

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

2023年6月号 第190号

報告

●NPO 法人じんかれん定期総会開催

5月19日（金）かながわ県民センター301号室において、神奈川県精神保健福祉センター新所長川本絵里氏を来賓に迎え、議長に清水信さんを選出して第12回定期総会が開催されました。

出席者29名、委任状23名、合計52名で総会成立を確認。（湘南あゆみ会出席者7名委任状3名）

第1号議案 2022年度事業報告、第2号議案 2022年度収支報告、第3号議案監査報告がそれぞれ審議され、第4号議案役員選任では理事長の交代が発表されました。続いて第5号議案 2023年度事業計画案、第6号議案 2023年度収支予算案が審議され、全ての議案が承認されました。

最後に谷田川前理事長の退任挨拶、清水信新理事長の就任挨拶があり、総会は終了しました。

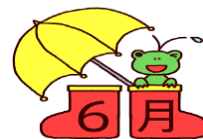
総会后、「ピアサポーターからのメッセージ～神奈川県地域移行・地域定着支援事業について～」と題して、神奈川県精神保健福祉センター 調査・社会復帰課 印部良介氏の講演がありました。

概略を報告します。

なぜ、精神科病院の入院は長期化するのか？
長期入院により退院意欲が低下。社会に戻る事への不安、家族の受け入れ拒否、本人の高齢化など多くの課題がある。また支援者の退院意識の乏しさ、諦めや否定的思い込みなどもある。地域移行・地域定着事業は、諦めている患者さんの気持ちを化学的変化させること。本人や支援者たち全ての人の考えを変化させる力を持っているのがピアサポーターである。体験に基づいた話には説得力があり、自分も出来るかも…と考えるヒントを与え、回復している人の姿に希望をもち、退院意欲

が高まる。

ピアサポーターが入ることで病院が変わっていく。又ピアサポーター自身のリカバリーも促進される。退院支援活動に関わるピアサポーター活動だけがセルフセラピー、リカバリーの場所ではなく、デイケアや就労継続B型もセルフセラピー、リカバリーの場所である。「ピアサポーターは病気が軽度の人だから出来る」のではありません。



●平塚市障がい者団体連合会総会開催

5月28日（日）平塚市福祉会館大研修室において、落合克宏平塚市長、木川康雄社会福祉協議会会長を来賓に迎え、前田美智子さん（平塚市視覚障害者協会）の進行、真々田久士さん（平塚市腎友会）の議長で第52回定期総会が開催されました。

第1号議案 2022年度事業報告・50周年記念事業活動報告、第2号議案 2022年度決算報告・特別会計報告・50周年記念事業決算報告及び監査報告が審議され承認されました。続いて第3号議案 2023年度事業計画案・50周年記念事業計画案、第4号議案 2023年度予算案・50周年記念事業予算案が審議、承認されました。

前野知子副会長（平塚市聴覚障害者協会）の閉会挨拶で終了となりました。

会の初めに開会挨拶の中で、すでに他界された諸先輩に対して黙祷が捧げられました。また平塚市手をつなぐ育成会会長が見留さんから鈴木亜希子さんに代わった事が発表されました。

湘南あゆみ会からは理事2名、代議員4名が出席しました。

●進捗型心理勉強会を行いました

5月12日(金)13時~16時 参加者16名

テーマ「コミュニケーション能力を育てる」

1) コミュニケーション能力の育ち方

コミュニケーション能力は以下のように育つと考えられる。

- ①自分の感じていることを表現する
- ②相手の感じていることの表現をうける
- ③価値観の違いを感じる
- ④調整する
- ⑤協調を理解し体得する

2) 不健全なコミュニケーションの発生経緯

保護者に余裕がないとき、②の段階で制限を加えたり拒絶したりすると相手の心に怒りや失望、諦めが生じ、自尊感情が低下し、④⑤が困難となる。

3) コミュニケーション能力の育て直しの方法

①の段階で「表現してもいいんだよ」はNG。出来ないと劣等感が生まれる。

家族の方が自分を表現してみたり、相手の心を推測して表現したり、確認することから始める。

例) これからどうしようか × 負担が重い
今日どうしようか ○ 負担が軽い

病んでいる人の意識領域は狭いのでそれに合わせた会話をする。無理に広げようとしない。見守る。

時が経つと意識領域が広がり動き始める。日常の会話を楽しくすると快方に向かう。

《質問への答えから》

- ・幻覚は関わってほしいサインである。
- ・病気の症状により、周りに迷惑がかかる度合いがひどい時は注意して良い。しもべにならないこと。
- ・医者は病気によって患者とつながっているが、家族は信頼によってつながっている。仲間意識が生まれたとき、話しだす。
- ・攻撃的性格が強い人は仲間意識を持てる人が出てこないため、周りから見放され、自殺する率が高い。が支えてくれる人が現れれば治っていく。
- ・統合失調症は気分を統合出来ない病気であるが、基本的人格で話し合うことは出来る。
- ・心を病んでいる人を病んでいない状態にすることは出来ないが人格を育てる育成アプローチを続

