

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）

2022年 3月号 第175号

報告



2月定例会 2月28日（月） 心理勉強会

ひらつか市民活動センター会議室

講師 心理カウンセラー 井上雅裕氏

テーマ「長年の闘病で意欲が低下している方の
意欲を育てる接し方」

要旨を報告します 出席者 24名

1) 回復しにくい状態でも人は変化することがある

回復に時間がかかる人の特徴

- ①人のせいにする傾向が強い。そのため自分の心の成長すべき点に気付けない。相手が変わることを要求。
- ②悲観が定着してしまっていて肯定的になる事自体を諦めている。
- ③精神年齢の発達が必要 子育てのやり直しをする
- ④自分が辛いことをもって自分を承認してもらう。

2) どうしたら意欲に変化が起きるか

今ある感情、状態を認め、尊重し、できるなら、そこからほんの少し1%位変化することを提示してみる。

あまり変化させようとしないことが大切。変化させようとすると信頼関係が損なわれる。現状からかけ離れた忠告・干渉は否定的な変化を生じさせる。

信頼関係ができると回復しようとする意欲が生まれる。回復の為に与える情報が正しくても、否定的な感情で伝えると否定的になってしまう。

与える感情によって人の育つ方向は決まる

3) セルフでもできる

一人にいる時、自分の今の感情を書き、それよりも少しだけ肯定的、もしくは全く同じ感情でもいいので、寄り添う文章を書く。寄り添われると心は落ち着く。

4) どうすればいいのか

コミュニケーションに以下の要素を加える

- ①本人が持っている感情を認め寄り添う姿勢を見せる。
- ②今の本人の感情よりも1%プラスの感情で寄り添う。
- ③明るい未来展望に焦点を合わせる。

④筋を通す 同意できないことはその人に合ったレベルで説明する

⑤心理分析をする トラブルの時、両者の心を分析

⑥課題の分離をする 自分の問題か 相手の問題か

⑦愛情を示す これがなければすべては虚しくなる
〈Q&A〉

①窓を開けて大声で歌うなど迷惑行為をする

⇒本人の承認欲求が満たされていないから。広い範囲から本人を理解する。そのためには分からない部分を聞きだす会話をする。一般論、道徳論で注意しない。

②大きな妄想にどう付き合ったらよいか

⇒気持ちよく終わるように付き合い、妄想をさらにおおるようなことはしない。

③子育てのやり直しはどうするのか

⇒現状を認め寄り添い続けると自ら動き出し始める。

〈今日の感想〉

・初めて参加しました。日々迷い、悩んでいましたが〈健全と正〉の図で勉強になりました。「想像する力」をつけていきたいと思います。

・具体的で理解しやすかった。できる所から実践して行こうと思います。一歩ずつ取り入れられそうで嬉しかったです。

・障害を持つ人の家族が学ぶことで本人も変わっていくと信じてたい。家族の学びを支援してくれる場が必要だと思います。

・子を変えるのではなく、親が子に近づく。親が変わろうとする事。高い意識を持った親御さんが多くて素晴らしいと思いました。

・私が幸せになるための事を娘に押し付け、それが娘、私の幸せと思いこんできたことを悔いています。本人のやりたいことを認めて行きたいと思います。

・質問タイムを多くとって問題事例を具体的に指導していただきたい。今日もいろいろ勉強になりました。

・家族のあり方の安定は、地域の支援と病気の知識と、対応について心理学を勉強する。対応力を身に付ける。

これからの予定とお知らせ

◆平塚市福祉会館まつり

日時：3月18（金）19（土）日 10時～15時

毎年恒例の福祉会館まつりは、コロナ感染予防の為、入場者数を制限するなど、規模を縮小して開催されます。湘南あゆみ会は販売部門と展示部門に参加しますが、毎回人気の産直野菜は、端境期のため販売できず、東北支援のわかめ、無農薬米、花の苗等を販売します。展示部門には当事者の方々の力作絵画を展示します。大勢の皆様にご来場いただきたい所ですが、会の入場者数枠が5名しかありませんのでご了承下さい。

◆2022年度湘南あゆみ会定期総会

日時：2022年4月20日（水）13：00～15：00

会場：ひらつか市民活動センターA・B会議室

総会終了後、交流会を行います。

広い会場を準備しましたので皆様のご参加をお願いします。

◆2022年度NPO法人じんかれん定期総会

日時：2022年5月19日（木）13：00～16：00

会場：ユニコムプラザさがみはら（小田急線相模大野駅から徒歩4～5分）

詳細は決まり次第お知らせします。

◆神奈川県障害福祉課からのお知らせ

新型コロナウイルスの勢いがなかなか治まりません。最近の報道では、高齢者だけでなく、40～50代の死者も増えてきているそうですが、精神障がい者が感染した場合入院先はどうなるのでしょうか。県の障害福祉課の回答をお知らせします。

