NPO あやめ通信

第５７号（通巻１０８）

２０２０年（令和２年）１０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

あやめ会令和２年度（２０２０年度）定期総会について

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。）の令和２年度定期総会は、コロナ禍の影響を受けて、開催日を２度延期し、令和２年６月１８日（木）に、会場を地域福祉会館「ちどり」１階会議室に変更して開催しました。また、新型コロナウイルスの感染予防の観点から、来賓を招待せず、あわせて、外部有識者による記念講演も取り止めました。

山本理事長は、冒頭、次のように挨拶しました。

コロナ禍の影響で、このように規模を縮小しての総会になりました。コロナの影響は長く続きそうですが、あやめ会は後程ご提案する事業計画に基づいて、できるだけ活動したいと思っています。会員皆様のご協力をお願いします。

また、各単会は、会員の高齢化が進んでいますので、身の安全を第一に、新しい生活様式に留意して、活動を継続いただければと思います。

委任状を含む１５３名の出席による総会成立を確認後、議長として清水副理事長、書記として青木副理事長兼事務局長、署名人として田草川副理事長を選出し、議事に入りました。

各議案についての報告・説明のあと、質疑応答を経て、つぎの全議案が承認され、無事、総会は終了しました。

第１号議案　令和元年度事業報告〔報告：山本理事長〕
第２号議案　令和元年度決算報告〔報告：松村副理事長〕
第３号議案　令和２年度役員選出（案）〔提案説明：山本理事長〕
第４号議案　令和２年度事業計画（案）〔提案説明：山本理事長〕
第５号議案　令和２年度予算（案）〔提案説明：松村副理事長〕

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.org/

令和３年度に向けた川崎市への要望について

副理事長　田草川　武

本年も、令和３年度に向けた川崎市への要望活動を行いました。例年ですと、市議会各会派との意見交換を経て、市に説明し、要望書を提出するのですが、今年はコロナ禍のために、各会派には要望書をメール送付し、市の健康福祉局にも説明なしで提出しました。

今回の要望書では、新型コロナウイルス感染拡大の第２波や第３波への対応を令和３年度を待たずに要望する喫緊の重点事項としました。

多くの会員から、精神障がい者当事者とその家族を取り巻く厳しい現状とその改善に向けた諸課題等の提起がありましたが、意見交換や説明を行わなくても、各会派および市当局には充分受け止めていただけるものと思います。

なお、要望書の全文はあやめ会ホームページ〔http://ayamekai.org/〕に掲載してあります。

Ⅰ．重点要望事項

１．コロナ禍に備える喫緊の要望事項

第１次コロナ禍での精神医療・福祉の課題について、第２波等にも備えて要望します。

(1) コロナ禍に備えた精神医療体制等の拡充整備

・神奈川モデル・ハイブリッド版における精神医療体制の拡充

・当事者及びその家族へのＰＣＲ検査の優先適用

(2) 当事者や家族が新型コロナウイルスに感染した場合の支援の強化

・家族が感染した場合の精神疾患患者への対応

・当事者が感染した場合の精神科専門スタッフの派遣等の支援

(3) 精神福祉関係施設への救済措置や精神障がい者の解雇・雇止めの実態把握

・コロナ禍における福祉事業所等の活動量減少による補助金減額や格下げを行わない

・就労する精神障がい者のコロナ禍による解雇・雇止めの実態把握及び対応指導

・福祉事業所等におけるオンライン活動の実態把握と推進への支援

２．精神的不調を抱える人を医療に繋げるための在宅相談・支援の充実

未受診や医療中断の精神疾患患者を医療に繋げるためには、専門職による訪問相談・支援は有効と思われます。積極的な取り組みを求めます。

また、被相談者に寄り添う「相談」への指導の徹底および相談・支援機関に関する一層の広報・周知をお願いします。

３．訪問型福祉サービス及び家族丸ごと支援体制の充実

当事者が安心して在宅生活を続けるには、生活術を身に付けるとともに家族や専門職の支援が必要です。また、当事者を支える家族の安定的な生活の確保および経済的・精神的負担の軽減が不可欠で、これらを一体とした当事者・家族丸ごと訪問型支援の充実が必要です。

４．精神医療及び福祉サービスのワンストップ化の推進

家族会会員に「８０５０」世帯が増えており、当事者や家族の孤立化とそれに伴う出来事が非常に心配です。当事者を抱える家族が求める支援は多岐に及ぶが、要支援者に寄り添い、ワンストップ化の更なる推進をお願いします。

