

～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. 29 平成 29 年 2 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

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)

◆『ともに生きる社会 かながわ憲章』 策定 ◆

平成 28 年 7 月 26 日、障害者支援施設である県立「津久井やまゆり園」において、19 人が死亡し、27 人が負傷するという、大変痛ましい事件が発生しました。この事件は障がい者に対する偏見や差別的思考から引き起こされたと伝えられ、障がい者やそのご家族のみならず、多くの方々に、言いようもない衝撃と不安を与えました。私たちは、これまでも「ともに生きる社会かながわ」の実現をめざしてきました。そうした中でこのような事件が発生したことは、大きな悲しみであり、強い怒りを感じています。このような事件が二度と繰り返されないよう、私たちはこの悲しみを力に、断固とした決意をもって、ともに生きる社会の実現をめざし、ここに「ともに生きる社会かながわ憲章」を定めます。

この悲しみを力に、ともに生きる社会を実現します

平成 28 年 10 月 14 日 神奈川県

ともに生きる社会

私たちは、あたたかい心を

もってすべての人のいのち

を大切にします

私たちは、誰もがその人ら

しく暮らすことのできる

地域社会を実現します

私たちは、障がい者の社会

への参加を妨げるあらゆる

壁、いかなる偏見や差別

も排除します

私たちは、この憲章の実現

に向けて、県民総ぐるみで

取り組みます

かながわ憲章

神奈川県のホームページで黒岩知事がメッセージを発信しています。

<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f535096/>

昨年の NPO 法人じんかれん 50 周年記念大会の来賓ご挨拶で述べられました。

◆みんなねっと関東ブロック大会 in 群馬 参加報告その 2 ◆

前々号の大会参加報告で紙面の都合上掲載できなかった、当事者（46 歳・統合失調症 2 級）と父親（77 歳）の親子対談を報告致します。発症前は学生硬式室内テニス大会ダブルスで準優勝をしてスポーツ新聞に載ったほどのスポーツマンで、今でも前向きな姿勢を続けています。

家族に向けての心理教育と S S T を加味した、月 1 回開催される「土曜学校」で学んだことを、家族で実践しながら息子の再発防止と回復に向けて取り組んできた父親が、息子に質問する対談形式です。

（父）質問：一番大事なことはなんですか
それはなぜですか

（息子）答え：服薬です。自分が入院をしたのは服薬をきちんとしなかったことだと思います。いまでも、怠薬し入院した時の苦しみは忘れられず、今は、薬をダウンしそうな時に飲むのではなく、今より元気になるのだという考えで飲んでいきます。

（父）質問：自分が元気になったきっかけは
（息子）答え：主治医に勧められて行ったデイケアで同じような悩みを抱えている仲間が大勢居て、ここだったら自分のところを出せるのではないかと思ったことです。

色々な方の悩みを自分に置き換え理解できるのではないかと思ったことです。

又、主治医から勧められて始めた、人前で自分の体験談を話すことが自信にもなり希望にもつながった。

（浅見先生）質問：お父さんが取り組んできたことと、そのきっかけは

（父）答え：きっかけは息子が入院中、病院の若い P S W (精神保健福祉士) が「色々家族を見ているが、概して父親不在で母親中心の家族が多いが、比較的回復し、元気になっている当事者をみると、父親の姿が見えて声が聞こえてくる」という言葉でし

た。私はそれ以来息子の回復のために妻と一緒に学ぶことを心がけるようになりました。

特に土曜学校で学んだことは、回復につながる S S T で、相手の良いところ、得意なところを探して褒めること。そしてその部分を伸ばすことによって健康な部分が広がっていくということです。妻も S S T に関心をもって研修を続けました。実生活の中でも使いこなそうとしており、できるだけ 3 人の家族団欒の場を設け本人の話を聞くようにしています。最初は母親と本人の会話だけだったが・・・

（浅見先生）質問：お父さんが学んだことは

（父）答え：当事者本人が医療中心の取り組みから自分が主体となっていくことで、回復が進む。その経過に家族が大きな役割を果たす。土曜学校で学んだことを実践する。（息子との食事を心掛ける。良いところを褒める。感謝の気持ちを言葉に出す。本人の主体性を大事にする。）