1 受け入れ先について

「精神科医療に係わる神奈川モデル認定要項」に基づいて精神科コロナ重点医療機関を認定しており、患者の新型コロナウイルス感染症の症状と精神症状を鑑みて入院先を調整しています。

<認定医療機関>

- ・神奈川県立精神医療センター
- ・臨時の医療施設
- ・川崎市立川崎病院

2 最近の医療状況について

体制整備以降、これまでの受け入れ実績は、令和4年2月16日現在で延べ150人の陽性患者を受け入れており、その内訳は、精神科病院等からの転院・入院が111名、地域で生活する精神障害者（施設を含む）の入院が39名となっています。

湘南あゆみ会々員の皆さまへ

書籍配布のお知らせ



会員の皆様にはいつもご協力いただきまして有難うございます。お蔭で湘南あゆみ会は、順調に活動を続けることができております。

しかし、新型コロナウイルスの蔓延以来、会場使用人数には制限が設けられ、また、定例会などの参加者も少なくなってきました。

そこで会ではこの度、会員の皆さまに書籍をお届けすることを決定いたしました。

当事者、家族に深い理解を持って活動を続けておられる日本福祉大学教授 青木聖久氏の新刊書『おかあちゃん、こんなぼくやけど、産んでくれてありがとう』をお送りします。在宅時間の多い今、お読みいただけたら幸いです。

みんなねっとの精神保健福祉への提言（案）

誰もが安心して暮らせる地域精神保健福祉の実現

社会には様々な苦しみを抱えて暮らしている方がたくさんいらっしゃいます。その苦しみの中には、メンタルヘルスの不調や精神疾患、精神障害によるものがたくさん含まれています。一般市民の方々が精神疾患を発症しないように、また、発症しても安心して暮らせるように、一般市民をも含む精神保健福祉の分野でこの提言を行います。

1. ご本人を家族だけが支えるのではなく、社会全体が支えるあり方に変えることを求めます。また、本人を支える家族への支援の充実が必要です。

1) 家族全体を支える体制づくり

①支援機関は連携して本人とその家族をそれぞれ個別に、さらに全体として、生活を丸ごと支援できるようにすることを求めます。

②アウトリーチを充実させます。訪問型のチーム医療や訪問看護、家族相談のフォローとしての訪問支援を

専門職が同行して行えるようにします。

③家族による支援のあるなしにかかわらず、地域で暮らす本人を市町村、医療機関と訪問看護や保健所等が責任をもって支える体制の構築を実現します。

2) 相談窓口の整備

①地域精神保健医療センターを各地につくり、年中無休、24時間体制で本人や家族の医療相談に、訪問、緊急事態への対処も含めて対応する施策を求めます。

②精神保健福祉医療センターで本人と家族の生活上の困りごとの相談を受け、解決に向けて支援する体制を求めます。

③家族会連合会で養成された家族相談員の国内全地域への配置を、精神保健福祉法に盛り込むよう国に求めます。専門職ではない地域の身近な相談員として必要です。

3) 訪問による支援体制

本人と家族の元へ要請があれば地域の様々な支援機関から支援者が訪問して支えるあり方を当たり前のこととします。

4) 家族の生活保障

家族が本人の介護のために仕事を辞めなければならなくなった時の生活保障を求めます。

5) 情報の提供

家族が自ら学習し情報を共有する、家族のための情報センターを家族会が設置運営できるように、国は生活支援事業として家族会に委託できるようにすることを求めます。

2. 地域の支援体制の充実と強化を求めます

医療と福祉が連携して、生活者としてのニーズに応えることができる総合的なサービス体制が必要です。

1) 住居支援

①自立して生活できる住宅を地域に用意し、保証人の公的制度等、障害のある人でも差別されることなく地域に住居を確保することを可能にするための施策を実現させることを求めます。

②グループホームの一層の整備が必要です。永住型のグループホームの増設も必要です。

③地域の賃貸住居等への入居支援の強化を進めます。

2) 地域支援体制の充実

①公的機関として市町村や保健所が本人とその家族を支援し、感染症などの身体疾患にも対応できるように機能の強化を求めます。それと共に地域精神保健

医療の中核としてのセンターの設置を求めます。

②保健所機能の強化では、従来の精神疾患・精神障害に伴う諸問題に対する相談機能の格段の強化や病院に対する権限強化（緊急対応、人権監視機能の強化、業務改善命令）を求めます。

③精神保健医療センターを住民5万人に1カ所程度設置し、一般市民のメンタルヘルス支援と本人の外来診療、訪問診療、緊急事態への対応、電話相談、本人の休息宿泊支援等の事業を保健所と連携して行います。

