



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



2025年
10月号

長かった猛暑の夏が終わりようやく涼しさが感じられるようになりました。皆様、お変わりなくお過ごしでしょうか。

天高く馬肥ゆる秋、秋の味覚を味わいながら ゆっくりと身体を休めて夏の疲れを取り戻しましょう。

< 9月 あしなみ会例会 報告 >

9月28日（日）13：30～16：00、9月の例会は、17名の出席で行いました。

< 講演会 報告 >

講師：斎藤 広生 先生

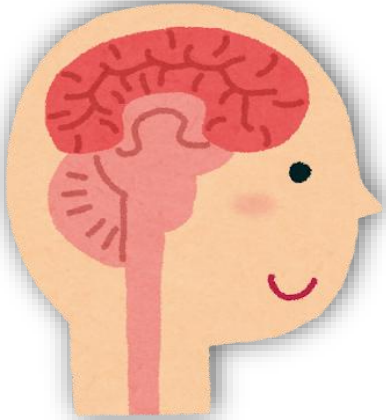
江北メンタルクリニック院長

「今日は、現場で働いている医者としての現実的なお話をしたいと思います。」と笑顔でお話を切り出された斎藤先生は、クリニックでの毎日の診療、足立区内外の保健センターでの健康相談、必要な場合には往診と、たくさんの患者さんたちと家族の皆さんのつらさや悩みに向き合ってくださいています。今日は次のテーマでお話を伺いました。

「お薬の合わせ方、医師からみた訪問看護の利用の仕方」

精神科の治療は、最近では、カウンセリングや、磁気治療なども取り入れられてきていますが、統合失調症や、躁鬱病という重い病気では、薬を使う治療が中心です。薬が精神科の治療の中心になっています。

脳は大脳皮質、大脳辺縁系、脳幹と三つの層に分かれていて、私たちの意識は、三つの層の一番外側の大脳皮質に存在しているといわれています。その次にある層は大脳辺縁系で、本能や感情を司っています。例えば、食欲は、我々が、熟考に熟考を重ねたうえで、「ご飯を食べた



い」と思うのではなく、「お腹が減った！」と内側から突き上げてくるもの、もともと備わっているものです。脳幹は生命を維持しています。

病気になるのは、脳の真ん中にあるドーパミン神経やセロトニン神経、ノルアドレナリンというところのバランスが崩れて、精神疾患がおこるといわれています。血圧を調整している中枢や、体温を決めている中枢の横にあります。

心の持ちようで精神疾患がどうにかなるのであれば、その人は体温も血圧も自由自在に操れるということになります。しかし、残念ながら、血圧も、体温も自分の意志でコントロールはできない。同じように、ドーパミン神経や、セロトニン神経、ノルアドレナリン神経を自分の意志でコントロールすることはできません。病気の本体の部分が、脳の真ん中にあるので、そこに届くのは薬です。「気の持ちよう」ではなく薬が必要であるということです。精神の薬は、ある程度長く飲む必要があります。ちょっと飲まなくなると、バランスが崩れて、ざわざわざわとしていろんなことが起こり始めるからです。けれど、長く飲み続けるのは、難しいことです。風邪をひいて、1週間くらい薬を飲むのはできるけれど、1か月、1年と飲み続けるのはとても難しいことだと思います。まず、忘れちゃう。そしてやっぱり飲みたくないですね。精神の薬って基本的に飲んで気持ちよくなるものではなく、副作用もあったりする。飲むににくいことは分かっています。飲むのが嫌なのもわかります。

患者さんがどのくらい薬を飲んでいらっしゃるかを調べた統計では、しっかりと処方どおり飲んでいらっしゃる方は、平均すると50パーセントとされています。薬を飲めていないということは、飲むににくいということ。飲むににくいのであれば、飲みやすいように変えたり、飲む回数を減らしたりなど工夫します。なぜ、薬を飲むのかという理由をしっかりと患者さんに説明して納得してもらうのが良いかなと思います。誰でも病気であるのは嫌なことです。

人間の体調や、精神の状態は、日々変わっています。精神の薬も状態に合わせて微調整が必要です。具合が悪い時は2週間に1回、落ち着いてきたら1か月に1回、状態を診て、薬を調整するのが良いと思います。次の受診までに、具合が悪くなれば、途中でも受診して、薬を調整することは必要なことです。

薬には副作用があります。副作用に苦しんでいるのに、それを我慢しなさいと言って薬を飲み続けてもらうのは、逆効果だと思います。できる限り、副作用は我慢せず、副作用のない薬に変えていくほうがいいと思います。最近は副作用の少ない薬も出てきています。

