

～安心して暮らせる地域社会をめざして～

KSK じんかれんニュース

NO. 23 平成 28 年 2 月号

発行人/ KSK 神奈川県障害者定期刊行物協会

〒222-0035 横浜市港北区烏山町 1752 番地
障害者スポーツ文化センター横浜ホール 3F
横浜市車椅子の会内

編集人/ NPO 法人じんかれん
(神奈川県精神保健福祉家族会連合会)

〒233-0006 横浜市港南区芹が谷 2-5-2
神奈川県精神保健福祉センター内

TEL 045-821-8796 FAX 045-821-8469
e-Mail: jinkaren@forest.ocn.ne.jp

HP:<http://www.geocities.jp/jinkarennet/>
定価 50 円 (会員は会費に購読料が含まれています)

JR など交通運賃割引に関する国会請願全国署名運動中間報告と今後の予定

署名中間報告 平成27年末現在

じんかれん	20,044 筆 (目標;	50,000 筆	達成率	40.0%)
みんなねっと	261,000 筆 (目標;	1,000,000 筆	達成率	26.1%)

今後のスケジュール

3月31日 単会は署名をじんかれん事務所へ提出 (必着)

4月15日 じんかれんからみんなねっと事務局へ送付

5月13日 国会請願行動日
署名運動の協力を訴える
スタッフ



「精神障害者の交通運賃割引に関する請願書」署名運動が全国において活発な運動が展開されております。じんかれん家族会では、多くの皆様のご理解とご賛同を頂き多数の署名が集まっております。しかしまだ、目標 (人口の 1%) には届いておりません。運動期間も残り少なくなりました。今一度、自分の周りを見直しして、身内、知人、友人に一声かけましょう。現在単会において、すでに目標を達成しているところ (フレッシュ厚木、サポートぎま、湘南あゆみ会) もあります。現在じんかれん家族会で、一番に目標達成した「フレッシュ厚木」の取組みをご紹介します。

《フレッシュ厚木の取組み》

本格的に 4 月の総会より各会員の皆様に署名用紙一人各 5 枚 (5×5 枚=25 筆分) を配布する。厚木地区 (厚木市・愛川町・清川村) 人口 27 万人、人口比率 1% の目標 2700 筆に向け始めました。私たちは、障がい者関係はもとより福祉関係・家族・親戚・知人等に輪を広げての活動を開始しました。意外なことに精神障がい者への理解が大変少ないこと、認知度のなさ、そこからの説明する事から始めました。然し

ながら趣旨説明する事で関係者以外の人達からも大変理解を示して頂きました。沢山の心強い募金までいただきましたので、活動資金に使用させていただいております。おかげさまで 2700 筆を突破し H28 年 1 月 7 日現在 3000 筆を突破出来ている現状です。此処まで来れたのも各会員の皆様のご協力のお陰と感謝いたします。
(フレッシュ厚木白谷)

第42回 精神保健福祉「県民の集い」報告

平成 27 年 12 月 4 日（金）、小田原市に於いて、135 名参加のもと、第 1 部は平成 28 年 4 月からの差別解消法施行を前に『障害者権利条約は精神障害者と家族の生活にどのような変化をもたらすか』をテーマに、毎日新聞論説委員 野澤 和弘氏に講演していただきました。また開催にあたっての主催者ご挨拶の中で堤理事長より、差別の一つである交通運賃割引を他障害と同等にして欲しいという署名運動の意義とご理解を、舞台上にスタッフが横断幕を掲げる中で訴えました。



市長を始めとする来賓の皆様

第 2 部は『人権は守られているか、差別・偏見をなくしたい』をテーマに野澤先生が助言者となり難しいテーマではありましたが、具体的な事例を取り上げ、分かりやすく解説していただきました。この問題は全国各地で取り上げられています。2014 年障害者権利条約の批准に際しては、多くの当事者、家族が携わってまとめた身近な問題であります。今回の県民の集いは、「地域社会であたりまえに暮らす権利を持つにはどうすればよいか」を皆様と共に考える大会でした。

