

けんれん 60号 ニュース

■けんれんニュースは茨城県共同募金会の助成金により発行しております

精神科訪問看護を利用してみませんか？

水戸地区精神保健福祉会(ともしび)は、去る12月9日、精神科訪問看護の利用について、「あやめ水戸」管理者兼看護師の佐藤浩先生による講演会を開催しました。精神科訪問看護は、「医療型アウトリーチ」と呼ばれるもので、看護師などが病院や訪問看護事業所から地域に出て、患者(当事者)の自宅やグループホームなど、生活の場を訪問して行う支援です。

こんにちは！看護師の佐藤です。あやめ水戸は精神科訪問看護特化型のステーションです。「自殺・他殺・虐待ゼロ」を目指し、利用者様、ご家族様が笑顔になって頂くために訪問させて頂いています。精神疾患で苦しんでいる方、悩んでいる方、フォローしている家族様に対して、不安を聞いて欲しい、悩みを聞いて欲しい、話し相手になって欲しい等、我々看護師が少しでもお役に立てればと思っております。ここ数年コロナ禍の中で、家に閉じこもってしまい不安を抱えている方もいらっしゃると思いますが、そういった方に対して元気になって頂くためにも、訪問看護は必要ではないかと考えます。現在通院されている主治医の指示のもと訪問開始となりますが、手続き等が面倒でわからない方もいらっしゃるように思います。そんな時はどうぞご遠慮なくお問い合わせください。まだまだ精神科訪問看護の認知度が低いのが現状です。我々が訪問することによって、訪問看護を利用して良かったと思ってくれるよう精一杯頑張ります！



・ご利用にあたって・

- 条件** 精神科や心療内科に通院されている方であれば誰でも利用できます(※)。(何歳でもOK 一人暮らし、親との同居、施設入居中でもOK 就労中でもOK)
- 窓 口** 精神科訪問看護を実施している通院中の病院や、訪問看護事業所などお住まいの地域でお問い合わせご利用ください。
- 手続き** 通院している病院やクリニックの「医師の指示書」が必要です。
- 費用** 「自立支援医療受給者証」の月の限度額内で利用できます。
- 時間** 週に3回まで、1回30分程度。(退院後の3か月間は週5回まで可能)
- 内容** 体温、血圧、血中酸素濃度の測定。服薬管理、話し相手、受診同行など。
- 介護保険との併用** 65歳以上などで介護保険に切り替わった場合でも、追加サービスとして精神科訪問看護(医療保険)を利用できます。(※)ただし、認知症を除く。

■発行者

(一社)茨城県精神保健福祉会 会長 兼 清 紀 郎
〒310-0852 水戸市笠原町993-2
茨城精神保健福祉センター内
TEL / FAX 029-243-6172
e-mail : ibaseifukuren@biscuit.ocn.ne.jp

- 記事作成にご協力頂いたあやめ水戸さんについてお知りになりたい方は、左記の県連事務局までお問い合わせください。
- 当日の参加者から「みんなの声」の投稿(P.5)が届きました。

誰もが安心して地域で暮らしていくために

精神障がい者にも対応した地域包括支援システム

にも包括

「にも包括」とは、精神障がい者も地域の一員として安心して、自分らしく暮らしていけるよう、本人とその家族（世帯）が、地域の医療、福祉、社会参加（就労など）、住民の助け合いなどにより包括的な支援につながるシステムです。令和4年12月23日、笠間地方精神障害者後援会（みやび）は笠間市と意見交換会を行い、「地域包括ケアシステム」の現状と「にも包括」の整備の取り組みについて話を伺いました。

笠間市の取り組み



笠間市地域包括ケアシステム

障がい者も含め、高齢者、子ども、ひきこもりなど、支援を必要とする方や、その家族をも含めた複合的な課題に対し、相談や情報提供を受け、社会福祉協議会を中心に関係機関等と連携しながら、現在約530（/人口7.2万人）の在宅ケアチームによる見守り支援を行っています。うち、精神障がい者案件は約20とまだまだ少ないのが現状です。（令和5年度に「にも包括」組織体制整備の予定）

