



## 2021 みんなねっと東京大会が無事終わりました！

皆様のご支援、ご協力に感謝いたします。

精神保健福祉家族会 シュロの会会長 植松和光

10月7日、8日に開催された2021 みんなねっと東京大会は、全体会が調布市文化会館くすのきホールで、また、分科会は北区立赤羽会館で行われました。全体の参加申し込みは727名でした。

このうちオンラインでの参加申し込みは全国から265名でした。

全大会では、多摩草むらの会の合唱グループが、東京つくし会が大会記念歌として作った、「つくしんぼの歌」など5曲を素晴らしいハーモニーで歌ってくれたあと、基調講演で、白石弘巳先生が「**当事者・家族が生きいきと地域で暮らしていくために～医療・福祉の連携**」と題して講演をしてくれました。

先生は、二つの精神科病院で外来診察を行っています。その中で、何より早期の受診と訪問診療、それに医療と福祉が一緒にいていかにケアする仕組みが大切と感じているそうです。また、精神障がいがある方の支え方については、本人に妄想があっても常識もあります。自分に起きた特異な経験は常識には合わないが、現実には起きていると感じています。否定すると怒ります。対応方法としては、本人を否定せず、対立を避けて寄り添い対話を続けることが大事です。

統合失調症の二次的障害としての生活習慣の乱れ、対人関係の悪化などは薬では治りません。良い生活習慣に変えるには、支援が必要ですが、同時に本人の小さな決意も必要です。心が変わり、行動が変わる。そして習慣が変われば人格も変わります。決意を生むためには、その決意を妨げている要因を取り除いていくことが重要です。と話されたことが、大変印象に残りました。

特別講演の斎藤正彦先生は「**首都東京の精神医療を考える都立松沢病院の取り組み**」について講演をしてくださいました。病院精神医療の現状は、現在の治療において、患者や治療者がお互いに病識を正しく理解できているかどうかという問題については、私たち医師は患者の主観的な体験を十分理解できず、患者は自分の体験を客観的に洞察できないので、病識を欠くのはお互いさま、と考えています。

また、精神病床は減少しつつあるように見えますが、地域医療推進の成果というほどではありません。新しい薬ができたのですが、総じて精神医療は劇的に進歩したとは言えない状況です。

患者に選ばれる病院になるために、この目的のために始めたプロジェクトにより保護室への隔離は24時間未満となり、拘束は最小化されました。2012年に拘束率が18.9%だったのが2019年には2.4%に減りました。病棟ごとの古いルールは撤廃しました。と述べられ、都立松沢病院が変化していく姿を具体的に話してくれました。首都東京の精神科病院の存在意義を改めて感じ取りました。

まだ、沢山報告したいことがあります。また、報告する機会がありましたら、大会記録DVDを皆さんと交流会で見ながらお話をしたいと思います。

**2021 10/7,8 みんなねっと東京 ONLINE 10/7 (木) 11:00~**

| 参加費             |        | お問い合わせ  |                               |
|-----------------|--------|---------|-------------------------------|
| 会場・ワイド (10/7,8) | 会場参加   | 会場参加    | tsukushikaseichorus.ocn.ne.jp |
| 家族・一般           | 5,000円 | オンライン参加 | minnanet2021@shuroukai.org    |
| 当事者             | 1,000円 |         |                               |
| ワイドのみ (10/7)    | 1,000円 |         |                               |

**全体会 10/7 (木) 11:00~16:45**  
**分科会 10/8 (金) 10:00~16:00**

**誰もが安心して住み続けられる社会をめざして**

<https://minnanet2021.peatix.com>

主催：全国精神保健福祉会連合会「みんなねっと」  
東京都精神保健福祉家族会「東京つくし会」  
オンライン事務局：精神保健福祉家族会「シュロの会」

# 「2021みんなねっと東京大会」に参加して

今年は初めて1日目全体会（調布文化会館たづくり）のみリモート併用による大会の開催になりました。シュロの会より実行委員長に植松会長、オンライン配信に側嶋、坂井が担当しました。総合司会はニュージーランドの川嶋のり子さんに担当していただきました。

1日目全体会の多摩草むらの会のコース、東京都知事の祝辞、みんなねっと活動報告、基調講演、特別講演、2日目分科会（北区赤羽会館）1、2、3は大会誌、DVDをご覧になっていただければと思います。

私が参加した【分科会4】誰もが人生の主人公～子離れのススメ・親亡き後の準備～を報告いたします。

増田一世氏（やどかりの里理事長）より

この日本が、家族がいることが主流になってしまっています。多いのが親と一緒に生活で、半数が生保（生活保護）と年金、半数が親の所得で暮らして生活が親に依拠しています。それを変えようという姿が出て来ています。多くの人が、誰かの力を借りて一人暮らしの準備をしています。準備には生保も必要です。「やはり生保は受けたくない」と当事者も親も考えてしまいがちですが、生保はこの国の生活を守る最後の手段であります。生保を受ける、堂々と受けていいのです。交通費、医療費、家賃など家族に重い負担をかけるのはもうやめましょう。これ以上自助にさせないようにしましょう。