《第 1 部 講演 概要》

最初に差別解消法の出来た背景を述べられました。戦後の大家族の中では障害者は家族の中で支えあうとしていたが、核家族化が進むにつれ、社会でみるという方針が変わった。数年前までは施設に入ってもらって、手厚く面倒をみるのが福祉と思われていた時代であった。それがいつしか「地域で暮らすのだ」という流れになった。平成 17 年障害者自立支援法が出来て、障害者は我々と同等の権利を持った一人の人格とみなし、福祉サービスが権利として、対等の立場で、契約に基づき利用出来るようになった。平成 28 年 4 月より差別解消法が施行されるにあたって、過度にならない範囲で社会、企業は合理的配慮をもって、接する必要があることを中心に話されました。（広報担当 三富）

《第 2 部 意見交換》

第 2 部は当事者阿部さん、家族谷田川さんが発言され、野澤氏の助言がありました。当事者の方々の発言を聞かせてもらう機会が増えてきて、家族として何より希望を与えられる昨今です。その中でも今回の阿部さんの発言は、ピアサポーターとして働いている喜びや使命感が伝ってくる内容でした。今までの沢山の苦労は語られず（家族としてはそこが聞きたいところでもあるのですが）、今出会う人たちに誠実に寄り添って生きて行きたいという前向きさに私たちは励まされました。

質疑の時間に、当事者の方から「自分自身の心の中の偏見をなくすことが大切だと思う」と、支援者の方から「阿部さんのような生き方を心から応援したい」と発言がありました。家族も又、小さなことでもいきいきと語れる前向きなものをもっていたいと思われました。家族の発言は、当日のレジメに書かれているように



当事者を通して沢山の差別や偏見を体験している中で、精神科医療による人権侵害については冷静にしっかりと社会に発言していかなければならないと思われました。差別や偏見を無くす為のお二人の共通している課題は「教育」ということでした。

阿部さんをご自分の体験からも障害もあるものも無いものも共に育ち合う教育現場の大きな意味を。谷田川さんは精神の発達過程や病気の

のことを中高の教育カリキュラムに取り入れてほしいと発言されました。

野澤さんは小学校から必要と助言されました野澤さんの講演から、「共に育ち合う」を一步進めた「インクルーシブ教育システムの構築」が「障害者差別解消法」を本物にする為に重要なのだと学び直しました。(広報担当 定形)

川さん
阿部さん
谷田川さん
講師
阿部さん
谷田川さん
野澤さん
意見交換をする



「県民の集い」アンケート結果

総数 40 名 (家族 25、当事者 5、行政関係 2、施設関係 8、その他)
ご感想・ご意見を沢山頂きました。その中から一部ご報告いたします。

参加者の言葉
「講演会」について

- ・権利条約というだけで難しさをイメージしていたが、数多くの事例、精神障害以外の実態、合理的配慮そして我々が出来ること等が、実に解りやすく聞き易くて良かった。
- ・社会、地域からの差別偏見を権利条約、差別解消法措置の下、合理的配慮をあらゆる分野で具体化が必要であることが、よく理解できた。
- ・「差別解消支援地域協議会」の設置に期待します。・「条例」が神奈川県にもぜひ必要だと思えます。
- ・浦安市が羨ましく平塚市が中心となって作ってほしい。

参加者の言葉
「意見交換会」について

- ・当事者、家族の両方から話が聞けて、両者の考えや辛さが伝わってきました。
- ・当事者、家族、第三者と視点の違う人たちの意見を出し合い理解し、話し合えたのが良かった。
- ・当事者の阿部さんが元気で発言されている姿がとても嬉しかった。
- ・阿部さんが健常者と同じように見える姿や話しぶりを聞いて、発症時から現在に至るまでの紆余曲折を聞きたかった。
- ・ピアサポーターの育成や彼らの活動をもっと広げていかないと、なかなか理解が深まらない、このことを皆で考える場が必要か。(じんかれんとやまゆり会の合同会議は?)
- ・家族が発表されたアンケート結果から多くのことを学ばせていただいた。
- ・当事者の人の声をもっと条例に生かせるとよいと思った。行政の人にもっと理解をしてほしい。

