



あしなみ会だより

足立区精神障害者家族会
事務局：足立区千住4-3-9
TEL 3881-6400



2023年
4月号

<令和5年度のスタートにあたって>

あしなみ会 会長 石川和子

例年より早く咲いた東京の桜も葉桜になりました。今年は、令和2年から続いた新型コロナウイルス感染症がようやく落ち着き、満開の桜の下で、お弁当など広げてゆったりとお花見を楽しんでいる様子が見られました。

スマイル工房の前の桜並木が見事だったと聞きました。

令和5年度がスタートしました。令和4年度は、コロナ禍が続く中、家族会の方々、事業所を利用してくださっている方々、支えて下さっている方々従事して下さっている方々など多くの方々に多大なご尽力、ご協力をいただき、無事新年度を迎えることが出来たことに深く感謝申し上げます。

今年度は、家族会、事業所に於いても、レクリエーションなど、コロナ禍前の活動が少しずつ出来るようになるよう、皆様のお力を借りながら、努力して参ります。どうぞよろしくお願い致します。

<3月 あしなみ会例会 報告>

3月18日のあしなみ会定例会は、「動画視聴でこころの健康フェスティバルに参加しよう」でした。参加者は11名。みんなで動画を視聴しました。



第27回 こころの健康フェスティバル

heart to heart ～取り戻そう!! 笑顔とつながり～

動画は、最初に榎本安行実行委員長からの挨拶で始まりました。コロナウイルス感染症と向き合って4年が経過し、「こころの健康フェスティバル」は、今年も、感染拡大の可能性をぬぐえず、WEBでの開催とな

ったことを報告されました。集合して開催できないことについて「残念至極」とおっしゃっておられました。視聴している私たちも、思わず大きくうなずいてお話を伺っていました。来年こそは、みんなの笑顔が交流しあえる開催が望まれます。

榎本実行委員長の次に、近藤やよい区長からの挨拶があり、大坪天平先生（東京女子医科大学付属あだち医療センター 診療・精神科 部長・教授）の講演「コロナ禍の心と体の不調ののりこえ方」と続きます。講演の後は、参加団体の紹介。手拍子がリズムを刻む軽快な曲に乗って各団体が作成した団体紹介のスライドショーを楽しく視聴しました。

大坪先生のお話は、「コロナ禍の…不調ののりこえ方」というテーマでしたが、コロナ禍だけではない「のりこえ方」として参考になると思いました。また、「うつ」「不安」とは何なのかをお話してくださいました。正体（？）がわかれば対策を持つことができますね。以下、先生のお話の要約です。

人間は様々な感情を持って生きています。「不安、抑うつ、悲しみ、怒り、喜び」など。それがないと人間らしくない、とも言えます。けれど、不安や抑うつが強すぎると、その人が本来やるべきことができなくなり、病気と診断されることになります。

感情に影響を与えるものとして、心因（ストレス、環境、ソーシャルサポート、性格、ものの見方、認知…）や外因（アルコール、ドラッグ、身体疾患…）が生物学的要因として内因（セロトニンなどの神経伝達物質、ホルモンの働き…）を動かします。少し難しいですね。人間の感情は、神経伝達物質やホルモンなどの分泌の状況に影響されますが、ホルモンの分泌などは、ストレスや、アルコールや薬物、身体の状態によって左右される、だから、バランスのよい神経伝達物質やホルモンの分泌が前向きで楽しい感情につながる、ということでしょうか。

「DSM-5」という診断基準で示されている「うつ病」の定義の9つの項目のうち、5つの項目に該当し、さらに、「抑うつ気分」「興味や喜びの減退」がほとんど毎日、ほとんど一日中ある状態が2週間以上続いている場合に「うつ病」と診断されます。2～3日で治まるなら、それはうつ病とは診断されません。抑うつ状態は車のオーバーヒートにたとえられます。車がオーバーヒートとすれば、エンジンを止めてボンネットを開けてエンジンを冷やすなどします。そうすればまた走り出すことがで

きます。同じように脳がオーバーヒートした状態が「抑うつ」なので、少し静養することで元に戻ることも可能となります。

「適応障害」は、例えば、職場に対しての「適応障害」であれば、出勤したいのに、できない、職場に近づくにつれ、動悸がしたり冷や汗が出て、帰宅してしまう症状が出現します。ウィークデイは具合が悪いけれど、週末には元気になり、趣味には熱中もできる。なかなか理解されない障害です。しかし、職場の環境を調整するなど本人にとって過ごしやすい環境を設定できるとうまくいくので産業医に相談することが大事になります。

$$\text{「不安の大きさ」} = \frac{\text{危険の強さ} \times \text{可能性} \quad \leftarrow (\text{過大評価する傾向})}{\text{自己対処能力} + \text{活用資源} \quad \leftarrow (\text{過小評価する傾向})}$$

