

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

2020年6号 第154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）

コロナ禍の中 会員の皆様お元気ですか

新型コロナウイルスの緊急事態宣言が5月25日、漸く全面的に解除されました。しかし、はや第2波が起きているところもあり安心はできません。平塚市では集会は出来るようになりましたが、定員の2分の1である事、必ずマスク着用の事、などの条件が付いています。湘南あゆみ会では7月から活動を再開しますが、長い休会の間に寄せられた会員の声をお伝えします。

♥こんな時こそ繋がっていきましょう!!

田植えも終わり新緑の季節となってきました。いつもなら楽しい時の筈ですが、コロナウイルス感染の恐怖から不安と緊張の日々を過ごしています。皆さんはいかがお過ごしですか？ご病気の方は大丈夫ですか？私たちにとって大切な話し合いができないのは残念なことです。こんな時こそ繋がりを大事にして、電話・手紙などで励まし合っていきましょう。日々の様子、感じていること、お困り事など、会へお寄せ下さい。

先日、会員の方々に電話をしましたら、みなさん、話しが出来て嬉しかったと言っておられました。日常の中で家族が話し合い、工夫しながら一生懸命生き抜いている様子が伝わってきました。私もコロナ感染拡大のせいで仕事がなくなりましたが、何があってもめげずに、毎日粘り強く生きていこうと思いました。元気をくださって皆さん、ありがとう!! (Mさん)

♥電話診療で薬ももらえました

息子はコロナ感染への不安が強く、通院のバスや病院での待ち時間が怖いというので、電話診療をお願いしました。薬は処方箋を薬局にファックスで送ってもらい、待ち時間なしで受け取ることができました。

病院の快い対応で少し安心できました。

(Wさん)

♥コロナ禍に思う

2月末からおよそ3か月の自粛生活が続いています。人との接触を避けねばならず、歌や体操教室などすべての活動が中止となり、閉塞感漂う毎日です。そんな中で思い出されるのは、かつて2年9か月もの長い間、自由を奪われていた息子の入院生活です。社会と切り離され、どんなに不安で苦しい思いをしたか、このような状況になって、その時の彼の辛い思いが分かったように思います。子供の気持が十分に分かっていなかったことを心から反省する思いです。

「お母さん、もう限界だから退院させてくれ」という訴えで、何とか主治医にお願いし、やっと退院させてもらえました。あの時願い出なければ、今でも入院していて、きっとひどい状態になっていたのでは、と想います。それを思うとゾッとします。勇気をもって医師に伝えるべきことはしっかりと伝える強い親に私もだんだん成長してきたと自負しています。退院後一人では入浴もままならなかった彼も、今では家族の一員として日常の手助けもし、規則正しい生活をしています。多少の体調の波はあるものの、デイケアにも通っています。やはり人は社会の中で人々と接しながら回復の道を歩めるのだと感じています。この先一人になった時果たしてやって行けるのか不安もありますが、何とか周囲の助けを借りてやって行けるのでは、と楽観的に考えるようにしています。そうしないとやって行けないのが“現実”という所でしょうか。(Sさん)



♥私のおすすめ本

「追体験 霧晴れる時」 青木聖久著

～今及び未来を生きる精神障がいのある人の 家族 15 のモノガタリ～

著者は日本福祉大学教授で、月刊「みんなねっと」でも執筆しています。

以前、毎日新聞でも紹介されていたので、お読みになっている方もおられるかと思いますが、とても良い本です。外出を控えなければならない今、このような本を読んでもみるのもいいのではないのでしょうか。 (Iさん)

♥5月24日は世界統合失調症デー

5月24日は世界統合失調症デーということを知りました。この病気と関わるようになってからほぼ30年余。こんな大事な日を今迄知らなかったとは。どうしてこの日が世界統合失調症デーになったのか、それは分かりませんが、海外ではこの日にウォークイベントなどが行われるそうです。しかるに日本では。何も行われていないし、知る人も少ないのでは。統合失調症の事をみんなが正しく理解するために、もっと気軽に統合失調症の事を話し合える世の中にするために行動する日にしなければ。 (Tさん)

♥ “弱い時こそ強いのです”

