



ぬくもり通信

2024年3月号 NO. 59

新ホームページアドレス

令和6年3月1日 牛久精神保健福祉会発行

代表 板東 俊二 Tel/Fax 029(874)6745

<http://nukumorikai.starfree.jp/>



河津桜も終わり今月末にはソメイヨシノが咲き、桜のシーズンに成りますね。まだ寒暖の差が有りますが皆さんお元気ですか。

2月は学習講演会が2回有り、定例会が休みとなりました。

とても参考になる内容の講演会でしたので、この紙面でお伝えしたいと思います。 E

これって前進？

★精神福祉手帳 2 級でマル福受給に

2/11 日付け読売新聞によると「県は新年度からマル福（医療費助成制度）を精神福祉手帳 2 級の内、身体障害者手帳（3・4 級）か療育手帳（中級）の何れかとの重複保持者を新たに対象とする方針を固めた。（関東地方都県で初）

「身体・知的との公平性を考慮し積極的に考慮していきたい」と県知事の答弁があり、新たに 450 人を対象に約 4,000 万円の計上とある。

しかし 2021 年度茨城県全体の 2 級保持者は 13,330 人。その内の僅か 450 人って何？

★医療費削減で困ったこと

自立支援医療受給の診断書料補助（5000 円）が、精神保健福祉手帳を持っていない方と生活保護受給者への補助が、4 月より打ち切られます。詳しいことは、福祉課にお尋ねください。

○牛久市自立支援医療受給申請診断書料助成要綱と言うものが有ります。

☆障害福祉課の設置

令和 2 年より、年々増え続ける障がい者数や高齢者数に伴い、福祉課窓口対応が広域で繁忙を極める中、「障がい福祉課の設置」を要望してきましたが、近隣自治体より遅れる中で新年度より独立した課となります。一人一人に寄り添った丁寧な対応となる様、期待したいと思います。

<当面のスケジュール>

日 時	内 容	会 場
3/16(土) 13:30～ 16:00	【定例会】 1 年を締め括り、良かった事、日頃思うこと、来年度への要望、将来の事等を自由に意見交換する場とします	牛久市中央生涯学習センター大講座室
4/20(土) 13:30～ 16:00	①ぬくもりの会 令和 6 年度総会 ②県連の講話と懇親会・フリートーク	牛久市中央生涯学習センター大講座室
4/29(月) 10:00～ 15:00	自然散策と昼食会	牛久シャトー
5/11(土) 10:00～ 12:00	障害者連合会 令和 6 年度総会	牛久市中央生涯学習センター大講座室

■9 月までの定例会（13:30～）予定日と場所
5/18(土)大講座室、6/15(土)調理実習室
7/20(土)大講座室、8 月はお休み
9/21(土)大講座室



1 月 定 例 会

日 時：1 月 20 日（土）13:30～16:00
場 所：牛久市中央生涯学習センター大講座室
出席者：9 名（会員 8、見学 1）
学習会：みんなねっと埼玉大会の分科会より
資 料：「自立の多様性を考える」

「これからの家族会」

◎ホームページを見て見学に来られた方が入会されました。

◇「自立の多様性」の分科会から

～就労だけが自立ではない。

自分の力で歩むプロセス～

- ・『自立＝就労』と捉えがちだが、本当にそうなのか？
- ・生活保護を受けながら単身生活をしている人や家族と同居していても自分の事は自分でやる人はどうなのか？
- ・弱い部分を補われていることを理由に自立と呼べないのか？
- ・精神障害者の中にも発達障害の特性を併せ持っている方がいる。
状態像は様々であっても共通している点が

ある。彼らは「環境」に影響を強く受ける。その人が安心し、自信をもって過ごす事ができる環境があれば、彼らは落ち着いて過ごす事ができるのである。

➤「環境」とは、当然そこには「人」が含まれる。関わる側・支援する側・の人たちが一人一人の違いを理解し、苦手としている部分は補う方法を本人と考え、彼らの「環境を整える」と言うことに尽力することが欠かせない。

知的障害を併せ持たないASDのある人達は就労を目指す、正しい認識を持った支援者の合理的配慮が必要になる。

障がい者枠での就労の多くは非正規雇用であり障害年金の受給も難しい。

彼らの「自立」を実現するには、「人」の理解と社会制度の見直しが不可欠である。

環境によって自立に影響を受ける人がいる事、また、そのための対応方法があることを知って欲しい。

◇「これからの家族会」の分科会から ～工夫し活動する様々な家族会から学ぶ～

生活の中で様々な困難を抱えながら、家族会を結成し「お互いの悩みや苦勞を打ち明けて話し合い、励ましあう」、「病気や医療についての知識を学ぶ」、「障害年金や様々な制度の内容や利用の仕方を学ぶ」、「行政や関係機関へ働き掛ける」などの活動を通じて、互いに手を取り合いながら解決の道を探ってきました。

