NPO あやめ通信

第４３号（通巻９４号）

２０１７年（平成２９年）　１月１日発行

特定非営利活動法人
川崎市精神保健福祉家族会連合会あやめ会
発行責任者　　山本　泰彦
TEL/FAX　044―813―4555

年頭の挨拶

理事長　山本泰彦

明けましておめでとうございます。

会員並びに関係者の皆様には、日頃から当会の活動に多大のご支援・ご協力を賜り、年頭に当たりまして衷心より御礼を申し上げます。

近年、わが国の精神保健福祉施策は、２０１４年の障害者権利条約の批准を契機に、精神保健福祉法改正をはじめとする諸法令・制度の創設・改正等に見られるように、画期的な改善が進められております。昨年は、障害者差別解消法の施行に伴い、国・地方自治体や事業者には合理的配慮の提供等が規定され、２０１８年は障害者雇用促進法の改正に基づき、精神障がい者の雇用義務化が施行される見通しで、この新たな障害者施策の動きの中に、変革の胎動を感じております。当会もこうした動きに即応し、会員（当事者含む）の意見・要望に真摯に耳を傾け、新たな時代の変化を踏まえた活動や運営を心掛けたいと考えております。

昨年は、ＪＲ運賃割引に関する署名運動、法人名称の変更手続き、単会との懇談・交流会の巡回開催、精神保健福祉センター等との意見交換会の開催、麻生やまゆりの会の入会、会員募集用ポスターの配布・掲示などについて、会員の皆様には、年度計画に定めている活動に加え、幾度となく参加・協力・文書の配布・回収等の対応でご苦労をお掛けしましたが、お陰様で所期の目的を達成することができ感謝いたしております。

とくに、すべての単会を巡回して、懇談・交流会を開催できたことは大きな成果のひとつです。各会場にて、忌憚ないご意見を伺うことができ、これら意見・要望等を是非、活動に活かして参りたいと考えております。その中でも単会共通の主たる課題は、「会員の高齢化により、役員の担い手がいない」という現状です。新規会員の入会促進に向けて、当会でもホームページやポスター掲示、各区保健福祉センターへの働き掛け等努力はしていますが、十分に功を奏しているとは言えない状況です。こうした外向けの対応をさらに強化すると共に、家族会自体が若い世代にとって参加しやすい組織であるかどうか、また会員であるメリットを実感して頂くには何が必要かなど、真剣な議論が必要な気がしております。こうした検討や対応が、いずれ家族会の運営や活動の改善、ひいては会員の福祉増進に資するものと期待をしております。

酉年には、果実が成熟に達する、「実る」という意味があるそうです。

新年が、会員各位のご多幸と精神保健福祉にとって稔ある年になることを祈念申しあげ、年頭の挨拶にさせて頂きます。

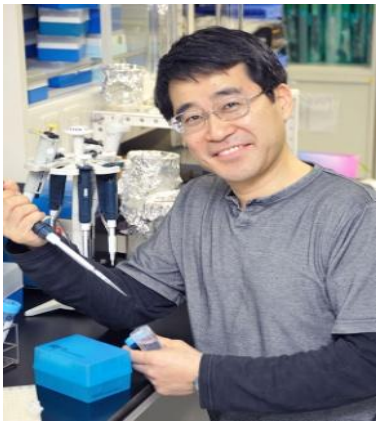
ＮＰＯ法人じんかれん５０周年記念大会

第４３回「県民の集い」

１１月２９日（火）神奈川「県民ホール」にて『誰でも住みなれた地域で、分けへだてなく安心して暮らせる共生社会を』と銘打って、じんかれん５０周年記念大会が２８０名の参加のもと開催されました。
第１部は多数の来賓のもと、堤年春理事長の力強い言葉で、精神障がい者を取り巻く環境は改善されつつもあり、社会参加への道のりは、まだまだ私たちが支援をして行かねばならないとの挨拶で始まり。神奈川県知事の黒岩祐治氏のお祝いの言葉や、この活動に対する励ましのご挨拶もありました。

