

～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.70 2023年12月号



スマホの QR コードをかざすと
「じんかれんホームページ」を
読み取ることができます。

発行人 / 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烏山町 1752 番地

障害者スポーツ文化センター横浜ホール 3 階

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

URL: <https://jinkaren.net/>

2023 年度(令和 5 年) 神奈川県精神保健福祉家族住民交流事業

NPO 法人じんかれん 第 49 回『県民の集い』in 小田原 開かれる
「ピアサポートの輪をひろげよう！ 仲間があなたを支えます」
～仲間と共にリカバリー(回復)～

2023 年 11 月 11 日(土)、NPO 法人じんかれん主催、小田原梅の会共催により、小田原三の丸ホールにて、127 名の参加者のもと、盛大に開催されました。本来、秋から冬への移り替わりを感じる「初冬」と言われる時期でありながら、朝夕はかなり過ごしやすくなったものの日中は夏のような暑い日が続いていましたが、当日は、打って変わってさわやかな陽気の中で始まりました。

小田原市長他、ご来賓の方々からご祝辞を頂いた後、**聖学院大学 心理福祉学部 心理福祉学科教授 相川章子(あいかわ あやこ)氏による基調講演、続いてシンポジウムが行われました。**

テーマのピアサポートとは、似た悩みや課題を持っている人たち同士で支え合う活動のことで、家族や専門の支援者には話しづらいことも、同じ立場の人だからこそ言えることがあり、不安な気持ちを理解されるとそこに共感が生まれます。ピアとは英語で「仲間」、サポートは「支える」を意味します。同じような課題を持つ者同士でサポートし合える関係性を作り、問題の解決を支援し合うことが目的です。**ピアサポーター**とは自分の精神障害や精神疾患の体験を活かし、ピア(仲間)として支え合う活動をする方たちのことをいいます。

【相川章子氏 基調講演概要】

ピアサポートは、精神障害を持っている人で症状が寛解している、または症状が比較的安定している人が、いま現在精神障害で苦しんでいる人に寄り添い、自らの生き方、考え方、経験を参考にロールモデルとなることをいいます。カウンセラーや職員といった立場だけでなく、同じ障害を持っているからこそ共感でき、サポートできる人が今必要とされています。ピアサポートの歴史は浅いのですが、

対等な立場で当事者と接することで回復や自立を促すことができる手法です。ピアサポーターという同じ境遇を乗り越えた人がいることで、希望を与えられる役割を担っています。

ピア(peer)～仲間・同輩・対等者～とは、精神障害のある人同士、精神科病院に入院した人同士、精神障害によってくやしい思いを経験した人同士、精神障害のある人の家族同士など。

ピアサポートの不思議な力 ●心の氷が溶けていく感じ ●初めて言葉が通じた ●新たな物語が生まれる(自己否定から自己肯定へ) ●経験者の言葉は“違う” ●病気を受け入れることが

できた。

ピアサポートにより、仲間と生活のしづらさ、生きづらさを話し合い、一人ひとりの人生の目標、夢や希望に向けて歩みましょう。

【シンポジウム】

シンポジウムは 相川章子氏がコーディネーター(司会・進行)となり、シンポジストが会の紹介、活動状況、ピアサポーターとなった理由、現在の想い等を語られました。

《シンポジスト》

- ◎秦野市ぱれっと・はだのピアサポーター
- ◎相模原市精神障がい者仲間の会(あしたば会)
- ◎自立サポートセンタースマイル(県西地域)
- ◎おだわらピアステーション



* 「大学受験がきっかけで病気を発症、1 年間療養し、1 度は治ったと思い込んだが、再発。その時、デイケアのスタッフがピアサポーターを紹介してくれ、その方の生き方に共感、声を発すると心が変わり、薄皮をはぐようによくなっていく自分を体感。自分と同じ境遇で悩み苦しんでいる人たちを援けたいとピアサポーターを続けている。」

