

～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. 24 平成 28 年 4 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 など交通運賃割引運動国会請願へ向けて

3 月 15 日全国の都道府県連合会代表者が国会へ集結！

「差別解消法で明日をひらく」 国会院内学習会&記者会見



賛同団体との合同記者会見

本年 4 月から障害者差別解消法が施行されます。それに先立ち、ご家族やご本人はもちろんですが、精神・知的障害分野の関係者の方々にも現状を正しく把握していただきたく、みんなねっと主催により 3 月 15 日、全国より代表者 60 名が国会に集結し、交通運賃割引制度格差是正にむけて、国土交通委員会所属の国会議員を中心に要請活動が行われました。午後からは池原毅和弁護士による院内学習会と「精神障害者の交通運賃に関する請願」についての合同記者会見を行いました。

午後からはじまったプログラムでは東京つくし会副会長本田様より「障害があっても、みんなそれぞれにあった仕事を見つけることができれば、生き生きと暮らすことが出来るし、病気にならなくてもすむ、医療費もかからなくなる、安上がりの福祉になる、社会で生き生きと暮らせる環境、条件を作ることが私達に与えられた使命と考えます。法の下での合理的配慮とはどういうものか、議員さんたちに考えてもらいたい。議員さんが考えることによって、合理的配慮とは何なのだろう。障害者の差別がなくなるとはどういう事なのだろう、生き生き暮らせる世の中とはどういう事だろう。障害者はすぐ身近にいます。自分たちのこととして考えていてもらいたい。「障害者差別解消法」が日本中の人考える手始めとなることと信じて疑いません。

ミニ講演会 障害者権利条約・障害者差別解消法で元気になろう！ 講師 池原弁護士
人間の歴史の中で、世界中をみても、障害者がいなかった時はありません。障害は人間の在り方として当たり前のこととして受け入れ、障害者権利条約が批准され、障害者差別解消法が施行するなかで、人間の多様性を尊重し、すべての国民が障害の有無にかかわらず、等しく基本的人権を享有するかけがえない個人として尊重されるものであるとの理念にのっとり、すべての国民が、障害の有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重しあいながら共生する社会を実現する。

その後、厚労省記者会見室において、主催者の全国精神保健福祉連合会（みんなねっと）と、関係する賛同団体 8 名による合同記者会見を開き、精神障害者を制度から除外するのは差別であり、条約や法律に反する。「交通運賃など障害間格差是正や差別のない社会への一刻も早い解決を！」「精神障害があっても人として平等に暮らしていきたい」という思いを訴えました。

2月末現在署名 全国 431,000筆 じんかれん 24,600筆

平成 28 年度 N P O 法人 じんかれん 総会のお知らせ

日時 平成 28 年 5 月 21 日(土)13:00～

場所 神奈川県精神保健福祉センター 2 階 視聴覚室
(横浜市港南区芹が谷 2-5-2)

次第 13:00～14:20 平成 28 年度 定期総会

14:30～16:00 講演会

講師:神奈川県立精神医療センター(前 芹香病院)

院長 かわぞえ やすなり 川副 泰成 氏

テーマ:『精神保健福祉法改正をどう考えるか』

～ひきこもりの家族に伝えたいこと～

障害者権利条約講演会参加報告

2月17日 茅ヶ崎市役所分庁舎にて
主催 県障害者社会参加推進センター
「障害者権利条約」講演・シンポジウム同時開催
～差別の実態と合理的配慮について～
来場者 106名



長瀬修氏による講演の後、各障害グループから 7 人の発表があり、質疑応答が行われました。接する機会の少ない内部障害（オトミ）や盲ろう者の方達等の発表により一人一人の苦労の実態を知ることが出来、障害者権利条約（合理的配慮や差別解消法）への理解が深め

られました。精神分野からは座間市のピアサポーターの O さんが発表され、家族会としても彼らの活動に支えられて、又支援していきたいものだと思います。

(一昨年平塚市、昨年厚木市)

