

悩める家族と当事者のためのメンタル情報紙

やしお No.118



発行所：〒329-1104 宇都宮市下岡本町2145-13
 栃木県精神保健福祉センター2F
 栃木県精神保健福祉社会(やしお会)
 TEL 028(673)8404 FAX 028(673)8441
 メールアドレス yashio@lime.ocn.ne.jp

みんなねっと埼玉大会

10月14日(土) 15日(日) 第15回全国精神保健福祉家族大会が「家族まかせにしない社会に」をテーマに、さいたま市Rai Boc Hall(市民会館おおみや)にて盛大に行われ、当会からは、初日・二日目とも14名が参加しました。

一日目 全体会

全体会は、オープニングコンサートを皮切りに、開会式、基調講演、みんなねっと活動報告、特別講演のプログラムで開催されました。

オープニングコンサート トイピアノ演奏 音旅舎 畑奉枝氏

統合失調症の兄と、兄の障害と向き合う中で自分が変わっていったこと、この2台のトイピアノも不具合を直さず、特徴を受け入れ試行錯誤しながら演奏に繋げていったことに感銘を受けました。



会場にて

「ケアラー支援を進める社会に」～法制化・条例化・地域づくり～

基調講演 講師：日本ケアラー連盟代表理事・日本女子大学名誉教授 堀越栄子

一般社団法人日本ケアラー連盟は、2010年6月に発足しました。友人の一言「娘が精神疾患と診断され、世話は家族に任されている。でも、家族への助けは何もない」このことが研究のきっかけ。ケアラー(家族など無償の介護者)の実態調査や先進国(イギリス)の訪問調査を行う。2023年3月末までに18自治体でケアラーやヤングケアラーを支援する条例が制定されているが、まだ始まったばかりである。

「障害者権利条約と家族支援」

特別講演 講師：やどかりの里理事長・日本障害者協議会常任理事 増田一世氏

1. 障害者権利条約が示すこと
この条約は、障害のある人に同年代の市民と同等の生活を送る支援を受けることはその人の権利だとしています。
2. 家族支援からの脱却を目指して
国連の障害者権利委員会から出された総括所見(勧告)には、保護者のもと、実家で生活している人たちが、自身の暮らしの場や誰と暮らすのかを選択できていないと指摘しています。
3. 改革を求められる日本の精神科医療
国連勧告は日本の精神科医療を厳しく指摘し、強制治療や閉鎖的処遇が今なお残る日本の精神科医療の抜本的な改革を求めています。精神科特例廃止の運動は急務です。

トイピアノの演奏や増田氏の講演から、障害をそのまま受け入れ尊重される対応を心がけていきたくて深く考えさせられました。

二日目 分科会

第1分科会 ケアの脱家族化 ～本人と家族双方の自己実現をめざして～

精神障害者とその家族のケアは制度設計も遅れ、家族が安心して依存できる社会福祉システムもないと伺い、障害者と家族を取り巻く環境の脆弱さを共有しました。

私の今までのことを振り返ると息子のマイナス面を捉えるだけで、暗く沈んだ気持ちで毎日を過ごしていました。この考えを変えたのは妻の行動力でした。妻は積極的に社会資源を探し、相談・介護事業所と繋がり、子供の成長に合わせた福祉サービスを受けられるよう、懸命に行動しました。社会資源と繋がり、ケアや介護の負担が少なくなるにつれ、子供の障害と正面から向き合うことや、寄り添うことが出来るようになりました。

地域の中で家族会が社会資源の中心として情報共有と家族と当事者の声の発信の場として家族とともにあることを願います。
(記：穴戸)

精神保健福祉手帳2級所持者まで福祉医療の対象に

第2分科会 ～重度心身障害者医療費助成制度の対象拡大にどう取り組むか～

重度心身障害者医療費助成制度の対象拡大について3県より報告がありました。

埼玉県：障害年金と医療費助成は経済的支援の両輪であり、所得保障の中核を担うのが「障害年金」。出費軽減を図るのが「医療費助成制度」です。埼家連は2019年「重度心身障害医療費助成制度の対象拡大」として、プロジェクトを立ち上げ署名に取り組んでいる。

奈良県：殆どの市町で2級まで医療費の助成が認められたのは当事者と保護者の団体が協力し合って運動を進めたからである。

茨城県：福祉医療費の助成対象者の拡大をこの大会を契機に活動していきたい。

最後に、みんなねっと会員間で大いに議論を重ね、抱えている悩みを何でも相談しつつ、有意義な活動に繋げていきたいと思います。皆で確認しました。
(記：加藤)

