NPO あやめ通信

第49号（通巻100）

2018年（平成３０年）７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

平成３０年度あやめ会定期総会

平成３０年度の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（以下、「あやめ会」と記します。）の総会を、平成３０年５月１４日（月）に川崎市総合自治会館ホールで開催しました。

司会の清水副理事長が開会を宣したあと、山本理事長が挨拶しました。その要旨は、つぎのとおりです。

今年はあやめ会設立５０年にあたり、午後記念大会を行うので、総会恒例の来賓の出席・挨拶および講演等の行事は行わずに、会員のみによる総会となります。

今日まで、あやめ会は、障がい者やその家族が安心して暮らせるような社会をつくりたいと活動してきました。５０年経って、いろいろな面で成果が現れてきていると思います。これも、会員の理解、支援、協力によるところと感謝しています。

特に、今年の４月から、改正障害者雇用促進法が施行され、これまで障がい者雇用の対象でなかった精神障がい者が、法定雇用率の算定基礎に含まれることになりました。今後、精神に障がいをもつ者の就労について、これまで以上に家族会はじめ作業所等がどうつなげていくかが大きな仕事になっていくものと考えています。

各単会が、解散の危機などいろいろなことがありましたが、活動を継続してきていることが、あやめ会の活動の礎になっています。あやめ会としても組織母体である各単会への支援に今後も力を注ぎたいと考えています。

理事長挨拶のあと、議長、書記を選出し、議事に入りました。

第１号議案　平成２９年度事業報告（山本理事長）
第２号議案　平成２９年度決算報告（松村副理事長）・会計監査（岸田監事）
第３号議案　平成３０年度あやめ会理事・監事選出（案）（山本理事長）
第４号議案　平成３０年度事業計画（案）（山本理事長）
第５号議案　平成３０年度予算（案）（松村副理事長）

新たな活動として、設立５０周年に関する事業が行われます。

会場から、議案書の「精神障害」と「精神障がい」の表記に関する質問および事業内容の一部追加の提起がありました。質疑応答の後、各議案を満場一致で承認しました。

広報委員　　田草川　武

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.

特集　あやめ会設立５０周年記念大会

テーマ：地域とともに歩む精神保健福祉へ

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、５月１４日（月）に川崎市総合自治会館で５０周年記念大会を開催しました。

当日は、川崎市長をはじめ市議会議長と議員、市関係部署職員、精神保健福祉関係団体の方々、一般市民の皆様およびあやめ会会員の家族を含めて、３００名弱の方々にご来席いただき大変有意義な会であったと思います。改めて、この紙面をお借りして、感謝申し上げます。記念大会の実施内容の概要を次にご報告いたします。

１．主催者挨拶

理事長　　山本　泰彦

ご紹介いただきました理事長の山本泰彦と申します。

本日は、川崎市精神保健福祉家族会連合会あやめ会の設立５０周年記念大会を開催しましたところ、川崎市長様はじめ、多くの来賓の先生方、また関係団体、会員の皆様方におかれましては、大変ご多用の中、お越しいただきまして心より御礼を申し上げます。また、当会の活動に対しまして日頃より一方ならぬご支援、ご理解等を賜りまして、重ねて御礼を申し上げます。

当会は、昭和４４年６月に設立され、丁度今年で５０周年を迎えております。昭和４０年代に川崎市内各区に家族会がつぎつぎと組織され、その連合会組織としてあやめ会が４４年に設立されております。当時はまだ社会資源の整備が進んでいない時期であり、あやめ会が自ら県下第1号のあやめ作業所を開設したのを皮切りに、みゆき作業所ほか３作業所、またグループホームとしてホームＡＹＡＭＥ他１ホームを設立しております。当時は、地元の反対等により移転を余儀なくされたなどの困難もございましたが、その後、他の団体に移管した一部の作業所も含めて、それらすべての作業所が今日も活動を継続していることを申し添えたいと思います。

また、設立当初、拠点となる事務所がなくて、非常に活動に支障がありましたが、こころの健康相談事業の相談室として、溝の口にございます地域福祉施設ちどりの一室を川崎市のご配慮によりお借りすることができたのが契機

となって、今日もその地を拠点として活動しているところでございます。さらに、資金不足に悩む中でございましたが、平成８年に、こころの健康相談事業を市の委託事業にしていただき、それ以降も家族学習会事業等についても、順次、委託事業の取り扱いにしていただき、今日、順調な運営をさせていただいております。

また、訪問活動、これは全国的にユニークな活動ですが、平成１２年から開始いたしております。本日、基調講演をお願いしています白石弘巳先生をはじめ多くの先生方の全面的なご支援のもと、ならびに市民ボランティアの方々のご協力をえまして、国内唯一の家族会によるひきこもり支援事業がスタートした訳でございます。

このように、あやめ会が今日に至るまでの道のりは、平坦なものではなく、今日、あやめ会があるのは先達の強いこころざしと行動力、並びにこれを支え続けて頂いた川崎市政のお陰であると、心より感謝の意を表したいと思います。

また、各区家族会が解散の危機に何度も直面しながら、それを乗り越え、今日まで活動を続けてきたことが、礎になっていることを忘れてはなりません。

現在のあやめ会の活動につきましては、配布資料の中の活動概要に記載しているとおりですので、ご覧いただきたいと思います。また、各単会、事業所の活動内容につきましては、後ほど、代表者から紹介があろうかと思いますので、お聞きいただければ幸いです。

このたび５０周年を迎えた訳ですが、これからの活動がどうあるべきかが問われていると思っております。これまで培ってきました知見や作り上げてきました組織基盤を次代に引き継ぐと同時に、家族会あるいは精神保健福祉の在り方につきまして、関係者また地域の人々の意見を踏まえまして、今後の方向性を見出すことが求められていると考えています。後ほど、「地域とともに歩む精神保健福祉へ」をテーマとしたパネルディスカッションが行われますが、その議論の集約の中で貴重な示唆が得られるものと期待をしております。

これからは、精神疾患を持つ人を医療や家族ではなく、地域で支えていこうとする施策や、また、社会参加・就労を後押しする施策が一層推進されると期待されますが、同時に、当事者や家族自らも地域との交流に一歩を踏み出すことにより、これら施策が効果的に推進されることを願っているところでございます。家族会活動も、限られた会員向けの活動に留まることなく、地域の人々も対象に加えた開かれた活動をしていかなければならないと日頃から考えているところでございます。

川崎市内には、推定値ですが約４万人の精神疾患を持つ人が暮らしているという事実、そしてその人達が現在どのような生活をしていて、どのような支援を必要としているかなど、当事者が置かれている実状を市民の方にまず知っていただくことが支援の必要性を理解していただく第一歩ではないかと考えております。同時にこうした地道な活動や対応により、差別・偏見も徐々に解消に向かうものと考えます。

これまでの５０年間の知見や経験をもとに、今後の５０年を見据えて、地域と連携し、地域の理解と協力を得ながら、当事者の自立、社会参加、家族への支援が推進されますよう、私どもは粘り強く取り組んでいくことを決意いたしまして、主催者の挨拶とさせていただきます。本日はどうもありがとうございます。