医療・福祉のワンストップ化の推進を、次期計画に位置付けるようお願いします。

５．当事者や家族が安心安全に滞在できるショートステイ施設の拡充

当事者の緊急時利用可能なショートステイ施設の増床および当事者とのトラブル時に家族が一時的に避難、休息する場の整備をお願いします。

Ⅱ．その他の要望事項

１．精神医療に関する要望

(1) 精神障がい者を医療に繋げるための多様な精神医療の推進

精神疾患患者の状況にあった医療形態が選択できる体制の構築をお願いします。

・医療スタッフ等によるオープン・ダイアローグの導入

・精神医療へのオンライン診断の導入促進

・精神医療におけるセカンドオピニオンの健康保険適用

(2) 精神疾患と身体疾患を併発した場合の医療体制の充実

精神疾患患者が身体疾患を発症した場合の受入れ医療体制の充実をお願いします。

(3) 精神科救急医療体制の充実

市の救急医療体制のさらなる拡充と現行体制の広報・周知をお願いします。

(4) 精神障がい者に対する定期健康診断受診の徹底指導

通院先や通所先での健診の指導及び特定検診受診の徹底指導をお願いします。

(5) 自立支援医療（精神通院医療）の適用条件緩和

光トポグラフィー検査の保険適用の拡大及び通院医療、在宅医療・看護等による認定機関の拡大の国への働き掛けをお願いします。

２．精神保健・福祉に関する要望

(1) 精神障がい者の就労意欲の喚起、就労支援、職場定着支援

市と民間企業等との連携により、当事者個々人の特性に合った多様な雇用形態の開発を行い、就労機会の増加、職域拡大及び職場定着への支援策を講じてください。

(2) ピアサポーターの養成、活動領域の拡大及び社会参加の推進

就業に至らないあるいは就業を望まない当事者の能力開発・活用や社会参加を進めるために、ピアサポート活動の一層の推進をお願いします。

(3) 精神保健福祉の啓蒙・啓発活動及びこころの健康教育の推進

・市民向け講演会・講座等による知識の普及と理解の更なる推進

・小・中学校への出前教室等による学校教育での取り組み推進

・各分野の指導者・リーダーへの啓発・啓蒙活動の更なる推進

・「障害者への合理的配慮」に関する啓発活動の促進

・メンタルヘルス対策（自殺予防）の推進

(4) 住居確保に向けた多様な支援の充実

・グループホーム等の増設

・公営住宅・民間住宅を利用する場合の支援の充実

(5) 当事者に関する経済等の負担軽減策の推進

他障害との格差是正及び身体的・経済的負担の軽減策の推進をお願いします。

① 市独自の医療費軽減策の推進

・精神障がい者に関する入院医療費の重度障害者医療費助成の対象化

・精神障害者保健福祉手帳２級所持者へ重度障害者医療費助成の適用拡大

② 国等への働きかけを要望する施策

・自立支援医療費自己負担額への公的助成の拡大

・自立支援医療（精神通院医療）に関する更新手続きの廃止あるいは更新期間延長

・診断書を要する諸手続きにおける診断書作成費の無料化あるいは助成

・精神障がい者に対するＪＲ、私鉄及び有料道路等の料金割引

・無年金障害者を救済するために、国民年金加入時期・継続期間等の申請要件の緩和及び特別障害給付金の支給範囲の拡大

・障害基礎年金額の改善

・諸手続きの簡易化並びにオンライン化の推進

(6) 福祉施設における精神障害専門職配置の充実

関係機関・施設・事業所等に専門職スタッフの確保及び適切な配置をお願いします。

(7) 精神障がい者の地域移行･地域定着支援の促進

関係機関の密接な連携での推進、具体成果や検証結果等の公開及び「家族」の役割等の教示をお願いします。

(8) 精神障がい者世帯の「８０５０」問題への対応促進

地域包括ケアシステム下における精神障がい者を抱える「８０５０」の実態調査と課題発掘を行い、対応の促進をお願いします。

(9) 福祉活動のオンライン化の普及促進

福祉施設の相談業務や日常活動は対面が原則ですが、オンライン化により、当事者やその家族との「つながり」が進むものと思われます。助成等を含めて、検討・推進をお願いします。

