

K S K

# つばさの会通信



第 211 号

2025 年 1 月

会員各位

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 3 階

横浜市車椅子の会内

編集人/ NPO 法人横須賀つばさの会

〒237-0076 横須賀市船越町 1-50 山田ビル 2F

TEL 046-861-2373

定価 50 円 (会員は会費の中に含まれます)

NPO 法人横須賀つばさの会

第 220 回定例会の御案内

理事長 下江 秀雄

初春の候、皆様お元気にお過ごしでしょうか。さて、今回の内容は、1 年振りに、再登場の井上先生による「当事者への対応の仕方 第 3 回」です。是非 ご参加下さい。

記

1. 日時：2025 年 2 月 6 日(木) 14:00～16:00
2. 場所：横須賀市保健所 3 階 第 1 研修室
3. テーマ：「当事者の本音を引き出すには」
4. 講師：心理カウンセリングルーム そらいろ代表 産業カウンセラー  
井上雅裕氏
5. 当日の予定：講義 40 分、話し合い 20 分、休み 10 分、  
質疑応答 30 分、感想 10 分、まとめ 10 分



カウンセラーとして大切にしていること、心がけていること。

井上雅裕氏 ホームページ  
より

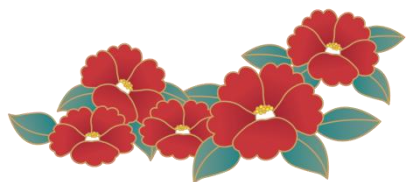
クライアントさんにとって

・きちんとお悩みを解決できる存在・心の病やアダルトチルドレンのつらさを実際に回復することができる存在・安心できる存在 ・信頼できる存在 ・何でも話せる存在 ・わがまを言える存在  
であることをとても大切にしたいカウンセラーであり、メンタルトレーナーです。

クライアントさんを決して・嫌ったり ・呆れたり ・軽蔑したり ・冷ややかな眼でみたり

・心の距離が離れたりしないことを常に心がけています。

クライアントさんがようやく見つけた自分を理解してくれる存在がカウンセラーである場合が多いものです。安心して心の闇を吐き出せるようにすることが大切だと思っています



## 一年を振り返って

理事長 下江秀雄

京急バスの運賃が精神障害者にも割引になり、三障害（身体、知的、精神）が同じになりました。しかし、横須賀市では精神障害者の重度障害者医療の助成は 2 級まではされず、神奈川県では、助成している市町村は 15 か所あり、横須賀市も三障害と同じに、直接障害福祉課へ要望しました。また、横須賀市では、精神障害者の長期入院者は、226 人で、特に、65 歳以上が 119 人で半数を占めています。退院してもサポートがないと退院が難しい状況です。横浜市の 10 倍も多く、訪問支援や生活支援センターの充実も要望しました。

上地市長の基本、「だれにも一人にしないまち横須賀」です。特に、高齢者や重度の障害者が地域で一人暮らしするには訪問支援が必要です。

定例会の勉強は、「親亡き後の課題」、障害福祉課から「精神障害者へ支援について」、各項目の内容があり、皆さまへは資料は届けましたので活用して下さい。また、「家族支援と地域支援」について勉強しました。12月の交流会で、NHKの理想的本箱の番組であついていた「もう死にたいと思った時に読む本」について話したところ要望があつたので紹介します。

本は「人間滅亡的人生案内」 深沢七郎 著 河出書房新社 2023年7刷発行、¥650円、この本は、53年前に、初版を出しています。深沢七郎は、「人間として生きるという言葉信じません。ただわけもなく生きているのが人間です」と言っています。

著者への手紙を基に本にしました。「世間にこびない独自のユーモアと痛快な毒が溢れる唯一にして永遠の人生指南の書」です。私もアマゾンで購入しました。

家族交流会は、毎月開催しており、暑さのなか多くの方が参加しました。相談事など情報交換し色々な情報を知る事が出来ました。気軽に参加して下さい。

作業所、事業所は、暑さで大変でしたが皆は頑張りました。

コロナ、インフルエンザのクラスターもなく元気に乗り切りました。ホームページのアドレスの <https://yokosuka-tsubasa.com> で細部の情報がわかります。

