

# 練馬家族会

Fellowship of Nerima for the family of mental handicapped persons

News Letter Vol.2

なにかと気忙しい師走ですが、皆様、お変わりありませんか。さて、待ちに待った練馬で最初の生活支援センター「きらら」がオープンしました。

## 2003年12月1日

# 練馬に初の生活支援センター



図書コーナー



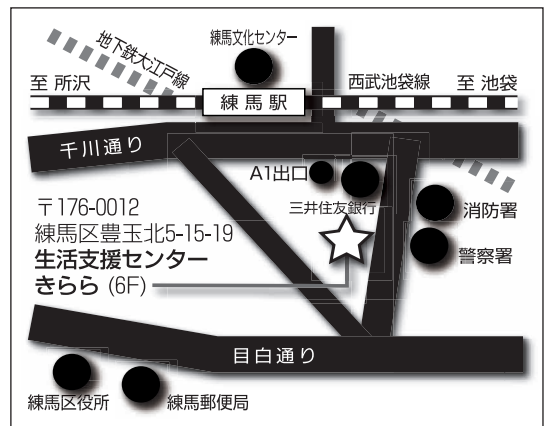
受付カウンター

12月1日、50名ほどの参加者を迎えてのオープンセレモニーが行われました。30分ほどの短いセレモニーでしたが、練馬家族会からも世話人代表1名、家族代表1名がお祝いの言葉を述べています。今更ながらですが、「精神障害者を抱える家族のための会」という位置づけが、このような席でも明確に示されたようです。第二、第三、第四の支援センター開設に向け、更なる運動を広げていきましょう。

開設から半月ほどたったある日、再び訪問してきました。毎日20名～30名ほどの利用

者があり、多い日では60名という日もあったとのこと。今後の展開が楽しみです。

### ☆ 交通のご案内 ☆



### 「きらら」催しスケジュール

#### ■津軽三味線の響き

12月21日(日) 13時～14時  
入場無料

#### ■昼食会

1月16日(金)  
1月23日(金)

#### ■精神障害者のための就労相談

1月20日(火) 13時～16時  
就労についての相談会は原則として毎月第3火曜日に行われます。予約制です。

西武池袋線練馬駅中央口下車徒歩5分  
地下鉄大江戸線練馬駅 A1 出口下車徒歩5分  
☎ 03 (3557) 2020 FAX 03 (3557) 2090

生活支援センター「きらら」開設にあたり、練馬家族会からも、開設運営委員として2名の人が関わってきました。その一人である渡邊さんに、4年間の思いを綴っていただきました。

## 長かった四年間

世話人書記  
渡邊ミツ子

国の施策・方針はわかっていたが、取りくみの遅い区の支援センターつくる会運営委員に、家族の声を取り入れてほしい一念で加わった。例会では意見が割れることもしばしば。言い争いにも似た議論は深夜に及ぶことも。次回へ次回へと積み上げてきた四年間。嵐の日もあり吹雪の夜もあった。その日の会合の内容によっては暗く思い気持ちのまま家路に着いたことも。会報発送準備のため、炎天下、大泉ボランティアセンターへ家族だからこそやらねば…という気持ちで足を運んだ。正直いって最後まで（開設）まで頑張れるだろうかと思ったこともあった。

陳情書・要望書で再三区政に訴え、傍聴をも含めて回数がわからないくらい区議会に足を運んだ割には、開設にむけての進展性がみられず、毎回行政側と会合をもつ度に「暫定的な…」「早急に…」「理解はしている…」本当のところどの課程までなのか実情が見えてこず、お役所特有の言葉を受け取らざるをえない自分に悲しくなった。というのも内装工事の後に、耐震補強工事の件が出てきたり、工事費用を買上げ先の都に掛け合っているという状況を知った時点で、正直いって行政に対する不信感を抱