* 「中学時代いじめにあい、転校で発症。親の理解なくひきこもる。家の改築、引越しを契機にグループホームに入居。そこでピアサポーターを知り、やりがい、生きがいを見出す。行政の方たちもやさしく、親切。人との関わりの大切さを知った。」

ピアサポーターの皆さんの体験発表に感銘を受けました。また、各人の心に寄り添う相川先生の言葉に家族として学ぶものがあり、有意義なシンポジウムになりました。

アメリカには移動式精神科リハビリテーションサービスがあり、ピアを含むアウトリーチサービスが行われているということです。実現に向けて、家族会も当事者や地域の支援者となつなごうと思います。

(三富)

* 「ピアサポートのメリットも多いがデメリットも伝えることにより、ピアサポートの必要性を多くの仲間に伝えることになるとの想いで、活動を続けている。」

* 「15 年間引きこもりをつづけたが、作業所に行き、孤独から解放され、ピアサポーターに接し、仲間意識が芽生えた。」

* 「精神障害には悩めることに醍醐味がある。苦しきを変えるものは言葉。声を発すると心が変わる。」

* 「当初ピアの仲間との距離感がつかめなかったが、徐々に距離を縮めて信頼できる仲間となった。」

アンケートは紙面の都合により、じんかれんホームページに掲載致します。

第 15 回 全国精神保健福祉家族大会 報告 みんなねっと埼玉大会 『家族まかせにしない社会に』全体会

今年の全国大会は、「精神障害者への誤解・偏見を超えて、家族まかせにせずに、当事者・家族が当たり前前に生きていける地域社会を目指し、具体的な実践を通して参加者と共に考える場としたい」のテーマのもとに開催されました。10月14日に開かれた全体会にオンラインで参加しました。

開会式に先立って行われたオープニングコンサート「統合失調症の兄とトイピアノ」は、愛媛県出身、埼玉県在住の、トイピアノを用いたマルチピアニストとしてプロの演奏活動を続ける、畑 奉枝（はた ともえ）さんの演奏でした。1人で4台のトイピアノを使用し、ある時は1台ずつ、ある時は数台を組み合わせた独創的な演奏スタイルと、視覚的にも楽しめました。“トイピアノ”の持つ「楽器としての不完全さ」を受け入れ、認め、活かしていくことが、音楽の本質に触れていくことではないかと考えているとのこと。自己を認め、他を認めていく大切さ、そこからの気づきを、“トイピアノの個性的な音色”や演奏者自身の経験談など交えて、楽しみながら聴けるコンサートでした。「気づき」をテーマにした内容から、教育関係者や保護者の方々の集まり、精神的に大きな悩みを抱えた方、またそのご家族などの集まり（研修会）などの公演にも対応しています。

トイピアノですから、玩具のピアノなのですが、玩具らしさの中にも聴き応えのある響きです。4台のトイピアノとグランドピアノ、ウインドチャイム等のパーカッション(打楽器)を使った演奏とトークを交えたスタイルでの講演は心の深いところに響く構成でした。

「実の兄が統合失調症を発症して数十年、傷つき追い詰められていった家族を救ってくれたのは小さなおもちゃのピアノでした。



私がトイピアノと出あった時、一台として同じものはなく、音色・音質・音量もそれぞれ異なる上に、どこか不完全。まるで個性豊かな人間と向き合っているようです。この小さなピアノの声に耳を傾けながら、音を聴く時間は、私にとってこの上なく幸せな時間です。兄に、ピアノ

演奏の興味と才能を見出した時は、驚きと期待が湧き、今では、演奏活動に帯同してもらい、病気であることを公表しながら、手助けしてもらっています。兄の素直さ、純粋さは変わっていません。母の死をきっかけに家族会に入った父も亡くなり、今は、亡き父がお世話になった家族会の会員になり、トイピアノ演奏を通し、人権や福祉関連イベントでのトークコンサートに力を注いでいます。

