



発行：2023年4月1日  
 龍ヶ崎地方家族会  
 (通称：ピア・かたつむり)  
 会長：長瀬 紀一郎

(<http://katatsumuri.starfree.jp>)

定期総会が4年ぶりに対面で行える目途が立ちましたので、会員の皆様はぜひお集まりください。

【 県南・県西家族会研修会(茨城県精神障害福祉会連合会主催) 】

2023年2月、牛久市中央生涯学習センターに各家族会の方々が集まり、(一社)アイネット上久保美幸様の心のこもった「地域において精神障害者・家族が望む相談支援」のご講演と質疑の中で私たち家族も気が引き締め、かつリラックスも得られました。

アイネットさんは新規事業に取り組み、他団体のモデルにもなるとして、令和3年度内閣府「子供と家族・若者応援団」に内閣府特命大臣賞を受賞しました。上久保様はご家庭の不遇の中、ヤングケアラーなど似た苦しみを負う人のために、地元の鹿児島県鹿屋市で「地域若者包括支援相談室」を立ち上げたり、上京後福島県で災厄後の復興の仕事に携わるなどの経歴が、この5年間のイマココでの仕事に役立っていると振り返りました。

相談件数は電話相談を中心に年間2,000件超、引きこもり相談支援は2021年に720件あったそうです。家庭内暴力に苦しむ若者のために「シェルターハウス」を設けたり、自ら解決策を模索もされています。

当事者を支援するときは、それが上手くいくためにも家族支援が大切なことを次の様に表現されていました。

大切なのは、あなたです、あなた自身です。

自己犠牲の上の幸せは、幸せではないのです。

辛抱ばかりの気持ちを楽にしませんか。

家族に笑ってほしい、当事者が一番望んでいることです。

そのために、マインドフルネス＝心の筋トレ を心掛けることを、リラックス体操や隣り合う方をほめる練習、自分をほめる練習により、会場を巻き込んで 実演して見せてくれました。

かつて、龍ヶ崎市障がい者自立支援協議会主催の「ひきこもり 講演・相談会」(2019年10月)で、市役所は年間40件近くの相談を受けることや、市役所における相談の強み、弱みの率直な紹介がありましたが、後者に福祉サービスに乗らないケース(社会的要因のひきこもり)は具体的対応が困難であったり、人事異動等の関係から相談者との信頼関係を長期継続することが困難なことをあげていました。

さまざまな生きづらさがあり、ひきこもりでもそこに至るさまざまな経緯を親身になって受け止め、適切な医療・社会資源に早期につなげられるような、どこの社会資源に相談してもそれぞれが連携しているために適切につながるような地域で暮らせることを願っており、当会は同様な経験を持った家族が集う会として、もっとも共感し傾聴する力を学び、持っているということが大事です。(副会長 竹之内 啓吾)

これまでの主な活動(1-3月)

月 日	項 目	場 所
1月4日	コミュニケーション障害研究会	市民活動センター
1月16日	県南かれん	総合福祉センター
1月21日	新年会	市民活動センター
1月28日	役員会	市民活動センター
2月1日	コミュニケーション障害研究会	市民活動センター
2月4日	定例会	市民活動センター
2月8日	県連県南・県西ブロック研修会	牛久中央生涯学習センター
2月16日	みんなねっと家族学習会セミナー	ウェブ会議
2月18日	婦人茶話会	総合福祉センター
2月27日	県連 理事会	ウェブ会議
3月1日	コミュニケーション障害研究会	市民活動センター
3月2日	県連家族会会長会議	ザ・ヒロサワ・シティ会館
3月4日	龍ヶ崎市社会福祉大会	大昭ホール
3月5日	定例会	市民活動センター
3月6日	みんなねっと関東ブロック会長会議	東京都障害者福祉会館
3月13日	県南かれん	総合福祉センター
3月18日	婦人茶話会	総合福祉センター
3月25日	役員会	市民活動センター



## 【 統合失調症と社会福祉について 】

名古屋大学教授であり精神科医の笠原嘉(よみし)は統合失調症(平成14年まで精神分裂病)の特質を次の様に言っている。

経過のよい人が大勢いるが、その反面、半数以上の方が、今日の治療によっても依然として病気の残遺状態の中にとどまり、社会の中で難渋している。これは、この病気を経過したときに残る障害であり、病気が相当によくなった後でも、なお社会生活から引きこもる障害を引きずっている。