２．来賓のご祝辞

◇ 川崎市副市長 伊藤　弘様（福田市長の代理）のご祝辞

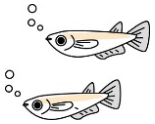
福田市長が公務で出席できませんので、私から一言御挨拶いたします。

あやめ会は、昭和44年の設立以来、家族同士の支え合いを基本として様々な活動を行ってきており、精神保健行政を行う私達もあやめ会に育ててきて頂いた思いがしています。

今般もノーマライゼーションプラン第４次の改定版の策定にあたり、当事者としての貴重なご意見を頂きました。ノーマライゼーションプランでは、障がいのある方が地域で活き活きとお互いを尊重しながら共に暮らしていく共生社会を目指しています。また、地域包括ケアは、高齢者、障がいのある方、子供から子育て世代まですべての地域住民を対象に、共に支え合って生きていく社会を作ろうということで、現在、精力的に取り組んでいます。

障害者差別解消法の施行、精神障がいの方も対象となる障害者雇用促進法の改定と、障がい者施策は制度面で充実してきましたが、市民への周知が十分とは言えません。私達行政もあやめ会と手を携えて取り組んでいきますので、来席の皆様にも引き続きの力添えをお願いします。

あやめ会のご発展と皆様のご健勝とご活躍をお祈りいたします。



◇ 川崎市議会議長 松原成文様のご祝辞

本日は、後藤副議長はじめ多くの同僚議員が招待されていますが、市議会を代表してお祝いのご挨拶を申し上げます。

あやめ会の５０年間には単会の解散危機もあり、それを乗り越えて今日を迎えられたとのこと、これまでのご尽力、ご努力に心から敬意を表します。

国、県、川崎市が様々な行政施策を展開していますが、議会も、皆様方がありがたいと実感する取組みの推進をこの５０周年を機に思っています。

私は文教委員会に所属しています。先週、京都に行った時に障がい者専用のスポーツセンターを視察しました。すべての障がい者が利用できる素晴らしい施設でした。このような施設の重要性を今回の視察で確認したので、議会としてどう取り組むかを協議し、障がいを持った方々の健康管理、社会進出の一助になりますので、できる限り早い時期にスポーツ施設をつくりたいと思っています。

あやめ会も機運を高めて、行政、議会へ要望するようにと思っています。障がいを持った方々の一日も早い社会復帰、社会参加ができるように、議会としても取り組みたいと思っております。

あやめという花言葉は、よいメッセージ、よい便り、希望と聞いています。皆様方によい便りが届くように、よいメッセージが届くように、そして希望を持った１日１日が生活できるように、あやめ会が更に発展されることを、お祈り申しあげまして、市議会を代表してお祝いのご挨拶とさせていただきます。

◇ 川崎市社会福祉協議会常務理事 上野葉子様のご祝辞

佐藤忠治会長がご挨拶を申し上げるところですが、本日他の会議がございまして私が参りました。

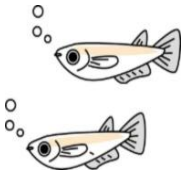
この５０年は、本当に長い時間、長い時が過ぎてきたのだと思います。

昭和４４年は、精神疾患・精神障がいがあること、家族にそういう人がいるとことを友達にも言えない環境だったと思います。あやめ会が、精神疾患・精神障がいへの理解が、胸を張って生きていくことに役立つと思っております。

川崎市社会福祉協議会は、障がいのある方、高齢者、母子家庭の方、保育園の子供さん方に対して、社会福祉を推進する組織です。

先程、お話があった地域包括ケアシステムは、自助、互助、共助、公助が連携する仕組みですが、あやめ会は自助と互助を実践した会だと思います。その皆様が地域の中で活動を活発化できるように、社会福祉協議会も頑張ります。

封筒の中に、川崎市主催で社会福祉協議会が実行委員である川崎パラコンサートの招待券付きチラシが入っています。このパラコンサートに、ひらかれたあやめ会、地域に出てゆくあやめ会の皆様に、参加いただければありがたいです。むすびに、あやめ会が１０年、２０年、３０年、４０年先まで長く活動を続け、地域福祉、だれもが住み良い川崎、そういった町を目指すとともに本日参会の皆様方のご多幸、ご健勝を祈念して、お祝いのご挨拶とさせていただきます。



◇ 神奈川県精神保健福祉家族会連合会理事長 堤　年春様のご祝辞

設立５０周年を、じんかれんを代表して心からお祝い申し上げます。

あやめ会は、こころの悩みを持つ人々やその家族への支援、精神障がい者を取り巻く環境の改善や偏見、差別を取り除く活動、ひきこもり支援、医療費助成活動、ＪＲ等交通運賃割引運動など精神保健福祉の増進に尽力されてきました。

平成１８年に障害者自立支援法が施行され、三障がい同一の施策が打ち出されましたが、精神障がい者に対する偏見、差別は根強く残っています。平成２６年には障害者権利条約を批准し、障がいに基づくあらゆる差別の禁止、障がい者の社会参加と雇用の推進を宣言しました。

平成２８年４月に障害者差別解消法と改正障害者雇用促進法が施行されました。昨年９月公表の内閣府の世論調査によると障がいを理由とした差別や偏見があると思う人は８３．９％、障害者差別解消法を知らない人は７７．２％でした。神奈川県での昨年の調査でも似たデータでした。行政はもっと啓発活動に取り組む必要があると思います。

改正障害者雇用促進法は、雇用の場での差別の禁止と合理的配慮の提供および平成３０年４月から精神障がい者の雇用を義務化する法律です。

家族会の皆様からの強い要望事項は医療費助成です。これは差別です。今日参列の行政、市会議員の方々に、この場でどうかと思いますが、お願いします。

精神保健福祉を取り巻く環境は少しずつ良くなりつつあります。障害がある人もない人も暮らしやすい共生社会、地域作りを目指して、皆様のご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

３．「これまでの５０年とこれからの精神保健福祉」

基調講演　白石弘巳氏（埼玉県済生会鴻巣病院副院長/あやめ会理事）

白石弘巳先生は、あやめ会設立５０周年記念大会への祝意、講演機会への謝意等を述べられた後は、基調講演を行われました。その概要はつぎのとおりです。

日本の精神科医療の特殊な、特異なところは、精神病床の数が非常に多いことと家族に負担を掛けているところです。

１９５０年に精神衛生法ができ、精神科病院の設立が進みましたが、病院でいかに酷い治療が行われているかを新聞記者が告発した時代でもありました。

１９６３年に、厚生省の担当者が、「国民は、精神障がい、精神衛生に関心をもち、家族や本人の苦しみを知る必要がある。」との思いで、統合失調症の父親に「政府の窓」で話してもらいました。ライシャワー大使が精神障がい者に襲われる事件があり、精神衛生法が変わるという激動の時代でした。

その後、良い病院をつくる努力がされてきましたが、現在は、患者が地域で暮すために何をすればよいかの時代ではないかと思います。

１９６５年に家族会全国組織である全家連ができ、あやめ会はその４年後です。いろんな事業を手掛けて、２００６年から特定非営利活動法人あやめ会として活動を続けています。