３．あやめ会および家族会の活動等に関する要望

(1) 家族会活動への支援の継続・拡充

引き続き、家族会の育成および家族会活動への一層の支援をお願いします。

(2) あやめ会活動への支援

① あやめ会への地域精神保健福祉対策促進事業の委託の継続

当会が主たる活動としている心の健康相談、家族学習会、交流研修会および訪問活動事業の継続委託をお願いします。

② あやめ会運営の福祉施設への補助金等の継続と増額

福祉施設の適正運営のための運営費補助金と家賃補助金の増額、登録当事者の活動意欲の維持のための３号随契の拡充及びコロナ禍による活動低下にともなうランク落ちしないよう配慮をお願いします。

統合失調症の妻と向き合って思うこと

こすぎ会会長　長加部　賢一

１．当事者と向き合って１０年

妻は統合失調症で、幻聴などの病状と健常者にとっては普通の日常生活ができないことや認知機能の後退などの様々な困難を抱えている。１０年近い妻との関係を通じて、医学療法を続けながら、いかにしたら、本人の意思を尊重し、生きがいや希望、自己肯定感を持てるようになるのか、後悔と模索の日々を送っている。妻のような精神障がい者が、本人らしく、地域で普通に暮らしていくうえで、精神保健福祉リハビリテーションの重要性を痛感している。

２．当事者と向き合うキーワードは何か

第１に、リカバリー（充実した生活を送れる能力）である。障害者福祉におけるリカバリーとは、病気や障害の状態が回復することだけではなく、たとえ症状や障害が残っていたとしても、自分らしく生きがいを持って人生を肯定的に生きることと、そこに至るまでの過程を重視する概念である。『自らが人生の主役として自分自身の状態を評価し、人生に対する肯定的な意味づけを見出す過程がリカバリーの柱』である。当事者の病状は個人差があるので一概には言えないが、本人の状態や家庭環境などに応じて健全な部分を伸ばす、きめ細かな支援があれば、当事者が本来持っている潜在的可能性を生かせるのではないかと考える。

第２に、エンパワメント（本来持っている力）である。当事者が病状などを自分の力で対処していくことができるようにすることであり、その人が持つ潜在力が発揮でき自己効力感が高まるような支援のあり方である。家族会でも、母親は、当事者の話をよく聞き褒めるが、父親は否定的で攻撃的傾向にある。それだけに、ＳＳＴなども含め、エンパワメントに基づく当事者と家族支援が極めて重要である。

第３に、ストレングス（本人の強み）である。１９８０年代にアメリカで重度の精神障がい者に対する支援モデルとして提唱されたもの。誰にも、目標、能力、自信といったストレングスがあり、当事者支援の焦点を、『病気や障害の部分ではなく、その人の生きていくうえでの目標や（中略）それに向かって進んでいけるという自信が持てる』支援のあり方である。

他にも、病気や症状といったマイナス面に対抗できる力であるレジリエンス（困難を跳ね返す力）などの概念もある。こうした当事者主体の支援で共通する観点は、その人が持っている力や望む目標、生きがいなどに着目することである。

３．生活モデルがますます重要に

妻は３６歳で発病し通院、服薬しながら５０歳まで働き続けた。退職後の断薬などで５５歳で再発し、これまで２０回近く入退院を繰り返した。そのたびに病状やＱＯＬも悪化したが、現在はクロザリルの投薬で何とか自宅生活ができるようになった。私自身も、妻の自殺未遂などを体験し、悶々としていたが、家族会に入会し同じ境遇の仲間の話を聞き、ＳＳＴなどの学習会にも参加するなかで気持ちが落ち着き、妻への「リスペクト」と「ほめる」こ

とを心がけるようになってきた。さらに、訪問リハや訪問マッサージなどの第３者の支援を受け入れることで、徐々に好きな料理や習字などにも挑戦したいという気持ちも出てきた。

私の体験に照らしても、ノーマライゼーションの実現にとっては、たとえ、心身や機能などに障害があっても、疾患の治療を主とする「医学モデル」とともに、目標や生きがいを持って当たり前の生活が地域でできることをめざす「生活モデル」が、ますます重要になっている。そのために、私自身が、さらに努力するとともに、当事者を主役にした各種支援の充実、縦割りの改善、アウトリーチやＡＣＴの普及など、公的支援を軸とした課題の解決が急がれている。

