

けんれん 63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

居場所に通ってみませんか?

～精神障がい者もひきこもりの方も～

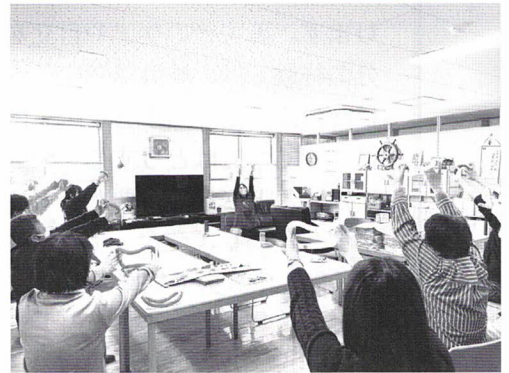
家庭でもなく、職場や学校でもなく、リラックスできる居心地のいい空間である居場所を探して通ってみませんか?精神障がいを抱える方には、地域活動支援センター(地活)という居場所があります。退院したけど、まだ就労支援施設には通えない方や、家に引きこもりがちでなかなか外に出られない方の第一歩として、安心して通所できる場所です。

地域活動支援センター(Ⅲ型) という居場所

～エスポワール(守谷市)さんより～

★どのような方が通えるの?

開所当初は精神障がい者の作業所の継続でしたが、現在は障がい者の居場所として運営しています。障がいの種別には関係なく全ての障がい者が通所できます。当センターは送迎をいたしませんので自力で通所すること、守谷市に在住していることが条件です。面談、体験通所をしてからのご利用となります。



★どのような活動をしているの?

- ・清掃作業(守谷駅)、手作業(市依頼)
- ・体操教室(専門教師指導/月2回)
- ・調理実習(年6回)
- ・コミュニケーション(対話)
- ・レクリエーション(映画鑑賞、カラオケ、ボーリングなど) ・読書
- ・スピークアウト(月1回テーマを決めて発表)

★通所者の声

通所することで規則正しい生活をするようになった。スタッフや通所仲間が明るく接してくれて、自分のコミュニケーションの課題に自分のペースで取り組める笑いの絶えない事業所です。



各施設により利用条件や活動内容、料金が異なります。事前にお電話でお住いの地域の市役所や各事業所にお問い合わせください。

コミュニティカフェ という居場所 ～ぷらっとカフェ(日立市)～

県北ブロック研修会(1/27)でパネリストとして紹介されたカフェです。0歳から100歳まで、障がいのある人もない人も、誰もが集える居場所です。ドリンク、軽食の他、リラックス体操や、話し相手、買い物代行、通院同行など様々なサポートサービスも行っています。介護福祉サービス適用外の方、人とのコミュニケーションが苦手な方、単発のお手伝いを頼みたい方など、どなたでもご利用いただけます。フリードリンク、フリーWi-Fiも完備し、学生さんも大歓迎です!(営業日等事前問い合わせ必要)

誰もが
集える



■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
茨城県精神保健福祉センター内
TEL / FAX 029-243-6172
e-mail : ibaseifukuren@biscuit.ocn.ne.jp

親亡き後の安心のために～住居と生活～

自立生活は「親なきあと」ではなく「親あるうちに」

当事者を支える家族の皆さんは、日々さまざまな問題や悩みを抱えていることと思います。

その中でも、親亡き後の子の住まいと生活のあり方については、大きな心配事なのではないでしょうか。今回は、県央ブロック研修会（1/16）にて講演いただいた「グループホーム：キノッピの家」さんや、当事者家族の方々に、それぞれの立場からお話を伺いました。

学習と仲間づくり

8050問題・親亡き後問題が自分亡き後問題になりました。いざ自身が八〇歳超の高齢者になった今、自分亡き後の心配が無いと言えれば嘘になります。これは健常者でも将来や健康に不安を抱くのと一緒ではないでしょうか。地域包括ケアシステムが充実してきている状況があります。障害者のケアや自立を家族任せではなく、地域全体で支援して行く取り組みです。自分の経験では、姉の認知症や息子の統合失調症で病院や自治体そして施設の方々に大変お世話になりました。当事者が一生困らないほどの資産を残せるのが一番でしょうが、それは無理なことです。ではどうする、やはり社会システムを最大限に活用できる環境を当事者の為に整えて残すことが最も重要だと考えます。そのために利用可能な種々の障害者支援社会システムの学習が欠かせません。また悩みや心配を一人で抱え込んでしまわないために気軽に相談し合える仲間を家族会や地域に持つことだと思います。