私は、１９８１年に川崎市の正慶会栗田病院に勤務しました。あやめ会会員の家族の担当となり、その方が家族会活動で悩むのを聞いて、協力を思いついたことが、あやめ会との最初の接点でした。また、川崎市から全家連に行った方から、全家連誌にコメントを書くように依頼されたのが、全家連との出会いでした。

その後、私が、ひきこもりへの対応を全家連のレビューに書いたのが縁で、あやめ会会長の小松さんから誘われて、現在の訪問活動に繋がっています。

私はいま６５歳で、医者になって３９年になります。

いろいろな患者さんに出会いました。通院患者で最長の方は、いま７５歳。２回入院、結婚、御主人の死亡、一人暮らしと現在は元気に過ごしています。薬はもう要らないと思うのですが、先生の顔が見たいからと言って来る方です。

退院の話が出る度に具合が悪くなり、私が１７年後に病院に戻ってもまだいた方です。２５年間入院、退院後１０年ですが、非常に穏やかに暮らしています。

非常勤で病棟担当した方は、発病から３０代後半まで家にとじこもった方です。入院して１回も退院することなく、ガンで亡くなるという経過をたどりました。

同じ病名であってもいろいろな経過をたどる、私が感じた大きな点です。

統合失調症の方への支援で大事だと思うことが三つあります。

一つは病識です。幻覚や妄想がある人は自分が病気だと思えない、それが病識がないということです。病識がないと思われる時に、幻覚、妄想がある人の「顔を立てる」、その人をそのままるごと尊重する。英語でｆａｃｅｓａｖｅ（顔を救う）という言葉があります。それが非常に大事です。

それから「障がいの本質」です。精神障がいは、知的障がいや身体障がいと違って、変動するところが非常に大きなポイントです。良くなったといって治ったと考えてはいけない場合があるし、悪い時には環境を整えれば良くなるかもしれません。環境との関係で出てくるもの、それが障がいだという考え方が出てきます。

三番目は「二次障がい」です。家族会での相談内容で、日常生活を維持できないことが多いと思います。昼夜逆転、外出できない、水の多飲は、統合失調症のもともとの症状ではなく、療養の過程で出てきた二次的な問題です。

この三つについて説明します。

「顔を立てる」です。私が栗田病院に戻ったときの患者です。口から食べないので、私が患者の手を押さえ、唾をひっかけられながら点滴しました。患者がいやでも患者のために戦うと初めて思いました。しかし、そのうち、患者の頑張りに協力できる関係になっていくことが戦うことと思いました。それが「顔を立てる」ことです。ありのままを認めるということです。家族はできるだけ聞けることを聞き、聞けないことはどうしてかの話をする。入院などの場合、「直面化」ですが、入院の必要性を話し、納得まで説得することが「顔を立てる」です。

結局、「関係と対話が回復の鍵」です。オープンダイアローグのような話だけでは病気は治らない。また、薬を飲むだけでも病気は治らない。服薬などの医学治療のうえに、話をすること大事です。話のときに、患者が受け入れる関係、高い壁ですが、安心する環境作りが大事です。窓の会がそれに多少なりとも役に立てばと思ってやってきたわけです。

それから「よい環境作りと慣れる」です。環境の与える影響も、非常に大きいです。中学生の統合失調症の方が、お父さんの熱帯の国への転勤にともなって、元気になった事例があります。私はいまでも診断は間違っていないと思っています。環境のせいで良くなったと考えると、環境って何だろうとなるわけです。

私達が治療のよすがとしている感情表出の研究があります。患者に、感情的に巻き込まれ過ぎる、批判・敵意が多い傾向がある高ＥＥ（感情表出）の家族の場合、患者の再発が多くなります。低ＥＥの家族では、９ヵ月まで（もっと長く見なくてはいけないが）の再発率が、薬を飲んでも飲まなくても変わらないというデータがあります。環境を整えれば再発が減るように見えるわけです。

患者にとってのよい環境とは、自分らしいと感じられるとか、思い通りに過ごせる、いいたいことが言えることです。一方、患者が仕事をするのが大変なのではなくて、多分、病気のあるなしに係わらず、仕事は大変なのだと思います。天国みたいな環境というものは実は作りたくてもできない。どこで妥協するかです。

現実的な問題として、「なじむ」あるいは「慣れる」ということが患者さんにとって大切です。悪い所を直そうではなくて悪い人は悪いままでその環境でいられるところを作る、目

指すのが大事です。回りの人がどこまでそれを承知していけるかということです。それが「風景化」です。

支援者が念頭に置くべきことは、変えるべきことが多い人ほど変えるのは難しい。当事者の思いを優先し、回りの人のいうことに耳を傾けてくれるようになるまで、耐える環境を作ることが大事です。

その次は、「負けない」です。これは二次障がいに関係します。病気を患っている人は、気が付くと喫煙、過食等になっていることが多いです。それが慢性的な病気の療養で非常に大きな問題になります。一端起こってしまうと習慣化してしまうので、家族も悩まれ、心配されていることではないかと思います。今以上悪くしない「負けない」との気持ちになっていただく、今のままで踏みとどまることはできると言い続けています。

私は、統合失調症の治療に関して、必要なことが三つあると考えています。

一つは、やはり再発の予防です。薬を飲んだり、環境を整えて再発の予防をすることは大事。それから「活動の継続」です。とにかく二次的な問題を作らないように、頑張っていただくことが大事です。それから、できるかもしれないことを患者さんがやるのは難しいのですが、時間をとってやっていくことが大事です。幾つかの事を実現していくためには、回りで支える人が、大変重要です。

「自立」が目標になりますが、自立というのは一人で生きられることではないと思います。自立の境目は、できないことを人に頼むことができるかできないかです。人に頼むことは弱さの現れでなくて、むしろ強さの現れです。困ったことを人に頼める力がとても大事です。本当にやろうと思っていることができるようになるためには、それなりの経験が必要です。

生活習慣を悪くしないと心が安定する、良好な支援が受けられれば悩みがよくなる。この二つの輪はいい循環を形成するが、悪循環も形成します。悪い生活習慣ができると心身も安定しなくなる、心身が不安定になれば生活習慣もくずれると、生活しているうちに随分経過が変わってきます。

支援を受ければよくなり、よくなればもっとよい支援を受けられる。一方、支援を受けなければ改善しない、改善しなければもっと受けられなくなる、悪い方向にも回る。小さなことでも頑張ろうという気持ちがあると、そこからいろんなことが開けてくる。いまできることはしっかりやろう、分かんないことは人に聞こうという気持ちをまずもつことが、当事者の方には出発点だと思います。

「みんなねっと」が去年１１月締め切りでアンケートを行いました。制度が変わり、薬がよくなっても家族の苦労は続いています。それ以上に高齢化などが切実な課題として明らかになっています。

２０１０年の調査時に、「私達の家族の７つの提言」の実現を目指しました。訪問型の支援、２４時間の相談、本人が主体的に生活できるような支援、本人中心の医療、家族に対して適切な情報提供、家族自身の身体的・精神的健康の保障、家族自身の就労や経済的な保障です。家族会としては、この提言を引き続き働きかけていくことだと思います。