第２部　「人はなぜ病を得るのか～神話が明かすＤＮＡのこころ」

講師　精神科医　糸川昌成氏



１．　統合失調症患者の最近の分析結果
たとえば、心はどこにあるのか。
開かれた心・心は外から入ってきたり（祟）、どこかへ落としてきたり（マブイ）
統合失調症が脳の病気なら。
・脳に原因があるのだろう。
・脳をどのように調べれば原因が発見できるのか。
ドーパミン仮説
・電気信号が傷つくことにより起こる。
・統合失調症患者の脳では、ドーパミン神経系の伝達亢進が生じている。
事例としてＧｅｎａｉｎ家の一卵性四つ子は、２１才から２４歳までに全員が統合失調症になってしまった。これは遺伝子に問題がありそう。そこで！
・統合失調症患者さんのドーパミンＤ２受容体の遺伝子には変異がある
それを見つけることで、この病気の原因がわかる。その遺伝子を初めて発見した。
・アミノ酸の設計図に異常が発生し、間違った指令が出る。
ＡＧＥ（終末糖化産物⇔タンパク質と糖が過熱されてできた物質、老化を進める物質とされている）が体内に蓄積すると、統合失調症のリスクが上がる。
カルボニルストレス（統合失調症・糖尿病合併症・腎不全合併症・動脈硬化・神経性疾患の発症と進展に関与する）
一部の統合失調症にカルボニルストレスが関連していることが明らかになってきており、統合失調症患者４５名、健常者６１名のＡＧＥとビタミンＢ６の測定を行い、その結果が以下のデータで示された。

・統合失調症４５名中ＡＧＥ蓄積あり　　２１名（４７％）
・健常者６１名中ＡＧＥ蓄積あり　　２名（２．３％）
・統合失調症４５名中Ｂ６低下あり　　２６名（５８％）
・健常者６１名中Ｂ６低下あり　　７名（１２％）

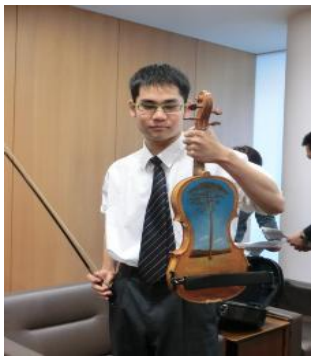
これから所定の計算をすると、ＡＧＥ蓄積は統合失調症のリスクを２５倍にし、ビタミンＢ６の欠乏は統合失調症のリスクを１０倍にすることが明らかにされた。

・カルボニルストレスは治療により症状が改善すれば、ＡＧＥの数値も低下する。
・統合失調症一般と健常者のＡＧＥを比較してみるとＡＧＥが蓄積すると統合失調症のリスクがあがる。
・ＡＧＥを下げると退院できる。

ビタミンＢ６が新しい治療薬になるか。
ビタミンＢ６はカルボニル化合物と結合し、これを腎臓から排泄し、ＡＧＥの産出を抑制する。
活性型ビタミンＢ６（ピリドキサミン）はＡＧＥ濃度を下げる。
市販のビタミンＢ６では効果がない、ＡＧＥの解毒作用はピリドキサミンのみ。
・カルボニルストレス性統合失調症ではビタミンＢ６の欠乏が見られた。
・ビタミンＢ６はＡＧＥの解毒作用を持っている。
・ビタミンＢ６の欠乏があるカルボニルストレス性の方にビタミンＢ６を補充したら、症状が改善しないだろうか。

２．治療薬の開発　　ビタミンＢ６の補充
症状が統合失調症類似のカルボニルストレス性統合失調症ではビタミンＢ６の欠乏が見られた。ビタミンＢ６はＡＧＥの産出を抑制するので、ビタミンＢ６欠乏のあるカルボニルストレス性統合失調症の人へのビタミンＢ６補充は症状改善が期待される。ビタミンＢ６と言われるものは３種あるが、治療効果が期待できるのはアミノ基を持っているピリドキサミンです。これは薬局では売っていません。

第３部　記念コンサート



式町水晶氏のヴァイオリン演奏と、蕪木光生氏のピアノで始まり、お話では式町氏は幼いころ脳性麻痺を患い、不自由ながら活発な演奏活動を続けている、２０歳の若きバイオリニストで、演奏を聴きながら心和む、ひと時をすごしました。

広報　ＨＴ

第 9 回全国精神保健福祉家族大会
希望が三重～る
みんなねっと三重大会に参加して

泰山木の会　鈴木郁子

10 月 26 日(水)、東京駅発 JR バス 7:30 に乗り、快晴に映える富士山を眺めながら新東名高速道路を走り、約 5 時間かかって名古屋に到着しました。そこから近鉄急行で 1 時間余りで津に到着しました。ここには父方の実家があって、70 年余り前、太平洋戦争中に疎開して子供時代を過ごした私のふるさとのような所です。この機会にと思い、津市の老人ホームにいる叔母をお見舞いしました。この地方の老人ホームは要介護 1 から入所できるそうで、伊勢湾の海辺に面し、とてもいい環境に恵まれていました。