第3分科会 自立の多様性を考える ～就労だけが自立じゃない自分の力で歩むプロセス～

司会者（精神保健福祉士）が「相談援助業務の中で自分の言動を客観視し当事者の方の人生に寄り添い一緒に動くことを心掛けている。」と熱心に話された後、3つの立場の方から発言がありました。

- ・視覚障害者福祉協会：「視覚障害者への思い込み」「視覚障害者の就労と課題」「同行援護事業」「情報発信」と細かく項目を分けて丁寧に説明されました。
- ・家族会：将来息子さんを自立させるため日常の家事を教えており、出来たことを褒め、感謝の言葉を伝えるうちに少しずつできる事が増えてきた。今は、生き生きと彼らしく過ごせる居場所を探している。
- ・自閉症協会：発達障害のある人たちはほとんどが他の障害を併せ持っている。状態は様々でも共通している点があり、彼らは環境に強く影響を受けるので周囲の理解と社会制度の見直しが不可欠である。

最後に質疑応答があり、その中で・自己肯定感を持つ・人の役に立つことで喜びを感じる・生きていて良かったと思える社会であって欲しいなど心に響く言葉がありました。
(記：赤田)

第4分科会 これからの家族会 ～工夫し活動するさまざまな家族会から学ぶ～

司会者が「家族会活動は現在、会員の高齢化や会員数の減少等深刻な問題を抱えているが、つながりを求める家族自体が減っているわけではない。様々な工夫を凝らしながら会員数を増やし、積極的に活動している家族会の情報を提供したい。」と問題提起をし、親の立場と子供の立場の方から報告がありました。

そのことを受けて、政治と社会の改革が必要であり、その為には、社会活動を行う力を持つ事が必要であること。また時代の変化を受け入れ、オンラインの活用や世代間での考えの違いを認識する等の必要性を感じました。
(記：中井)



親からの願い あなたへ！

統合失調症を背負ったあなたに、更なる重荷を背負わせたくはないが、やがて一人になる。あなたの気持ちを汲みながら、指示も強制もしないで、この社会の棲み方を話し合いたい。

①住まい

あなたの棲家は
何処にしようか。

- ・グループホーム(世話人や生活支援員のサポートあり。見学してみようか)
- ・アパート・マンション・公営住宅・持ち家(相続・維持管理どうする。)

②生活資金

お金は自己で管理しようか。

- ・障害年金の申請
- ・通帳やカード類の保管場所設置
- ・障害年金と生活資金の差額を知る
- ・月額の生活費(住宅費・衣類・食事・電気・ガス・水道・新聞・NHK受信料など)の把握。
- ・税金(固定資産税、住民税、自動車税、国民健康保険など)の納付額。
- ・精神科病院以外の病気の窓口負担
- ・生活保護の理解と利用など。

③日常生活

障害との共存を目指そうか。

- ・一日の生活時間割(起床・食事・洗濯・掃除・買い物・就労・休息・服薬・睡眠など)の作成。
- ・ホームヘルプサービス(居宅介護)、訪問看護の利用手順。

8つの道標

親心でこれからのあなたの生き方について道標になると思うことを書き連ねました。

人生いろいろあるでしょう。

迷った時にちょっと参考にしてもらえれば嬉しいです。

⑧その他

相続・贈与・遺言書は
必要か。

- ・障害はあなたの個性。個性を生かしてゆっくり生きよう！

④医療

服薬の大切さを理解しようか。

- ・入院・通院の形態を知る。
- ・日常生活を主治医に伝える。
- ・高額医療費の負担軽減。
- ・自立支援医療制度の理解と受給者証の利用手段。
- ・医療機関(かかりつけ医)や薬局など連絡先の確認。
- ・退院時の地域移行・地域定着支援の申請(相談支援専門員)

⑦困った時の相談先

新たな社会参加を目指そうか
・親戚縁者・兄弟姉妹・家庭裁判所(成年後見人)・市役所(障害福祉課)・保健所・事業所・社会福祉協議会(日常生活支援事業)・弁護士(法テラス)・いのちの電話・家族会(家族相談・社会資源情報)など。

⑥支援の受け方

助けを求めれば

社会は支援を拒まない。

- ・各種精神障害者サービス支援機関の把握と支援申請手続き
- ・精神障害者保健福祉手帳の申請と利用の仕方。
- ・親戚や近所との付き合い方。

⑤就労

働きたいか、

それとも働けないか。

- ・就労すると病気が治ったと勘違いしていないか。(無理に就労させない。本人に怒りや焦りをぶつけない。)

(記・さかもと)

家族の想い

家族会活動を振り返って

ピアサポートやしお S.O.