④退院の時に家族との同居以外に、本人が地域で独立して暮らすことも選択できるように、病院と地域の支援体制を整えます。

3) 訪問による支援

①病状が悪化した時に連絡があれば支援者が急いで訪問し、支援できる地域精神医療体制の整備を求めます。

②病状が悪化してしまった時の救急医療体制での訪問支援の充実を求めます。家族が自費で民間移送会社を雇って強制的に移送しなければならない現状は受け入れられません。

③一人暮らしの本人の体調悪化の際には、相談があればすぐに支援者が本人宅を訪問し、対策を講じるシステムの実現が必要です。

④訪問看護・訪問支援等を充実させるにあたり、ピアスタッフも職員として十分な報酬を得ながら訪問看護・訪問支援に加わるようにします。

4) 高い支援力を持つ支援体制

①支援事業所の職員の待遇を大きく改善して、高い支援力を持つ正規の職員が定着できるようにする必要があります。人材が集まりやすいように大幅な待遇改善を早急に図り、採用された職員の養成課程では、自分たちの中にもある偏見と差別に気付き、人権意識を高めていく教育を行う必要があります。

②訪問支援では、医師、看護師、薬剤師だけでなく、作業療法士、精神保健福祉士などの多職種が連携して支援できるようにします。

③職員養成の場に本人、家族も講師として参加し、本人・家族の気持や生活の実態を理解してもらえるようにします。

④国と自治体は地域の医療と福祉における公的責任を全うするために、事業の民間企業への委託は出来る限り避け、人権を守ることが最優先され、良質なサービスが行われるように、直接事業運営に関わり責任を持

つことを求めます。

5) 予算の確保

①現在も1958年に通達された「精神科特例」が残っていて、精神科病棟での職員配置基準を医師は一般診療科の1/3、看護師は2/3で良いとされてきました。

そのため病棟の人手が足りずに、人権侵害となる入院患者の拘束や隔離が日常的に行われています。精病床を削減することで予算を確保し、一般科と等の職員体制を確保し、人権が守られる医療体制に改めるべきです。

②市民のメンタルヘルスが健康な状態を維持できるように、地域の精神保健医療センターに相応の予算を付ける必要があります。

3. 他の障害との格差是正

1) 障害年金

①障害年金における精神障害者の不利な判定や、厚生年金と障害基礎年金との関連で不合理な支給がなされている状況を改めるよう求めます。

②障害年金は働けないすべての本人に生活できるだけの額が支給されるようにし、生活保護に頼るあり方を改めるよう求めます。

2) 交通運賃割引

身体障害者と知的障害者に適用されている国内の運賃割引制度が、精神障害者等にも平等に適用されることを求めます。

3) 重度心身障害者医療費助成制度等の助成制度

重度心身障害者医療費助成制度が全国の精神障害者にも等しく適用されるよう求めます。

4. 当事者と家族のピア活動への支援

1) 家族のピアの体験を活かしたピアサポートの価値

①家族会連合会が行っている家族相談員養成講座や「家族による家族学習会」に十分な予算を付けるよう国と自治体に求めます。

②家族会のピア活動に予算が付くよう求めます。

2) 本人のピアの体験を活かしたピアサポートの価値

地域の就労支援や訪問看護、生活支援などを行う事業所でピアスタッフとして雇用契約をもって働く本人に、正規の職員と同じ報酬が付くように予算を組むことを求めます。

5. 本人の就労への支援

1) 短時間雇用・超短時間雇用

各事業所でこのような働き方を可能にする工夫が行わ

れることを求めます。

2) 就労支援体制の充実

①対人関係や仕事上の不安や苦しみについて、いつでも支援者が相談に応じられ、職場で合理的配慮が受けられる支援体制が必要です。

②一般事業所の職員が精神障害者についての理解を深めるよう、自治体は啓発の機会を設ける必要があります。

③様々な働き方ができるように、就労形態など精神障害者にあった就労の場を増やす必要があります。

④官庁や民間企業での法定雇用率の遵守の徹底を求めます。

3) ピアサポーターの活用

就労支援を行うピアサポーターの活用を施策に取り入れることを求めます。

6. 偏見・スティグマについて

1) 学校教育における啓発教育とヤングケアラー支援の推進

①文部科学省や教育委員会に、精神疾患や精神障害についての正しい知識を学べるように、学習指導の改善や教科書の改訂を働きかけます。

②学校では子どもたちの精神的変調に早期に気づき、精神疾患の発症に至らずに困難を乗り越えられることができるよう、相談体制や保健医療との連携体制の充実を求めます。

③18歳未満のヤングケアラーの支援のために、小・中・高等学校の先生方には子どもの相談にのれるようなキメ細かい指導を求めます。

2) 医療機関・教育機関・警察機構の職員養成教育において

精神障害に対する正しい知識の提供と共に、誰にでも起きる可能性のある病気であることの理解が図れるように講習会などで本人や家族を講師に招くなど、対策を進める必要があります。

3) 行政機関の職員の啓発について

精神障害について職員の正しい理解が深まるように研修の機会を確保することを求めます。

(紙面の都合上一部割愛しました) 以上

皆様のご意見・ご感想を3月末日までに下記までお送りください。

FAX : 03-5941-6347

Eメール : hukushikai@seishinhoken.jp