石崎病院家族会 寺田 博海

当事者と会話で進める親なき後への備え

光陰矢の如し、当事者（長男）の発症後20年がたちました。妻共々、何とか安定した状態にしたいと当事者を支えてきましたが、主治医や支援スタッフのお陰で、当事者は、数年前入所したグループホームや作業所の生活に慣れ、落ち着いた会話も増え、私達も「親なき後への備え」に着手致しました。

外泊帰宅時など落ち着いた状況の中で銀行口座や金銭管理等について話し合い、今後も親なき後の当事者の生活で発生しうる諸事項も、焦らず話していこうと思っています。

住まいは、現在のグループホームを将来も生活の場としていくのか、本人の秘める思いであるアパートでの自立生活に移行するのか、いずれ話し合いが必要な懸案事項と覚悟しており、今回のキノッピさんの情報は貴重です。

経済的な備えは生命保険を活用し、成年後見制度利用は未定、遺言は家族へのメッセージとして作成予定です。最後に、「備え」の悩み、疑問は支援専門家に遠慮なく相談しましょう。

必ず道が開けますよ。

ネモフィラ結の会 減点オヤジ

地域と人との繋がり、地域の人々の福祉参加

親亡き後の安心は、子供に「地域と人との繋がり」をどれだけ残せるかにかかっていると考えています。その為には「親子の適度な距離感」を保つことが必要で、個別サポート付き障がい者向け住宅「サポ住」という、親亡き後を見据えた当事者の住まいと地域を巻き込んだ具体的な取り組みや事例を、研修会の中でご紹介させていただきました。

また、当事者を支援する関係人口を各地域に増やしていく「サポ住」の取り組みから、生活の「自立」はできなくても、親子以外の人間関係の暮らしの中で、当事者が自分の生活をご自身で選択していく「自律」が沢山生まれています。

現行の制度ではグループホームは64歳までに入居しないとその後のご利用が難しくなりますので、早めに親子の適度な距離を保つ為の支援サービスを活用し、地域の人との繋がりを子供に残す。この親の姿勢と地域の人々の福祉参加の両輪があれば、当事者がいつまでも安心して暮らせる“やさしい街づくり”は必ずできると信じています。

個別サポート付き障がい者向け住宅という選択 著者 ^{きの} 紀 ^{はやし} 林 (キノッピさん)

知っていますか？

成年後見制度における法人後見

「成年後見制度」とは、認知症や知的障がい、精神障がいなどにより判断能力に不安や心配のある方が、住み慣れた地域で安心して暮らせるように、様々な契約や手続きをする場合に法的な支援をする制度です。具体的には、預貯金や不動産等の財産管理、入院、施設入所等の契約や支払い、福祉サービス、介護サービスの利用申請の手伝いなどを行います。

「成年後見人(支援者)」となる方は、親族(子や親せきなど)や、弁護士、司法書士、社会福祉士などの専門家の他、社会福祉法人(社協など)、社団法人、NPO法人などです。

法人後見のメリット ◆後見人(支援者)が交代しても長期継続的な安定した支援が可能である。◆後見人(支援者)の負担分散と不正防止につながる。◆個人間同士のような一対一の信頼関係が築きにくい場合もあるが、組織として対応ができる。

費用、詳細 ご本人の判断能力に応じた「保佐人」「補助人」制度や、所得に応じて、成年後見等の費用分が助成される場合もあります。お住いの地域の市町村、または市町村社会福祉協議会へ直接ご相談ください。

ほっとひといきコラム

魔法のことは ～相談室から～



毎週様々な相談が届きます。出来る限り全ての相談に心を込め、心が軽くなられるようにという気持ちでご相談者の方と向き合っていますが、振り返ると沢山の反省点が出てきます。

その中の一つをご紹介しますね。

ある相談で、「魔法のようにガラッと変わってくれる言葉は何ですか?」と質問を受けました。もちろん準備不足の私が悪いのですが、突然の質問で返した言葉は、「皆さん、ゆっくり変わっていきます。焦らないで」というようなものでした。それからずっと「魔法の言葉ってなんだろう?」と気になっていました。

孤独で、苦しくて、寂しくて、それでも這い上がれる力強い言葉って何だろう?

生きる希望が持てる言葉って何だろう?

言葉は思いを運びます。どんな思いを持っている心が一番大切で、その思いの言葉が魔法の言葉になるのではないかな。これが私の結論です。

皆様はどう思われるでしょうか?