障害基礎年金について ➡ 等級判定の数値化による統一基準が設けられる

障害基礎年金の受給者は更新の審査が 1～5 年ごとに行われますが、厚生労働省はその判定に大きな地域差があるため、精神障害者らの日常生活能力を数値化し、等級と数値の対応表による

1 級から 3 級まである等級を判定する際の目安の指針を作成しており、今後、判定は、より厳しくなります。等級の目安は総合評価時の参考とするが、個々の等級判定は診断書等に記載される他の要素も含めて総合的に評価されるものであり、目安と異なる認定結果となることもあり得ます。更新はそれぞれにより、誕生月に、市区町村の国民年金担当課に主治医の診断書を提出することになりますが、診断書を主治医に依頼する際、本人任せにせず、家族も同行しましょう。精神障害者は得てして、自分を良く見せようとしていることがあります。精神障害を認め、日常生活における身のまわりのことも多くの援助が必要である場合（たとえば、著しく適正を欠く行動が見受けられる。自発的な発言が少ない。あっても発言内容が不適切であったり、不明瞭であったりする。金銭管理ができない場合など）主治医に直接問題点を話すことが必要です。判定基準が厳しくなってきた等級を下げられる方が増えています。日常生活の実態を詳しく伝えましょう（メモにして持参すると良い）。診断書を受け取ったら、本人の生活実態がその通りになっているか内容を良く確認して、少しでも違うようでしたら医師に訂正を申し出てください。

日本精神神経学会など 7 団体で作る「精神科七者懇談会」で、「年金を受給できなくなると障害者は大きく動揺し、症状の悪化や意欲の低下につながる」と指摘しています。

現在、および将来へ、本人の自立に向けた生活基盤づくりのためにも、年金の継続的受給は必要です。それには、診断書の内容がポイントになります。 (広報担当 三富)

平成 27 年度 家族会が取り組んで良かった活動

平成 28 年度家族会活動の参考にしていただくため、各単会に於いて、支え合い、学び合い、啓発をもとに

様々な取り組みをされてきた中で一年を振り返り、良かった取組みを掲載致します。

《サポートざま》

◆2001 年（平成 15 年）精神保健福祉法の改正に伴い座間市に家族会「サポートざま」が設立されました。それまで作業所しかなかった市では、精神保健ボランティア講座も開催され、その受講生が何かこの分野でボランティア活動をしたいとの希望があり、ファミリースペース「こんにちわ」がスタートし、医師、薬剤師、ケースワーカー、家族、当事者の相談コーナー（無料）とフリースペースが開設され、月 2 回の開催日には、予約が殺到し、近隣の市のボランティアグループが見学に来るほどでした。その後、家族会からの市への「要望事項」として、相談所、生活支援センターの設置を要望したところ、市の福祉活動の一環として予算がつき、常設の相談センター《ヌー》、生活支援センター《ティセ》が設置され当事者、

関係者に喜ばれています。

◆ファミリースペース「こんにちわ」の活動の一つとして「お楽しみ会」を年 1 回開催しています。コンサート活動（座間市で）をしているボランティアに参加して頂き、ピアノ演奏、合唱そして「皆で歌おう」プログラムで、2～3 時間、社協ホールで音楽、コンサートを楽しんでいます。評判が良く、10 年以上続いています

《あやめ会》

◆聖マリアンナ医大病院の精神保健指定医資格の不正取得問題に関する説明会の開催
当会の発意により開催した説明会には、当会会員のほか、多摩・麻生両区在住の支援者等も出席し、本事案の顛末や今後の精神科医療体制の確保等

本事案は、精神障がい者の人権を蔑ろ(ないがし)にした、極めて遺憾な出来事であり、これを契機に、再発防止のために厳正な資格審査の実施が行われると共に、医療機関並びに精神科医自らが指定医の担う役割の重要性について認識をさらに深め、その周知徹底が図られることを行政に求めた有意義な意見交換会でした。

