



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

12月号

今年も早12月、新しい年がもうそこまで来ています。今年の夏は、異常な暑さが続き、また世界では、まるで戦争のように悲惨な状況の中にある国もあり、日々飛び込んでくるニュースに目も耳も塞ぎたくなってしまうようです。世界中が安心して新年を迎えることができるよう祈るばかりです。

5月にコロナが2類から5類に移行し、少しずつ外出できるようになり、久しぶりに中止されていたイベントも開催されています。ボンサンスに飾られたクリスマスツリーがコロナ前のクリスマス会ができるのを楽しみにきらきらと光っています。

今年もご支援・ご協力有難うございました。あれこれと年末の忙しい折ですが、どうか体調管理に気を付けて良い新年をお迎えください。

< 11月 あしなみ会例会 報告 >

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
3. 気軽に懇談

11月18日（土）13：00～15：45（盛りだくさんの内容で少々伸びてしまいました）11月の例会を行いました。参加者は13名。今月は法人あしなみの横内理事長さんと三上理事さんも参加してくださいました。横内理事長と三上理事から、会の始まりと終わりにお言葉を寄せていただきました。（横内理事長からはカップのお団子、三上理事さんからは手造りクッキーの差し入れがありました。ありがとうございます。）法人あしなみの母体としてのあしなみ家族会、一体となって「安心して誰もが暮らせる地域づくりをめざして」行くのだな、と改めて思いました。ありがとうございます。

《各係からの報告》

- ・ 11/8 健康フェスティバル 第3回実行委員会出席
令和6年3月2日(土)足立区役所で開催されます。
サブテーマは『みんなの笑顔と思いやり』です。
- ・ ちゃんぽん販売活動
12月例会に届くと思います。
- ・ 10/24 情報ネットワーク連絡会 出席
ぴあサポーターの活動について3名のぴあサポーターさんが説明してくださいました。ぴあだからお話をしてくださる方が多くいる、との報告がありました。
- ・ 11/14 障団連定例会 担当者が都合により欠席しましたが、資料を送ってくださったので、障がい者アート展(11/30～12/6)、ユニバーサル野球(12/2)について読み上げての報告がありました。
- ・ 10/22 東京つくし会2023年度23区ブロック相談員養成講座
講師：メンタルケア協議会理事 西村由紀 氏
 - ① 「若いし本人も就労したい」思春期より不調となった本人の母からの相談の事例
 - ② 喫煙量も多く、大量の清涼飲料水の飲料の習慣もあり、引きこもり気味の本人のグループホームなどへの独立を望んでいる母からの相談の事例



2つの事例を通してロールプレイも交えながらの講習だったとのこと。何よりも1つの事例に対して会場から幾人もの方が、自分の事例を発言し、さまざまな角度から、事例について、少しずつ整理ができるとともに相談者の心に寄り添う言葉が多かったとのこと。一つひとつの事例は厳しい状況ではあるものの、何か糸口の発見につながる学習であったとのこと。解決に向けて状況の整理ができるだけでなく、心に寄り添い相談者が元気や勇気を得られるというのは、家族会ならではの相談だと感じたとの報告がありました。遠慮なく話せる場は良い場、だと感じたとのこと。

1. 足立区障害者団体連合会 対区要請集会について

障団連に加盟している足立区精神障がい者家族会連合会、足立区ろう者協会、足立区視力障害者福祉協会、日本オストミー協会足立支部のそれぞれの団体の要請項目について共有し、参加した方から感想を發表しあいました。

2. みんなねっと埼玉大会等の報告、感想等

参加者からの報告と感想を発表しました。

親なき後の本人の住まいの場への不安が大きかったが、本人が輝ける場所、本人が生き活きと輝ける場所を持つことができれば、住む場所にはこだわらなくてもいいと感じた。

「家族も、本人も『助けて』といってよい。専門職はその『助けて』を覚悟を持って受け止める必要がある」というお話が心に残った等感想がありました。

3. 気軽に懇談

気軽に近況を報告しあいました。



今回、家族会のご家族、ご本人が折ってくれた升をくださったのでお菓子をその升に入れて配ることができました。残りを持ち帰るにもとても便利でした。ありがとうございます！（桑原）