トイピアノ音楽+体験を通じて伝えたいこと。それは“家族の想い”“対話”“希望”です。」

【基調講演】

主催者挨拶、来賓挨拶の後は、日本ケアラー連盟代表理事 堀越 栄子氏による「ケアラー支援を進める社会に」と題した基調講演でした。ケアラーとは、心や身体の不調のある人への介護や看病、療育が必要な家族や近親者を無償でサポートする人のこと。日本では増加傾向にあり、高齢化社会が進むなか、今後はさらに増えていくことが予想されます。心身ともに負担がかかる彼らをめぐる問題点は少なくありません。18歳未満をヤングケアラーといいます。ケアラーは自分の事は後回しにしがち、疲労困ぱいで心身の健康を損ねています。家族だけでケアするのは限界があります。埼玉県ヤングケアラー実態調査、北海道ケアラー実態調査を通してケアラーを支える社会的仕組みを作るための法制化、条例化、施策化、地域作りの必要性と、その現状や問題点を話されました。

「身近に要介護者がいるために定職につけないというケアラーも珍しくありません。満足な収入が得られずに、経済的負担が重くのしかかってしまう人もいます。また金銭面も大きな問題ですが、社会的なつながりが断絶されることでコミュニケーションが満足に取れず、社会からの疎外感を覚える人も。最近よく聞かれる

「介護うつ」は、ケアラーが感じる孤独からくることが多いと言われています。増加するヤングケアラーと問題点。ケアラーが最も多い年代は親の介護が必要になってくる 50～60 代ですが、その一方で「ヤングケアラー」と呼ばれる 18 歳未満の高校生・中学生の増加も指摘されています。」

【特別講演】

「障害者権利条約と家族支援」

やどかりの里は、精神障害のある人たちが地域の中で生き生きと暮らし、働くことを目的に設立された民間の公益社団法人です。精神疾患を持った人たちは、安心して、納得して治療を受けられるよう、患者中心の精神科医療を求めています。やどかりの里は、関係者と理解を深め合い、粘り強く患者中心の医療の実現に向けて取り組んでいます。

1. 障害者権利条約が示すこと

障害者権利条約では、障害のある人が同年代の市民と同等の生活を送り、必要な支援を受けることは、その人の権利だとしています。障害があっても暮らしやすい社会の実現のための制度等を整えるだけでなく、合理的配慮とって、障害のある一人一人に必要な配慮を求めています。私たちは、障害者権利条約に照らして精神障害のある人たちの実態やニーズを注視していく必要があります。

2. 家族依存からの脱却を目指して

障害者権利条約 50 条の中に家族支援に言及する条文はありません。しかし、日本では本来社会の責任で行うべきことを家族が肩代わりしている現状が長年続いています。国連の障害者権利委員会（以下、権利委員会）はその現状を把握しています。

公益社団法人やどかりの里 理事長 増田 一世氏

2022 年 9 月に権利委員会は、日本が障害者権利条約に沿った政策を行っているのか、障害のある人の実態はどのようになっているのかを審査しました。その結果国連から出された総括所見（勧告）では、保護者のもと、実家で生活している人たちが、自身の暮らしの場や誰と暮らすのかを選択できていないと指摘しています。親から独立できる環境を求めることは、実家で暮らし続ける障害のある人たちの権利であり、締約国の責任なのです。

3 改革を求められる日本の精神科医療について

国連勧告は日本の精神科医療を厳しく指摘し、強制的治療や閉鎖的処遇が今なお残る日本の精神科医療の抜本的な改革を求めています。家族に重い負担をかけ続けてきた医療保護入院も廃止すべきとしています。家族にとっても自分自身の選んだ人生を歩むことは大事な権利です。そのためには今の家族依存の障害者支援の仕組みから脱却しなければなりません。障害者権利条約では、環境によって障害は重くも軽くもなるとしています。親からの独立が保障される社会制度が必要です。障害者権利条約がめざす社会のあり方をご参加の皆様と共に考えたいと思っています。