◆交流研修会 テーマ「みんな一緒に生きている」の開催

講師は、当会が運営する地域活動支援センター「窓の会」にて、「窓を開けて友達をつくる会」の講師を長く勤めておられる、精神科医・ルーテル学院大学名誉教授の増野 肇先生にお願いしました。内容は、客席参加者から指名された数名が演技者として、登壇してサイコドラマを演じる意表を突く企画で、当事者・家族・病院側の役回りを演じて、“家族が再発時の当事者にいかに対処すべきか”を学ぶ寸劇が行われました。言葉だけでなく、表情・身振りも加えて演じるなど、面白くて演じる方も観る方も一緒に楽しめ、分かり易く“当事者への対処方法”を教える心理療法の一つの方法です。家族、支援者、一般の方にも大変参考になる内容で、交流研修会の趣旨に適った有益な研修会でした。

《湘南あゆみ会》

◆平塚市長との意見交換会

持ち精神障害者を抱えた家族の思い、体験を伝えました。市長も時間をオーバーしても熱心に聞いてくれました。



photo.jp - 5374215

◆家族による家族学習会

今年 5 回目を迎えた家族学習会は、広報で参加者を募集し、6 名の参加があり、みな、このような活動をしている家族会がある事を始めて知ったという事です。通り一遍の学習会と異なり深い交わりができてよい結果につながっています。

《青い麦の会》

◆SST 講師 高森信子先生

親ゆえに、母親ゆえに本人と距離を置くことができず、言動に左右され苦しんでしまう現状をどうすれば解決できるか、高森先生は、「人間は生きている限り変わりうる力を持っている」「親が変われば子も変わる」というキーワードを具体的に①今を認める②とにかくほめる③命令でなくお願いの心で…寄り添って生活することで信頼関係を築いていけると熱く語られ、家族の共感を得ました。

◆勉強会 玉井洋一医師

精神疾患全般の説明に続いて、「リカバリーに向けて」お話ししていただきました。リカバリーの道を歩むうえで「希望」は欠かせない。生活と精神症状は密接に絡まりあっている。生活支援抜きではよい治療は成り立たないし、適切な治療がないと生活は安定しない。人に愛されること、人に褒められること、人の役に立つこと、人に必要とされること、これらが「希望」を育み、強くなっていく。「治療に役立つ家族」になる努力の必要性を学びました。

《藤沢ひまわり会》

◆4月総会第2部講演会ひだクリニック副院長 木村尚美氏当事者の就労支援活動で大きな実績をあげている千葉県流山市にある「ひだクリニック」の

木村副院長と当事者のピアサポーターの方 3 名から、その成功の秘訣などをお話ししていただきました。

◆ 6 月例会 講師 上森得男氏

米国における医療やサポート体制、現地の家族会との交流など日本とは異なる活動から学ぶ点や日本の厚労省の新薬に対する施策の問題点を熱く語って下さいました。

《大和さくら会》

◆ 家族交流会

当事者や家族の交流を大切にしたいとの想いでレクリエーションを実施しました。目的地は新江の島水族館へ メンバー家族 21 名が参加、イルカやアシカ、クラゲの最新のショーを見て回り、往復 マイクロバス（会員提供）の中で歌をうたったり、クイズをしたり楽しいひとときをみんなで過ごせてよかった。

◆ 研修会・講演会の開催（目的 情報を共有し今後につなげてゆくこと。社会資源を利用した会員の体験談を参考にする。）

◎27 年 7 月 大和市保健師 ◎9 月 大和市議員古谷田氏 ◎11 月 保健福祉事務所 専門福祉士 大竹氏 ◎28 年 2 月 社会保険労務士 小山氏

《フレッシュ厚木》

◆ 研修会

H27 年 10 月 6 日 じんかれん主催研修会を当地厚木で開催されたことでした。東洋大学教授 精神科医師 白石弘巳先生の講演会 150 名を上回る聴衆で埋まり大変ご好評頂きました。講演内容も大いに期待してのご参集であったと思いますが、我がフレッシュ厚木の理事の方々的一致団結の成果と自負しています。大変良い体験でした。

◆ 一つ私見を言わせて頂くと今後の家族会の在り方として、近隣の家族会との頻繁な交流があっても良いのではと思います。高齢化も進み存続が難しくなっているのが現状ではないでしょうか。お互いに良いところを見つけ合い、時には合同で理事会・定例等の交流を試みてはと思います。あまりにも単会が多いのではと思います。