いたのも事実。

最後までくいさがった？のは、委託先と開設日。「事務的な返事はできない…」「誰が言ったとなると…」その問題に携わる立場にある人の言葉が印象に残っている。地域住民の理解を得るべく、市村障害者課長と林センター所長が戸別訪問なされた事に、運営委員会との約束事とは別に、家族として改めてお礼申し上げる次第です。

シンポジウムで家族の立場から発言させていただいた“憩いの場・癒しの場”そんなきららであってほしい。24時間体制の件は、二つめの設立の課題となろう。これからが本当の意味での出発点だと思っています。

十二月一日。センター開設日。台風といわれた雨の中、セレモニーが行われた。うつすらと涙ぐんでる私に“おつかれさん”と言っているもう一人の私があった。

泣いて笑って、怒ってわめいて、志を共にした仲間というより一つの家族と感じた時もあった。論客相手だったメンバーの方達、ありがとうございました。

四年間の思いを……という編集者からの依頼でつらつらと書いてみました。

平成 15 年 12 月 3 日

## 定例会報告

2003年11月28日 中村橋福祉ケアセンター集会室

### ● 行事のお知らせ2点

12月6日 障害者フェスティバル 2003  
光が丘区民センター

12月7日 チャリティーコンサート  
練馬文化センター

### ● 会報発行についての報告とお願い

2003年12月、念願の練馬家族会会報が発行された。会報のニックネーム・シンボルマーク・原稿の募集等をお願いした。

### ● 当日のメインテーマ「親と子の自立」

まず、講師の植木陽子氏による自己紹介。

「精神保健福祉士。関保健相談所でデイケアの立ちあげを手伝う。現在は50歳で子供2人（成人者1人・19歳1人）2世帯住宅に住んでいる。現在、互いに親子（母と娘）としての呪縛がとれない。このような状況のため、健康な親子3世代でも関与してしまうことがあり、病気だから世話をするのではなく、親だから面倒をみて

しまうという要素が強い。」

練馬家族会には親子同居の家族が多いということで、途中いくつか質問も受けながら、いっしょに住んでいての自立へと話は進んだ。

「親と子の自立とは、両者の自立が必要。気持ちのよい距離感がいいが、必要なときに手を差し伸べる事も大切。」

ある家族の例について話があった。

「母親は結婚・仕事の事が、若い頃は気になっていたが、彼女が病気になった時点で、今のままの息子でいてほしいと望む。父親が地域社会の活動で忙しく、病院の送迎を息子に頼んでいる。息子（42歳）の病気の状態は、入院するほどではないが、決して良い状態ではないが、このような状態なので、彼女の息子への依存は大きくなっている。自分が病気をしたことで、相手の事がわかるようになった。出来ること、できない事、互いのできることを補完しあえる家族になりつつあるようだ。」

次に、精神障害者の就労について。

「就労支援センターの利用について。ジョブコーチに付き、ワークシェアリングというシステムを使い、精神障害でも利用できるような仕事を斡旋してくれる。ですから、補完できる給料をもらいながら仕事をするので、障害年金を受給しながら仕事をすることもできる。精神障害者は選択肢が狭いので、入り口は広く、出口は狭く考えるといい。」

次に、統合失調症という病気について。

「現状の把握、推測ができない。状況を分析して把握することが不得意な病気。この病気の特徴を知った上で、交渉する能力が親にも必要。つまり、心地よい部分のすり合わせをする。やらされている、やってあげていると思うのはよくない。親も子も主体的な選択をする。主体的に生きることが必要ということ。」

そして、次のような具体例が示された。

「本質的に嘘のつけない病気。A君の誘いをB君は断る。B君はそれについて悩む。A君も悩む。相手の気持ちを考えすぎて、悩んでしまう。理由がないので相手が不安になる。こういう場合は、断る理由をきっちりと言えれば安心するので、納得できる理由付けを話すことが大切。」

ここで再び、自立について「楽に生きること」「議論をぶつけ合わないこと」「べき論をしない」という要点の指摘があり、親無き後の話題へと展開していく。次のような内容であった。

