



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
11月号

今年も早11月を迎えました。例年なら冬の訪れを感じているところですが、日中は11月とは思えない暑い日が続いています。この気候変動は続いていくのでしょうか。インフルエンザの感染者も多く、物価高騰も続き大変な中ですが、どうか体調管理には充分を付けてお過ごしください。

< 10月 あしなみ会例会 報告 >

お弁当を食べてお楽しみ会 ゆっくり懇談会 報告

10月21日（土）13：00～15：30 10月の例会を行いました。あしなみのメンバーさんも含めて14名の参加がありました。（メンバーさんは1部のみ参加）

お昼ご飯はスーパータナカに注文した焼き魚あり、お野菜たっぷりお弁当です。13：00開始でちょっと遅めのおひるごはんをおいしくいただきました。お食事の後は、「言葉集めゲーム」で頭脳を活性化し楽しみました。「上を向いて歩こう」の歌を手話付きの動画を見ながらみんなで歌ったので、体も少しほぐれたと思います。

ボンサンス・千寿にCDプレーヤーをお借りしてみんなねっと大会のオープニングコンサートで感動したトイピアノの演奏をBGMで流し、ちょっと優雅な気分にもなれました。プレーヤーを貸してくださってありがとうございました。

2部では、自己紹介をしてから、それぞれ、語り合いました。

< みんなねっと 埼玉大会 報告 >

10月14日（土）～15日（日）Rai Boc Hallにて「家族まかせにしない社会に」をメインテーマに、第15回全国精神保健福祉家族大会

「みんなねっと 埼玉大会」が開催されました。あしなみ会からは14日は3名、15日は5名が参加しました。

J P大宮駅はとても広くて、目的地はどちらだろうと、スマホの地図に頼ろうとした矢先、「みんなねっと埼玉大会 こちら→」の案内のカードを持ったスタッフさんを見つけました。安心して➡の方向に進んでいくことができました。右に行くのか、左に行くのか迷うところには、必ずスタッフさんが立っていてくださり、迷うことなく会場に到着できました。のぞみ会の皆様、ありがとうございました。

会場とオンライン、ハイブリット方式の開催も今回で3回目。遠隔地からの参加もしやすくなり、会場、オンライン合わせて約650名の参加だったそうです。それでも、エレベーターホールに沖縄県連の小旗を見かけると、知らない同士でも、同じテーマでつながる仲間同士、顔を合わせての開催に熱意と熱気を感じました。



さて、今年のオープニングは畑 奉枝さんの演奏による「トイピアノ」のコンサートです。畑さんには数十年前に統合失調症を発症されたお兄さんがいらっしゃいます。傷つき追い詰められた家族を、トイピアノが救ってくれたそうです。出ない音があったり、音程が不確かだったり「足りない部分」がある。直らないから、やめる？捨てる？それとも付き合う？「不完全なところ」個性に合わせて付き合う。不完全なところを理解してそこに合わせていけば…。畑さんが奏でるトイピアノの楽曲は煌めく魅力となり、心にシンと澄みわたって聴こえました。お兄さん、ご両親、畑さんが長い間「話したかったこと、話せなかったこと、今、話せたこと」も優しい語り口でお話くださいました。「いつかの涙を光にかえて」というタイトルの本を購入してきました。よろしければ、ぜひお読みください。

主催者挨拶

全国精神保健福祉会連合会 岡田久美子理事長のお話

「家族だからといって本人の支援を続けるには、限界があります。関係もこじれるし、ケアを放棄してしまうこともありうる。埼玉県では令和2年4月に埼玉県ケアラー支援条例が施行されました。全国で初めての条例です。昨年9月に出された国連障害者権利委員会の日本政府への総括所見では国際的な視点から精神障害がある人の人権が守られていない日本の現状が指摘されました。これは紛れもなくその家族の人権も守られていないことでもあります。本年6月に発表した「みんなねっと」提言で「家族のケアから社会的ケアへ」の実現につながるように、国レベルでの「ケアラー支援法」の制定を掲げました。家族がケアラーとしてだけの人生ではなく、家族として当たり前本人の人生を応援できるよう家族に視点を当てた支援体制が望まれます。」

岡田理事長の力強い言葉に、国レベルでの要求、都道府県レベルでの要求、身近な自治体に向けてもしっかりと要請していくことが必要と感じました。



第15回全国精神保健福祉家族大会実行委員長

埼玉県精神障害者家族会連合会 一之瀬昌明 委員長

「障害者当事者の見守り・介護を家族が丸抱えで過ごしてきた長い歴史がある。「家族まかせにしない社会に」というメインテーマは、今や家族に任せておいてはいけないのだという問題提起です。最近も精神科病院での虐待や偏見・差別の実態が明るみに出ている。入院患者の身体拘束の問題も深刻。入院患者の人権を守り、安心して医療を受けられる体制づくりを求めるなど、少しでも改善していくよう運動を続けましょう。」誰もが安心して暮らせる地域は私たちが作っていくしかないのだな、と改めて思いました。