課題解決のためには、行政を単位としてシステム作りが必要です。ワンストップ。困った

らどこにいけばよいか、分かっていることはすごく大事です。子育て、障がい者問題が、介護保険、高齢者等と同様ということで、川崎市は率先して地域包括ケアの実現に尽力していると理解しています。

最近、医療チルダー、老老介護、８０５０問題に関する対応が喫緊の課題になっています。これは、制度にとどまらず、本人、医療関係者の頑張り、家族、行政の応援が必要ですが、地域の方々の理解や協力も必要です。

２０００年に日本精神衛生会の精神科医、看護師に、「精神障がい者がしばしば差別されているか」とアンケートをとったら９割の人がＹＥＳと答えました。差別があること自体が、環境の問題になるわけです。親の対応だけではなく、会社の上司の無理解、身近での差別・偏見が再発につながっていると思うのです。皆の理解を得てゆく、そこがとても大事ではないかと思います。

家族の立場で、世間一般への働きかけは大変だと思いますが、それができるのが家族会ではないかと思いますので、期待をしてしまうところです。

これからのまちづくりです。ソーシャルキャピタルという考えがあります。人間の幸せは何かと考えた時に、会う人と楽しく時間を過ごすことではないか。それも「ゆるくつながっている」、素晴らしい人が一人いるよりも、いろんな人とゆるくつながっていることが人間の精神状態にとっていいのではないか。心のバリアフリーとは、結局は、気持ちよく住めるまちを実現することだということになるのではないかと思います。

まさに精神障がいの人にとって、そういう環境を実現するということが、私はとても大事だと思います。

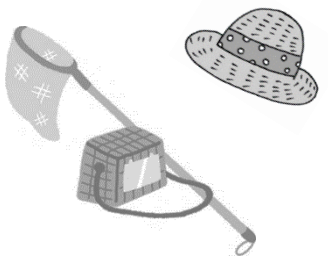
メンタルヘルスの問題は、精神疾患だけではなく、病気かどうか分からないことまで含めて、いろんなことが課題として上げられています（＊）。

家族会は、その経験を活かして、これからの１００年を目指し、様々なメンタルヘルスの課題に対して、地域の人と一緒に手を携えて粘り強く取り組んでいくことができるといいのではないかと思います。

私も、頑張って皆さんと一緒にやっていきたいと思いますので、今後ともどうぞよろしくお願いします。ご清聴ありがとうございました。

（＊）時間の都合で、講演時に話されませんでしたが、当日の資料より転載

- 母親のメンタルヘルスと児童虐待
- 発達障児の学習支援
- 社会的ひきこもりに対する支援
- 世代を超えた自殺予防対策
- 様々なタイプの依存症が背景にある問題
- 認知症の予防と地域でのケア
- 勤労者、特に支援者の燃え尽き防止



広報委員　田草川　武

４．パネルディスカッション

テーマ「地域とともに歩む精神保健福祉へ」

共同コーデネーター　　白石弘巳氏（埼玉県済生会鴻巣病院副院長/あやめ会理事）
　　竹島　正氏（川崎市精神保健福祉センター所長）

パネリスト
　当事者　　T・O（窓の会）　　Y・T（窓の会、ピアサポーター）
　家族　　K・O（こすぎ会）　K・H（もくよう会）
　支援者　　橋本　剛　　（ホーム AYAME,あやめサボール職員）
　行政　　津田多佳子氏（川崎市精神保健福祉センター担当課長）
　あやめ会　清水　信　　（副理事長すいよう会）

竹島先生　今日は全体のテーマが「地域とともに歩む精神保健福祉へ」ということで、先程白石先生のご講演にもありましたように地域包括ケアが叫ばれていますが、今日のシンポジウムは全国に発信できる提案が出されるのではないかと思っております。皆様には、日常生活でそれぞれ困っていることや生活のニーズについて、また共通する課題として地域とのつながりにつきまして、スピーチをお願いします。

T・O さん　日常生活に困っていること。生活のニーズと地域との繋がりをお話させていただきたいと思います。私は一人暮らしをしているのです。自炊を全くしないですし、近くにスーパーがないですし食生活がかなり不規則です。特に野菜を摂取しておりません。野菜が嫌いなわけではないのですが。ここで明らかにしてよいのかどうか病気としては双極性障害とアルコール依存症です。今は飲んではいませんので落ち着いていますが、年に２，３回は寝込んでしまいます。その時は何もできません。特に幻聴ではありませんが音楽ミュージックが頭の中で聞いた曲が鳴り続け、そういう症状にも苦しんでいます。年２、３回寝込んだ時オンコールで支援していただけるサービスが欲しいと思いました。

Y・T さん　まず日常生活で困っている事は躁極性気分障害という診断名のとおり波があることです。躁と鬱の気分の波があることです。
また、不眠に悩まされております。昨日は母の日、私は１１歳の時母を亡くしました。
今度は娘とも生き別れて、母親らしいこともできずに１８年がたちました。
１９９５年の阪神淡路大震災で精神分裂病を発病しましたが、２０００年に再発し嫁ぎ先の愛知県から川崎市の実家に戻り毎年、春の木の芽時の措置入院、強制入院が４年間続きました。２００６年には川崎市ピアサポーターの第一期生となり２００７年から６年間宮前平駅前フリースペース「ここわ」でピアサポーターとして通っておりました。ピア、仲間サ

ポーター、支える人として毎週水曜日朝の１０時から午後３時まで活動していたときはメンタルも安定していて入院もしなくて済みました。

K・Oさん　私は統合失調症の妻を抱える家族として地域で暮すために発言いたします。

私の妻は６年半前に再発をしてこの５年半ぐらいで１７回入退院を繰り返して昨年の５月に退院をして、ほぼ今月の１５日で１５年間近く自宅で過ごせる予定なんですが、５月２日に残念ながら１８回目の入院となってしまいました。大変無念な心境であります。そうと言っても数か月ごとに入退院をしていた彼女が１年近く自宅で生活できるようになったのは、何なのか。もう一つは今後６３歳の統合失調症２級の彼女が地域で、家庭で生活をするうえで何が必要なのかということです。まず最初この１年近く家庭で生活できるようになった一つは、クロザピンという薬に変えた影響はあると思います。この薬で幻聴は無くなっておりませんが、生活ができるようになりました。同時にクロザピンを使用期に２週間１回訪問看護をうけるようになりました。最初は本人が拒否をしておりました。少しでも良いからと同席をして半年ぐらい玄関先での対応でした。半年間過ぎてやっと居間にその方を上げるようになって、信頼関係を作られるようになってから、７～８ヵ月ぐらいから好きな料理で手土産を作ってその看護師さんに、小学生の娘さんがいるのでこれ食べてね！孫と同じような思いで渡せるようにまでなってきました。

