



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



2024年
4月号

<令和6年度のスタートにあたって>

あしなみ会会長 石川 和子

今年の春は桜の開花が11年振りの遅さだそうです。この会報が皆様に届く頃は満開の見頃ではないでしょうか。

桜満開の中、新年度がスタートしました。令和5年度は社会福祉法人あしなみのご支援・ご協力をいただき、みんなで話し合った計画通りにほぼ活動することができました。定例会への参加も少しずつ増え、みんなで協力し合い、和やかな雰囲気の中で、色々学ぶことが出来ました。本当に有難うございました。

令和6年度の活動計画につきましては、5月の総会までに、みんなで決めたいと思いますので、ご意見、ご提案をお願いします。

まずは健康第一です。体調管理に気を付けながら、今年度も頑張っていきましょう。今年度もどうかよろしくお願いします。



<3月 あしなみ会例会 報告>

3月16日（土）13：30～16：00、3月の例会を行いました。参加者は法人理事会から横内理事長、三上理事さん、萌作業所の成澤職員さんの参加も含めて17名でした。

<健康フェスティバル 報告>

3月2日（土）区庁舎で行われた健康フェスティバルでは、あしなみ会とオリーブ会が家族相談のブースを担当しました。あしなみ会からは3名の会員が相談にあたりました。当事者の方の相談も含めて8件のお話を伺いました。オリーブ会のテーブルにもたくさんの方がいらっしやっていました。

＜障がい者団体連合会 報告＞

3月12日（火）竹ノ塚障害者福祉センターで、障団連の定例会がありました。家族会連合会から1名が参加しました。足立区都市建設課から職員の方が8名参加され、足立区公共施設等整備事業の改正に伴い、公共施設を整備するときには、障害者の意見を聴取しなければならないとなったので、意見を聴きに来た…ということでした。今回は、庁舎北館の大規模改修工事と東淵江小学校の改修工事についての意見聴取でした。

＜足立区パラスポーツ推進協議会 報告＞

3月14日（木）足立区パラスポーツ推進協議会が開催され、あしなみ会から1名が委員として出席しました。第1回目ということもあり、各委員の自己紹介や会長、副会長の選出、区長からの委嘱状の交付などありました。スポーツコンシェルジュや障がい者スポーツ活動助成制度をさらに充実させ、2026年3月までにパラスポーツアクションプランの完成を目指します。

＜精神科の薬についての情報 報告＞

講師：花田 照久 先生（周愛巣鴨クリニック院長）



3月は、事前に皆様からお預かりした処方箋をもとに、精神科のお薬について花田先生からお話を伺いました。

精神科の薬は特別。向精神薬といいます。入院の病棟では、患者さんが薬を落とすと看護師は見つかるまで探します。勝手に処分はできない決まりになっています。

向精神薬には、8つに分けられる。

- ・抗精神病薬…昔から使っている薬を第1世代、定型型と呼び、それ以降に出た薬を非定型と呼んでいる。幻覚、幻聴を抑える。
- ・抗うつ薬…SSRI（副作用は少ない）、SNRI、三環系、四環系など
- ・抗不安薬…不安を軽くする薬
- ・気分安定薬…不安を軽くする。睡眠薬と成分はあまり変わらない。
- ・抗てんかん薬…気分を安定させる
- ・抗ヒスタミン

- ・ 刺激薬

- ・ 睡眠薬…脳の活動を抑えて眠れるようにする。睡眠に強く効くのを睡眠薬という。飲まないと眠れない。薬が切れる状態になる。脳は異物が入ってくると嫌がって不安になる。でも脳は取り込むことをする。睡眠薬が無くなると、脳が困るから、眠れなくなる。でも脳はないことに慣れてくる。薬の調整は医者と話合うのが良い。

副作用も個人差があって、副作用の症状もいろいろです。けれど、今困っている状態は、本当に副作用なのか症状なのかはわかりません。例えばアカシジアという副作用は、じっとしておられず、落ち着かなくてうろうろしてしまいます。でも、体がそわそわしているのか、心がそわそわしているのかは、見ただけではわからない。副作用には、イライラするということがあります。症状でイライラしているのか、副作用でイライラしているのか、聞いてみないとわかりません。