精神医療100年 ～歴史と今後～

県西ブロック研修会

筑西地方家族会 会長 古池 源造

下妻市立図書館で県西ブロック研修は多数の参加者の中、映画「夜明け前」呉修三と精神障害者の100年を70分鑑賞いただき、いかに日本の精神福祉医療が遅れていたのかお分かりになったと思います。

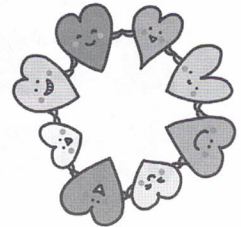
日本国憲法第25条で「生存権」を基本として福祉、そして国連での「障害者権利条約」は「平等、差別化の考え方」には「合理的配慮」が定められています。

日本にはこの条約を2014年(平成26年)2月19日141番目の国として承認批准、効力発生しました。正に日本の精神保健福祉の動向を国連がチェックする事となったのです。日本の精神疾患患者は2018年392万人(2022年614万人)となり、2012年(平成24年)には五大疾病となりました。



1900年(明治33年)精神病者監護法、私宅監置制度では民法4親等の保護者制度・扶養義務となっていました。私宅に鉄格子の部屋を造り隔離されていました。正に「動物以下の扱い」で劣悪な隔離状況で当事者の心身は深く傷つけられていました。

1950年(昭和25年 沖縄1972年 昭和47年)精神衛生法に依り、民法3親等の保護者制度に依り私宅監置制度は廃止となり、国は公立ではなく民間病院中心の入院主体となりました。世界でも珍しい「精神科特例」という普通の病院より48人の入院患者(一般16人)に医者1名、看護師3分の2、事務員2分の1がいれば良いという規定が今も生き続けているのです。

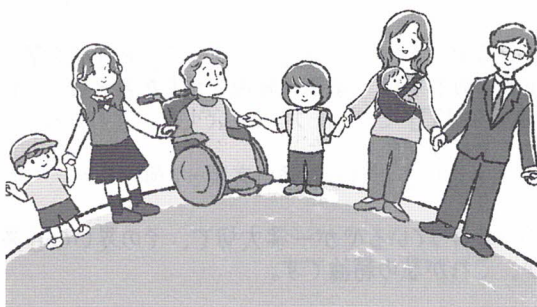


2005年(平成17年)3障害者統一の「障害者自立支援法、現 障害者総合支援法」が制定された事に依り、相談窓口が県より市町村に移管された事は精神障害者への地域サービスが推進され大切な転換となったのです。

2012年(平成24年)11月21日、22日、全国精神保健福祉会連合会「みんなねっと茨城大会」が茨城県で47年振りに「つくば国際会議場」で2日間に亘り1800人の参加者の中の全国大会が開催され、その事に依り1900年(明治33年)よりの民法3親等の保護者制度が撤廃廃止となりました。

更に2022年4月1日から高校の保健体育教科書に精神保健福祉が記述され学習カリキュラムが行われる事になったのです。

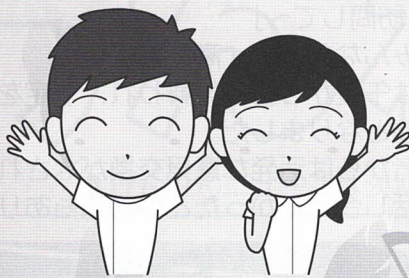
正に正しい知識が教えられ、この病気の早期発見・治療、そして回復(リカバリー)に繋がり、更に教育から偏見社会の是正、学業や仕事が続けられる、自分自身の夢や希望をもち、周囲から認められ社会的役割を持ち、張り合いをもつことが出来るのです。



健常者も障がい者も共に支え合って生きる「共生の社会」インクルージョン社会が創造されることが大切なのです。

(※) 法律年表は「みんなねっと臨時増刊号2023.6」p.32,33でご覧になれます。

みんなの声



フォーラムに参加して

コーラス伴奏を担当して6回目のフォーラム。私も統合失調症です。初めは施設の利用者でした。その後、短時間の就労が可能となり、施設を卒業、ボランティアで続けています。ステージに立つのがやっとのメンバーさんや、当日体調を崩して本番を見送るメンバーさんもいます。そんな私達に、プロの音楽の先生が定期的に指導して下さいます。皆と一緒に舞台を作り、活動の場が広がるのを、大変嬉しく思います。

(S・A)

冬の音

心が闇に包まれて
ぼんやり歩いた午後の街

あの日のことを忘れない

勇気をもって座った街角ピアノ
たったひとりの観客の 拍手をしてくれたお兄さん

あの日の笑顔を忘れない
あの日の音を忘れない

すみね

(1/20) 笠間市♪みんなの音楽祭♪に寄せて

障がいのある人もない人も一緒に音楽を楽しみ、
音楽のチカラで心のバリアフリーを目指す音楽祭より

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)

