

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

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）

2021年 11月号 第171号

## 報告 ●じんかれん研修会

### 「座間市のアウトリーチ支援」

#### ～支援現場での実践について～

10月12日（火）ユニコムプラザさがみはらに於いて表記のテーマでじんかれん研修会が行われました。講師は神奈川県精神保健福祉士協会長の池田陽子さん。自己紹介によれば全家連の時からグループホームの建設に関わり、その後、座間市役所、精神科病院に勤務するなど、長年に亘り精神障害者の支援に携わってこられた方。今は長年の経験を活かし、座間市役所の要請を受けてアウトリーチ支援員として活躍しておられます。60歳すぎとは思えない元気溌溌とした声と容姿、長年の経験豊かな目でとらえた現場のお話、驚きと新たな刺激を受けた講演でした。概要を報告します。  
**アウトリーチとは** 積極的に対象者のいる場所へ出向いて働きかけること。生活の困りごとを抱えていても、相談・支援にたどり着けない方へ支援を届けること。  
**アウトリーチ支援とは** 精神保健福祉士などの資格を持った「アウトリーチ支援員」が自宅に伺い、支援対象者に接触するなど、初期の繋がりを確保する。信頼関係の構築を大切に、関係機関への相談同行、就労支援など自立迄の一貫した支援を行う。座間市の支援の特徴は市の生活援護課の職員と二人組で訪問する。アウトリーチ支援員が加わることで、専門的な立場からより深く聞くことができ、的確に答えることができる。その際、繋がるまでのプロセスを大切に、焦らずにその方のペースに寄り添いながら家族と一緒に考える。受診していなくても、手帳を持っていなくてもよい。ひきこもりや未受診の方を無理に社会へ繋げるのではなく、本人や家族が安心して生活できるように寄り添って支援を届ける。気分を害して支援を断られないように、その人の波に合わせて、本人の話を良く

聴く。話すことで自分で道筋をつけられる人もいる。座間市の生活困窮者支援は、生活に困っている方全てを対象とし、**断らない相談支援**を行う。

その内容は

- |           |             |
|-----------|-------------|
| ・自立相談支援   | 支援の計画を立てる   |
| ・就労支援     | 仕事に関する支援    |
| ・就労準備支援   | 働き始めるための支援  |
| ・家計改善支援   | 金銭管理に関する支援  |
| ・居住支援     | 住まいに関する支援   |
| ・子どもの支援   | 学習や生活の支援    |
| ・アウトリーチ支援 | 相談できない方への支援 |

**本人不在でも相談は受ける。**期待を持たせ過ぎないようにし、丸投げを受けない。

#### アウトリーチ支援の流れ

①家族や関係者から生活援護課の相談支援員が相談を受ける。⇒相談支援員は必要に応じてアウトリーチ支援計画を立てる。⇒アウトリーチ支援員が家族などから本人の成育歴などを聞き、支援方法を検討する。⇒相談支援員とアウトリーチ支援員は家族等と面談して、本人と接するタイミングを計る。また家族の接し方についてアドバイスをする。⇒相談支援員とアウトリーチ支援員は家庭を訪問し、本人・家族と面談する。

#### ②本人と接した後

社会と接する希望がある時

⇒就労支援、就労準備支援、居場所探しをする。

社会と接する希望がない時

⇒継続訪問、継続面談、家計改善支援等を行う。

障がいの疑いがある時

⇒受診調整、制度紹介、障がい福祉課との連携を行う。

- ・支援方法は個別の状況に合わせて検討する。
- ・他事業所との連携は家族全体を考えて支援を検討する。
- ・本人の了解を得て障がい福祉課と連携し、情報の共有と役割分担で支援する。

## 精神障がい関係で多い相談内容

- ①未受診での受診先探し：メンタルヘルスへの関心がない場合が多い。認知症の人が増えている。予約に時間がかかる。医療機関の紹介は様々な条件を調べてお知らせし、決定は相談者に委ねる。
- ②医療中断で精神症状の悪化：自己中断者が多い。医師には正直に言ってもらおう。予防薬だと思って飲むことを勧める。主体的に受診し、主体的に飲むように心がける。
- ③就労希望：できる所から、が傷つかないポイント。自信を持って生きていいんだと思えるように。
- ④生活全般の不安

**家族への提言** 家族が抱え込まずに、本人・家族共にSOSを出せる地域づくりをする。

〈感想〉

生活困窮者の捉え方が金銭面の困窮だけではなく、生活全般と捉えていること、生活援護課にいけばワンポイントで相談を受けてくれて断られないこと、相談同行もするなど一貫した支援であること、支援を求めている人の気持ちに寄り添った支援であることなどなど。私たちが求めていた支援がここにはある、という強い印象を受けました。生活困窮者支援は厚労省から費用が出るということですので、どこの市でも行ってほしいと思いました。

