NPO あやめ通信

第６０号（通巻）１１１

２０２１年（令和３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　　田草川　武
TEL/FAX　044―813―4555

皆様と力を合わせて！

新理事長　田草川　武

先の定時総会及び理事会をもって、理事長に就任しました田草川です。

あやめ会は５０有余年の歴史を積み重ねてきた伝統ある家族会連合会です。近年では、麻生区の麻生やまゆりの会の加入により川崎市内全区の家族会連合会となりました。平成３０年は、設立５０周年記念大会を開催するとともに、秋に「あやめ会５０周年記念誌」を発行し、今後の活動の方向性を「地域とともに歩む精神保健福祉へ」に集約しました。また、一昨年来、２５年振りの「家族ニーズ調査」に取り組んでまいりました。

これらの活動を、先頭に立って進めていただいたのが山本前理事長です。平成２６年から今日まで７年間、理事長として、時には体調不良を乗り越えて、あやめ会の事業・活動を推進していただきました。ここに、会員を代表して、厚く感謝申し上げます。

さて、今年は、第５次かわさきノーマライゼーションプランの初年度です。川崎市の精神保健福祉施策も新たな展開を迎えます。時期を一にして、「家族ニーズ調査」の報告書もまとまり、その中に幾つかの提言がなされています。「家族ニーズ調査」活動の過程でも、従来からの事業・活動への評価と課題が浮きぼりになっています。あやめ会として、新たな一歩を踏み出す年になるのではないかと考えています。

これを機会に、精神疾患を有する方々やそのご家族がそれぞれの地域で安心・安全に暮らせる社会を構築するために、会員の皆様と一緒に、あやめ会及び家族会の活動を積み重ねていきたいと思っています。

「自分が動かなければ何も進まない」ことは、会員の皆様がこれまで経験や体験されてきたことではないでしょうか。「私達一人ひとりでは何もできない」こともご存知のとおりです。家族会が私どもの原点です。その家族会活動にあやめ会活動を加えていただければとお願いする次第です。折しも、コロナ禍で、活動もままならない状況ですが、力を合わせて、一緒に進みましょう。

簡単ではございますが、理事長就任にあたってのご挨拶とさせていただきます。

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）　https://ayamekai.org/

理事長退任のご挨拶

前理事長　山本　泰彦

会員の皆様には、日頃から大変お世話になっております。早いもので、私が理事長に就任して７年になります。この間、あやめ会活動において多大のご支援を頂きありがとうございました。

このたびは、一身上の事情により、理事長を退任させて頂くこととなりました。長きにわたり賜りましたご厚情に対し心より御礼を申し上げます。

平成２６年に理事長に就任して以来、会員の皆様の一方ならぬご尽力により、お陰様で各種事業とも滞ることなく、順調に推移をしており、ありがたく思っております。当会で継続実施してきました家族学習会や交流研修会等の開催や心の健康相談、グループホーム・事業所の運営、レクリエーション、要望活動、広報活動等のほか、平成３０年に設立５０周年記念行事、令和元年～２年にかけては家族ニーズ調査を会員の皆様のご協力のもとで実施することができました。このうち記念行事や家族ニーズ調査は、正直、大変でしたが、未来に向けた前向きな活動であり、充実した気分で仕事ができたと振り返っております。これも多くの方々のご支援があって、実現した事業であり、改めて会員の皆様をはじめ、川崎市ご当局、協力研究者の皆様、関係団体等に対しまして衷心より御礼を申し上げます。

平成２６年の理事長就任については、その前年に当事者である次女が消化器疾患のため３４歳の若さで死亡したこともあり、当初は固辞しておりましたが、要請を断り切れず、理事長のバトンを引き継ぐこととなりました。就任はしたものの、当事者を亡くし、あやめ会活動へのモチベーションを持ち続けられるかどうか自信が持てない心境でした。ただ、それまで副理事長としてあやめ会活動を傍で見ていて、これが実現すれば、あやめ会はもっと活性化し、広く市民にも知られ、組織基盤も強化できるのではないかと思うことが幾つか(三つ)ありました。引受ける以上は、それらを手掛けようと思い、その実現を当面の目標にして、理事長としての活動を始めました。