報告・じんかれん推進委員 定形

精神障害者家族のピアサポート相談研修会 報告

1 月 30 日（土）午前及び午後の 2 回に亘り研修を行いました。

講師 田原智昭氏（横浜市総合保健医療センター精神科デイケア係長・SST 普及協会認定講師）

場所 横浜市健康福祉総合センター

第 1 回 「ストレスと再発予防を考える」

1) ストレスとは何か

ストレスとは「心身の疲れ」であり、悲しい出来事・辛い対人関係ばかりでなく、嬉しい出来事や楽しい対人関係もストレスとなる。適度なストレスは集中力や、やる気を起こさせ効率を高める。ストレスを防ぐ因子には服薬、周囲の支持、対処技能などがある。

2) ストレスと病気、ストレスと再発の関係

ストレスを受けた時に防御因子がうまく働かなかつたり、対処できないほどストレスが大きい場合、病状の悪化や再発が起きる。

3) 再発予防の観点から生活を振りかえる

大きなストレスを把握して避ける。注意サインをキャッチして防御因子を上手に働かせる。

注意サインは身体面、行動面、気分・思考面などに表れる。例えばイライラしやすい。不安が高まる。物音に敏感になる。睡眠時間が短くなる。肩こり・頭痛がひどくなる。胃腸症状が続く。無駄な浪費が増える。明け方に外出し夜中に帰るなど。

4) ピアサポーターとして自分のストレスの管理・対処方法を知る

・自分自身のストレス要因を把握。・注意サインを整理。対処方法の幅を広げる。

5) 実際にリラックス法をやる

・10 秒呼吸法 ・漸進的筋弛緩法

6) ストレスコーピングマップを作りレポートリーを増やしていく。意図的に行うことが必要。

第 2 回 「アサーティブなコミュニケーションを身につけよう」

～家族が体験する認知行動療法～

1) アサーティブとは？

攻撃的になることもなく、自分の気持ちを押し殺すこともなく、自分の気持ちも相手の気持ちも大切にしたいバランスの良いコミュニケーション

2) 気持ちの伝え方の違いの理解

- ・アグレッシブ：自分の気持ちや考え方を最優先し、相手の事は全く考えない伝え方
- ・ノンアグレッシブ：相手に配慮するばかりに自分の事や立場は二の次にする伝え方
- ・アサーティブ：相手の事も自分の事も尊重する伝え方

3) グループワーク

例題をこの 3 つの方法で表現したらどうなるか、5～6 人ずつのグループになり話し合った結果

を模造紙に書いて発表しました。

例題「A さんは疲れていてちょっと体がだるい感じがしたため、夕方横になって休んでおり、夕飯の準備がいつもより遅くなってしまいました。そこに帰ってきた息子から「なんだ、まだ夕ご飯できてないの。お腹すいちゃったよ」といわれ、ムッとしました」

〈まとめ〉

アサーティブな伝え方が出来ると自他尊重のコミュニケーションが成立します。

- ・自分自身のストレスの軽減が図れ、ピアサポーターとしてまた当事者を抱える家族としてどちらの役も担いやすくなります。
- ・それは当事者の回復・リカバリーにきっと素敵な効果をもたらします。（以上谷田川記）

第 3 回 「私たちの体験、思い、願い」

発表：当事者 3 名 日時：2016 年 2 月 2 日(火) 13 時 30 分～15 時 30 分

場所：かながわ県民サポートセンター 711 室

精神に障がいのあるご本人から 体験、思い、願いを聞いて下さい。

日頃のピア活動を通し、自分たちが発信することが大切ですよとっておられます。

ピアサポーター（当事者）による下記のテーマに沿っての話がありました。

① 社会とのつながりを取り戻した契機 ②親亡きあとの準備をしていること ③社会とのつながりについて

A さん；男性 44 歳、母親と 2 人暮らし、統合失調症、病歴 27 年、入院歴 1 回

母親は家族会に入り、劇的に変わった。成功例、失敗例を実践し困った時は基本に立ち返っていた。発病から 5 年後、22 歳の時に作業所に行き、そこで仲間の姿を見て、自分だけではない。大勢の仲間がいることを知って方針転換することができた。◆病気を受任する。◆同級生の後を追わない ◆いける場所に行くという一歩が大きな成果となった。親亡き前の準備として ◎通院・服薬 ◎体調管理 ◎金銭管理 ◎栄養管理 ◎時間管理 ◎ゴミ