上記の方程式に表されるように、危険を過剰に評価し、自分の力や支援の状況を小さく考えることで不安は大きくなります。危険をありのまま理解できると分子は小さくなり、自分の力を認めることで、分母を大きくすることができ、不安はずいぶん改善できます。不安が継続する要因として、過敏さの増大、過覚醒状態も挙げられます。安全確保行動（回避）も短期的には不安を解消できても長期的な解決にはなりません。

うつ病は過去を振り返る「喪失の病」動けなくなります。不安は将来に対する懸念をもつ「予期の病」といえます。

	不安		うつ病	
未来	←	現在	→	過去

病を得やすい要因としては、性格が神経的性格であったり、強いストレスを感じやすい、睡眠がうまくいかない、などありますが、社会的孤立など「孤独感」も大きなリスク要因になります。他者とのコミュニケーションの状況は「孤独感」の増減に影響があります。一番よくないコミュニケーションは、沈黙 だそうです。

抑うつや不安をのりこえる方法として、「7つの至福リスト」を大坪先生は薦めてくださいました。「一人でできる」「お手軽」「楽しくワクワク」できることを、リストアップして、毎週意識して生活に取り入れてみる方法です。もう一つのお薦めは「5つのポジティブゲーム」。1日に5個、良かった、役にたった、うれしかった、楽しかった、気持

ちよかったことを寝る前に思い出す、という方法です。「天気がよかった。」「お茶がおいしかった」もポジティブな出来事となります。他者で行うと、自分もほめて、相手もほめて、ポジティブなよい循環を作ることができます。

心因であるストレスを小さくし、楽しい体験をする、ポジティブなことを思い返すことや、自分にとって重要な他者である配偶者、恋人、親、子ども、親友とコミュニケーションをとり孤独感を払拭することで、内因である神経伝達物質やホルモンをバランスよく保つことができれば、抑うつや不安をのりこえることに役立つかもしれません。

物事をポジティブにとらえようとするのは、難しいなと思う場合もあるかもしれないけれど、ちょっと、抑うつ気味に働いている私の神経伝達物質、ちょっと不安気味に分泌している私のホルモン、いい塩梅にコントロールしてみるつもりで、「7つの至福リスト」「5つのポジティブゲーム」を取り入れるのもいいな、と思いました。

来年は、ぜひとも、皆様で顔を合わせて「こころの健康フェスティバル」を開催できますように！

(桑原)

～～各所でも多くの皆さんが視聴され、 寄せられた感想の一部をご紹介します～～



【萌作業所】

- とてもためになった。とにかく心して生きていきたいと思った。(T.M)
- 健康状態を保つには、睡眠、運動、バランスの良い食事、日中は陽を浴びて夜はきちんと寝る、人と会う(対面)も大切だそうです。自分は、できていると思うから継続して作業所に通所して対面でみんなと作業していきたいです。(nobu)
- 3月7日のこころの健康フェスティバルは楽しかった。(H.O)
- いろいろ聞けて良かった。糖尿病の話をして欲しい。(S.S)
- 精神的な病気になった原因が物事の考え方のかたよりにあること、コロナの影響で男性より女性の方が精神疾患をおこしやすいことが分かり、とても為になりました。これからの生活、人生に役立てたいと思います。(E.S)
- 一見したところでだいたい理解できたけど、理解していきたいと思います。(H.K)



【アトリエほっと・しかはま】

- ◇ストレスや不眠の怖さがわかりました。(N)
- ◇いろいろな活動が見られて良かったです。(F)
- ◇足立区にたくさんの作業所があることが為になった。(S)
- ◇勉強になりました。またやるのでしょうか？見たいです。(Y)

【綾瀬スマイル工房】

- ◎睡眠時間の長さより起床時間が大切だと知りました。(H)
- ◎睡眠の大切さや行動に対しての考え方の相違点や今後の目標の立て方など色々と参考になりました。良い機会になった気がします。(O)
- ◎たっぷりと睡眠をとることは健康にいいことだと思いました。(B)
- ◎完璧主義、決めつけ等を捨てて無理のない生活を送りたいです。(K)
- ◎自分を褒めてあげるとというのが印象的でした。(S)
- ◎健フェスの動画、良かったです。(I)
- ◎女性で若年の方が病気になりやすく自殺しやすいこと、睡眠時間も影響していることがわかり、大変勉強になりました。(N)
- ◎頑張りすぎない事も大事だと理解しました。(M)
- ◎聞いているうちに眠くなりましたが、講義内容は良かったです。(K)
- ◎先生のお話がわかりやすかったです。また今後の過ごし方も体調に気をつけつつ、日頃の作業に取り組みたいと思います。(A)