私がやしお会に入会したのは、2011年（平成23年）1月でした。44年間のサラリーマン生活にピリオドを打って、精神障害を20年以上患っている息子（長男）の支援に全力投球の覚悟で臨もうと思っていたころのことでした。家族会の存在を知ったのは、息子が利用することになった支援事業所の方の紹介があったからでした。初めて家族会の定例会に参加した時、自己紹介の後皆さんのお話をお聞きし、その後の学習用ビデオを観た時、息子とのレベル差の大きさに驚きました。参加されているご家族の当事者の方達は、まるで健常者の人達と変わらないレベルだと思いました。

このまま家族会に参加して行けるだろうかとの不安を抱きながらも、家族の方々との交流を深め、研修会やイベントに参加しながら、少しずつ病気の事について学んで行きました。

息子の支援も空回りする中、家族会の定例会参加もしばらくご無沙汰がありました。そんな時、メンバーの方から資料が同封された手紙を戴きました。その手紙の言葉に後押しされながら再び定例会に参加するようになりました。

家族会活動には、「支え合い」「学び合い」そして「運動」の3つの柱があるということを先輩の方々から教えていただきました。

「支え合い」は、家族会の定例会で聞く家族のお話が大きな力になることです。家族の方一人一人の苦しい日々の思いが赤裸々に語られることによって、聞いている家族の心に響き、共感を覚え、孤独感からの解放に繋がり、生きる力、前へ進む力を与えてくれます。絶望に打ちひしがれる日々、砂を噛むような空しさに耐えながら過ごしている家族にとって、藁をもつかみたい心境で聞く家族のお話は、かけがえのない心の薬です。家族による家族相談もまた重要な「支え合い」の柱です。家族が抱える様々な難題を全て解決することは不可能です。相談員が家族であることは、とても重要なことです。行政が行う専門家による相談事業を含め様々な相談事業がありますが、人には知られたくないなどの悩みを抱えた家族には、相談員が家族であるという安心感があり、家族にしか分からない悩みを話すことが出来ます。話を聞いてもらうことで心の負担が軽くなります。家族会での話し合いや、家族相談員からの情報提供によって「支え合い」が実践されています。

「学び合い」は、家族会の話し合いの中から得られる情報を基に、病気の事、治療の事、薬の事、当事者との向き合い方、そして社会資源、年金の事等多くの事を学ぶことができます。本を読んで独学で学ぶ方も沢山おられます。でも、その独学で学んだことが正しいかどうかを判断することは、とても難しいことです。そんなとき、家族会で学んだことが判断の大きな力になります。家族会で話を聞いて共感し、仲間が話す声のぬくもりを感じて安堵感が得られます。「学び合い」によって、少しずつ不安感が減り、当事者を支える力が湧いてきます。相談員の方も、相談者から多くの事を学びながら強くなり、より良い相談員になることができます。研修会や大会に参加することでも広く国内や海外の状況を知ることができます。特に精神障害者に対する医療サービスや福祉サービスの現状はどうかを理解することはとても重要なことです。当事者や家族にとって何が最も必要な政策や制度なのかを正しく把握することはとても大切なことです。

「運動」は、家族会活動のとても重要な柱の一つです。2016年（平成28年）4月、障害者差別解消法が施行され、10月には栃木県障害者差別解消推進条例が完全実施されました。しかし、精神障害を持つ当事者や家族にとって、偏見や様々な社会的格差は未だ解消されていません。やしお会では、こうした問題を解決するために当事者や家族と一緒に、行政や関係機関に対して改善要請を行ってきました。中でも、精神障害者に対する医療費助成問題は大きな解決課題の一つでした。やしお会では、2016年（平成28年）12月から医療費助成の取り組み活動を開始。当事者・家族の協力のもと、アンケートの実施～データ集計・分析・まとめを行い、県内25全ての市町の議会に対して県への意見書提出の陳情を実施。2019年（令和元年）10月9日開催の県議会で意見書が全会一致で採択されました。そして、2022年4月1日から精神障害者保健福祉手帳1級所持者に対して、身体・知的障害者と同等の医療費の助成が開始されました。取り組み活動開始から、5年4ヶ月後の事でした。

以前、JDF（日本障害フォーラム）幹事会議長の藤井克徳氏が「家族会は、集まることで力になる。」とおっしゃっていました。当事者とその家族の高齢化が進む近年、家族会を如何に継続して行くかが大なる課題となっています。

