



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
9月号

今年の夏は猛烈な暑さが続き、やっと9月になりましたが、まだまだ秋は遠いようです。暑さに加えて、地震・台風対策、突然の大きな雷の音とともに大雨、夏の風物詩足立の花火も打ち上げ寸前に中止になりました。暑さに耐えながらスーパーに行くとどの品物も凄い値上げ、電気料金は、前回の2倍になるなど大変な夏になりましたが、皆様お変わりありませんか。まだまだ暑い日が続きますのでどうか体調管理にお気をつけください。

< 7月 あしなみ会例会 報告 >

7月20日（土）13：30～16：00、7月の例会は、15名の出席で行いました。

《各委員会の報告》

6月21日（金）つくし会 評議員会・講演会…西根さん、椎名さん
障がい者が事件を起こしてしまったら…記録を残す。個人賠償への加入も大事

7月11日（木）自立支援協議会 相談支援部会…大和田さん
福祉まるごと相談課はどこに行けばよいかを伝えるのではなく、ともに動いて解決に向けて支援してくれる

7月12日（金）精神保健ネットワーク連絡会…富永さん
都立精神保健福祉センターの所長が都の施策について説明

7月12日（金）介護保険 障害福祉部会…小鮎さん
孤立ゼロプロジェクトを推進。包括支援センターと連携していく

7月16日（火）政党懇談会 公明党（障団連）…桑原

7月18日（木）政党懇談会 都民ファースト（障団連）…桑原

7月19日（金）政党懇談会 自民党（障団連）…樽見さん、桑原
政党懇談会 共産党（障団連）…樽見さん、桑原

各政党と対区要請項目について説明し要望を伝えた。

《講演会 報告》

～親なき後、当事者が安心して地域で暮らすために、
今から 家族がこころがけておくこと～

講師：関口 久恵 氏

(千住保健センター地域保健係 係長)



「今日のテーマは、深いなと思っています。親なき後のご本人の安心した生活は保健師にとっても大事なことです。知識を伝えるだけでなく、皆さんと考えていきたいです。」とお話を始めてくださった関口保健師さんのお話は、優しくて、心の隣にさりげなく寄り添って下さり、私たちの背中に手を添えてくださったように思えました。(あとは親が踏み出すだけです！)

まず、「地域で生活していくために必要なこと」「何があったら安心して生活できますか」と書かれたピンクの紙に、これがあれば大丈夫かな、ということを書いて書き出しました。経済、食事、近所とのおつきあい、相談相手、体力、住まい…考え出すときりなく出てきます。順番に発表していると、『これは大事と思うことを親が言ってもなかなかやってくれない』『心配が募ってしまう』と、「あれば安心」は「今できていないから心配」なこと。だんだん、切羽詰まってきてしまいました。

関口保健師さんは、「ご本人さんたちは、病気を持っているけれど、一生懸命生きているところが評価されますね。家族に促されながらもやっている。やらないと拒否することも意思表示が来ていることだからよいと思う。」と、家族の発言から当事者の努力を受け止めてくださいました。「今できていないから心配」はさほど心配することでもないのかなと思えました。

「一人暮らしの精神障がい者とお話をしてきました。」と関口保健師さんは福祉の手伝いもありながらもしっかりと生きておられるなあ。自立は突き放すことではなくて、出来ることを増やしていく。役に立っていることを知らせていくこと。とお話してくださいました。

次に、ピンクの紙では空欄だった枠の中に、

医療	介護・福祉サービス
----	-----------

社会参加・仕事・居場所	仲間・友人・親族	経済	住まい	相談
-------------	----------	----	-----	----

と書き

込まれた紙が配られて、一つ一つをテーマにみんなの発表したことと合わせてお話くださいました。

障がいがあるかないかに関わらず、生きて生活するのは精一杯なこと。

お金の管理や栄養のバランスとか、私もどこまでできているのかなあ、と思います。病院に行く、支払いをするということは、複雑だけど、家族のお世話に頼り切らずに本人がやれるようになるとよいと思います。いきなり、すべてを任せるのではなくて、役所から来た納付書、〇〇に行ったら△△と言って払ってきてね、と 少しずつ手渡していくのがよいと思います。