10 月 27 日(木)朝、三重県津市総合文化センターに向かいました。城跡に建ち県庁に近く、美術館・博物館・偕楽公園に囲まれた緑豊かな場所に立地していました。センター内にあるカフェ「Cotti 菜」では障がい者が雇用され、障がい者の働く姿を皆に見ていただく啓蒙と啓発の場所になっています。水耕栽培の無農薬野菜を食材に使ったサラダバーは人気だそうで、そこで朝食を摂りました。

10 時から受付。大ホールの広いロビーには各事業所の手づくり食品や手芸品の即売から精神科薬剤師さんの相談コーナーまで、はたまた書籍販売と伊勢神宮や志摩の観光案内のチラシから伊勢エビ商品や松坂牛のお土産コーナーまで揃い準備万端ととのっていました。賑やかな雰囲気のなか、気分がホット落ち着くコーナーも用意されていました。主催者の細かな心遣いが感じられました。

オープニングセレモニー(11:15～)

大ホールのステージから「チェンジ」の曲が流れる♪♪♪♪。利用者さんたちのグループ「オレンジヴォイス」による演奏とコーラスが披露されました。ご自分のメッセージを曲にのせて歌い、感動しました。

開会式(12:00～)

三重県精神保健福祉会理事長 山本武之氏による開会のことばに続き、主催者挨拶(全国精神保健福祉会連合会理事長 本條義和氏)と来賓祝辞（三重県知事 鈴木英敬氏と津市長 前葉康幸氏、三重県精神保健福祉協議会会長 岡田元宏氏)。来賓と祝電紹介。このあと午後はいよいよ全体会。この頃には総合文化センターの席もすっかり埋め尽くされておりました。参加者数:約 1,250 名。

基調講演(13:00～)

講師は認知行動療法開発センター理事長 大野裕氏。講演テーマは「誰でもわかる認知行動療法」。「認知行動療法とは、私たち誰もが日常生活のなかで無意識に行っているストレス対処法のエッセンスをまとめて治療に活かしたもの」、そのエッセンスを話されました。「治療にも活かして行く方法は、自分の本来持っている心の力をうまく活かして、うまく自分らしく生きて行くことです」と分かり易く教えてくださいました。「心の力を活かすには、考

え方や行動力のバランスをとることが大切です。バランスのとり方は、気持ちが前に進まない時、ちょっと変だなと思ったり、ストレスを感じた時は、ちょっと立ち止まって、考えや、行動を振り返ってみること、そして修正すること。心晴れる行動を増やしていくこと」等々。しなやかに心のコントロールをして生きる方法と力を与えて下さいました。

活動報告(14:20～)

みんなねっと理事長 本條義和氏。「平成 28 年度は組織の転換期を迎え JR の問題から政界や精神障害関連団体の連携が進みました。又、メリデンの家族支援やコンボの家族による家族学習会の取組みについて、みんなねっとの新規事業として家族会の支援者(ピアサポート)の養成(家族学習会)を新年度の事業に位置づけることになった」等々。「障害者総合支援法の見直しや権利条約の意見を反映し、より効果的な提言をしていくため説得力のある説明が出来るよう政策委員会に有識者の方たちを迎え機能強化を図った」。ご報告からみんなねっとの強い姿勢が伺え、心強く感じました。

行政報告

「精神保健福祉の動向」と題して、厚生労働省 援護局障害保健福祉部 精神・障害保健課課長補佐、占部亮氏より「相模原事件への対応について」を含め、平成 28 年 1 月より開催している「これからの精神福祉のあり方に関する検討会」について地域が障がい者の自立生活を援助する事業所の新設を中心にご報告されました。まさに障がい者が安心して地域で暮らすことが出来るように、自立出来ない知的や精神の人にも適切な支援サービスを新たに創設する「自立生活援助」です。このサービスを希望する人の所へは、定期的な訪問のみでなく緊急時、処遇困難な相談にも医療連携の体制をもち役割を果たします。厚生労働省がアウトリーチを大きく掲げて新しい検討会をもったことは、大きく素晴らしい前進だと思います。

記念講演(15:40～)

テーマは「精神科アウトリーチ」～入院に依らない精神医療の実現のために～。講師は千葉大学社会精神保健教育研究センター特任教授・特定医療法人学而会木村病院院長の渡部博幸氏。講演の要旨は、「精神科アウトリーチ」とは、日本の精神医療のスタイルを入院偏重主義から生活の場での援助に切り替えることを目指した医療方法である。「アウトリーチ」は多くの家族や精神障がい者が待ち望んでいたことです。国(厚労省)が精神医療のスタイルを「生活の場に出向いての援助支援に新たに切り替える」を受けてのことである。このためアウトリーチという支援法は、必要とする人達の所へ出向いての助言や、生活困難な事にも、多職種(５～6 人チーム)の連携・協働で行っている。

