月刊みんなねっと（毎月１回発行）通巻 99 号 2015 年 7 月 1 日発行付録

NPO あやめ通信

第３７号（通巻８８号）

２０１５年（平成２７年）７月１日発行
特定非営利活動法人あやめ会
（川崎市精神保健福祉家族会連合会）
発行責任者　　山本　泰彦
TEL/FAX　044―813―4555

平成２７年度あやめ会総会

平成２７年５月１３日（水）、川崎市総合福祉センター（エポックなかはら）７階大会議室において、平成２７年度特定非営利活動法人あやめ会総会が、菊地義雄副市長をはじめ多数の来賓、関係団体・行政・会員など約７０名の参加を得て、開催されました。総会次第は以下のとおりです。

第１部式典では、山本泰彦理事長の挨拶に続き、来賓の菊地義雄副市長、市議会代表の浅野文直議員、市社会福祉協議会の佐藤忠次会長、じんかれんの星野ノリ副理事長の各氏から祝辞を頂きました。第２部議事においては、第１号議案～第５号議案まで、すべて満場一致で可決いたしました。その後、功労者窓の会久松春子氏の表彰を行いました。第３部総会行事では講演会を開催しました。

第１部 式典（１３時３０分～）

開会の挨拶
理事長挨拶　　山本理事長
来賓挨拶
川崎市副市長、川崎市議会代表、川崎市社会福祉協議会会長、じんかれん副理事長、

第２部 議事（１３時５０分～）

第１号議案　平成２６年度　事業報告
活動概要　　１）行政への意見・要望活動　２）訪問活動事業　３）「心の健康」相談事業　４）家族学習会事業　５）交流研修会の充実　６）あやめ会傘下の施設運営の充実　７）広報活動の拡充　８）レクリエーション活動　９）その他

第２号議案　平成２６年度　決算報告・会計監査報告
第３号議案　平成２７年度　役員選出（案）「平成２７年度あやめ会役員一覧表」参照

第４号議案　平成２７年度　事業計画（案）

　基本方針　精神障がい者とその家族が安心して暮らせる地域社会の構築を目指して各種事業を実施します。同時に、精神障がい者に対する差別・偏見のない地域づくりを進めるための啓発活動に努めます。平成２７年度は、心の健康相談事業、家族学習会、交流研修会及び訪問活動事業などの計画的な推進を図ると共に、要望活動の強化、広報活動の拡充及び、あやめ会傘下の地域活動支援センター（窓の会、みなみ）や共同生活介護事業所（ホームＡＹＡＭＥ、あやめサボール）のサービス向上と施設運営の充実等を進めます。

事業計画の概要　　１）要望活動の強化　２）訪問活動事業　３）「心の健康」相談事業　４）家族学習会事業　　５）交流研修会の充実　　６）あやめ会傘下の施設運営の充実　７）広報活動の拡充（ホームページの充実）　８）レクリエーション活動　９）その他（啓発活動の展開、事務局機能の強化）
第５号議案　平成２７年度　予算（案）