だから、どんなことも遠慮せずに医者に言ってみたら良いと思います。

抗精神病薬は、幻覚や幻聴を抑える薬。抑えが強いと、だるくなるし、抑えが弱いと、興奮気味になり、薬を減らすと、幻覚幻聴が出てきます。

引きこもりは病気ではなく状態像。半年、社会に参加していなければ引きこもりと今は定義されています。病気を治すために引きこもっている場合もあれば、発達障害の人は、人間関係がうまくいなくて引きこもっているのです、これは薬では治せない。環境を調整することが必要です。

引きこもっている人は、身を守るために引きこもっています。自分にとって安全な場所にこもっている。無理に引っ張り出すと大変なことになることもあります。家族とも話せない人が多いです。先のことはわからないが、今、家族と話せるなら、ほかの人とも話せるということと理解できます。引きこもっていることで安心できる場所、身を守っている。安全を確保している。ここで生きていればいいんだと周りと思えば、外に出てくる場合もあるかもしれません。その人その人にとって安心できる場所、安心できる相手を作ることが大事だと思います。アルコールや薬物依存の人も孤独です。依存症の人にとって、嘘を言わずに済む場所は、安全で安心できる場所です。「絶対に誰にも言わないからやったら教えて。」といえる関係があると本人はどれほど楽でしょうか。

日々を大切に暮らすこと。家族といえることは思い出を作ること。外に出ることより、今一緒にいることも大切と思ってよいのではないかと思います。

精神科の治療のテーマは、その人が生活できるかどうか。通院できないようなら、入院が必要なこともあります。生活能力への治療は、生活の現場でないとできません。日常生活の工夫が必要となります。

効いている薬はあまり早くやめないほうが良いと考えます。医者と相談して、量や種類を少なくできるかもしれません。多剤に見えても、ビタミンなどの処方も多く入っています。医者と相談することが大事。

旅行で気分転換は、健康な人の場合。疾患があると、だらっとしているように見えても、見た目に元気がないようであっても、頭の中は、忙しい。本人は嫌といえないし、自分を思っていて言ってくれてるのに、いやといったら悪いと思ってしまいます。「安心して寝なさい」、と保障してあげてほしい。

今はコンプライアンスとアドヒアランスの時代です。
コンプライアンス…指示した通り薬を飲んでいるかどうか
アドヒアランス…一緒にやりましょう。薬にはこんな薬がある、どれを選ぶ？患者と一緒に決めていく。

花田先生、ありがとうございます。お薬のこと、なるほど、と思いました。お薬は理解して服薬することが大事だと思いました。「生活能力への治療は生活の現場で。」心に残りました。（桑原）



<移転プロジェクトの進捗状況 報告⑫>

3月12日（火）、オンラインにて移転プロジェクト会議を開催しました。2月に引き続き、移転先として良いと考えている土地建物について、地主様へお手紙でアプローチすることになりました。「是非お会いして、お話をさせていただきたい」と書かせていただきました。不動産専門業者からは、一度もお会いしたこともない方へ成功率は高いことを助言いただけていますが、粘り強く、様々な方法で、良いご縁があるように探して行きたいと思います！何か良い情報がありましたらお知らせください！（報告：田中）

【法人 理事会報告】

事務局 岡崎

3月19日(火)、令和5年度第4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から、「年度末のお忙しいところ、皆様、お集まりいただきありがとうございます。本日はご協力の程、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、理念を大事にしながら、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 人事(案)について
- ② 令和5年度期末手当について
- ③ 令和5年度補正予算(案)について
- ④ 職員給与の改定(案)について
- ⑤ 令和6年度事業計画(案)について
- ⑥ 令和6年度予算(案)について
- ⑦ 社会福祉法人あしなみ評議員補欠2名(案)の推薦について
- ⑧ 給与委員の選任(案)について
- ⑨ 社会福祉法人あしなみ中長期計画アクションプランの見直しについて
- ⑩ 社会福祉法人あしなみ規程等の改正(案)について
- ⑪ 令和6年能登半島地震に対する寄付金(義援金)の支出について
- ⑫ 什器物品類の購入等(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 足立区実地検査について
- ④ 人事について
- ⑤ 令和4年度処遇改善加算、ベースアップ加算実績報告について
- ⑥ 昇進・任用要件ガイドライン(内規)について
- ⑦ 運営規程、利用契約書、重要事項説明書について
- ⑧ 社会福祉法人あしなみ個人情報保護体制図について
- ⑨ ボンサンス・千寿、アトリエほっと・しかはま移転について
- ⑩ 経営会議について
- ⑪ 給与委員会について



