

第53号 2022年3月1日

KSKQ

特定非営利活動法人神戸市精神障がい者家族会連合会

定価 1部 50円

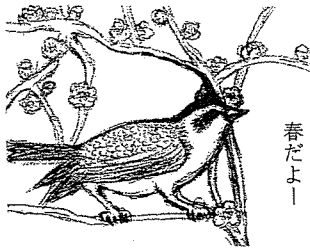
神家連詩

しんかれんし

【編集人】特定非営利活動法人神戸市精神障がい者家族会連合会

【事務局】〒650-0016 神戸市中央区橋通3-4-1
神戸市立総合福祉センター4階
TEL・FAX078-382-0105

【発行人】関西障害者定期刊行物協会
大阪市天王寺区真田山町2-2 東興ビル4階



春だよー

新しい年を迎えて思うこと

理事長 涌波 和信

新年を迎えて早々に津波の襲来、忘れてはならない27年前の震災を思い出します。一方、デルタ株からオミクロン株に変わり、神戸市でも新型コロナウイルス感染者の急速な拡大が懸念されます。くれぐれも手洗い、うがいにてご自愛ください。

新年度より高校の保健体育の授業で「精神疾患」が取り上げられます。厚生労働省はかつては、がん・脳卒中・急性心筋梗塞・糖尿病を四大疾病としていましたが、アルツハイマー型認知症なども含めた「精神疾患」が2017年には420万人となり、これを含めて五大疾病と指定しています。「およそ5人に1人以上が生涯に1回は『精神疾患』を体験」「約75%は24歳までに発病」「15歳～39歳の最多の自殺」などを記し、運動や食事、睡眠などの調和の取れた生活とともに早期発見、早期治療にてうつ病や摂食障害などの疾病治療をする重要性が詳しく説明されています。

神戸市としても家族会からの請願による自立支援医療費（精神通院医療）制度には令和2年度には46億7815万円を、さらに精神科入院に4029万円支給されています。制度の内容は他市と全く異なり厚くなっています。今までの家族会活動の努力の賜物です。

現在、神戸市では、PSWの資格を持つ2名の職員を配置した各区役所のあんしんすこやか窓口、市内19か所の障害者相談支援センター、各区の障害者地域生活支援拠点、発達障害者の相談窓口、社会福祉協議会、自立支援協議会等々家族や当事者の相談窓口を設けています。また、自ら精神科訪問看護ステーションを設立して、短時間の診察での投薬治療を避けることに努めている精神科診療所もあります。

神家連は様々な活動を通じて、こうした行政の相談窓口、精神科訪問看護ステーションとの連携を深める努力をしています。今後とも神家連へのご支援ご鞭撻をよろしくお願い致します。

神家連活動報告

神家連第2回家族教室(第15回神戸地区家族教室)前期・後期を終えて

家族教室部会長 藤田 睦

コロナ下ではありましたが、たくさんのご家族、支援者の方々が神家連の「こころの病家族教室」にご参加下さり有難うございました。企画の手伝いをしたものとして、とても嬉しいです。

昨年度第14回(神家連第1回)の伊藤篤先生と当事者発表を下された若者達、今年度第15回(神家連第2回)前期(2021年11月14日開催)には神戸市精神保健福祉センター・北村登所長、同センター・川野欣樹課長、後期(2022年2月6日開催)には神戸市看護大学・船越明子教授、神戸市ひきこもり支援室・松原雅子室長にお話を頂きました。

家族に寄り添って下さっているからこそこのアドバイス、神戸市の実情と「支援機関あるのよ」という投げかけは何よりも心強いことです。そして何よりも「仲間がこんなにたくさんいる」との安堵とも思える気持ちを持って下さったご家族が何人もいらっしゃったことです。家族会が取り組んでこそこの繋がりを感じて頂け、それまでの孤立感から解放されるきっかけとなってきました。まだまだ、閉鎖的な気持ちで引きこもり状態の日々を送られている方がいらっしゃるということでもあります。

思い返せば家族会に寄ることで自身が救われ、仲間がいる！とわかってホッとした時のことを私自身も忘れることはありません。木の芽家族会での係の手伝い、北海道へてる見学に行ってみようと思っ大家的賛同も得て企画したり、仲間と一緒に娘や息子が

社会で安心して暮らすには何が足りない？どんな支援があるの？と経験を分かち合い、何気ない日々の生活の工夫も忌憚なくおしゃべりできる仲間発見ですね。近所の方、地域でもたれている自立支援協議会を懐にして、暮らしをテーマに様々な障害のある方、家族、利用している事業所スタッフ、支援機関が交流し、住居地での地域生活を共に考える機会になります。そこに月一度でもコンスタントに参加することで、オープンに発信できる、発信したくなる力が自然にそなわってくるように思います。理解できる方が増えてきますし、又他の障害の方の苦勞、工夫も生活の場で知ることとなります。各区にあります。家族会として参加して頂くたいなと願っています。