【特集：コロナ禍によせて】

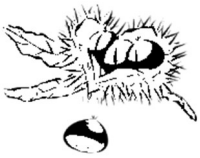
さんか会の最近の取り組み状況について

さんか会会長　桧垣孝博

令和２年になり、中国のニュースとしてコロナ感染者や死亡者の増加が報道されていましたが、まだ日本にはそれほど影響はなく、さんか会としても予定通り多数の参加のもと、高森先生によるＳＳＴの勉強会をいたしました。その頃はまだ三密とかあまり騒がれていませんでした。

２月に入り日本国内でも感染者が多数報道されるようになりましたが、さんか会の例会は無事開催することができました。内容は各自の近況報告でしたが全員がマスク着用での進行となりました。３月になり神奈川県内で多数の感染者が発生し、例会は中止となり、その後も非常事態宣言で例会は開催することができず、８月まで例会は休止していましたが、９月になって例会を開催することとなり、当日は広い会議室を借りることができ、枡形に並んだ机に一人ずつ座り、三密を避けながらの開催となり、報告事項のあと参加者の近況を話していただく中で、皆様外出は控えめにして行きたい所へも行けない不便もありましたが、その分家庭内で充実した時を過ごしていたようです。ご子息のお話もあり、通常通り就労に励んでいる方や、いつもと同じように外出をしている方や、皆様の生活は大きく変わった様子はありませんでした。

コロナ禍の終息は見通しがつきませんが、早く平常に戻り安心して外出や買い物にも出かけられる日が早く来ることを願っています。



コロナ禍　６月の私

さちの会会長　青木光子

ＣＯＶＩＤ’１９により福祉パルの利用が出来なくなり、例会、役員会、お便り発送作業に困りました。

総会を４月末から５月に延期しましたが、５月も使用が覚束なくなったおり書面総会と言う対応の仕方もあるということを知り各人に賛否を表記して返信くださるようハガキを送り通常の総会に替えました。（総会資料の印刷については特別な計らいを受けて印刷することが出来ました）

６月福祉パル研修室の利用は不可でしたが老人いこいの家地域交流室の利用許可が出ましたので３ヵ月ぶりに話し合いの席をもつことが出来ました。しかしながら諸事あり出席者は５名にとどまりました。電話にて欠席を連絡くださる方もいましたが、近況を話す場で親も子も皆さん必要以外、外に出かけることを控えられているとのことでした。

自分のことを話せば１／週あったコーラスが中止となり気分転換を図ることが出来ていたのがなくなって、普段の練習ばかりでなく３月の市民館祭り、毎年のミューザでの合唱祭りで日頃の練習の成果を発表する場もなくなりました。オカリナの吹奏で２０００年より行ってきた特養訪問も１月訪問をもって止まっています。歌うこと吹奏することを楽しみとしてきたので再開できることまた伺うことの出来る日が早く来るといいなと思っています。５月末あたりから窓を閉めて「１Ｈほどオカリナを吹くからね」と断って時折練習をしております。息が続かなかったり、指運びを間違えたり練習の大切さを改めてきづかされています。

６月半ば区役所に用が有って出向いた折に市民館２階の研修室の窓が開けられ職員の方ではなく１０名を超える方が外に向かい指さしして話をされる様子を見て取られて利用できるようになったんだ合唱はどうなるのかなと思っています。

すいよう会の近況について

すいよう会会長　増田雅子

新型コロナウイルスの発生により自粛生活が続きました。会員全員には問い合わせをしていませんが一部の方の状況です。

・病院以外外出をしない人達には特に影響はなかった。
・デイケア・地活等に通っている人、まったく活動休止の所。
・時間短縮で活動をした所。
・休止状態でもメール等で連絡してくれた所有り。
・まったく休止の為、家で過ごし外出もできず体力の低下が現れた。
・時短で活動はできたが自ら自粛した人。
・働いていた場所が、コロナ不況により、働けなくなった人、等々。

まだまだ感染拡大が続き、私たち高齢者・病気を抱える人、気を緩めることなく生活して行く日々が続くと思います。

コロナ禍の泰山木の会より

泰山木の会会長　鈴木郁子

コロナ感染拡大による緊急事態宣言が初めて出された日　２０２０年２月２８日から、早６ヵ月。７、８月未だに続く第２波とも言える２００～４００人超えの驚異的感染者数。[ＧＯＴＯトラベルキャンペーン]を巡り、各地に感染が広がり、拡大に警戒は、緩められず、新しいコロナ禍に於ける新生活様式、ＷＩＴＨコロナに切り替えて、活動する努力をせねばと強く思うこの頃です。