<第28回足立区こころの健康フェスティバル 報告>



3月2日（土）、表題のフェスティバルが4年ぶりに対面で開催されました。当日は中庭やアトリウムで模擬店が出店され、ホールでは西村勝治先生による「からだの病気とこころの健康」の講演動画が放映されました。私たちはあしなみ合同で自主製品とバザー品を販売し、ふれんどりいは中庭でコーヒーを販売し大盛況でした。ご来場頂いたお客様には改めて御礼申し上げます。久しぶりにイベントを通して人とのふれ合いを感じ、感慨深い一日となりました。（綾瀬スマイル工房 坂口）

綾瀬スマイル工房

- ◇限られた時間でしたが予想以上のお客様がいらしてくださり、手作品を手にとっていただきご購入いただけとても楽しく、来年もまた更に活気が出ていくと思います。参加してよかったと思います。（O）
- ◇皆と一緒にだったので楽しくできて良い経験ができました。（K）



協立作業所

- 久々の健フェスで色々見て回ったけど食べ物が売り切れていて残念だった。レモネード飲んだけどおいしかったです。（高橋）
- たくさんの方が来られていてすごいなあと思いました。人との交流とか販売のお手伝いできて良かったです。（石鍋）
- 知り合いに会えて声をかけてくれて良かったです。（原）



アトリエほっと・しかはま

- 初めての参加でした。大勢の方たちに圧倒されてしまいました。レストランも眺めがよく、楽しくお食事が出来ました。（T）
- イベントであんなに大勢の人たちが買いに来てくれてすごいなって思いました。食事もプリンもおいしく楽しかったです。（S）



萌作業所

- 会いたかった人に会え、どこも笑顔いっぱいでした。普段は忘れてしまいがちですが、自分はこんなにたくさんの方々に支えられているんだなあとしみじみ感じた一日になりました。（M.K）
- 販売をしました。楽しかったです。（H.O）



ふれんどりい

- メンバーの方をはじめ、たくさんの方が立ち寄って下さり、お蔭様で販売開始から約2時間ほどで完売し大盛況でした。来年も、皆様により楽しんで頂けるよう盛り上げていきたいと思います。（大脇）



◆◆◆ トピックス ◆◆◆

< 綾瀬スマイル工房 >

3月6日（水）利用者19名、ボランティア1名、職員5名の計25名で埼玉方面へ日帰りバス旅行へ出かけました。その日の埼玉はなんと雪景色。少し肌寒い日でしたが、みなでお食事を楽しみ、グリコピアイーストにて工場を見学してきました。コロナ禍以降、久しぶりにバスでの外出でとても新鮮な一日でした。（坂口）

○今回のバス旅行はものすごくハードというわけではなく、バスに乗って食事と見学をして帰ってくるという軽度のものであったのが良かったと思います。次の日に疲れは少し残りましたが、休まず仕事に影響しなかったので、平日の水曜日ということでも大丈夫でした。食事もおいしくいただきましたし、楽しかったです！コロナであまり外出をしなくなってしまったので、なまった体の良いリハビリにもなったと思います。（T.S）

○久しぶりのバスレク、4年ぶりかな？楽しみにしてました。大型バスも乗り心地よく、埼玉に入って雪景色で北国に行った感じでした。グリコの工場も昔のお菓子、クイズも楽しめました。食事もみなでおいしくいただきました。次回初夏か秋にまた行けたらよいですね。（I）



< 萌作業所 >

2月29日（木）防災訓練を行い、メンバー11名、職員4名が参加しました。今回は避難、動画視聴に加え、「簡易トイレの使い方」の実演、冊子を使ってゲーム感覚で楽しく防災を学びました。実演は、段ボールで便器を作り、ビニールのかけ方、凝固剤を入れるとどのくらい固まるのか実際に触ってみる、処理の仕方など、皆さん関心を持って参加されていました。（高松）

○我が家は全く備えがないので、今からでも備えておこうと思いました。

トイレに困るのは想定外でした。（S）

○どこだかよくわからない所で119番の時、アプリから緯度・経度を割り出して場所を伝えるというのを知りました。緯度・経度の出し方をもっと詳しく知りたいと思いました。今回の訓練は内容の濃い、とてもためになるものばかりでした。（佐藤）



HELP!

