NPO あやめ通信
第７７号（通巻 128）
２０２５年（令和７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　　長加部　賢一
TEL/FAX　044―813―4555

令和８年度の精神保健福祉施策拡充への市長要望書

あやめ会理事長　長加部賢一

１．当事者をケアする家族丸ごと支援の抜本的強化

⑴ 家族支援の担当者の配置など相談支援体制の強化

①相談窓口の明確化と家族支援担当者の配置

本市では、当事者や家族が孤立しないよう重層的な相談支援体制をめざしています。しかし、当会主催の「つどい」や「交流会」に参加された家族の多くが、当事者対応、副作用、引きこもりなどの悩みを抱え込み疲弊し孤立しています。

昨年度の市の回答では、「家族支援も含めた総合的支援を提供できる相談支援体制の強化を図る」とありましたが、現状の仕組みでは地域で孤立している当事者や家族に相談支援が届いていません。相談窓口の明確化とともに区役所や基幹相談支援センターに家族支援の担当者を配置してください。

②区役所や地域相談支援センターなどの専門職を増員し伴走型の相談支援体制の確立

川崎市でも精神障害者が人口増や他の障害に比べても増加し、精神障害者手帳や自立支援医療の対応も増えています。一方、区役所の精神保健係や地域相談支援センターなどの人員は増員されず、「区役所の職員が受診拒否の当事者を訪問してくれるが、人を増やさないと続かない」「地域相談支援センターに相談しても留守電が多く対応に時間がかかる」などの声が寄せられています。専門職を増員し、介護保険のケアマネージャー制度も参考にワンストップで伴走型の相談支援を行なってください。

⑵ 家族への正しい精神疾患の理解や社会資源を知る機会の拡充

本市では各区で家族教室などを実施し、家族への心理社会教育などを進めています。しかし、年１回程度の開催では、多様な精神疾患の急増のもとで家族の悩みには対応できません。当会が行なっている精神科医による２ヶ月ごとの勉強会や SST リーダーによる研修で学んだ家族は、病気への認識が変わり当事者との関係も良くなるなど家族への心理社会教育の重要性は明らかです。

家族が当事者と穏やかな関係を築くためにも、中学校区単位で「家族教室」を開催するなど家族が病気を正しく理解し社会資源などの支援を知る機会を抜本的に増やしてください。

⑶ 引きこもりや未受診・医療中断の当事者と家族への支援の抜本的対策

精神疾患を抱え引きこもり状態にあったり、医療中断や未受診で長期間引きこもりになっているケースがあり、家族が心労の連続で体調を崩すなど疲弊しています。さらに、当事者と家族の高齢化に伴い問題がより深刻になっています。

受診拒否や医療中断で当事者の状態が安定していない場合などは、受診を家族対応に任せても解決しないケースが多いです。放置すれば、家庭内暴力など自傷他害で措置入院にもなりかねません。措置入院等になる前に、当事者や家族との対話、受診援助が不可欠です。

また、引きこもり対応でも、厚生労働省が今年１月に１５年ぶりに新たな指針を出しました。そこでは、支援する側が、当事者や家族とともに対話を続けることの重要性を指摘しています。

これまでの専門職の個人的努力の延長ではなく、精神疾患を抱えていたり、医療中断・未受診の当事者と家族を系統的に支援できる実効ある体制拡充を求めます。

⑷ 病院への同行支援の拡充

家族が高齢や病気で通院同行できなくて困っているケースがあります。現状ですと、精神は障害区分３以上で行動上著しく困難のある当事者への行動援護しかありません。訪問看護も基本は在宅支援、重度障害者福祉タクシーは病院入口までの移送で院内同行はできません。

手帳は２級・３級で、高齢化などに伴い家族同行が難しくなっているケースが増えていますので、市独自の同行支援の仕組み、制度を充実・確立してください。

２．精神障害者への医療費助成制度の拡充

⑴ 精神障害者保健福祉手帳１級の入院医療費にも助成

川崎市の重度障害者医療費助成制度は、精神障害者保健福祉手帳１級の通院医療費のみに適応されていますが、入院医療費にも助成してください。

⑵ 精神障害者保健福祉手帳２級も通院医療費助成対象に

精神障害者は、精神障害者保健福祉手帳１級、２級とも障害特性から働いて生計に必要な所得を得ることが困難な状態にあります。また、当事者の高齢化に伴い、内科、歯科などの身体疾患も増えていますが、医療費負担が受診抑制にもつながっています。また、医療費助成の対象が身体５２％、知的３３％、精神６．４％と精神障害者は極端に少ないのが実態です。