けると健全性が育っていく。

- ・人生哲学は自分の都合の良い様に考えて良い。
- ・はみ出した人ほど人生を楽しんでいる。《今日の感想から一部をご紹介します》
- ・家族に出来る事は家を楽しむこと。現状を認め、気持ちに余裕をもつこと。癒やされました。
- ・人格形成の視点は勉強になりました。
- ・コミュニケーションが統合失調症の回復にいか
- に大切か、良く分かりました。
- ・治療的アプローチよりも育成アプローチを、人生哲学は自分で勝手に決めて良いなど、いろいろ考えさせられ、楽しい学習でした。
- ・自分を理解してもらい、相手を理解する。この広い世界で巡り会い、家族になって暮らしている。こんな素敵な出会いはないと思いました。



●5月定例会 講演会

「生き方を支援させて頂くことへの追求
～精神看護学の基本的な考え方～」

5月30日(火)北里大学看護学部 精神看護学
中戸川早苗氏により上記のテーマで講演をしていただきました。概要を報告します。参加者18名

1. 人間の精神(心)の健康

定義 厚生労働省(2000年)

- ・情緒的健康 自分の感情に気付いて表現できる
 - ・知的健康 状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決が出来る
 - ・社会的健康 他人や社会と建設的で良い関係を築ける
- 精神的健康は生活の質に影響する

中井久夫先生による精神健康の基準

- ①分裂する能力・分裂にある程度耐えうる能力
…相手や場所に応じて異なる人格が現れるのが当たり前
- ②両義性(多義性)に耐える能力…物事には矛盾があつて当たり前
- ③二重拘束への耐性…二重拘束とは、言葉で伝えられるメッセージと非言語的に伝えられるメッセージ

が矛盾するようなコミュニケーション様式
例) 出て行けと言われて出て行ったら怒られた

- ④可逆的に退行する能力・・・赤ちゃん返りが出来る能力
- ⑤問題を局地化する能力・・・問題を限定的に考える
- ⑥即座に解決を求めず、迂回したり、待つ事が出来る能力・・・不全感に堪えて待つ能力
- ⑦不快にある程度耐える能力・・・嫌な事を後回しにしたり、切り上げる能力
- ⑧一人でいられる能力
- ⑨秘密を話さないで持ち応える能力、嘘をつく能力・・・子どもが親離れしていく1つのステップ
- ⑩意地にならない能力・・・自分に固執しない、広い視点から考える
- ⑪現実処理能力をいくつも持ち合わせる能力
- ⑫自分の内・外に起こる変化を感じ取る能力
- ⑬独語する能力、妄想能力・・・自分と対話することで思考や感情が整理され、冷静になる

2. 看護の基本的な考え方～障がい及び精神的健康と回復の捉え方

- ・どの人にも悩みや葛藤はある
- ・精神を病んだ人は抱えているストレスが、自分自身の力で解決出来るいきちをこえ、他者の力を借りなければ解決出来なくなっている状態
- ・その人に関わる全ての事を客観的に観察し、援助する
- ・精神障がいも1つの生活体験と捉え、生活や人生を形作る重要な要素と考える
- ・人と人との関わりが精神障がいのきっかけになったとすれば、人と人との関わりの中で癒やされなければならない
- ・精神障がいを持ちながらも自分らしく生き、成長する機会が与えられなければならない

治療者の役割

- ・抱えられる環境：赤ちゃんがお母さんに抱えられるような環境
- ・共感的環境：患者さんの思いを受け止め、それに寄り添い、不安を感じさせない距離感（傷つき体験をいっぱいしてきた人なので、そばにいる人が自分を傷つけないと分かったとき回復が始まる）

- ・生活に関わり合う：傷ついた体験を良い体験で塗り直す。

回復する上で重要な支援「自分らしく町で暮らす」
⇒①理解ある態度 ②強制されないこと ③自己決定出来る事

回復した人は決して諦めなかった

➤本人だけでなく、周囲の人々も回復出来ると信じ、他の人と同じようにもう一度生活し、夢や友人や仕事や居場所を持てると信じ、決して諦めないこと。

➤重要な点は精神病になる前の状態に戻るのではなく、病気になる前にはなかったものを獲得しつつあると感じること。

➤人から評価され、自らも評価し、肯定的なアイデンティティを獲得すること。

➤過去の成功を思い起こし、烙印を克服し、精神病というレッテルを貼られた人々に向けられる否定的な固定観念と態度に立ち向かえるようになること。

回復（リカバリー）の概念

リカバリーとは「病気がなおる」「病気になる前の状態に戻る」のではなく、「病気を持ちながら、かけがいのない命を生き、社会に生活し、再起して自分の人生を歩むこと」

3. 元気回復行動プラン WRAP（ラップ）

W	Wellness	元気	いい感じ
R	Recovery	回復	どう生きたいか
A	Action	行動	自分らしく生きる
P	Plan	プラン	事前に自分で決める

