



ぬくもり通信

令和6年9月1日 牛久精神保健福祉会発行

2024年9月号 NO. 61

共同代表 板東 俊二 Tel/Fax 029(874)6745

ホームページアドレス <http://nukumorikai.starfree.jp/>



残暑お見舞い申し上げます。まだまだ暑い日が続きますが、皆様如何お過ごしでしょうか。

今年は7/26からパリオリンピック、7/27～28牛久がっば祭り、8/7から全国高校野球があり、猛暑の中で熱闘が繰り広げられました。最後まで諦めずに前を向いて挑戦する姿勢に感動し刺激を受けた事と思います。

厳しい暑さでしたが「がっば祭り踊パレード」に参加され、年と共に足腰・体力の衰えを感じた方も多いかと思いますが、日頃から諦めずに無理のない運動を続ける積み重ねで、健康寿命を延ばしていきたいものです。

<当面のスケジュール>

日時	内容	会場
9/21(土) 13:30～ 16:00	【定例会】 「親亡き後の相続・遺言・終活について」	中央生涯学習センター 1F 大講座室
10/19(土) 13:30～ 16:00	【定例会】 みんなで折り紙を楽しもう！	中央生涯学習センター 1F 大講座室
10/17(木) 13:30～ 15:00	県・障害者福祉の集い	大昭ホール龍ヶ崎 (主催) 茨城県身体障害者福祉団体連合会
10/22(火) 8:30 出発	精神保健福祉フォーラム in 水戸	ザ・ヒロサワシティ 会館(水戸) ※市バスで往復
11/16(土)	【施設見学予定】 グループホーム・就労施設の見学及びBBQ体験学習	時間・場所等は 検討中

会員、賛助・団体賛助会員の皆さんへ

10/22(火)「精神保健福祉フォーラム in 水戸」に参加しませんか？(昼食代を含み全て無料)

◆申し込み締切：9月21日(土)定例会
連絡をお待ちしております。

5月定例会の報告

日時：5月18日(土) 13:30～16:00

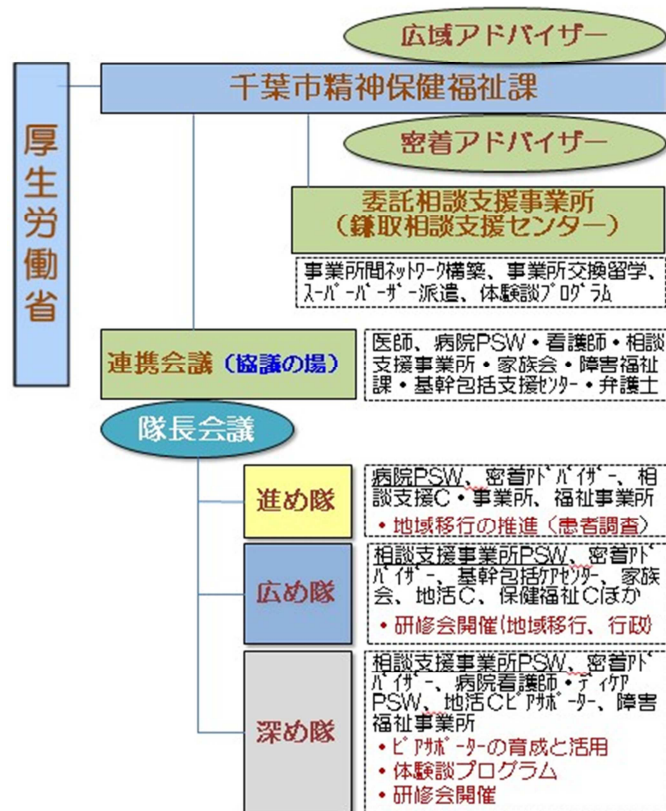
場所：中央生涯学習センター 大講座室

内容：DVD視聴「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム(にも包括)構築推進事業(千葉市と長生圏域)」と懇談