講師の渡部博幸氏は、千葉県東部の公立病院において、どのようにアウトリーチ支援に切り替え、移していったかの様子や現状とこれからの課題を語られました。「アウトリーチ(多職種連携チーム)導入の結果、６年間で 140 床の病床削減。310 件の訪看件軒数は増加となったが病院在院日数は 320 日～50 日へと少なくなった。この事で退院促進は、アウトリーチ機構の仕組みとして、地域包括に多く取り入れられて、ネットワーク化されていった。地域生活を支援する新たなサービスとして、自立生活援助事業所や、就労定着事業所が創設された。そして、このアウトリーチは入院に依らない医療の実現へとなっていった」等々。

分科会(10 月 28 日（金）9:30～11:30)

11 月 27 日の記念講演テーマ「精神科アウトリーチ」は、今日の分科会へと繋がりました。私は、第 1 分科会に参加しました。大ホールでの第 1 分科会は、4 つの分科会で最も人数が多く、その必要性を多くの人が強く願っているんだと感じました。「広げよう。アウトリーチ～地域で暮らす本人、家族の思いに寄り添って～」の演題のような支援を実際にしておられる三重県鈴鹿医療科学大学 医療福祉学科学科長 教授、貴島日出見氏がコーディネーターを務められ、看護師の金田氏、おかやま入居支援センター理事の阪井ひとみ氏。愛恵会地域移行支援・地域定着支援事業所の島優子氏が話題を提供され、会場の参加者との話し合いが交わされました。

障害者権利条約には「障害者のある人が他の者と平等を基礎として、居住地及びどこで誰と生活するかを選択する機会を有すること、～・・・・」が謳(うた)われております。条約のように、地域で暮らしたいと思う本人の思いを尊重しつつ、家族の思いや、希望に寄り添うアウトリーチは、精神障がい者にとって、一番の合理的配慮であると私は思います。最後に、アウトリーチ体制の整備事業として行われた三重県鈴鹿市亀山市モデルの発表をご紹介します。

1. アウトリーチ支援の考え方としては「地域居住支援・入院に頼らない。最初の医療の大切さ。生活面で自尊心を大切にすること」。
2. 事業対象者は医療中断者、未受診者、ひきこもりの者、長期入院のあと退院した人、それをくり返す人たちです。
3. 新たなアウトリーチ支援の特徴としては、
   ① 自ら相談出来ない者及びその家族と自院以外のすべての患者も対応すること。
   ② 具体的には 24 時間(休日・夜間含む)家族も含む相談・訪問をする。
   ③ 多職種チーム支援は行政、社会資源機関との連絡・調整・会議をもつ。
   ④ 医療につながらない初期の段階でも訪問する。
   ⑤ 地域で家族の※レスパイト施設も確保する。

※ 乳幼児や障害児・者、高齢者などを在宅でケアしている家族を癒やすため、一時的にケアを代替し、リフレッシュを図ってもらう家族支援サービス。（中谷茂一 聖学院大学助教授／2007 年）

上記のモデルのような新しいアウトリーチ支援は、家族の要望から、今全国どこでもある存在となりつつあります。本大会宣言は、文字通り「希望が三重～る」三重大会でありました。法律改正（65 号）が交付され、平成 30 年には施行されるとのことです。確実に私達の地域にも実践されることを祈ります。私自身、希望と勇気をもって力を出し、家族会の方々と手を取り合い協力して「希望が三重～る」生き方をしたいものです。

閉会式(11:45～12:40)

分科会報告が各分科会コーディネーターにより行われ、分科会は閉幕しました。
来年の全国精神保健福祉家族大会は岡山県倉敷市で開催されることが決定・宣言され、次期開催地の岡山県精神障害者家族会連合会から挨拶がありました。

あやめ会・高森流ＳＳＴ勉強会　に参加して

コットンボール

今年最後の高森先生の「ＳＳＴ」勉強会。54 年ぶりの 11 月降雪。今年は寒暖の差がめまぐるしく親も子も体調管理が難しく、そのような時の対処法を勉強しました。今日はどんなお話が聴けるのか滑る足元に注意しながら、「ちどり」の 3 階までの階段を上りました。