コロナの為、さる４月末～６月中旬まで、はっぴわーくが閉鎖となり泰山木のカフェはお休みにしました。５月のおたよりは、自宅から発行、発送となりました。その間１０年間続いた場所、はっぴわーくからきたのばへ移転が決まりました。この頃会員さんへのメールや電話引っ切り無し。引っ越しは、密にならないようにとの事で会計の渡辺さんと２人で、はっぴわーくで荷物整理と荷造り作業。きたのばとの契約協議は、元理事長小松氏、会計、会長の３名がきたのばに行き完了しました。

そして緊急事態宣言解除。６月１３日、１３時、きたのば。新しい事務局、憩いの場、泰山木のカフェの開催。手指除菌　スプレー、机，椅子、床除菌シート、ペットボトルの飲料等　会で用意し、ソーシャルディスタンスをとり椅子をまばらに。「２ヵ月ぶりねー、あら綺麗な所でいいわね！」と１１名で賑やかに、担当者がＳＴＡＹ　ＷＯＲＫ の合間に頑張ってくださったおたより発送。郵便局への住所変更作業。㊡ポスト設置(理事長アイディア)等。それからコロナで体力が衰えて体調の優れない人には、会計さんと集金し、会費は全員完納頂きまして、有難うございました。

次に、この半年間コロナ禍、泰山木の会で起きたエピソードを紹介させて頂きます。

●事例１。　当事者Ａ子さんは、長引くＳＴＡＹ　ＨＯＭＥ で引き込もりが増え、体調を崩していた時、訪れたケアマネさんに困っていると話し、相談して入院。１週間で退院されましたが、両親亡き後、一人、アパート暮らしで困った時、相談すべき人に助けてと言える事は大切。

●事例２。　当事者、Ｓ子さんのその後:お母さんは、コロナで働く場所が休みになり、家にいる時間が増えて、何度も緊急事態が起きました。避難が必要な時は、地域包括支援センターの持つ特養に、一時的に（６５才以上、１週間まで)避難が出来ると伝えておりますが、Ｓ子さんの兄(４８才、引きこもり歴１０年。実家で母親７８才と２人暮らし)に対しては、話を行政等に繋げた事で、北部障害センターと区の精神保健係、相談支援センターが共に連携して下さいました。[長期の引きこもりに対しては､時間が掛かるが､私達でやって行きます。ご心配なく]　との報告がありほっとしました。家族会は、互助の力として、Ｓ子さんが、[お母さんも、家族会に入ってくれると良いんだけれど]と言う通り、母親にも(親子)家族丸ごとの支援が必要です。特にコロナ時代、高齢の親が多い家族会としても、地域包括支援センターと、日頃ネットワークを構築し連携を充実させる事が大切と考え、市の地域包括の方と、９月２６日きたのばに来訪頂き話し合いをします。

●事例３。　７、８月半ば市議会議員～役所～地域包括～精神保健係の紹介で、泰山木のカ

フェを訪れ、「やっと家族会に繋がりました！」と２人の方が入会。あやめ会の高森先生、白石先生にも繋げます。「高森先生に相談して気持ちが明るくなって良かったです！」と言われて私も良かったです。

最近８０５０問題が、多発しています。☆コロナ禍中であるか故に増えています。今回は、親が元気なうちに行政や、市議会議員、地域包括支援センター、等々相談し、家族会に繋がって良かったと思いました。

早期発見、早期介入の普及も大切ですが、会を継続し、仲間と共に話し合い、新しい情報を学んでいく事も大切と強く実感しました。

今は、色々な分野の方々との連携が充実しています。家族会も１つの社会資源の仲間です。皆が地域で安心して暮らすため「地域と共に歩む精神福祉」をモットーとし、自助、☆互助、共助、公助、の☆互助の理念「互いに助け合う」精神を基として、家族会、泰山木の会は、コロナで不安な毎日、厳しい状況下ではありますが、なお一層コロナ感染対策の基本を守り、万全に気をつけて、活動していきたいと思います。

