



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
10月号

10月になり、やっと朝夕は、涼しさが感じられるようになりましたが日中はまだ真夏の暑さの日もありますね。この会報が皆様に届く頃は、いつもの秋になっているのでしょうか。

今年は、地震・台風・大雨と大きな災害が、いつもどこかで発生しています。1月1日の能登半島の大地震、復興に向けて頑張っている最中に豪雨による土砂災害が起こり、二重の被害をもたらしました。

被害を受けられた方々に、心よりお見舞い申し上げます。

< 9月 あしなみ会例会 報告 >

9月21日（土）定例会を行いました。「親なき後」の経済的な備え、自分らしく生活する人生の備え、二つの視点から、それぞれお話をいただきました。今回は、つくしだよりに掲載していただいたこともあり、参加者は27名（あしなみ会会員15名会員外12名）でした。

13:00~14:00 「精神の疾患があっても入れる保険について」

講師：本橋徹大 氏（株式会社ジェイリスクマネジメント）

本橋先生のお話を伺って、最近の保険は多様な商品があり、保険会社によって、商品によって、告知の条件や保証の範囲など、細かく違うことに驚きました。誰が契約者？お金を払う人は誰？など、わかっているつもりのも、改めて聞くと、複雑だなあと感じました。

障がいを持つご本人が、大きな病気になったときに、治療費に困らない備えとして。また、親がご本人に渡せる資産として。など保険の商品の選択も一人一人の事情に合わせることもできるかもしれないと思うお話でした。

しかしながら、保険のお話は、とても細かく込み入っています。専門家でなければ分からないことも多くあります。個々に相談されるのも一つの方法だと思います。「あしなみ会に参加した。」「あしなみ会だよ

りを見た」と言っていたいただけるとスムーズなお話をさせていただきます。
まずはメールでお問合せください。

motohashi-tetsuo@j-risk.jp

本橋 徹大 氏

14 : 30 ~ 16 : 00

「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）



「親なき後」を誰が考えるのかな。親なのかな。「親なき後」は50年前医者として駆け出しだったころから大きなテーマだった。このテーマはずっと続くテーマ。50年前、「今は親が活着ているから、本人も生活ができている。親がいなくなったらどうなるのか」と親が発言を始めた。それが家族会になり。全国の家族会が連携し始めた。…と花田先生はお話を始めてくださいました。

「リハビリテーション」という言葉がある。「もとに戻す」という意味の言葉。「社会復帰」するということは、働くこと、就労するということ、健常者と同じように働くということ、と言われていた。例えば、手の不自由な人は、健常者のように手を動かすことができないと見える。精神科の患者さんは、精神の病気は見えないから、厳しく訓練した時代もあった。

でも、それでいいのだろうか。それは人生への患者さんにとって良いことなのだろうか。と医療者も、支援者も関係者は考えた。「人間らしく生きることができればよい。」という考えになった。では、「人間らしく」ってどんなことなんだろう。どのようにすること、どのようにあることが「人間らしい」ことなんだろう。最近は、「リハビリテーション」という言葉の代わりに「リカバリー」という言葉が出てきた。「パーソナルリカバリー（※自分らしさの回復）」自分のことを知り、自分をコントロールする。リカバリーの目的は、生きていくこと。生きていくというプロセスがリカバリーの目的となった。

が、クリニカルリカバリー（※症状の回復）とか、ソーシャルリカバリー（※社会的な回復）という考えが出てきた。こうなれば、これがで

できればリカバリーできた、と健常な人間が健常な基準で決めている気がする。障害を持つ人への見方が、変わっていない気がする。その人ができないなら、周りができるようにすればいいじゃないか。環境を変えればいいじゃないか。答えはなくても、いろんな考え方でやっている。

今は、できないことがあれば、周りができるようにサポートして、できるようになる環境にしていける。社会システムをそのようにやっていこうとしている。前に「べてるの家」に行った。「三度の飯よりミーティング」という彼らのすごいところは生き生きしているところ。病気の人は病気のことを話せないと思っていた。彼らはよく話す。…学会の場で昆布も売る。…障がい者が障がい者への偏見について説明する。彼らは自分で出かける。自分で説明する。医学書院から「当事者研究」という自分たちの言葉で自分たちのことを書いた書籍も出している。医者が一番読んでると思う。我々は先入観をもって見ていた。