「両親が全てひきうけるのではなく、分散させる。親はいつかはいなくなるので、引き受けることを早くから分散しておく。いろいろな事を親に教えられるようになれるといい。」

「親無き後の心配は、親がしているだけ。本人は親が長生きして、親孝行をしたいと願っている。統合失調症になる人の特徴は、思いやりがあり、やさしく、気が小さいので、当然の事だろう。親と同じ生活はできないが、彼らなりの生活はできる。また、親の価値観をみて子供は育つので、意外にきっちりやっけていくものだ。」

「母が手を折ったことで、娘が料理ができるようになる。母が比較の対象であったが、母のようににはなれないと言いながらも、練習でできるようになる。」

最後に「臨床と理論が一緒になるのがいい。家族は臨床、医者は理論。自分のやってきたことを修正しながら、理論と実践をつなげあわせていく。そのためにも、こういった会でたくさん勉強していくことが必要。」と植木さんの結びの言葉があった。

（編集人）

編集人より：

当日の質疑応答は紙面の都合で掲載できませんでした。次号に掲載する予定ですので、ご容赦ください。

# 定例会で行なったアンケートのまとめ

植木さんの講演終了後、参加者の人たちに感想を書いてもらいました。無記入、ただ「よかった」といった記載もあり、残念です。今後のこういった催し物のためにも、良い点、悪い点、疑問、こんな話が聞きたい等、率直に書いていただくと助かります。

今回、講演会の回数についても質問しました。年に5回から6回という回答が多数でした。

以下、講演会アンケートの抜粋です。

- 混乱して数年。先生のお話を聞けて自分が客観的になれるのを感じました。一人で悩んでいることを、たった一人のことと軽んじないところが嬉しいです。
- 植木先生のお話は初めてでした、とても具体的にわかりやすく参考になりました。来年ももう一度お話を伺いたいと思います。

- 具体的な対応の方法を勉強しました。心に留めて日常生活をしていきたいと思いました。
- 大変勉強になりました。もっと時間がほしいです。
- 身近なところで医師とは違った内容の話を聞くことができ良かった。
- 理論と実践を混ぜ合わせた内容の話だけに、わかりやすかった。
- 宿題を一つもらいました。風呂に入らないのが困る。きれい好きになってほしい。どうすれば良いか。
- 来年度も、植木先生を招いての講演会をが開催できるよう、役員の皆さん心に留めておいてください。

## 全家連日本大会参加者からの報告 ㊟

彩の国からのたびたち 2003年10月24日  
大宮ソニックシティ 後援：厚生労働省 埼玉県さいたま市他  
(人生をプラスに変えるために) 村上和雄(筑波大学名誉教授) 遺伝子工学の大家で笑いによって人生をあかるく生きる。  
精神統合失調症は 笑いの効用が遺伝子工学的に解明できるようになる。  
午後の分科会(治療についての家族の悩み・不安)  
川崎市あやめ会 金田貞子様—白石弘巳先生を囲んでの《子供が閉じこもりがち、外出しない》

白石先生の全面的な御協力により訪問試行活動の制度化にこぎつけ、訪問を希望する当事者が何人いるかをアンケートで登録して貰う作業を開始した。

訪問ボランティアは、専門家でなく、むしろ一般市民の良さもある。大学教授、理事長に協力を要請し福祉専門部の学生がボランティア派遣された。今年で4年目になり、ボランティア数は30名に増員されました。我々の家族会も経験・知識を蓄積して当事者の為に役立てる明るい家族会にしたいものです。

練馬家族会世話人 T・K

## Opinion from Desk 「自助グループにおけるパソコンやインターネット利用の重要性」

ここ数年、インターネット利用の普及が目覚ましいですが、自助グループやボランティア活動の世界でも、この波を当然のように受け入れています。集会や伝言といった強制的に時間を共有しなければならない旧態依然とした活動から、ネット上での活動へと、コミュニケーションの形態は変化してきています。また、この変化によって、啓蒙や広報といった外へ向けての活動も、さらに効果的