功労者表彰　　久松春子　氏　（地域活動支援センター　窓の会の音楽教室　講師）

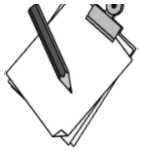
第３部　総会行事　　講　　演　　会（１５時１０分～）

演題　「川崎市の精神保健福祉の歩みと課題、家族会の役割」

講師　　日本社会事業大学　　学長　大島　巌　氏

大島　巌　氏プロフィル　　１９５５年生　北海道出身。東京大学医学部保健学科卒業、同大学院博士課程修了。保健学博士。国立精神・神経センター研究室長等歴任後、東京都立大学助教授、東京大学助教授。２００６年　日本社会事業大学教授、
２０１２年　同大学学長に就任。専門は精神保健福祉学。（地域活動・家族会活動等）　、
＜地域活動・家族会活動等＞　１９８１年～東京都墨田区における友の家等、精神保健活動に関わる。１９９７年（財）全国精神障害者家族会連合会理事、２００７年NPO法人地域精神保健福祉機構（COMHBO）設立に関わり、代表理事に就任。なお、１９９０年～現在まで　あやめ会の相談役として活躍中。
＜学会等・行政関係＞　１９９６年以降、日本精神障害者リハビリテーション学会、日本社会福祉学会、日本精神衛生学会、日本ソーシャルワーク学会等の理事等に就任。
１９９０年以降、川崎市精神保健対策推進会議委員、川崎市精神保健福祉審議会委員、厚生省公衆衛生審議会専門委員等を歴任。２００８年～川崎市精神保健福祉審議会会長

閉会の挨拶があり無事総会終了になりました。



「川崎市の精神保健福祉の歩みと課題、家族会の役割」

こすぎ会　藤井瑞希

平成 27 年度あやめ会総会の講演は、日本社会事業大学学長の大島巌氏のお話でした。日常的には社事大とよんで、あやめ会にとっては馴染みのある大学の学長さんの講演は初めてでした。それもそのはずあやめ会総会での講演は 25 年振りとのことでした。

日頃は病気としての精神科の話や、治療法の話を聴く機会が多いのですが、精神保健福祉を研究、実践されている方のお話を聴くのは初めてのことでした。

治療に関しては、一番期待したいところですが劇的な進展は望めない現状では、精神保健福祉の充実が、わが娘にとっても家族会のメンバーにとっても切実な問題です。

講演は先生ご自身の研究の紹介と、その過程から生まれた川崎市の精神保健福祉とのかかわりの歴史についての紹介から始まりました。

私はこすぎ会に入会して 11 年になりますが、勉強不足で今回はじめて川崎市は精神保健福祉の先駆けであったということを知りました。1971 年に全国に先駆けて川崎市リハビリテーション医療センター（川崎リハセンター）が開設されました。

大島先生は、日本では研究者としては初めて川崎市と長野県東信地区の地域家族会員の訪問面接調査を行いました。生活者としての家族に初めて触れ合い、家族に対する見方が 180 度変わったそうです。

この調査をきっかけにあやめ会の相談役、市の精神保健福祉審議会委員、会長をなさったりいろんな場面でご協力いただいています。社事大の学生さんが技術実習にいらしたり、窓の会の訪問ボランティアに参加されたりしています。

先生はいろんな調査結果を資料として提示されながら話を進められましたが、中でも印象に残ったのは、川崎は全国に比較して当事者の在宅率が高いこと、単身者率、既婚率が高いこと、でした。このことは早くから地域で支えてきた川崎市の取り組みによってもたらされたことがわかる、とのことでした。

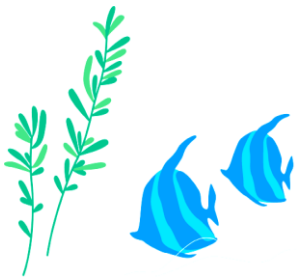
地域で支える、家族支援、はまだまだ不十分だと思いますが、それでも川崎は良い方なんだな、と思いました。家族会や窓の会の力が大きかったのだと思います。最近では家族会の会員数が減ってきていますが、家族会の大切さを再確認し、繋いでいかなくてはな・・・と思いました。

今後の課題の一つとして先生は「三障害が連携しながら、こども支援、高齢支援と一体となって進めていかねばならない。しかしそれぞれ独自のニーズ、障がい者固有の解決すべき課題を改めて明確に位置づけ、どのように解決していくのか」を挙げられていました。

わが娘について考えてみても、精神障がい者の状況に添った雇用の形態が無いのが実感です。

大島先生は還暦を迎えられたそうですが、若々しくお元気そうですので今後も川崎にお力添えをお願いしたいと思います。講演後時間の制限があり、質疑応答ができなかったのが残念な方がいらしたのでは？と気なりました。