他の政令市でも独自の判断で精神障害者手帳２級まで助成を拡充しています。本市でも、県が行なっている所得制限などを市の判断で導入していません。障害者間の格差を解消するためにも、市独自の判断で手帳２級の通院医療費助成を実現してください。

⑶ 医療費助成制度への所得制限導入など改悪の中止

現在、医療費助成に所得制限を導入するなど見直しが検討されています。所得制限など利用者を少なくすることは改悪であり、共生社会実現にも逆行しています。市議会では、改悪中止を求める請願も可決されていますが、改悪を行わないような決議も採択してください。

３．地域活動支援センターの補助金の増額

⑴ １８年間据え置きの運営補助金の増額を強く求めます

本市の運営補助金は、基準を国に比べ小規模にも対応できるよう緩和していますが、２００７年度の補助金交付要綱制定以来、増額されていません。その間、消費税が２０１９年に１０％へと倍に増額され、昨今の家賃や諸物価高騰のなか１７年間、同額のままというのは実質的には補助金削減に等しいと言わざるを得ません。

現在の運営補助金では、職員の昇給もままならず、複数の常勤職員の雇用維持も困難で職員を削減せざるを得ないとか、賞与を半減して乗り切っているなどが事態です。このままでは、マンパワー確保やプログラムの実施にも支障をきたし、利用者数を増やすどころか減少するという悪循環になりかねず閉所も考えざるを得ないのが実態です。

訪問支援や目標工賃達成加算などがありますが、職員体制の問題もあり加算ができるところは少数で、基本となる運営補助金そのものを増額が急務になっています。

市内の地域活動支援センターの存亡は、精神疾患の当事者にとっては安心できる居場所を失うことであり、その人なりのリカバリーの機会を奪うことにつながります。

党派、会派を超えて議会として決議をあげていただくなど行政に働きかけてください。

⑵ 地域活動支援センターの役割、存在意義にふさわしい支援

地域活動支援センターは、地域で暮らす精神障害者の日中の居場所や社会参加への準備を支える社会資源として他の事業にはない特別の位置を占めています。就労でも訓練でもなく、障がい者のありのままの暮らしを支える地域活動支援センターの存在意義にふさわしく制度を充実させてください。

①「滞在時間２時間以上」基準を見直し、通所できた人を利用とみなしてください

今は利用とカウントされるのは「２時間以上の滞在」という条件があります。しかし、引きこもり状態にある当事者などにとっては、起きて着替えて日中に外出すること自体にリカバリーの要素があり、それを受け入れることに地域活動支援センターの居場所としての特別の意義があります。「２時間滞在の壁」をなくして、通所できた人を利用者として評価してください。

②障害特性に応じた補助金制度の見直し

精神障害者の場合は回復期でも病状が不安定になる特性があり、センターに登録していても、通所できるかどうかは状態の変化に大きく左右されます。現行の補助金制度では、センターＢ型とＣ型の補助金額の差は２００万円と大きく、状態が不安定な精神障害者を受け入れ財政的にもギリギリで運営しているセンターにとって、２００万円の減額になった場合は廃業の危機と背中合わせです。本市が国の実利用者の算定基準である１０人以上、１５人以上、２０人以上を４人以上、８人以上、１２人以上と緩和されていることを評価します。その上で、６人以上と１０人以上の中間基準を導入し、一時的に利用者数が減っても補助金額の減額幅が少なく済む制度に見直すよう要望します。

４．家族の高齢化と高齢障害者の増加などに伴う新たな体制整備

⑴ 「８０５０」「９０６０」問題に対応する総合的な相談窓口の設置

精神障害者と家族の高齢化に伴い、介護保険や親なき後の相談など、新たな分野の相談が増えています。家族からすると、「どこに相談に行けば良いにかわからない」などの声があります。また、家族が介護保険の施設入所などになったが、お子さんが精神障害者で家族としての対応ができないなどの現状もあります。保健・医療や年金、生活保護などの社会保障、成年後見制度などの総合的な問題に対応する相談窓口を設置し関係者に周知・徹底してください。