その三つと言うのは、①事務局機能の強化と役員の負担軽減のため、事務所に事務職員を配置すること、②あやめ会を川崎市全７区の家族会が加入する、名実ともに川崎市を代表する精神の家族会連合会とするために、麻生区家族会の麻生やまゆりの会の加入と団体名称を、それまでのＮＰＯ法人あやめ会から、川崎市精神保健福祉家族会連合会あやめ会と変更（定款変更）すること、③あやめ会を広く一般市民にも知って貰うと共に入会促進のためにホームページを公開することでした。それと併せて、娘の死を無駄にしないため、今後、手遅れで若年死する当事者を出さないよう当事者の定期健診の徹底を訴えるのも自分の使命と考えました。その三つについては、案外、順調にことが運び、２年余りでほぼ実現することができました。他方、定期健診の徹底については、毎年、市へ要望を続けておりますが、現在のところ、具体的施策が明示されないまま今日に至っております。市には精神障がい者の若年死問題にもっと真剣に取り組んで貰いたいと今も思っております。最近も泰山木の会でよく存じている当事者が若くして亡くなったことを耳にしております。

就任当初は、１～２期で次の方にバトンタッチするつもりでしたので、平成２９年となり、できれば退任したいと思いましたが、平成３０年が設立５０周年に当たり、その記念行事の計画づくりを手掛けなければならない状況となりました。平成２９年１２月に５０周年記念行事委員会を設立し、当会及び単会役員が総力を挙げて、記念行事の計画、会場の設営、案内チラシ・プログラムの作成、来賓への出席要請等の準備を進め、平成３０年５月１４日に川崎市総合自治会館にて開催することができました。参加者は２７３人にも及び、立ち席が出る盛況でした。同年１１月には、同行事委員会をそのまま記念誌編集委員会に移行して、委員により編集会議を重ね、同年１１月にあやめ会５０周年記念誌「地域とともに歩む精神保健福祉へ」を完成し、会員・関係者（団体）に配布するこができました。

令和元年度からは、設立５０周年関係事業も一段落をし、通常のあやめ会活動に専念できるかと思っておりましたが、元年度総会の記念講演にて、川崎市精神保健福祉センター所長の竹島　正　氏よりあやめ会の実態調査の必要性が提起されたのが契機となり、当事者及びその家族を対象とした家族ニーズ調査の話が持ち上がりました。あやめ会内部で検討を重ねた結果、令和元年１０月に協力研究者数名を含む家族ニーズ調査委員会を立ち上げ、調査計画を具体化する作業に着手しました。

しかしながら、元年度末から新型コロナウィルス感染拡大に伴い、当会活動も影響を受け、家族ニーズ調査に限らず、とりわけ集会形式で行う公開講座や家族学習会等はできなくなり、電話相談や窓の会活動においても計画どおりの活動ができない状況となりました。この状況は、令和２年度を通して続きましたが、３年度に入り、ワクチン接種の進行に伴い、当会活動も本格回復が期待できるようになりました。

家族ニーズ調査についても、委員会の開催ができないなど支障が生じましたが、幸い、メール交信で作業を進めることができ、令和２年度に調査計画から調査票の作成・配布・回収、結果の集計分析、報告書作成に至る作業を行うことができました。残念ながら、在任中に、報告書を完成することができませんでしたが、あとは新理事長にお任せするところとなりました。今後、報告書中の提言等を素材に、当会の進むべき方向が広く議論されることを願っております。

現在、就任して７年がたち、体力的にも能力的にも限界であると自覚しておりますと共に、長年付き合ってきた持病の治療もあり、これら一身上の理由により、退任を申し出るに至りました。役員の方々には、私の事情にご理解を頂き、退任を了解して貰えたことを感謝しております。

今後は相談役として、お役に立てることがあれば、協力をさせて頂くつもりですが、いったん活動から離れると、記憶もいい加減となり、さらに認知機能も衰えますので、適切な判断ができるか疑問です。できれば、懇親会のような時に声を掛けて頂けば、喜んではせ参じたいと思っております。

最後に、ご存知のとおり、新理事長の田草川さんは、私よりはるかに広い知見と優れた行動力の持ち主で、あやめ会活動をさらに発展させてくれるものと確信をしております。新理事長を中心に新体制で、あやめ会の新たな一歩を踏み出されることを期待しています。最後に、あやめ会の益々の発展と会員並びにご家族のご健勝を祈念して、退任のご挨拶とさせて頂きます。本当にありがとうございました。