家族相談の意義とその対応 ～家族会が元気になるヒントになれば～

講師：公益社団法人 全国精神保健福祉会 みんなねっと事務局長補佐 高村裕子氏
日時：2023 年 10 月 3 日 於 かながわ県民センター 参加者 30 名

「活動がなかなかできない、自分たちだけではどうにもならない」という声が寄せられている中で、実態を把握し、全国的に家族会が元気になる方策を皆様とともに模索していきたいとの考えから、「みんなねっと」は今年 6 月より全国の県連を訪問中です。今回神奈川県連として高村裕子氏をお迎えし、家族相談の意義、相談の基本的な姿勢、家族会の今後の在り方、みんなねっとに対する要望等、身近な問題を話し合いました。

【講演概要】

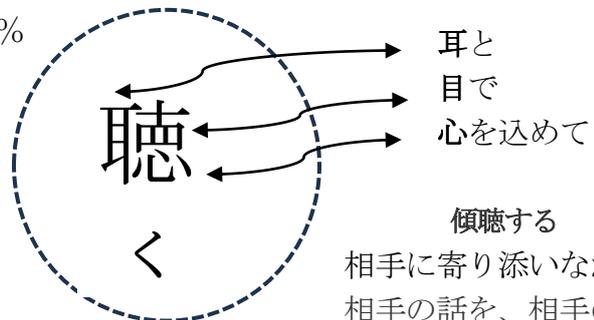
会員の高齢化、コロナ禍、新会員の減少という同じような状況の家族会の全国調査から見てきたことで共通するのは、家族会活動に期待するものとして「お互いの悩みを話し合い、励まし合う」という事でした。特に**家族相談**は同じ体験者だからこそ理解、共感できる**支え合いの関係**です。有識者、専門職ではないからこそ違った意味での「希望」が得られる**対等な関係**です。

否定も評価もせずに「話を聴く」ことが大事。

《相談の基本的な姿勢》

否定も評価もしない話の聴き方とは？＝傾聴 80%

- ◎相手の話を熱心に聴く。
- ◎相手が話したいことを聴く。
- ◎悩みを共に考える。
- ◎相手の気持ちを受けとめる（共感・受容）。
- ◎とことん相談者の立場に立つ。
- ◎相談者の感情や思い、おかれている現状をありのまま受け入れる。
- ◎「良い」「悪い」の判断をしない。



《相談をはじめる前に・・・》

- ◎相手が不安と心配な気持ちであることを理解しましょう。最初は誰でも不安です。そのような状況の中で勇気を出して相談されていることを理解しましょう。

《相談のはじまりでは・・・》

- ◎ねぎらいの言葉をかけましょう
 - ◎焦らずに「待つ」ことも大事
 - ◎ちょっと気に留めてほしいこと
- ・よくご相談下さいましたね。
 - ・気を楽にしてお話下さいね。
 - ・緊張して何から話していいか迷ってしまうこともあります。相手が話し始めるのを待つことが信頼につながります。
 - ・自分の気持ちはあくまでも一例として伝える。
 - ・相談員はアドバイザーではなく「仲間」です。対等な仲間として。



《相談の進め方》まずは傾聴・共感・受容に努めましょう。

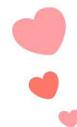
- ◎必要としている正確な情報を提供しましょう。(わからないときは「わからない」と伝えて OK)
- ◎相談者および相談内容の秘密を厳守しましょう。＝守秘義務
- ◎関係機関や支援者と連携しましょう。

《共感的に理解するとは?》

- ◎相手の立場に立って考える「お気持ちはよくわかります」「大変でしたね」といったねぎらいの言葉を添えて伝えましょう。

《傾聴・共感・受容だけじゃ、解決できない!》

- ◎困難事例への対応→共感的理解をもって、粘り強く相談を続けていきましょう。
- ◎相談だけでは解決できない→さまざまな支援者、関係者と相談員がつながりましょう。
→第 3 者(支援関係者)の客観的な視点がヒントになることもあります。
新しい情報ともつながることができます。(配布資料より抜粋しました:三冨)