信じられない今の長男との毎日



小松　正泰

「親が変われば子も変わる」とＳＳＴの高森先生はいつもおっしゃいます。親なら誰でも納得ですが、その実行は特に父親にとってはきわめて至難のわざですよね。

私もわかっていながら実行できずに４０年が過ぎたわけですが、最近ふと気が付けば われわれ親子は見違えるように変化した毎日を享受していたのです！ あまりの嬉しさに、自慢話しも交えて近況報告させていただくことにします。

今、私は 89 歳、長男はもうすぐ 62 歳、別居中の次男は 60 歳です。３人とも独身！長男は４０年前、高校時代に統合失調症を発症、本人に病識もないまま当時の閉鎖病棟に医療保護入院、退院後は断薬、再発、家庭内暴力、薬漬け、過鎮静、ひきこもり、手洗いを繰り返したりものに触れないと言った強迫症状などの繰り返しで、キレると「俺がこうなったのは、あの時オヤジが俺をだましてあんなひどい病院に入院させたからだ！」と叫び、私をずっと憎んでいました。危険な場面も何度もありました。

また、やっと部屋から出られるようになっても、テレビを観たり、新聞や、読書が困難な時代も長かったし、家族との会話もほとんどなく、話す相手も家族の他は主治医、ケースワーカー、親類の一部に限られていたと思います。

一方父親は、会社時代には 家事は一切女房任せ、いわゆる「会社人間」に徹していて、他社に負けるな・目標達成・経費節減・作業の安全・部下の育成に全力投球。また、長男と同年配の部下たちが活躍する姿と比較しては、長男を励ましたくなり、また わが家の不運を嘆いていたと記憶します。

会社生活が終わった翌年の平成６年に、あやめ会の会長を引き受けることになりました。もともと技術系の私にとって、決して得意な分野ではありませんでしたが、会員の皆さんのご協力を得て、会の運営諸制度・システムの構築・整備、市から委託事業の受託、事務所の開設、経理事務の電算化、法人化、窓の会の立ち上げ、資産作りなどを行い、この間に全家連の理事長を４年も兼務するなど無謀とも言えそうな時代がありました。長男のことを忘れることはなくても、とても手が回らなかったのも事実でした。

窓の会は、あやめ会会長になって、ほとんどの会員のご子弟がわが長男と同様に 家から出られないでいることを知り、戸別訪問を組織的に行おうと平成１２年にスタート、白石・増野両先生や多くのボランティアや家族の献身的なご尽力に支えられ、いくつもの活動プログラムも開設しつつ、同 21 年には川崎市の地域活動支援センターの一つとして新城に拠点を構え、職員も加わって運営体制も一新、今では登録メンバーが１４０人を数えるまでに至りました。

また、この分野に関与していく中で、わが国の精神科医療が世界的に特異な存在であり、深刻な多剤大量処方による危険性の問題提起や、精神障がい者について世間がもっと理解し

てもらいたい一心から、下手な講演や専門誌への投稿など今にして思えば実に分不相応な厚かましい活動を１００回以上も繰り返しておりました。

あやめ会理事長は平成２０年で、窓の会施設長は昨年の３月で役を終わり、当時作ったパソコンソフトの改善なども既に終えて、ようやく本当にフリーな身となりました。

＜パソコンソフトのメンテをお願いできる方を急募中です！
エクセル、マクロに興味をお持ちの方：「944-4654 小松」まで至急連絡ください＞

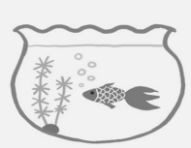
「会社人間」は平成５年に卒業したのですが、その後「家族会人間」であったり、「窓の会人間」だったりで、引き続き家のことは女房任せにしていたのですが、その頼りの女房が末期の膵臓がんと分かり、わずか数カ月の看病の後、ちょうど４年前に先立たれました。