<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。今回は1日目午後の報告です。

基調講演 ケアラー支援を進める社会に
—法制化・条例化・地域づくり—

講師：堀越栄子氏

日本ケアラー連盟代表理事/日本女子大学名誉教授/埼玉県ケアラー連盟支援に関する有識者会議委員

「娘が精神疾患と診断され、世話は家族に任されている。でも、家族への助けは何もない」というご友人の一言がきっかけとなって、堀越先生は、1年半の勉強会を経て一般財団法人日本ケアラー連盟（以下、連盟）を立ち上げられたのだそうです。

ケアラー（家族など、無償の介護者）の実態を全国2万世帯調査やヤングケアラー調査を行ったそうです。実態調査からは、年齢層だけでなく、多様な立場のケアラーが存在し、増加の傾向にあることがわかりました。ケアを必要とする人たちが増加の傾向にあるのだから、それに伴ってケアラーも増加している実態が調査で明らかになりました。「誰もがケアラーになる可能性がある」という実態です。大人が担えなければ子供とその立場もさまざまです。（就学前からケアをしている子供もいます。）親、きょうだい、老老、老障、障老…。ダブルケア等、多重にケアを抱えるケアラーが多くいることもわかりました。

ケアラーの法令上の定義はないけれど、家族が行うケアは「無限」に「当然ある」存在とされているように思えます。ケアラーが抱える問題もケアにおけるストレスだけではなく、多岐にわたっています。過労、就学・就業、経済的問題、社会的問題、社会的孤立や生活不安、将来不安など切実なニーズも調査からわかってきたことです。

堀越先生は、さまざまな統計を（埼玉ケアラー実態調査、北海道ケアラー実態調査ほか）スライドで説明してくださいました。（説明やスライドの展開のスピードがあまりに早くて、追いつかないくらいでした。）

調査の中で、見えてきた問題の中には、自分自身が追い詰められているにも関わらず、ケアラー本人が自分がケアラーであるという認識が小さいということも見えてきました。家族だから当たり前にするしかない、自分が助けてもらえとは思ってもいない、自分がやるしかない、と多くのケアラーが思っているようです。コロナ下では、ケアラーが感染したときにケアを代行してくれる人がいない、という実態も明らかになりました。

家族の中だけで行われていることから、虐待にもつながっていることも容易にわかります。1か月に3.6件の介護殺人や心中が発生しているという統計もあるとのことでした。

相談の場所があったとしても、「相談しても変わらない、偏見を持たれてしまう」とあきらめてしまっているケアラーは多くいることも見えてきました。



埼玉県は2020年3月に法制化に先駆けて、全国で初めての「埼玉県ケアラー支援条例」が制定されました。2023年3月までには18自治体でケアラーやヤングケアラーを支援する条例が制定されています。条例が制定された実態調査、広報・啓発、専門職や市民の研修、相談支援窓口の設置などの施策が進んでいます。

ケアラー支援は、「サービスの導入・調整によるケア負担の軽減」だけが目的ではありません。家族全体へのアプローチの中で「ケアラーが個人として尊重され、より良い生活や人生を送れるよう支援すること」であることを忘れてはならない、と堀越先生はいくつかの言葉を伝えてくださいました。報告の最後に先生が伝えてくださった言葉を記載します。

「いずれ、きょうだいも親に代わって『保護者』になることを期待される。大きな負担となっている。」

「看てもらっている人の人権はあるが、私の人権はない。」

「私たちは、普通に老いることができません。」（親の言葉） 胸に響く言葉だと思いました。（桑原）



＜移転プロジェクトの進捗状況 報告⑧＞

令和5年度の第8回目の会議を11月10日(金)にオンラインにて行いました。ボンサンス・千寿の移転について話し合いました。11月の会議までのそれぞれの活動を報告し、一つひとつ検討しました。主な活動は次の通りです。①10/19 「まち歩き」で気になった物件について相談 ②10/26 物件の内覧（活用には困難な状況が確認できた）③11/1 気になった物件について相談（新たな情報も教えていただいた）④その他 新たに教えていただいた情報は、改めて相談し、さらに詳しく教えていただき12月の会議で検討する予定です。