ミ分別・ゴミだし、◎情報管理 ◎諸手続き ◎複数の人との関わり等一つでも多く出来るような努力が必要と思う。母親との関わりでは、褒めることはないが挨拶、感謝する、喜ぶことを実践、母親の態度が命令・禁止から依頼・提案に変わってきた。又入院させないことが危機回避として、常々言われたのが、一生懸命働いても入院したら、それで無くなってしまう。無理をせず。出費を減らす努力をなささい。(働けど入院増えれば大赤字)

B さん；35 歳男性、26 歳時発症、うつ病

昼夜逆転の生活をしているが、ラジオが大好き、インターネットで自分の投稿が取り上げられた時は嬉しい。社会とのかかわりを持ったのは親が、地域でトラブルになった際、自分の身を守

るため、母にかわり、社会参加したこと。親に望むのは、もう少し自分のことを、把握して欲しい(友達関係、日常の行動、本人が望んでいること等)

C さん；20 代女性、統合失調症、病歴 8 年 現在女性だけの作業所に通所。

自分がストレスで暴れた時、母は気が済むまでやらせて、落ち着くと頓服を飲ませて眠らせた。(父親は暴れないように、羽交い絞めにしただけ) 作業所に行きたくない時、母は無理して行かなくても良いとってくれた。今から思うと母親の深い愛と思う。社会とのつながりをはかれたのは、地域活動支

援センター「アジュール」でのケーキ作り等明るい雰囲気、精神医療を必要とする、心に傷を受け、生活の中で生きづらさを抱えている女性のための「安心できる居場所」の存在でした。母親にカード、通帳を預けることにより、決められた金額内で、やり繰りしなければいけないという金銭管理が身につきました(広報部まとめ)

「障害者差別解消法」施行される

障害を理由とする差別をなくし、すべての国民が障害の有無によって分け隔てられることのない社会を築こうという「障害者差別解消法」が 4 月 1 日より施行されました。だが、事業者への周知や社会への啓発などの国の準備は遅れがちで、同法への理解は十分には進んでいないのが現状だ。ポイントとなる「不当な差別的取扱い」「合理的配慮」について国が示した事例や行政の対応の現状の中で精神障害に関わる事項を厚労省対応要領より抜粋して紹介いたします。

◆他人との接触、多人数の中にいることによる緊張等により発作等がある場合、当該障害者に説明の上、障害の特性や施設の状況に応じて間仕切りを作ったり、別室を用意したりする。

◆職員が障害者に対し不当な差別的取扱いをし、または、過重な負担がないにもかかわらず合理的配慮の不提供をした場合、その対応等によっては、職務上の義務に違反し、または職務を怠った場合等に該当し、懲戒処分等に付されることがある。

◆賃貸物件一覧表に「障害者不可」と記載するのは不当な差別的取扱いとなる。

◆障害を理由に窓口対応を拒否。障害を理由に対応の順序を後回しにしてはならない。尚同時に雇用分野では改正障害者雇用促進法が施行されたが、同法は不当な差別的取扱いの禁止だけではなく、合理的配慮の提供も事業主に義務づけた。同法は「障害の特性に配慮した職務の円滑な遂行に必要な施設の整備、援助を行う者の配置その他の必要な施設の整備、援助を行う者の必要な措置を講じなければならない。但し、事業主に対して過重な負担を及ぼすことになる

ときは、この限りではない」とした。精神障害では、出退勤時刻・休暇・休憩に関し通院・体調への配慮、発達障害では図等を活用したマニュアル、感覚過敏の緩和などが挙げられている。