みんなねっと」高村事務局長補佐との意見交換会

2023.10.3 (火)

家族相談員研修会の講演終了後、高村事務局長補佐と、じんかれん理事とで県連及び単会家族会の活動や問題点、またみんなねっとに対する要望等について、1 時間にわたり意見を交換した。みんなねっとでは、今年度 15 の県連を訪問して、家族会活動について話し合う場を持っている。じんかれん理事からは次のような意見が出された。

- ・じんかれんにも言えるが、単会家族会会員にとって、みんなねっとは遠い存在に感じる。
- ・会員は自分の家族で精一杯の状態で大きな視野を持ってない。全国組織が先頭に立ち、啓発活動をやって欲しい。
- ・みんなねっとの「精神保健医療福祉への提言」の内容は素晴らしいが、どうやって実現していくのかがわからない。政治家に働きかけをして欲しい。
- ・「みんなねっと」と聞いて、家族会の全国組織だとわかりづらいと思う。
- ・冊子「みんなねっと」を読んでいる。当事者のいる所にも周知する必要があると思う。
- ・みんなねっとは全国の家族会の活動状況を把握しているのか。

家族会の高齢化や新規加入が少なく、会員数が減っている現状も報告された。半面、家族による家族学習会、家族サロン、勉強会から新規加入につながっている家族会もあり、活動の継続が大切だと感じた。清水理事長からは、「神奈川県には政令指定都市が三市ある。人口の 6 割が政令指定都市に集中しているにも関わらず、県の実態調査でも政令指定都市が除かれてしまっている。当事者の利益を考えると、横浜市家族会とじんかれんの関係について見直していかなければならないと思う。」

みんなねっと高村事務局長補佐からも、「県連・単会家族会と接点を持つように考えていく、活動内容を冊子みんなねっとを通して会員に伝えていきたい」との話があった。対面で有意義な意見交換ができたと感じた。(石川ひとみ)

研修会アンケート

【紙面の都合上一部割愛致しました】

- ・現在家族会として困っていることで、とても参考になった。
- ・内容はおおむね理解していることだが、具体的な事例他詳細な説明を聞いて良かった。

- ・ 特定の人の話が多すぎて、他の方の発言機会がなくなります。平等に質問できるように配慮して欲しい。
- ・ 今日の学習は家族会のリーダーになる人には必ず勉強してほしい内容でした。
- ・ 電話相談員をしていますが、再度確認し大切なことを心に留めました。すぐに解決はしないけれど焦らずその方に寄り添っていかうと思いました。
- ・ 日頃の家族会(定例会)での相談に参考になりました。(現在は電話相談は)しておりませんので。
- ・ 傾聴について理解が進んだ感じを持ちました。
- ・ 相談する家族が精神的に辛くなる事もある。聞いてくださる人が多い事が大事だと思いました。
- ・ 精神病の完治は難しいけど、家族の話を聞いてくださる事が大変有難い。
- ・ 心の目、耳を持って聴く大変難しい事ですが、それに近づける様に自己改革をし、関係機関や支援者と連携する。
- ・ 「傾聴・共感・受容だけじゃ解決できない」のが現実だと思います。オープンダイアログ的な活動を日本でもどんどん進めてほしい。家に複数の専門家が急性期にいつでも何回でも来てくれる制度が欲しい。
- ・ 家族相談はしたことがないが、ポイントを教わってわかりやすく話してもらいました。
- ・ 相談を受けるのは不安がありますが、どのようにすれば良いかわかりました。行政側も市によって制度がちがうのが不思議に思います。訪問看護制度が無い所もあるのを知りました。
- ・ 家族会が、私が元気になるために、今日の「家族会の意義その対応」を学びに来られた事が元気になる秘訣を感じました。いつも「じんかれん研修会」が元気印のバロメーターとなっています。
- ・ よい研修いつもありがとうございます。笑って元気に帰ります。
- ・ 相談事例があるとわかりやすい。自治体によって制度やサービスが違う事は知らなかった。なかなか個人的に時間を取っての相談は難しいが、会員の定着には必要だと思う。
- ・ 生活支援センターに相談すれば良いと考えました。医師に相談すると費用がかかりました。
- ・ 家族会の家族相談・家族学習会が会員増につながると勉強しました。
- ・ 相談された時のノウハウが知りたかった。ex 病院に入院してもらいたいんですが本人が yes といわない時、どうしたらよいかなど。
- ・ 支援は当事者に向いている事が第一です。本活動は当事者を困る社会資源のどの部分でどんな目的であるかを明確にして頂きたい。内容は、演者の為の研修機会の様であった。(演者さんの誠実さはつたわかりました)
- ・ 傾聴、共感、受容の大切さが良くわかった。実際には自分の身内に対応した場合そのように冷静に行う事ができるのか？難しいのかなあとも思う。人間的な余裕のなさを感じている。
- ・ 今は平穏無事な日常生活を送り、会話もあり笑顔もある娘だが、20 年以上前発症した時、途方にくれ、どこに行けば良いか分からなかった時の事を思い出した。保健所の家族教室で家族会を紹介され、その会合に参加し救われたような気がしたことを思い出した。家族会のことを知らずに悩んでる家族が多数いるのではないかと思いました。