長男との二人三脚が否応なく始まったわけです。平成 23 年 5 月でした。

私にとって、服装や寝起きなどの身の回りのこと全てが初体験である上に、食事、洗濯、掃除、ごみ処理、公共料金の支払い、回覧板や町内会とのお付き合い、給湯設備などが故障した時の対応などなど 家事の大変さや主婦のありがたさを改めて知らされる毎日でした。

かつてほとんど会話が無かった長男と話し合って、とりあえず、役割を決め、不具合があったら決め直すと言った試行錯誤を前提でのスタートでした。

役割分担はその後ずいぶん改訂もしましたが、今は次の通りです。



長男の役割

・毎日の食料の買出し、食卓の準備盛り付け（料理は一切しない⇒出来合いを買う）
・郵便物、新聞の取り入れ。玄関チャイムへの対応。回覧板の受け渡し
・狭い庭の草花の手入れ、庭職人の手配・お茶出し・料金の支払い
・宅配便の受け取り、代引き料金、町会費などの支払い
・生活費、業者などへの代金の支払い・管理（父親の生活費相当分は毎月⇒長男）
・通院と服薬管理
・障害年金と、長男名義の預金、現金の管理

共同で行う作業

・ごみ、缶、瓶などの分別と処理、共用部分の掃除（滅多にしない）、洗濯、など長男はこれらの役割を、着実にこなしているほか、この２～３年は、新聞を隅から隅まで、インターネット検索やテレビ鑑賞、週刊誌も時にはエコノミストなども読むようになり、政治・経済・文化・スポーツ・芸能など彼のレパートリーは膨大で、８９歳の老体では対等に話せる相手ではなくなっています。彼は窓の会からの訪問ボランティアさんのお蔭でピアノ演奏を楽しんだり、現在はギターを習っては練習に励んでもいます。

そしてこの春、長男から次の趣旨のうれしい発言があったのです！

「過去にはいろいろあったけれど、今はとても充実した毎日を送っている。お父さんを尊敬

している。あやめ会も窓の会もあってよかった。昔の強制入院の件もその延長上に今の充実した生活があると認識している（やや不確か？）」

正直 驚き、感動しました。女房に聞かせたかったなとつくづく思います。

しかし長男には、この病気特有の症状や気になるしぐさが未だたくさん残っています。

昔の私ならこれが許せなかった。多分そこが変わったのでしょうが、今は急ぎません。折を見て本人に相談して直してもよいし、彼の性格なのだと思えば、無理に直すほど重視しない私に変わっており、この変化こそが 彼の変化を促したのかも知れません。

既に遺言書を書き、ふさわしい同執行人も決めました。私の余生がいつまでかは分りませんが、死ぬまでは生きているわけで、もう他所の方々のための仕事は終わったし、長男も一応立ち直ったので、残るは自分の余生をどう大切に考えるかでしょうか？

この拙文をお読み下さった頑固なお父さん、お疲れ様でした。ご参考になりましたか？

〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜

窓の会から「白石先生勉強会」についてのお願い

現在、先生には大変お忙しい時間の中、勉強会を開催していただいております。勉強会は“メンバーさん対象の会”と“ご家族対象の会”に分けて開催しています。

“メンバーさん対象の会”にご家族（付き添いの方なども）が参加する場合、

下記の事柄についてお願いいたします。

1.“メンバーさん対象の会”では、ご家族の質問はお断りします。

2.勉強会終了後は、すみやかにお帰りください。

短い時間の中で、先生は皆様の質問にとても丁寧にお答えくださいます。

１人でも多くの方のお話しを聞いていただけるようにしたいと思います。

第一回世界双極性障害デーフォーラムイン東京に参加して

泰山木の会　宮森優子

１、はじめの一歩

フォーラムのパンフレットを見たときにやっと双極性障害にも光がさしてきた、と思いました。

２０１４年に、３月３０日を世界双極性障害デーにすることが、国際双極性障害財団・国際双極性障害学会・およびアジア双極性障害ネットワークにより定められました。（なぜ３月３０日？一説には画家ゴッホの誕生日だからとか）