何かある時に相談するところがあるのも大事なことです。ふれんどりい、かなめ、福祉まるごと相談課、法テラス、24時間の電話相談、主治医、訪問看護と相談できる場所もあります。相談相手とは相性もあるので、困りごとを相談しながら分かりあっていくのも大事なことです。例えば、「家族が入院しちゃった」と本人がぼそっと言った一言が、支援の関係者に広がり、重層的に多機関で支援出来ていける環境となればよいと思います。支援の輪の中で誰かが知っていることで連携が取れサービスを探すなど充実していけます。

仕事などできないくらい調子が悪い人も多くいます。社会参加として居場所も必要。デイケアもある。なかなか家から出ることが困難な人も家族と一緒にだから来れるということもある。家以外に行く場所、居場所があるとよいと思います。

書き込みのある紙面の中心には「安心して地域で暮らし続けるため今できることから、やってみる。生活を意識していくこと。大事なことは話し合う、書いておく」と記載があります。本人に納付書で支払いをしてきてね、と頼むときに、言葉だけでなく、ノートなどに手順を書いて示すことで、親なき後にも読み返してみることも出来ます。本人は、親の自分とは違う人間だから、自分とは違う意見を聞いてみたいと思っ



て、「あなたの意見も聞きたいから考えておいてね」即答はできない人が多いけれど待ってあげてほしい。急なことが起こると誰もが混乱する。問い合わせ先に聞いてみればよいこと。と急な出来事も何とかなる、誰かに聞けばいいこと、と伝えることもよいことです。

最後に、「親なき後、寂しいって気持ちは当たり前に起こるけど、その気持ちは、起きて当たり前。寂しい時にはどう過ごすのかを考えておくのも必要なことです。一人でいても自分を癒せるものをいくつか持つておくことも大事なことです。ストレス回避の方法として伝えておけるといいですね。何とかなるよ、と言ってあげるのもよいことだと思います。」と締めくくってくださいました。

親なき後の生活の具体的な心配は次々に浮かんでいきますが、今日のお話で具体的な生活はなんとかなるのだと思いました。でも、親がいなくなったという、本人の喪失感への準備もとても大切なことです。親がいなくなった後の喪失感、寂しさへの対策を共に考えて準備しておくことで、本人の生きていく力の土台ができるのだと思いました。

たくさんの質問にも親身に答えていただきました。
関口保健師さん、本当に有難うございました。今後ともどうぞよろしく
お願いいたします。
(桑原)

～暑い中、各委員会等への出席お疲れ様でした～

8月は、例会もお休みでしたが、足立区の各部会や委員会は暑い中にもかかわらず開催されました。足立区自立支援協議会の精神医療部会、相談支援部会 足立区障害者団体連合会「対区要請集会」足立区地域保健福祉推進連絡協議会に出席された皆さんおつかれさまでした。
(石川)

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

株式会社ナカネ 中根茂樹 様

西山 珪子 様



＜移転プロジェクトの進捗状況 報告⑩＞

移転会議を① 7 月 2 3 日および② 8 月 2 1 日にリモートで開催しました。①では、不動産業者からの紹介のあった土地を検討しましたが、値段、広さ等の条件などにより、今回は見送る形となりました。②では、紹介を待つだけでなく、自分達でも少しでも行動できることはないかということで、チラシを作成し、近所に配布して廻ろうと計画を立てていくこととなりました。候補地を断念したショックをまだ多少引きずって

いる感もありますが、それを払しょくするような移転先にふさわしい土地に巡り合うことを信じ、今後も土地探しに努めて参りたいと思います。引き続きご協力をお願いいたします。

（報告：松木）



＜令和6年度第1回 精神保健福祉情報ネットワーク連絡会＞

7 月 1 2 日（金）足立保健所にて標記の連絡会が行われました。今回は東京都立精神保健福祉センター所長（精神保健指定医）石黒雅浩氏より「精神保健福祉の動向と東京都の施策等」をお話しいただきました。東京都の入院者数の動向や精神保健福祉手帳の交付状況などを学び、また全国では586.1万人の方々が通院されているという現状の中で0～24歳の患者数が3年間で38.5万人から79.0万人と約2倍に増加しているという事実を知り大変驚きました。その後はグループワークが開催され各事業所の近況など情報交換を行える貴重な時間となりました。今回連絡会に参加し、若年の方々へもお届けできるような啓蒙活動に力を入れる必要があると感じました。

