

第56号 2023年9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 神戸市中央区橘通3-4-1
神戸市立総合福祉センター4階
TEL・FAX 078-382-0105

【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



孤独・孤立から脱却を！！

NPO 法人 神家連

理事長 涌波 和信

いつも NPO 法人神家連へのご支援、厚く御礼申し上げます。

最近、重苦しい事件が起こり、悪口を言われたと思込みでの殺人、何らかの不満からか？電車内、デパート・コンビニ内、歩道上での刃物を振り回す事件等が多発しています。若者の生活苦から結婚、子育ては夢となり、ますます少子高齢化社会と、パワハラ等によるひきこもり家庭が増えています。ひきこもりの解決のためか？今年の通常国会で「孤独・孤立対策推進法」が成立し、令和6年4月から施行されます。

神戸市内の精神疾患で苦しんでいる現況は？令和4年度3月末には、自立支援医療（精神通院医療）受給者は35,272名です。精神保健福祉手帳所持者は19,385名（3年度末）です。

第4金曜日午後、神家連電話相談員勉強会での、ひきこもり支援室・松原室長と係長の報告からです。令和4年度末、社会的孤立「ひきこもり」は、神戸市18,300名（推計）で、全国では146万人（内閣府調査）です。特に半年以上家族以外とほとんど交流せず、自宅にいる40～64歳が61万3000人という推定値にはびっくりします。電話相談員自身もひきこもりを持つ親であり真剣に意見交換をしました。

家族会に参加するご家庭では大半がひきこもりの子供を抱えています。親子の隔絶があり、つい子供に自分では気づかず暴言を吐きがちです。親亡き後は子供が自活する必要があります。親子の融和は難しく、ホームヘルパー、訪問看護等を活用して、自立（生活）訓練事業所または地域活動支援センターにて早めの対応が大切です。当事者は当事者同士でないと理解できないこともあります。親として、障害者相談支援センターを必ず訪問して下さい。孤独・孤立から一歩でも進んで社会生活ができるよう導きましょう。

医療費助成拡大の実現を目指して

今年2月26日、神家連主催で、名古屋市精神障害者家族会連合会(名家連)の堀場洋二氏を迎えて、「医療費助成の実現を目指して」と題して名家連の活動体験を講演して頂きました。多数参加して頂き心強く感じました。

名古屋市と神戸市の精神障害者の医療費を比べると以下ようになります。

名古屋市 手帳1・2級→全診療科の入院・通院が無料

神戸市 手帳1級のみ→(重度障害者医療費助成制度により)一般科の通院1日600円(低所得の場合は400円)を限度に月2回までの負担、3回目以降は無料

同じ政令指定都市なので、神戸市でもぜひ名古屋市並みの医療費助成を実現してほしいと思います。神家連は精神科以外(一般科)への医療費助成拡大を切実な願いとして掲げております。

我々家族はここ数十年常に「親亡き後の事」を念頭に置き、行動して参りました。当事者の自立のために、あらゆる社会資源を活用して何とか生きる「すべ」を身につけてくれるようにサポートして参りました。

戦後(昭和20年代に)、福祉法等、三障害明記された法案が通ったにも関わらず、内容的には精神障害は身体、知的障害とは大きな隔たりが続いております。神戸市でも、自立支援医療で精神疾患については大きな援助をして頂いてますが、当事者も親も高齢化しており精神科以外の疾患も発病してきております。最近聞いたことですが、当事者の方が肩を痛められ、リハビリなど約半年の入院をされ、その医療費が全て3割負担で、支払いは親が負担されたそうです。サポートする親も年金生活です。

ある都市は手帳3級にも医療費助成をと進めています。それぞれの市政の事情もありますが、同じ日本国憲法で守られているはずですが、私はかつて、学問は差別・偏見をなくすため、政治は弱者を守るためと教えられてきましたが現実には厳しいものです。日本は敗戦の中から経済優先で突き進んできましたが、弱者と共に歩いていく日本でこそ繁栄があるのではないのでしょうか。家族会・福祉会・当事者会共に手を携えれば、一步でも前進できると信じます。(J.N.)