合理的配慮は、民間事業では、顧客サービスの一環として、個人の間でも思いやりの常識として、日常生活の中で自然に行われてきたことが多い。合理的配慮を社会の中に明確に位置付け、意識することで、人格と個性が尊重され、誰にとっても住みやすい社会になることが期待されている。又、合理的配慮は、障害を持っている方々の人権が障害のない方々と同じように保障されるとともに、教育や就業、その他社会生活において平等に参加出来るよう、それぞれの障害特性や困り事に合わせて行われる配慮のことです。2016 年 4 月に施行された「障害者差別解消法」(正式名称:「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律」)により、この合理的配慮を可能な限り提供することが、行政・学校・企業などの事業者に求められるようになります。

合理的配慮とは障害者に対してその場に応じて負担になり過ぎない範囲で、社会的障壁を取り除くために必要な便宜をはかることです。 2016. 1. 30~2. 1 神奈川新聞論説/特報「施行迫る障害者差別解消法」より抜粋

「みんなねっとフォーラム 2015」 参加報告

3 月 1 日 於いて:帝京平成大学沖永記念ホール

主催:公益社団法人全国精神保健福祉会(みんなねっと)

《午前の部》 講演 精神障がい者と家族～それぞれが自立し、ささえあうために～
講師 白石 弘巳氏(東洋大学ライフデザイン学部教授)

本日は「親ある内の自立を目指して」をテーマに「精神障がい者と家族」との演題でご講演いただきました。2 時間近いお話しの中より、ポイントをご報告致します。

◆疾患により生じた障がいは医学的治療で治せなくても、二次的な問題を予防し、社会参加を実現することは十分可能と考えられます。

◆本人と家族は今後高齢化が進む中で、それぞれが自立して歩むことは今の色々なサービスを利用すれば十分可能と思われる。

◆人口の減少と財政の悪化で、介護職が 100 万人不足するだろうと言われる中で、日本が色々な課題を乗り越えてきた。今後も知恵をだしあって乗り越えて行くでしょう。

◆自立とは、出来ることは自分でやって出来ないことは人に頼むことができる力を持つこと。自分が生きようとする姿勢、希望をもつことが大切。

◆制度と社会資源が裏打ちされた中でコミュニケーションのとれる人間関係が必要。

◆今のままで頑張ることが出発点。継続が大事。今やれていないことをやることは不安。緊張が高まるがじっくり、あせらず進むことです。

◆リカバリーとは今おかれている自分の状態の中で精一杯できる楽しみを持ちながら孤立もしないで生きていかれる状態を実現すること。

◆回復を促す家族の接し方について家族が知っておくこと。(受容期における家族の対応が大切)でおこる病気です。病気になったのは家族のせいではない。脳内の情報を伝える神経伝達物

質のバランスがくずれておこる病気です。

・「家族は味方」だというメッセージを送りましょう。回復に向けたイメージを持って接しましょう。

・まずは症状をコントロール。妄想や幻覚など回復を妨げている症状を出来るだけ取り除いてあげる(様々な症状に苦しむ気持ちを、まずはそのまま聞いてあげる)。家族は症状に振り回されることなく「本来の良いところ」や「本人らしさ」を発見してあげましょう。

◆話をよく聞いてあげ、甘やかしや過保護に成らないよう気をつけながら本人の回復に伴走しましょう。

巻き込まれ過ぎないように。ポイントは本人が出来ることは手を出さない。家事手伝いなどの役割をはっきりさせる。本人のやり方やペースを尊重する。

◆自立心を育てる ・愛情のある適切な距離を保つ。家族は保護することと自立心を育てることのバランスを考えながら治療の援助をする。干渉しすぎたり、過保護にすることは、再発の原因にもなる。

◆注意するときは具体的に。感情的にならず、対立や言い合いは避け、交渉上手、仲直り上手になりましょう。その場合は一つの内容を取り上げ、短く具体的に説明し、どうして欲しいかを伝えること。