⑵ 精神障害者の高齢に伴う身体疾患、認知機能の後退、孤立化などへの対策

精神障害者の場合、高齢化や薬物療法の副作用などによる身体疾患があっても受診の困難さが伴います。身体とともに認知機能の衰えなどがあっても介護保健の対応が必要だが、家

族も高齢で高齢障害者に対応できないなどが起きています。６５歳以上の精神障害者は増加しますので、新たな対応が必要になります。市独自にも総合的な対策を検討し具体化してください。

５．小学校とともに中学校での精神疾患に関する教育の拡充

精神疾患発症の低年齢化や小・中学校生の自死を予防するうえでも、小学生高学年と中学生への精神保健教育が不可欠だと考えます。

小学生とともに、まずは、中学生に精神疾患についての正しい理解の促進のために、中学校保健体育副読本「悩みは、がまんするしかないのかな？」（こころの健康副読本編集委員会編集）を全員に配布するとともに授業で徹底してください。

６．精神障害者保健福祉手帳の更新申請の案内と更新手続き中の証明書等の発行について

⑴ 更新申請の通知を最低でも更新月の３ヶ月前に葉書等で通知してください

精神障害者の場合は、症状の変動という障害特性から更新時に体調を崩し更新に行けなかったり日程管理が難しく忘れたりする場合があります。更新希望者が確実に更新できるよう、最低でも３ヶ月前に更新申請の案内を葉書や LINE 等で通知できる仕組みをつくってください。東京都では更新手続き開始１週間前に LINE での通知を行っています。

⑵ 更新手続き中の証明書等を発行してください

手帳有効期限が経過した後に口頭で精神障害者であることを説明することは精神障害者にとっては大きな負担です。現状の更新申請時の本人控えを、その都度提示することも無理があります。更新手続き中であることを証明するのは行政の責任でありますので、正規の手帳が発行されるまでは、定期券サイズなど持ち歩け、すぐに提示できる証明書などを発行してください。

以上に関しては、平成２９年９月２８日付で総務省行政評価局から厚生労働省へ「精神障害者保健福祉手帳の更新手続きの改善」という文書が出されています。

７．ふれあいフリーパスの IC カード化と交通割引制度などの改善

⑴ ふれあいフリーパスの IC カード化

昨年度の回答で、「IC 化は障害者の移動において利便性の向上につながる」と IC 化の必要性は認め、実態調査の結果や他都市の動向など含めて検討しますとの回答でした。「コスト論」や「他のシステムの動向」なども検討しているようですが、いずれも実施できない理由にはなりません。市としての合理的配慮義務や障害者が遠慮せずバスを利用できるようにするために IC カード化を至急、実施してください。

⑵ 障害者施設等の通所者への交通費補助の拡充

本市でも地域活動支援センター（Ｂ・Ｃ・Ｄ型）通所者への交通費補助は実施していますが、就労移行や精神科デイ・ケアなどは対象外です。横浜市では１５歳以上の市内居住者で地域活動支援センターとともに、就労移行や就労継続、精神科デイ・ケアなど障害者施設等への通所者及び送迎介助者対象に交通費補助助成事業を行なっています。昨年の回答では「今後については実態調査の結果や他都市の制度内容など分析」してとのことでしたので、横浜市も参考に精神障害者の社会参加を促進するためにも交通費補助を早急に実現してください。

⑶ JR、大手私鉄の運賃割引の改善を国に要請

本年４月から念願だった精神障害者に対する JR、大手私鉄各社の運賃割引が開始されました。しかし、対象が１００キロ以内は精神障害者保健福祉手帳１級で同伴条件付であり、圧倒的多くの精神障害者保健福祉手帳２級所持者は対象外です。全ての障害者が利用できる制度になるよう国に要望してください。

8.ピアサポートの拡充

精神障害者の中には、同じ境遇の人を支えたいと思っていても、どこに相談して良いのかわからないなどの声があります。また、市内の南部地域の当事者から、ピアサポート活動が見えないという声もあります。

川崎市精神障害者地域移行・地域定着支援推進会議のワーキンググループの論議なども踏まえて、ピアサポート活動について紹介するパンフレット等を作成して、精神科病院、クリニック、各地のデイケア、通所施設などに呼びかけ、説明と交流の機会を作るなど、予算・体制を拡充してください。