ロの字に整えられたテーブルにはすでに十数名がスタンバイ。先生がいらっしゃるのを待ちかねて、早速本題へ。直近の精神の話題に始まり、様々な事例を出しながら、どの様な対応が考えられるかを語られます。その間に参加者が「お困りごと」を書いたもの（参加者がそれぞれ書いて出します。早いもの勝ちで勿論いいことも）をとりあげられ、先ずは先生とそれを書かれた方とのやりとりがあります。様々な角度から、先生の豊富な経験と家族、当事者の関係を通して蓄積されたノウハウを語られます。

そうした中に、私にも当てはまる、自分もそんな風にやって見よう、と言う具合に「いただきテーマ」や「気づき」が参加の都度あります。

この日の困りごとの一つ。病気ということが認められず、服薬中断・悪化という参加者がおられました。そこでいつもの 3 人一組のロールプレイに入りました。家族、当事者、アドバイザーの 3 人が順番に役割を変えていき、3 回ロールプレイをしました。

「病気ではない」、「薬は飲まない」、「病院には行かない」。このテーマは何度も経験しているのですが、一人一人特性が有り、キャッチボールが上手くいかない。なかなかに手ごわく、絶句・・・。なんどやっても意外に難しい。何回やっても、出来ない自分がいる。（フィルターを外しましょうの先生からのアドバイスが入る）

皆さんそれぞれの体験で、相手の気持ち、「病気ではない」、「薬は飲まない」という話を本気で聞いて共感し、お願いをする。テーマは異なっても、皆さんは頭の中の自分のケースに置き換えてロールプレイをしていると思います。これは、ＳＳＴのスキルとトレーニングを重ねる事によって、何よりも自分が見えてくると言うことへの気づきの場であり、先生とお仲間と語ることで見方が変わる機会にもなる。家族の接し方で関係性が良くなり、しかもこれが家族の抵抗力を強め、当事者への対応にあたふたしない。具合が悪くなっても「安心を与える」という高森流コミュニケーションなのだということ。当事者が安心し、自信をもって、自分自身の考えで生活できるように、家族が支えるヒントがたくさんあります。「過去と他人は変えられない」と言います。「自分が変われば相手も変わる」・・・これが出来て行けば自分が楽になって行く。

どうぞ皆さん、ＳＳＴにいらしてください。お待ちしています。

＊**高森流家族ＳＳＴ**は先生の長年の経験を通して、当事者は**「安心がほしい」人々**であり、**「安心が力強い安定剤になる」人々**で、**「お薬だけでは回復できない部分を「家族の接し方」で回復力を高めていきましょう。」**という風に私は理解しています。

第 11 回あやめ会交流会　　「親亡き後を見据えた準備」

講師：浜田　裕也氏

12 月 22 日(木)講師：社会保険労務士およびファイナンシャルプランナーの浜田裕也先生をお招きしての講演でした。先生は聴覚障がい１級の弟さんがいらっしゃいます。家族にひきこもり経験があり社会貢献の一環としてひきこもり支援に携わり、障がいをお持ちのお子さん、ニート、フリーターのお子さんを持つご家庭の生活設計のご相談を受ける「働けない子供のお金を考える会」のメンバーでもあります。

はじめに、あやめ会副理事長清水信氏の事情はみなそれぞれ違うが、家族会が一番心配している親亡き後のことを、今日の講演を聞いてそのなかでヒントを得てくださいとご挨拶がありました。

第 1 部

お子さんの将来の見通しについて

①　お金について

親御さんの財産とお子さんの収入(主に公的年金)でお子さんの一生涯の生活費がまかなえるかどうか？をシュミレーションして見る。

②　その他のことについて

公的支援の活用

親御さん亡き後のお子さんの生活

兄弟姉妹への対応、等

・お子さんの生活設計を建てる前に、あらかじめお子さんにも伝えておく方が望ましい

・不安をはっきりさっせることで、将来に対する対策や今からすべき行動が見えてくる

お子さんの将来の見通しを建てるために

①　親御さんの財産を一覧表にする

②　お金が底を突くのかどうか確認をする　　⇒キャッシュフロー表の作成

③　ご家族に合わせた対策を考えて行く

・お子さんの心の準備もあるので時間に余裕をもってつたえる

・現在の生活を変えることにお子さんが嫌がる(認めない)ケースがある

・家族の財産の表、キャッシュフロー表をお子さんに見せ、将来の見通しをしっかりと伝えておく必要がある

親御さんの財産を洗い出す

【資産】・預貯金　⇒　通帳を記帳する

・土地　⇒　固定資産税明細書で計算

・アパート・マンション　⇒　インターネットで近隣の物件を調べる

・死亡保険金　⇒　保険証券で調べる　いつまでに亡くなったら貰えるのかも確認

・その他　(株・国債・投資信託)

