

KSK

発行 KSK 神奈川県障害者定期刊行物協会  
〒222-0035 神奈川県横浜市港北区鳥山町1752番地  
障害者スポーツ文化センター横浜ラポール3F 横浜市車椅子の会内

# あゆみ会報

2019年9月第145号

編集 湘南あゆみ会  
〒254-0807 平塚市代官町21-4 SEA平塚ビル3F フレンズ湘南内  
TEL/FAX 0463-24-0420  
定価 50円 (会員は年会費に含まれています)

## 報告

### 9月定例会 10日 SST勉強会

台風15号が関東地方を直撃した翌日、残暑厳しい中、SST勉強会を行いました。参加者23名  
会場 崇善公民館第1会議室 (以下概要)

〈例話1〉ロンドンで発症した女性、迎えに行った父親を父ではないと。入院後面会の度にボロボロになっていく娘を見て、母親は娘を憎らしく思うようになった。医者「愛してますよね」と言われ自分が情けなくなり高森先生に相談した。

“I love you”の指サインをし続けた所、前のような愛が湧いてきた。医者「統合失調症ではないかも知れないと云われ、東京都精神神経センターで検査した所、発達障害、パーソナリティ障害などと云われ、本人はそれらについて本を読んで傷つき、白石弘巳先生に相談した。「緊張するならバイトをやったら」という先生の意外な言葉に「自分は嫌われたのか」と心配になり高森先生に電話してきた。その時の言葉、「子供の頃母から虐待された」「母は被害者の顔をした加害者」「母には苦しくても何も言わない」など責め続けている。父親とは別居。両親には仲良くしてほしいと思っている。両親が仲良いことが子供には一番の安定剤。

〈例話2〉白石先生の息子さんは小学校6年の時不登校になった。息子さんの希望で競馬場に連れて行ったという。その後、息子さんのことを尋ねた所、「家で家事をやっていますよ」と当たり前のように云う先生にびっくりした。世の中の常識ラインから外れても居場所があることは嬉しい。

〈お困り事から～ひきこもっている人について〉

Aさん：病院には1人で行くが風呂に入らない。  
Bさん：コンビニに行くこと、医者・デイケアに行く以外は外出しない。

Cさん：数年就労した後ひきこもり、ネットで買い物をしている。

Dさん：病院で厄介者扱いされ退院した。今は結婚しているが、全くどこにも行かない。

結婚妄想の人がいる中で、結婚し、家庭を維持していることは素晴らしいこと。ひきこもっている人は自分の周りを囲って、息を潜めて生きている。その辛さを分かってあげる。人の中に入ること自信がなく、ひきこもっている方が安心な人もいる。風呂に入らないのは、赤ちゃんが入浴を怖がるのと同じ。斎藤環先生は、薬は要らないと云っているが、それにはストレスを与えないことが重要な条件。常識を押し付けたり、「～しなくてはだめ！」などと云うのはストレス。自信を持つように育てなおしをする。1日1500円でやってみるなど、独り暮らしの練習を試みるのもよい。

その外、70歳のお母さんに病院に行ってもらうにはどうしたらよいか、というお困りごとに対し、「お願い上手」の練習を実際にやってみるなど、この日も盛り沢山の内容で5時には終わらず、フリースペースに場所を変えて、遅くまで相談を受けていただきました。

注) 白石弘巳先生：精神科医 川崎あやめ会顧問  
斎藤環先生：精神科医 筑波大学教授

## これからのお知らせ



### ●平塚市福祉会館まつり

10月18日(金) 19日(土) 10:00~15:30

展示コーナー： 絵画 写真 書道 絵手紙  
陶芸 手作り作品など、普段の努力の成果が展示されます。

販売コーナー： 作業所のみなさんの手作り作品  
クッキー パン うどん 新米 産直野菜 柿  
みかん 東北支援わかめ 昆布 桜草苗 など。

湘南あゆみ会は、当事者の方の絵画作品展示、みどり農園の産直野菜販売に参加します。毎年、1日で売り切れてしまうほど好評です。10月定例会の代わりですので、皆様奮ってご参加下さって秋の一日をお楽しみ下さい。