第2世代の薬には副作用が少ないといわれています。が、ホルモンに影響を与える薬では、生理が止まったり、骨粗鬆症になることもあります。「敵意」が強くなることもあります。太りやすくなることもあり、糖尿病の心配も出てきます。副作用があると、長期的な治療には支障になります。副作用の少ないように薬を合わせる必要があります。

薬の添付文書にその薬の副作用について書かれています。その薬を飲んだ人を6か月間、追跡調査し、その患者さんがかかった有害反応がすべて記載されます。骨折とか、コロナ感染とかも記載されます。直接の副作用ではないものも入っている。どのくらいの頻度で起こるかということも関係なく書かれている。実は1万分の1とか、10万分の1しか起きないような副作用と、3割程度でおこる副作用が列挙されています。患者さんが、薬について知りたいと思うときには、なぜ、その薬を使っているのかを、医者に聞いてほしいなと思います。

脳のなかには、「ドーパミン神経」とか「セロトニン神経」とか特別な任務を持った神経にプラスの働きをするグルタミン酸、ブレイキをかけるGABAがあります。

GABAは神経を抑える働きがあります。ベンゾジアゼピン系の薬は抑えるほうのGABAを作動して神経の働きを抑えます。脳の中にGABAがどのくらいあるかというと、200億個といわれています。脳の中にあ

る200億個のGABAで、神経を全部抑えてしまう。呼吸にも影響したり、転びやすくなったり、寝ぼけてしまう人もいます。が、最近出てきた睡眠薬は、脳の中にある目を覚ます覚醒中枢に働きかけてブロックし、眠れるようにするというものです。覚醒中枢というのは、脳の中に約10万個あるといわれています。10万個の目を覚ますための神経が夜になっても活発に働いてしまっていて、眠れなくなりますが、そこをシャットダウンするだけです。呼吸にも影響されないし、転んだりすることもない、何よりも、癖になりません。やめられなくなるしない。

内科や外科が忙しいのは、気候が厳しく人が一番よわる真夏や真冬で



す。メンタルの具合が悪くなる時期は、一般的には、秋口と、春先と言われています。自律神経のバランスが崩れて、調子が悪くなります。健康な人もそうなりますが、患者さんは、自分の病気が悪化しているのかと思ってしまいます。外来では、「病気が悪くなったのではなく、季節のせい」と患者さんたちに伝えています。

実は、ほとんどすべての病気がスペクトラム診断。連続体です。糖尿病にしても、糖尿病の人と、正常な人がきれいに分かれているわけではない。糖尿病になりかけの予備軍といわれていたりします。

精神的な病気に関しても、どこからが病気と線を引くのでしょうか。同じ人でも、いつも具合が悪いわけでない。落ち着かない時期と、落ち着ける時期とがある。障がい者とレッテルを貼られると、周りの見方も、本人の自覚や自分に対する自信も、変わってきてしまいます。どんな人間でも、波があります。波がなくなるのが、正常なわけではなく、生活が破綻しない範囲で波があるのが正常と考えられています。

病気の人と、病気でない人がきれいに分かれるわけではありません。

江北メンタルクリニックでは、訪問看護室があり、患者様の自宅を訪問する訪問看護と外来とで連携して治療をおこなっています。外来の時間は限られていて、いろんな話が出来ないこともある。患者様にすれば、病院はアウェイで、自宅とは違って緊張して言いたいことが言えないこともあります。外来が混んでいると、遠慮してしまいます。そういう場合に、訪問看護師が自宅を訪問し、病気についてや薬の説明をして差し上げることができます。相談が、訪問看護の役割だと思っています。ケースバイケースで患者さんの身体介助を行うこともあります。



「患者さんの私生活をできるだけ束縛しない」ことを、うちの訪問看護では心がけています。患者さんの一日のリズムを全部決めてしまい、患者さんの私生活が訪問を中心に回るようなことにはしたくありません。患者さんが訪問看護の日にお友達と遊びに行く計画があれば、遊びに行くことを優先していただいています。患者さんの生活を縛らないように、訪問看護の予定はあくまでも柔軟に考えています。患者さんは訪問看護のために生きているのではありませんからね。



斎藤先生のお話は、とても分かりやすく、「なるほど」の連続でした。何もかもを報告出来たらよかったのですが。また、お話の途中でも参加者からの質問に快く丁寧に答えてくださり、心から感謝申し上げます。これからどうぞ、よろしくお願いいたします。（報告…桑原）