令和３年度あやめ会定期総会

令和３年度６月２日（水）特定非営利活動法人 川崎市精神保健福祉家族連合会あやめ会の総会を、川崎市総合福祉センター（エポックなかはら）で開催しました。

司会の桧垣孝博副理事長より開会を宣言した後、会員１８３名、出席者２１名、委任状１０１名、合計１２２名、により総会の成立したことを青木忍副理事長より報告がありました。

第１部　挨拶：山本泰彦理事長

来賓の方のご招待もなく、特別記念講演も今年はできない淋しい総会になりました。

こんな時期であればこそ電話相談のニーズが高まり、「心の健康相談」の必要性が問われるのではないでしょうか。窓の会・グループホームはできる範囲で感染防止対策を実施していること、ただレクリエーションなど戸外での行事は難しく、窓の会のぶらっと会では参加人数が例年よりかなり減少しています。そんな中でも頑張って事業を貫いたと評価していただけるのではないでしょうか。コロナのワクチン接種を皆さんも早くしていただき、安心して生活ができますように。あやめ会の活動が従来通り活発な展開ができることを願っております。

第２部　議事　　議長（清水副理事長）書記（青木副理事長）
議事録署名（田草川副理事長・松村副理事長）

第１号議案　令和２年度　　事業報告（山本理事長）
第２号議案　令和２年度　　決算報告・会計報告（松村副理事長）
会計監査報告（岸田監事）
第３号議案　令和３年度　　役員選出（案）（山本理事長）
害４号議案　令和３年度　　事業計画（案）（田草川新理事長）
第５号議案　令和３年度　　予算（案）　松村副理事長

議事では各議案が賛成多数により承認されました。

前理事長挨拶　山本　泰彦氏
新理事長挨拶　田草川　武氏
前理事長と新理事長のご挨拶があり、総会は閉会となりました。

広報委員　中林和恵

令和３年度第１回家族学習会報告

家族だから知っておきたいコロナ禍における当事者への理解と家族の対応
～より良い暮らしの為に家族が出来る事～

講師　埼玉県済生会鴻巣病院副院長　　白石弘巳先生

６月１２日（土）県下で蔓延防止など重点措置が続き、高齢者対象のワクチン接種が順次行われている中、白石先生にご協力いただき１年７か月ぶりに表記のテーマで学習会を開催することが出来ました。前回学習会の主題であった精神疾患（統合失調症）における「認知機能の低下」についての学びを基に、未曽有の全世界的災害である新型コロナウイルス感染症拡大で長期間の自粛生活によって「コロナ禍における家族生活」への影響、白石先生のご研究の「臨床下における患者さんの変化」等についてお話しいただきたいという希望がテーマの決定となりました。

当日は感染対策が取られた会場に２９名の参加がありました。講義の後の質疑応答に時間を準備しましたが、皆様の熱心な質問に対し、先生のご厚意で更に時間を延長して下さり、一つ一つ丁寧にお答えいただきました。
参加の皆様には感染予防への協力並びにアンケートへの協力ありがとうございました。今後の参考にさせていただきます。

＊ 新型コロナウイルス感染症 COVID-１９についての基礎知識。

・情報過多の中、正しい知識について知っておく　（正しく恐れること）
・「コロナウイルスに対するワクチン」について
　２回接種すれば９０％以上予防できるという。しかし、効果の持続期間はまだ不明。
⇒接種後も基本的な感染対策を個人個人がより一層守るようにすることが大事。

＊「コロナうつ」と関連する精神科の病気

「コロナうつ」とは医学的な診断名ではなく、新型コロナウイルス感染が収まらない中で一般市民の間に広がる不安やいらだちなどのさまざまな精神的不調を象徴的に示す言葉

精神医学的疾患との関係　　心身の不調が日常生活に影響を及ぼすようになると適応障害、不安障害、強迫性障害、アルコール依存症などと診断される。

「コロナうつ」と呼ばれる精神的不調の例

・感染するのではないかと不安で消毒ばかりしてしまう。（レジ袋まで消毒しないと気が済まない）
・人に感染してしまわないか予防の気遣いをすることで気疲れする。
・家族がいつも家にいるようになりイライラする。（親が鬱になり子が在宅でイライラ）
・食べてばかりで体重が増え、自己嫌悪に陥った。
・今後のことを考えて、不安で眠れなくなった。
・「新型コロナ」のニュースばかりで心が晴れない。