以上

２０２５年度政党ヒヤリングの結果について

７月４日、７日と来年度予算要望に関する市議会の政党・会派との懇談が行われました。あやめ会からは、自民党１０名、公明党１１名、みらい８名、共産党７名、あしたの川崎・維新の会１０名が参加しました。各党・会派から出された主な意見を紹介します。

＜自民党＞
・病院同行について、都内２３区では、独居老人などの終活をサポートする事業（未来安心サポート事業）の中に、病院への入退院支援などがあるが、それらを参考にできないかどうか検討が必要
・地域活動支援センター補助金増額は先輩議員の意見なども聞いて、さらに相談したい

＜公明党＞
・他の団体さんからも要望のあった地域活動支援センターの「２時間の壁」は何とかしたい
・新たな引きこもり支援ハンドブックに基づき、自治体の取り組みがどうなるのかが重要
・相談支援の専門職の育成や増員について、行政も、これまでの対応を見直す必要があると認識はしている
＜みらい＞
・地域活動支援センターについては、川崎市は国基準より運営しやすく補助金対象人数を緩和し就労加算や重度加算など上乗せをしているが、基本の運営補助金の増額は一緒に考えたい。議会決議はハードルが高いので請願・陳情も検討したらどうか
・「２時間の壁」は改善したいと思った

＜共産党＞
・地域活動支援センターについては、窓の会の視察を行い６月議会で質問もしました。行政の姿勢を変えるために、さらに協力していきたい。
・所沢市のアウトリーチ支援についても学び川崎にふさわしい支援を考えたい
・相談支援の強化について、専門性の向上と担当者の増員を一緒に考えたい

＜あしたの川崎・維新の会＞
・障害者フリーパス券の IC カード化について行政は検討中なので、政令指定市の状況を調査しさらに追及する予定
・地域活動支援センターについては、昨年９月の代表質問で取り上げた
・令和５年度から区の精神保健係に会計年度職員を増やしたが、相談支援の改善への効果はどうか

7月7日月曜日政党ヒアリング（会員さんの感想）

今回、初めて政党ヒアリングに参加させていただきました。
まず、要望書をまとめてくださいました長加部理事長はじめ、ご尽力いただきました皆様方に感謝致します。

私は公明党と維新の会の二つに参加致しました。あやめ会からは特に、当事者をケアする家族を丸ごと支援できる体制の抜本的強化を強く要望しました。具体的には相談窓口の明確化、受け入れ体制、担当者の専門性と人員の確保などです。どちらの政党の方も誠意を持って真摯にヒアリングして下さったと思います。

当事者を取り巻く問題は一般的な事象と異なり、合理的に進められることではないと考えます。当事者はトラブルに見舞われた際の思考や対応方法が健常者と異なることがあるので、寄り添う者には、受容力、求め過ぎない心、忍耐力が必要です。

当事者も家族も、未来に向けてどのように歩いていけば良いか不安な思いが消えぬまま、前を向こうとしています。そのため、改めて心理的安全性を持って当事者と家族を受け止めて下さる場所が必要だと思いました。一緒に伴走して下さる方がいらっしゃれば、目の前の重いカーテンが開くこともあるようです。

議員の方には、私たちの会合や作業所などに足を運んでいただき、自分の目や耳や肌で感じていただくことが必要なのかもしれないと思いました。中にはそのような活動をされる方もあるようです。政治家の方が、精神疾患を抱えながら生きることになった人の目線になって動いて下さることで、世の中に少しでも温かい眼差しを持つ人が増えるかもしれません。

今回の政党ヒアリングは、こちらからの働きかけの一環として、とても大事な場であることを痛感致しました。参加させていただきありがとうございました。

（S．S）

川崎市立看護大学で話していただいた会員の体験談（１）

当事者の息子は今２２歳　統合失調症です
発症～退院後の様子　親である私からの願い

①　始まりは大学を指定校推薦で合格した１ヶ月後。友人から「機械工学には未来がない」と言われ、「人生の選択を間違った、情報やAIが席巻する時代が来る、ガソリン車は潰れ、トヨタは崩壊する」と極端な思考に陥って落ち着かなくなり、ソファをひっくり返し、包丁で床を刺し、壁を傷つけました。本人と話をすると「僕はどうかしてしまった」と心療内科を受けることになり、適応障害と診断されました。そこで「たとえ指定校推薦で受かっても、(大学を)受け直すことは何も犯罪じゃない。」と医師に言われます。