神家連は神戸市総合福祉センター内に事務所があり、金曜日には電話相談を行っています。予約頂いて対面でお話もできます。一緒に、住み良い我が家、住み良い地域になるよう知恵と経験を出し合ひましょう。そんな呼びかけができる事業の一つとして家族教室もきっかけになっています。遠慮せずにきっかけにしていきましょう。また、前期、後期共に各区の地域相談、地域支援を担ってくださる支援員の方も参加下さっています。そうした各区の支援の方々とその地域の方々に分かれて意見交換できるプログラムも新たな家族教室として企画されると良いだろうと思います。顔の見える関係作りができれば生活するのに安心ですね。

神家連第2回家族教室(前期)(2021年11月14日開催)へのご感想

家族教室へのご参加、またアンケートへのご協力を有難うございました。参加総数95名、アンケート回収は60名でした。感想の一部を以下にご紹介いたします。

(1) 講演「精神疾患の基礎」統合失調症・発達障害(神戸市精神保健福祉センター・北村登所長)



☆ 精神疾患や発達障害があることが、おかしいことではないことがわかって良かった。非常に説明もわかりやすく、講演の中での例示(偉人や歴史的な人物)が挙げられていて興味深く聞くことができました。(兄弟20代)
☆ 50年前に発症し、20年前に急性期発症。今、落ち着いていますが、改めて病気について詳しく知ることができました。(子30代)

☆発達障害について医師から教えてもらえてとても良かったです。(当事者50代)

☆精神疾患と発達障害の重ね着のお話がとても気になりました。我が娘もそういうことがあったのかと思われるところがあったように思いました。足りないところに気付き埋めてあげるといふこと、気にかけて行きたいと思います。(家族60代)

☆一言で統合失調症といってもその症状にはドーパミンだけでなく、個々人の特性が隠れていることがわかった。それに合わせた対応も必要と思った。(家族70代)

(2) 講演「支援の為の社会資源」社会資源って?どのように使えるの?(神戸市精神保健福祉センター・川野欣樹課長)

☆障害福祉サービス等、沢山羅列してありますが、機能してないものも多い。例えば保護者が入院した際に「本人を短期入所」させたいと思っていましたが、東灘にはないといわれたりしました。(家族70代)

☆介護保険利用者にケアマネージャーが存在する様に、精神障害者にもその様な方が居られたらいいのにと思っています。社会資源は様々ありますが、どの時期にどこを利用すればいいのか、プランを考えてくださる方が居られれば障害者も生きやすいのにと思っています。(家族60代)

☆神戸市の精神障害への取り組みが多様で多方面からの支援が存在することが理解できました。ただそれゆえ、複雑で難しく感じました。特に当事者が直接支援を依頼するのは現実的ではないように思いました。折角のサービスが有効に実行されていく様、願うばかりです。支援者(主に家族)のサポートも必要と実感しています。(家族50代)

NPO 法人「神家連」の誕生です！！ ひとことご報告させていただきます

任意団体「神家連」が、様々な産みの苦しみを経て、やっと NPO 法人「神家連」になりました。令和3年9月3日に神戸市より NPO 法人「神家連」として認証され、9月7日付で法務局に登録されました。任意活動団体が「法人格」を持った場合、できることが幾つかあります。主な事柄を以下に記します。

① 契約の主体となることができる

団体が活動を続けていく中で、事務所を借りたり、銀行口座を開設するなどの契約行為が発生することがあります。任意団体は団体として契約の主体にはなれません。法人格があると、団体として財産を所有したり、上記のような契約ができます。

② 社会に認知される

法的にも権利や義務がはっきりしますので、**社会的な信用**を得られやすくなります。活動を行う時には NPO になったことにより助成金が受けやすくなります。但し、法人化＝信用が上がるということではありません。あくまで、その団体の活動内容にかかって来るといことはお伝え致します。**行政に対する要望書等**も一般個人、家族会単独で提出しても、なかなか検討してもらえないかどうか分かりませんが、NPO 法人としてなら即、実行とはいかなくても検討して、何らかの回答が返ってきます。

③ 透明性が増す

法律に則った運営や情報公開が義務付けられていますので、一般的には任意団体に比べて透明性が増します。一方、法人として必ずしなければならない約束事もあります。

④ 毎年報告書等を提出しなければならない

毎年、事業年度終了後、所轄庁に事業報告書等を提出する必要があります。その為に、任意団体に比べて事務量や、広く社会に周知してもらおう活動にかかるコスト等が増える可能性があります。

⑤ 法や定款に則った運営が行われます

役員を変更したい、会費を値上げしたい、団体を解散したいと思っても自由にはできません。法律や定款に基づいて運営する事が求められるので、機能性が損なわれると考える事もできますが、一部の人の考えや意思で会の方向性が変えられないので私物化ができません。