症状が激しくなって入院し、改善して退院するとき、家族が退院先として断ることも多かった。症状が激しかった時を見てるから。今症状が改善できていても家族は悪かった時のことを見てるから。世間の人も悪いイメージを持っている。そこを「べてるの家」の人たちは出かけて自分たちの言葉で自分たちのことを話している。理解が広がってくる。

統合失調症の人達とか患者さんたちの問題は引きこもってしまって孤立すること。閉じこもってしまうにはいろんな理由があるけれど。社会が怖いからということもある。訪問看護を入れるのは、怖くない人と触れてもらいたいということもある。怖くない人もいることを知り、怖くない人が増えていけば、少しずつ外に目が向いてくる。それまで、家族は本人が安心して過ごせる場所を整えてほしい。

「それなりに生きていけばいいんですよ。」と言って仲良くやっていくことが「親なき後」のために今から備えておくことだと思う。

…何人かの方から質問もあり、花田先生はそれぞれの質問に丁寧にお答えくださいました。今回も花田先生、ありがとうございました。

(桑原)

《各委員会の報告》



9月2日(月)福祉まると相談課 と意見交換会

まると相談課：6名(福祉部長、課長、各係長)

あしなみ会：3名(石川会長、大和田、桑原)

法人あしなみ：2名(横内理事長、森澤センター長)

「断らない窓口」を目指しての取り組みについて、また、4月か

らの実績について説明をいただきました。支援者が、まるごと相談課と相談者をつなぐ役割を担うことで「断らない窓口」を共に作り上げていくことができると思いました。まるごと相談課に相談をされたい方は、あしなみ家族会 石川、桑原までご連絡ください。一緒に相談に参りましょう。



9月15日（日）つくし会 （富永さん、椎名さん）

23区ブロック会議

- ・グループホームへの入所により、本人と家族は適度な距離を持つことができる。グループホームへの入所で自立生活が実現できる。けれど、今、全国的にグループホームのケアの質が問題となっている。グループホーム運営を資産運用のようにとらえて、儲かるからと、近年増えている。ケアの質の良いグループホームが少なくなっている。

- ・行動障害があるからと受け入れを断られるケースもある。

相談者養成講座（西村由紀先生…メンタルケア協議会）

- ・障がいを持つ本人は再発があってもやりたいことはやりたいと思っている。いろいろな立場の人たちとのかかわりの中から、徐々に良くなっていく。いろいろのチャレンジをしてその人なりの役割を踏むようになる。人は死ぬまで発達していくことができる。

かかわりを持つ周りの人たちはかかわり方を学ぶことも大切。

- ① 人を変えることはできない。自分が変わるしかない。上から目線ではなく、基本に戻り、同じ目線で見てあげる。
- ② 認めてあげる。選択肢を見せて自己決定してもらう。
- ③ 周りの人が優しくしてくれている感情は誰でもどんな状態になっている時でも心に残る。

その他、各委員会に出席して下さった皆さん、有難うございました。

（桑原）

<令和6年度、第1回足立区地域自立支援協議会報告>

●本会議

日時：6月7日 場所：足立区障がい福祉センター5階

内容：①前期（4年度～5年度）の活動報告

②後期（6年度～7年度）の活動計画

※専門部会6部門あり（委員27名）、各部会長による報告がされた。



●精神医療部会

日時：7月29日 場所：足立保健所2階

内容：委員の紹介 協議会の目的、機能の説明 6年度活動計画
「精神障がい者にも対応した地域包括ケアシステム構築」
に係るワーキンググループの活動計画、活動状況及び長期入院者の調査について。

部会の目的は、精神障がい者の支援に関する連携及び調整。
重点課題は、「精神障がい者にも対応したケアシステムの構築」
に向けた情報共有、別にワーキンググループを立ち上げ、精神医療部会と同時並行で、事例検討と地域課題について取り組む。