参考：被災後の人々の心理面、行動面での変化

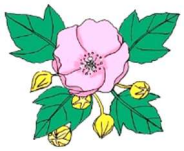
第１期	英雄期	災害直後	人々は危険を顧みない勇気ある行動を示す。
第２期	ハネムーン期	１週から６ヶ月	連帯感、援助の期待などが高まる
第３期	幻滅期	２か月から２年	イライラ、怒り、失望、憤慨が生じる。
第４期	再建期	数年	落ち着きを取り戻す。生活再建・・

＊「コロナうつ」に陥らないために

① 正しく恐れること

・「３密」の回避、　うがい・手洗いの励行、不要不急の外出を避ける。
・コロナワクチン接種後の正しい行動

★「正しく恐れる」とは必要以上の過剰な行動をしない事。
不安な時は信頼できる人に相談して自分の行動を決めていくことが望ましい。
（普段から家族以外の人との接触、交流に努める）



＊ 健康的な生活スタイルを維持する。

コロナだからと言って必要以上に神経質にならないようにする。
例えば家庭内で家族同士の接触時間が長くなったことによるストレスがある時、家族（親）のストレスが増して不安定になっている時。そのような時は勉強会、学習会などで学んだ「家族の接し方」に徹し、高ＥＥにならないよう心掛ける。病気を持っているから特にどうするではなく普段の生活がそれなりに出来ていれば、あまり問題ではないのではと考えます。
臨床に於いても悪くなっているようには見えないし、ストレスが高くなったというイメージはない。精神科に来る患者は増えているわけではない。
しかしながら、様々な分野への影響はこれから現れてくると思われる。

参考：コロナ流行・コロナ対策が国民に及ぼした影響として他の疾病への負の影響、自殺者の増加、高齢者のフレイル・老衰の増加、DV・子供の虐待、中学以上の全ての世代で体力低下がみられ、これらの影響は２０２１年に現れている。

＊ 休息のスタイル：ストレスマネジメントをしっかり行う。
①十分な休養をとること　②家族を大切にすること　③趣味を持ち様々な人と交流すること　④必要に応じたストレスマネジメントを学ぶ

＊ この機会だからこそできる家族会活動への取り組み、などが重要になる。

◎以上の講義の後、参加者からの質問にお答えいただきました。
（様々な質問がありましたが、コロナ禍に関するものを数例紹介します）

１．家族間の悩み
・当事者本人は感染諸対策を正しくして外出を希望するも父親の「こんな時に出歩くな」と言われ何回かトラブルになった。
・在宅が長引き、体力、気力の低下で暮らしへの意欲が減り、前向きになれないため家族への責め、自身の精神科受診の引け目を母親に言う。
・体調が悪いと音や臭いに敏感になるような気がする。イライラ感と混じり潔癖症になっているのは性格でしょうか？
⇒・家族間の悩みは充分に話をしていく、あるいはやれるのか？関係性が悪くなっていて、理解できない方なのか？これが難しい様であれば他者との関係性での改善を考える。例えば訪問看護の利用・・家族も一緒に考える
・もともとは親子の問題ではないのだが、家にいることで「親に向かう」
感情表出　（親）　～すればいい
（子）自分の気持ちも知らないでと反発。過去の話を持ち出し　親を責める。
不毛のエンドレス・・・親子関係を悪くしない。高ＥＥを避ける。
・神経が過敏になってくると感覚が鋭くなる。薬でどうなるものではない。

２．薬に関して　コロナ下での生活変化の影響か症状を訴えたところ処方が変わった。服薬を続けてよいか？
⇒様子を見ながら主治医と検討することを勧める。

今日の講義から学んだことは、日頃の落ち着いた生活環境を何とか保ちつつ、今以上に悪くしない、悪くならないうちに早めの予防が大切。家族関係は薬で改善されるものではないと改めて認識しました。