茨城県立こころの医療センターとの連携

こころの医療センターが実施する「こころの医療連携会議」は、年3回実施しており、この会議に参加することで、個別ケースの支援や地域の課題解決に向けた連携を図っております。併せて、保健・医療・福祉関係者の顔の見える関係づくりが行えております。

アウトリーチ支援

笠間市では令和元年度に実態調査を行い、約110人のひきこもり状態の方の把握をしました。新たに相談のあった方も含め、対象者を絞り込んでアウトリーチ事業を実施しております。こころの医療センターとの連携により、市職員・精神科医・精神保健福祉士などがチームを編成し、該当者宅を訪問し本人や家族との面会を行い、医学的スクリーニング（罹患率や発症予測のふるい分け）や、社会復帰への検討、医療機関との調整を行っています。精神科未受診であったり医療を中断された方、自分からは助けを求められない方に対して、この行政型アウトリーチは柔軟で幅広い臨機応変な対応ができるのが特徴です。（年5～6件、1件につき複数回訪問）

オープンダイアログ研修の実施

笠間市では、精神科医でありオープンダイアログネットワークジャパンの共同代表でもある斎藤環先生他の講師により、オープンダイアログの研修を行っています。オープンダイアログは精神医療の現場で用いられている対話実践によるケアの手法です。様々なケースの相談支援に携わる市職員のスキル向上を目的として、令和3年度から取り入れております。

見えてくる課題 ～参加者の意見～



福祉の専用総合相談窓口の設置

私たち利用者側から見ると、相談窓口が一元化されていないため、実際には市役所や社会福祉協議会、基幹相談支援センター（※次ページ参照）など、どこに相談したらよいかわかりづらい。東京都国立市の「ふくふく窓口」のように、可視化されたワンストップ型の相談窓口が欲しい。

精神障がい者支援体制の整備

「にも包括」の現状を伺い、案件の少なさから、改めて家族が障がい者のケアをするという構図が浮き彫りとなった。これには障がい者支援体制の脆弱さが根底にあるように思う。精神障がい者に特化した各種サービス（ACT※など）の整備は必須であり、これなくして「にも包括」もあり得ない。

地域特性と医療ネットワーク強化

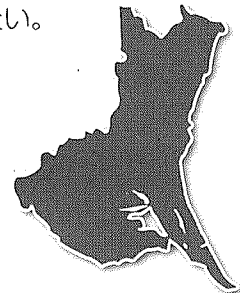
市町村単位で見た場合、笠間市のような社会資源（こころの医療センターなど）の有無に地域差があり、それぞれ状況も異なる。地域特性を活かしながら、近隣の医療機関や管轄の保健所など、医療ネットワーク強化の必要性を強く感じた。

人手不足と今後の展望

医療機関や保健所はコロナ対応で人手不足という課題があるが、市町村も今後相談件数の増加や、長期的な支援に伴い人出が不足してくる。これを解決するには、現存の体制・職種に甘んじることなく、新たな福祉サービスの開発（例えばAIなど）や、地域住民やボランティアの協力など、皆の力で支え合う「地域共生社会の実現」が不可欠であると再認識した。

※ACT（アクト）とは、訪問中心の多職種チームによる24時間365日のサポート

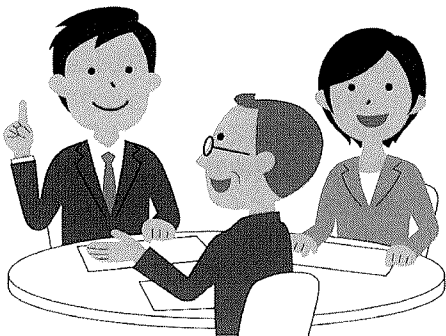
最後に…「にも包括」の取り組みについて、制度化などの課題もあり、ここまでやれば良いという明確な指標はないが、県内の市町村は研修会に参加したり、内外の連携機能を強化し、自立支援協議会などの「協議の場」の設置(下表②)に努め動き始めている。一方で、精神科病院の長期入院者の地域移行に関する取り組みについても、「にも包括」の指標となる(下表①)が、精神障害に対する理解が進み地域の受け皿が整えば、自ずと道は開けて行くように思う。高齢化社会を迎え、誰もが一生の中で心と体のバランスを失う可能性がある。決して他人事ではなく「我が事」として考え取り組みたい。