コロナ禍を通じて得た様々な経験を生かして、オンライン、SNS、スマホやライン等の活用によって、これからも家族会活動が継続されることを願って止みません。



第29回栃木県民福祉のつどい

第29回栃木県民のつどい（栃木県・社会福祉法人栃木県社会福祉協議会他6団体主催）が令和5年8月29日（火）、とちぎ福祉プラザの多目的ホールで開催され、当会からは、河田理事が知事表彰、大越理事が栃木県社会福祉協議会長表彰を受けました。

河田理事は精神保健福祉士の資格を持ち、その資格を活かし、足利地区の家族会で家族相談会を開催。障害者と悩める家族の支えとなっています。

大越理事は家族会のない地域の再生に向け、市町役場、地区社会福祉協議会、事業所等を訪問する等、積極的に活動を続けています。

お二人が表彰されたことを励みに、これからも家族会活動に邁進していきたいと思えます。





Tea Time・・・ちょっとひと休み

「axé」アシェ！元氣を出そう！！カポエイラのリズムに乗って。
～妻の病気がきっかけで、精神保健福祉士を目指した男の物語～

タイトルは、この物語の主人公Nさんの趣味、カポエイラ（ブラジルの歌って踊る格闘技）の言葉。「axé」とは「強さ、勇気、エネルギー」などを意味し、ポジティブな挨拶として使われるという。元氣に「アシェ！」と言うNさんにどんな経緯があったのだろう。

Nさんの奥さんは今から約14年前に統合失調症（当時は精神分裂病）と診断された。ある日突然、幻覚や妄想がやってきて、大変な状態になってしまっていたのだ。病院に連れて行くのにとっても苦労したという。Nさん自身もなぜ気付いてあげられなかったのかと自分を責めたそうだ。

その後は奥さんも段々と規則正しい服薬や通院をし、周りの協力もあり寛解への道のりを歩んでいるという。そしてNさんは「精神保健福祉士」を目指して学校に入り直し、これから実習に入るそうだ。
Nさんは言う

「精神保健福祉士を目指すきっかけのすべては、出会いと流れからですね。初めはもちろん妻の病気からでした。良くなって欲しくて病気や薬について調べたりする中で、家族会や当事者会の集まりと出会いました。段々と悩みを持つ人たちの力になれたらとの思いが湧きながら、一方で自分も妻の病気の再発などで参ることもあり、仲間が欲しいと。今自分が出来ることを考えた時幸いにも時間はなんとかなる。それでは病気や福祉のことを勉強しよう。繋がりも生まれたいいな。と思うようになり今に至ります。」

「現在は試験勉強に明け暮れています。実習では「全人的理解」というあらゆる角度からその人を理解するということが課題です。患者さんだけでなく、どこでも通ずることかもしれません。」

最後に将来の夢をお聞きしてみた

「当事者の方の就労環境を良くして、きちんと儲けられる仕事、会社作りをしたいですね。」

カポエイラのリズムに乗って「アシェ」の溢れるような、こんな夢のある精神保健福祉士さんがいたら心強いですね。頑張ってください！応援しています。

暮らしの便利帳

はい、お掃除のページです！

ナチュラル洗剤編



汚れはほっておくと、粘着するので早く落とすことが大切です。

普通の汚れなら中性洗剤（台所用洗剤）で落ちるので覚えておくと便利でしょう。

洗剤には、酸性・中性・アルカリ性の3種類があり、汚れの成分とは反対の性質の洗剤を使います。ここでは、環境に配慮した手作り洗剤を紹介します。

アルカリ性洗剤→

・酸性の汚れ（油汚れ、手あか、カビ）に強い。

・おすすめの手作り洗剤は？
重曹水・・・重曹小さじ1を水100mlに溶かしたもの。

酸性洗剤→

・アルカリ性の汚れ（水あか、石鹸かす、尿石）などの頑固汚れに役立つ。

・おすすめの手作り洗剤は？
クエン酸水・・・クエン酸小さじ1を水200mlに溶かす。

アルコール水→

・（中性）も殺菌消毒に役立ちます。

・アルコール水・・・エタノール90mlと水110mlを混ぜる。

※ 手作りの洗剤はその日のうちに使いきりましょう。 完

交通運賃助成

～バスを利用した方の喜びの声～

バスが精神障害者も割引になり、とても嬉しいです。正直に話してしまいますと、精神障害者のバス割引は「やっとか…」と落胆と安堵の気持ちが両方とも湧きました。ただでさえ障害年金や生活保護などで生きていくのが、とても苦しかったので、交通機関については楽になったと思っています。

これを機に私も含め様々な障害・病気を持った方々が、差別されない平和な世の中になる事を祈っています。(M.O)