《各委員会の報告》

●パラスポーツ推進協議会

9月1日（月）10：00～12：00 区庁舎特別会議室

令和6年から取り組んできた足立区での共生社会につながるパラスポーツ推進についての「アクションプラン」は、前回の会議で確認した通り、会長から区長へ答申し、今回の会議をもって本日付で決定となりました。今後は、定期的に見直していくこととなります。

11月に東京で開催されるデフリンピックの取り組み状況、PR状況のお知らせがありました。東京武道館では、聴覚障害の方、外国籍の方を意識して防災訓練を行いました。また、区民への周知のために綾瀬地区の商店街でフラッグを掲げるほか、西新井駅近くの大型商業施設で展示を行う、Aフェスタでも宣伝するなどの取り組みも進んでいます。また、デフリンピックをきっかけにデフスポーツやパラスポーツへの理解と取り組みがより広がるような仕組みも必要との発言もありました。



※足立区区役所のエレベーターには耳マークがあり、非常時には耳マークボタンを押すと、モニターで筆談や手話ができるしくみがあるということです。区役所でエレベーターを利用された時にはぜひ、ご覧ください。（報告…桑原）

●みんなねっと 京都大会

精神保健福祉の未来を描く～家族ほっこりまるごと支援を目指して～

9月6日（土）9：00～17：00 京都テルサ

東京駅 7：00 発の新幹線に乗り込み、9：12 京都着、市営地下鉄で九条車庫前まで2駅。10：00 に会場に滑り込み、第17回みんなねっと京都大会に参加いたしました。

かいがいしきに先立って、京都市内の就労継続支援B型事業所の



「さりゅ」の皆さんが「やさしさに包まれて」「赤いスイートピー」の2曲をコーラスで発表してくださいました。心温まるオープニングセレモニーとなりました。開会式の後に主催者からのあいさつがありました。今年は、京都丹後地方の小さな地域で家族会活動が始まり、全国の家族会が連合して60年目の節目です。家族会の始まりの地での開催はとても意義深いと思います。受付を済ませました。会員の高齢化が課題という家族会が多いことを実感できるほど、会場の皆様も髪の高い方が多くいらっしゃいました。けれど、懐かしい顔を見つけれられて、声を掛け合い、手を振り合うお姿に長い間の苦勞とご活躍が想像でき、頭が下がる思いになりました。厚労省 社会・援護局の方からの行政説明のあと、日本で最初にACTチームを立ち上げられた高木俊介医師から「人と人との対話が拓く、精神保健医療福祉のこれから」のテーマでお話がありました。全国家族会結成60周年記念リレートークでは、丹後地方での家族会の始まり、全国家族会結成への歩み、家族会のこれから、とお話が続き、家族会活動の原点を確認できました。「みんなねっと」の岡田久美子理事長から活動報告があり、大会宣言の提案があり満場の拍手で採択されました。次の開催地は長崎。長崎県連の皆様が壇上から手を振ってくださいました。桑原は第2分科会「なかなか支援につながらない本人と家族のまるごと支援」富永さんは第1分科会「親亡き後をみすえた家族丸まるごと支援」に参加しました。

日帰りでの参加だったので、京都見物はできませんでしたが、充実した思いで、東京に帰ってきました。プログラムの内容については、次号より、少しずつ報告させていただきます。（報告…桑原、富永）

日帰りでの参加だったので、京都見物はできませんでしたが、充実した思いで、東京に帰ってきました。プログラムの内容については、次号より、少しずつ報告させていただきます。（報告…桑原、富永）

●東京つくし会第1回23区ブロック 家族相談員養成講座

9月15日（月）10：00～12：00

東京都障害者福祉センター

テキストを基に、講師の西村由紀先生（特定非営利活動法人 メンタルケア協議会）から相談の基本事項について講義を受けた後、相談の事例について助言をいただきました。

困っている人に向き合うには、相談者を理解することが大事。相談者が相談するときの心境は、1. 自分の弱さを見せるのが恥ずかしい

2. 馬鹿にされる、傷つけられるかも 3. 不本意なことを言われる、説教されるかも 4. 弱みを握られる、言いふらされるかも 5. 不全感（整理がつかない、もやもや） 6. 怒り、不満 7. 混乱・視野狭窄・絶望・自暴自棄 など。相談するのは怖いと思ってしまう。そのため相談者のなかには格好つけるなど防衛的な態度に出ることもあります。

相談を受けるときの心構えとして 1. 「対等」であること 2. 無条件で受け入れる 3. 「わからない」ことを大切にする 4. 「できない」ことを自覚する 5. 決めるのは本人。と説明され、どれも大事なことだと思いました。

