

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

2021年4月号 第164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



3月定例会 SST勉強会 高森先生

3月23日(火) コロナ禍がなかなか収束しない中でしたが、ひらつか市民活動センターにおいて行われました。参加者19名 以下概要報告

この病気は大人になりたくない病気である。大人にするにはどうしたらよいか、自立させるには…についていくつかの例が話されました。

〈例1〉 小さい頃から学校の成績が良かったので東大を目指していたが、高校の時に発症し、母や姉の言葉に傷つき暴れた。毎年、東大受験を目指したが挫折。幸い大阪の福祉大に合格し、下宿生活を始めた。オープンで行った就職活動は全て不合格。父親に100万円をせびり1週間アメリカへ研修に行った。教授から君のような人は就職できないとはっきり言われ、初めて否定されたことにショックを受け、橋から自殺を図った。うるさい大家から離れるため、4LDK、5万円の部屋に引っ越すことにしたが、大家は反対した。その怒りを大家にではなく父親にぶつけた。その後、弁当作りのアルバイトを始めたが結局2回しか呼ばれなかった。実家の富山から遠く離れたことで彼は解放された。親も自分の時間を持つことで子どもから離れ、頭の切り替えをすることが必要である。

〈例2〉 40代の女性。病院で精神病だと言われ、薬を強要された。いつも心が不安定でじっとしているのが苦痛だった。祖母は細かいことを気にせず、温かく接してくれたが、母と姉には病人扱いされ荒れた。大検を選び、自分に合う医者を見つける迄いくつも病院を変えた。母は家族会に入ったがそこで自分の悪口を言っているように思え家において自分と話をしてほしかった。

フランス語を学び語学留学も2回した。隣人の家の騒音でドアを破り、措置入院をした。再出発のためグループホームに入り、作業所にも通った。そこで一人の男性と出会い、結婚した。義理の両親と同居し、素敵な家族になりたいと思っている。

楽しいことは病気の回復につながる。本人のやりたいことを否定しないでやらせる。否定されない空気が自信をつける。「あなたを愛しているよ」といつも言ってあげることが大事。

〈例3〉 4人きょうだいの次男。母は3人のきょうだいを連れて再婚した。母には自分だけを愛してほしいと暴れた。それは出来ないと母に言われ、母を8回刺した。健常者の長男は結婚後も障害者の弟の面倒を見ることはできないと言っている。母は障害者でも一人で生きて行けるようになって欲しいと思っている。依存しないで生きるということは、裏を返せば自由があるということである。物事の長所、短所を考え、前向きに位置づけする。外を見ることで自信がついてくる。先は不明でもやらせてみるのが大事。

〈例4〉 自信を無くしてしまった70歳の男性。一人暮らしで生活保護を受けている。写真を始めたところ、各地で入選するようになり、人と話す機会も多くなり、病人扱いされないために自信がついてきた。

〈お困り事 Q&A〉

Q1 3年間A型作業所に通所している。兄がいるが夫々部屋を借りたいと言っている。親が探してやっていいでしょうか。

A 20年後はどうしていると思うか、夫々に聞いてみる。親の考えは最後に云う。説得しない。自由が成長に必要である。

Q2 19歳長女 入院歴3回 自分の意に反して入院させられ、親に不信感を持っている。父親は入院させて専門家に任せた方が良くと強く云い、

母親は出来るだけ入院させたくないと思っている。本人は入院を強く拒否している。

A 本人を混乱させないために、両親の考えを一致させなくてはいけない。狂気は周りが作るのです。“心の病は愛で癒す”。楽楽農園の冊子を読んで様子を見る。

＜ロールプレイングの練習を行いました＞

相手の話を聴くこと 褒める事の練習

3人1組 (親役1人 子ども役2人)

- ・親は子ども2人の考えを平等に聴く
- ・開かれた質問で相手の考えを引き出す
- ・考えの長所、短所を書き留める
- ・褒める (褒められることに敏感)