地域の町会長さんや、不動産会社さまに、今月も大変お世話になりました。いつも快く相談に乗ってくださることに感謝しています。

皆様からも、何か良い物件情報やアイデアがありましたらお知らせいただけますと幸いです。（報告：桑原）

【法人 理事会報告】

事務局 岡崎

10月17日(火)に、令和5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、開会にあたり横内理事長より、理事長に就任してまだ4ヶ月目という事で、まだまだ全体を理解できてはいないが、皆様には引き続きご支援をいただきながら、気付きをいただけるとありがたいとの挨拶がありました。

なお、会議の審議事項は以下のとおりとなり、様々の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。

また、理事会終了後、前理事長の石川和子氏へ、長年の功労を称え感謝状と記念品を横内理事長、役員の方々よりお渡しいただきました。

社会情勢が変化していく中、下半期も皆様と共に、誰もが安心して暮らせるあたたかな地域づくり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 社会福祉法人あしなみ評議員選任・解任委員(案)の選任について
- ② 令和5年度補正予算(案)について
- ③ 社会福祉法人あしなみ規程の改正等(案)について
- ④ 人事(案)について
- ⑤ 什器物品類等の購入等(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 社会福祉法人あしなみ中長期計画について
- ④ 社会福祉法人あしなみ事業計画作成について
- ⑤ ボンサンス・千寿、アトリエほっと・しかはま移転について
- ⑤ 利用契約書、重要事項説明等について
- ⑦ 36協定の締結について
- ⑧ 人事について
- ⑨ 足立区実地検査について
- ⑩ 給与委員会について
- ⑪ 経営会議について
- ⑫ 職員研修について
- ⑬ 「あなたのキャリア形成について」の実施について
- ⑭ その他



社会福祉法人あしなみにご寄附をいただき、

有難うございました。

株式会社 扇工業 清水 誠一 様



◆◆◆ トピックス ◆◆◆

< 萌作業所 >

10月31(火)に「はつらつ会～学習・発表・交流会」がエルソフィアで行われ、4年ぶりに中央本町管内の作業所や活動グループ、住区センター、民生委員など多くの方々が集まりました。萌からは利用者4名、職員3名が参加し、講演会『ちょっと努力！スキマ時間で楽しく筋肉づくり』では、筋肉の大切さや、生活に取り入れやすい運動などを教えていただきました。また、短時間でしたが自主製品販売もあり、地域の方々と交流する良い機会になりました。(高松)

○はつらつ会に初めて参加しました。健康に関する団体の発表では、日々健康意識に気をつけている事が分かりました。講義では、筋肉は筋トレして鍛えないと、年齢を重ねる毎に落ちるという話をしていました。自分も、健康意識を高め生活していきたいと思いました。(nobu)

○1つ年を重ねるたびに筋肉が弱まっていることを感じていましたが、この講演で強くしていく秘訣がわかりました。楽しんで筋肉はつかないことを知り、これから毎日筋肉を鍛えていきたいと思います。(島根)

○はつらつ会へ行き、販売をやりました。(H.O)



<ふれんどりい>

11月12日(日) 14:00～15:00、足立区消費者センターの消費生活指導員をお招きして消費者トラブル対策講座を開催しました。予約7名に当日参加の6名を加え計13名と盛況でした。

「悪徳商法からの身の守り方」として、架空請求、副業サイト、点検商法の説明とその対処法を学んだあと、ロールプレイングを行い、断り方の練習をしました。皆さん積極的に参加され発言や質問も活発で、この問題に対する関心の高さを感じられました。好評につき第二弾もと考えています。

(吉田)



<アトリエほっと・しかはま>

11月17日(金)にバスハイクを、メンバー17名、職員8名、ボランティア2名に横内理事長も参加され合計28名で実施しました。午前中に都庁のKURUMIRUを見学し、皇居近くのレストランにて昼食を取り、午後からは明治神宮のカフェで休憩するチーム、竹下通りでクレープを食べるチームの二手に分かれました。いつもとは違う街並み、雰囲気を感じ、楽しんでいただけた様子でした。

(鈴木)

○KURUMIRU初めて行きました。私が作った商品が入り口の目立つところにディスプレイされていて、感動しました。(K)



○久しぶりのバスハイク楽しかったです。あいにくの雨でしたが、都内を沢山見ることができ、美味しい食事でもできたので良かったです。(K)

