



ぬくもり通信

2023年5月号 NO. 54

ホームページアドレス

令和5年5月1日 牛久精神保健福祉会発行

代表 板東 俊二 Tel/Fax(874)6745

<https://ushiku-nukumori-no-kai.jimdosite.com/>



関東地方は例年より一週間以上早く桜が開花し、新年度が始まりました。約3年に渡る新型コロナウイルス感染症との戦いも収束に向い、5月8日から季節性インフルエンザと同様の「5類感染症」に移行することになりました。

記憶に新しい出来事としては、3月23日にWBCで侍ジャパンが世界一になり、多くの感動的なシーンと名言を残し、野球界のみならず多くの人に元気を与えて貰いました。

そんな中、皆様如何お過ごしでしょうか。お子さんが家の中に引き籠っていたり、不安を抱えているご家庭は、落ち着いた生活ができていますか。定例会に出てきて、同じ様な体験をした親と一緒に話しませんか。

ぬくもりの会は22年目を迎え、新たな気持ちで、分かち合い・学び合い等を通して、抱える課題を解消しながら、楽しい時を多く持てるように前進して行きたいと思います。

<当面のスケジュール>

日 時	内 容	会 場
5/20(土) 13:30~16:00	【定例会】 発達障害 DVD の視聴と懇談	中央生涯学習センター 大講座室
6/17(土) 13:30~16:00	【定例会】 統合失調症の最新 治療 DVD の 視聴と懇談	中央生涯学習センター 調理実習室
7/15(土) 13:30~16:00	【定例会】 親亡き後の備え について懇談	中央生涯学習センター 調理実習室

令和5年度 ぬくもりの会総会開催

4月15日(土) 13時30分より、令和5年度「ぬくもりの会」総会が中央生涯学習センター・大講座室にて開催されました。

来賓5名の方々にご臨席頂き、代表で3名の方(下線)に精神保健福祉等に関する思いが込められたご祝辞を頂きました。

総会は、会員数32名の内、出席した一般会員9名に委任状16通を加えて総勢25名の過半数を超える出席(賛助会員は1名の出席)で総会議事が成立、議事に入りました。

以下に、板東共同代表の挨拶に続き、来賓の方々からの祝辞を要約して掲載します。

《来賓の紹介》

牛久市	市長	根本 洋治 様
牛久市教育委員会	教育長	染谷 郁夫 様
牛久市保健福祉部	部長	渡辺 恭子 様
牛久市社会福祉協議会	事務局次長	佐々木一晃 様
(一般社団法人)茨城県精神保健福祉会連合会		
	副会長	根本比呂子 様

板東共同代表挨拶(要約)

冒頭、ご来賓の皆様に出席の感謝を伝え、対面での総会が開催できましたこと大変喜ばしく思います。精神保健・福祉の分野では、親の高齢化・ヤングケアラー・引き籠りへの対応など本人や家族を取り巻く解決すべき多くの課題を抱えています。

22年目を迎えるぬくもりの会では、一般市民への精神疾患に関する啓発は勿論ですが、今後実現を目指す重点活動としては、①マル福2級保持者への特別支援策の実現②精神疾患により社会参加できない方の日中活動の居場所作りへの取り組みです。また、「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」(にも包括)が一刻も早く構築されることを切に願います。漏れている所に光を差し延べるべく、引き続き皆様方のご理解とご協力をお願い申し上げます。

牛久市市長 根本様のご挨拶（要約）

冒頭、総会開催のお祝いを伝え、コロナ感染も落ち着き、今年度は牛久市の行事は例年通り実施する計画で普通の生活に戻りつつある。健常者と障害者の意思疎通が難しいことを気にしており、私は消防署に従事した関係で、災害時の障害者への対応が大丈夫なのか不安を感じている。社会福祉協議会や福祉部で災害時対応の検討を進めているが、机上の検討内容で具体的に進められるのか疑問を感じる。現場におられる皆様からの意見が大切で、こうすれば良いのかと具体的な計画に反映できるので、気付いた点などをどしどし伝えてください。また、市営住宅への優先入居についても3年前から取り組んでいるが進展していない。皆様からの意見を頂き、問題解決に取り組んで行きたい。

牛久市教育長 染谷様のご挨拶（要約）

冒頭、総会が開催されたことのお祝い。ぬくもり通信を大変興味深く読んでいる。3月号の中で特に気になった点は、リカバリとは「人生の新しい意味や目的を見出し、新たな人生を歩み出す」（アンソニー）で「社会に傷つけられ、社会に救われる」の言葉です。牛久市の学校教育では、みんなが互いを一人の人間として尊敬し、支え合い学び合いながら成長することを目指していますが、その中で大事な事は、リスペクトする（ありのままを受け入れる）ことです。最近、ヤングケアラーが増えてきているが、この問題も全てリスペクトしながら共に学んでいく事で、10年20年後に子供たちが大人になった時、リスペクトしながら共に学んで行ける牛久を創っていく市民及び社会になっていくことを期待しています。