【負債】・住宅ローン　⇒　返済予定表・融資残高証明証　　（単位・万）

その他のローン　⇒　ローン明細書

資 産		負 債	
預貯金	400	住宅ローン	800
土 地	3,000		
死亡保険	1,000		
終身・父死亡			

キャッシュフロー表を作成する

キヤッシュフロー表は何のために作るのか？

① 将来のお金の不安をはっきりさせるため
親が死んだら子供は不安になる、それまでは
貴方を支えるため全力を尽くす

② 今から何をすべきかはっきりさせるため(今からできることを考える)

③ 覚悟を決めるため(不安を先延ばしにしても仕方がない)

キャッシュフロー表の見かた

年間収支は、(収入合計)－(支出合計)で計算する

支出の方が多い場合、つまり赤字の場合は▲33 のように数字の前に「▲」を書きます

年間収支は　収入―支出

・年金生活はどこで貯蓄を取り崩した生活に入るか

・お子さんの平均寿命まで作る　男性：80 才　　女性：86 才

・途中で貯蓄が底を突く場合はその時までで可

・諦めるのではなくできる限りの対策を考え、実行してゆきます

・福祉は最終手段とする

		現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	6年後	7年後	8年後	9年後
収入	父　収 入	450	450	1215	215	215	215	215	200	200	160
	母　収 入										77
	合計	450	450	1215	215	215	215	215	200	200	237
支出	基本生活	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240
	居住費（固定資産）	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
	一般的な支出			500							
	合　計	248	248	748	248	248	248	248	248	248	248
年間収入		202	202	467	▲33	▲33	▲33	▲33	▲48	▲48	▲11
貯金残高（現金・預金）		500	702	1169	1136	1103	1070	1037	989	941	930

親亡き後の生活に向けた準備

（食事について）

食事のすべてを外食ですますと費用面と、栄養のバランスが心配（味が濃い、野菜不足）

せめてご飯位は炊けるように練習しておく(食費も抑えられる)

宅配弁当やネットスーパー、コンビニ等のお惣菜の併用

（お金について）

10 代でひきこもり、そのまま何十年も過ぎ、ATM でお金をおろした事もない、責めてコンビニ ATM は使えるようにしておく、将来は電子マネー決済が主流になるでしょうから練習をしておくとよい

（親亡き後のお子さんの住まい）

持ち家のあるお子さんが将来生活保護を受けなければならないと分かっている場合

持ち家売却　⇒　賃貸住宅　⇒　区（市）営住宅、又はグループホーム等の施設

※売却をする場合は不動産の信頼できる専門家に相談する

（困った時の相談先）

将来、お子さんが困った時誰に助けを求めればよいのか

・兄弟姉妹、親戚等の身内

（時間を掛けて親亡き後の面倒をお願いしてみる、お子さんの生活のすべての面倒をみるのではなく、親代わりでもないことを強調しておく、福祉事務所等へのつなぎ役としてのお願い、財産管理や様子見の相談をしてみる）

・ひきこもり支援団体・区役所、精神保健福祉センター、万が一の場合お子さん自らが助けを求める必要がある

(兄弟姉妹について)

不平等な相続になってしまうことがある　このことを伝えておく⇒遺言書を残しておく方が望ましい（親は生活力のないお子さんに少しでも多くと考える）

・遺留分位は相続させて上げられないか検討、法定相続分×1/2(例 1,000 万円×1/2×1/2)

・遺留分以下の相続で納得してもらえるかどうか確認⇒場合によっては専門家に相談する

リバースモーゲージについて

戸建（場合によってはマンション）を担保にお金を借りることができる金融商品

お金を借りても自宅に住み続けることが可能、年金収入だけでは足りない部分を補う

・生活の一部にあてる・急な入院費用にあてる・自宅のリホーム費用にあてる

・介護施設などの入居費用にあてる

（返済方法）契約者が亡くなったあと、一定期間のうちに借りたお金を一括返済する

①　相続財産で返す　②　自宅を売却して返す

（メリット）

・専門家が売却してくれる・売却後、お金が残ればお子さんに返してもらえる

（デメリット）

自宅を売却するまでにお子さんの住み変え先を見つけておく必要がある

（その他注意事項）
・契約時の年齢に制限・使い道に制限・借りられるお金に上限あり
・月々の支払（金利分の返済）がある場合もある

まとめ

お子さんの年齢がある程度になったら将来の見通し（生涯設計）を立ててみる
本人に任せっきりにせず、家族で行動する
家族だけで抱え込まず、外部の協力も得る
※親御さんに体力があるうちに対策を立てて親子で将来に向けた準備をする（行動する）のが望まししい