「幸せはいつもこわれそうなの。」を読んで

フォーラム in 水戸の出店で販売されていたという歌集を読んで、私と似たような気持ちが三十一文字の短歌に込められているのを見つけたとき驚きました。

200首を超えるテーマ別の歌はどれもよかったのですが今の私を現しているいくつかを紹介します。

舞い上がる 紙切れのような わたしに
文鎮の役目 果たす父母

「痛くない？」 訊けば右手で OKと
応えていたね 亡くなる前夜

わたしは人生なるようにしかならないと考えるので、これからは小さいことにくよくよしないようにしたいと思いました。

(T・A)

私は双極性障害を患いながら、障害をクローズで働いてきましたが、現在、縁が有って障害をオープンにして障害者雇用で働いています。

正直、障害をオープンにするかしないか迷いましたが、結果的には幸運にも恵まれて、安定して働いています。

クローズで働いていると体調が鬱状態になっても、周りに嘘をつきながら頑張り続け、最後、倒れるということを繰り返していました。

片や、オープンになると、周りに嘘をつく必要が大幅に減り、肩の荷が下りた気分で、マイペースで働いているように思います。

自分の能力を決して超えないように、倒れないように働くことができ、随分プレッシャーが減りました。

ただ、障害者雇用といっても、精神の障害者への対応は、まだ日本の企業・組織には受け入れられる事に戸惑いがあるのも事実です。

合理的配慮を要するといっても、精神の場合はその度合いや必要性が様々であり、なかなかその人に寄り添った配慮は難しいように見えます。

ただ、近年、精神障害者の法定雇用率が定められたり、将来への光もあると感じています。

ぜひ、精神の障害を持っていても、他の障害者や健常者と同じ職場で無理なく働けるのが当たり前になるような社会になるよう祈っています。

赤い彗星

(※) 令和6年4月1日より、事業者による障害者への合理的配慮の提供が義務化されます。

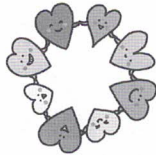
令和5年度茨城県功績者表彰 11/10

当連合会の塚本武志理事が多年にわたり、精神障害者の家族に寄り添うとともに、地域の精神保健思想の普及・啓発に尽力し、精神障害者の福祉向上に寄与したことにより表彰されました。



ナイスハートふれあいフェスティバル2023 12/9

水戸市ザ・ヒロサワ・シティ会館にて開催。障害者理解促進コーナーに参加しました。



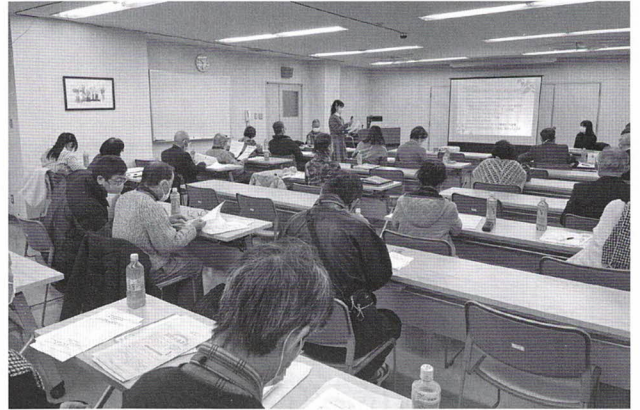
家族会長会議研修会 2/5

演題：「今後の家族会の在り方～全国の家族会を訪問して～」

講師：みんなねっと 高村裕子様

当日は午後から雪に見舞われ、予定を繰り上げての開催となりました。

参加者からは活発な意見交換がなされ、もっと課題を話し合いたかったとの感想もありました。



第4回定例会 県議会傍聴 12/12

設楽詠美子議員による質疑

先の第3回定例会での精神保健福祉手帳2級保持者へのマル福適用拡大の請願に対し、積極的に進めて、早期に実現されるよう改めて強く要望されました。また、精神障がい者とこもりびと（ひきこもりの方）の、親亡き後のライフデザインを生前に明確化していくための支援についても提起されました。



家族相談

県委託事業

一人で悩まずご相談ください

毎週火曜日13時～15時 *祝日は除く

電話相談、面接相談(無料)

事前のご予約をおすすめします。

ご予約は月・火・木の9時～15時
にお電話ください。



TEL : 029-243-6172

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、多くの皆様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

編集後記

けんれんニュース63号も多くの方に原稿のご協力をいただきありがとうございます。

皆さまから原稿が集まりほっとひといきついた頃、季節はもう春になっていました。県連事務局のすぐ近くにある大きな梅の木はたくさんの花を咲かせ、良い香りを漂わせています。ついこの間まで枝だけであったのに、このように美しい姿を見せてくれると、不思議と元気になってきます。令和6年度もよろしくお祈りします。



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。