（綾瀬スマイル工房 坂口）



◆◆◆ トピックス ◆◆◆

< 萌作業所 >

まだまだ暑い日が続く8月19日（月）に納涼会を開きました。メンバーの開会のあいさつで始まり、後出しじゃんけん、マジョリティーゲームをしました。休憩時間にはみんなで甘くて冷たいスイカをいただきました。後半は2チームに分かれて、コンホールゲーム（コーンが入った袋を投げてボードの上にのせたり、穴に入れるゲーム）をしました。メンバー13名、職員5名の総勢18名の大人数で、みんなで声を出し合いゲームを楽しみ、リフレッシュしました。（成澤）

○楽しい納涼会に参加できてうれしかったです。みんなで仲良くゲームをしたり、おいしいお弁当を食べたり、ゲームで使ったコーンをスタッフが調理したポップコーンがとてもおいしかったです。（K）

○豪華なお弁当にスイカ、ポップコーンなど本当に夏祭り気分になりました。2024年夏の良い思い出ができました。（M）

○親睦が深まりました。ゲームが楽しかったです。

（J）

○ゲームおもしろかったです。お弁当おいしかったです、スイカ冷たくておいしかったです。（T）



< ZiP・WiZ >

7月12日（金）に今年度2回目の昼食会を行いました。昼食会では、お弁当とアイスクリーム、お茶が振る舞われました。お弁当は今年の2月、竹ノ塚にオープンしたばかりの「焼肉弁当屋 肉のヤマ牛」の焼肉弁当でした。オープン当時から店の前に長蛇の列ができたため、メンバーさんの間でも「美味しいのかな?」「どれくらいお肉が入っているんだろう?」と噂になっていました。まだ次の昼食会の予定は決まっていますが、メンバーさんが楽しみにしてもらえそうな昼食会を今後も企画していきます。（斧田）

○炭火の味がしっかりついていて美味しかったです。

○思っていた以上にお肉が多くて満足でした。

○アイスクリームまでついていて、お腹いっぱいになりました。



< ボンサンス・千寿 >

8月から『ハナスカット』という新しい脱毛商品のお仕事をしています。はじめは不良品の選別に苦戦し、1日400個ほどしか作れず、メンバーさんと一緒に「どうしたものか…」と頭を抱えていました。しかし、くじけずに「ハナスカット！スカッと頑張るぞ！」と冗談を言いながら、作業効率を上げる工夫をメンバーさんと話し合いました。出たアイデアをもとに道具や工程を見直したところ、1日1,600個も作成できるようになりました。一緒にスカッとしたい方を募集中です！（伊野）

○お気に入りの銀のさじを使って仕事をしています！

カラカラという音に癒されます。（W）

○販売された商品を自分で試したいくらい、愛着を持っている仕事です！（H）



< 協立作業所 >

8月27日（火）利用者15名、職員6名で納涼会を行いました。スイカの入刀から始まり（苦手な方はバナナ）みんなで食べた後はゲーム「カップ de ポン」で景品を賭けて盛り上がりました。2回戦を終え、今度はアイス食べて夏の午後を楽しく過ごしました。冷たいもの食べすぎたかな・・・（河野）

○景品が思っていたより気に入るものがあり、選ぶのも楽しかった。バナナは小さかったけど甘くておいしかった。（O）

○スイカを食べたり、ピンポン入れをして全部0点でした。でも楽しかったです。（T）

○久しぶりに楽しい時間を過ごせました。スイカの代わりにバナナを用意していただけてありがとうございました。（Y）

○人が沢山いる所が苦手ですが少しずつ慣れていけたらいいと思います。皆とゲームで遊んだり応援できて良かったです。（S）

一句

・ 秋の空 俳句に悩む 友想う

・ 秋に立つ あの立木まで いざ行かむ （馬蕉）

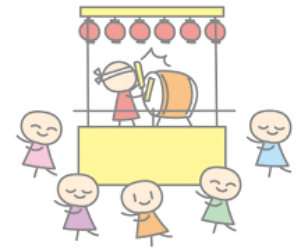


<綾瀬スマイル工房>

7月31日(水)「2024年スマイル納涼祭」を開催し、利用者17名、OB1名、ボランティア1名、職員7名の計26名が参加しました。出店はかき氷・〇〇すくい・ラムネ・射的を行い、盆踊りや「スマイル夏場所トントン相撲大会」で大盛り上がりでした。コロナ禍以降、久しぶりの大きなイベントで一体感を感じることができました。(坂口)