K・Hさん　訪問支援についてお話します。今から２０年前は訪問支援について今のように社会全体で大きくとりあげられていなかったように思います。こんな時に真っ先に訪問支援に取り組んでくれたのがあやめ会です。病人を抱える家族として外に出ようとしない本人を何とかしょうとする毎日でした。引きこもりという言葉を耳にする様になったのもこのころだったような気がします。来客があってもかかわりのない方では自室に入ったまま、挨拶にも出ませんでした。しかしどうしても自分とかかわりがあって来訪された方には対面し挨拶をして穏やかな笑顔で話します。こういう時は来客が帰った後本人の表情は晴れ晴れとし爽やかな感じでした。それを見る家族の方も明るい幸せな気分になりました。本人は人と交わることを心の底では望んでいるのではないかと思いました。本人には顕著な陽性症状はなく陰性症状が続きました。２０００年頃だったと思います。当時のもくよう会単会の会長さんからあやめ会の中に窓の会が作られ訪問支援活動が始まったから希望登録をしたらどうかと声をかけていただきました。登録をして間もなく窓の会の訪問支援を受けられるようになりました。当時の本人の記録に前日まで元気が無かったり落ち込んでいたりしても訪問をしてもらうとまた元気を取り戻すことが出来ると書いてあります。また訪問をしてくださった印象を優しく理知的な方と述べて尊敬の眼差しで仰ぎ見るような気持ちだったようです。本人は訪問を受けると元気度が上がることが良く分かりました。

橋本さん　当、グループホームは３０代の方から７０代の幅広い方がお住まいになっております。その中でライフステージごとにより困難さを、お持ちの精神の重さによるものも含めましてそれぞれ起こってきている事があります。３０代、４０代で感じられなかった体力の衰え、新たな病気を抱えながら地域で生活をしていくのは、大変ではないかと思われます。こういったことは本人がなかなか受け入れられないことですが、今まで出来ていたことが出来なくなっていく、体力もそうですし身近な食事でも、今まで詰まらせないで飲み込めてい

たものが、詰まるようになってきた。でも介護保険を使う程でもない場合はどうしたら良いか、でも食事の楽しみは残したいそういったところで、本人たちが新たな困難さに直面していることを　日々見かけます。なるべく早く取り除くことがいいのですが私たちではできないこともあります。

津田担当課長　私は保健師です。私が川崎市の職員として初めて就職したのが、今はないのですが、中原区にあったリハビリテーション医療センターというところでした。
昭和４７年に日本で初めてできた公設の社会復帰施設でした。当時はすごく画期的なことだったのですが、あやめ会はその時すでに活動していました。それは今思うととても感慨深いものがあります。数年前から「川崎アディクションフォーラム」という市民への依存症に対する普及啓発活動をしています。アルコール、薬物、買い物などのいろんな依存症の当事者や回復者、ボランティアの皆さんと毎月準備のための実行委員会をしているのですが、その場はみんな仲間なんですよね。これまでに当事者や家族の方に教えられたことがたくさんあります。上下ではなく水平の方向でともに手をたずさえていくのが、大切だと思います。それぞれの強みと限界を共有していくのが、今川崎市が目指している地域包括ケアシステムにつながるのではないかと思います。

清水さん　行政に対する要望という業務もしております。これは毎年８月に要望事項ということで市長あてに提出しており担当課を通じてやっているのですが、中身は項目を分けますと３０項目ぐらいあります。会員の皆さんは大変不安を感じています。不安は何かというと自立的な生活ができるかどうか、経済的にバックアップされていくかということで我々も年齢が高くなっていますので、８０・５０問題これは８０歳の親が５０歳の当事者を抱えて実際やっていけるのだろうか、共倒れの懸念があるのではないかという心配事、更に親亡き後、当事者が自立してやっていけるのかということ、まさに経済的なバックアップがもらえるのかどうか、不安材料であるということなど沢山あります。毎年要望をしているわけでありますが要望が実現せず、継続案件が多くありやはり行政的制約があるのかなと思います。

竹島先生　今日７人の方のお話を伺って障がいの重いとか軽いとかは別にしてみんながそれぞれ地域包括ケアを作っていく共同者であるということでないかと思います。
それでは纏めにくいところかもしれませんが白石先生お願いいたします。

白石先生　私は清水さんがおっしゃったようなことは正論だと思います。
それをやりながら基本的な考えとしては出来ることからやっていく、フォーマルなことは一つの決めたことはみんなでやらなければならないけれどインフォーマルなことはやりたい人ができることから始めることが出来ると思うのですが、そういう工夫というのをしていくことで、いろいろアイディアを出すということが大切かなと思います。

竹島先生　私は精神保健福祉センターでやろうと思っていることは２つあります。ひとつめは地域包括ケアシステムに対応した精神保健を構築することです。地域包括ケアについて、精神保健の問題を抱えているために、サービスをうまく利用できないことがあります。また、ひとつの世帯の中に認知症の方と精神疾患でひきこもりの方がいらっしゃることもあります。このようにサービスをうまく利用できない背景として、しばしば精神保健の問題があります。地域包括ケアを進めていくためには、その中に精神保健を取り込む必要があります。

ふたつめは精神保健について横の連携を作っていきたい。先程、津田担当課長から話がありましたけれど、アディクション（依存症）の当事者の中に優れた活動があります。これと地域移行・地域定着のピアサポーターの活動などの横連携ができるとよいなと思っております。「地域とともに歩む精神保健福祉へ」。これからの５０年、あやめ会が地域とともに歩み、発展することを祈念してシンポジウムを終わります。

※文章は紙面の都合により省略させていただきました。詳しくは５０周年記念誌に掲載予定です。

広報委員　桧垣孝博

５．ミニコンサートおよび各コーナー

楽しく当事者と共に奏でたミニコンサートは、初めに窓の会音楽教室講師である鈴木晴世さん（ピアノ）、櫻井三月さん（フルート）、小林広樹さん(ギター)のトリオにより始まりました。曲目は、[Ｔｏ Ｌove　Again]映画[愛情物語]の主題歌、ギターの名曲[禁じられた遊び]、イタリア民謡[サンタルチア]。愛情と若い情熱溢れた演奏に感動。また、全員で歌ったナポリ民謡「サンタルチア」(来よや友よ　船は待てり)と地域の人々と歩む精神福祉へ！の呼声は、晴れ渡った皐月の空に響いたでしょうか。

後半は、合唱とトーンチャイム伴奏：地域活動支援センター 窓の会 音楽教室メンバー、地域生活支援センターゆりあす合唱クラブ(友情出演)と家族による３選曲は、あやめ会全員の心です。悲しくても、一人ぽっちじゃない「上向いて歩こう！」、悲しみのない自由な空へ行きたい「翼をください！」と行政への願いも込めて歌いました。最後に、「今日の日はさようなら！」の歌の時が来ました。参加者総勢273名が、「またあう日まで！」と信じあい、明日への希望と今後の進むべき道への貴重な糧が得られたことを深く感謝しつつ、あやめ会設立５０周年記念大会は盛況裡に終了しました。

会場の入り口スペースの談話コーナーでは、４団体(泰山木の会、こすぎ会、きた作業所、オレンジふれあい)のかわいらしい色彩の手作り品展示販売コーナーが催され、大変好評でした。また、メンバーさんたちも参加して頑張りました。その片隅には家族会紹介や入会案内コーナーも設置され、早速入会する人もありました。隣の部屋の心の相談コーナーも相談する人たちで賑わいました。