※精神の病気があると、病気の時の入院先が難しいことがある。
周りの理解が必要との発言がありました。（K）



今夏もそうめん&冷麦等の販売活動へのご協力
ありがとうございました

65,850円の利益は、助成の無いZIP,WIZの利用者の
方への通所交通費に充てさせていただきます。

＜移転プロジェクトの進捗状況 報告⑰＞

9月10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。7月、8月と物件が出てはいます。しかし、良い物件はすぐに申込が入ってしまいます。情報収集の間口を広げ、スピードを上げて行きたいところです。さて、今回の議題は、千住4丁目、5丁目を中心に「50～60坪の土地求む」のチラシの作成について話しました。不動産会社の広告部の方からもチラシ内容について、ご助言をいただき、9月26日に完成をしました。これからどのような出会いがあるか、わくわくしています。どうか、良い物件と巡り合いますように！！チラシは、たくさんあります。お知り合いに配布ができる方は、ボンサンスまでご連絡ください！！

（報告：田中）

<障がい者施設地域交流展示会「このまちに生きる」報告>

8月20日（火）～23日（金）の4日間にわたり、足立区役所中央館1階アトリウムに於いて、障がい者施設地域交流展示会が開催されました。「あしなみ」の他、「あだちの里」「はなさく福社会」「リード・エー」の4社会福祉法人が主催となり、各法人・事業所の紹介パネルの展示や体験コーナーを実施しました。案内のポスターやチラシの配布を例年の配布先に加え特別支援学校や放課後デイサービス等にも広げ、今年はより多くの方にご来場いただきました。体験コーナーではアトリエほっと・しかはまが企画した「ひまわりバサミ」が、用意していた材料が終了時間を待たずになくなってしまふほどの大盛況でした。展示会のアンケートでは、色々な事業所や活動を知ることができて良かった、また来年もやってくださいなどの感想をいただきました。
（蓮實）

○改めて、いろいろな作業所が知れて良かったです。また来年も行けたらいいなと思います。（石鍋）

○皆さん各々、自分自身の障がいに負けない「やればできる」という姿勢を感じて感動しました。（名久井）

○体験コーナーのひまわりばさみ作りを体験しました。可愛いのができて良かったです。さっそく何かに使おうと思います。（原）

☆体験コーナーの参加者が多くて驚きました。

☆初めて参加しましたが、作り方を教えるのに緊張しました。

☆初参加の方もいて、楽しくやれて良かったです。



◆◆◆ トピックス ◆◆◆

< 萌作業所 >

8月29日(木)、足立消防署から2名来所いただき、火災・地震を想定した防災訓練を行いました。利用者10名、職員4名が参加、通常の避難訓練のほか、水消火器を使用しての消火訓練、消防署の方を相手に通報訓練を行いました。消防署の方からは、「避難もスムーズで、消火器の使い方も慣れていきますね」と感想をいただきました。皆さんから、専門的な話や具体的な話が聞けるので、また消防署の方に来ていただきたいとの声が多くありました。また、非常灯、避難口(経路)について指示があるなど検討課題もあり、改めて職員として1つ1つの行動の重要性を再確認できた訓練となりました。

(高松)

- できれば消防署の見学をしてみたい。(M)
- 実際に障害があって避難した人の話など聞いてみたい(困った事など)。(K)
- 備蓄の話の中で、何か1つ用意するとすれば「水」だという事。(I)



< アトリエほっと・しかはま >

8月29日(木)、所内にて防災訓練を実施し、利用者19名、職員9名が参加しました。東京消防庁の火災に関する防災動画を視聴し、改めて火災は危険なものであり、日頃から気を付けねばならないということを学ぶ機会になりました。

(遠藤)

- 火災は怖い！十分に気を付けようと思いました。(S)
- 普段聞きも見もしないことだったけどいろいろ勉強になりました。消火器を一回練習で使ってみたいと思いました。(T)
- 初めて動画を見せてもらってたばこってほんと大変だなと思いました。すごく勉強になりました。(Y)