WRAPとは

元気でいるために、また自分で責任を持って生活の主導権を握り、自ら望むような人生を送るために、自分自身でデザインするプラン。

元気でいるために大切な5つのこと

- ①自分が主体となる：誰かのせいにするのではなく、自分の事は自分で決める
- ②自分のために権利擁護する：自分らしく生きるために必要な事を周囲に伝える
- ③学ぶ：良い選択をするために
- ④希望の感覚：いいことがあるかも知れない、
- ⑤サポート：必要なサポートを手を伸ばして受

け取る。誰かのサポートをすることも出来る。

6つの行動プラン

①日常生活管理プラン

「いい感じの自分」のイメージが思い浮かぶような言葉のリストを作っておく

- ・ユーモアがある
- ・おしゃべり
- ・きらびやか
- ・楽観的
- ・思いやりがある
- ・内気など。

毎日すると良いこと

- ・健康的な食事とおやつを取る
- ・200ccの水を6回飲む
- ・最低30分運動する
- ・ペットと話す
- ・カフェイン、砂糖、菓子、アルコールを避ける
- ・日光を浴びる など

②引き金に対するプラン

例) 喪失やトラウマを過去に受けた日が巡ってくる

- ・誕生日
- ・批判されたり、判断されたりすること
- ・他人の憎しみに満ちた感情
- ・長すぎる一人の時間
- ・ひそひそ話など

- ・日常生活プランをやっているか確認
- ・深呼吸のエクササイズをする
- ・否定的な考えを肯定的に変える努力をする
- ・自分の身を守っても良い事を思い出すなど。

③注意サインと行動プラン

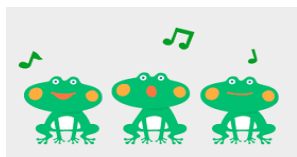
④深刻な状況であることを知らせるサインと行動プラン

⑤クライシスプラン

⑥クライシスを脱したときのプラン

講演後、活発な質問や意見が出されました。

WRAPが実現しにくい現実。治安を守っているという理由で患者を隔離する病院。たらい回しの行政機関。ひきこもりの人を医療につなげる事の難しさなど。大変熱心にお話していただきました。(まとめ 與野 谷田川)



これからの予定

◆7月定例会 S S T勉強会

当事者・家族へのS S Tを長年続けてこられた高森先生のお話は、わたし達に多くの示唆をあたえてくれます。“やってみてなんぼ”のS S Tです。

多くの方のご参加をお待ちします。初めての方、大歓迎！！

7月11日(火) 13:30~16:30

ひらつか市民活動センターA会議室

午前中世話人会と会報発行を行います。

◆7月サロンあゆみ

井上カウンセラーによる心理勉強会を行います。当事者の気持ちを理解し、回復を早めるために続けて参加されることをお勧めします。

7月21日(金) 13:00~16:00

ひらつか市民活動センターA会議室

*8月定例会はお休みです

★★ STOP! THE 身体拘束 ★★

今、身体拘束が大臣告示で改悪されようとしています。6月9日、「反対！」の厚労省前行動、議員会館内集会を行いました。参加者約200名

『2016年、石川県内の精神科病院で大島一也さん(当時40歳)がベッドに身体拘束を6日間され続け、その後エコノミー症候群で亡くなった。両親は病院を相手取って提訴、名古屋高裁にて原告が逆転勝訴し、2021年10月に最高裁で判決が確定した。

するとその1ヶ月後に日本精神科病院協会会長が記者会見し、最高裁の判断を「到底容認出来ない」と声明を發出。厚労省はこれを受けて翌3月から「検査及び処置等を行うことが出来ない場合」、「治療が困難」など、今までにない医師の裁量を拡げる要件を加える提案を次々と繰り返している。

2022年にはこの問題を研究メンバーなどを公開せずに野村総研に「研究委託」した。その「報告書」の「提言」では、時間的長さを表す「一時性」を「必要な期間」行えるよう言葉の意味内容を全く変えてしまうなど、あくまで医師の裁量を拡大しようとしている。

いったい誰のための国家なのか? 「人身の自由」は市民、国民の「基本的問題」だ。「告示」だからといって原案を国会にも示さないで省庁の中で決めてしまうことは許されない。

人権を守るために皆で声を上げよう! 』

(チラシより)