《午後の部》 シンポジウム 自立のための支援～さまざまな支援のかたち～

コーディネーター：白石弘巳氏 松澤勝氏（全国精神保健福祉会連合会副理事長）

シンポジスト

- ・本篠義和氏（全国精神保健福祉会連合会理事長） 「家族会の現場から」
- ・吉野賀寿美氏（医療法人社団五稜会病院看護部長） 「英国メリデン版訪問家族支援」の現場から
- ・與那覇五重氏（株式会社ウイズユー代表取締役） 「訪問看護ステーション」の現場から
- ・伊澤雄一氏（特定非営利法人全国精神障害者地域生活支援協議会あみ代表）「生活支援の現場から」

《シンポジストの発言》

◇情報からの孤立、支援からの孤立から脱却するには、家族会に参加することです。悩んでいるのは自分一人ではないことがわかって気が楽になったり、話をすることで気持ちの整理ができたり、ときには思いがけない発見や反省すべき事柄もあるかもしれません。

◇教育の重要性、心の教育、正しい精神疾患に対する知識を持つことが重要です。

◇一人で頑張らない。家族会、市の障害福祉課、地域包括支援センター、相談支援専門員のいる相談支援事業所等色々な人、色々な場所に相談

する。

◇本人・家族・専門職の 3 本柱による協働の話がメリデン版訪問家族支援チームからあった。

◇单身生活で統合失調症を抱え、近隣に迷惑行為が有り、ごみ屋敷状態でアパートを追い出されたため第三者として介入して良くなった事例等をあげ訪問看護の実際と効果について話された。

◇就業や入居にあたっての自立に向けた試行（トライアル）、体験を積み上げながらの必要性についての話等、生活支援の現場からの立場で熱心な話された。

【講演、シンポジウムについては紙面の都合上一部掲載となります。広報部】



東日本大震災から 5 年 福島は今 帰還に揺れる障害者

あれから 5 年の歳月が流れる中で、被災にあった、障害者は、さまざまな支援を受けながらも、辛い思い、悔しい思いを抱えながら頑張っております。過日 NHK-E テレ（毎日曜日 19:00～）、「バリバラ」にて被災にあった障害者の問題を取り上げていました。「バリバラ」とはバリアフリーバラエティのことで恋愛、仕事から、スポーツ、アートなどあらゆるジャンルで障害者が「本当に必要な情報」を伝える番組です。今までタブー視されていた性や、お笑いのジャンルにも果敢に切り込んでいます。

今回の震災で原発の周辺にあった 4 つの精神科病院が閉鎖。入院患者たちは、県内外の病院に転院していった。その中の一人、統合失調症 T さん（55 歳）は去年、県と支援者の取組みでようや

く地元南相馬のグループホームで暮らせるようになった。地域で自由な暮らしを満喫できるようになった時のつぶやき “地元はいいね安心するわな” 一方臨床心理士、ソーシャルワーカーの S さんは社会的入院の問題について病院だけの問題ではなく、受け入れを拒む家族や地域全体の精神障害に対する社会的な理解のなさが帰還を阻んでいます。これが被災地のもう一つの現実であると話された。退院先のない現状の中で皆、地元に戻りたいという思いをもっております。家族と離れる事。故郷から離れる事の辛さをわかって欲しい。現地は今深刻なヘルパー不足になっています。設備があるのに人がいなくて使えない。市、県のレベルではなく国レベルで考えて欲しい。と T さんは訴えます。（広報部）



お知らせ

「NPO法人じんかれん50周年記念大会」第43回「県民の集い」開催日時決まる!

開催日時 平成28年11月29日(火) 13:30~

場 所 神奈川県民ホール (みなとみらい線日本大通り駅より徒歩6分)

今年は「じんかれん」発足50周年、NPO法人化5周年にあたるため、
じんかれんスタッフにより、より良い大会にするための企画を練っております。
詳しくは次号でお知らせいたします。

講演会「発達障害の理解と支援について」

～誰もが生き生き伸び伸び暮らすには～

講 師 吉澤 宏次氏 元神奈川県発達障害支援センター・かながわA(エース)相談員
〈講師紹介〉神奈川県発達障害支援センターで発達につまずきのあるお子さんから成人までの相談や支援者などの研究講師を経験され、現在は子育て相談や子育てに関する講演会の講師としてご活躍されています。