「つばさの会通信」と「じんかれんニュース」は、それぞれ隔月発行して、定例会の内容や、精神疾患の情報や、参考になる記事を載せました。

最後になりましたが、上部団体の「じんかれん」の「県民の集い」の開催がつばさの会が担当に決まりました。11月によこすか総合福祉会館で進める計画をしています。

是非とも多くの皆様が参加して神奈川県内の方が来ますので、つばさの会も頑張ります。

## 12 月 5 日定例会 家族懇談会 アンケート報告

### 50 代からの意見

- \* 家庭内の話、医療の話、行政の話が聞けて参考になりました。医療へのかかり方もわかり助かりました。次回も参加したいと思います。宜しくお願いいたします。
- \* 会員の方々と話し合っただけで経験談を通して情報交換出来てありがたかったです。参加者の人数が減少傾向にあるように感じて、今後のつばさの会の活動内容が縮小しないか幾分心配です。自分の体も気づかうべくご教授いただいた「体操」を採り入れて健康維持に努め様と思いました。当事者で一人暮らしをしている人、あるいは始めて生活がなんとか定着した人、事例をお知らせ下さることをリクエストさせてください。

### 60 代からの意見

- \* 横浜まで行くのは大変なので、精神疾患に関係する講演をして頂きたいです。
- \* 個人的なことも聞く事が出来とても良かったと思いました。皆さんのアドバイスなども色々聞けて参考になりました。
- \* 参加者の方々の話が聞けてとても参考になりました。当事者が心を割って話ができ信頼できる病院の先生や友人などが居ることが大切なのだと思います。

### 70 代からの意見

- \* 訪問看護の話し合い、どの様に選べばよいか、本人との相性等、とても難しい、公共交通は割引きになったがタクシーが割引き出来ない。娘は「ひきこもり」でタクシーのみしか移動できないので 2 級ですが症状によってはタクシーも割引にならないか。
- \* 今までの食事より良かった。グループごとの話で自分の知らない事を聞くことが出来ました。定例会の講演会で親亡き後の問題として、お金以外の事柄について聞きたいです。
- \* 話をしても不確かな事が有ったりするので専門的な方にお聞きする研究会を設定して欲しい。
- \* アドバイザーの方のお話に気が晴れました。安心をもらえありがたかった。
- \* それぞれの家族構成、病状、みんなそれぞれ違い、なかなか難しいですが、親も元気にしていないとダメですね。病気はなくしてほしいですが会員は増えて欲しいですね。
- \* 大変参考になりました \* 暖かくなったら外を散策したいです \* 体操良かったです。みんな笑顔でした。

### 80 代からの意見

- \* 今日はタクシーで遅れないように来ました障害者手帳を持っていると 1 割引きです。当事者の問題ですが、それを抱えている周りの人、多分お母さんの事を大事にしなくてはと思う。
- \* 親の高齢化に伴う「明るく、元気に過ごすコツ」をテーマにした話を聞かせて欲しい。
- \* 皆さんの各家庭の事情をおききし参考になる話が沢山ありました。親亡き後の話とか行政の活用に対して新しいアドバイスでした。

\* 訪問看護ステーションに関心があるが横須賀市も積極的に支援してほしい。

\* 食事が美味しかったです。それぞれの班で色々な意見が出て参考になりました。家族も当事者も元気に穏やかに過ごせるように支援の仕方を聞きたいです。

\* 有意義な種々なお話大変参考になりました。久しぶりに普段お世話になっている方々にお会いでき食生活も交せたこと非常に有難味を感じました。有難うございます。

\* いつも役員さんお世話様です。よく語らいが出来ました。

5 班に分かれて意見交換を行いました。

皆様の貴重なご意見ありがとうございました。

これからのつばさの会の活動に生かして行けたらと思います。



## ともしびショップについて

「ともしびショップ」は、障害のある方が働くことを実感し、仲間や地域の方々とのふれあいを通して、その自立と社会参加を実現していくために、神奈川県社会福祉協議会が認定している売店などで、現在、市内には 4 つの「ともしびショップ」が開設されています。

- ともしびショップよこすか（総合福祉会館 2 階）  
菓子類、飲み物、雑貨、地域作業所等製品販売
- ともしびショップ保健福祉大学（県立保健福祉大学内）  
菓子類、飲み物、書籍、地域作業所等製品販売
- ともしびショップサブアリーナ（総合体育館サブアリーナ内）  
菓子類、飲み物、水泳用品、地域作業所等製品販売
- ともしびショップマリン（市役所本庁舎 1 階）  
地域作業所等製品販売

※就労継続支援 B 型事業所つばさ第二は総合体育館サブアリーナ内売店の販売を委託されております。お近くにお越しの際は、是非お立ち寄りください。

## 障害者雇用 新しい職場の最前線！ 2024.12.13 NHKTV より

2022 年に障害者の雇用の促進等に関する法律（略称 障害者雇用促進法）が改正され、2024 年 4 月 1 日から全面施行されました。これにより民間企業の法定雇用率が引き上げられたほか、超短時間勤務で雇用されている障害者も障害者雇用率の算出の対象とすることなどが定められました。「障害者雇用促進法」の改正や医療福祉の進展などにより、精神障害の方の就労者数は年々増えています。