頂点をみんなねっと ➡ じんかれん ➡ (地域)家族会

(纏める) 組織図をつくり再考してはどうでしょうか。あくまでも、私見です。皆様のご意見お聞かせください。

《2πR》

◆ 家族会、ボランティア、で共同お楽しみ会開催

家族会、ボランティア、作業所で企画、検討中

◆ 市の行事に参加 障害者連合会の行事に参加

《あがむの会》

◆ 市の開催する①笑いヨガ ②体を動かすストレッチ ③リラクセスするアロマ等の健康教室に積極的に参加した。

◆ 会の健康教室勉強会では

- ・ロコモティブシンドローム（運動器の障害による要介護の状態や要介護リスクの高い状態）
- ・転倒予防の話・骨密度測定・生活習慣病予防
- ・メタボリックシンドローム等について勉強会を開いた。

《みどり会》

◆ 地域精神保健を考える『その人らしく、地域で暮し続けるための知恵』Cafe付き

・社協の助成金で毎年開催

・参加者は広いエリアの人々で構成され”アッセンブレア”を皆でつくりあげていく。

・ゲスト 大熊一夫氏 … 今年の世界精神分野の動きからのおはなし

・司法精神病院を法的になくしたイタリアの今

・フィンランド - 西ラップランド地方における”オープンダイアログ”について立ち上がった”オープンダイアログ・ネットワーク・ジャパン”のメンバーとして、8月に視察団としてフィンランドに訪問しての報告

・大熊氏を囲んで … 表題を目標に、大きな輪でアッセンブレアを行った。リラクセスした中で、回数を重ね、自分達で何が出来るか、何をするのか、皆のものとし、土台となる力をつくっていききたい。

◆ 家族勉強会(母親セラピーカウンセラーと共に)

・毎月第3日曜日 13:00~17:00 (平成27年8月から開催)

参加費 1000円 (平成28年1月から)

参加者 カウンセラー 1 名/ 家族 (母親) 5 名
(現在 10 名)

スタッフに相談をして下さい。

- ・ケースワークを中心に具体的な解決策をさぐる
(その人らしい未来にむけて)



- ・精神疾患/障害は、広義にも狭義にも「関係性の問題」である。
そして、それは、厳しい抑圧の中で症状を表す。一番の支援者である母親の抑圧と心の解放、母親のエンパワメントを引き出す。”ケースワーク”を通して他者のケースへの支援力をつける。将来的にはUFE (当事者/家族の専門家) を目指す。

《のぞみ会》

◆ 秦野厚生病院スタッフと家族会との面談

〈院長〉

- ・病院のベッド数は 160 床 (急性期 60 床、医療用 47 床を含む) 1 年以内の在宅を目指す。
- ・訪問看護を行っている。エリアは秦野、平塚、伊勢原。外来に來ている当事者を対象
- ・太るのは食べ過ぎであるが、食欲は高進するものである。
- ・薬による糖尿病、高血圧症になりやすい。
- ・病院による栄養指導をおこなっている。そして体重を減らすこともやっている。
体重を減らすことができた当事者もいる。
- ・単科の病院なので、ほかの病気の治療はできない。
- ・姿勢の悪いのは、パーキンソン病の疑いもある。
- ・統合失調症では、今は「緩解 (かんかい)」と言わず「回復」という。
- ・障害があっても一人で働くようにする。薬は減らす。

注^{かんかい}緩解【医】; 病気そのものは完全に治癒していないが、症状が一時的あるいは永続的に軽減又は消失すること。

〈看護師〉

- ・デイケアは①生活支援を行い、活動に参加させる。②就労支援として、院内での仕事の実習。
清掃、事務、シーツ交換。院内で収入を得ることができる。

〈薬剤師〉

- ・薬のことで親 (当事者も) が先生に言いづらかったら、薬剤師・看護師・ケースワーカー・

《つばさの会》

- ◆「よこすか精神保健福祉フォーラム」の開催。
「精神の障害があっても地域で安心して暮らせるために」をテーマとして、家族と日ごろ精神障害の当事者の支援に何らかの形で関わっている方々や関心を持つ方々が一緒に知恵を出し合い、取り組んでいく会を「よこすか精神保健福祉フォーラム」として開催しました。
関係者としては、医療、保健、福祉、行政、地域、大学等の各機関や施設等関係者が参加されました。私ども家族にとっては、当事者を抱える中での日頃の思いや困っていること、いま心配している事、希望や要望等の「声」を関係者の皆さんに伝える機会でした。