（浅見先生）質問：家族の良いところを 5 個答えて下さい（悪いところは目をつぶって）

(父) 答え：息子の良いところ ①感謝の言葉がすぐに出る。②誰とでも気軽に話をする。③一定の金額の範囲内では節約できる。④自然に人を褒めることができる。⑤時々会う娘や孫と仲良くしている。

(息子) 答え：父親の良いところ ①金銭感覚が鋭い。②整理整頓ができる。③買い物や料理が上手。④自分の炊飯器を持っている。⑤掃除、洗濯が素早い。

母親の良いところ ①明るくて笑顔を絶やさない。②料理が上手(調理師の免許を持っている)③話好き(しゃべりすぎる)。

社交的。④人に仕えます。⑤おしゃれが上手。

(父) 質問;親亡きあと、どうやって暮らしますか。

(息子) 答え：

- ◆ 妹にお金を預け生活費を定期的に届けてもらう。
- ◆ 医療センターのデイケアに参加し仲間と交流しながら勉強し、日々努力して過ごしたい。
- ◆ 医療センターの近くで行政の行き届いた地域で過ごしたい。

(感想) 薬物療法は治療の土台ということですが、薬以外の家族の心理教育、SSTの大切さを痛感しました。当事者は小さな成功の積み重ねにより、自信を持ち、勇気と希望が湧いて、少しずつ、行動範囲を広げて行きます。それには家族の支えが必要です。本人の健康の部分を広げ、本人の主体性を伸ばすよう家族ともども努力する必要があると思います。(三富)

熊本地震義援金ありがとうございました

熊本地震被災者のための義援金は、じんかれん 50 周年記念大会当日の募金 25,180 円を含め 83,891 円を 12 月 23 日にみんなねっと災害対策本部へ送金いたしました。皆様のご協力ありがとうございました。心より御礼申し上げます。

じんかれん事務局



◆ 「みんなねっとフォーラム」の開催について ◆

公益社団法人全国精神保健福祉会連合会は 2017 年 3 月 3 日(金)に帝京平成大学沖永記念ホールにおいて「みんなねっとフォーラム 2016」を開催致します。本フォーラムは「家族それぞれの自立を目指して～親あるうちに～」をテーマに家族や本人はもちろん、支援者や関係者の皆様と共に、精神障害者とその家族への支援について理解を深めつつ、皆様とご一緒に取り組みを進めていきたいと思っております。参加費は無料ですが、事前申し込みが必要です(締切 2 月 14 日)当日参加も可能ですが、事前申し込みを優先します。申し込みは 4 ページの「事前参加申し込み票」にて FAX または郵送でお申し込み下さい。

みんなねっとフォーラム 2016
家族それぞれの自立をめざして ～親あるうちに～

開催日時：2017 年 3 月 3 日（金）10：00～16：00（開場 9:30）

開催場所：帝京平成大学 沖永記念ホール（東京都豊島区東池袋 2-51-4）

【講演】10：15～12：00 それぞれの自立をめざして

本人・家族・医療者が 共に考えられる社会へ

講師 夏莉郁子氏(医療法人社団峻凌会・やきつべの径診療所理事 児童精神科医)

【シンポジウム】 13：00～15：45 それぞれの自立 ～ 開かれた対話 ～

シンポジスト・訪問看護を利用している当事者（男性）と支援者（訪問看護ステーション看護師三井直子氏）
・訪問看護を利用している当事者の家族（母親）と支援者(だるまさんクリニック P S W 佐藤晋氏)