広報委員　鈴木郁子

６．アンケート結果の報告

ご参加の皆様から、多数のアンケートをご提出いただき、貴重なご感想やご意見をいただきました。あらためて感謝申し上げます。

特に、白石先生の基調講演には多くの反響があり、９２%の人が「良かった」また、パネルディスカッションも当事者、家族のお話が真の精神保健福祉に触れ実情が分かり易かった、「良かった」６９%となっております。その他、行政、あやめ会に対しても貴重なご意見をいただきました。紙面の都合で一部を掲載させていただきました。

１．質問事項の集計はつぎのとおりです。

① 性別　女性７６％　男性２３％　記入なし１％

② 住まい　川崎区８％　幸区１４％　中原区１４％　高津区１５％　宮前区１５％
多摩区８％　麻生区６％　その他１８％　記入なし２％

③ 年代　２０代１％　３０代４％　４０代１２％　５０代１１％　６０代２２％
７０代～４８％　記入なし２％

④ 立場　家族５３％（＊）　支援者１３％　当事者１２％　一般１０％　その他１１％
記入なし１％
（＊：家族の内訳）親４８％　配偶者２％　子供１％　その他２％

⑤ 大会を知ったきっかけ
家族会４８％　市政だより・タウンニュース１７％　チラシ９％
友人・知人から９％　あやめ会ホームページ１％　その他１６％

⑥ 感想　基調講演
良かった９２％　普通５％　良くなかった０％　記入なし３％

感想　パネルディスカッション
良かった６９％　普通６％　良くなかった０％　記入なし２５％

感想　ミニコンサート
良かった３７％　普通４％　良くなかった０％　記入なし５９％

２．頂いたご感想、ご意見はつぎのとおりです。

・白石先生のお話大変参考になりました。「地域で暮らせるように」する支援「顔を立てる」といったキーワードが心にひびきました。支援者としては「話す内容よりたくさん話すこと」というお話も勉強になりました。心のバリアフリーの一端を担えればと思います。
パネルディスカッションでは当事者、家族の方のお話もとても興味深く聞かせていただきました。貴重な機会を頂き、ありがとうございました。

・白石先生の病識のない人もまるごと尊重するということをもっと実行していきたいと思いました。

・パネルディスカッション・・・・それぞれの立場の生の声を聴くことができ興味深かったです。どの立場の人が上というのではなく、皆が同じという横の関係も感じられました。

・本当に川崎らしい独自の支援システム（本当の支援という言葉から違和感を感じないつながり）が生まれることを切に願います。

・長い活動の中でのご発表に一つ一つの重みがあった。中でも環境の問題が重要であることに興味を持った。そして全てを認め尊敬し“話し合う”ことがキーであることも確認できました。お話良かったです。ありがとうございました。

・充実した内容の講演とパネルディスカッションでした。地域の人と人のつながりが地域力ＵＰにつながること・・・地域包括ケアシステムの精神障がい者分野の充実が課題にあげられ、これからより一層の川崎市内に暮らしている精神障がい者が生き生きと人生を楽しむとこができるよう期待しています。

・時間の制約があるが皆様の協力がよく順調に進んだ、内容の濃い大会であったと思います。欲を言えば会場の参加者の声も拾っていただきながら対話形式でできたらさらに深まったのではないでしょうか？

・日頃窓の会にお世話になっており、スタッフの方々の優しい接し方がとてもうれしいです。窓の会の存在は本当に有りがたいです。

・精神病患者への偏見は今も強く残っていると思います.（住んでいる地域、職場等）50 年も前からあやめ会の活動に感謝すると共に益々の発展をのぞみます。
国・県・市を挙げての取り組み援助も強く望みます。当事者ですが困った時の相談窓口が知りたいです。

・一番気になることは私たちがいなくなったらどうするのか？近所の方に娘の病気事は話せない。お付き合いしていただけなくなると思うので。
何かあったときどちらへ相談したらよいのか？

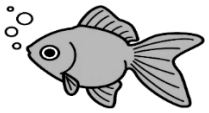
・息子はひきこもりがちですのでワーカーさんなどから訪問していただきたいと思っています。親亡き後が心配です。良い支援をお願いします。
歯科、内科にかかっても費用が多く経済的支援を希望します。

・議員さんが大勢来ていたことにびっくり、また大勢の参加者でさすがに川崎の会はすごいなと思いました。障がい者関係でない地域の方はこの中にどれ程いたでしょうか。
地域啓発の場を是非やって下さい。最後にみんなでうたったのは良かったですね。川崎市は多くの点で恵まれていますね。

・40 年来息子の容態に向き合い今日まで来ました。麻生区で増野教授ご夫妻にサイコドラマのご指導を賜ったものですが、今度あやめ会（泰山木の会）に入れていただき、残された諸問題にどう立ち向かったらよいか苦悩の毎日の中、かすかに荒野に星を見つけた思いで心が温かくなりました。これからのお導きをお願いいたしますとともに心から厚くお礼申し上げます。あやめ会よ永遠に！！

・他県別世帯の子供が双極性障害と診断され、いろいろ相談窓口をさがしているところタウンニュースであやめ会のシンポを知って参加。
家族会のことをはじめて知った。広く市民にその存在を知っていただく。困っている人が入りやすいなどオープンな広報があればと感じた。
市としてまたは、あやめ会として各単会や 4 事業所の活動、役割を公開していただくことがより良い地域サポート体制ができるのでは？と感じた。

・親亡き後、地域の中で本当に一人で生きていけるのか。支援はどのような形であるのだろうか。親も死を間近にする前に決めておきたいことが山ほどあるが本人の考えを取り入れなくてはならないことが障がいとなって、結局何も進めない。
ケセラセラなのでしょうか。



・食事（栄養や食べやすさ）の大変さは気がつきませんでした。保健所の指導を受けながら調理師学校等と提携しあえるとよいと思いました。
水平の関係というのも大事だと思いました。当事者も支援者を助けているということを当事者にわかってもらえると当事者も社会に貢献している自負と喜びを得られるのではないでしょうか。119 番関係は切に何とかしてほしい問題ですね。ミニコンサートで楽しく締めて心地よくなりました。トーンチャイム、懐かしい楽器でした。

・民生委員の活動のなかで、障がい者特に精神障がい者の方からの相談等はほとんどありません。きょうの当事者の方、家族の方の話は驚きであると同時に民生委員がかかわることができるのかとの気持ちもありますが、当事者の方等の話は大変参考になりました。

・一番は本人の自覚が大事だと思うし大なり小なり人間みんな今回のような病を持っているのではないかと感じます。病のからの中に入ってしまうのも如何なものかと思います。
私の親戚にもいるのですがあまりにも大事にされすぎるのもどうかと思います。そして作業所等の低賃金もあまりにひどいと思います。
（当人は７６才。入所は２０代のころからのようです）