息子が統合失調症になったお蔭で私の人生は、思わぬ方向へ進むことになりました。

初めの頃は病気について知らないことだらけで、なぜ？なぜ？とあちこちの講演会、勉強会を聞きに行き、家族会にも入り、いろいろな人の話を聴く中で、自分なりに理解するようになり、こころの整理もついてきました。しかし対応については良く分からず、SSTの勉強会が大変役に立ちました。統合失調症は完治ということがありません。またいつ大きな波が来るかも分かりません。家族も高齢になり、時には持病を抱えながらの対応は容易ではありません。そんな中でも頑張っておられる家族の方々を見る時、本当に頭が下がります。そして他では得られない力をいただきます。本当に“弱い時こそ強いのです”を実感させていただいています。 (Yさん)



7月定例会「家族交流会」を開催します

新型コロナウイルスに対する緊急事態宣言が漸く解除され、ひらつか市民活動センターの利用ができるようになりましたので以下のように開催します。

7月13日（月）13：30～16：00

ひらつか市民活動センターA会議室

DVD「精神障害当事者と家族の相互理解プログラム～なぜ親にあたるのか～」を鑑賞します。

参加できる人数 15～20名（定員の約半数）

マスク着用をお願いします。

7月サロンあゆみ

7月17日（金）13：00～16：00

ひらつか市民活動センターA会議室

漸くゆっくりお話しができるようになりました。皆さまお出かけください。マスク着用。

じんかれんからのお知らせ

●じんかれん研修会

「改革が避けられない日本の精神医療
～みんなでチャンスを活かそう～」

講師 氏家憲章氏

2020年8月4日（火）10：00～12：00

かながわ県民センター304会議室

参加費 無料

*詳細はチラシをご覧ください。

●県民の集い 延期決定

2020年11月に開催を予定していた精神保健福祉「県民の集い」を、2021年の同時期に延期することが、三役会議で決まりました。

コロナ禍で入場数が制限されるため、来年に延期します。大和市での開催は変更ありません。

《報告》

平塚市障がい福祉課からマスク1箱（50枚入り）が会に配布されました。既にマイマスクを作っている方も多いと思いますが、今後の集いに役立させていただきます。

コロナ禍とギャンブル依存症

（医療生協かながわ 第243号より抜粋）

コロナ禍で非常事態宣言が出されている中で、パチンコ店には県をまたいでも行く人々がいる、というニュースが流れていました。身近なところでもパチンコを止められずに困っている人がいます。もし、横浜にカジノができれば、もっとギャンブル依存症の人が増えるのではと心配していますが、医療生協の新聞に参考になる記事が載っていましたのでご紹介します。

「ギャンブル依存症」とは

「ギャンブルにより快感や高揚感を伴う行為を繰り返し行った結果、それらの刺激を求める耐えがたい欲求が生じ、その刺激を求める行為が優勢となり、その刺激がないと不快な精神的・肉体的症状を生じる、精神的・肉体的・行動的狀態。」

治療法の確立していない感染症にかかるかもしれない、そして周囲の人々にうつすかもしれない…という不安より、あるいは不安な時こそ、ギャンブルを求める耐えがたい欲求が生じ、衝動を抑えきれず他の人々から見ると理解できない行動に走ってしまう。

「アメリカの調査では、自宅から3キロ以内にギャンブル施設があると、男性の場合、ギャンブル依存症を疑われる確率が高まります」と神奈川県精神神経科診療所協会会長の斎藤庸男医師は語り、横浜市に対してカジノを含むIR施設の誘致中止を求めている。

カジノのあるネバダ州では依存症率が高い

州	ネバダ	フロリダ	アリゾナ	オレゴン
調査時期	2001	2001	2003	2006
病的賭博の推定有病率	3.5%	0.6%	0.7%	1.0%
問題賭博の推定有病率	2.9%	1.4%	1.6%	1.7%
合計	6.4%	2.0%	2.3%	2.7%

経済的破綻をきたしやすい

・ギャンブル依存症 100名の負債額平均 595万円
 ・ギャンブル依存症 100名のうち 21名が債務整理を行っており、うち5名は2回の債務整理を行っていた。債務整理をしてもギャンブル行為がやむとはいえない。（臨床精神医学 48：517）

ギャンブル依存症回復は自助グループで

ギャンブル依存症からの回復は自助グループ（GA ギャンブラーズ・アノニマス）でのミーティングに参加を続けることから可能になる。不安が強くなると依存症者は慣れ親しんだギャンブルを渴望する行為が生じやすくなる。