第2部　　　　　　　マジックショー

講師：花島久美師

軽快なクリスマスソングに合わせて、華やかなスパンコールを胸一杯ちりばめた衣装で登場、舞台一面がパッと明るくなりました。師匠が松旭斎すみえ師で高校1年の時入門をし、祖父、両親も芸人で活躍したそうです。リボンの手品、トマトジュースを新聞紙に入れ、たちまち牛乳に変えてしまったり、トランプとひもの種あかしをまじえて会場は爆笑！！最後に南京玉すだれを披露してくださり、暮れの慌ただしさと1年のご苦労さまの締めくくりを笑いでおさめました。

K・N

〜〜

平成28年12月3日家族会（単会）の新規加入について臨時総会開催。（ちどり3階）

本事案は、定款第23条（権能）第12項「その他この法人の運営に関する重要事項」に該当するものと判断し総会決議を求める。

・「麻生やまゆりの会」は昨年以来あやめ会公開講座等に参加。
・ 平成28年6月の当会による事業説明会の開催を通じて、当会への入会の意思が高まった。
・ 平成28年10月1日の臨時理事会にて審議した結果あやめ会入会の方向で協議を進める。
・ 平成28年10月9日に組織として入会する旨の回答があった。

臨時総会においてあやめ会会員数209名のうち委任状、出席数を合せ113名、1/3以上の賛成が認められ「麻生やまゆりの会」のあやめ会入会が承認可決された。
今後、特定非営利活動法人川崎市精神保健福祉家族会連合会あやめ会は、7単会で運営されることになった。

「麻生やまゆりの会」

家族会として平成15年10月に設立以来、麻生区を本拠に活動を続けている。
所在：麻生区　現行会員数：25名
活動内容：・会員同志の相互交流、会員同志のレクリエーション（食事会）
・行政及び関係団体のスタッフを囲んだ学習、相談
・関係施設の見学、視察、地域イベントへの参加、他

第三回「バーベキュー＆レクリエーション」in 多摩川

こすぎ会　田辺忠広

台風に長雨、かと思うと真夏のような暑さになったりと今年の秋は不安定な天候が続きます。そんな変わりやすい天気が続く中の 10 月 2 日（日）、父親の会主催で 3 回目となる「バーベキュー＆レクリエーション」を多摩川の河川敷にて開催しました。毎日のように変わる天気予報をにらみながらの準備でしたが、当日は風もなく絶好のバーベキュー日和となりました。好天のおかげもあって参加者は当事者 7 名を含め、これまでで最多となる 25 名でした。屋外でのバーベキューということでテントを張ったり、炭をおこしたりと段取りがなかなか大変なのですが、今年は新たに 3 人の方が手伝いに来てくれ、とても助かりました。しかもその中の一人は当事者の方です。彼は 3 回連続の参加なのですが、朝、「手伝いに来ました」と声をかけられたとき、その一言だけで「今年もやってよかったな」と思いました。また、何人かの方にお願いして野菜を買い、切って持ってきてもらったので、人数は多かったのですが昨年よりもスムーズに準備を進めることができました。

大自然とはいきませんが、身近にある小さな自然の中であっても仲間と集まると心が軽やかになります。草や木や川、そして人間も自然の一部だからなのでしょうか。食べ物がよりおいしく感じたのは私だけではないでしょう。会話だってはずみます。肉を焼きながら、野菜を焼きながら、またそれを食べながらの会話は笑い声が絶えません。さらには体を動かすことができるというのもいいですね。キャッチボール、バドミントン、サッカー、フラフープ、ダーツなど思い思いに体を動かしました。ここでは「走るな」とか「大きな声を出すな」といわれることはありません。こうした開放感が心を、体をリフレッシュさせてくれるのでしょう。当事者の方の中には最初のうち硬い表情の方もいましたが、みんなで調理し、食べ、話し、体を動かしているうちに次第に打ち解け、柔らかくなっていったように感じました。後片付けは全員で行いました。これもいろいろな人と、いろいろな話をしながら。

用意された場所で、出来上がったものを食べるのもいいですが、たまにはこうして皆で協力しながらワイワイやるのもいいものです。部屋の中で、頭の中でいろいろと勉強し、考えることはもちろん大切ですが、こうした当事者との「共同作業」も回復の手助けになるような気がしました。