役を順繰りに代わって体験する。

その外、高森先生の著書で学んだHさんから次のような感想発表がありました。「親の介護に通う電車の中で、繰り返し先生の本を読み、親が変わらなければ子供も変わらないと分かり、実行してきた。最近、息子からお父さん、お母さんの子どもで幸せと言われ、こんなうれしいことはありません」と。これに対し、先生から一言コメントがありました。「親はつい余計なことをいってしまうこともある。そのような時はちょっと席をはずし、感情の爆発を抑える事。そして内容は謝らずに、「嫌なことを言ってごめんね」と軽く言っておくと良い、と。

【今日の感想】

「この病気は大人になりたくない病気です。大人にさせなければならぬのが親の務めです」という言葉で始まった今日のSST。親亡き後も一人で生活して行けるようになるには、あれもこれもと考えると頭がいっぱいになります。小学生の頃、「どんな人になって欲しいか」と先生に聞かれ、「自立した人に」と答え、謙虚な望みだと我ながら思っていたのに、今、息子にとってこれは大きな課題です。身の回りのことができるようになって1年。今は、家族の役割として食器の片付け、ごみの分別、ゴミ出しが出来るようになればと願っています。お金の管理もあり問題は山積です

が、親も時には自分のしたいことをして、焦らず気長に頑張ろうと思います。「お父さんとお母さんの子で良かった」との息子さんの言葉に、この病気に出会えてよかったとさえ思うというHさんの言葉に本当に感動しました。親子の愛情の深さにジーンと来ました。高森先生の著書を繰り返し、繰り返し読んで勉強したとのこと。高森先生のSSTは悩める私たちの光です。是非、みなさんの参加をお勧めします。(S.S)

(注：本文中の楽楽農園の冊子は、定例会又はサロンあゆみにお越し下されば無料でお渡しできます)



精神保健福祉ボランティアグループ

こんぺいとう通信

- お茶会 4月10日(土) 13:30～ 中央公民館
参加費 100円
- 総会・定例会 4月17日(土)13:00～福祉会館
第3会議室
- お茶会 5月8日(土) 13:30～ 中央公民館
参加費 100円

3月13日のお茶会は、11名の参加があり、大荒れの天気の中、合羽を着て自転車で、また電車で来てくれた人がいました。会うこと、話すことを大事に「居場所」を作っていきたいものです。



サロンあゆみ 開催しています
5月21日(金)午後1時～
ひらつか市民活動センターA 会議室
コロナ感染予防に十分注意して行いますので
ご協力をお願いします。 参加費 100円

これからの予定

4月定例会 「第16回定期総会 と意見交換会」

日時：4月19日(月)午後1:30~3:30

会場：ひらつか市民活動センターA・B会議室

令和3年度(2021年度)の定期総会を開催します。

総会后、意見交換会を予定しています。

コロナ感染予防に十分気を付けて行います。

広い会場を用意しましたので皆様のご出席をお願いします。

いします。

5月定例会 心理勉強会

日時：5月10日(月)13:30~15:30

場所：ひらつか市民活動センター A会議室

講師：心理カウンセラー井上雅裕氏

2月の勉強会で好評だった心理カウンセラーの

井上雅裕氏をお呼びして勉強会を行います。

当事者の方の心理を理解することはその方の回復

に役立ちます。

6月定例会 未定

決まり次第お知らせします。

NPO法人じんかれん第10回定期総会

2021年5月20日(木)13:30~14:50

かながわ県民センター3階301号室

団体正会員代表の方11名の出席をお願いします。

コロナ感染予防のため総会後の講演はありません。

今後のコロナ感染状況を見て変更する場合があります。

ます。



自助グループ誕生のお知らせ!!

精神障害者当事者夫婦の会

「負けてたまるか」が誕生しました

毎月第2金曜日14:00~16:00

和田家自宅にて(横浜市旭区)

詳しくは080-3420-3331までお電話を!

入籍の有無に関わらず、現在交際中のカップルで

も、片方だけが当事者でもOK! もっと言っ

ちゃうと我々の活動に興味のある方ならOKです。

2人で来てもいいし、1人で来てもいいし、何

でもわからない事は上記ケータイ迄 Tel して聞い

てください。お菓子食べながら語りましょう!