広報委員　中林和恵

第７回じんかれん総会

かながわ県民センター　５月２８日（月）

じんかれん堤年春理事長の挨拶から始まり、来賓の紹介では、神奈川県福祉子どもみらい局福祉部障害福祉課福祉子どもみらい局参事兼障害福祉課長水町友治様、神奈川県精神保健福祉センター所長山田正夫様この二方にはじんかれんのためにもろもろのご支援、ご指導のもと困ったときには、相談に乗っていただき助かっております。

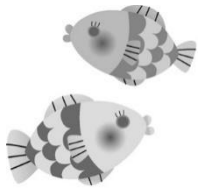
さて、平成１８年障害者自立支援法がスタート施行されました、ちょうど１１年前になります。３障がい同時に施行されたにも関わらず、現実には精神障がい者に対する、さまざまな差別や偏見が根強く残ったままで改善されたとは言えないと思います。

平成２６年わが国は障害者権利条約を批准し障がい者に対するあらゆる差別をなくし、障がい者が互いに参加し　国際的なルールを守ることを宣言いたしました。権利条約の精神に基づき国内法の一環として制定された障害者差別解消法も国民に浸透したとは言えません。また８９．３％の方が知らないと答えましたこれからも家族や一般市民も一丸となって、精神障がい者のために運動をして行かなければなりません。

つぎに、来賓の水町友治氏および山田正夫氏から祝辞がありました。

来賓の祝辞に引き続き、第７回定期総会が開催され、各議案について審議後、賛成多数で承認されました。

第１号議案　平成 29 年度事業報告では、「じんかれん５０周年記念誌」の配布作業からスタートし、ホームページも立ち上げ情報発信に貢献しました。



要望活動では、ＪＲなど交通運賃割引に関する国会請願活動の継続。

県への要望として、重度障害者医療助成、バス運賃助成等の要望をしました。

ホームページ開設では、会員のみならず、家族会未加入者、関係者にも実際に役立つ情報源を目指して内容の充実を図り、サイトの更新、維持、管理を行った結果、２０１８年１～３月に表示回数３、３８８、訪問者９７２の実績がありました。

第２号議案　平成２９年度収支報告、第３号議案 監査報告が無事終りました。

第４号議案　役員改選ではほとんどの方が留任いたしました。

第５号議案　事業計画（案）では、一昨年４．月「障害者差別解消法」「改正障害者雇用促進法」が施行されました。「障害者差別解消法」については、法の周知が十分ではなく、趣旨も社会に浸透していません。内閣府が昨年９月３０日公表した「世論調査」によると、この法律を「知らない」と答えた人は７７．２％でした。法律は、国や地方公共団体に対して差別解消を進めるために啓発をもとめています。

「改正障害者雇用促進法」は、雇用の分野における障がい者への差別の禁止及び障がい者が職場で働く際の支援を改善するための措置を定めた法律で、今年４月から精神障害者雇用義務化の伴い、精神障がい者も雇用率の算定基準に加わえられることになりました。

法定雇用率が民間企業で２．０％から２．２％に、国・地方公共団体等は２．３％から２．５％にそれぞれ引き上げられます。

要望活動でも昨年同様、国や県に対して粘り強く要望を継続して行き、これからもじんかれんの発展のために皆様力を合わせて頑張りましょう。

第６号議案　平成３０年度　収支予算（案）

第７号議案　定款変更も満場一致で承認されました。

総会後、研修会が行われました。

神奈川県精神保健福祉センター救急情報課課長赤池敏夫氏による「神奈川県における精神科救急医療について」のお話で、その概要はつぎのとおりです。

神奈川県精神科救急医療については、精神保健福祉法に基づいて行われていますが、大きく分けて３つございます。１つ目は精神障がい者に対する支援ですが、これは何度も法律が改正されていますが、病院収容の時代から、社会参加の時代、へと変わってまいりました。２つ目は精神科救急医療体制に対して、病院と連携して、神奈川県では皆様の救急医療に対する要望に取り組んでおります。

３つ目は薬物療法が非常に進歩してきて、新薬、精神療法、作業療法も取り入れられ、患者さんの症状の改善に非常に大きな影響を与えました。長期入院、社会的入院が　昭和３０年には４万４千床だったのが昭和４５年には２５万床に増えています。また今は短期入院の方が多くなっております。

神奈川県の精神科救急医療の窓口体制では、関係機関へご本人・ご家族からのご相談を受けて、医療機関を紹介すると共に対応などの助言などもさせていただくこともあります。医療情報窓口では自傷他害の恐れがある方を、警察官が保護をしていますが電話番号は公開しておりません。次に病院の受け入れ態勢では、精神科救急医療の必要な方がいる場合の医療機関の受け入れ態勢は、土曜、日曜日にも受け入れていますが、入院の必要な方は７か所の基幹病院と県外４５の病院が当番制の２４時間体制で受け入れています。

質問者から、当事者にどう接したらいいのか、良い知恵がございましたら教えてほしい。と言う意見がありました。以前相談支援をやっていましたが、その方を医療につなげたいのですが、なかなか医療に繋がらない、相談支援の中で，時間をかけて、本人やご家族に丁寧に説明し説得するのが良いのではと思います、ただそれをご家族や関係者だけでやってゆくのは難しいことだと思います。そういう時は保健福祉事務所の方とか、もしくは福祉サービスとか市町村の障害福祉の担当者に相談なさったらいかがでしょうか。

広報委員　桧垣孝博

今後につながる「なかはら会」と家族会との交流会

こすぎ会　代表　　長加部 賢一

２月１５日、総合自治会館で、「なかはら会」とこすぎ会との交流会が行われ、当事者、家族、事業所の職員など７０人以上が参加しました。なかはら会は、中原区内の精神保健福祉にかかわる 14 団体の連絡会で他の区にもあると思います。当日参加されたのは、①井田地域生活支援センター「はるかぜ」②オアシス井田③かわさき@job④レジネス⑤桜の風⑥区内のグループホームの代表⑦中原社会福祉協議会⑧なかはら基幹相談支援センター⑨中原区役所高齢・障害課と家族会(こすぎ会)の１０団体です。

区内の精神障害者を支援する諸団体と家族会が一堂に会して交流したのは今回が初めてです。こすぎ会の大先輩の時代からの懸案だったと聞いていましたので、準備された関係者の努力に感謝の気持ちでいっぱいです。

当日は、それぞれの団体が活動紹介を行ない、質問も含め全体討論を行い、その後、当事者と各団体の職員と家族がテーブル毎に分かれてグループ討論を行いました。当事者の方からは、施設等を利用した動機や今の思いが語られ、職員さんからは活動内容や当事者の変化などが、家族会からは当事者や家族の要望などが出されました。

当日は、参加者にアンケートを行い３９人から提出がありました。「今、一番求めている支援は何ですか」 については、当事者は「ステップアップして徐々に仲間を通じて仕事をしたいです」「グループホームに 24 時間、交代で職員がいてほしい」など。職員からは、「お話を聞き退院促進事業が大切だと感じました」「就労系の情報を知りたがっている方が多いので、体験談発表などがあるとよい」など。家族からは「当事者の立場に立って、ねばり強く寄り添う第三者の支援がほしい」「就労、仲間づくり、社会参加にむけた支援がほしい」などが寄せられました。