「令和5年度 精神障害者保健福祉手帳による

医療費助成(福祉医療)制度セミナー」のお知らせ

第1回 令和5年8月19日(土) 手帳による医療費助成とは(開催済み)

第2回 令和5年11月11日(土) 医療費助成の実施状況と生活の苦しさ

第3回 令和6年2月23日(金) 三障害での医療費助成と今後の進め方

場 所: 神戸市立総合福祉センター&ZOOM 視聴

講 師: 日本福祉大学教授 青木 聖久先生

主 催: 兵庫県精神福祉家族会連合会&NPO 法人神家連

申込先: 兵家連事務所 FAX 078-891-3872 メール hyokaren@citrus.ocn.ne.jp



想像する力

相談部部长 豊永 恵

「想像する力」とは、「自分自身が経験していないことや将来のこと、現存しないことを頭の中で思い描くこと」です。

「想像する力」が一番求められるシーンは、人と人がコミュニケーションをとる時だと考えます。世の中に、「考えや価値観が全く同じ」という人はいません。当然相手の立場やバックグラウンドによって、見えている世界は異なります。このような異なる人間同士のコミュニケーションを円滑にするには、「想像する力」が不可欠です。

日常生活を送る中で、様々な場で、「想像する力」のない方に出会います。この言葉を相手に言ったら、相手はどう思うか。また、自分の行いが相手を傷つけることにならないか。四六時中話す言葉を考えているわけではないけれど、自分が言われて嫌なことは人に言わないように気をつけています。

相談活動をしていく上で私は「想像する力」はとても大切だと考えます。悩みに悩んで話して下さった相談者に、敬意を払い、じっくりと聴く。そして、「想像する力」を使って、相談者の心が少しでも穏やかになるように語ります。相談員であっても一人ひとり異なる人間ですから、自分の考えを押しつけないように気をつけています。「私は、〇〇と思います。」と伝えたり、また、「別の相談員にたずねてみてください」と案内することもあります。

「辛い思いをした分だけ優しくなれる」というあまりありがたくない言葉があります。私たち家族は、障がいを持つ家族だからこそ働く「想像する力」があります。障がいはマイナスばかりではなく、人生を豊かにしてくれた側面もあります。「想像する力」を大きくしてくれました。それをストレングス(強味)にして、相談活動を続けていきたいと考えています。

ひとりで悩まないで

神家連電話相談

病気のことや経済的なこと、くらしの悩み、社会資源(手帳・年金他)の利用手続きなどについて、精神障がい者相談員として県知事委嘱を受けた相談員がご相談を聴きます。匿名可能です。お気軽にご利用ください。

TEL 078-954-5012

毎週金曜日(除祝日) 10時~12時

13時~15時



家族会のご紹介

谷上家族のつどい

- ◎場 所 たにがみ障害者相談支援センター(神鉄谷上駅より徒歩2分)
〒651-1245 神戸市北区谷上東町8-21 シャトーノールデュII 1階
TEL 078-582-4431 FAX 078-582-4432
- ◎活動日 毎月第2水曜日 13:30~15:30

はじめに「谷上家族のつどい」は「社会福祉法人かがやき神戸 たにがみ障害者地域生活支援センター」が実施した統合失調症の家族を対象とした「家族教室」が原点となって誕生しました。2009年5月~2010年3月の1年間に実施された全10回の家族教室は、毎回、福島医師の指導のもと学習を重ね、この家族教室に参加した有志が自主的に運営する家族会として発足しました。

以来、現在に至るまで当センターを中心に活動を継続しております。たにがみ障害者相談支援センターには、活動場所の提供を始め、家族会の活動に力強いご支援を頂いています。時には家族会の事務局的な役割、また各会員のよき相談相手として心強い協力も頂いています。「谷上家族のつどい」は精神障害者とその家族が安心して暮らせる拠点・居場所となることを目指す活動に努めたいと思います。

家族会には多くの仲間がいます。日ごろ思っている不安、悩み、疑問、病気や薬のことを安心して話せる場所であり、その話に耳を傾けてくれる仲間がいる、それが家族会ではないでしょうか。家族会は当事者やその家族が生き生きと暮らしていける社会を構築する役目を担っているのではないのでしょうか。そのためには家族自身が健康であることが大原則です。家族会に参加することで「仲間から元気をもらい、当事者に対する対応力をさらに高めたい意欲が湧いてくる」そんな家族会になることを願っています。(S.K.)

「谷上家族のつどい」が大切にしたい3つのこと

- ① 精神科の病気のことを知りましょう！
- ② 家族ご自身の暮らしと健康を大切に！
- ③ 「原因探し」ではなく「対処・工夫・いいところ探し！」

定例会あれこれ (新しい試み 3例)

◎2022年7月7日

会員の紹介でビデオ講演会を開催、NHK テレビ (無料)

「なぜ人は引きこもりになるか」筑波大学教授 精神科医 斎藤 環氏

◎2023年5月10日

行政機関との連携・交流 (地域福祉ネットワークによる学習会)

「相談事業について」(北区社会福祉協議会)

◎2023年6月14日

課題別グループワーク (3グループに分かれて)

当事者の声

うつ病になって

「うつ病」と診断されてから5年近く経ちました。最初は辛い毎日を過ごしていましたが、ここ最近は症状の波も安定していて、穏やかな日々を過ごせています。この状態になるためには長い時間が必要でした。そして、ここまで来られたのは両親の存在が大きかったです。