暫くすると毎日次々に大型の通販が届き、貯金５０万円を使い果たし、部屋の改造、パソコンの購入、異常なほどの前向きな行動に、おそらく躁転だったと今は思いますが、当時は気が付けませんでした。休学し再受験のための勉強を始めますが、１か月後「自分は世間から取り残されている、大学に戻る」と復学します。でも理系大学だったので１ヶ月通えなかったことで必修単位を落とし、留年は免れず通えなくなり、落ち込み、鬱状態となり休学します。

②　しばらくすると成人式に。発作の様に家を飛び出し出席、３日後「キラキラしたところにいたかった」と号泣しました。日に日に、じっとしていられない、眠れない、夜中に大声で叫ぶなど症状が悪化し、盗聴機発見の専門業者や救急車を呼び、１１０番に助けを求めました。目が離せなくなった夜、私は夜間精神科相談窓口に電話しました。

「お母さん、息子さんを夜の間ずっと隣で見守れますか？危ないもの(包丁や刃物)は隠しなさい。命に関わらなければ(自傷他害)、 朝、区役所の障害課に電話して、即日入院できる病院を探しなさい。でも決して無理はしないで、危なくなったら迷わず離れて逃げなさい。安全な場所から警察を呼んで保護してもらいなさい。」聞きながら涙が出てきました、息子に警察を呼ぶ？携帯を握りしめ、徹夜で付き添いました。

③　翌朝都内の病院へ。待合室では座ることすらできません。ずっと目はギラギラ、苦しくて身の置き所がない、と息づかいも荒く、手の震えで飲み物すら飲めない。例えるなら、エンジンを吹かせる車のようで、少しでも気がゆるんだら暴走してしまう自分のブレーキを必死に引き、ガタガタ震えていました。

医療保護入院が決まり、看護師さんが座ることのできない息子に「苦しい思いをさせてごめんなさいね」とおっしゃって下さいました。何気ない一言でしたが、震えながらうなずいて、彼はようやく座ることができました。私たちは彼の苦しさを分かってくださるところに繋がれたことが何よりうれしかった。

高校２年生時に発症の統合失調症と診断されました。入院してからも、怖くて自ら保護室に入りました。面会できたのは１週間後で、「僕は京アニの犯人と同じ病気なんだって」と、病名は告知されていました。２ヶ月入院の後退院しました。

④　自宅療養の後、ようやくオンラインで復学できた矢先、ある教授に呼び出されました。一緒に伺うと急な面談が始まります。「専門大学や教育機関としての責任が私たちにはある、オンラインだけでは難しい、治るまで(大学を)休んだ方が良いのではないか」など言われました。彼はカタカタ震えながら、何とか受け答えをします。私は横にいてとても苦しかった、彼はなおさらだったはずです。でも、１時間後教授室を出たとき彼が最初に言った言葉は、「きつい」でも「悔しい」でもなく、「僕は今、教授に失礼な態度を取らなかっただろうか」でした。自分の辛さよりも相手が不快に思わなかったか心配だったのです。病気にはなってしまったけど、息子らしさは何も変わっていない、それが親としてはすごくうれしかった。

⑤　皆さん、幻聴妄想はどんなものか想像できますか？息子はこう教えてくれました。
「耳元で大きな声で『死ね、死ね』とか『面白いことしろ』とか言ってくる。わかりやすく言うとホラー映画を１人で夜中に見た後、誰もいないはずなのに背中に視線を感じてゾッとするでしょう？その何十倍何百倍きつい感じ。」でも寝ている時間だけは解放される、「だから寝られないのはものすごくきついんだ」と。
しかし幻聴が無くなるまで薬で押さえ込むと、社会生活は送れません。主治医は「聞こえても気にならない程度なら大丈夫、耳を傾けないで。」と言います。ストレスや不安が強いときには幻聴がものすごく大きくなる、そんな中試験を受けたり、電車に乗って通院しています。「大学卒業したい」「就職したい」「みんなと同じように生きたい」と。