<ボンサンス・千寿>

今年もクリスマスツリーを設置しました。去年新調したハーフツリーですが、今年世間でも話題になっているようで「ボンサンスは流行を先取りしていたね」と話しをしていました。サンタがボンサンスに来ることを願いながらみんなで綺麗な電飾やオーナメントを使って飾り付けをしました。段々と寒い日が増えてきましたが、ボンサンスはツリーの光に照らされて暖かい雰囲気に包まれています。

(戸部)

○ハーフツリーにみんなでオーナメントをつけたりしてとても楽しかったです。(Y)

○クリスマスの雰囲気が感じられました。(T)



< 協立作業所 >

11月22日にメンバー17名、職員5名、横内理事長と総勢23名で常総道の駅～一言主神社へ行ってきました。それぞれ選んだ豪華な食事を食べた後はお土産を買ったり、デザートを食べたり自由に過ごし、一言主神社では自然の空気を吸ってパワーを浴びてきました。久しぶりのバスレクを皆さん満喫していました。(河野)

○久しぶりの旅行で楽しかったです。新しい道の駅を見て回るのも楽しく、まぐろの海鮮丼がおいしかったです。その後にパワースポットの神社で参拝できて良かったです。(熊谷)

○バスレクは初めてでした。暖かく良い陽気に恵まれて良かったです。お昼もおいしかったです。(K.O)

○横内理事長にも大変お世話になりました。車いすもありがとうございました。また、皆様とどこか出かけたかったです。(小暮)

○道の駅ではトロ丼がおいしかったです。一言主神社は静かで良かったです。(H.M)



< 綾瀬スマイル工房 >

11月14日(火)に、おさんぽレク&秋のティータイムを行いました。今回の行き先は東和地域学習センターです。近隣の社会資源を見学し設備の利用方法をセンターの職員さんに教えていただきました。散歩から帰ってきてお茶とケーキをみんなでいただきました。利用者さん13名、ボランティアさん1名、職員5名が参加しました。(坂口)

○散歩に行ったのが楽しかったです。図書館が休館で残念でした。でもトレーニングルームが最新機械ですごいと思いました。

その後のチーズケーキがおいしかったです。おいしくいただけました。(M.K)

○楽しく散歩へ行けました。(O)



一句



・薄ら明かりが 我を包むや 寒雀
・雨音の 消えた夕空 みかん雲
・風のせい 北窓ふさぎ 静かな日

・クリームと チョコの争ひ 聖菓かな
・大きな苺 願い通りの クリ忘や

(馬蕉)

< 12月あしなみ会例会のお知らせ >



今年もあと1か月足らずになりました。今年最後の例会を下記のように開催します。年の瀬で何かとあわただしい折ですが、何とかご都合をつけてご参加くださいますようお願いいたします。

記

日 時：令和5年12月16日（土）午後1時30分～午後4時

場 所：ボンサンス・千寿

住所：足立区千住4-3-9 電話03-3881-6400

内 容：講演会

テーマ：「精神に障害のある方の地域での生活を支える【訪問看護事業】について」

講 師：柳田 真久主（まくす）氏

ハニー訪問看護ステーション 所長／看護師／救急救命士



※当日はマスクの着用をお願いします。

※ちゃんぽん・皿うどん等注文された方、当日お持ち帰りをお願いします。

足立区より <親族向け成年後見制度講座のお知らせ>

テーマ：精神障がいのある家族がいる親族向け成年後見制度活用
制度の基本を学び、実際に活動している専門職の話を聞く

日 時：令和6年1月19日（金）午後2時～3時半

場 所：西新井ギャラクシティ（足立区栗原1-3-1）

講 師：社会福祉士 福田 由美子 氏（ばあとなあ東京）

対 象：精神障がいのある方のご親族で成年後見人制度の利用を
ご検討の方 定員30名

申込み方法：電話、FAXにて事前申し込み（先着順）

申込み期間：令和5年12月12日（火）～令和6年1月12日（金）

申込み・問い合わせ先 権利擁護センターあだち

電話：03-5813-3551 FAX：03-5813-3550

（会員の方には会報12月号といっしょにチラシを送付します）