日 時 : 平成28年4月25日(月) 14時30分~16時30分(定期総会後)

会 場 : ひらつか市民活動センターB会議室

参加費 : 無料

申 込 : 不要 (どなたでもご参加ください)

主 催 : 湘南あゆみ会 (平塚市・大磯町・二宮町精神保健福祉家族会)

後 援 : 平塚市障害者団体連合会



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

共同募金会からの助成は前号が3年目の最終助成となりました。

(共同募金会規約により助成期間は連続上限3年)
次年度から新たに助成金申請の予定です。

広報部

じんかれん

家族会ニュース

平成 28 年 4 月号



サポートぎま (座間市)

お知らせ

平成 28 年 4 月 6 日～6 月 10 日までの行事予定

歳月の流れは本当に早いもので、今年も桜の季節を迎えました。仲良し小路や、かみが沢公園など、お花見におでかけでも如何でしょうか、認知症対策は出かけることだそうですよ。本人たちの症状がなかなか良くなり、もどかしい毎日をお過ごしでしょうが、どうにもなりません。時には忘れて穏やかに見守って行きましょう。

サポートぎま定例会	第 2 土曜日	13:30～16:00	サニープレイス
こんにちわ	第 4 金曜日	13:30～16:30	〃
障害福祉課 家族教室	第 3 火曜日	13:30～15:30	〃
ウィンディザマ・フリースペース	第 3 日曜日	10:00～15:00	
ピアサポートグループ・ブルースカイ	第 2・第 4 火曜日	10:00～15:00	〃

5/13 (金) 13:00～16:15 署名国会請願行動日

衆参議員会館 各会派 (党) を訪ね署名をもって協力要請

5/14 (土) 10:00～12:00 市障連定期総会 サニープレイス

5/21 (土) 10:30～12:00 じんかれん理事会
 13:00～13:30 じんかれん定期総会
 13:30～15:30 講演会

講師:神奈川県立精神医療センター院長 かわぞえ 川副 やすなり 泰成氏

神奈川県立精神保健福祉センター 2階 視聴覚室

5/28 (木) 10:00～12:00 サポートぎま理事会
 13:30～16:00 サポートぎま定期総会

6/5日 (日) 10:00～15:00 二市合同運動会 (海老名市・座間市【スカイアリーナ座間】)

6/7日 (火) 10:30～15:30 じんかれん運営委員会

6/10 (金) 13:15～13:45 要望活動・自民党ヒアリング【神奈川県庁新庁舎】



あがむの会

<健康教室>

2月9日(火) 13:30~14:30 307会議室

骨密度測定とロコモーショントレーニング(ロコトレ)

綾瀬市医療保険センター 高橋さん

ロコトレ① 目を開けて片足で立つ、左右の足交代各1分間ずつ、1日3回

ロコトレ② スクワット 膝の曲げ伸ばしをする5~6回、1日3回

将来寝たきりにならないよう、ロコトレ①②の運動で筋肉を鍛えることを教わりました。



「ロコモ」の進行を防ぐために必要なのが下肢筋力とバランス力です。自宅で出来る筋トレ(スクワット・屈伸運動)を、椅子、壁などを補助具として利用して定期的に行いましょう。

<補助金事業>

2月29日(月) 13:30~15:30 市役所6F視聴覚室

精神科医療機関による訪問看護のお話

講師 清川遠寿病院(精神科医療・診療内科・神経科)阿部芳郎氏

訪問看護とは、その人自身と考え、自己決定をサポートすること。

日常生活における様々な困難さをその人に代わって行動、足りない部分を補うサポート。

その人が行動を起こせるように支援、関心を向ける、見守る、支えるサポート。

今後本人を交え家族でじっくり話し合うことが大事。

将来住む所、今の家に住めるかどうか(=金銭的な問題)

そのまま住み続けたいと言ったらどうしたらよいか

(=家を担保に市より補助を受け生活する方法など)

私たち親が高齢になり、今、本人がどうしたら一人で生きていけるか話し合うことが大事ということを伝えていただきました。

お話しが聞けてとても勉強になり良かったと思います。

