

のぞみ会定例会

9月定例会では、病識のない家族を医療につなげることの難しさや救急医療体制の不備について話し合いました。会員の方から「2001年8月発行全家連（みんなねっと前身）会報、精神障害者の『救急医療体制』の整備を求める記事」の提供がありました。20年間、何も変わっていない現状が悲しいですが、諦めず、声を届けていこうと思います。

【活動報告】

| | | |
|---------|----------------|------------|
| 9/4（土） | 定例会 | 13名参加 |
| 9/11（土） | ボイスピア | のぞみ会から3名参加 |
| 9/14（火） | 福祉法人 地域精神保健福祉会 | 講演会打ち合わせ |
| 9/26（日） | 役員会 | |
| 10/5（火） | じんかれん理事会 | |

【例会報告】

*会計より 寄付 匿名希望の方から3千円
自販機収益について

*ボイスピア 9月11日（土） ZOOM 配信（別紙） 14:00～16:00

秦野市ピアサポーターへのアンケート結果をもとに登壇者（6名）の発表

1、お金について

①収入の例として

- ・障害厚生年金、障害基礎年金、就労（パート勤務、作業所）、生活保護等
- ・GHには家賃補助がある。
- ・一人暮らしができています。

②支出の管理は？

- ・お金を簡単に使わないように、面倒くさくする。買うときには食べきる分だけにする。
- ・GH世話人さんと相談しながら貯蓄をする。
- ・年金に合わせて出費計画を2か月ごとに作成する。
- ・好きな事には決められた金額を使うようにする。娯楽も必要。

③一人暮らしについて

- ・GHとアパートや持ち家での一人暮らしには一長一短がある。
- ・アパートタイプのGHは、ほとんど一人暮らしと同じで一人になれるし、スタッフにも相談できる。
- ・一人暮らしは病気になった時が不安。

2、病気との付き合い方

①受診の時に心掛けていることは？

- ・受診前に聞きたいことをメモし、持参する。
- ・最近の出来事（仕事・生活・困り事）を述べる。

- ・挨拶をする、身なりをきちんと整える。
- ・現在の状態について正直に話そうとしている。
- ・「主治医に気を使っている」「あまり質問しない」「できるだけ簡単に済ます」との話も。

②セルフケアについて

- ・自分の中で具合が悪くなるサインをしっかり理解する。
- ・気分転換の方法を見つける。
- ・体の不調は心の不調につながるので、疲れをためないようにしている。
- ・病気の症状で苦しい時は夢中に何かをやって気を紛らわす。

③症状はどのように変化していったか。

- ・辛かった時は生きてるだけで精一杯。生きている事を評価して欲しい。
- ・断薬、減薬やストレスにより、再発を繰り返したが、きちんと服薬することで改善した。
- ・症状をなくするのがゴールではなく、気にならなくなる方法を見つける。

④元気を出すキーワード、良くなった、楽になったきっかけは？

- ・プラス思考。好奇心を持つ。
- ・悪いことがあったとしても、心の中で「ああいいね」と言う。
- ・「そのうち何とかかなる」と受け流す。
- ・「いい加減」が良い。完璧を目指さなくて良い。
- ・症状に波があるのは当たり前である。
- ・考え方の癖を自分で把握する。
- ・家族との関係について「距離をおく」「一度離れるのが大切」「他人に支援してもらう方が良い」「同居の母親はほどほどに無視する方が」←耳が痛い（笑）

*9月14日（火）地域精神保健福祉会打合せ 公開講座…今年度は中止

*じんかれん

- ・10月7日（木）8日（金）みんなねっと全国大会
オンライン参加者から報告
- ・7月30日 県公報 精神障がい者対象の調査（福祉子どもみらい・障害福祉課）
手帳所持者1級から3級までの所持者数の割合に応じて、それぞれの等級から層化抽出法より2000人。政令都市を除く。（H30年約27000人弱）
精神障害者の医療費・生活状況に関する調査
県から郵送による調査票を用いる。9月15日から10月15日まで。
- ・10月12日（火）研修会 ユニコムプラザさがみはら 1時半から3時半
「座間市におけるアウトリーチ支援について」 PSW 池田陽子氏 定員40名
- ・県民の集い11月21日（日）配信はなし。会場のみ。（チラシ）
申し込み順100名（じんかれん理事も含む）
希望者は、今月15日までは石川まで。それ以降はじんかれん事務所に直接申込。
- ・川崎と綾瀬家族会 講演会チラシを回覧

*11月定例会 11月13日（土）

- ・精神保健福祉士を招いて勉強会 1時間程度
- ・内容（9月10日メールで回答した）
ばれっと・はだのの支援内容について
病院PSWの役割について
例、初診前に相談はできるのか？医師の処方疑問などを質問可能？

訪問看護の上手な利用法。

病識のない当事者に対するアプローチの仕方。対応を変えて良くなった例など。

- ・当日、質問も可能。

*10月13日(水) 第2回当事者連絡会 防災について 勉強会

*10月14日(金)

令和3年度第1回「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築のための協議の場」

- ・内容 ピアサポート活動の活用について・普及啓発について
- ・メンバー 秦野市登録ピアサポーター・ばれっとはだの地域活動支援センター事業担当
秦野センター保健予防課・のぞみ会・民生児童協議会障害部会長・
教育指導課教育支援担当・障害福祉課

家族会として意見を届ける (初期の段階で福祉サービスの情報が得られないか。他科の診療がスムーズにいく様に情報が欲しい) …内容と少しずれがある？

*その他

- ・精神科病院コロナ感染(日本精神科病院協会 山崎学会長)回収率60%
310病院で入院患者3602人、病院職員1489人感染。うち30病院の患者235人が転院要請に応じてもらえず死亡。
- ・秦野市福祉事業所マップ…障害福祉課 窓口でもらえます。
- ・心のリハビリ 楽楽農園 『心の病は愛で癒す』無料配信 回覧
- ・社協 ほっと通信 福祉施設応援プロジェクト 回覧

【お知らせ】

10月10日(日)世界メンタルヘルスデー(1992年から啓発普及のため世界精神保健連盟が定めた)。

11月定例会は精神保健福祉士を招いての勉強会になります。{来年度会報のため、写真を撮らせていただきます。顔は載せません。個人が特定できないようにイラストにします。}

【予定】

10/24(日) 役員会 福祉センター 1時半～

11/13(土) 定例会 ばれっとはだの 1時半～



小 耳 話

「他人や社会に差別はあるもので、なくならない。だけど、あなたの心の中にあってはいけない」
パラアスリートが両親から言われた言葉。幸せになっていいんだという心の持ちようを両親は
教えてくれた。 2021・09・19 朝日新聞