一方で、高齢化による会員数の減少や役員の後継者不足から家族会の解散といった深刻な問題があります。みんなねっと賛助会員も2012年には12,881人でしたが、2022年には8,779人まで減少しました。

然し、家族会や会員数が減少しているからといって繋がりを求める会員が減っている訳ではありません。

2020年に開設されたインターネット上の交流サイト「みんなねっとサロン」は年々登録者が増え続け、2023年には7,735名に達している通り、繋がる手段が変化しています。

◇神戸の「木の芽家族会」涌波会長より ～家族会活性化について～

精神の病気を知らずに日々苦しんでいる当事者・家族会員のみならず、ピアサポーター(当事者の支援者で相談窓口)、行政、市議会議員、国会議員も輪になり、みんなで一緒に明日への希望を語り合っている。

目標は、誰もが安心して自分らしく暮らせる事が出来るよう、医療・障害福祉・介護・住ま

い・社会参加(就労等)・地域の助け合い・普及啓発(教育)を包括的に実現する事です。

現況は、灘・東灘区の家族会員は121名で定例会は第2日曜日。毎回新規の方を含め70名が集まる。定例会は3部制で1部は社労士による年金、2部は臨床心理士によるSST、3部の1時間は情報収集勉強会です。

小グループ別(専門家、支援者、議員も輪になり)意見交換で全員が相談員です。

以上、報告まで。

担当B



大人の発達障害について

日時：2月12日(月) 14時～16時

場所：中央生涯学習センター・大講座室

講師：茨城県発達障害支援センター

COLORS つくば：金子由香利 様

主催：牛久市障害者連合会

(ぬくもりの会担当の講演会)

参加者：計71名(単会会員19名、一般51名
ガイドヘルパー1名)

○1/15日の「広報うしく」で宣伝したおかげで当日の参加者は70名を超えて大盛況でした。市民の間でも発達障害に関しての関心が高いですね。

○金子先生からは発達障害の定義や診断内容について分かりやすく説明していただきました。自閉症スペクトラム(ASD)の特性について、注意欠如・多動症(ADHD)の特性についての説明もありました。

短所と長所は表裏一体ですが、大事なことは、当事者が何が得意で、何が苦手なのか、何に困っているのかと言う当事者本人に目を向ける事が重要です。

成人期の発達障害についてセンターに寄せられる相談内容では、発達障害の疑いについて、支援機関の役割について等が多く寄せられ、未診断の方も多いです。

環境が変化するタイミングでは、自己の発達特性が表面化して発達障害になるケースが見受けられます。(成人になってから突然発症するものではありません。)そのため必要に応じて障害支援を受ける事が重要だと分かりました。行政にも相談窓口がありますので、市役所の社会福祉課や障害福祉課(4月開設)及び地域の社会福祉協議会を活用していきたいものです。

MS 記



みんなネットの相談員を していて見えること

日 時：2月15日(木)14時～16時
場 所：中央生涯学習センター・大講座室
講 師：(公益社団法人)全国精神保健福祉会連
合会 相談員：野村忠義 様
Zoom 講演会

主 催：県南ブロック研修会
参加者：34名(ウェブ3名、当会6名)

【話の概要】

○野村様の生い立ち

- ・母親(明治43年生まれ)が31歳頃に、次女(7才)が猩紅熱で急死したことがきっかけで統合失調症を発症。近所とのトラブルから少年期から苦悩の日々を送ってこられた話がありました。
- ・小・中学校の不登校や引きこもり、支えてくれた学友や先生。これではいけないと一代決意で猛勉強の高校時代。
- ・2浪してバイトと家事手伝いをしながら念願の大学入学をしたものの、哲学選考が合わずインド哲学や仏教に関心を持ち、坊さんに成ろうと夢中になる。
- ・5年で大学を除籍になり、父親に泣かれた。父親は国民年金を掛けてくれていた。
- ・仕事を探すうち、社会福祉協議会の人材センターで知的障がい者施設を紹介され、16年9ヵ月間働いた。そのあと精神障がい者の作業所で16年3ヵ月間働いた。
- ・自分は資格も自信もないが、周りの人に教えられたり助けられたりしながら働いてきた。
- ・自分の本当に良いところを発見してくれたキリスト教の関係者の方のおかげで、心が安定してきたのは50才を過ぎてからだだった。
- ・家族会には父親と一緒に30才の時に入会し父親はすぐ副会長を頼まれたが、運営方法に意見が合わず退会した。自分は家族会に残ってずっと30年以上運営にかかわって来て今が有る。