その上で、こうした状態にある統合失調の人には、その人が安心のある生活を送れるように自立支援する社会福祉的な援助が必要であると説いている。

埼玉県で1人1人が主人公の考えで活動する公益社団法人やどかりの里の例では、「・・・もともと本人の話を聞くことを大切にしていたが、いつの間にかこちらの考えで引っ張っていきこうとしていた。グズグズしている本人をグイグイ引っ張って、指導し訓練するという考えだった。それではなかなか変わってくれない。統合失調症という相手はただものではない。20年病気をしてきた人には20年かけてゆっくりやってもらおう・・・」。試行錯誤の繰り返した結果の支援方法、考え方であり、重みを感じる。

さらに、名古屋市でACT(包括的地域生活支援プログラム)の活動を展開している精神科医療センターでは、看護師と医師、精神保健福祉士、作業療法士で構成するチームで、統合失調症を若い頃に発症した患者さん(本人)＝利用者の自宅を週2回訪問し、利用者の悩みや本音を聞いたり、臨時の診察をしたりしているが、「利用者が主役であることを尊重する」を活動理念としているという。参考文献:笠原嘉『精神病』岩波書店1998 (T・Y)

## 【 負けないで 】

去年水戸フォーラムに行ってきた。会場は3年前より人数が少なく、こういう所にも高齢化やコロナ禍の影響を受けているのか。メンバーさんに歌や演奏に向けて粘り強くお世話してくださった人達に感謝、楽しかったです。

「個」の時代に難しい社会の中で生き抜いていくには、ドアを少し開き、第三者を通して横につながるコミュニティーを！ 当事者に家族の背中を見知ってもらい社会の楽しい風を送れないか？ 病気を個性として前向きに受け止め、電話、携帯、メールでも、励まし合って、勇気を出して進んでいけたらいいよね。メンバーさん同士からでも家族からでも背中を押してもよし。舞台上でメンバーさん達が最後に歌を披露してくれた。「花が咲き明日も咲く。僕らは負けない・・・」明るく力強いメッセージでした。今は寒いから養分を貯めて、春に花を咲かせましょう。(C・K)

## 【 わずかな祈り 】

私は寿命を全うしたい。実家で最期を迎えたい。毎日そればかり考えている。他人から見れば、つまらない人生かもしれない。現に「人生、もっと楽しみなよ」と言われたことがある。

私も多くの別れを経験した。学生時代の友人、結婚を約束した人、最近では医療福祉の方々。全てこの病のせいだ！ この病が憎くて、憎くてたまらない!! 日々、猜疑心に襲われ、気づけば、孤独の渦の中にいる。私の楽しみといえば、コーヒーにタバコ、そして食べること。調子が悪ければ、頓服を飲んで終(しま)いである。こんな生活を20年以上過ごしてきた。

私も発症する前は、真面目に働いたつもりだ。不正に目を背けず、男女のもつれを否定し、組織の政治に抗った。だが今となっては、それらが仇となったのかもしれない。なにもかも空回りし上手いかず、ただ布団に横たわり呼吸だけで月日が流れ、首にタオルやベルトを巻いてみたり、腹に刃物をあてたこともあった。

ただ、一人だけ、一人だけで良い。同じ景色を、眺める友がいれば。(H・S)

## 【 編集後記/蔵書の紹介 】

- ・みんなねっと誌掲載に気よくされ、当事者さんが寄稿してくれました。立ち向かう元気を貰いましょう。
- ・会員からファイナンシャルプランナー丸山晴美さん監修の『ハッピー エンディングノート』を寄贈いただきました。活用いただければと思います。この書は、本人自身が書く事で、自分の気持ち、医療や介護についての希望、資産についての情報などを考えて整理する一助になるものです。書き方や予備知識も書いてあります。(東京新聞の本)(T・K)

## これからの予定(4月-)

月日	項目	場所
4月5日	コミュニケーション障害研究会	市民活動センター
4月10日	県連 理事連絡会	ウェブ会議
4月15日	婦人茶話会	総合福祉センター
4月22日	定期総会	市民活動センター
4月29日	役員会	市民活動センター
5月6日	定例会	市民活動センター