⑥　実は私は看護師です。職場は専門職ばかり、それでも統合失調症と口にするだけでさーっと音が聞こえそうなくらい引かれてしまう。精神障害は見えない障害だからたとえ専門職でも困ってしまうのです。でも、家族会ではどんな話も受け止めてもらえます。「包丁の話」も驚かれません。解決はしなくても、分かち合うことができる、行政や福祉サービスでは、決して得られない力を頂いています。
「統合失調症」だけが息子を形容する言葉ではありません、皆さんと同じ時代を生きる２２歳の若者です。１００人に１人の発症でたまたま息子はこうなってしまったけれど、私にも皆さんにも起こりうる明日かもしれません。

私からお願いがあります。もし皆さんがこれから先、同じような苦しみを抱える方と出会ったら、今日のことを思い出して欲しい。彼らの生きている見えない世界で何が起こっているのか、少しだけで良いので想像して欲しい。それだけで息子は心強いはずです。今日お話したことがその時の手助けになれば幸いです。
真剣に聞いてくださって嬉しかったです。ありがとうございました。

川崎市立看護大学で話していただいた会員の体験談（２）

男性当事者の母

息子は小さい頃泣き虫で怖がり、映画館に行くと「怖い！」と言って始まる前から逃げ出そうとする子でした。

小学生になると、俊足を生かしてサッカークラブのフォワードとしてレギュラーで試合に出させていただき、中学・高校の部活でも活躍し、友人とも楽しく交流していました。その後、大学へ進学しましたが、なかなか合うサッカーサークルが見つからないまま時が過ぎ、１年後には社会人チームを探して、１時間程かけて通っていました。大学３年になると、ゼミに入り友人やガールフレンドもいましたが、パソコンに苦手意識があったり、大勢の前で発言したり発表したりすることも苦手でプレッシャーを感じていた様です。

その頃から夜中に突然泣き出して、父親や私に将来への不安を口にする事が何度かありました。３年生の７月のテスト期間の途中から学校へ全く行かなくなり、９月にはサッカーもアルバイトも急にやめてしまい、部屋の物を９割位「断捨離だ!!」と言って捨ててしまいました。髪もバリカンで坊主にし、友人とも LINE の連絡先を消して断絶してしまい、ほとんど部屋に引きこもってしまいました。

その後も時々リビングのソファーもひっくり返したり、ふすまやドアを蹴飛ばして壊したりと大暴れが続き、昼夜逆転や寝られない日々が続いていました。
「高校のサッカー部の〇〇がうちに盗聴器をしかけたかも」「昔の子供の頃の記憶がない」「なにか頭がおかしい」等と言いだし、すぐに行ける精神科クリニックを探しましたが、どこも予約でいっぱいで、とりあえず精神科併設の内科で問診と血液検査をしてもらい、次回よりカウンセリングに数回通いましたが、「信用できる大人なんていない。行きたくない」と通院をやめて、その後大学も休学して、のちに退学しました。

２０１９～２０２０年にかけては、コンビニに行く以外はほとんど引きこもり状態で、昔のアルバムを破ったり、自分のメガネを折って壊したり、「死にたい」と口にしたり、ひどい時はノート PC を折って壊し、異物（壊したカケラ等）を食べたり、部屋中全裸でウロウロしたり、赤ちゃん返りをして甘えてきたり、サッカーボールにマジックで落書きしたり色々なことをやっていました。
でも調子が良いときは以前の息子に戻るので、これは一時的なことで、きっと大学でのストレスでおかしくなっているんだと思い込んでいたのだと思います。

毎日一緒にいると、それが当たり前になり、変化があっても感覚が麻痺してわかりづらく

なり、身内のこととなると冷静になることが出来ないのだと今になって思います。また、タイミング悪くコロナ禍が始まり、家にいることが悪くないし、病院に連れて行ってコロナにかかったらどうしようと思うと、通院させることが出来ませんでした。

そのような生活を過ごして、２０２２年以後も相変わらず。良い時と悪い時を繰り返しながらも、その頃から買い始めた犬を、ソファーに投げつけたり狭いところに閉じ込めたりするようになったため、これは病院に連れて行かねばと家族で話し合い、本人には「大きな病院で健康診断しよう」とウソをついて、娘にも協力してもらい、精神科にかかることができました。血液検査やMRIに異常はなく、その時に「おそらく統合失調症でしょう」と言われました。覚悟はしていたものの、やはりショックでした。