皆様どうぞ、コロナウイルスと健康に気を付けて、泰山木の会の熱心なご参加と、ご協力の程、宜しくお願い申し上げます。

「コロナ渦でわかったこと」

もくよう会　水沢　清子

コロナ禍で一斉緊急事態宣言が出され、外出不可、在宅生活を課せられました。それ迄は、毎日外出（それも都心へ）生活の夫と、週の半分位はホームステイの息子と、私の三人の生活はどうなることかと心配しました。在宅生活が始まってみると、三人共皆温和、平静で日々穏やかな時が過ぎていきました。

在宅ワークとなった夫は、電話とパソコンの前が指定席となり、終日これ等の機器を一人で占領していました。息子や私は、夫が、席を立った時急いで必要な電話連絡をしたり、パソコンを使ったり、夫に妥協しながらの生活でした。でも、家族が外出してコロナ菌をもらってくることを心配するより、在宅している方がずっと安心感があり、平和な気持で過ごせました。夫はパソコン操作で不明があると息子に教えてもらっていました。私は、なるべく外に出ないように食材を大量に買いこんできたり、重い物の移動は、息子に手伝ってもらいました。今迄は夫婦で協力し合ってきたことが、夫も、私も息子を頼りにするようになっていることに気付きました。

今迄意識しなかった日常の些細なことですが、三人が同じ家の中で長時間を共有している為に改めて気付かされました。

コロナ禍でのわが家

こすぎ会　中林和恵

５年前から予定していた我が家は引っ越しをしました。

新型コロナウイルスがこの頃から世界中に広まっていきました。その後、日本にも上陸し落ち着かない危険な日々が続いています。買物も３日に１回、不要不急の外出は避けましょう。家の片づけをしながらメモ用紙を持ち、スーパーでの買い物を終えたらすぐ帰える。この頃マスクと消毒液の不足が続きます。そのうちに黒岩知事が神奈川県には来ないでくださいとニュースが流れ、世界でパンデミックを収束させるためロックダウンが行なわれた国もあり、大変な世のなかになってしまいました。

我が家は、夫、私、娘の３人で年金暮らしです。勤める仕事もなく電車に乗ることもない、ただコロナに感染しないよう話し合い、いつも３人で夕食が５時～６時、運動もいつもの五分の一でコロナ太りも必然、贅沢を言わなければ年金は正直有難いです。息子家族も年寄りがいると気遣い遊びにも来ない状態、孫にも今年は１回しか会っていません。４、５ヵ月過ぎると３人ともストレスが溜まってきます。植木や花を植え工夫をしながらの生活の知恵も湧いてきます。特に娘は外出が大好き、自由が大好きな人ですから朝早く電車が込まないうちに散歩と称し出かける日もありました。いつぞやは鎌倉に行き由比ガ浜の海岸を歩いていると、地元の人が犬の散歩か５、６人位しかいなく淋しく怖かったと帰ってきたこともありました。みんな辛いけど自粛しているのよと諭しました。ただ仕事をしている人は仕方がないです。

息子は初夏の暖かい季節にマスクとオバーを着て真冬のいで立ちで電車通勤をしていると嫁から電話があり、車内はクーラーをガンガン掛け窓が開いて寒くて仕方がないのだそうです。この暖かいのにその姿を想像して大笑いしてしまいました。そのうちにテレワークも始まり週に何回かの出勤になったそうです。

感染者の多い東京都を外し、ＧＯＴＯトラベルキャンペーンとお値打ちの旅行ができる発表がありました。商店の方々もお客が来ないと経済が持たない、従業員も解雇、苦しい日々が続き気の毒に思います。

１９１８年スペイン風邪が世界中に猛威を振るい第２、第３波で大勢の人が命を奪われたと記録されています。今後の見通しの立たないコロナウイルスはどうなるのでしょう。

医療に携わって頑張り続けている医師や看護師さん、仕事とはいえ不眠不休で新型コロナと向き合っている姿に感謝でいっぱいです。

そんな大勢の感染者がいるなかで障がい者も人として平等です。感染を防ぐ予防対策、迅速な検査、確認を取れた時の対応、優先順位が変えられ治療が後回しにされないよう、願いたいです。家族に感染者が出た時、障がいを持つ人の一時的な宿泊施設も欲しいと思います。

新型コロナウイルスのワクチンが開発され、コロナ禍の一日も早い収束を願っています。

家族４人ゆったりとした生活

ＮＫ

私は妻と娘２人の４人暮らしであるが、妻と長女が長く統合失調症である。知らない人には、見た目には妻と長女は病気に見えないようであるが、空耳が聞こえたり、外に出るのが怖かったり、昼夜逆転だったりで、服薬と通院の暮らしをしている。