今回の障害者雇用促進法の改正によって、2024 年 4 月 1 日以降は民間企業の法定雇用率は 2.5%へ引き上げられ、2026 年 7 月に、2.7%へ引き上げられます。現時点で 40 人以上の従業員を雇用している企業で法定雇用率をクリアしているところは、50.1%とされています。その中で合理的配慮を考慮し働きやすい職場作りを目指している企業が NHK にて放映されました。

障害のある人と共に働く上で大切な事は、障害者の特性に合理的配慮をした職場作りと言われています。ある企業の取り組みとして、障害者向けインターネットを活用し、必要な配慮を検討しています。インターンシップとは「社会に出る前の職場体験」です。企業で仕事をしている人の話を当事者が直接聞いたり、実際の仕事を体験したりすることで、業種・業界・職種の違い、社員の雰囲気、企業風土などを知ることができます。採用した精神障害者の半数が 1 年間で退職しています。

ある企業は、業務日報を提出する際、業務以外に、私生活のこと、悩みなどを記入できるようにした。それを心の専門家臨床心理士がみて、本人と対話を重ねながら、悩みを聴いたり、アドバイスをして、働きやすい職場環境作りを行っている。

障害のある人と共に働く上で大切なこととして AI の活用による一人一人の特性に配慮した職場。



### 《双極性障害について》

順天堂大学大学院医学研究科精神・行動科学／医学部精神医学講座 主任教授

日本精神神経学会 精神科専門医 加藤 忠史 先生

双極性障害は患者にとってつらい病気であるだけでなく、家族や身近にいる人たちにとってもつらい病気です。激しい躁状態はもとより、うつ状態で暗くふさぎ込んだ家族を見守り続ける、ということも大きな負担になるでしょう。

でも、この病気には、再発を防ぐための薬や対策がいくつもありますから心配はいりません。ただし、再発を防ぐためには、周囲のサポートが大切です。ここでは、患者さんが治療と予防を継続していくうえで、家族や身近な皆さまに知っておいていただきたいことをまとめました。

## 再発の徴候を見逃さない！

再発の際にどのような症状が最初に出てくるかは人によって異なります。

これまで躁状態になったときの様子を振り返ってみて、最初にどんな症状が出るか、どのようなストレスが再発を引き起こしやすいか、患者さんとご家族でよく話し合っておきましょう。

躁状態には患者さん自身には病気だという認識がない場合があります。そのため、家族の様子が変わると気づいた場合や再発の兆しがみられた場合、すぐに主治医に相談することが大切です。

## 自殺のサインを見逃さない！

残念ながら、双極性障害の患者さんで自殺により亡くなってしまふ方は少なくありません。

自殺は自らの意思で死を選ぶものと、考える方もいますが、双極性障害で自殺したくなるのは、病気の症状にほかなりません。

自殺の前にはさまざまなサインがみられることがあります。心当たりがある場合には、すぐに主治医に相談して予防しましょう

## 生活リズムを乱さないよう協力してください

再発を防ぐためには規則正しい生活リズムを維持することが大切です。

とくに気を付けたいのは徹夜です。たった一晩の徹夜でも躁転してしまう場合がありますので避けたほうがよいでしょう。また、旅行は生活リズムが乱れがちになりますので、注意が必要です。時差をとまなう海外旅行などは主治医に相談してみましょう。

毎日、規則正しい生活が送れるように同居する家族や職場・学校の方の協力も大変重要です。

## 状態別 患者さんとの接し方ガイド

### 躁状態

とくに、激しい躁状態を伴う双極 I 型の場合、はじめての躁状態に接した家族や周囲の人は、「あの人がこんな言動をするなんて、人が変わってしまった」と大きな驚きと戸惑いを覚えることでしょう。

躁状態の患者さんの言動は、あくまでも病気によるものであり、本来のその人の性格によるものではないことを忘れないでください。感情的にならずに、受診を促すことが大切です。

また、躁状態には普段は考えられないような浪費、たとえば、突然、車や高価な着物を購入したり、高額ローン契約をしてしまったりすることもあります。契約書が交付されてからでも契約を無効（クーリングオフ）にできる場合がありますので、なるべく早く消費生活センターなどに相談してみましょう。