◆「親亡き後の支援サポートについて」障害者地域活動センター施設長による、講演。

一人暮らしに向けて

- ・当事者は早いうちから利用できるサービスを使い、色々な支援者と繋がりを持ち、それぞれ支援者が役割を分担して支援していくことが大事なことです。
- ・多数の関係者により長い目で連携しながらねばり強く支える。
- ・家族の役割としては、可能なところは、「サービス」「支援者」に委ね、気持ちの面でサポートをする。失敗することもあるが、一人で生活していくためのステップと捉え、許容する。という主旨の内容でした。

《梅の会》

◆お茶のみ座談会の開催

年間行事の中に 6 月と 2 月頃に「お茶のみ座談会」とネーミングをして、日頃の生活の中での悩み事、疑問に思っていることなどをテーマとして話し合うことを毎年行っている。

《松の実家族会》

- ◆NPO 法人「松の実会」から家族会員が分離独立した事。

平成 27 年 7 月臨時総会を開催し、それまで 2 カ所の地域活動支援センター運営と「家族懇話

会」を柱に活動してきたが、家族会員の老齢化と共に、家族会活動が疎かになりがち。これ等を踏まえ『家族懇話会』を分離『松の実家族会』として独立しました。

★ 講演会等のお知らせ ★

障害者権利条約 講演会

- * 無料 主催 神奈川県障害者社会参加推進センター
 - * 平成 28 年 2 月 17 日 (水) 13:00~16:15 (開場・受付 12:15)
 - * 茅ヶ崎市役所分庁舎 6 階 コミュニティホール JR「茅ヶ崎駅」北口下車 徒歩 7 分
 - * 第 1 部 講演 「障害者権利条約について」
講師・コーディネーター 長瀬 修氏 障害・コミュニケーション研究所代表、立命館大学客員教授
 - * 第 2 部 シンポジウム 「差別の実態と合理的配慮について」
シンポジスト 7 名 (障害者団体及び当事者)
 - * 第 3 部 ディスカッション
- 申込締切 2 月 5 日 (金)
申込先・お問合せ 神奈川県障害者社会参加推進センター
TEL: 045-311-8744 FAX: 045-316-6860



みんなねっとフォーラム 2015 ~ “親あるうち” 自立をめざして ~

- * 3 月 1 日 (火) 10:00~16:00 帝京平成大学 (東京・池袋)
- * 講演 精神障害者と家族~それぞれが自立し、支え合う為に~
- * 講師 白石弘己氏 午後 シンポジウム
(詳細は みんなねっと 12 月号、1 月号の裏表紙にお知らせ)

精神保健福祉普及啓発講演会 無料

- * 主催 相模原市精神障害者当事者会・ボランティアセンター・家族会
「心の病を抱えた者が、自分らしく、地域で暮らすには」
- * 講師 風間美代子氏 (多摩草むらの会代表理事) 他当事者数名

平成 28 年 3 月 26 日 (土) 13:30~16:00

相模原市市民会館 3 階第 1 大会議室 JR 相模原駅より徒歩 20 分又はバス 7 分・市役所前又は市民会館前
問合わせ先 相模原市社会福祉協議会 (中央ボランティアセンター)
TEL 042-786-6181 FAX 042-786-6181

じんかれん家族相談ご案内

一人で悩まず、同じ悩みを持つ家族、専門の相談員に相談してみませんか・

- 電話相談 毎水曜日 10 時~16 時
☎ 045-821-8796
- 面接相談 第 3 水曜日 13 時~16 時 (要予約)
KIVA こだま (伊勢原) にて
秦野病院 山下看護師による面談
KIVA 地図は、年 2, 3 回掲載予定



新しい羽根 かながわ

平成 27 年度じんかれんニュースは神奈川県共同募金会の助成を受けて編集、発行しています。この機関誌を通じて精神障害の保健福祉の向上に努めて参ります。募金にご協力いただいた皆様に感謝申し上げます。