

第59号 2025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 100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



「にも包括って何なん？」

NPO 法人神家連

理事長 涌波和信

NPO 法人神家連へのご支援、厚く御礼申し上げます。

精神疾患を抱えた本人・ご家族は多くの課題にどう向き合うべきか？について、毎月第三火曜日に神家連懇談会の勉強会を開催していますが、会場はいつも満杯状態です。3月18日(火)は神戸市精神保健福祉センター・北村登所長が時代に合った「精神疾患」対処方法をお話されます。また、毎月金曜日のTEL(954-5012)による相談日には、多くの方々からの電話相談を受け、第四金曜日は予約にて面談を受けています。

ぜひ、貴方も相談員仲間になり、様々な傾聴活動を通して、自らの家庭でどうあるべきか？専門家を交えての対話による学びから自らを成長させましょう！！

今、神戸市の各区において「にも包括」活動が始まりました。「にも包括」とは「精神障害にも対応した地域**包括**ケアシステム」の略称です。既に西区や長田区には自立支援協議会の中に「せいしん部会」が設立され、活発に活動しています。その構成員は、医療機関、訪問看護、就労系事業所、地域活動支援センター、生活介護、自立(生活)訓練、発達障害窓口、相談支援事業所、社会福祉協議会、行政、障害者相談支援センター等です。

豊永木の芽家族会長が参画している灘区「にも包括」活動や、東灘区に住む木の芽家族会会員とぼこあぼこ家族会が参画している「精神保健支援の会みつばち」の活動は、今までの「おねだり家族会」「愚痴言う家族会」「自分の考えに固執する家族会」活動から大きく変わっています。一日も早く現実の暗い自縛生活から脱皮して、一歩も二歩も前向きになり、「にも包括」専門家チームとの対話を通して明るい家庭を築いてください。神家連事務所はみなさんをお待ちしています。

神家連主催 2024年度こころの病家族教室 「オープンダイアログ～対話とはなにか？」

2024年10月27日(日)、神戸市立総合福祉センターで、2024年度こころの病家族教室が開催され、精神科医の森川すいめい氏が「オープンダイアログ～対話とは何か」というテーマで講演されました。大勢の方々が参加され、講演に耳を傾けたり、グループワークに参加されたりしました。以下は当日配布されたレジメからの転載です。



1. オープンダイアログとは何か？

1984年8月27日にフィンランドの西ラップランドにあるケロプダス病院(精神科単科)にて始まった取り組みで、同地域(人口7万2千人、当時)のメンタルヘルスケア活動全体を指す(1995年にオープンダイアログと名付けられた)。当時のケロプダス病院は長期に精神科病院に入院する人のための病院で、160床を有した。この地域のために隣の町に別に160床のベッドがあった。それまでの医療は、医療側が精神病状を有する人たちの症状を診て診断し、治療方針を決めていた。

1984年8月27日にケロプダス病院は二つの方針を決めた。

- ・本人のいないところで本人の話をしない
- ・医療側は複数名でみていく

2. ダイアログ(対話)とは何か

ソクラテスの無知の知という言葉は有名である。相手のことはわからないものだという姿勢による会話は対話とされた。パフチンは対話とは交通することだと言う。人は常に対話している。それは言葉だけのことではなく目線、行動、呼吸などでも。対話を止めることを「モノログ」と言う。モノログとは一方通行のことを言う。セイックラは対話とは呼吸のようなものだと言う。人は呼吸しなければ死んでしまうのと同じように対話しなければ生きることができない。一方通行はパワー(力、権力)を持つ側が行使することができる。

3. オープンとは何か

医療機関はそれまでパワーをもっていた。患者や家族のいないところで話し合い、患者に関することについて意思決定を行った。情報も独占していた。閉じた世界と言える。その世界を開いたことをオープンという。オープンには透明性や誰にとっても開かれているという意味が込められている。

なお、森川先生がオープンダイアログに惹かれ、ご自身の診療に取り入れようと決意された背景事情などは「感じるオープンダイアログ」(森川すいめい著 講談社現代新書)にも詳しく書かれています。興味のある方はご一読を！

「2024年度こころの病家族教室へのご感想」

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127名、アンケート回収は62名でした。感想の一部を以下にご紹介いたします。