に行なえるようになりました。

練馬家族会の活動はまだまだIT化されていませんが、時代の流れから予測しますと、数年中には会の活動は全てネット上で行なわれるようになることは明らかです。2004年には会のホームページ開設も予定しております。活動の速やかなIT化へ向けて、会員の皆様には、この機会にパソコン技術の修得やネット利用の推奨をする次第です。(編集人)

# 障害者手帳所持者へのサービス

精神障害者保健福祉手帳所持者は、次のような携帯電話サービス割引を受けられます。

## NTT ドコモ「ハーティ割引(ふれあい割引)」

割引対象サービス

携帯電話 (mov'a、FOMA)、パケット (デュアルサービスのライトプラン※のみ)

※ライトプラン:iモードをご利用になる場合にご契約が必要な料金プラン (150円/月)

割引内容

- (1) 基本使用料 50% 割引
- (2) 付加機能使用料 (iモード使用料、留守番電話サービス使用料等) 50% 割引

## KDDI「スマイルハート割引」

割引対象サービス

「パケット割」「PacketOne ミドルパック / スーパーパック」のみ

割引内容

1年間継続利用のご契約をさせていただくことにより、以下の割引を適用いたします。

- (1) 基本使用料 50% 割引
- (2) au 携帯電話・一般電話向け通話料 50% 割引
- (3) 他社携帯電話・PHS 向け通話料 20% 割引

# 精神障害福祉についての新聞記事

全家連日本大会に参加した折に、福祉の総合情報誌「社会福祉」の年間購読をお願いしてきました。社会福祉関連の新聞記事1ヶ月分を切り抜き、雑誌にまとめたものです。今号より、精神障害福祉について、編集人が興味を引かれた記事を紹介していきます。

2003年6月27日、伊勢田先生を招いての講演会を覚えていらっしゃるでしょうか。テーマは「統合失調症と地域生活支援の在り方」。今回はそれに関連するような記事を紹介します。

## 精神病患者

社会的入院<sup>※1</sup> 7万2000人

国、10年で解消目指す

2003年8月12日付け読売新聞東京版より抜粋

先ず、精神医療の国際比較を見てください。

	人口1000人あたりの精神病床	平均入院日数
日本	2.8 (2000年)	330.7 (1996年)
イギリス	1.0 (1998年)	86.4 (1993年)
韓国	0.9 (2000年)	65.7 (1999年)
ドイツ	1.3 (2000年)	26.9 (1999年)
カナダ	0.5 (1999年)	15.1 (1999年)
イタリア	0.2 (1999年)	12.9 (1999年)
アメリカ	0.3 (2000年)	7.6 (1998年)
フランス	1.1 (2000年)	6.8 (1998年)

(OECD 調べ)

日本の精神医療は、戦前から患者を隔離す

る施策を進め、最近までベット数を増やし続けてきた。こういった状況を改めるため、厚労省は昨年末に精神保健福祉対策本部を設置し、急性期治療や地域ケアの充実などで、入院患者の二割を占める社会的入院の解消と病床の削減を目指すこととした。

しかしながら、社会的入院の解消実現は疑問視する声が多い。厚労省は今年度、精神障害者社会復帰施設の建設に際して、自治体からの補助金申請161件のうち、財政難を理由に75件<sup>※2</sup>しか認めなかったのである。

一部の地域では建設の契約を結ぶなどしていたため、混乱が続いている。また、施設建設を巡り反対運動が起きることも少なくない。

こういった状況を解決するために、家族会だけでの勉強会ではなく、一般の人にも広く理解をしてもらう啓蒙活動も必要ではないかと考えています。 (編集人)