相談も充実していて

・メール相談(Emailで)djqph731@ybb.ne.jp

・お手紙相談(EmailかTel080-3420-3331で住所を問い合わせてください。)

・メール&お手紙相談(Emailで届いたものに手紙で答える)など、自分の希望もしくは答える側の都合でどれかになります。

内容としては恋愛、結婚、妊娠、出産、育児などに関する悩みなど。



困った時はお電話ください 《無料相談》

082-7295-8236

毎週月~金曜日/13時~16時

①不自由にしていることがある

・手紙を出したり受け取ったりできない

・面会を自由にできない

・買い物・外出・運動に制限がある

②待遇に困っている

③診察や薬について悩みがある

④衛生面について困っている

・食事がまずい、暖房・冷房を入れてもらえない

神奈川精神医療人権センター

〒235-0023 横浜市磯子区森5-2-20 藤ビル2階

森の庭わーく内「神奈川精神医療人権センター事務局」



誰もが安心してかかりたいと思える

精神科医療の実現

～みんなねっとからの3つの提言～

みんなねっと政策委員会から…

これから私たちは何を目指して活動していくのか、改めて会員をはじめとする関係各位の意見を集約して、実現に向けた取り組みにつなげることを目指したい。

1. 市民のメンタルヘルスケアの充実

1) 啓発教育の推進

義務教育・高等教育をはじめ、医療者も含む人と関わる専門職教育等のあらゆる機会に精神疾患・精神障害についての正しい教育の機会を設けるべきだと考える

2) 相談窓口の整備

- ・相談できる窓口がはっきりしていること
- ・いつでも安心して相談ができること
- ・専門的な知識を持った人が対応してくれること
- ・訪問が必要な時当たり前に訪問して貰えること

3) 一定の地域（人口5万人目安）にメンタルヘルスの責任を持つセンターの設置

4) 検討課題：ケアラー支援法の制定

家族支援の充実を求める

2. 精神科医療の一般化の実現

精神疾患は生活上の様々なストレス等により誰でも発症しうる心身の不調であるという認識に立ち、一般科の医療がそうであるように

- ・病気になった人のための治療を第一に考える
- ・病気になった人の意思決定を重要視する

1) 診療報酬や人員配置の水準を一般診療科と同じにする（※精神科特例の廃止）

精神科病院で行われている身体拘束・隔離の乱用、入院患者への虐待といった人権侵害が行われる環境を改善するためにも人員配置の問題は改善されるべき課題である

【精神科特例】1958年に発出された厚生省事務次官通知で定められた精神科病院従業者の定員の特例。医師数は一般病床の3分の1、看護師・准看護師は3分の2と規定している。

2) 精神医療審査会の人権擁護機能の充実

（必要最低限の行動制限：身体拘束・隔離等）

現状では入院中の患者の人権を守るという機能が十分に果たされているとはいえない

3) 医療保護入院の廃止

・「家族等の同意」は家族に入院の権限があるような誤解を生じさせ、本人と家族に新たな軋轢を生む原因になっている

・入院については医療者の判断であり、本人の納得を得る働きかけが必要である

・重度化させない、入院だけに頼らない、地域の医療・支援体制が必要

4) 意思決定支援の充実、インフォームドコンセントの徹底、さらに、共同意思決定の実現

病気からの回復には患者本人が

- ・病気について正しく知る
- ・病気の治療法について知る
- ・治療法についての選択肢を知る
- ・医師や関係者と話し合いながら治療法を選択・決定する



3. 薬物治療中心から心理社会的支援重視への転換

服薬中心・入院中心の治療から一步進めた「こころのケア」と「生活（いきること）の支援」を中心とする治療への早期転換が必要

- 1) 多職種チームによる訪問型支援・治療サービスの充実
- 2) 当事者の尊厳と意見の尊重（オープンダイアログ等・対話型支援の充実）
- 3) ピアサポートの充実（ピアによる活動や家族会支援・家族による家族支援）
- 4) 心理社会的リハビリテーションの診療報酬化

『もし、自分が精神科医療で治療を受けることになったら』という視点も持ちながら検討し、みんなねっとに意見を届けてください。

全国精神保健福祉会（みんなねっと）
〒167-0054 東京都杉並区松庵 3-13-12
TEL：03-5941-6345/FAX：5941-6347