躁状態では、本人には病気という自覚はなく、むしろ今の自分こそが本当の自分だと思っていることがあります。本人に病識がない状態で受診してもらうのは困難です。まずは、「このところまったく寝ていないから疲れが溜まって身体が心配だ」のように、精神の問題よりも身体を問題にして病院を受診させるとよいでしょう。

その際には、患者さんが最も信頼している目上の人から「病院にいつてみるように」と指示してもらおうと従ってくれることがあり、試してみる価値があります。

ただし、患者さんをだまして病院に連れていくことは、決してやってはいけません。躁状態でもそのときのことは覚えていますから、その後の家族関係にしこりを残すこととなります。患者さんが入院を拒否しても、「病気を治すために入院してください」と本人にいつておけば、そのときは納得してくれなくても病状が落ち着いた後、きっと理解してくれるでしょう。

入院を拒絶し、症状の悪化と暴力行為がみられるようになった場合には、警察に相談することも考えましょう。



## うつ状態

うつ状態のときにはできるだけ休養をとることが必要です。

うつ状態には、気分が落ち込む、やる気が出ない、外出できない、罪責感、眠れない（逆に過眠になる場合もあります）、食欲不振などの症状が出て動くことができず、患者さんにとってはとても苦しい時期だということを理解してください。

うつ状態のときには体を動かすことも患者さんにとっては大変つらいことなのです。仕事や家事が思うようにできないことについて理解して、サポートしてください。

躁状態のときの言動などについて責めないで、できるだけそっとしておいてあげてください。

躁状態でやってしまった失敗を一番後悔して苦しんでいるのはうつ状態のときの患者さん本人なのですから。

双極性障害は脳の病気です。糖尿病治療に服薬が欠かせないように、双極性障害の治療のためには服薬の継続がもっとも大切です。忘れずに服薬できるよう、サポートしてあげてください。

「頑張れ」や「いつごろ治るの？」という言葉は、動くこともつらいうつ状態の患者さんを焦らせ、苦しめてしまいます。あたたかく見守ってください。

双極性障害は、躁状態または軽躁状態と抑うつ状態とを反復する精神疾患です。“躁うつ病”と呼称される場合もありますが、うつ病とは別の病気です。躁状態または軽躁状態は気分の高揚や活動性の増加を特徴とし、抑うつ状態は気分の落ち込みや興味・喜びの喪失を特徴とします。

激しい躁状態を伴う場合を“双極 I 型障害”、生活に著しい支障がないものの、気分が高揚した軽躁状態を伴う場合を“双極 II 型障害”といいます。躁状態あるいは軽躁状態のときは自身が病気であることに気付けない場合もあり、抑うつ状態だけが注目されがちであるため、双極性障害でありながらうつ病と診断されてしまう場合も少なくありません。

躁状態による問題行動や、うつ状態による抑うつ気分・何をしても楽しいと思えない状態により社会生活に支障が生じることもあるほか、自殺率が高いことも知られています。主に 10 代後半から 20 代前半で発症することが多く、日本での有病率は 0.6%程度と推定されています。

双極性障害では、活動的になる躁状態や軽躁状態と、気分が落ち込み何をしても楽しいと思えなくなる抑うつ状態が繰り返されます。躁状態・軽躁状態でもうつ状態でもない時期を寛解期といいます。人間には誰しも感情の浮き沈みがありますが、双極性障害における気分の波というのは 1 日中、毎日、何日も続き、周囲の方から見ても明らかにいつもと違うような場合のことをいいます。

双極性障害を診断する際は、症状、経過、身体疾患、服薬中の薬や飲酒状況など、さまざまな観点から総合的に判断されます。身体疾患との鑑別のためには、血液検査や脳の画像検査が有用です。

双極性障害はうつ病との鑑別が難しいことも少なくありません。特に躁状態・軽躁状態について本人に自覚がない場合もあります。そのため、正しい診断のためには家族などから話を聞くことも重要となり

ご自身の判断で抗精神病薬を減らしたり中止したりすることはとても危険です。  
絶対に行わないでください。

## 《家族交流会》

担当 木原啓子 080-3383-2214

- 1 月 22 日(水) 本町コミュニティセンター(総合福祉会館 6 階)第一会議室 13:00~15:00
- 2 月 26 日(水) 本町コミュニティセンター(総合福祉会館 6 階)第一会議室 13:00~15:00
- 3 月 26 日(水) 本町コミュニティセンター(総合福祉会館 6 階)第一会議室 13:00~15:00

参加者は 11 月 27 日 12 名それぞれの家族の近況を語り合い有意義な時を過ごせました。  
予約なしで参加していただけますので時間内にお気軽にお立ち寄りください。