現在、ほとんどの自助グループがウイルス感染予防のためミーティングを休止している。コロナ禍の収束と早期にGAの活動が再開されることを願っている。

依存症は精神疾患に含まれるようになりましたが、自分を病気と認めて医療機関に掛かるまでには大変な時間を要し、家族も耐え難い苦痛を味わい家庭崩壊にもつながります。また専門の医療機関も少ないのが現状です。依存症で苦しむ人と家族を増やさないために、横浜をはじめ日本中にこれ以上ギャンブル施設を作ることに家族会の立場から反対します。

(y y)

「家族による家族学習会」

参加者募集のお知らせ

湘南あゆみ会では2020年度も統合失調症について学ぶ「家族による家族学習会」を開催するため、広報で参加者を募集します。これまでに参加した方々からは、参加して良かったというお声を、毎年頂いています。今年は感染予防のため、募集人数は少ないですが、会員の方は優先的に申し込みますので、お早めにお申し込み下さい。

- ・募集人数 6名 申込順
- ・場所 ひらつか市民活動センターC会議室
- ・開催日時 第1回10月8日（木）13時～16時
以降毎月1回 第2木曜日 全5回
- ・参加費 2000円（テキスト代ほか）
- ・申込及び問合せ先 鵜殿満 ☎090-5322-0580
- ・申込締切 8月31日



新型コロナウイルス感染症に対する 緊急医療体制「神奈川モデル・ハイブリッド版」 （神奈川県ホームページより）

神奈川モデル・ハイブリッド版の流れ

- 1、感染の疑い
- 2、受診調整
- 3、診療・検査（帰国者・接触者外来、集合検査場など）

重症の場合は高度医療機関へ搬送

中等症の場合は重点医療機関へ搬送

無症状・軽症の場合は自宅や宿泊施設へ
モニタリングの実施

悪化した場合は重点医療機関へ搬送

重症化した場合は高度医療機関へ搬送

患者受入・搬送等の調整は神奈川県調整本部が行う

新たに設置した 重点医療機関

- 1、横須賀市立市民病院
- 2、東海大学医学部附属大磯病院
- 3、海老名総合病院東館

これまで公表した8医療機関も含めて全部で11。

PCR 集合検査場

設置済み：横浜市、横須賀市、藤沢市、茅ヶ崎市、寒川町、大和市

5月中旬までに設置予定：川崎市、平塚市、厚木市、愛川町、清川村、海老名市、小田原市、足柄下郡、南足柄市、足柄上郡

平塚市のPCR 集合検査 5月11日から実施

平日（月～金）12：30～14：30まで

完全予約制によるドライブスルー方式

患者は車から降りずに、医師が車窓の外から問診と視診、チェック、検体採取。

対象者はかかりつけ医からPCR検査が必要と診断され、平塚保健福祉事務所を通して依頼された方。患者本人の希望に応じてできるものではありません。自家用車で来院できる方のみ。

開設場所は患者のプライバシー保護と円滑な運営のため非公開。

【心配な症状がある場合はかかりつけ医（精神科でも他の科でも良い）にご相談ください。】

帰国者・接触者相談センター受付窓口

045-285-1015 無休（24時間）

対象となる方

少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐにご相談ください。（これらに該当しない場合の相談も可能です。）

息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）
高熱等の強い症状のいずれかがある場合、
重症化しやすい方（注）で発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

（注）高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患、（COPD等）等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗ガン剤などを用いている方

上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合（症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。）

妊婦の方へ

念のため重症化しやすい方と同様に、早めに帰国者・接触者相談センター等にご相談ください。

お子様をお持ちの方へ

小児については、小児科医による診察が望ましく、帰国者・接触者相談センターやかかりつけ小児医療機関に電話などでご相談ください。

電話での相談が難しい方

聴覚に障害がある方をはじめ、電話での相談が難しい方で、帰国者・接触者相談センターへの相談をご希望の場合は、1）電話での相談が難しい事、2）帰国者・接触者相談センターへの相談である事、3）現在の症状をご記入の上、ファクシミリ（045-285-0216）でお送りください。

平塚市の新型コロナウイルス感染症

総合相談コールセンター専用電話番号

0463-20-8143