苦勞されている人の事案を聞き、困っている人への向き合い方、心構えと技術など、相談の組み立てや気持ちの受け止め方などについて学ぶことが出来ました。
(報告…椎名)

●東京つくし会第1回23区ブロック会議

9月15日(月)12:30～16:00 東京都障害者福祉センター

各単会の情報交換では、会員の高齢化、世代交代が課題になっている会が多いことが改めてわかりました。あしなみ会は、「会が継続するために若い世代に会員が広がるよう活動をしていきたい」と発表しました。

旧滝山病院事件が発覚してから2年半が経ち、現状とこれからについても報告がありました。

事件発覚後に真相解明のために5人の弁護士による第三者委員会が設置されています。虐待防止委員会も令和5年から設置され、今年度は外部の4名を含む11名の委員が毎月委員会を開催しています。東京都へも四半期ごとに改善計画を提出しています。入院患者の支援として地域連携室を設置し、地域連携1名、医療相談2名の地域連携相談体制を立ち上げました。ピアサポーターの受け入れも毎月受け入れるなど、改善に取り組んでいるそうです。

東京つくし会として東京都への要請項目について説明もありました。要請の4番目には患者の人権侵害防止と権利擁護を掲げ、精神科診療報酬（含む身体合併症医療）を抜本的に引き上げ、旧精神科特例を実質的に撤廃することも求めています。

報告や協議事項が盛りだくさんの会議でした。
(報告…椎名)

(網掛けは終了しました)

今年度のテーマ（バックナンバーをご希望の方はお知らせください）			
4 月	一年の計画	10 月	デイケア見学
5 月	総会	11 月	犯罪に巻き込まれた時、虐待かなと思ったときの対処
6 月	医師が望む家族の姿	12 月	家族懇談会
7 月	東京つくし会活動報告と家族としての体験	1 月	新年会
8 月	お休み	2 月	当事者の体験談支援者の話
9 月	お薬について他(9/28)	3 月	講演会

●お詫びと訂正

7 月 2 9 日（火）足立区自立支援協議会 第 1 回 精神医療部会の報告の中で、「この協議会は、障害者総合支援法第 8 6 条の 3」に位置づけられていると記載致しましたが、「8 9 条」の間違いでした。お詫びして訂正いたします。申し訳ありませんでした。 桑原芳枝



< 移転プロジェクトの進捗状況 報告②⑧ >

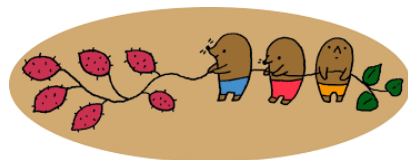
令和 1 2 年 4 月には、新しい場所でボンサンスの事業が始まっている状況を目指して「情報を持ち寄る」「確認する」を会議で繰り返しています。最近、土地の値段も高くなり（特に千住地域）建築や補修を行うための資材の値上げや、工事期間も長引く傾向があるなど、建築にかかる経費が高騰しています。何度も計算を繰り返し、シミュレーションするたびに物件の確保を早くと思い、取り組んでいます。

頭が痛いことが多いのですが、8 月 2 2 日の千住仲町の盆踊り大会に、お声掛けくださったので、移転会議の数名で参加し、楽しませていただきました。小さなお子さんもお年寄りも、地域が一つになって楽しんでいる輪の中に加えていただき、元気をいただきました。仲町町会の皆様、ありがとうございました。

今後もしっかりと地域とつながる事業運営を展開し継続できる物件探しに、全力で取り組んでまいります。

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

匿名 様



◆◆◆ トピックス ◆◆◆

< ZiP / WiZ >

9月2日（火）に ZiP・WiZ 合同で昼食会を行いました。メンバー31人、ボランティア1人、職員12人が参加しました。今回は、「ほっともっと弁当の幕の内弁当」とデザートで「シューアイス」を皆で食べました。ZiP では昨年からはじめた昼食会も恒例になってきています。この日シフトに入っていないメンバーも参加してくださり、毎回多くのメンバーで賑わっています。

- こういった（昼食会の）機会があると助かる。
- 普段は別の部門で働いているメンバーと話すことができて良かった。



< 協立作業所 >

9月25日二胡ライブを開催しました。利用者18名、理事1名、職員3名の参加で初めての二胡の音色を味わいました。奏者の方に歴史を交えながら色々お話しをして頂き、その後に童謡、CMソング、歌謡曲などをたくさん弾いてくださいました。思わずみんなが口ずさんでいて自然に笑顔と拍手がわいてくる幸せ時間になりました。