参加者：家族会員7名

目的：茨城県に於ける「にも包括」の進捗状況は思わしくありませんが、他の自治体の活動事例を通して「にも包括」をどのような構築しているのかを知り、今後活かしていく

2018年度精神障害にも対応した地域包括ケアシステム(にも包括)構築推進体制



★この事業を行って何が変わったか

- ネットワーク・顔の見える関係ができた
- 医療・福祉の理解が深まった
- 地域移行を行う事業所が増え、意識が変化しつつある

★信念「この病を受けたる不幸の他に、この地域に生まれたる不幸にならないために！」

6月定例会の報告

日時：6月15日(土) 13:30～16:00
 場所：中央生涯学習センター 調理実習室
 内容：ホットケーキでホットタイム
 みんなで協力してホットケーキを作
 って、会食とフリートーキング
 参加者：家族会員7名、当事者1名

今回は新たな企画として、ホットケーキ作
 りをしました。男性陣も慣れない手つきで挑
 戦！ホットケーキの焼き加減は、黄金色で
 皆ふっくらして上々の出来栄でした。生ク
 リームをたっぷり塗って、キウイ、みかん、
 パイナップル、バナナをトッピングして盛り
 だくさん。こんな贅沢なホットケーキは見た
 ことがないとの評判でした。

作り終えてみんなで会食タイム。皆嬉しそ
 うに食しながら、話に花をさかせて、良い交
 流の時を過ごしました。百聞は一見に如かず
 で、写真を見て雰囲気を読み取ってください。



7月定例会の報告

日時：7月20日(土) 13:30～16:00
 場所：中央生涯学習センター 大講座室
 内容：大人の発達障害について
 講師：COLORS つくば・金子由香利先生
 参加者：家族会員8名、見学者1名



学習会の概要は以下の通りです。

- 発達障害支援センターの地域と業務
 発達障害者への支援を総合的（医療・保
 険・福祉・教育・労働等の関連機関と連携）
 の行うことを目的とした県の委託による専
 門機関（茨城県に2つのセンターがある）
- ◇センターの管轄区域
 - ①発達障害支援センターあい
 県北・県央地域の利用対象者
 - ②発達障害支援センターCOLORS つくば
 県南地域の利用対象者
 - ・19歳以上が6割(30～40代が多い)
 - ・19歳未満が4割
 - 主に、本人・両親・パートナーから相談
- ◇センターの主な業務
 - ①相談支援
 ・病名が付いていない当事者が多い
 - ②就労支援
 ・就労支援センターや事業所と連携
 - ③発達支援
 ・家庭などでの療育方法をアドバイス
 - ④普及・啓蒙活動
 ・講演会やセミナーの開催、講師派遣
- 相談支援の入り口
 - ①本人の困り感や希望に目を向ける
 ～興味・趣味等を聴き、対話する
 引き籠り傾向、自傷・不眠でつらい等、
 切り口が発達障害でないこともある
 - ②発達障害の特性を理解する
 - ③本人の特性＋社会的障壁による困り感や
 制限の「社会モデル」の考え方を理解
- 発達障害は分かり難いので特性を整理
 - ◇自閉スペクトラム症(ASD)
 広域性発達障害(自閉症・アスペルガー症候群)
 ～対人関係苦手、こだわり強く感覚過敏
 - ◇注意欠如・多動性(ADHD)
 ～不注意と多動性・衝動性
 落ち着きが無く、注意が持続しにくい

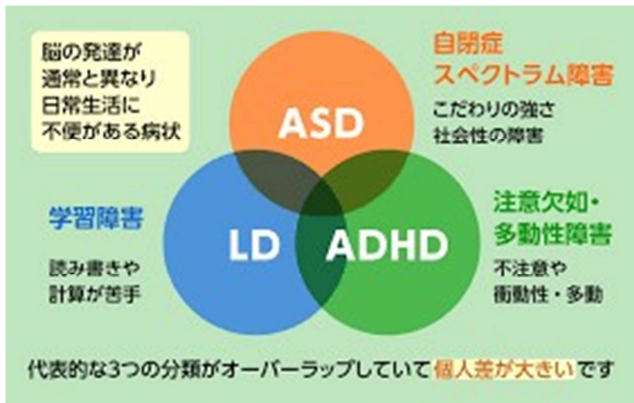
◇限局性学習症(SLD)