### ●大磯横溝まつり

10月20日(日) 10:00~15:30

沢山のバザーのお店で賑わいます。掘り出し物いっぱい。湘南あゆみ会も産直野菜のバザーに参加します。福祉団体企画の心温まるおまつりです。是非ご来場下さい。



### サロンあゆみのお知らせ

※10月のサロンあゆみは福祉会館まつりに参加のため、お休みとなります。

サロンあゆみは会員の皆さまの自由な交流の場として、時には席がなくなるほど、大勢の参加者で賑わっています。

開催日：毎月第3金曜日 13:00~16:00

場所：ひらつか市民活動センター(新崇善公民館 2階) C会議室 参加費 100円  
ご都合の良い時間にお越しください。

### ●2019年度第2回 じんかれん研修会

10月1日(火) 10:00~12:00

場所 かながわ県民センター304 会議室

JR 横浜駅西口5分 よどばしカメラそば

講師 大賀 四郎氏 (かぶらぎ会会長)

テーマ 「親亡き後について」

詳細はチラシをご覧ください。

参加者には交通費補助があります。

ご連絡下さい。(090-3519-8692 谷田川まで)



### ●第46回 精神保健福祉「県民の集い」

11月13日(水) 12:30~16:00

会場：平塚市中央公民館大ホール

講師：夏苺 郁子氏

演題

「これからの精神科医療を考える  
当事者・家族・医療者がお互いを理解する  
ために何が必要なのか

～母の公表から8年を経て思うこと～」

パネルディスカッション

パネラー：夏苺郁子氏

家族1名 当事者1名

テーマ

「現在の精神科医療は本当に人の心を治しているのでしょうか」

今回、講師としてお招きする夏苺先生は、医師であり、家族であり、当事者という稀有な体験を通して、「精神科医のイメージと能力に関する調査報告」を発表するなど、積極的な活動をしておられます。

今年は平塚が会場です。定例会の代わりですので皆様 奮ってご参加お願いします。

※詳細は同封のチラシをご覧ください。



### 障害年金情報

日本年金機構/厚生労働省の資料抜粋

### ◆年金事務で変更された内容◆

1、障害状態確認届(更新用診断書)の送付期間が変更されました。

従前の「誕生月の1か月前の月末」から「誕生月の3か月前の月末」になりました。

2、額改定請求書の診断書の有効期限が変更されました。

従前の「提出する日前1か月前」から「提出する日前3か月以内」になりました。

### 3、20歳前の傷病による障害基礎年金(無拠出制)の事務が変更されました。

- 1) 所得状況届(所得証明書)の提出が不要になりました。
- 2) 障害状態確認届(更新用診断書)の提出時期は7月でしたが「誕生月の月末」になりました。

## 障害年金生活者支援給付金制度

### 10月からスタート



年金生活者支援給付金は、消費税率引き上げ分を活用し、年金を含めても所得が低い方の生活を支援するために、年金に上乘せして支給するものです。

**障害年金 1 級の方…6,250 円(月額)**

**障害年金 2 級の方…5,000 円(月額)**

### ◆ 給付金は恒久的な制度で毎年度、物価変動に応じて改定される ◆

◎消費税率が8%から10%に引き上げとなる令和元年10月1日から施行されます。

◎初回の支払いは(10月分・11月分)は令和元年12月中旬となります。

◎給付金は年金口座に年金とは別に振り込まれてきます。通帳には2つの振り込みで記載されます。

## 給付金の支給を受けるために

### 請求書の手続きが必要

今年の4月1日時点で既に基礎年金を受給し、給付金の対象となる方には、日本年金機構より9月上旬から順次、はがきタイプの「請求書」とリーフレットが郵送されてきます。

①日本年金機構から給付金の請求書が入った封筒が郵送される(令和元年9月頃)

②同封の請求書に氏名などを記入

③切手を貼って投函



## 障害年金の相談事例 (名家連ニュース転記)

- 母死亡、週6日ヘルパーを利用し独り暮らし。年金更新で級落ち(支給停止)。途方に暮れて相談。診断書は生活実態と乖離していた。病院のPSWの協力で新任の医師に不支給決定した前月の診断書依頼。「受給権停止事由消滅届」「所得証明書」を添えて提出。昨年11月まで遡り、受給決定通知届く。
- 様々な事情で独り暮らし。更新で支給停止となり自分で不服審査請求したが却下され、治療中断。説得して治療を再開。主治医に面会して手帳と年金診断書を依頼。手帳2級取得。年金は「受給権停止事由消滅届」を添えて提出。遅いので年金事務所に問い合わせしたら、支給決定し通知書を郵送する直前であったという。