その後入院して治療を受けることになりましたが、すぐに他の患者さんとケンカになり、保護室に入れられ面会もできずに、かなり心配な日々を過ごしました。１ヶ月ちょっとでやっと病棟に戻ることができて、面会した時には、「食事が美味しくない、食べたくない」と言い、ガリガリに痩せて、顔色も悪くなっていてびっくりしました。保護室では、なぜ自分が閉じ込められているのかわからず、ベッドを立てて、周りをグルグル歩いたり「出して！」とドアをたたいたりして暴れたからと、ベッドに拘束されました。本当に辛い思いをしたと思います。
約３ヶ月半もの入院を経て、その後自宅で服薬療養していましたが、薬の副作用のためか、躁状態が多く見られ、急に手当たり次第アルバイトに応募したり、通販で爆買いしたり、アプリに課金したり色々しました。

２、３ヶ月すると少し落ち着いて飲食店でアルバイトを始めましたが、少し人間関係でつまずき別の飲食店に変えたところ、あまりのメニューの多さにパニックになり、突然辞めてしまい、またほぼ引きこもりに近い状態に戻ってしまいました。そのような状態が半年ほど続いた後、自宅マンションの２階から夜中に飛び降りたり、危険な物をカバンに入れて持ち歩こうとしたり、また病気が再発したのではないかと、恐くなりました。
これは何か集中できるものを見つけて、居場所が必要なのでは、と思い、Ｂ型作業所や職業訓練所を探して、去年の秋（２０２４年１０月）から休み休みですが通うことができています。午後から週４回ですが自分に合うペースを見つけたようです。

この病気は本人が一番辛いと思いますので、常に寄り添い、発言を否定せず受け止めることが大事だと思います。去年の冬の事ですが、息子に「洗濯物干すの手伝って！」と頼んだら、「窓の外にスナイパーがいるよ！怖いからイヤだ」と言われ、ダウンベストを着ていた私は「これは防弾チョッキだから大丈夫だよ。」と言ってベランダで洗濯物を干しました。
最近も、急に夜の街に出かけて夜中まで帰ってこなかったり、携帯電話がない、カギがない、財布がない等、毎日バタバタしていますが、見守っていきたいと思っています。

以前の私は、いつも家でゴロゴロしてる息子が「疲れたー」と言うたびに、「何もしないで寝てばかりなのに、何でそんなに疲れるの？！私の方が家事やパートでよっぽど疲れているよ！」と言ってしまっていましたが、病気のことを勉強し、理解しようとした事により、「そうなんだね、疲れちゃったの？無理しないで自分のペースでゆっくり焦らず治していこうね」と声をかけられるようになりました。

この病気は、心の病気といっても、脳のネットワークが上手く行かなくなり、とても脳が疲れる病気です。私は、あやめ会に入った事で、同じ境遇の方々と出会い、病気のことや接し方の勉強会に参加することができて本当に心強く思いました。

最後に皆様に２つお願いがあります。

① 周りにこのような異変が現れた身内や知人、友人がいたら、
　必ず早めに病院へつなげてください。

② 当事者の病気のことを勉強し、理解し、優しく接してあげてください。

どうぞよろしくお願い致します。

精神疾患を持つ若者を支える家族のつどいの報告

２０２５年８月１６日に「精神疾患を持つ若者を支える家族のつどい」が、総合自治会館で行われ２９名が参加されました。

１「つどい」の概要

最初に横浜市立大学医学部附属病院精神科の石井美緒医師が、「若者の心を支えるために精神科医療のめざすもの」について講演されました。主な内容は

①青少年期に発症しやすい精神疾患とその特徴

②メンタルヘルス発症の考え方：生物・心理・社会モデル

③サービス利用の壁になる精神不調、医療に対する心理的抵抗、不調に気付けない、適切な対応の情報・知識がないなど

④若者の心の不調を早期に発見し心を上向かせるメタバースプラットフォームの開発・提供

⑤当事者と協働のための考え方、仕組みとしての共同意思決定の考え方

などです。

その後、質疑を行い会員２名より体験発表があり、休憩をはさんで３つに分かれてグループミーティングを行い、各自の悩みや体験談などが交流されました。石井医師も２０分ごとに各グループを移動し討論に参加していただき、最後に、あやめ会の長加部理事長が家族会紹介を行い終了しました。