～読字障害・書字障害・算数障害
特定の学習のみに困難が認められる

◇協調運動症～粗大・微細運動が不器用 チック症～思わず起こる素早い体の動き 吃音～滑らかに話すことができない状態

■発達障害はしばしば重複する 重複しやすく、生活に支障をきたす

＜発達障害の特性＞



■当事者の状態像は以下の様に様々

- ・知的障害の有無で診断
- ・二次障害の有無で診断
- ・診断を受けてきた／受けていない人
- 又、支援を受けている／受けていない人
- ・特性はあるが、診断を受けていない人

■発達障害者の行動で見える部分は氷山の一角で、多くの見えない背景が行動に繋がる

◇環境の要因

- ・嫌なことを言われた
- ・大きな物音がした
- ・自分をじろじろ見ている
- ・嫌な作業が始まる など

◇本人の特性

- ・言葉の理解が難しい
- ・コミュニケーションが難しい
- ・こだわりの強い
- ・衝動性が強い など

■当事者の背景を考える（事例）

①仕事が続かない

◇環境の要因

- ・ピーク時は客が多く、スタッフは少人数

◇本人の特性

- ・臨機応変な対応が難で、パニックになる
- ・状況判断が苦手で、相談できない

②借金をしてしまう

◇環境の要因

- ・周囲から障害の理解を得られてない

◇本人の特性

- ・計画的に行動することが苦手
- ・衝動性が高く、ストレスコントロールが苦手

■背景から支援・配慮の在り方を考える

①環境を整える

- ・目で見て確認できるように工夫
- ・安心できる場所（気分転換・居場所）

②周囲ができること

- ・分かり易い言葉かけ（短く・具体的に）
- ・自分と違う他者を受け入れる雰囲気

参加者からの補足と感じたこと

今年の2月に開催した時は、「牛久市障害者連合会」の学習会で一般市民向けの講演会でしたので、発達障害とは何かという基本部分についての説明でしたが、今回は会員限定のため深掘りされて充実した内容でした。

発達障害者支援センターは県内に2ヶ所あり、本人や家族からの相談が主流で、30～40代の相談者が一番多いそうです。（ちなみに未成年者の割合は40%です）
主要な業務は相談支援・発達支援・就労支援（ハローワークへの同行も含む）です。

それでは具体的な支援内容ですが、支援についての基本を把握～発達障害の特性を理解すること、本人の特性を理解すること、本人の問題点を理解すること～して、その後に福祉サービスに繋げることです。

発達障害には、

- ① 自閉スペクトラム症（ASD）
- ② 注意欠如・多動症（ADHD）
- ③ 限局性学習症（SLD）があり、重複する人が多いそうです。

まず本人の発達障害を理解するためには、本人の特性や環境の要因などの背景を十分に考えていきます。そのうえで本人の周りの環境を整えることや周囲ができることは何かを考えて、背景から支援を行っていくことが重要です。

最後になりますが発達障害者支援センターCOLORSつくばでは電話や対面での個別相談を行っています。

秘密は厳守ですので、何かありましたら遠慮なく相談してほしいと金子由香利先生はおっしゃっていました。

（共同代表 佐藤 正臣）

相談コーナー

（相談内容）56歳の弟さんの相談。グループホームに入居にしながらB型事業所に通所している。しかし、最近、グループホームでの生活がきついとお姉さんに愚痴ることがある。2年前に母親が亡くなり、遺産も相続した。実家の家建物はお姉さん（相談者）の名義にして、そこで弟さんと時々面談をしたりしている。しかし、固定資産税や家のメンテナンス等に費用がかかりお姉さんの負担になってきている。弟さんは実家でお姉さんと2人で生活ができるのではと考えている節もあるが、お姉さんとしてはそれは無理だと考えている。どうしたらよいのか？