<sup>※1</sup> 社会的入院とは精神病の患者で容体は安定しているが、落ち着き先がないために退院できない状態のこと

<sup>※2</sup> 記事では75件となっているが、実は161件のうち、2割の35件しか認めなかった、という情報もある。

## ● 保健相談所主催家族会

練馬家族会には、保健相談所からの紹介で会員になった人も多いようです。各6ヶ所の保健相談所でも月1回「家族教室」が行われていること、皆さんご存じですか。最近、参加者が減ってきているという話を保健師さん

から聞いています。練馬家族会とは違った雰囲気、同じ病気に悩む家族との交流を深めながら、是非、練馬家族会の存在もアピールしてください。地域によって管轄の保健相談所は変わりますので、各相談所に直接電話し、日程等を確認してください。

## ● 全家連より研修会のお知らせ

### 精神医療サバイバー 広田和子講演会

「親なき後」を、今考える

～支えあって自立する～

自分たちがいなくなったらこの子はどうなるのだろう…。漠然とした不安を抱えながらもどうしたらいいかわからないというご家族がたくさんいらっしゃいます。でも、ご本人のために今できることがあるはず。わかっているけどできないでいるご家族も、みんな

で集まって未来のことを語りましょう。温泉の温もりと、家族同士の語らいが、あなたの気持ちをほぐします。

会場：ハートピアきつれ川「とちの間」

参加費：研修会無料 宿泊7000円

(1泊2食付研修会パック)

夕食のみ2,200円

日時：2004年3月24日(水)

12:30受付 13:00～16:30

問い合わせ：☎028(686)3336(ハートピアきつれ川)

### 広田和子プロフィール

◎1946年横浜生まれ。65年横浜市立横浜商業高等学校定時制卒。83年入社拒否の状態で精神病院に通院し、5年後インフォームドコンセントのない医療過誤の注射の副作用で緊急入院を体験。後遺障害により現在も多量の向精神薬を服薬。

◎現在、神奈川県精神障害者連絡協議会、希望の会、ポヘミアン、らくらくバンド、神奈川人権センターケースワーカー、「横浜あんしんセンター障害者110番」相談員、「神奈川県警交番を応援する会」等の一

員として活動。

◎当事者側の委員として「神奈川県障害者施設推進協議会」委員、「横浜市障害者施設推進協議会」委員、「全国精神障害者家族会連合会発行 季刊地域精神保健福祉誌情報レビュー」編集委員、「神奈川疾病障害者団体連絡会」幹事、横浜南区精神障害者グループホーム社会福祉法人恵友会「恵友ホーム」運営委員、「神奈川障害者社会参加を進める会」事務局次長等を務めている。

◎厚生労働省社会保障審議会障害者部会臨時委員。

## ● 編集後記

第2号の会報です。先月号はワープロのソフトで作成しましたが、今号からは、印刷向けのアプリケーションを使用しましたので、レイアウト的にも読みやすく、デザインも刷新されたと自画自賛しています。今後の参考にいたしますので、デザインや内容について、読者の皆様のご意見・ご希望もお寄せください。

また、連載記事を2つ始めました。1つ目は「精神障害者が利用できるサービス」。2つ目は「精神福祉関連記事紹介」。前者の連載理由をここでお話します。植木さんの講演会で「精神障害者が使える社会資源の利用を知りたい」という声が聞かれました。有益な情報が提供できるよう私も勉強します。

時節柄、ご自愛ください。(高田悦子)

## ● 練馬家族会 第2回講演会お知らせ

2003年2月28日定例会で好評を博した、白石医師を再び招いての講演会です。会員の皆さんの参加をお待ちしています。

日時：2004年3月26日

講師：白石弘巳先生

(東京都精神医学総合研究所副参事)

場所：練馬区役所 20階交流会室の予定

発行日：2003年12月18日

発行所：福祉団体 練馬家族会

東京都練馬区練馬3-2-8-1001

☎03(5999)3535(斎藤方)

発行人：斎藤茂(練馬家族会世話人)

制作編集 face BOYA

東京都練馬区中村北2-25-5

☎03(3926)2451