家族学習会担当

みなさまに感謝

こすぎ会　鈴木弘子

障碍枠で働いている娘（４９歳）は週２日（月、木）、１時～３時まで保育園で働いています。仕事は洗濯と子供用トイレの掃除とのことです。中部就労援助センターに自分から出向き自分の病気（統合失調症）の事、働きたいことなど話し相談にのって頂いたとのことです。センターの係りの方からは細かくいろいろアドバイスをしてくれ、職場を紹介、実習、面接の仕方など丁寧に話をしてくれたようです。

園長先生との面接をするとき、どんな服装をすればよいか等を従妹たちにラインで相談。「あゆみちゃん頑張れ！」「決まるよう祈っているよ」などみんなから応援され、勇気を貰ったようでした。

娘は私の産休明けから保育園育ち、保育園の雰囲気がわかっているので小さい子供たちに声をかけられても、嫌な気持ちにはならず、それに応えてあげられているようです。

昨年１２月２５日、仕事を終えて帰りの挨拶をしたところ園長先生から「ここに座って」と言われそれに従うと、手が空いている職員がみんなで娘を取り囲み、「あゆみさ～ん２７日は誕生日ね、その日は会えないから」と言ってみんなで「ハッピーバースデー」を歌い、祝ってくれたとの事。

なんて素敵で優しい職場！！と私は涙が出るほどうれしく感激してしまいました。

娘も「お母さんにも歌ってもらったことがないのに！！」と心の底からうれしかったようでした。

２０１７年こすぎ会のメール便の話をしたところ「やってみる」と言い、仲間に入れて頂きました。たとえ週一度でも娘にとっては唯一決まった時間に起き、外に出てメンバーさんやサポートをしていただく正木さん、岸田さん、菅さんたちに関わっていただいたことは、娘なりに仕事をしたという充実感が得られ、次へのステップを踏むことが出来たのではないかと考えます。

家族と離れ東京都荒川区から中原区へ一人暮らしを始めた当時には想像もできなかった今の姿。オリーブの木を立ち上げ、メール便を立ち上げていただいた元こすぎ会会長星野さんはじめそれにかかわって頂いた先輩家族会の皆様にお礼と感謝の気持ちを申し上げたいです。本当にありがとうございました。

娘はコロナ禍の今、東京の実家には正月以来２度しか帰っていません。毎晩「こんばんは～」から始まりお互いの安否確認をしながらおしゃべりタイム。「ご飯食べた？」「納豆キムチ美味しいよね」「イトーヨーカドーで半額になったから…」。

社会問題、読書感想などなど、多岐にわたっての内容に話は尽きません。「もう明日になっちゃった、またね、おやすみなさい」。コロナで外出できず話すことがない娘は電話が唯一声を出せる場になっています。

ワクチン接種は始まりましたが国民みんなにいきわたるまで、まだまだ油断はできません。家族会の皆さんと笑顔でお会いできる日を心待ちにしています。それまで今を大事に過ごしていきたいと思います。

2021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	3	土	ち	評議員会	7	土	ち	評議員会
	家族調査 10:00～12:00	26年ぶりの家族ニーズ調査	21	水	ち	調査委員会				
	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指導	29	木	ち 1階	SST研修会				
	じんかれん 理事会	理事会と運営委員会同時開催					3	火	県	じんかれん主催 理事会
窓の会	ぶらっと会 10:00～16:00	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）（一部の月と水）詳細はお問合わせください							
	音楽教室 14:30～15:50	音楽療法士の鈴木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。	7	水	ち	鈴木先生	18	水	ち	鈴木先生
	友達をつくる会 13:00～15:30	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	26	月	窓	講師・辻中氏 ・増野先生	23	月	窓	講師・辻中氏 ・増野先生
	パソコン教室 14:00～16:00	パソコンの指導	14	水	窓	浅野先生	25	水	窓	浅野先生
	窓の会　勉強会 14:30～16:30	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。	17	土	ち	白石先生 (家族)	21	土	窓	白石先生 (メンバー)

（注）窓：窓の会　ち：ちどり　県:県民センター　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。

編集後記

コロナ禍のなか、各団体等のイベントも中止や延期が多く、あやめ通信の内容も少ない中、何とか発行にこぎ付けることが出来ました。

7都道府県では非常事態宣言も６月２０日で解除され「蔓延防止」になりました。ワクチン接種が進めば近いうちに街に出かけ、買い物などが出来るようになり、早く普通の暮らしに戻りたいものです。

広報委員　　桧垣　孝博

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）　https://ayamekai.org/