2023 年度 精神障害者家族相談員養成事業

NPO 法人じんかれん 研修会のお知らせ



講演 「親なきあと」への想いをつなぐ 家族の未来準備マップ
～親子のライフプランから考えるお金と制度について～

講師 一般社団法人 障害のある子のライフプランサポート協会

代表理事 佐藤 加根子 氏

障がい者の親であり、またファイナンシャルプランナーでもある佐藤加根子氏から今からできる準備についてお話をうかがいます。

♥ 日 時 2024 年 2 月 6 日 (火) 10 時 ~ 12 時

♥ 場 所 かながわ県民センター304 会議室 横浜駅西口 徒歩 5 分 ヨドバシカメラそば

♥ 参加費 無 料

♥ 定 員 60 人 (申し込みは不要です)

主催: NPO 法人じんかれん

お問合せ: NPO 法人じんかれん

(事務所 火・木 10:00~16:00)

電話: 045-821-8796 FAX: 045-821-8469

体調不良の方はご遠慮ください。



じんかれん家族相談のご案内

【家族電話相談】

◆研修を積んだ家族相談員による電話相談
毎週 水曜日 10 時~16 時 予約不要
※水曜日が祝日の場合でも大丈夫です。

☎ 045-821-8796

困っていること、悩んでいることなどお話し下さい。

【面接相談】

◆精神保健福祉専門家による面接相談
毎月 1 回 第 3 火曜日 13 時~16 時 要予約
※第 3 火曜日が祝日の場合でも大丈夫です。

相談場所: 相模原市南区 3-3-2

ボーノ相模大野サウスモール 3 階

「ユニコムプラザさがみはら」

ミーティングルーム

予約電話: 火・木曜日 10 時~16 時

☎ 045-821-8796

※相談料無料・相談内容は秘密厳守します。

『ユニコムプラザさがみはら』アクセス

ボーノ相模大野

2F ショッピングセンター

北口サンデッキ

中央通路 ←

相模大野駅

3F へ



3F

ユニコムプラザさがみはら

サウスモール
ショッピング
センター

小田急線「相模大野駅」中央改札口下車、北口サンデッキより、ボーノ相模大野方面サウスモールに直進、中央通路の途中に「ボーノ横丁」の看板があります。左折してエスカレーターで 3F へ・・・
駅改札口より徒歩 3 分

じんかれんニュースは、神奈川県共同募金会の助成を受けて編集・発行しています。この機関紙を通じて、精神障害保健福祉の向上に努めて参ります。募金にご協力頂いた皆さまに感謝申し上げます。



赤い羽根 かながわ