- ★家族の悩みを、多様な形で察知できる、そんなテクニックを授けて頂いたように思います。第三者に入ってもらい強みを教えてくださり、ありがとうございました。(30代 当事者)
- ★対話とは交通であるということを知り、なるほどと思いました。対話では矢印が一方通行にならないように、パワーの矢印が向かないように対話することが大切だと知りました。言葉だけでなく、感じることも大切なのだと感じました。(40代 当事者)
- ★良かったです。全員で一つの輪になった時には会場全体に安心の空気が流れていて、オープンダイアログの前提の安心の状態というのを体で感じられました。家族で参加できたことも良かったです。(40代 当事者)
- ★医療現場での具体的なやりとりの中で、まずは家庭の中で、母である私がパワーをなくして、話を聞いてあげていくことが大事と実感し、実践したいと思いました。(50代 家族)
- ★ゆっくりとしたお話で、心にしみる思いでした。家庭内で一方的な話になり、「一方通行」であったと思いました。(70代 家族)
- ★大変感動した。医療の現場に積極的に取り入れる必要が有ると思います。精神障害者にはなんらかの原因が有ると思います。オープンダイアログにて引き出せば、病状が軽くなると思います。(80代 家族)
- ★「家族のための統合失調症入門」という本を読んでいて、その中に「オープンダイアログ」という言葉を見つけました。なんだろう？と思っていたところに今回の講演を知り参加しました。治療のひとつとして頼りたいし、実践したいと思いました。(60代 家族)
- ★いつも仕事で、「今日は～と…について話そう」「～の結論を出そう」と決めて面談に臨むことがほとんどです。利用者さんが関係ないと思われる話を始めると、適当なところで話を戻そうとしています。今日のすいめいさんのお話を聞いて、反省するところ大でした。まずは自分の立ち位置を「交通」のポジションに戻し、相手の話したいことに耳を傾けるところから…と思います。(50代 支援者 障害者相談支援センター)
- ★オープンダイアログの取り組みは昔から知っていて、でもどうすれば現場に落とし込めるのか、落とし込もうとする考えが上からのパワーになっていないか、少し悩んだことがあったのですが、利用者ファーストで思いを聞いていく、というベースは日頃の支援にも活かしていける、支援において大事な観点だと改めて思いました。(20代 支援者 社会福祉法人)
- ★「交通」「他者性」分かりやすく、かつ大切なキーワード。支援の場面で、職場で活かしていきたいです。(40代 支援者)

患者さんの「ホーム」での診療

かどわき診療所・院長 門脇亜理紗

精神科訪問診療に携わって10年ほどになります。当時内科の訪問診療を行うクリニックで、身体疾患と併せて精神症状のある患者さんを診察したのが最初です。それ以前は、精神科病院で入院中の患者さんや、外来での診察が主でした。自宅への訪問診療を始めると、それまで自分が「診ていた」ものは、患者さんの生活のごく一部でしかなかったことを痛感します。病院でも、ケースワーカーやご家族から患者さんの生活状況を聞くことはもちろんあります。しかし伝聞でそれらの報告を受けるより、実際に部屋に行ってその状況を目の当たりにする方が何倍も「わかる」というものです。それこそ「この環境では良くなるものも良くならないな」と感じることも多く、それは例えば部屋が散らかっているとかそういう問題だけではなく、ご家族との会話の端々や、食生活の様子、断片、迎え入れてくれるときの様子だとか、ありとあらゆる情報が目に飛び込んできます。ある程度は診察室でも確

認可能ですが、患者さんの「ホーム」でそれを見るという事は、患者さんがいま何に困っていて、良くなるためには何が必要であるかを感じ取るのに一番手っ取り早い方法だと考えます。

訪問診療のニーズも高まりつつあります。病状により公共交通機関の利用や外出そのものが難しい方、長期入院の解消に向けて自宅退院したものの、自力では通院が困難な方も少なくありません。精神科の長期入院解消に向けて国は動き出していますが、それは地域での受け入れ体制が充実するのと同時進行でなければ、負担はたちまち家族に重くのしかかります。我が国の精神疾患の患者数は600万人とされ、未受診の方も入れるとその数はさらに増えます。できる限り地域での暮らし、自宅での暮らしを維持しながらこころの病を診ていく、そのありかたをこれからも模索していきたいものです。

第19回神家連懇談会のお知らせ

昨年の神家連懇談会には多くの方々にご参加いただきまして有難うございました。今年もこの懇談会を引き続き開催する予定です。取り上げてほしいテーマや問題がありましたら、是非事務局までお知らせください。第19回神家連懇談会は以下の通り予定しています。内容詳細はホームページ (<https://www.shinkaren.com/>) でもお知らせいたします (このQRコードを読み取ってください)。皆様のご参加をお待ちしております。