来賓は、埼玉県知事、さいたま市市長他、7名の議員の皆様、きょうされん理事長、埼玉県障がい者協議会代表、厚労省社会援護局からも本大会に駆けつけてくださいました。

代読していただいた 埼玉県 大野県知事からのメッセージには「精神障害は、目に見えにくく周囲の理解が得られにくい障害。適切な支援に結び付かず、家族が悩みを抱え込んでしまうことも少なくない。本人と家族が、地域の中で自分らしい生活を送るには「家族まかせにしない

社会」を実現していくことが重要。埼玉県では全国で初めてケアラー支援条例を制定した。ケアする家族が身近な地域で気軽に悩みを相談できる場を増やすなどケアラーを支援する体制の構築を進めている。と、共生社会への実現を目指している姿勢をお伝えくださいました。

清水勇人 さいたま市長も、昨年 7 月に「さいたま市ケアラー条例」を制定し、相談・支援体制の強化に努めていることをお伝えくださいました。



行政報告…精神保健に関する行政動向

厚生労働省 社会・援護局 障害保健福祉部

精神・障害保健課 小林秀幸 氏より

支え・支えられる関係（誰もが役割と生きがいを持つ社会）や、地域における人と資源（地域社会の持続的発展の実現）が循環する「共生社会の実現」という理念のもとに、障害者の地域生活や就労の支援の強化などを目的として、国は令和 4 年に「障害者総合支援法」により、「精神障害者保健福祉法」も改正しました。今回の改正事項は令和 5 年 4 月に施行された一部を除き、多くの事項が令和 6 年 4 月 1 日から施行されます。

「地域共生社会」となるキーワードの 1 つが「地域包括ケアシステム」…「にも包括」と呼ばれている…概念。障害があっても住み慣れた地域で自分らしい人生をくらし続けることができるような体制の整備の実現となっている。

精神保健福祉法の改正の中には、「～相談に応じ、及びこれらのものを指導する～」とあったが、「～相談に応じ、及びこれらの者に対し必要な情報の提供、助言その他のほかの援助を～」と改正されている。「指導」から「情報の提供」「援助」と表現が改まっている。

当事者の尊厳を守り、意思を尊重し、当事者が力を発揮できるようにするために

- ・ 非同意入院の告知に「入院の理由」を追加、家族にも告知
- ・ 入院者訪問支援事業の創設
- ・ 虐待通報の仕組みの制度化

入院の継続は「当たり前」ではないことを、医療機関も本人も家族も、これまで以上に意識するため・医療保護入院の上限の期間の法定化。そうした前提の上で、必要な医療へのアクセスを確保するために、家族が「意思表示しない」場合の市町村長同意 等が今回の精神保健福祉法改正の視点として挙げられている。

以上、令和4年改正法での附則第三条にあった「本人の同意がない場合の入院の制度の在り方や障害者の権利に関する条約の実施について精神障害者の意見を聴きつつ必要な措置を講ずることについての検討がされたということを報告していただきました。

※一日目の午後の講演、2日目の分科会については、次号以降にご報告させていただきます。
(桑原)

＜移転プロジェクトの進捗状況 報告⑦＞

令和5年度の第7回目の会議を10月12日(木)にオンラインにて行いました。今回もボンサンス・千寿の移転について、物件探しの進捗状況の共有を行いました。千住地域は、駅に近ければ近いほど、売地の土地が少なく情報収集に苦戦しています。「移転条件に合いそうな土地かな？」と感じると、その後、「建築のお知らせ」の看板が立ちます。

予算には限りがありますが、良い条件の移転場所が見つかるように、地域のご縁を大切にしながら根気強く探しています。ご利用者の方が安心して通える場所が確保でき、一番の願いです。それと同時に地域の皆さまに貢献できるコンセプトも叶えられるように、皆で力を合わせて汗をかいています。何か良い物件情報がありましたらお知らせいただけますと幸いです。
(報告：田中)

＜ 退職のご挨拶 ＞ WiZ 市川

2019年に入職してから4年半の間、大変お世話になりました。入職後は新型コロナウイルス感染症が流行したこともあり、直接皆様と顔を合わせてお話する機会は少なかったかもしれませんが、様々な場面で皆様のお心遣いをいただき、感謝申し上げます。これから寒い時期に入ります。どうか皆様もご自愛いただき、またお会いできますことを楽しみにしています。とても楽しい4年半を過ごすことができました。大変お世話になり、ありがとうございました。