私は会社員、最近はコロナの都合で在宅勤務になり、家族のそばにいることも多い。通院は月一回、夜間や土曜も開いていて話をよく聞いてくれる医師のクリニックに家族で通院している。症状に応じて薬の調整もよくしてくれる医師である。また、川崎市から都内の心理士のところにも生活改善のアドバイスをしてもらうために通っている。

薬を飲み忘れるといけないこともあって、長女は月１回注射も受け、妻は一日１回寝る前のみの服薬となっている。

妻は寝ていることも多いが、寝られる時は寝て、ゆったりと暮らす方が回復する、と私は話している。妻は出かけるのも好きで、近くの自動販売機やコンビニにジュースを買いに行く時もあるし、図書館に本を借りに行く時もある。

長女は週に１回月曜の朝１０時に訪問看護の人にも来てもらっており、近くのドライブスルーのマクドナルドに行ったりお喋りしたりするのを楽しみにしている。精神障がい者向けの施設にも週に数回歩いていっている。長女にも、寝たいときは目覚ましをかけずに、なるべく寝てゆったりする方が回復すると私は話している。一日１回は外を歩きたいようで、家族で短時間，近くの公園に散歩に行く時もある。

妻も長女も音楽が好きで、インターネットのｗｉｆｉ定額サービスに助けられている。人と会うのが薬とも言われており、できる時のみ、初歩の初歩であるが、妻も長女もオンライン英会話で講師と話すのも楽しみにしている。オンライン英会話は最近では信じられないほど低額のものがあり助けられている。

私は麻生やまゆりの会に月１回出席して情報を得たり最近の様子を話し合ったりしている。そこで病人に対してはＬｏｗＥＥ（感情をあまり表出しないこと）が良いこと等を聞いた。私も家族も怒りたくなることがあってもなるべく感情的にならずに、病気が良くなることを願いつつ、ゆったりと家族で過ごせるように努めている。

コロナ禍のみなみでの取り組み

地域活動支援センターみなみ　　熊田　菜摘

新型コロナウイルスの感染拡大によって、みなみにもいくつか変化がありました。

人と人との接触をなるべく減らすため、作業テーブル一台一台に手作りの仕切りを設置しました。利用している皆さんの間には壁があります。最初はただの壁でしたが、相手の顔が

見えたほうが安心という方のために、仕切りをくり抜き、クリアシートを張って窓を作りました（半個室のようで見えないほうが安心という方もいらっしゃると思うので、窓がある

仕切りと、無い仕切りは半々です)。作業が終わるたびに、アルコールシートで仕切り、テーブル、椅子を拭いていただいています。未曽有のことなので試行錯誤が必要で、毎回このようにアイデアを捻り出しています。

また、ほぼ毎月あったレクも、感染を懸念して今はお休みしています。行けなくなると行きたくなるもので、皆さんでよく行った食べ放題が恋しいです。

早くモリモリおいしそうに食べている姿を見たいものです。

まだまだ終わりが見えないコロナウイルスですが、少しでも皆さんが安心して通所できるよう、そして、みなみという場所が無くなってしまうことがないよう、これからも気を引き締めて毎日を過ごしていきたいと思います。

コロナの影響

ホーム AYAME　橋本　剛

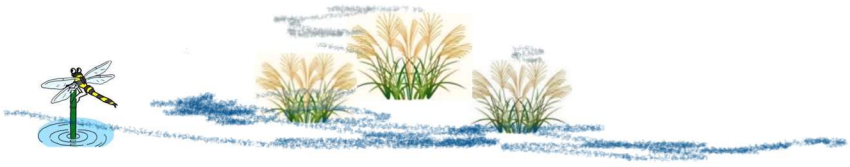
コロナによる緊急事態宣言を聞いたとき、大変なことになったと思いました。

外出を制限するよう、対人距離に気を付けるよう告知があり、TVでは連日感染者数が報告され、徐々に人数が増えていく様子に不安感を覚えていました。ホームに入居をしている方に、どのように対応をすれば感染をしないか、不安に感じないか、外出をする際に気を付けることは何か、ホーム内で行える対策は何かなど考えなければいけないことが多く大変で、入居されている方も、手洗い・うがい・消毒・マスクの着用に気をつけなくてはいけないなど、いつもと違う日常生活に移行をしていくことに不安を覚えた方や抵抗を感じた方もいました。中には、緊急事態宣言中にできるだけ部屋で自粛の生活をしていくことで調子を崩された方もいました。自粛をする生活は私たちも多くのストレスを感じていました。障害を抱える方は私たちが考える以上に、いつもと違う生活を行わなければいけなくなったことに多大なストレスを感じていたことでしょう。