◎ 茨城県の「にも包括」の構築に向けた取り組み状況 ……………

| にも包括の指標 | 現状値(令和4年度当初) | 目標値(令和4年末) |
|---------------|--------------|------------|
| ①長期入院患者数 | 3861人 | 2832人 |
| ②市町村の協議の場の設置数 | 25/44市町村 | 全44市町村 |

知っていますか?
基幹相談支援センター



障がい者(身体・知的・精神)の相談支援機関

基幹相談支援センターは、障害のある方が、住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らしていけるよう、生活全般に関する課題などを中心に相談支援業務を行っています。障害のある方やその家族はもちろん、地域の住民や関係機関などからの様々な相談に対応しており、多職種でネットワークを組み、相談から支援へとつなげていきます。現在茨城県では44市町村中18の市町村(約40%)に設置されていますが、認知度はまだ低いのではないのでしょうか?

実際に設置されている市町村であっても、名称や設置場所がわかりにくく、利用に繋がっていない場合もあるようです。これから設置する市町村も含め、身近で誰もが利用しやすい窓口として、私たち障害者と障害者家族の力強い味方となってくれることを切に願っています。

※障害者総合支援法の一部改正で「地域生活支援拠点を整備し、基幹相談支援センターの設置に努めるものとする。」旨明記。(第210回臨時国会で可決)

ほっとひといきコラム

増やそう!! 自然に触れる機会を……



「新型コロナ」「ロシア・ウクライナ戦争」等々、暗いニュースがある中で、年も明け、兎年になり「今年こそは佳いお年であります様に」と願いを込めた方もいるでしょう。私も今年は「少し自然に触れる機会を増やそうポジティブになるように。」と思ったりもしました。山あり、海あり、大湖ありの茨城県。知っているようで知らない「関東の大阪」とも呼ばれた商都筑西市(旧下館市)にちょっと寄り道し、芸術文化に触れて「肩の力」が抜け、新たな英気を養ったような気がしました。暖かくなったら雨引山の里山歩きもしたいです。自然からのエネルギーを得て、健康な明るい年にしたいと思います。



県北ブロック研修会を開催しました (11/12) 茨城キリスト教大学にて

地域共生社会をめざして ～精神障がい者グループホームと地域～

ハートねっと日立市民の会 佐野 栄子

日立市の後援をいただき、市報での参加募集もあり、多職種の市民の方々60名ほどの参加となりました。当日の様子は、地元ケーブルテレビJWAYでも放送されました。

DVD 「不安の正体」 視聴

精神障がい者グループホーム建設の反対運動をめぐる、地域住民・施設・弁護士・不動産業者・当事者のありのままの声を聞き、「共に生きる社会」には地域の理解が不可欠であると実感しました。

パネルディスカッション

- ①日立梅が丘病院
- ②地域活動支援センター「ライトハウス」
- ③障害者就労・生活支援センター「まゆみ」
- ④ハートねっと日立市民の会



市内にある社会資源を知ってもらうため、上記4つの関係機関の紹介とともにご意見を伺いました。また、アンケートとして参加者から多くの貴重なご意見をいただきましたので、いくつか紹介いたします。

今回改めて精神障がいについての学校教育の必要性や、“知ってもらう機会”を連携して設け、精神障がい者と地域社会がつながる第一歩になってほしいと心から思いました。

参加者様のアンケートより

知的障害者のGH（グループホーム）に関わる仕事をしていた時に近隣の住民から苦情があり、2つのGHが閉鎖になりました。今回のDVDで自分も知識が足らなかったことを痛感しましたし、住民の方と理解し合えるヒントがたくさんありました。