（まとめ 谷田川）

## ●心理勉強会 10月25日 参加者20名

講師 心理カウンセラー 井上雅裕氏

事例から学ぶ

「精神疾患の改善は、  
足元の小さな具体的な行動から」

### 1) なぜ、回復が思うようにいかないのか

- ①回復の支援者に、回復までのサポートを経験した人が少ない。

精神疾患は治らないという前提があるので回復を見届けたことがない。どう接したらよいのか分からないという人が多い。

事例：怒りやすく、自己中心性が高い女性。

家族は初めは一般論を基に言動がおかしいと叱責を続け状態が悪化。壁、家具などの破壊が続き、途方に暮れて言いなりになってしまった。より衝動性が

増し、上手く行かないのは両親のせいと、暴言、暴力が増し、その時点でカウンセリングが始まった。暴力後、自分を責め落ち込んだが、両親が認められる所、認められない所を分けて考えていったところ、自尊感情が育ち、安定するようになった。

- ②素晴らしい論理を学んだとしても、具体的に活かすことが難しい。数回試してみて結果として諦めてしまう。

事例：勉強会で子を認めることを学んだ母親。認め、褒めようとしたが子どもの反応が悪い。会話の後でいつも他の要求（外出させよう）があったため、子どもは話をしなくなった。

- ③健全な人向けの一般的価値観を不健全な人に適用していることが多い。

生活のリズムを作ることと、メンタルの健全を保つことのバランスが難しい。

義務感は達成感にもなるが強迫観念にもつながる。

事例：主婦。夫に任せていた家事を少しづつやり始めた。夫もそれを褒め、認めていた。

徐々に辛さを感じるようになったが口では言えず、夫も気が付かず、倒れてしまった。

- ④引っ張り上げるのではなく、一緒に積み上げる。ゴールから逆算するのではなく、日々積み上げる発想が大切。

事例：男性 散歩に行くことを日課にしていた。家族が頑張れと応援。ゴールを120分に定め頑張ったが、90分を超えたあたりで悪化してしまった。

ゴールがプレッシャーとなり追いつめた。出来なくてもよい。自尊感情を育てる。達成感ではなく、ホンワカとした感情になることが大切。

- ⑤治すのではなく育てるという発想が大切。

薬を飲んでも認知の修正は難しい。暴露的療法は嫌な事を我慢させ、慣れさせようとする方法なので却って悪化させる。楽しい感情、心地よくなること、本人の自己評価が上がるように。自己肯定感が上がると回復し始める。今日の自分は何点くらいかな？ 点数が上がるようになれば回復に向かう。会話、言葉が回復の鍵となる。指導ではなく共感。

事例：女性。回復を急ぎ、様々な病院 カウンセリング アロマ 占いなどを試した。しかし改善せず、仕事も家事もできなくなってしまった。その後、心理分析を繰り返し、内発的な元気の回復に合わせて

プラスの行動を増やすことを選んだ結果、徐々に回復した。楽しいと感じることが回復に繋がる。

⑥業績や技術を評価し、人柄や温かい感情を大切にすることができてない。

甘く評価すると自己愛につながり、厳しく評価すると脅迫観念化しやすい。厳しく律する事がピークを越えると精神疾患になる。

事例：働きながら回復を試みたが、自己評価が低く、プラス感情が出ない。ところが自己評価の点数を甘く付けられるようになったところ回復し、医師からも回復を告げられた。

## 2) 改善に向けて具体的な進め方

①丁寧に心理分析を繰り返し、その心を推測し、仮説を立てる。こう思ってるのかな？

②仮説が合ってるのか確認し、認知を修正することについて話し合う。

③日常生活を肯定的な方向に変化させながらコミュニケーションを続ける。回復の中心は会話。

④業績評価よりも感情や人柄の評価を育てることを優先する。指導ではなく、お友達のような雑談をする。厳格な親は指導になりやすい。本人のやりたい方向を認める。

相手の心が育つ方向で地道に続けると成果は複利計算的に出るようになる。

## 3) 早く対応したことにより、良い方向に向かっている体験発表（オンラインで京都より参加）

現在18歳の息子、高2で発症。自分が唾を飲み込むと友達が嫌な顔をする、頭にチップが埋め込まれている等と言うようになった。MRI検査で入っていないことを証明。自分（母）の対応が悪かったのかと落ち込み自分を責めた。人に相談し、自分だけが不幸なのではないと分かり、少しずつ孤独から解放された。井上さんに言われたようにしたが上手く行かなかった。息子はしゃべらず、食わず、部屋にこもった。気にさわらないようにしながら会話を続けたところ、「これが好き」など自分の気持ちを言うようになった。時には洗濯物をたたんでくれることも。今は会話が楽しくなってきた。絶望から少し光が見えてきた。伴走を続けようと思う。父親は否定的には捉えず、見守るという態度。母・子の関係から改善して行こうと思う。自分が明るくなると子もよくなる。

家族が真摯に向き合ってくれていること、かまわれていることが安心感を与えている。

## 4) Q&A

・訪問看護に来てもらっていたが「もう、かまわないでくれ」という。→治そうとしたりチェックしようとする会話は本人に劣等感を与える。負荷を与えない会話をしてもらおう。