また、「日常活用で困っていることは何ですか」については、当事者は「病気が悪くなると動きたくなくなる」「薬の副作用で手がふるえる」など。家族からは「障害年金の更新のたびに、認定がおりるか不安。仕事ができないので、認定されないと生活できない」「第三者と接することを嫌がりますが、粘り強い支援が欲しい」などが出されました。

当日は、社会事業大学の実習生も参加しまして、「家族会の皆様、当事者の皆様、また、それを支える事業者の皆様のパワーを感じました。」「同じ区の中に資源がこんなにあるのかと、すごく驚かされました。当事者の方も同じテーブルにいらして、お話を沢山して下さって、生き生きと楽しそうに話す様子がとても印象的でした。」と語っていました。　今回の交流会を発展させれば、さまざまな事業所などの支援で、当事者と家族が地域で自分らしく暮らしていく上でも大きな力になると痛感しました。

～こすぎ会総会・第２部　品川博二先生をお迎えして～

こすぎ会　岸田

４月２６日、福祉パルなかはらにて平成 30 年こすぎ会総会が行われました。第１部議事が終わり、第２部では日本ケア・カウンセリング協会代表理事・品川博二先生をお招きして、「自立を妨げているものは何か？家族それぞれの自立に向けて」をテーマにお話を伺いました。講師依頼のきっかけは昨年の１１月のあやめ会家族学習会でした。その時の品川先生の講演は大変好評だったと伺い、今回こすぎ会でも講演をお願いしました。

講演資料のイラスト通りの先生はユーモアたっぷりにお話をされ、会場は最初から最後まで笑い声があふれていました。サスペンダーをしたお姿も大変印象的でした。

品川先生は 25 年間精神病院で勤務されて、患者さんや家族と向き合い、患者さんの心の声に耳を傾け、先生自身が彼らから実に多くの事を学んできたと話されました。カウンセリング室で、何も話さず長い時間座ったまま黙り込む彼らにそっと寄り添い、先生も黙ったまま彼らが何か語り始めるのをじっと待つ、そして彼らのほんの小さな声も見逃さずに受け止めてきたそうです。そんな経験からくる先生の具体的なアドバイスはどれも納得できました。

いちばん印象に残っているのは、「親は愛情をかけてこどもに接しています。でもその親こそがこどもの足を引っ張り、自立の邪魔をしているのです。お母さん、お父さんは民宿のおばさん、おじさんになりなさい！」というお話です。例えばこどもから夜遅くに食事を頼まれたときなどは、本日の営業は終わりましたと言いなさい。こどもへのサービス過剰はよくありませんとの事でした。この時も会場からは笑いが起きましたが、自分自身を振り返ってみると、当てはまるような気がしました。我が子が少しでも生活しやすいように、いろいろな場面で先回りして手をまわしてしまいます。これではいけないのですね。自立のポイントとして、自分で出来ることは自分で遂行し、自分でできないことは誰かに依頼することがあげられました。この他人に依頼するという方法を習得していないと、社会復帰が難しいようです。私も急に民宿のおばさんにはなれませんが、少しずつ努力したいと思いました。親もやたらと口を出さず、忍耐強く見守っていく覚悟が必要なのだと感じました。

他にも次の様な事が印象に残っています。人は誰かにあてにされると成長をします。我が子を自立させるには、親は時にはこどもの前で老いぼれたふりをして、こどもを頼りにしなさい。そして、こどもから何かをしてもらった時には、しっかりと相手に感謝し、褒める事が大切だと話されました。自立のポイントは褒める事。以前に褒めることの大切さを SST の高森先生からも学んだのを思い出しました。心掛けて生活していきたいです。

講演後の質疑応答の時間には、会場の参加者からいくつもの質問がありました。先生はここでも皆さんの笑いをとりながら、具体的なアドバイスをくださいました。参加者の皆さん、今日はたくさん笑いましたね。どのご家庭でもこどもの自立に悩み、ご苦労をされていると思いますが、今日の講演を聞いて少し気持ちが前向きになりませんでしたか？今回は１時間という短い時間で、あっという間に終わりが来てしまいました。レジュメの２番目にあったホームレスとの出会いの答えも知りたいです。次回の先生の講演が楽しみです。

2018年7月・8月　あやめ会・窓の会行事予定表

注）窓の会の予定は変更する場合があります。事前確認をしてください。

	行事名 開催時間	活動内容	7月				8月			
			日	曜日	場所	備考	日	曜日	場所	備考
あやめ会	評議員会 13:00～15:00	外部委員会等の報告と活動予定の検討と結果報告	7	土	ち	評議員会	4	土	ち	評議員会
	家族学習会	家族が元気を取り戻せるための活動								
	SST他研修 13:30～16:15	高森先生指導による当事者との付き合い方の勉強と当事者の生活訓練等の指導	26	木	ち	SST高森先生勉強会				―
	じんかれん	理事会と運営委員会同時開催					7	火	県	じんかれん理事会
窓の会	ぶらっと会 11:00～16:00	フリースペースで、過ごし方は自由。何よりも、穏やかな空間を皆が作っています。	新城・窓の会 火・木・金（祝日を除く）							
	音楽教室 14:30～15:50	音楽療法士の櫻井先生と奏楽担当学生と共にリクエスト曲の合唱や楽器演奏を楽しみます。	25	水	ち	鈴木先生	29	水	ち	鈴木先生
	友達をつくる会 14:00～16:00	精神科医の増野先生のもと、ストレッチや寸劇を演じつつストレスの解消方法を見つけます。					27	月	新城	増野・倉方先生
	スポーツデイ 13:00～16:00	卓球などして身体を動かし楽しみます。 運動している時は、集中します。	18	水	その他	ボウリング大会	―	―	―	未定
	グループ活動	ボランティアたちと共に自然散策、工場見学、カラオケなどに出かけます。	―	―	―	―	―	―	―	―
	パソコン教室 14:00～16:00	パソコン指導	11	水	新城	井口先生	22	水	新城	井口先生
	「窓の会」勉強会 15:00～16:30	精神科医の白石先生を囲んで、メンバーと家族向けに医療・福祉や対人関係を学びます。	21	土	ち	白石先生 （家族）	18	土	新城	白石先生 （メンバー）
	「窓の会」例会 18:30～20:00	白石先生を囲んで、地域のボランティアさん、学生さんと話合います。	25	水	新城	施設長・先生・他	29	水	新城	施設長・先生・他

注）ち：ちどり、新城：新城窓の会の略。　窓の会のご利用方法：電話で問合せ（電話044-777-6255）、月～金曜日9時から17時

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、個人情報は厳守します

◇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　川崎市精神保健福祉家族会連合会あやめ会
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.

編集後記
梅雨に入り空気が湿っぽいような気がします。
まもなく青空に新緑が映えて太陽がまぶしい真夏日がやってきます。
今年の夏も暑さがきびしいのでは？心身ともに暑さに負けず体力をつけ夏を乗り切りましょう。

広報委員　藤田美津子