これを受けて日本うつ病学会でもこの日の前後に、双極性障害の理解を増進するための活動を行うことになりました。その第一回が３月２８日でした。

会場はNTT東日本関東病院（五反田）です。

１００名定員で当事者・家族・医療機関の方々が関心を寄せて開催されました。

日本うつ病学会会員・双極性障害委員会委員で臨床もしている精神科医師３名と当事者２人（ノーチラス会会員）の発表がありました。

２、講演そのⅠ　双極性障害治療薬に対する食品や嗜好品の影響

鈴木映二先生　　（国際医療福祉大学熱海病院精神科医師）

薬の飲み方の注意や食品との組み合わせ･サプリメントの使い方など多岐にわたりました。

薬のほとんどは小腸で吸収される。食後薬ならば食後２時間以内くらいは薬が小腸に移動するので薬の効果もゆっくり現れ薬の効果が長時間安定する。そして副作用も出にくい。この移動時間に影響する食品がある。薬によっては食品中の脂肪と一緒に吸収されるものがある。食事や嗜好が偏っていると知らず知らずのうちに薬の効き方が変わってくることもあるそうです。副作用は人によって表れ方が異なる場合がある。自身の体質をよく把握しておき体調の変化はすぐ主治医と相談しあうことが重要である。

３、講演そのⅡ　精神科のクスリの減らし方～食生活を見直してみよう

奥平智之先生　（医療法人山口病院・溝口クリニック　精神科医師）

減薬の基本は生活習慣の見直しが重要であること。薬を減らす時は１種類ずつを緩やかに。食事摂取する栄養素が十分でないと不安焦燥や抑うつ気分など情動にも影響を及ぼす可能性があること。血液検査データの詳しい読み方等のお話もありました。

薬の副作用で気分が優れないとどうしても偏った食事になりがちです。薬のみに頼るのではなく好き嫌いなく万遍なく多くの種類の食品を摂取する重要性を再認識しました。

４、講演そのⅢ　対人関係療法（対人関係・社会リズム療法）について学ぼう

宗　未来先生　（国立精神・神経医療研究センター　認知行動療法センター）

双極性障害の患者は生活リズムの乱れが気分の不安定化という段階を経て病状の不安定化につながると考えられていること。気持に行動が左右されすぎる（気分随伴的）生活に陥

りがちです。自分の気持に素直に従う行動は問題意識も生じづらいので見つめ直すのが簡単ではない。そのため意識的に睡眠や食事の時間といった生理的リズムに生活リズムをその時の気分とセットで記録して、気分と行動の一定化を目指すものです。

この療法をどこの精神科でも受けられるような仕組みになっていないのが寂しいです。成果は上がってきているとのことでした。

５、今後に期待すること

どんな病気も早期発見・早期治療が一番ということは知っていても、どのような手法で診断し治療するか部分的に曖昧な所もありました。自らの病気に納得できないという場合もあります。

脳の働きがこうなっている・だからこの薬を服用する必要があることを可視化・数値化で示していただけるとより納得して療養に励めると思います。光トポグラフィーなども場合により健康保険適用になります。今までのように確定診断まで７～８年もの年月を無駄にしないで済むようになりたいです。

日本うつ病学会双極性障害委員会のホームページではライフチャート・活動記録表・睡眠覚醒リズム表などがダウンロードして活用できる提案がなされています。しかし、主治医からこのような表を活用して療養に努めましょうと指導を受けモニタリングの面接が受けられている方は少数ではないでしょうか。

７月１７・１８・１９日に東京・新宿で日本うつ病学会が開催されます。多くの精神科医師が参加してくださり最新の診断技法・治療方法など情報を共有して苦しんでいる患者・家族の光になっていただきたいです。