＜ 第 10 回 東京拘置所 矯正展 報告 ＞

10月15日（日）に東京拘置所にて矯正展が開催されました。ZiP からブラウニー、ボンサンス・千寿、萌作業所、アトリエほっと・しかはまから自主製品を販売しました。残念ながら朝から雨が強く降っていて寒い中での販売だった為、午前中はお客様も少なかったですが、昼過ぎには雨も少しずつ収まり、午前中よりも多くの方がご来場されていました。足元が悪い中でもあしなみのブースに足を運んでいただき、商品を見て「とても良く出来ていますね」と声をかけて購入していただいたり、



ありがとう

小さいお子様達がどれにしようかと楽しそうに選ばれていたのが印象的でした。個人的にも初めてのイベント参加で忘れられない良い思い出になりました。来年は晴れることを願っております。
(ボンサンス・千寿 戸部)

＜令和5年度 第2回 精神保健福祉情報ネットワーク連絡会 報告＞

10月24日（火）午前9時30分～11時40分、足立区生涯学習センターにて精神保健福祉情報ネットワーク連絡会が行われました。通所訓練施設（就労 B、就労移行）、グループホーム、医療機関、訪問看護、相談支援、家族会、社会福祉協議会、ボランティア等、約60名が顔を合わせました。

ふれんどりの中村氏から「ピアサポーターの活動と可能性」について活動の経緯や病院でのプログラム内容、活動から見てきたものについての話がありました。ピアサポーター2名からは、病気の発症、就職先の体験等の話がありました。東京足立病院 医療福祉連携室 齊藤氏は、「ピアサポーターの訪問を受けて」ピアサポーターが病院で参加するプログラム又、それを受けてのスタッフ側の感想を話されました。

グループワークの内容は、ピアサポーター、当事者の方が、ピアサポーターの役割のように行える事は何かを考えるというもので、訪問看護、B 型、福祉事務所等いろいろな職種が集まり話すことができました。当事者が構えずに話せる空間が大切、当事者同士話せる機会が必要などの意見が上がりました。これからピアサポーターの活躍する場を作る事（例、B 型に訪問しコミュニケーションを交わす場等）で新たなやりがい、訪問される側は楽しみが生まれると感じました。
(ZiP 関川)



◆◆◆ トピックス ◆◆◆



< ふれんどりい >

10月4日(水)から11月2日(木)の内の5日間、精神保健福祉ボランティア養成講座を開講しています。内容は「精神障がい者への理解と接し方」「区内精神科病院見学」「傾聴について」「就労支援施設等体験実習」「ピアサポーターによる体験談」というもので、定員15名のところ14名の応募があり、その内キャンセルが4名で10名の方が受講中です。皆さん、熱心に学んでいらっしゃる、新たな気づきもあるようです。(中村)

< アトリエほっと・しかはま >



10月27日(金)にギャラクシティにて開催された健康こうほく21のふれあいの会にメンバー13名、職員4名で参加しました。各団体の活動報告やフラダンス講師による座ってできる「いすフラ」を音楽に合わせて楽しみました。今回、事業所の活動をメンバーの方々に紹介していただき、事前に練習したこともあり、当日はスムーズに発表することができました。また、自主製品の販売も行い、短い時間ではありましたが、たくさんご購入していただきました。今後も対面開催の行事が増えていくといいなと感じました。(鈴木)

◎明るくプレゼンできて良かった。自主製品もたくさんの人に関心もってもらえて嬉しい限りです。(N)

◎初めて販売ができて良い経験になりました。お客様がたくさん来ていただいて、日頃からの製作が実を結んだようで嬉しかったです。(S)

10月30日(月)に防災訓練を2回に分けて行い、計24名の方に参加していただきました。大地震発生後の帰宅困難状態を想定し、所内の備蓄品の定位置の確認・共有、簡易トイレの設置、非常食の試食等を行いました。日頃から「災害」への意識を職員だけではなく、メンバーにも共有することでご自宅の備蓄品の見直し・準備に繋がっていただければと思います。(鈴木)



◎もしもの時に備えて必要な品物を備蓄しないといけないと思いました。(T)

◎備蓄品等を見させてもらいとても参考になりました。また、これだけの備蓄品を揃えてもらい、安心しました。(T)