２．アンケートで提出された感想など

〇様々な体験談を聞くことができて良かったです。話しやすい雰囲気もありがたかったです。ついつい自分一人で抱え込みやすいので、こうした話せる場があるのは助かります。

〇それぞれの家族の方の話がとても勉強になりました。狭い家族の中にいると当事者への対応に追い詰められ当事者を受け入れる態度が取れない時がありますが、みなさんの話を聞いていると、今日から本人により寄り添う気持ちになりました。

〇石井先生の話はとても勉強になりました。グループミーティングでは、いろんな方の体験が聞けてよかったです。

〇かなり踏み込んだ内容の困りごとなどを伺えました。みなさんの意識の高さに驚きました。あやめ会の目的もわかりやすく説明していただき助かりました。こうした会を知るきっかけになった時期が今でよかったと思いました。

〇初めて参加させていただきました。まだ入会していない方のお悩みを伺ったり、すでに入会されている方のお話を伺い、とても参考になりました。共感することも多く良かったです。石井先生のお話、とても良かったです。今後も是非、継続的に伺えたら嬉しいです。

〇貴重な機会ありがとうございました。

〇色々なご家族のお話が伺えて良かったです。

〇自己紹介での体験の話が参考になりました。とても共感しました。また参加したいです。いま、年を経た方々達と同じような道で頑張ろうと思います。勉強もしようと思います。

〇石井先生のお話は大変わかりやすいものでした。共同意思決定が全ての医療者に伝わり、実現されることを願います。精神医療も時代とともに変わっていることも実感しました。グループ交流では、我が息子の成長を通して診断＝絶望ではなく長い時間をかけて、ゆっくり回復していくことをみなさんに伝えることができました。

〇みなさまの貴重な体験を聞かせていただき参考になりました。

〇ひとことで精神疾患や引きこもりと言っても皆様の状況は本当に千差万別だと思いました。全くもって一人として同じ状況ではないと思いました。

あやめ会　行事・活動予定表　　２０２５年（令和７年）１０月・１１月

月	行事・活動	日時	場所
10 月	運営委員会	4 日（土） 13:00～16:00	ちどり 3 階会議室
	精神疾患の当事者を抱える家族との交流会（北部）	8 日（水） 13:00～16:00	北部リハビリテーションセンター
	家族学習会	29 日（水） 14:00～16:00	ちどり
11 月	運営委員会	1 日（土） 13:00～16:00	ちどり 3 階会議室
	白石先生の勉強会	7 日（金） 14:30～16:20	ちどり 1 階会議室
	ＳＳＴ研修会	27 日（木） 13:30～16:00	ちどり 1 階会議室
	あやめ会公開講座 森川すいめい先生	29 日（土） 13:00～16:30	高津市民館大会議室

※問い合わせ先　℡044-813-4555（火・木 10 時～16 時）e-mail：ayame@iris.ocn.ne.jp

地域活動支援センター窓の会　行事予定表

月	行事	日時	場所
10 月	ぶらっと会	月～金 10：00～16：00	窓の会
	音楽教室	15 日（水） 14：30～15：50	ちどり 3 階
	友達をつくる会	27 日（月） 13：30～15：30 頃	窓の会
	まどのかい食堂（旧試食会）	24 日（金）	窓の会
	パソコン教室	22 日（水） 14：00～16：00	窓の会
11 月	ぶらっと会	月～金 10：00～16：00	窓の会
	音楽教室	19 日（水） 14：30～15：50	ちどり 3 階
	友達をつくる会	17 日（月） 13：30～15：30 頃	窓の会
	まどのかい食堂（旧試食会）	28 日（金）	窓の会
	パソコン教室	26 日（水） 14:00～16:00	窓の会

※窓の会の問い合わせ先　℡044-777-6255（月～金 9：00～17：00）

心の健康相談
お気軽にどうぞ！

心の病の問題についてお気軽に

電話または面談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

◇日時：毎週月・金曜日（除く祝祭日、年末年始）　１０：００～１６：００
◇電話：０４４－８１３－４５５５
◇場所：高津区久本３－６－２２　地域福祉施設ちどり
◇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＞
先日のあやめレクリエーションの交流会で、別の単会のはじめましての方達とお話させて頂きました。「先月当事者がオーバードーズで救急車（涙！」という重ための話もさらっと聞いて頂いて、本当に優しく、素敵な方たちばかりで、家族会に入って良かったな、と改めて実感した瞬間でした。単会を超えた交流、また機会がありますように！（M.I）

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/