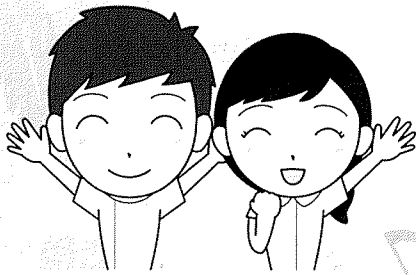
精神障害を持っている方は正直「こわい」と思ったことがあります。表情が無かったり、目つきが鋭かったり・・・でも、実際接してみると優しく思いやりがある方が多いことに気づきました。《知ってもらう機会》を増やして【共生】を実現できたらと思いました。

GHの反対運動、ショックであり、あり得る事なんだと思いました。「精神障害」という言葉だけでひとくくりになり、世の中のニュースに出るようなこと（偏見）しか知られていないから反対運動が起こると思います。当事者の方たちの話が聞ける場があれば参加したいと思います。

令和4年度 ブロック研修会 開催実績

- 7/22 県北ブロック □ 「誰もが人生の主人公 ～子離れのススメ・親亡き後の準備～」
7/28 県央ブロック □ DVD視聴&意見交換会
- 11/12 県北ブロック □ 「精神障害者グループホームと地域」DVD視聴&パネルディスカッション
- 12/ 8 県南ブロック □ みんなねっと広島大会講演DVD視聴
1/ 6 県央ブロック □ 広島大会講演の要約記事は「みんなねっと1月号」で読むことができます。
- 2/ 8 県南・県西ブロック □ 「地域において精神障害者・家族が望む相談支援」講演会
講師 アイネット理事 上久保 美 幸 先生

みんなの声



警察官へ感謝

私の子、精神障がい者はスーパーで大声を出し、スーパーの店長より警察署へ連絡され、警察官が私の子を家まで送ってくれたから警察官へ感謝です。

鈴木 貞

負けないうで

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。

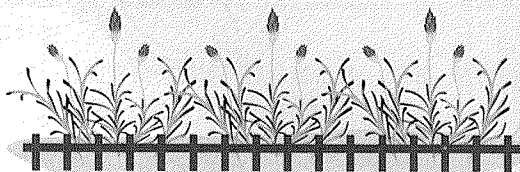
メンバーさんに歌や演奏に向けて粘り強くお世話して下さった人達に感謝、楽しかったです。

「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。僕らは負けないうで・・・」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。

龍ヶ崎地方家族会 C・K



こちらのコーナーでは
県連によせられた
メッセージを掲載しています。



随時みんなの声を募集しています。
発行元までメール、FAX、ハガキでお送りください。内容は最近の出来事、日頃行っている健康法などなど、なんでもOKです。(200文字以内)

精神科訪問看護講演会に参加して

親なき後を考えた時、「あやめ」さんを紹介されました。医師の指示書により週3回、一回30分の短い時間ですが、心と体の健康管理、特に服薬管理をメインに、散歩、買い物、談笑、トランプ(作業療法)などをしながら、ひどかった独り言も治り、デイケアに通えるようになりました。娘はデイケアに通いながら訪問看護も継続しています。

娘に寄り添ってくれる「あやめ」の皆さん、迷惑をかけてしまいましたが暖かく迎えてくれた「柵町のデイケア」の皆さん、「女医さんに変えて」と言った娘に、「僕が責任をもって診ます」と言ってくれた主治医の先生、心強くありがたかったです。家族がほっとする場、学びの場、悩みを相談できる仲間がいる、水戸家族会(ともしび)の皆さんに感謝です。住み慣れた我が家で娘らしく生きてくれると思います。