< ボンサンス・千寿 >

2月17日(土)に日帰りバスレクリエーションとして三浦半島にあるソレイユの丘に行ってきました。利用者15名、ボランティア1名、職員8名参加しました。お昼ご飯は海鮮や天ぷらなどボリューム満点でとても美味しくいただきました。オカリナの絵付け体験も行い、皆さんそれぞれ素敵な絵を描かれていました。5年ぶりのバスレクでしたが、渋滞もなくスムーズに無事帰ってくる事ができました。楽しい思い出がまた一つ増えました。(戸部)

○お昼ごはんが美味しかった。おかわりもして満足でした。(H)

○オカリナの絵付け小さくて難しかったが楽しかった。久しぶりのバスレク楽しめました。(Y)



< アトリエほっと・しかはま >

3月15日(金)のレクリエーションは利用者17名、職員5名、ボランティア1名にて北千住に行きました。昼食後2組に分かれ、カラオケではドリンクバーのアイスクリームが大人気で予約が入り切れないほど曲を入れたり、ボウリングではハイタッチをしたり、「惜しい。」「どんまい。」と声を掛け合い和やかに楽しく過ごしました。(遠藤)

○レクでボウリングは久しぶりでした。フードコートのおいしい思い出になりました。(K)

○北千住に行けた。ソフトクリームを食べ、皆と歌えて楽しかったです。(S)

○久しぶりにカラオケに行ってすごく楽しかったです。ストレス解消になりました。(S)



< 協立作業所 >

3月15日(金)に協立家族会(旧保護者会)を3年ぶりに開催しました。3年前は個別面談形式だったので職員、ご家族の方が一堂に会するのは5年ぶりでした。2家族、3名の方に参加していただき、日頃の作業や年間の行事、家族会について説明した後、懇談の時間となりました。お茶を飲みながらご家庭でのお話や心配ごと、性格や長所などをフランクにおしゃべりしてあっという間に1時間が過ぎました。单身の方やご家族の高齢化に伴い参加者は少なかったですが皆で顔を合わせてお話ができる機会は少ないので、とても有意義な時間となりました。(河野)



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 代表取締役 清水 誠一 様

< 入退職・異動のご挨拶 >



綾瀬スマイル工房 斉藤

4月1日より綾瀬スマイル工房の施設長になりました斉藤と申します。今までスマイル工房に関わってきた、沢山の方々の思いを引き継ぎながら、時代に合った魅力ある事業所になるよう、関わる皆さんと、一緒に考えていけたらと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

綾瀬スマイル工房⇒ふれんどりい 蓮實

3年間綾瀬スマイル工房で修行を積み、4月1日よりふれんどりいに戻ることになりました。浦島太郎のような気分ではありますが、笑顔の絶えない明るい綾瀬スマイル工房で得た経験を活かして業務に取り組むことができると思うと、ワクワクします。新たな気持ちであしなみの発展に貢献したいと思っています。よろしくお願いいたします。

ボンサンス・千寿⇒綾瀬スマイル工房 戸部

あしなみに入職してちょうど2年が経ち、この度4月から綾瀬スマイル工房に異動する事になりました。右も左もわからなかった私を温かく迎えてくれたボンサンス・千寿の皆様にはとても感謝しています。これからはボンサンス出身として綾瀬スマイル工房で頑張りますので、スマイルの皆様、4月からどうぞよろしくお願いいたします。

協立作業所 小澤

綾瀬スマイル工房、協立作業所の二所に所属させて頂きました。メンバーの皆さま、職員の皆さま、本当にお世話になりました。感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。皆さまのご健康を心よりお祈りいたします。



< あしなみ会 4月例会のお知らせ >

令和6年度第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、そして学べ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6年4月20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6年度の計画について

2, 家族懇談会

～相談事など、どんな事でも

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。



一句



- ・春が来て 白のハンカチに替へて
- ・晴れ空が 夜に負けいく ああ春分
(馬蕉)