県連副会長 根本様のご挨拶（要約）

冒頭、総会が開催されたことのお祝い。昨年は40年振りに高校保健体育の教科書に精神疾患に関する項目が復活し、ヤングケアラーの問題も広く認知されるようになった。

全ての教職員が精神疾患について学び・対応することが重要になってきます。

NHKで2/25に放送したルポ（死亡退院～精神医療・闇の実態）で八王子市の精神科病院「滝山病院」が問題となり、精神病院内で障害者虐待を発見した場合は、誰もが都道府県に報告するのを義務とする。

精神障害者手帳2級保持者に対する特別支援策については、県から全く連絡が無い状況であるが、今後も適用されるように継続して取り組んで行きたい案件です。今年度より、精神疾患の患者をもつ家族のための「家族相談」（県委託事業）を開始し、現在2件の相談が寄せられ、家族会に繋がっていくことを期待します。



【議事】

- (1) 令和4年度活動報告
- (2) 令和4年度会計決算報告
- (3) 令和4年度会計監査報告
- (4) 令和5年度新委員承認
- (5) 令和5年度活動計画案
- (6) 令和5年度予算案

以上の6議案は、ホームページに関する質問に回答し、賛成多数で全て可決されました。

【新年度委員】

今年度の委員は、前年度と同じ総勢7名体制で共同代表制を止めて、代表と副代表2名の3名体制も承認され、代表・副代表・庶務・会計・監査の体制でスタートします。ご協力を宜しくお願いします。＜敬称略＞

- ・代表：板東
- ・副代表：遠藤、佐藤
- ・会計：松橋
- ・庶務：泉、浅野
- ・会計監査：関口

【第二部 懇談会】

【テーマ】 題は定めずにフリートーキング

【出席者】 一般会員9名、賛助会員1名、
根本県連副会長

総会の後、休憩を挟んで15時より、
有意義な家族会に向けた自由な話し合い。

賛助会員の悩み事に関する話が中心となり、
家族会への要望は一部のみ掲載します。
以下にその内容を抜粋して記載します。

- ◆賛助会員(姉)の弟(当事者)についての相談
母親が他界し、グループホームに入居している弟の
面倒を見る余裕が無く(姉の経済的理由)、家
に帰りたい気持ちが強い弟への対応に悩む。
☞遺産分割協議も終わり、弟には後見人(補
佐)が付いており、障害年金と民間保険金の
収入で経済的には問題がないため、弟の事
で自分を追い詰めることはない。自分はこ
れでいいんだ(全てOK)と思い、自分の事
(健康・楽しいこと等)だけを考えること。
- ◆今後の家族会に関する要望(一部)
 - ・食事会やカラオケの集い等を通して、お互
いの交流を深め、気付きの機会を設ける。
 - ・発達障害について、詳しく勉強会を行う。
 - ・「親亡き後に備えて」をお互いに学び合う。
 - ・医療や福祉に関して生きた知恵を学び合う。
 - ・長期間服薬の抗精神病薬を評価し、副作用
等について、薬剤師を招いて勉強会を行う。

「3月定例会」の報告

今年度最後の定例会が、3月18日(土)に
牛久市中央生涯学習センター1F・大講座室にて、
22名(一般会員12名、賛助会員1名、当事
者1名、見学者8名)が参加して開催しました。
【テーマ】 ピアスタッフの立場から伝えたい事
【講師】 多田公樹 氏(MHSW・社会福祉士・
ピアサポート専門員)、NPO法人ほっとピア勤務



◆講師自身の発病からリカバリーまでの道のり
農業系大学在学中の20歳で発病し、入退
院を繰り返しながら7年半かけて卒業。その
後実家での引き籠り、妄想・幻覚が激しく再
入院。デイケア・作業所・B型で生活訓練を
するも入退院を繰り返し、カウンセリングや
WRAP・認知行動療法を受け、36歳から地
活センター・就労B型作業所・アルバイトを
経て、40歳で就労B型作業所の職員となり、
農業分野で新たな自分を見い出して進み出す
(リカバリー)。49歳で現NPO法人の職員
となり現在に至る。

- ◆リカバリーとは
～ウィリアム・A・アンソニー～
疾患による制限があっても、満足感のある希
望に満ちた、人の役に立つ人生を生きること。
精神疾患の大きな影響を乗り越えて成長し、
人生の新しい意味や目的を見出すことである
～パトリシア・ディーガン～
リカバリーは過程であり、生き方であり、構
えであり、日々の挑戦の仕方である。
障害の制限を超えて、新しく貴重な感覚を再
構築し、地域の中で暮らし・働き・愛し、そ
こで自分が重要な貢献をすることである。
- ◆何によってリカバリーするのか
アメリカ連邦保健省薬物依存精神保健サービス部
(SAMHSA)が導き出した「リカバリーの基
盤となる10の構成要素」の中から重要と思
う構成要素に、以下の5つを挙げました。
 - ・自己決定：自己決定が前提として必須
 - ・スリッグス：自分の強みに注目し基盤にする
 - ・ピアサポート：仲間の存在が欠かせない
 - ・責任：自分の人生に対して責任を持つ
 - ・希望：夢や希望を抱くことが最も重要