日時：3月18日(火)午後1時半～4時 (予定)

場所：神戸市立総合福祉センター4階

内容：時代に合った「精神疾患」対処方法について (予定)

講師：神戸市精神保健福祉センター・北村登所長



家族支援の希望～メリデン版訪問家族支援～

訪問看護ステーション・デューン神戸 西川良一

2013年神戸市議会議員向けにメリデン版訪問家族支援の学習会が行われました。当時「みんなねっと」会長の本条さん、神戸の家族会涌波さんなどがイギリスからファミリーワーカーと利用者家族を招いて「メリデン版訪問家族支援」の実際の様子、理念などを聞かせていただきました。そこで初めてメリデン版訪問家族支援を知り、本人、家族を丸ごと支援するその内容にとっても可能性を感じワクワクしたことを覚えています。そして私は2020年に基礎研修を受けファミリーワーカーとして資格を得ました。

しかし、行政の精神保健サービスとして行われているイギリスと違い、日本では家族を対象とした支援はまだありません。近年ヤングケアラー（子供が病気などの親を介護する）の問題からケアラー支援の必要性も言われるようになりましたが制度化はされていません。

未だ日本では本人への支援のみで、家族には本人を支援することを求めています。しかし家族はどうしたら良いのか分からないまま、自分のことは置いておいて、悩みながら本人のことを第一に生活している方がほとんどです。この状況は何十年も変わり

ません。

メリデン版訪問者家族支援は、家族になって一人一人の気持ちや夢を聞いて、家族を丸ごと考え、一人一人の気持ちを伝え、分かり合い、家族の中のことを話し合っていく方法を学んでいきます。

これまでは本人のことを親が決める、親は幻聴など病気のことは分からないまま本人が意味不明なことを言ったり、やったりするから困ってしまう。本人も親がどんな気持ちでいるかをわからず一方的に決めつけてくるなど、上手く噛み合っていません。

そうした家族内のコミュニケーション、話し合って決めていくことが出来るようになれば家族の関係性もより豊かになり、本人の病状が安定していくと思います。そして一人一人の家族が元気になれる。

日本の家族への支援は、バラバラに考えられては何も変わりません。なぜなら家族、本人はお互いに気にし合っている、とても大切にしているのですから。

兵庫県13人、神戸市3人のファミリーワーカーがいるまでになりました。ぜひ声をかけてみてください。すぐに始められないかもしれませんが繋がることはできます。

夜間・休日 精神科救急窓口のご案内

精神科救急情報センター 電話番号:078-367-7210

平日：午後5時～翌日午前9時

土、日、祝日、休日：午前9時～翌日午前9時

ご利用の際は、氏名・住所・連絡先を対応職員に伝えてください。

家族会のご紹介

かがやき北家族会の紹介

松原孝夫

かがやき北家族会は、社会福祉法人かがやき神戸の北区にある事業所の家族会です。かがやき北区事業所には、知的障害、肢体障害、精神障害、発達障害、重複障害など多様な障害のある人が通っています。また、グループホーム、ショートステイを利用している方もいます。かがやき北家族会は、無認可共同作業所「つくしんぼ」の時代から活動を続け、30年以上になります。

夢を実現させたい新グループホーム建設

かがやき北家族会は、現在法人が進めている「重度重複障害対応のグループホーム建設」を全力で協力、応援しています。家族は、高齢化に伴い障害のある家族を支えられなくなりつつあります。また、「わが子をかがやき神戸のグループホームで受け止めてほしい」という親の願いは年々強くなっています。法人は、家族の願い、困難を正面から受け止め、新グループホームの建設を進めています。現在、土地を入手し図面も完成し、神戸市、国の許可を得るところまで進んでいます。この間、家族会は検プロ(新ホーム建設検討プロジェクト)や家族懇談会で法人とともに協議を重ねています。新ホーム建設の為に法人は1億円の募金を集める計画で、家族会もあらゆる可能性を追求しようと努力しています。