<移転プロジェクトの進捗状況 報告①>

今月号より「ボンサンス・千寿、アトリエほっと・しかはま」の移転プロジェクトの進捗状況を皆様にお知らせするために、あしなみ会だよりに掲載をいたします。プロジェクトチームのメンバーは、外部コンサルティング会社を含め、7名で構成されています。

毎月第2火曜日に会議を行い、コンセプト、資金、物件探しなどの情報を整理しながら進めています。ボンサンス・千寿は、令和12年3月末で、千住4丁目の拠点を移転しなければなりません。良い物件などありましたら、是非お声掛けいただけますと幸いです。

(ボンサンス・千寿 田中)

【法人 理事会報告】

事務局 岡崎

去る3月14日(火)、令和4年度第3回理事会がボンサンス・千寿にて開催されました。

冒頭、開会にあたり石川理事長から、「今年度もあと半月を残すところとなりました。コロナ対策等困難な状況が続きましたが、大過なく終わることができますことは、ひとえに役員の皆様の皆様のお力添えのお陰と深く感謝申し上げます。本日は、令和5年度の事業計画、予算などご審議いただき、今年度下半期の活動等の報告をさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。」との挨拶がありました。

なお、審議事項・報告事項は以下のとおりとなります。審議事項については、様々なご意見をいただきながら熱心に審議され、すべての案件が承認されました。

来年度も皆様と共に、理念に基づき、地域に開かれた法人を目指して努力して参る所存です。どうぞよろしくお願いいたします。

< 審議事項 >

- ① 令和4年度期末手当について
- ② 令和4年度補正予算(案)について
- ③ 職員給与の改定(案)について
- ④ 令和5年度事業計画(案)について
- ⑤ 令和5年度予算(案)について
- ⑥ 社会福祉法人あしなみ規程等の改正(案)について



< 報告事項 >

- ① 理事長の職務執行状況報告
- ② 各所・各事業活動報告
- ③ ボンサンス・千寿、アトリエほっと・しかはま移転について
- ④ 足立区指導監査・実地検査について
- ⑤ 人事について
- ⑥ 令和4年度特例処遇改善加算実績報告について
- ⑦ 運営規程について
- ⑧ 社会福祉法人あしなみハラスメント対応マニュアルについて
- ⑨ 個人情報保護管理規程マニュアル、安全管理措置ルールについて
- ⑩ 虐待防止のための指針、身体拘束等適正化のための指針について
- ⑪ 経営会議について
- ⑫ 給与委員会について
- ⑬ その他



< 退職・入職等のご挨拶 >



【綾瀬スマイル工房 寒郡】

福祉現場で働いた経験のない私を、5年間も働かせていただいて、ありがとうございました。皆様のさらなるご活躍を心よりお祈り申し上げます。

【協立作業所 河野】

4月1日より育休代替職員として非常勤で勤務することになりました。今まで週4回でしたが毎日の勤務となり不安もありますが、元気に頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

【WiZ 小田桐】

2月16日付で就労定着支援事業の職員として入職しました、小田桐と申します。まだまだわからないことが多く、皆さんにいろいろとお聞きすることがあると思いますが、どうぞよろしくお願い致します！！皆さんともお話ししていきたいと思っています。お気軽にお声掛けください。

◆◆◆ トピックス ◆◆◆

< 綾瀬スマイル工房 >

いろいろな制限があった中での1年でしたが、年度納めとして、皆さんに「どんな1年でしたか？」と質問してみましたところ、印象に残った事やこれからの期待を込めた感想をいただきました。来年度は皆さんの意見を活かし、充実した活動を行いたいと思っています。（斉藤）

- 今年度はマイペースでできた。（I）
- コロナでバス旅行や外出が出来なかったのが、残念でした。（O）
- 今年度もマスク生活でした。（M）
- コロナで大変な一年でした。来年度はもっと楽になりたいです。（S）
- そこそこ忙しかった。（K）
- 仕事がとても忙しく、ほとんど仕事が途切れませんでした。（M）
- コロナで限られた状況でしたが、レクリエーションがいっぱい出来楽しかった。クリスマス忘年会もケーキを全員で食べられたりと楽しかったです。（N）



< ZiP・WiZ・ふれんどりい >

今月は、ZiP と WiZ、ふれんどりい 合同で避難訓練を実施しました。世間的にコロナ対策が緩和されている流れではありますが、感染対策のため 4 回に分けて実施しました。今回は、足立区災害対策課の職員の方を講師としてお招きし、“あだち防災マップ&ガイド”を見ながら自宅で被災したときの避難場所を確認し、災害に関する知識をクイズ形式で学びました。職員、メンバー全員が災害に対する意識と知識を持ち、引き続き安心安全に通える場所にしていきたいと改めて感じた訓練となりました。(津澤)