助言者 ・夏莉郁子氏

コーディネーター ・帝京平成大学健康メディカル学部教授 大塚淳子氏

参加費 : 無 料 定員 700 名

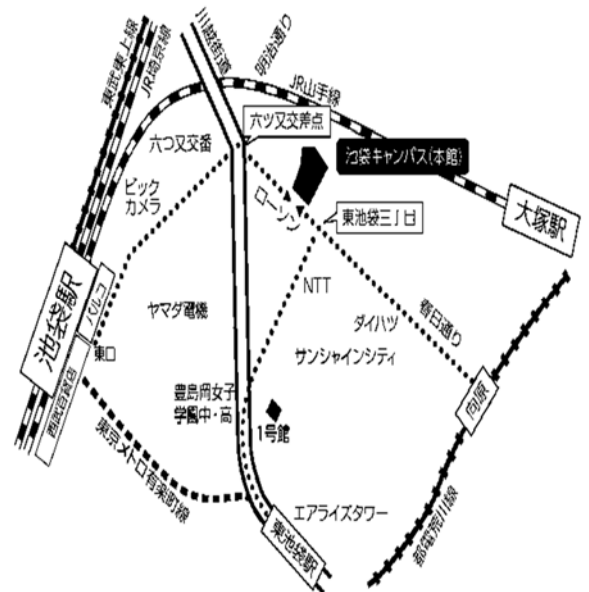
FAX (03-3987-5466) または郵送でお申込みください

(当日参加も可能ですが、事前申し込みを優先します。)

申し込み締め切り： 2月14日

みんなねっとフォーラム2016 参加申し込み票

申込者氏名	
所 属	
連絡先	〒 Tel (— —)



主催・問合わせ先

公益社団法人 全国精神保健福祉会
(みんなねっと)

Tel 03-6907-9211 Fax 03-3987-5466 <http://www.seisinhoken.jp>

〒170-0013 東京都豊島区東池袋 1-46-13 ホリグチビル 602

講演会のお知らせ

体験発表 「活動する私達」

NPO 法人じんかれん研修会

平成 28 年度 精神障害者家族相談員養成事業 第 4 回

精神疾患を患いながらも、社会の中でピア活動が続けている方々のお話を伺います。彼らの体験は私たちに何を示してくれるのでしょうか。是非 彼らの話をお聞きください。

日時 平成 29 年 2 月 13 日 (月) 13:00~15:30 会場 海老名市総合福祉会館 会議室

講師 尾山 篤史氏ほか 2 名

内容 体験発表「活動する私たち」 参加費 無料 申込 不要

問合わせ先: じんかれん事務所 (火・木 10:00~16:00)

電話 045-821-8796 F A X 045-821-8469

「あなたや家族の心の健康を守るためには」～ストレス対処法を中心に～

精神保健福祉促進会フレッシュ厚木 家族支援講演会

私たちは日々家庭で、地域で、職場でいろいろなストレスを感じて生活しています。人によってかかえている問題も様々で、ストレスの度合いも感じ方も一人ひとり違います。今回は、長年精神障害の支援に携わっていらっしゃる長見英知先生をお招きして、心の健康を守るためストレス対処法を中心にお話ししていただきます。コツをつかんで日々のストレスに負けない生活習慣を身につけましょう。

ながみ ひでとも
講師 長見 英知氏

(精神保健福祉士・研修認定精神保健福祉士、介護支援専門員)
精神科病院の医療相談室勤務を経て現在、湘南精神保健福祉士事務所所長。メンタルサポートオフィス“Chouchou”〈シュシユ〉代表。医療・保健・福祉・司法専門職による自殺予防のネットワーク“K-STEPS”事務局長。精神保健ボランティアと共に様々な事業を展開してきている。

日時 平成29年2月19日(日)14:00~ 16:30 (13:30~ 14:00定例会)

場所 厚木市総合福祉センター4階 ボランティア研修室

対象 精神に障がいのある人をケアする家族、福祉関係者

参加費 無料 定員 40名(申込制)

申込み フレッシュ厚木事務所 046-223-1755(伊藤)

(定員になり次第締切りとさせていただきます。)

障害者が生きる価値とは ～「津久井やまゆり園事件」について考える～

日時 平成 29 年 3 月 26 日(日) 14:00～16:30(開場 13:30)

場所 相模原市立あじさい会館ホール JR相模原駅からのバス

(相模原市中央区富士見 6-1-20) 1 番乗り場 相 05 相模大野駅行「市民会館前」下車

6 番乗り場 相 12 上溝駅行「市民会館前」下車

参加費 無料 先着 358 名 (当日直接、会場にお越しください)