法人化は、本人及びその家族が安全で安心して暮らせる社会を作っていくという目的の為の最適な手段だと考えられます。今後は我々が一番重要と考えている思いを実現するため、各会員様、各家族会様の一致団結した活動で NPO 法人「神家連」を運営していくことが一層重要です。宜しくご協力下さいますようお願い致します。（文責・岩居昭生）

当事者の声

私の願い「いつも 明るく 前向きに」

40代 女性

家族構成は、40歳の夫と10歳の娘の3人家族です。障害名は、双極性障害です。現在41歳で、子供を産んだ30歳の時に発症し、10年間病気と戦っています。

現在不安に感じていることは、プライベートと仕事を両立できるかどうかです。最近仕事でやるが増え、少しプレッシャーを感じています。家に帰るとぐったりという感じです。プライベートも仕事も両立できるよう、夫と家事を分担したり、仕事における時間配分を工夫しています。

夫も娘も、私が仕事をすることを応援してくれています。しんどそうにしていたら「大丈夫？」と声をかけてくれます。いつもいつも私の体調を気遣ってもらい、少し申し訳なく感じています。それでも、ママがやりたいのならと後押ししてくれるので心強いです。家に帰ったら愛する家族がいる。戻るべき場所があるとほっとします。

私は、家族との時間をとても大切にしています。家族とのくつろぎの時間があることで、より仕事に集中できると考えています。オンとオフの使い分けも大事だなと実感しています。

娘の年齢は10歳。思春期という難しい時期に差し掛かります。思春期に備えて、家族でしっかりコミュニケーションを取るようにしています。コミュニケーションを取る上で、食卓を囲むことは大切なこと。食卓が明るくなるように、様々な工夫をします。クリスマスなどのイベントは、ランチョンマットをクリスマスカラーのものをチョイスしたりすると華やぎます。ちょっとした工夫で、食卓が楽しくなります。常に明るく前向きにをモットーに、家庭も仕事も両立していきたいです。

私には、仕事、家事、子育てという3つのチャンネルがあります。確かにすべてをやることは大変です。仕事ばかりになると、家事、子育てがおろそかになってしまう。仕事、家事、子育てをバランス良く配分することが大切です。私は、少し無理をするとダウンしてしまいますので、体調面も気遣いながらうまくすすめていく必要があるでしょう。自分の障害特性を考慮しながら、仕事や家事を頑張っていきたいと考えています。

ママとお料理



神家連電話相談

第1、2、3、4金曜日10時～3時(基本として電話による相談)

専用電話 078-954-5012

【賛助会員のお願い】

神戸市精神障がい者家族会連合会(神家連)は、昨年9月にNPO法人となりました。今後も気持ちを新たにして、精神障がい者の福祉増進に向けて、家族、関係機関と共に邁進していく所存です。つきましては、趣旨に賛同頂き、ご支援、ご協力をよろしくお願い致します。

【連絡先】神戸市精神障がい者家族会連合会(神家連)事務所

TEL&FAX 078-382-0105

〒650-0016 神戸市中央区橋通3丁目4-1 神戸市立総合福祉センター4階

令和3年度賛助会費納入頂いた方(2021年9月~2022年2月納入分)(敬称略)

(団体) 社会福祉法人きょうどう(理事長・西脇忠之)

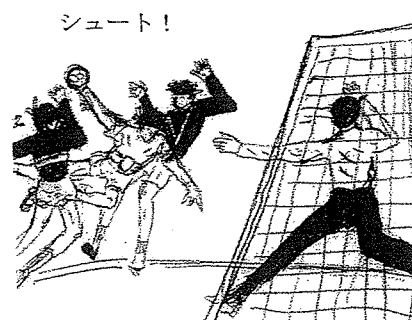
(個人) 小林メンタルクリニック、吉田芙美子、神出秀則(2口)、久慈宏子、前田栄津子、満園順一(2口)、寺西栄子、東正幸、游発順、大谷利恵、黒岩ウノ、小林正明、安本澄子、匿名希望(2口)、石原昭久、匿名希望、長塚寿子

【投稿のお願い】

皆様からお便りや投稿をお寄せいただき、「神家連詩」を親しみのもてる機関紙にしていきたいと思っています。ご意見、ご感想もお聞かせ下さい。詩、短歌、俳句、イラストなども歓迎します。匿名でもOKです。お待ちしております。

送り先：神家連事務所(上記住所)

PCメール shinkaren@juno.ocn.ne.jp



【編集後記】

NPO法人になり、初めての神家連機関紙です。できれば年2回の刊行をと予定しております。コロナ風で部会もいろいろ制約を受け、思うように活動できておりませんが、しっかり情報提供や活動報告をさせて頂くつもりです。少しでも当事者、家族の方々にお役に立てればと存じます。今後ともよろしくお願い致します。なお、今号のカット(1、5、6頁)は豊田勝弘さんが描いて下さいました。(N)