これからも続けたいと思いますので、次回の参加お待ちしております。

H28 年のあやめ会バスハイクに参加をして

ホーム AYAME　橋本

今年のバスハイクは横須賀ソレイユの丘に行ってきました。当日は天候にも恵まれ、暑いくらいの陽気でコスモスの花がきれいな中、浜焼きバイキングに舌鼓を打ち、園内のいろいろな施設を楽しんできました。今回参加のできなかった方にもバスハイクの様子を少し知ってもらいたので、ホームメンバーさんの声を聴いてみたいと思います。

僕は浜焼きバイキングを楽しみに参加をしました。豚肉や鶏肉はもちろん、ホタテやサザエやイカ、大アサリや干物まで焼いて食べることが出来て大満足でした。更に、炊き込みご飯と白飯にカレーまで食べ放題で日頃は食事に気を付けている僕もついつい食べ過ぎてしまいました。園内で販売をしていた紫芋のソフトクリームも、もちろん食後のデザートに美味しくいただきました！

今年もバスハイクに参加をしました。僕は昔アーチェリーをしたことがあり、ソレイユの丘にもアーチェリーがあったので腕前をホームのみんなにも見てもらおうと思ってやってみました。久しぶりのアーチェリーだったため的には当たらなかったのですが、楽しむことが出来ました。僕の弓を引く姿はどうですか、様になっているでしょう？

窓の会

バスハイクに参加して(2016年10月19日)

☆ドキドキしながら集合場所へ向かいました。久しぶりに観光バスだったので、楽しかったです。1 回休憩したけど、あっという間にソレイユの丘に到着。入り口でみんなで集合写真を撮り、園内へ。そのまま浜焼きバイキング会場へ行きました。

説明を受けバイキングにレッツゴー!!

メインは海のものを取り、その他にも野菜や肉や混ぜご飯などもあり、とても盛りだくさんでした。あっという間に時間 10 分前でした。ホタテも 3 個サザエも 2 個食べれたので良かったです。

15 時までは自由時間だったので、コスモス畑に行ってみました。
とてもきれいでした。そのあとソフトクリームも食べちゃいました!

それから星見の丘･幸せの鐘と行って海が見れたので良かったです。
ちょっとだけお土産を買って帰りました。
とても楽しい 1 日でした。ありがとございました。

Uさん

☆10.19　バスハイク
ポカポカの陽気にめぐまれ晴天になりました。
浜焼きバイキングとてもおいしかったです。

都会のけんそうを忘れてみなさん思い思いの時間をすごせたのではないでしょうか？

年に一度のバスハイク。私は窓の会に入会してはじめてだったのですが、
みなさんおいしく食事をとっている光景から、元気をいただきました。

THANK　YOU　SO　MUCH

T.K

心の健康相談
お気軽にどうぞ！

心の病の問題について気軽に

電話または面接にお出かけください

現代はストレスの社会です。“心の病”は誰がかかっても不思議ではないといわれています。人間関係のつまずき、家庭内のトラブル、出社拒否、気分の沈滞、意欲低下、ひきこもり、暴力、自傷行為、不潔恐怖、受診拒否、服薬中断などの“心の病”やデイケア、地域作業所、年金、障害手帳などの“リハビリや福祉制度”に関しても幅広く相談をお受けします。

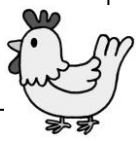
一人で悩まずにご相談ください

相談は無料、秘密は厳守します

◇日時：毎週月・金曜日（除く祝祭日）　　１０：００～１６：００
◇電話：０４４－８１３－４５５５
◇場所：高津区久本３－６－２２　ちどり（地域福祉施設）内
◇主催団体：ＮＰＯ法人あやめ会（川崎市精神保健福祉家族会連合会）
あやめ会会員の有志が相談技能研修を受けて相談員となり、
家族の立場にたった対応を心がけています。

あやめ会ホームページをご覧ください。

ホームページのアドレス（URL）　http://ayamekai.org

編集後記

じんかれん 50 周年記念大会に参加し、県民ホールでみなさんと一緒に式町水晶さんのヴァイオリンの演奏を聴きました。ゆったりした演奏に気持ちが和み、つらく苦しい体験を乗り越えてでてきた音色に感動しました。最後にみんなで「花は花は花は咲くぅ～」と歌いました。生伴奏でみんなで歌うって気持ちがいいですね。ほっこりした気持ちで帰ってきました