楽しく班活動で資金作り

家族会会員は、手作り班とバザー班の二つの班に分かれて活動しています。手作り班は小物作り、バザー班はバザー商品の収集と整理をしています。以前は、毎週木曜日に集まり活動していましたが、家族の高齢化とコロナにより活動頻度は少なくなりました。しかし、北区事業所で開催する「あじさい祭り」と地域の小学校をお借りして開催する「地域ふれあいまつり」には欠かさず出店しています。資金を得るということだけではなく、取り組みを通じて家族間の交流と家族の結びつきを強めること、また、地域の方に来ていただき、かがやき神戸を知っていただく、安く商品を提供して喜んでいただくということも大切にしています。その他、きょうされんの「はたらくなかまのうた」カレンダー販売、ミカン類販売、歯ブラシ販売などにも取り組んでいます。

悩みを持ち寄りよろず学習会

北区事業所元責任者をコメンテーターにお願いして、月に1回学習会をしています。家族の悩みや要求を話し合い、「そうだったのか」「そんな風に考えればいいのか」「私とこも一緒だ」など毎回気づきや納得、共感のある学習会をしています。

欠かさず続けている役員会

毎月初めの木曜日に役員会を開いています。コロナで集まれないときはズームも使い開いてきました。これが、様々な困難な中で家族会活動を続けていくかなめになっています。また、家族会総会議案書、家族会だより、予定表などを全会員に配布し、情報の共有をしています。

当事者の声

阪神淡路大震災と精神疾患

林 竜太

1995年1月17日、私はスキー帰りのJR電車の中、芦屋駅の手前で震災にあいました。電車が脱線し、大きくゆれながら2分3分と時間がたちましたが、電車は幸い倒れることはなく事なきを得ました。

そして、電車を降りて街がこわされているのを見て、これはただ事ではないと思い、2号線でヒッチハイクをして、家まで帰りました。

家の周りの住宅は、隣も前の家もペチャンコでたくさんの方が亡くなりました。幸いにも私の家は、新しくて半壊ですみ、父も母も無事でした。

その頃、父と私は2人で工務店をしており、これから仕事が大変になると2人で話しましたが、やはり、次の日から家や駅を直してほしいという依頼が殺到しました。

私は朝から仕事に出て、徹夜で仕事をし、朝方帰ってきて仮眠しようにも周りの住宅を撤去する音、家を建てる工事の音で眠れない状態でした。

それでも私は当時29歳で若く、また震災復興にたずさわっているという使命感で働き続けた4年後、いつものように朝起きようとして、立ち上がれず、燃え尽き症候群になってしまったのと同時に幻覚、幻聴、幻匂いろいろな症状が出て、統合失調症になりました。1年間まったく動けず家のベッドに寝たきりとなりました。

その後、クローズで仕事をしましたが、3日で辞めたり、3ヶ月で辞めたりの繰り返しでしたが、家の仕事はこわくてできませんでした。

仕事を辞めるたびにうつっぽくなり、自殺を考えるようになっていましたが、そこで、中央むつみ会に出会い、仲間たちに出会い、私は救われました。

阪神淡路大震災がなければとよく考えていましたが、今は、良い事もあった人生だった、生きていればいろいろな事があると思ひながら暮しています。



こころの病 ひとりで悩まないで！

神家連 家族による電話相談

相談専用番号:078-954-5012

受付時間：第1～第4金曜日（除祝日）

10時～12時 13時～15時

（面談を希望される場合は予約をお願いいたします）

【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、2024年9月に、NPO法人となって4年目を迎えました。これからも、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。

☆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

寄付金・賛助会費を有難うございました! (令和6年6月～7年1月) (敬称略)

【寄付】 富本真弓 【募金箱】 合計 12,800円

【賛助会費(団体)】 木の芽福祉会(代表理事 矢口雅也)、(株)nanohana(梶原華菜)
日航日本語学校(株)(校長 松崎克彦)、(株)Lit(代表取締役 小田村恵子)

【賛助会費(個人)】 長谷川泰宏、岡村陽子、寺西栄子、富本精二、富本恵、
前田栄津子、中田智恵美、草刈孝弘

【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。カットを皆様から募集しています。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】

先日の神家連懇談会で、ある家族の方が「いろんなサービスがあることはよく分かった。ただ、家族が利用させたいと思っても、本人にその気持ちがない場合、どうすれば良いのか? サービスと本人の間の橋渡しを誰がどのようにして行うのか? 家族がその役割を担うのは難しい」と発言されていました。家族の切実な思いは、ともすれば空回りしがちです。どう対応すれば良いのか? 神家連ではこれからも、当事者・家族が抱える様々な問題を皆様と一緒に考えていきたいと思っています。(YF)