- 色々な音色が聴けてとても楽しかったです。お話もとても面白かったです。素晴らしい時間をありがとうございました。（S）
- 初めて聴く音色と楽しいお話が聞けて良かったです。部屋の空気が一つになったような感じがしてすごく楽しかったです。（S）
- 日本の童謡や昔からある歌がとても懐かしい気持ちになりました。ありがとうございました。（O）
- 懐かしい曲で昔を思い出す。中国のことが少しわかりました。楽しかったです。（H）



<綾瀬スマイル工房>

“皆で楽しく体を動かそう！”を目標に、9月から月に1回スポーツの日を設けました。第1回は9月25日（木）東和学習センターのレクホールを借り、メンバー10名、ボランティア1名、職員3名が参加して、いすヨガを主としたストレッチ体操を行いました。心地よい音楽が流れる中、タオルを使った脳トレもあり、体も頭もリラックスできました。

- 体がスッカリした。脳トレのタオルがうまくできなかった。(M)
- イスに座ってのヨガ体験でした。60分間でしたが体の芯が温くなり気持ち良かったです。腰も少し良くなった気がします。(K)
- 先生のレクチャーが丁寧でわかりやすかった。体もあちこち伸ばして軽くなった感じでした。機会があったらまた参加したい。(I)
- 体がついていけなかった。(K)
- ヨガが良かったです。久々にいい運動ができて良かったです。(I)
- ヨガ楽しかった。またやりたいです。(Y)



<萌作業所>

連休明けの8月18日（月）納涼会を行い、マイクを持参して下さったメンバーの開会のあいさつで始まりました。最初のお絵描き伝言ゲームでは、皆さんが思い思いに描いて下さった絵を見て盛り上がりました。続いて『うちわでパタパタゲーム』、ペアでうちわをあおいで、風船をゴールに入れました。昼食に美味しいそうめんをいただいた後は、連想ゲームをしました。そして最後にメンバー2名による管楽器生演奏に合わせてみんなで炭坑節を歌い、踊りました。残暑の厳しい日でしたが、楽しい納涼会になりました。



< ボンサンス・千寿 >

9月13日(土)・14日(日)の2日間にわたって、職員6名、メンバー1名で10年ぶりに開催された千住大祭に参加しました。活気のある雰囲気の中で千住四丁目周辺をお神輿を担ぎながら歩きました。ボンサンスは初めての参加でしたが、町会の皆様にあたたかく迎え入れていただき、地域との一体感を味わうことができました。今後も行事を通じて地域を知り、ボンサンスを知ってもらえる機会になれば嬉しいです。来年もまた参加したいと思います。

○嫌なことも忘れられるくらい楽しかったです。地域の方々と交われたことが嬉しかったです。



< アトリエほっと・しかはま >

9月17日(水)、毎月恒例となりましたランチレクを開催しました。今回はこれまでで人気のあったお弁当屋に再注文しました。利用者22名、職員5名の参加で話も盛り上がり、賑やかな昼食会になりました。○毎回豊富な種類の中から選ぶのに時間がかかってしまいます。自宅では一人で食事をしているので、皆さんと一緒に食事をするのがとても嬉しくて楽しい時間です。

○大勢で食べる食事はおいしいですね。



一句



・ベランダの 靴下の地の 厚くなり

・夜庵外 一本道に 月煌々 馬蕉

<10月あしなみ会例会 デイケア見学のお知らせ>



昨年はグループホームのハートパルを見学させていただきました。一粒の麦でのランチもおいしかったですね。今回もランチの後、足立病院のデイケアを見学させていただきます。ぜひご参加ください。

記

日時：令和7年10月18日（土） 午前10時30分

竹ノ塚駅集合（10：40 東武バスに乗車 団地入口で降車）

参加希望の方は 桑原 までお知らせください。

090-9961-0225

<あしなみ会だよりをお読みいただいているみなさまへ>



『家族会って何をしているの』と感じていらっしゃるご家族の皆様、懇談会、講演会等に参加しませんか。病気のことは、インターネットでも調べることはできます。でも、家族が担っている苦労は誰が受け止めてくれるのでしょうか。家族会では家族も支援を差し伸べられる対象だと考えています。みんなでいろいろなことを語り合い、わかちあいたいと思っています。

見学も歓迎しています。関心のある方はどうぞご連絡ください。お待ちしております。

連絡先→ あしなみ会事務局 桑原芳枝（090-9961-0225）

hahaha@ozzio.jp

件名に「あしなみ会」とご記入ください。