ともしび 明輝子

読んでみました

「一万年生きた子ども：統合失調症の母をもって」(著者：ナガノハル)と、

「私だけ年を取っているみたいだ。ヤングケアラーの再生日記」(水谷緑：コミック)を読みました。どちらもヤングケアラーのお話で、学生さんや学校関係の方にもお薦めです。また最近、精神科看護師、訪問看護師のコミックもいろいろ出ているようです。衝撃的な内容も登場しますが、マンガなので短時間で読めてわかりやすいのがいいと思います。

いくた

参加者の声より

第24回精神保健フォーラムin水戸

R4.10

前回のけんれんニュースでもその様子を速報でお伝えしましたが、今号では参加者様より寄せられたご意見、ご感想を紹介いたします。

病気のことを伝えるスピークアウトの方に勇気をもらった。久しぶりのスピークアウトをやれてよかった。当事者の方の声、大切と思った。心打たれるパフォーマンスでした。これからも続けてほしいです。心の中にあるものを表現できるのはうれしい。本だとかネットだとかではなく現場での生きた交流は必要だなと思う。

舞台上に立って徐々に緊張しました。みんなで力を合わせて製作した品を買ってもらえるなんてうれしいかぎりです。来年も開催できると良いですね。



パフォーマンスはとても楽しく有意義な時間でした。メンバーと共に練習した時間もよかった。バザーではお買い物して下さる方とのふれあい、他の団体との交流ができてよかった。スピークアウトも感動しました。自分の言葉で自分の事を語る事ができた方々、すばらしかったです。

みなさんすばらしい個性！スピークアウトやパフォーマンス大会、みなさん一生懸命でたいへん素晴らしいですね。立派な個性です。悩みや自信を無くしてしまう事も当然人間なのであることでしょう。生きている証拠です。自分らしくどんな小さな悩みも相談してください。悩みがあることは決して恥ずかしい事ではありません。悩みに負けてしまうことが恥ずかしい事です。(負けないで) 解決したら楽しいだろうかと常に希望を!!

差別や偏見は絶対に私たちは許しません。いつも味方です。同じ人間なのですから。

参加されていた方々の笑顔が忘れられません。まだまだコロナ前というわけにはいきませんが、そんな中でも今やらなくてはいけないこと、何が大切かを改めて考えさせていただきました。

みなさんの活動が手にとるようにわかるパフォーマンスでした。

「花は咲く」みんなで歌うのがいいなあと思った。心があたたかくなった。

県連の常務理事さんのお話の中で「精神障害者手帳2級の人の医療費特別支援策を早期に実施していただきたい」との陳情書を提出した事、とても力強く思います。やはり団体の力がなくては何も始まりませんから、これからも個人ではなく会を通して発信できるように参加したいと思えます。

募集について … 家族会 賛助会会員 …

茨城県連は、皆様の会費のみで運営しております。現在家族会員数・賛助会員数共に減少しており、非常に厳しい財政状況に置かれています。事務所の開所日数を減らすなど皆様にご不便をおかけしながら、運営しております。当連合会活動の更なる充実のため、多くの方のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

(賛助会費)
個人 2,000円～ 団体 10,000円～
(振込先) 郵便局【ゆうちょ銀行】
口座番号 00130-4-350775
名義 社団法人茨城県精神保健福祉会連合会

※前号補足のお願い 59号 p-2 (表)【民間企業における】障害者別雇用の割合

編集後記

けんれんニュースを担当し、そしてこの県連事務局にやってきて、そろそろ1年がたちます。

このニュースは、県連の理事、家族会員、関係施設の皆様など、多くの方が関わって作られているのだなあと思ってきました。

今後も皆様に関心のある情報提供を目指してまいりますので「こういう情報を知りたい!!」などのリクエストがありましたらお気軽に県連までご連絡ください。

ご意見ご感想も励みになりますので是非お寄せいただければ嬉しいです。

そろそろ春がやってきます。令和5年度も明るくまいりましょう♪



今年も茨城県共同募金会の助成金により機関紙の発行が出来ました。募金に協力していただきました皆様に感謝致します。