第 1 部 基調講演「事件の報道について」(14:05～14:35)

講師 佐藤 光展氏(読売新聞社記者、新・精神医療ルネサンス)

第 2 部 パネルディスカッション「事件から 8 か月、思い思うこと」(14:50～15:55) 質疑応答
15:55～16:25

【問い合わせ先】相模原市社会福祉協議会中央ボランティアセンター TEL042-786-6181

◆ 障害年金について・・・厚生労働省のガイドライン運用開始 ◆

障害基礎年金や障害厚生年金の障害等級は地域によりその傾向に違いが生じていることが確認されました。こうしたことを踏まえ、厚生労働省では「国民年金・厚生年金保険精神障害に係る等級判定ガイドライン等」を策定し、平成 28 年 9 月 1 日より数値化による判定の運用を開始しました。

名古屋市精神障害者家族会連合会により「家族のための障害年金受給マニュアル」が作成されました。

診断書の裏の「程度」や「判定平均」のどこに○がつくかによって、等級の目安がつかうこととなります。更新時に診断書をもらう前に、家族としても、まず目標を設定し「できること」ではなく「できないこと」に着目する必要があるとあります。そして、その「できないこと」を、診断書を作成する医師等に強調していかなければなりません。

以下は「名家連ニュース」の記事を引用させて頂いたものです。

《障害年金ガイドライン解説》(その1) 就労との関係—名家連ニュース434号より—

—就労している事実だけで、障害年金の支給決定が判断されることはありません—

ガイドラインが示す総合評価の際に考慮すべき要素の例

①精神・知的に係る共通事項—労働に従事していることをもって直ちに日常生活能力が向上したものと捉えず、療養状況を考慮するとともに、仕事の種類、内容、就労状況、仕事場で受けている援助の内容、他の従業員との意思疎通の状況等を十分確認したうえで日常生活能力を判断する。

②精神・知的に係る共通事項—援助や配慮が常態化した環境下では安定した就労ができている場合でも、その援助や配慮がない場合に予想される状態を考慮する。

③精神・知的に係る共通事項—相当程度の援助を受けて就労している場合は、それを考慮する。

※③の具体的な内容例

- ・就労系障害福祉サービス（就労継続支援A型、就労継続支援B型）及び障害者雇用制度による就労については、1級または2級の可能性を検討する。就労移行支援についても同様とする。
- ・障害者雇用制度を利用しない一般企業や自営・家業等で就労している場合でも、就労系障害福祉サービスや障害者雇用制度における支援と同程度の援助を受けて就労している場合は、2級の可能性を検討する。

④精神障害が安定した就労ができているか考慮する。1年を超えて就労できていたとしても、その間における就労の頻度や就労を継続するために受けている援助や配慮の状況も踏まえ、就労の実態が不安定な場合は、それを考慮する。

⑤精神障害による出勤状況への影響（頻回の欠勤・早退・遅刻など）、仕事場での臨機応変な対応や意思疎通に困難な状況がみられる場合は、それを考慮する。

《障害年金ガイドライン解説》（その2）就労との関係—名家連ニュース436号より—

—現症時の就労状況—厚労省年金局→国民年金・厚生年金の障害年金の診断書を作成する医師の皆様へ

この欄は、精神障害者がどのような働き方をしているか（どの程度の援助を受けて就労ができているか）を確認するために、就労に関する情報をできる限り収集することを目的に設けたものです。

就労している事実だけで、障害年金の支給決定が判断されることはありません。

○就労の有無を本人や家族などから聴きとり、できるだけ記入をお願いします。

○仕事場の内外を問わず、就労を継続するために受けている日常の援助や配慮の状況も、できるだけ記入をお願いします。

○現症日以前一年間に病気休暇または休職の期間がある場合は、「仕事場での援助の状況や意思疎通の状況」欄に、病気休暇や休職の時期（始期及び終期）及び就労復帰後の状況をできるだけ詳しく記入してください。