◆今まで、当事者から多く寄せられた相談内容
【家族のこと】

- ホット安心できる場所がない
 - ☞心が休まり何でも話せる家があれば良い
- 「こんな自分はダメだ、何のために生きて
いるのか解らない」という気持ちを抱える
 - ☞家族は理解し、認めてあげる。子供扱い
せず大人として見てあげる
- 親がこうしろと言うから(責任転嫁し易い)
 - ☞次へ次へと焦らないで、寄り添ってじっ
くり傾聴して見守る
- 家族だけで抱え込まない
 - ☞家族だけでは出口が見つからない

【薬のこと】

- 合う薬がなかなか見付からない
 - ☞ 主治医を信頼できること
- 今の症状に合ういい薬が出てきている
- 副作用（だるい・眠い・振え・思考力低下・太る等）が辛く、薬を止めたくなる
 - ☞ この薬で良くなっているよ！と伝える
- 話を傾聴し、服薬中止後の状態を伝える
- 薬物療法が全てではない事にも気づく

【対人関係のこと】

- 人との距離の取り方が難しい
- 他人が自分をどう思っているか気になる
- Noと言ったり、人に頼み事をするのが苦手
 - ＜講師自身はどうしてきたか＞
- ☞ コミュニケーションスキル(アサーティブトレーニング・SST)を学んだがストレスが溜った為、ストレスの対処方法(WRAP、認知行動療法)を学んだ

【仕事のこと】

- ・ 本人の将来に対する不安・焦りは想像以上
- ・ 就労 A・B 型就労、障害者雇用、一般就労等があり、就労機会も多くなって来ているが
- 勤務日数や時間、通勤手段、仕事内容等の条件が合わない
- 働いて年収が増えると障害年金が貰えない
- 仕事に就いてもなかなか定着(安定)しない
 - ☞ 安心して休憩したり休める職場づくり

【結婚のこと】

- 恋愛・結婚したいと思うが、中々叶わない（病状が不安定、経済的な自立、出逢う場がない、経験がない、子育ての不安など）
 - ☞ 新たな成長する機会として捉えられる
- 親亡き後のパートナーとの生活が不安
 - ☞ パートナーと支え合いながら生きて行く
- 柔軟に自分達で考えるように勧める

◆ 質疑応答

- 就労継続支援 B 型事業所で仕事をしないなら、ここに居ないでと言われる
 - ☞ B 型事業所に通えていない人も沢山いる。
- 地活センターに通って、仲間を見つけて心が落ち着く場所があることが大事
- 親が一生懸命働いている他の当事者を見ると焦りが出て、子供に仕事を頑張れと鼓舞することで、親と子供にストレスが溜まる。
 - ☞ 病気への理解が必要。
- 色々な辛い思いをしている人が居ることを知り、自分の子供と比較すること無く、ゆっくりペースで見守ってあげること。

【健康への第一歩はウォーキングから】

週 1～2 日「8000 歩」

8000 歩以上のウォーキングを週 1～2 日続ければ 10 年後の死亡リスクが大きく低下するという研究結果を、京都大と米カリフォルニア大がまとめた。回数や歩数を増やしても効果はほぼ同じ、時間や体力に余裕のある日に歩くだけで健康への好影響が期待できるとしています。

20 歳以上の男女 3101 人（平均 50.5 歳）の歩数・年齢・性別・病歴などと 10 年後に心筋梗塞や脳梗塞などで死亡するリスクを解析した結果、下記の通りです。

- 1 日 8000 歩以上を週 1 日も歩かない人に比べ、週 1～2 日歩く人の 10 年後の死亡リスクは、14.9% 低く、週 3～7 日歩く人で低下した死亡リスク（16.5%）とほぼ同じだった。
- 「週 1～2 日、1 日 8000 歩」の健康への効果は、「週 3～7 日、1 日 1 万歩」と同等で、逆に 6000 歩を超える日数が全くないと死亡リスクは大きく上昇した。

ご寄付ありがとうございます

（2023 年 4 月 30 現在）

- ・ 一般会員 3 名様より合計 4,800 円
（氏名と個々の金額は控えさせていただきます）
- ・ 賛助会員：板東 興實 様 1,500 円
遠藤 憲子 様 1,500 円
霧生 和子 様 1,500 円
田中 サツ子様 2,000 円
鈴木 登美代様 500 円

※温かいご支援ありがとうございます。

♥ 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・ピアサポート専門員）が相談役として参加しております。
定例会毎に 2 名迄の予約を受け付けます。
定例会では話し難い、個別に聞いてもらいたい。専門的なアドバイスを聞きたい等の要望がありましたら連絡ください。

【相談予約】副代表: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。