・幻聴が入院しても取れない。→幻聴は人をびっくりさせて自分の方を向いてほしいから。

過去のテレビなどが影響し無意識に起きる。

・自分がこのようになったのは母親のせいと言い接点を持たない。父親との関係は良い。

→父親との関係を育て、母親の思いを父親の言葉で伝えてもらう。

・天井に人がいる、誰かがものを取って行ったなど妄想がひどい。→共感してほしい、寄り添ってほしい、という思いが妄想となることが多い。事実として受け止め、否定しない。「それは大変だね」など共感してあげる。

・空腹のあまりコンビニで買った弁当をその場で食べてしまったことが数回あったため通報された。→道徳的には良くない行動と考えられるが健全である。



## これからの行事などのお知らせ

◆11月21日（日）第47回「県民の集い」

in 綾瀬

主催 じんかれん

みんなで考える「精神障害にも対応した

地域包括ケアシステム」

講師 藤井千代氏

綾瀬市中央公民館 3階講堂

13:30~16:30

参加費無料

定員 100名 要事前申込

問い合わせ・申込先

NPO法人じんかれん（火・木 10:00~16:00）

TEL 045-821-8796

FAX 045-821-8469

◆12月14日（火）SST勉強会 高森先生

ひらつか市民活動センター A・B会議室

13:30~16:30

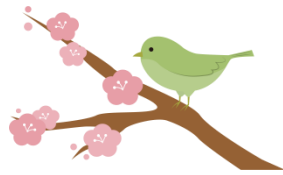
今年度最後のSST勉強会です。一人一人の質問に丁寧に答えて下さいます。会場は31名入場可  
個人的に相談のある方はお知らせ下さい。

◆1月14日（金）新年会バス旅行

行先：三島方面 三島大社、スカイウオークなど見学  
募集人数：30名

福祉バスを利用します。当事者の方、お誘い合わせ  
てご参加下さい。

参加費、時間など詳細は12月号でお知らせします。  
ご期待ください。



寄稿 「精神障害者の出産について」

障害者プラン（横浜市で3年に1度半分が改正される障害者福祉の計画）に「結婚、出産、子育て」の言葉が初めて入った事に心からお礼を言います。私をはじめ、障害を持つたくさんのお父さん、お母さんの後押しがあったのだと思います。ありがとうございます。でも「周囲の無理解が本人の選択肢を狭めないように」というのはまだまだ現実を知らないと思います。

精神障害者の出産は物凄く大変です。産婦人科さんはウエルカムで、薬を飲んでる私に「精神科と産婦人科の両方ある大病院に行くといい」と言って、我が家の方だと某大学病院になるのですが、精神科でたった今初めて会ったDr.に「産めない、育てられない、あなたはお母さんになれない、堕ろしなさい」って。どの口が言う？ 中には支援者が「出産すると生活保護が切られる」という真っ赤な嘘をつく人がいて、これ嘘ですよ。我が家、生活保護で親子3人暮らしてますもの。それで「堕ろした」って。この支援者殺人犯だよ。22週を待つこともなく、お腹に出来た時から赤ちゃん生きているんだよ。

精神障害者の妊婦さんが行くと某大学病院はすぐ「堕ろせ」って精神科 Dr.に言われる。我が家の時は「乳児院か堕ろすかどっちか選べ」と言われ、2歳3か月までうちの娘、乳児院で育った。これは15年前の話。少しはましになっているかと思っていたら、3年前に私達と繋がったうつの妊婦さんが某大学病院で出産した時は、産後の入院をしている間に、児童相談所が勝手に赤ちゃん連れ出して、「乳児院に入れることを承諾しなければ赤ちゃんの居場所を教えない権利がある」って、誘拐ですか？強迫ですか？って話。法治国家の日本でそんなこと許されるの？泣いてるお母さんいっぱいいますよ。全然変わってない。むしろ悪くなっている。悪いのは精神科 Dr.と児童相談所だ。精神障害者だって愛情あふれたお父さんお母さんいっぱいいるよ。子供普通に育てられるよ。偏見と差別で勝手な事言わないでよ。

私事ですが「精神障害者当事者夫婦の会 負けてたまるか！」を結成しました。今後いろいろやっていくつもりです。以上です。ありがとうございました。  
（横浜市在住 14歳の娘を持つ母 和田千珠子）

精神保健福祉グループ  
こんぺいとう の予定

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 11/13（土）お茶会 | 福祉会館第3会議室   |
| 11/20（土）定例会 | 〃           |
| 11/27（土）お茶会 | 中央公民館 3F 和室 |
| 12/11（土）お茶会 | 〃           |
| 12/18（土）定例会 | 福祉会館第3会議室   |
| 12/25（土）お茶会 | 中央公民館 3F 和室 |

時間はいずれも 13:30~  
お茶会参加費 100円



サロンあゆみのお知らせ

毎月第3金曜日開催しています。13:00~  
ひらつか市民活動センター会議室  
毎回10人位の参加者があり、活発な交流の時間が持たれています。お時間を作ってご参加下さい。