私は今、実家で父と母の3人で生活しています。そして、2人とも「障がい」と接点がありました。父の1番目の兄は長年「統合失調症」を患っていました。職場でのストレスが原因で発症したそうです。よって、衣食住やお金の面でも父が全面的にサポートしていました。母は私と似たような症状を患っていました。症状が比較的安定した今でも、定期的に通院を続けております。ある程度の障がいについての経験や知識がある2人なので、私がうつ病を患ったときもそれほど驚かず、親身になって接してくれました。必要以上に心配せず、事実をありのままに受け止めた上で相談に乗ってくれたことは、かえって楽でした。

世の中には、うつ病に対する知識や理解が欠けているせいで、当事者を責めてしまう人がいます。しかし、そんなことをせず、ただ一心に話を聞いてどうすれば良いのか

を考えてくれた親には感謝しています。

今、父と母からは経済面や生活面でのサポートを受けています。勿論それも有難いのですが、2人がうつ病のことを分かった上で、あえて何もそのことに触れないようにしてくれているのが大きな救いです。当事者からしてみたら、うつ病ということが必要以上にフォーカスを向けられて、特別扱いされるのがたまらなく辛いからです。どうしても苦しくなったときは相談に乗ってくれます。しかし、必要以上に踏み込んでこない姿勢は私にとって非常に楽です。

今後の家族との付き合い方ですが、うつ病を「病気」としてではなく自分自身の一部として捉えた上で、対等な立場でこれからの人生を一緒に過ごしていきたいと考えています。そして、苦しいときに支え、相談に乗ってくれた恩を少しでも残りの人生で返していけるようにしたいです。どうやって恩を返していくのか…それは私これからも生き続けることにあります。「あなた達のおかげで、私は今日も、そしてこれからも生きていきます」そのことを、胸を張って言えるような人生を歩むことが、私にとっての恩返しだと考えています。(匿名希望)

2023年度「こころの病家族教室」のお知らせ

「オープンダイアログ」とは何か？～開かれた対話の可能性～

日時： 10月29(日) 13:30～16:00 受付 13:00～

場所： 神戸市立総合福祉センター4階 会議室 ABC

講師： 兵庫県立大学 看護学部 障害健康看護講座 精神看護学 准教授 川田 美和氏

なお、詳細は追ってお知らせいたします。

【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、2021年9月にNPO法人となりました。これからも、精神障がい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。

☆賛助会費：年会費 個人 1口 3,000円、団体 1口 10,000円

賛助会費は郵便振替用紙をご利用下さい（申し訳ありませんが、手数料はご負担下さい）。

☆郵便振替番号：00990-7-325255 加入者名：NPO法人「神家連」

☆会計年度：4月1日～翌年3月31日

【連絡先】神戸市精神障がい者家族会連合会（神家連）事務所

〒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

TEL&FAX 078-382-0105 PCメール shinkaren@juno.ocn.ne.jp

賛助会費を有難うございました！

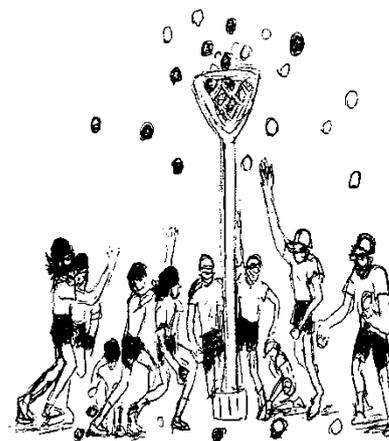
令和5年度賛助会費を納入いただいた方（令和5年3月～7月）（敬称略）

【団体】(株)DOORS（代表・濱田晃代）、(社)木の芽福祉会（理事長・矢口雅也）

【個人】井坂秀夫、福島康子、豊田聖子、吉田芙美子、高橋秀典

【カット募集しています！】

いつも神家連詩をご愛読くださりまして有難うございます。次号（57号）より、カットを皆さまから募集することになりました。白紙（最小5cm x 5cm）に描いて郵送くださるか、データ（.jpg）にしてメール添付でお送りください。匿名可ですが、連絡先をお知らせください。採用分には1カット600円お支払いさせていただきます。送り先、PCメールアドレスは上記の通りです。ご応募お待ちしております。



【編集後記】

とにかく暑い日々です。日本だけではなく世界中が暑く「地球温暖化の時代が終わり、地球沸騰化の時代が到来した」と国連のグテーレス事務総長が言っています。電気はできるだけ使わないようにしようと思いますが、熱中症多発のニュースに、命にかかわると思い、クーラーを頻繁に使っています。気持ちと現実がますます離れていきます。この神家連詩がお手元に届くころには、過ぎしやすくなっているといいのですが。なお、今号のカット（1, 3 & 6頁）制作者は豊田勝弘さんです。（T.M.）