原因で統合失調症になり、入院しました。

初めの入院まではとても大変で、私（母親）だけが病院に行き、4・5回は病院に足を運び相談しました。

やっとの事で12月29日に本人を連れて行くことが出来ましたが、親の精神疲労もタイムリミットでした。3ヵ月入院して桜の花の咲く頃に退院しました。

退院後はずっと家にいるため親の負担が大きく大変な日々でした。

（左下からの続き）

その間、本人は病院のデイケアに週2回、料理やカラオケ等楽しそうに参加し、私と一緒にテニスなどもやりました。送迎が大変でした。

そのうち「ほっとピア工房」（今のNPO ほっとピア）の地域活動支援センターにも行けるようになり、優しい職員さんたちとお喋りして心が楽になったようです。

その後3回位入退院をしましたが、病院のケースワーカーの勧めで「ほびき園」の入所施設に約8ヵ月入所しました。

集団生活の日課は厳しく、朝6時起床から夜9時までのスケジュールがびっしり詰まっていました。起床後直ぐに掃除をし、分単位の生活に「家に帰りたい」とよく電話があり、愚痴をこぼしていました。

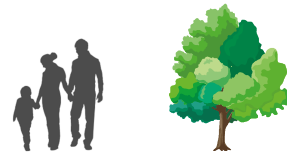
厳しい体験でしたが、今になってその規則正しい生活がとても役に立っています。

私は片道45分の車の送迎で、疲れ果ててしまい、自分もうつ病になってしまいました。

今も薬を飲んでいます。

だんだん回復してきて、今は毎日、朝のウォーキングをして良くなっています。

皆さんも大変とは思いますが、希望をもって下さい。



♥ 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できます。

多田さんの仕事の都合で、受けられない月がありますので連絡願います。

願い

障害を負って、健常者より出来ないことが増えても、地域で自分らしく生きようとしている当人・家族がいます。福祉を進めるには平和な社会が必須です。憲法9条で2度と戦争をしないと誓った日本。参戦しない事を願う。