(回答) ご本人はいろいろなことに敏感な事もあり、お姉さんとしては一緒に生活しても長続きしないとのことよく分かります。お姉さんも自分自身のことを大事にしてご本人お姉さん双方が無理のないようにし、それぞれの生活が安定して続けられるようにしたいところです。今の相談支援専門員さんはご本人のこともよく分かっているようなので、ご本人、お姉さん、相談支援専門員専門員さんの三者で面談する場を設け、家のことも含めこの先のことを話し合ったらいいと思います。そのときなるべくご本人の本音が出しやすいように話を引き出してあげてください。ご本人のいないところで事を進めてしまうのはよくないです。もし、家を売却するような方向で決まったとしても、ご本人にその理由をわかりやすいように説明し、お姉さんとの面談の場所をその後どうするかなどを相談支援専門員さんを含め一緒に考えて行くといいと思います。

特別寄稿

「肢体不自由児者父母の会」講習会に参加して

6月29日(土)水戸市で開催されました関東甲信越肢体不自由児者父母の会連合会の講習会に参加しました。

大会のテーマは「住み慣れた地域での共生社会の実現」でした。

最初に筑波大学教授の小澤温先生の講演で「共生社会に向けた地域での相談支援体制」という題目でした。

入所施設から地域生活支援への一連の流れについて、詳細に説明していただきました。

政策的には基幹相談支援センターの設置や拠点的な相談支援事業所の拡充を目指すことが重要です。地域においてはインクルージョンの推進が必要となりますが、そのためにはインフォーマルなサービスあるいは地域ネットワークをふまえて、共生社会の実現にふさわしい制度構築が必要になってきます。

またアウトリーチ事業を継続的に行って、支援の届かない人の支援を届ける、潜在的な利用者を把握することも必要な政策です。

次は、「親亡き後の本人はどう暮らすのか？」のテーマでパネルディスカッションがあり、出席者夫々の立場での貴重な意見がでて参考になりました。

先ずは行政や民生委員が当事者の情報を把握できることが必要です。

次に当事者に対して多くの人々が関係を持

って、当事者主催の支援計画を作成していきます。また当事者・支援者・地域の相互エンパワーメントによって地域共生社会を形成して、当事者が生活していき易くしていきます。できれば地域カフェ等を運営して、当事者が地域への関わりを持てる居場所があればと思います。「親亡き後の本人の生活について」は避けて通ることができません。

より良い方法を勘案して、当事者が地域で生活しやすくなるために何ができるかを考えていくことが重要だと思いました。

(共同代表 佐藤 正臣)

「旅行記」伊勢志摩への旅

S氏より投稿

8月4日から6日まで妻と伊勢志摩旅行ツアーに参加しました。

名古屋駅で新幹線を下車したら関東と異なり、猛烈な暑さでした。初日は夫婦円満の神社である二見浦にお参りました。翌日は伊勢神宮に参拝しました。伊勢神宮に最後に行ったのは高校1年生でしたので47年ぶりでした。国内の他の観光地と異なり、インバウンド観光客は少なかったです。内宮のおかげ横丁には猫の置物が多かったですね。

宿泊は離島にあるホテルで魚介類がとても美味しかったです。

帰宅した2日後には南海トラフ地震臨時情報が発令されてびっくりしました。

1週間後に出発の場合は、離島宿泊のため臨時情報発令中はツアーが中止になりました。お参りして運が良かったですね。

♥ 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、2名迄の無料相談の予約を受け付けます。定例会の前月、20日までに連絡ください。

【相談予約連絡先】

共同代表：佐藤正臣

TEL 029-873-5007

共同代表：遠藤むつよ

TEL/FAX 029-8 73-0080

※当事者本人との相談もすることができます