< 協立作業所 >

9月26日(木)利用者14名、職員6名、理事長、事務局長にも来所いただき【第3回 日比谷善美さんによる三味線ライブ】を開催しました。生で聴く津軽三味線の音は繊細で迫力もあり、皆引き込まれ、自然に拍手が沸いていました。日比谷さんからも「元気をもらった」と言っていたいただき、最高の時間を過ごすことができました。(河野)

○普段あまり聞かない三味線でしたが迫力が凄かったです。(S)

○今日はあまり体調が良くなかったのですが三味線の生演奏の迫力で気分がとて良くなりました。ありがとうございました。(Y)

○三味線、早引きがカッコ良かったです。尾瀬の曲が

聴けて、僕は群馬出身だから懐かしく思いました。

(K)

○父の田舎が青森県なので津軽じょんがら節を聞いててなんか田舎に帰った気がしました。(N)



< 綾瀬スマイル工房 >

9月14日(土)に「休日シネマの日」を実施しました。年度当初より、休日にレクのような活動や、みんなでお昼を食べたいとの声が多く、試験的に実施いたしました。当日は、メンバー16名、スタッフ3名の他に理事長や理事もご参加くださり、映画「極主婦道」と昼食を楽しみました。食後も映画の感想を話したり、のんびりとしたいい時間でした。今後も休日の活動を計画してゆく予定です。(斉藤)

● 映画見られて良かったです。味安の弁当も美味しかったです。(F)

● 映画もまあまあ面白く、弁当も美味しかったです。みんなで食べるからですかね。(K)



一句



そよ風の 撫でる野原に 花野満ち

スポーツを する程体 良なくて (馬蕉)

< ボンサンス・千寿 >

わたあめ機を1週間お借りし、「食べ放題」と題して、メンバーさんが代わる代わる、お箸の棒に“ぐるぐる、ふんわり”と綿あめを巻き付けました。初めはリーゼントみたいに細長くなってしまったり、お箸に巻き付かないなど、甘いのに苦い顔になっていました。研究と練習を重ねて、ふわふわ丸いとっても可愛いわたあめ作れるようになりました。いちご味・メロン味・ブルーハワイ味・プレーンの4種類で甘い香りに作業所が包まれました。 (門山)



○綿あめでこどもたちの笑顔をもたらえるといいな！

< 入職のご挨拶 >



【WiZ 近藤義記】

9月11日に入職いたしました。近藤と申します。これまでは、中学校理科教諭を8年、学習塾で2年従事してまいりました。福祉業界は未経験なため、毎日初めての体験だらけです。不安もある中ではありますが、職員のみなさまのあたたかなご指導により、楽しくお仕事が出来ております。今後はよりよいサービスの提供とさらなるあしなみの発展のために尽力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

【綾瀬スマイル工房 永井順子】

7月16日より入職いたしました、永井と申します。出身は青森県弘前市です。長年高齢者施設に勤めておりましたがこの度ご縁があり綾瀬スマイル工房で働かせていただくことになりました。まだまだ手探りではありますが、笑顔で通っていただけるよう皆さんの働くお手伝いのできればと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

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

あしなみ有志一同 様



< 10月あしなみ会例会のお知らせ >

行楽シーズン、秋を見つけに出かけたいところですが、皆さんが参加しやすいプランにしました。東京足立病院の素敵なレストラン「一粒の麦で」豪華なランチをいただきながら、猛暑を乗り切ったご苦勞をねぎらい合い、同じ建物の中にあるグループホーム「ハートパル花畑」を見学させていただきます。皆様の参加をお待ちします。

記

日時：令和6年10月19日（土） 雨天でも行います。

集合： 午前11時 竹ノ塚駅 東口 花畑車庫行バス停

懇談& 午前11時30分～午後1時

ランチ：一粒の麦



見学： 午後1時20分～午後2時30分

グループホーム、ショートステイ：ハートパル

解散： 午後3時ごろ 竹ノ塚駅

参加費：無し 交通費は自己負担でお願いします。

申込み：10月16日（水）午後5時まで

090-9961-0225（桑原）又は

090-4752-4009（石川）