精神障害者保健福祉手帳による交通費の我が家の恩恵については、娘の二週間に一回の通院時に掛かるバス代金に関してです。乗る距離が長い事も有り一回あたり片道445円の費用低減で一年では21,360円の恩恵を受ける事となります。本当に助かっています。先日運行が開始されたLRTにも適用になるようですので、近々乗ってみようと楽しみに思っています。この制度構築に尽力された皆様方に心から感謝申し上げます。(T.I)



最近その時々で運転を躊躇する様になった息子。その様な時、以前はタクシー券を利用していましたが、今年度はバス券を希望し、関東バス駅前営業所で地域連携ICカード(トトラ)を頂きました。数日後トトラに*ポイントをつけてもらう為、今度は宇都宮市障害福祉課へ行きました。

その後、定例会に出席した際、7月から「精神障害者の運賃割引」が開始され当事者も同伴者も同じトトラでバスが半額で利用できることを知りました。ただし利用するには必ず手続きが必要との事。この旨を息子に話すと「良かった」と喜び、早速、トトラを使い駅前営業所へ二人で行くと簡単に手続きが済み、帰路は二人とも半額でバスを利用することが出来ました。このトトラは、デマンド型地域交通(乗合タクシー)にも利用出来るので助かります。(H.Y)

*宇都宮市では路線バスとLRTで利用可能なポイントが付与される。ひと月1,000ポイント。4月に申請した場合は12,000ポイント

あやぽんの幸せ探し日記

「発見」



※バス運賃割引適用の流れ(2つの方法)

- ①精神障害者保健福祉手帳の提示
- ②宇都宮市在住の方がトトラで福祉ポイントを利用する場合
関東自動車へ障害者保健福祉手帳と本人確認書類(身分証明書)を提示し障がい者用トトラを申請(手数料1,000円、500円はカードに入る)→宇都宮市役所障害福祉課でポイントを入れてもらう

事業所紹介

訪問看護ステーション Ciel Bleu シエル・ブルー

精神科特化型訪問看護ステーション Ciel Bleu はご利用者様、ご家族様の心に寄り添いあたたかな支援をしていきます。ご利用者様の悩み・不安が少しでも改善され『青空のように』晴れわたった気持ちになり、その人らしい生活が過ごせます様にと願いを込めてシエル・ブルーは活動して参ります。

精神科訪問看護



ご自宅や施設で暮らしている方へ自立支援医療制度に基づいたサービスを提供して行きます。身体状態（健康状態）精神状態の観察と、精神状態の悪化を予防できる様に、健康管理・服薬調整管理・通院状況の観察・傾聴を主に行って行きます。ご利用者様がご自身らしく生活ができる様に寄り添って行きます。

心理カウンセリング



どなたでも受けられます。産後の不安・子育ての悩み・不登校・ひきこもり・家族関係の悩み・職場の人間関係の悩み・病気や介護の悩みなど。心理カウンセリングの資格を持つカウンセラーにお話を聞いてもらい（傾聴）ご自身の悩みに向き合い、ご自身にて解決ができる様に、ご利用者様に寄り添います。カウンセラーが男女共に在籍しています。対面式・電話カウンセリングが選べます。

営業時間：月～金曜日 9時～17時（曜日・時間相談可）

心理カウンセリング利用料金

- ・初回30分1,000円(延長15分1,000円)
- ・二回目以降60分4,000円(延長15分1,000円)
- ※日程等はお電話頂き、カウンセラーと日程・時間調整致します。土日祝日・夜間帯も可。要相談。

精神科訪問看護ステーション料金

- ・週1回から3回利用可能
- ・自立支援医療にて1割をご利用者様ご負担。
- ・世帯収入により月額上限額が設定されます。
- ※介護保険と別枠の自立支援医療にて利用可能。自立支援受給者証と主治医の指示書が必要。

連絡先・お問い合わせ

株式会社 Sunnyside Place サニーサイドプレイス

訪問看護ステーション Ciel Bleu シエル・ブルー
カウンセリングルーム Ciel Bleu シエル・ブルー

〒320-0073 宇都宮市細谷1丁目1-40 サンハイツアーデルⅢ 105

電話：028-612-3232 FAX：028-612-3616



編集後記

今年の夏は酷暑続きで、いつになったら秋が訪れるのか、この厳しい夏を乗り越えられるのか不安に思っていました。このような中ですが、季節は少しずつ変わっていきます。

私達が抱えている諸々の問題も自然から学び、粘り強く乗り越えていこうと思います。(E.T)