●祭りを久々に。楽しくて笑いが絶えずみんなも笑いが止まらず楽しそうでした。紙相撲は前に進まず苦戦しましたが面白かったです。(K)

●初めての納涼祭どうなるのか気になっていましたが、かき氷を3杯食べてラムネを飲んでお昼のお弁当も食べて楽しい一日でした。職員の皆様ありがとうございました。(T)



<アトリエほっと・しかはま>

8月16日(金)、所内にてお楽しみレクを実施しました。当日は台風が接近していたこともあり参加人数が利用者9名、職員5名となりました。卓球やトランプを行い、懐かしい動画を視聴し、アイスを食べ、ビンゴをして盛り上がりました。夏の合間に楽しいひと時を過ごすことが出来ました。(遠藤)

○卓球、ビンゴ全部楽しかったです。アイスもおいしかったです。(Y)

○台風の中でしたが今日は久しぶりにアトリエに行くことが出来てよかったと思いました。(K)

8月8日(水)、しかはまに新品のミシン2台(厚手用と普通)が納品されました。現在使用中のものは経年劣化のため支障がでることがありましたが、それらの心配がなくなり、安心して製作に取り組めるようになりました。最新機能付きで便利で使い易く、色々作りたいという新製品に対する意欲も沸いております。今回の購入に際しては、東京都共同募金会様の地域配分(B配分)を充当させていただきました。大切に使用させていただきます。誠に有難うございました。(木田)



< 退職・入職等のご挨拶 >

【ZiP・WiZ 橋本】

7月15日付けで退職することになりました ZiP・WiZ の橋本です。新卒で入職し、早20年。人生の半分近くをあしなみの皆さまと共に歩んでまいりました。大変なこともありました、それ以上に喜びや嬉しさの方が多く、幸せな職業人生でした。メンバーや職員、ご家族の皆さまに支えられてここまで来ることが出来ましたこと、本当に感謝申し上げます。皆さまの末永いご健康と法人の発展をお祈りしています。またどこかでお会いした時はお声掛けください。



【ZiP 逢坂（おおさか）】

7月11日より、ZiPに入職いたしました。前職は一般事務に従事しておりました。未経験から初めての福祉職ですが、周りの皆様に日々たくさん助けられ、楽しく勤務する事ができております。一日も早く、お力添えできるよう精一杯頑張りたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

【ZiP 田中】

7月11日より入職し ZiP に所属することとなりました。以前は知的障がい者就労支援に携わっていましたが、ZiP での支援は以前の支援とは毛色が違うことを日々感じております。そのため、気持ちを新たに福祉従事者としてご利用者の皆様、そして職員の皆様と過ごしていきたいと存じております。どうぞよろしくお願いいたします。

【ボンサンス・千寿 福田】

はじめまして、8月1日よりボンサンス・千寿に入職いたしました。周りの皆さまに暖かく迎えていただき、充実した日々を過ごしております。趣味はスポーツ観戦で、イチローが所属していた頃からのオリックスファンです。あしなみの大きな力になれるよう努力して参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



< 9月あしなみ会例会 講演会のお知らせ >

8月は例会をお休みしましたが、9月は、花田先生をお招きして講演していただきます。まだまだ暑い中ですが、皆様のご参加をお願いします。



記

日 時：令和6年9月21日（土）午後1時～4時
（始まりが早いのでご注意下さい）

場 所：ボンサンス・千寿

足立区千住4-3-9

TEL：3881-6400

内 容：

13：00～14：00 勉強会

「精神科の疾患があっても入れる保険について」

講師：本橋 徹大氏

（株式会社Jリスクマネジメント）

14：30～16：00 講演会

「医療の立場から、親なき後、精神に障害のある方が、地域で安心して暮らすことができるために、今から備えておくこと」

講師：花田 照久氏

（周愛巣鴨クリニック院長）