## ボランティアグループ紹介

### 《こんぺいとう》

「こんぺいとう」は平塚保健福祉事務所主催の第1回「精神保健福祉ボランティア講座」(平成7年)受講生有志により平成8年に誕生。以来23年にわたり「精神保健福祉及び精神疾患に関する学習を通して、その理解を深めること」「心病む人を支える仲間となり、共に生きる社会」を目指し活動を続けてきました。主に「居場所づくり」に取り組んでいるボランティアグループです。

#### 〈具体的な活動〉

- 「土曜サロン」毎月1回 昼食作りと食事会 予約不要。どなたが来るか、何人くるか分かりません。食事の準備をする側は、その日のお天気、最近の傾向などで人数を決め、準備します。参加費200円
- 「お茶会」お茶を飲みながらの交流。話を聴く、おしゃべり。囲碁・将棋・トランプ・かるた・

カラオケ等。参加費 100 円

- 「精神保健福祉ボランティア養成講座」の開催。
- 「定例会」毎月1回 反省と学び、準備の時。活動上の問題点を会員間で共有し、活動の方向を確認して行く場。
- 「こんぺいとう通信発行」毎月1回。  
〈活動にあたって大切にしていること〉

♥ゆるやかな役割分担と少しのこころ配り

一人ひとりが頭の隅に、ほんの少しで良いから自分の役割を置いていただくこと。こころ配りをしていただくこと。

♥無理せず 楽しく いっしょに ゆったり

「楽しくいっしょに」は居場所作りの基本です。

♥いいかげん(良い加減)

無責任の「いいかげん」ではなく、「ほどほど」の「良い加減」です。

♥おはこ(十八番)を活かす

一人ひとりの得意分野を活かしましょう。

「こんぺいとう」に集う人たちは、十人十色  
「みんな違って、みんないい」です。「絶対」はありません。

会員 26名(2019年度)

会費 200円/月

事務局 平塚市八重咲町14-3 小沢貞雄

TEL&fax 0463-22-4515

(N、Y記)

そのほかのお知らせ

第40回

《二宮町社会福祉大会》

令和元年 9月28日(土)

10:00~14:30(開場9:30)

会場 ラディアン (入場無料)

- ・社会福祉功労者表彰
- ・記念講演 「人権落語講演会」

三代目 桂 花團治さん

バザー 模擬店 作品展示 福祉体験

などなど お楽しみがいっぱい

みなさま お出かけくださ~い!!

主催・問い合わせ 二宮町社会福祉協議会



家族による家族学習会 参加のお勧め!

子どもの発症時、まるで後ろから突然、崖から落とされるような、口では言い表せない程、打ちのめされた絶望の中にいました。保健所主催の統合失調症家族教室の受講を希望しましたが、いっぱいです、と断られ、こんなにもこの病気で悩んでいる人が多いことにびっくり!

そんな時、平塚広報であゆみ会の学習会を知り参加することにしましたが、連絡するのも正直、勇気がいり、ドキドキしながら電話しました。親とは、どん底の精神状態にいと、自分の子が他の人よりも一番ひどい状態にいるような気がして、質問に答えるのも辛く、電話を切った時には、もう、グッタリでした。気が重い中、第1回目の学習会に参加しました。緊張していたものの、皆も同じ状況で辛い思いをしているのだと思うと、段々、気が楽になってきました。次回も参加しようという思いで、あっという間に終了を迎えました。この病気はどんな病気で、どんな経緯を辿り、周囲はどんな対応をして行ったらよいかを知る事により、当事者に寄り添うことができるのです。何ととっても、自分の生んだ子は母親にとって愛する子でありながら、また、悩みの種でもあるのです。学習会は同じ悩みを持つ親同士、誰に気兼ねする必要もなく、自分一人ではないという安心感で、日々の生活の重苦しさから心が少しづつ軽くなっていくのです。会報を読んでくださっている皆様も、今一度、この病気のことを基礎から学んで理解できれば、そのことにより、心も穏やかになれると思います。同じ辛い思いを共有した仲間は、強い絆で結ばれ、掛け替えのない友となるでしょう。もやもやとした思いでいる方、今一度学んでみませんか! (家族学習会参加体験者 S, S 記)

平障連だより 第26号を同封します。他の障害者団体の活動が載っていますので、こちらをご覧ください。