- 普段あまり地震などを意識していなかったことに気づいた。
- 改めて災害時の避難先を確認することが必要だと感じた。
- 今の自宅の備蓄が足りていないと感じ、準備をしておきたいと思った。



< 協立作業所 >

3 月 1 日(水)に防災訓練として以前ふれんどりいで講演のあった「水害に備えて」のビデオを視聴しました。13 名の利用者が参加し、水害を自分事として捉える良い機会になりました。(村山)

- 自分の家に被害が出なければいいと思う。荒川が氾濫したらどこに逃げればいいのかと思う。(K.N)
- やはり、防災訓練はやったほうがいいと思います。いつ災害が起きるかわかりません。ただ万が一実際にどうすればいいか不安です。(名久井)

< アトリエほっと・しかはま >

3 月 15 日(水)に産直クラブでジャガイモの種芋を植えました。昨年同様、メークイン、キタアカリに加え、今年は男爵を追加した計 3 種類を植えました。重い鍬を持って種芋に土をかける作業は大変でしたが、みんなでたくさんのジャガイモの収穫をすることを想像しながら楽しく作業できました。(関田)

- 種芋の植え付けをしました。4 か月後が楽しみです。(N)
- ジャがいもを植えていっぱいになるのが楽しみです。(Y)
- 畑の作業があるたびにワクワクしています。おいしいジャガイモ収穫したいです。(K)



< ボンサンス・千寿 >

3月17日(金)と20日(月)に桜を見る為に散歩に出掛けました。題して「桜舞う千住さんぽ」です。桜はまだ五分咲き程度でしたが、公園の花壇には様々な花が綺麗に咲いていました。出掛ける前は少し肌寒いかなと思いましたが、歩いていると暖かくなって時折吹く風が心地よく春を感じることが出来ました。途中、スーパーで好きな飲み物を買って、神社のベンチで休憩を取り、ゆったりとした時間を過ごすことが出来ました。合計で利用者10名、職員3名、実習生1名が参加しました。



○桜はちょっと寂しかったけどチューリップや他の花を楽しめました。(Y)

○歩くのが好きだからみんなで外を歩けて良かったなと思った。(T)

○花見には少し早かったかもしれないけど楽しいお花見でした。(H)

< 萌作業所 >

2月21日(火)、22日(水)に自衛消防訓練を実施しました。利用者14名、職員5名が参加し、模擬通報訓練、消火訓練、スクリーンを使って「防災館のONLINE来館」「消火器の使い方」「100円shopでそろそろ防災グッズ」の動画を視聴しました。特に身近な100均で買える防災グッズの情報は、非常時の備えとして役立ったようです。(高松)

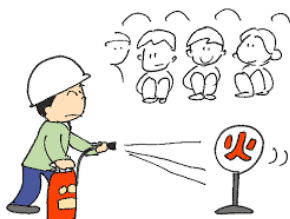
○まだ何も用意してない。(Y)

○消火器の「ピン・ホース・レバー」の順の使い方を2回実施したけど、気分が良かった。(K)

○震度7の地震の揺れを見て、余りの激しさに驚きました。その揺れに対応した備えがとても必要なことだとわかりました。(島根)

○消火器の手順が良くわかりました。すぐ使えるように覚えて良かったです。(S)

○消火器の実践は久しぶりで、やっぱり動画を見るだけではなく、実際に動いてみるのが大事だと思いました。(K)



○今回の訓練は、YouTubeを見て訓練しました。勉強になった動画は、DAISOでそろえられる防災グッズでした。こんな物まで！と思う物が紹介されていました。自分で備えたいのは、モバイルバッテリー、食品、薬です。特に常備薬は大切なので。(nobu)



< あしなみ会 4月例会のお知らせ >

令和5年第1回めの例会です。今年度もみんなで協力し合って、あたたかい家族会、ほっとする会にしていきたいと思います。

皆様のご参加をお待ちします。

日 時：令和5年4月15日（土） 午後1時半～午後4時

場 所：ボンサンス・千寿 2階

足立区千住 4-3-9 03-3881-6400

内 容： 1, 令和5年度の計画について

2, 家族懇談会 ～相談事など、どんなことでも

気軽に語り合いましょう～

<お願い>

- ・マスクを着用してください。
- ・玄関入りましたら手指の消毒をお願いします。



一句

来たる来たる 山より来たる 春の雲

夜桜は 優しからずと 但し書き

（馬蕉）