病人の誰でもどこに住んでいても精神療法・疾患教育・薬物療法・環境調整・リハビリテーション（職場復帰）など平準化した医療を享受できることを期待しています。

バスハイクのお知らせ

山梨で「ぶどう狩り」をします。

月日：10 月 21 日（水）に行きます。
費用：当事者さんは 1000 円、家族・他は 2000 円です
なんてたって、ぶどうの食べ放題ですから・・・。
昼食は、バーベーキューか和食になります。
詳細につきましては８月に配る“ちらし”をご覧ください。
“ちょこっと知識”ぶどうは世界で一番作られている果物です。ヨーロッパでは栄養価が高いので「畑のミルク」と呼ばれています。夏バテや疲労回復に良いし、老化防止も。

縄旅行　25 周年記念

ホームＡＹＡＭＥ　橋本

今年度のホーム旅行は、メンバーさんからの長年の要望でもある沖縄へ行ってきました。片道のフライト時間が 2 時間半程度かかり、メンバーさんも疲れきってしまうのではないかと心配をしましたが無事に到着をすることができました。

←那覇空港では、各社の飛行機を見ることができるだけでなく、自衛隊機と思われる飛行機の離陸も見ることができました。

右側の写真が離陸直後の自衛隊機です。この飛行機以外にもものすごいスピードで飛び立っていった機体もありました。→

沖縄では首里城、琉球村、美ら海水族館のグループに分かれての行動をしました。首里城では有名な守礼門や首里城の内部を見学することが出来ました。首里城の本殿に向かって上り坂となっており、ところどころに戦争の跡がありました。首里城も守礼門も、ホームメンバー・職員ともに見学することは初めてで、皆興味深く見学をしていました。特に首里城の内部はカラフルな色合いの場所もあり、見慣れた自社仏閣の落ち着いた木目とは違う部分も多く、メンバーさんもしきりに写真を撮っていました。

琉球村ではまず、メンバーさん・職員ともに民族衣装の試着体験をしました。琉球王朝古来の衣装を身にまとい、王様のような衣装の人、臣下の衣装なのに王様よりも胸を張っているメンバーさんもおり、それぞれ面白がっているようでした。その後、それぞれいろいろな体験コーナーを楽しんでいました。ろくろで陶器の湯飲みを作ったり、自分で石を組み合わ

せてブレスレットを作ったりと素晴らしいものができ上がっていました。

←メンバーさんが自分でデザインをして作ったブレスレットです。本人もお気に入りで毎日つけています。

美ら海水族館は、沖縄県の北の方にあるために長い時間バスに乗っていくことになりました。往復のバス乗車は非常に疲れましたが、水族館はとてもきれいなところでした。巨大なジンベエザメが泳いでいる水槽や沖縄のサンゴ礁を模して造られた水槽などなど独特の展示がありました。

ジンベエザメと一緒に　→

今回の旅行で特に印象的だったことは、美ら海水族館に行ったメンバーさんの中に 30 年ぶりに故郷の沖縄の土を踏む方がいたことでした。空港やホテル周辺の国際通りはあまり思い出のない様子でしたが、水族館に行くまでの道中ではメンバーさんがかつて通った場所・思い出のある場所があったようで、ホテルに戻ってからも何かを思い起こしているようで、普段の様子や話を聞くだけでは見ることのできなかった一面を見ることができました。

今回旅行に参加をしたメンバーさん、残念だけど参加ができなかったメンバーさんそれぞれいましたが、次回の旅行もより多くのメンバーさんが参加できるよう、また、メンバーさんの思い出の一つとして残るような企画を作っていけたらと思います。

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。

編集後記

皆様こんにちは。

私はあやめ会の家族会という会を知り、ほっとした気持ちになり入会させて頂きました。広報委員をひき受けましたが、不安でいっぱいです。家族会の皆様と共感させて頂き、親子共々勉強していきたいと思っています。

広報委員　M・F