コロナの影響によりホームでは今年の行事開催をすでにいくつか中止をしました。今年度はすべての行事を中止しなければいけなくなるのではないかと心配をしています。

ホームの行事を中止したことで、入居者の中には残念に思っている方、来年も開催されるのかを気にされる方もいました。入居者が通所をしている地域活動支援センターなども休みとなったり開所時間の変更を余儀なくされたりと障害を持った方が集まる場所・楽しみが減ってしまい、ストレスを発散する場所・気分転換をする場所が限られてきていると感じます。まだまだ現在のような状況が続くことを考えると、今までとは違う形での生活の仕方・楽しみ・気分転換が必要ですが、なかなか変化をすることは大変です。障害を持った方なら尚更です。

まだまだ先が見えない状況の中で、今注意をして生活をしていくことしかできません。いずれワクチンなどができ、日々の感染者数が少なくなっていくのでしょう。それまでは、職員・入居者ともに気を付けながら生活をしていきたいと思います。



窓の会でのコロナ対策に関して

窓の会　　草柳　英敏

３月以降、全国的に新型コロナの影響も拡大している状況で、
現在の窓の会としての取り組みを紹介させていただきます

1、共有するコップやタオルなどは、紙コップ及び紙タオルに変更
2、各プログラムを中止、もしくは延期等の対応
3、居場所（ぶらっと会）の時間短縮（11 時から 15 時迄）4 月、5 月 2 か月間
4、居場所の利用の際は、手洗いと検温する。
5、周辺の地域での情報の共有等

３密の状態にならないように換気、空気の循環に注意をはらっております。
プログラムの内容には、参加人数が少ない中「ぶらっと会」は６月から３密を避け通常通り実施しています。
「音楽教室」は歌を歌わなくても、先生方の素晴らしい音楽を聴いたり演奏に合わせて楽器を鳴らしたり身体を動かして、とても素敵な時を過ごせます。
「パソコン教室」では。人数を半分ずつに分けて行っていますが、いつもと変わらずに、明るくて優しくて、元気な先生の楽しい教室です。
「友達を作る会」では、先生方が事前に何度も練習されてパソコンやスマートフォンを使い、オンライントークでの参加も有り、という楽しくて新しい形を取り入れています。
どの教室も現在は人数を限定して行っていますが、ご見学ご希望の方はぜひご連絡ください。

「ボクがコロナ危機から得た教訓」

長谷川　誠

コロナの時は、パンにチーズとハムとレタスを、挟んで、「ゆりあす」に行っていました。午前中は、「ゆりあす」で過ごして、お昼に途中で長沢のブックオフに、立ち寄って帰宅していました。楽しかったです。自分で自分の人生を切り拓いていく感覚があるからです。
誰だって、家の人と、いると、キンチョーしたり、イライラしたりすると思います。
だからこそ、ボクは歩いたり、バスに乗ったりして、「ゆりあす」に行って、「ゆりあす」で、自分の世界、自分なりの世界を築こうと努力しています。良かったです。
父母のせいにして、父母を責めるのではなくて、新しい人間関係を、築く様に努力して、本当に良かったです。父母を原因にして責めて、怒鳴ったとしても、何か変わりますか。何も変わらないでしょう。反対に、ボクは母のために、農家の無人販売で、ナスやオクラを買ったり、父母のために、お風呂掃除を自分から進んでしています。
コロナで本当にショックだった。でも、だからこそ、自分から動くチャンスが出来た。
コロナに感謝です。コロナ、ありがとう。

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.org/

編集後記

今年度になり、コロナ禍の影響で三密を避けるため編集会議もままならず、７月発行のあやめ通信はお休みをいたしました。

７月になって三密を避けながらの、あやめ会活動も通常通り開催しています。

これからも会場の人数を制限しながらの活動内容となりますが、皆様も新型コロナの予防には万全な体制で取り組んでゆきましょう。

桧垣　孝博