1. 精神障害のある方とそこご家族の苦しみ

相談の内容は、解決策が無く絶望に陥りそうなものが沢山ある。当事者の保護を家族に担わせる政治の在り方が変わらないと、苦しみは無くならない。

2. 生きる苦しみが多様化している現代

現在の日本の政治は相談問題に無力で、家族は希望を失いかけている。

新型コロナウイルス、地球温暖化、難民、戦争、いじめや自殺、孤独、長時間労働・低賃金、貧富の各差増大、物価高騰、特殊詐欺などの社会問題、大地震の予測もあり社会の環境が悪化し、精神疾患が近年急増している。

3. 過去の一般市民は

古い歴史を調べると、宗教が大きな影響を及ぼしている。

4. 地球環境の改善と生き方の改革

CO₂削減、大量消費・使い捨てを無くす、ゴミ削減等、生活の見直し。

高齢者・障がい者の介護は国が予算化で責任を負うべき。社会が危うくなっても自分自身の人生を守り、皆が安心して生きられるように自分なりに改革する事。

5. すべて存在するものには尊い精神性

地球上に生存するすべての生き物や風景、気候、海流、太陽系の動き、銀河系、宇宙の歴史などから、精神的なエネルギーに深く感動し、高揚する。自分を見たり考えたりする意識は宇宙のエネルギーから生まれていて、自分を管理していると感じている。死んだら、意識は体から離れてまた宇宙に戻る。そして違う姿と意識を与えられて新しい活動に参加してゆく。宇宙＝天国で地獄は無い。80才を迎えて私は、すべてがいとおいしく思える。そして私はこのままで良いと思う。

とメッセージがありました。

【感想】

野村先生は、「ワイルドライフ」や宇宙の仕組み、植物の科学や生命の科学等々、見るのがお好きだとお話していました。私も好きでよくテレビを見ています。動物の弱肉強食や人間界の事も宇宙のなせる業として受け入れ、「すべてがいとおいしい」という悟りともいえる感想に、共感する部分がありました。

E 記



「医療側とのつながり方について」

2/17日(土)にひたちなか家族会の学習会に参加しました。お役に立てれば幸いです。

講師：汐が崎病院の五十嵐夕花 様（精神保健福祉士）

1. 主治医との関係について

- コミュニケーションがとれる。
- 症状をきちんと伝える事が重要。
- 不安や心配なことが聞ける。

- ① 前回診察時との相違を伝える。
- ② 話すことが苦手ならメモを活用する。
- ③ 気持ちだけでなく体のつらさも伝える。
- ④ 本人が黙ったままでも家族が代わりに話すことが可能。
- ⑤ 家族が代わりの場合、本人が言いたくないことを話してしまうことが有る。
- ⑥ 主治医の目的は当事者がどんな症状が有るかを診る事。

2. 本人や家族の不安や心配の軽減について (症状について、薬について、将来について、医療費について相談できる。)

- ① 薬の副作用があれば申告できる。
- ② 通院先を変更することは主治医との関係を初めから構築するのでデメリットが多くなる。
- ③ 薬はゆっくりと効果があるので、症状の波は一進一退となる。
- ④ 限界まで我慢しないことが重要。
- ⑤ 入院が嫌いなため症状を我慢することは逆効果。

3. 精神保健福祉士とのつながり方や相談

- ① 薬を服用していないと主治医に怒られると思ったら相談。
- ② 原則予約は不要。(但し予約があった方が望ましい)
- ③ 将来の事も相談できます。
- ④ 主治医との相性やセカンドオピニオンについて
- ⑤ 障害年金や障害者手帳の認定について
- ⑥ グループホームの活用について

*精神保健福祉は秘密厳守ですので、是非活用していただきたい。

報告：佐藤正臣

お礼

○12月のお楽しみ会で、賛助会員の霧生様より3000円の募金を頂きました。報告が遅れましたことお詫び申し上げます。
委員より

総会のお知らせ

日 時：4月20日 13:30～
場 所：中央生涯学習センター・大講座室
*2部形式で行います。
皆さん出席してくださいね。
資料と出欠ハガキは4月上旬に郵送致します。

委員会

☆無料相談の予約受付（定例会毎に会員2名まで）

☆定例会の後、15時から多田公樹氏
(ほっとピア・ワークス勤務：精神保健福祉士
・社会福祉士・ピアサポーター他)が相談役

【相談予約連絡先】(当事者本人との相談も可)

- ・副代表：佐藤 正臣 (☎029-873-5007)
- ・副代表：遠藤むつよ (☎029-873-0080)