< ボンサンス・千寿 >

10月30日（月）から「足立サーキットトレーニング」を始めました。食後に運動をすることによって血糖値の上がり方が緩やかになるという効果が見込めて糖尿病予防になるとのことで、ボンサンスでは健康作りの一環としてこの運動を毎日、午後のミーティング前に取り入れていきます。効果を実感できる日が来るのを楽しみに全員で健康目指して取り組んでいきたいと思います。（戸部）

○以前にやったことがあったがラジオ体操より体力を使うし、続けていくと良いと思う。（Y）

○大きなスクリーンで映像を流してくれてわかりやすかった。続けていけば皆スムーズにできると思うので期待しています。（H）

○椅子を使った動きは結構大変。できる所から参加していると思う（I）



< 綾瀬スマイル工房 >

10月27日（金）に消防訓練を行い、消防署からお借りしたDVDを視聴しました。メンバー10名、スタッフ4名が参加し、災害時の心構えを学ぶことができました。（坂口）

○地震による災害や家具の転倒が怖いと思いました。（I）

○地震のことが中心だった。自助と共助が大切だということが分かった。（M）

○持ち運びできる担架を初めて知った。リュックに入れるものがもっとあることを知った。（K）

< Z i P ・ W i Z >

10月30日（月）に避難訓練を実施しました。2日に分けて行い、次回は11月2日（木）を予定しています。今回は午前8名、午後6名の方に参加いただきました。内容は火災についてでしたが、知っているつもりになっている部分も多くあり、改めて火災の危険性や対応について学ぶことができました。メンバーの皆さんも集中して話を聞かれていました。（中村）

○避難通路の階段から降りるのが長いなど改めて感じました。

○「火事だ」と声に出すより先に、火を消す事の方が先だと思っていました。



< 萌 作 業 所 >

10月2日(月)利用者7名、ボランティア1名、職員5名で本所防災館に行ってきました。今年は関東大震災から100年ということで、当時の映像などにも触れながら、地震・煙・消火・救命等の体験を行いました。実際に災害が起きた時の行動について考える良い機会となりました。(高松)

- 真っ暗な煙体験の部屋は怖かったです。(T.K)
- 救命については、万一の時は、自分がするのも大切だが、自分は周りの人に応援・助ける呼びかけをしたい。(N.M)
- 心臓マッサージは、みぞおちのところで手で押す。(H.K)
- 地震体験が良かった。(S.Y)
- AEDの使い方。(S.S)
- 経験できないことを体験できて良かったです。(J.S)
- 消火器を使う時は、背後に出口が来るようにして使うというのが、ためになった。(K.S)



< 協 立 作 業 所 >

10月30日、中央本町健康づくりイベントのはつらつ会(発表、学習、交流会)にメンバー5名、実習生2名、職員2名で参加してきました。久しぶりの開催でしたが会場いっぱいの参加者で自主グループの発表と「ちょっと努力!! スキマ時間で楽しく筋肉づくり」の講演があり、一緒に簡単な筋トレを楽しんでしました。(河野)

- 初めてのはつらつ会に参加しました。スキマ時間で楽しく筋肉づくりの時間でイスからゆっくり立ち上がったり、座ったりしたんですが意外と筋肉に少し効いている感じがしました。(石鍋)
- 棒体操が良かった。講義のしかたが良かった。しばらくぶりののはつらつ会だったがなかなか良かった。(カープ)



- 平野住区センターの発表を聞いて棒体操やってみたと思いました。健寿会が高齢化で続けるのが大変だと言っていましたが末永く続けてほしいです。また来年も楽しみにしています。(原幸子)



< 11月あしなみ会例会のお知らせ >

10月はみんなねっと埼玉大会が開催され、あしなみ会からは、5名参加しました。一日目の全体会については、今月号に詳しく報告されています。2日目の分科会については、12月号で一部報告いたします。

つくし会では23区ブロック会議、相談員養成講座が開催され、家族会を支援してくださっている方が参加してくださいました。

足立区精神保健福祉ネットワーク連絡会もあり、2名が参加しました。今月の例会は、参加された方の報告や感想などお話していただき、懇談をしませんか。皆さんの参加をお待ちします。

記

日時：令和5年11月18日（土） 午後1時半～4時

場所：ボンサンス・千寿 2階

住所 足立区千住4-3-9

電話 03-3881-6400



内容：家族懇談会

- 1、 足立区障害者団体連合会 対区要請集会について
- 2、 みんなねっと埼玉大会等の報告、感想など。
- 3、 気軽に懇談

<お願い> 会議に参加した方交通費を請求してください。



一句

雲の間に 息づく蒼み 初冬なり
月からの ひかりゆるやか 睡魔です
ちぢこまる 追はれながらの 朝寒し
振り返り 柿の木だけが 我を諷む
馬蕉