《障害年金ガイドライン解説》（その3）日常生活能力の判定

—「日常生活能力の判定」（4段階評価）— —名家連ニュース437号より—

医師向けの障害年金の診断書（精神の障害用）記載要領より

○日常生活能力の制限の度合いを適切に把握するため、入所施設やグループホーム、日常生活上の援助を行える家族との同居などにより、支援が常態化した環境下で日常生活が安定している場合であっても、単身でかつ支援がない状況で生活した場合を想定し、その場合の日常生活能力について記載してください。

○診察時（来院時）の一時的な状態ではなく、現症日以前1年程度での障害状態の変動について、症状の好転と増悪の両方を勘案した上で、当てはまるものをご判断ください。

○独居であっても、日常的に家族の援助や福祉サービスを受けることによって生活できている場合（現に家族等の援助や福祉サービスを受けていなくても、その必要がある状態の場合も含む）は、それらの支援の状況（または必要性）を踏まえ能力の過大評価にならないように留意してください。

（1）適切な食事（名家連「家族のための障害年金受給マニュアル 診断書編」）

◇留意点 単身で生活する場合、栄養的にバランスがとれた食材の買い物や炊事、後片付けなど

が自分でできなければなりません。家族が用意してくれた食事を食べているだけでは「できない」に該当します。コンビニでの買い物や外食の場合でも、栄養バランスを考えて偏食とならない食事ができるかどうかが問題なのです。同じものしか買わない、食べないでは、適切な食事の摂取が「できない」に近いということになります。

《障害年金ガイドライン解説》（その 4）日常能力の判定

—「日常生活能力の判定」（4段階評価）—

—名家連ニュース439号より—

医師向けの障害年金の診断書（精神の障害用）記載要領より

（2）身の清潔保持（名家連「家族のための障害年金受給マニュアル診断書編」）

◇留意点→単身で生活すれば、部屋や風呂やトイレの掃除、季節ごとの洋服の整理整頓、分別ごみの整理やゴミ出しや洗濯、また、時々布団干しなどの作業も必要となります。精神障害者が苦手な生活分野です。本人の身の清潔保持の現状は、総合的にどの項目に該当しているのかチェックしていきましょう。

（3）金銭管理と買い物（名家連「家族のための障害年金受給マニュアル診断書編」）

◇留意点→障害年金は、偶数月に本人の通帳に振込まれます。通帳が自分で管理できなければ「できない」に該当します。単身で生活するには、食事代、電話代や光熱費の支払いなどを収入の範囲内で計画的にお金のやりくりをしなければなりません。

お金は使いすぎてはいけませんが、全く使わないことも生活に支障をもたらします。限られた収入の範囲で必要なものは必要な分だけ計画的に買い揃えて生活していく必要があります。後先考えず、見境なく買い物をしたり、お金を使ったりする場合は「できない」に該当します。

（4）通院と服薬（名家連「家族のための障害年金受給マニュアル診断書編」）

◇留意点→通院に同行が必要な人、一人で通院していても家族が医師に病状を伝えなければならない人は、「自発的かつ適正に行うことができない」に該当します。薬も自分で管理し、決められた処方通りの服薬ができない場合も同様です。声かけが必要な人、声をかけても服用や通院を中断してしまう場合は「できない」に該当。

《障害年金ガイドライン解説》（その 5）日常生活能力の判定—名家連ニュース440号より 医師向けの障害年金の診断書（精神の障害用）記載要領より

—「日常生活能力の判定」（4段階評価）—

（5）他人との意思伝達及び対人関係（名家連「家族のための障害年金受給マニュアル診断書編」）

◆留意点→対人関係が苦手な不安とストレスの大きな要因ともなっています。在宅の精神障害者の約 8 割が「未就労・引きこもり」状態になっていることが判明しています。社会や人との関わりを避け、主たる生活の場は「家」となっています。こうした場合は「できない」に該当します。家族及び近隣とのトラブルを引き起こしがちななどの問題がある場合も「できない」に

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や
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
予約受付；火・木 10時～16時
☎ 045-821-8796

KIVA地図（小田急線伊勢原駅より徒歩10分）