一人暮らしが安定するポイントは日中の暮らし方を充実させることです。

図書館が最初の一步、街中のカフェも最初の一步です。あまりお金をかけないでいいのです。日中の生活を充実させると夜の生活も充実してきます。昼夜逆転しないで済むのではないのでしょうか。社会に目を向ける一步になるのです。

渡部伸氏（「親なきあと」相談室 行政書士・社会保険労務士）より

「親なきあと」の課題

- ・ お金で困らないための準備をどうするか
- ・ 生活の場をどこに確保するか
- ・ 日常生活のフォロー～困った時の支援はどうなるのか

「親なきあと」の悩みを相談したい場合、窓口がバラバラでそれぞれの親が対応してくれそうな相手を課題ごとに自力で探さなければなりません。悩みが漠然としている場合は、課題が何かも明確になっていないので相談先が分かり

ません。「親なきあと」相談室があると、とりあえずここに行けばOK！

- ・ 相談窓口が一つなのでいろいろな課題への対策を示してもらえる
- ・ 漠然とした悩みに対しても、相談が出来て次への指針が示される
- ・ 具体的な悩みが見えてきたら、専門家を紹介して個別に対応してもらう

早い段階から不安を話すことで、事が大きくならないうちに準備をすることが必要なことを知り、準備できる状況を作ります。

- ・ 何かを解決する場ではなく、あくまで予防的な対応をする場所
- ・ 病気で言えば、重病になってから大病院に駆け込むのではなく、ちょっと体調が悪いと思ってかかりつけの医者に行く、そんなイメージ

アドバイスのポイント

- ・ 住まいや暮らし方から考えると、お金や支援者など親なきあとの生活を支える仕組みが組み立てやすい
- ・ 本人の希望が最優先
- ・ 定期的な収入と日中の居場所、それぞれの確保が重要
- ・ 成年後見制度の利用はあわせて
- ・ きょうだいの心情に配慮
- ・ 家族だけで抱え込まず、地域を巻き込む
- ・ 一番大切なのは、悩み家族の話を聞く姿勢！

親がお金を残す時に大切なことは、銀行や生命保険から定期的にお金が渡るようにすることが大切で、一気に渡すことは危険であることです。

全国の「親なきあと」相談室は2021.7.10現在77か所。ホームページにアクセスできます。個別相談の場所を設けています。

【感想】

私は、問題提起者の多摩草むらの会の当事者の方からの「親は、お金を残さずに、人とのつながりを残してください」の発言が強く心に残りました。お金はある方がいいのですが、なくても常日頃、家族会で出会う多くの方々から様々な社会資源を知り、様々な情報を得ること、そして、人とのつながりを大切にしていくことが重要だと思いました。（M）

# 忘年会

新型コロナウイルスの関係で忘年会も中止が続いていましたが  
今年は感染に気を付けながらの忘年会を行います。  
是非ご参加下さい。

コロナ禍の中でも、新たに入会されたご家族や当事者の病気の悪化など  
でご苦労をされたご家族など色々あった1年でした。

また、親亡き後のことを心配したりと色々皆さんと学んだ1年でもありました。

日頃まだ話足りないことなどを語らい、美味しい食事を食べながら交流し  
ませんか。

初参加の方も歓迎です。

開催日 : 12月5日(日)

時 間 : 11時30分~2時

費 用 : 4,000円・

: 当事者・2,500円

申込み〆切り : 11月28日

申し込担当 : シュロの会 上野 : 電話-090-9824-6464



# 今後の活動予定

## ○ 三鷹市精神障がい者地域支援連絡会講演会

《日時》 11月27日（土） 開場：14時、開演：14時30分

《場所》 社会福祉法人巣立ち会 サザン2階（入場無料、事前申込み制 ※オンライン同時配信予定）

《講師》 井上 隆志 氏（東京さつきホスピタル 児童・思春期精神科医）

《主催》 社会福祉法人巣立ち会

☎ 0422-34-2761、申し込みフォーム：<https://bit.ly/3mLGma7>

## ○ シュロの会「家族学習・交流会」～忘年会～

《日時》 12月5日 午前11時30分から午後2時

《場所》 立川がんこ寿司（詳しくは3ページを参照ください）



## ○ シュロの会 ミニ交流会（5回目） 家族相談日

《日時》 2022年1月16日 午後1時30分から4時

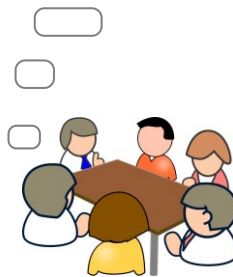
《場所》 くにたち福祉会館

**【ミニ知識】**お茶やコーヒーに含まれているカフェインは、脳に軽い興奮状態を引き起こして一時的に睡眠や倦怠感を抑える効果がありますが、一般用医薬品の眠気防止薬におけるカフェインの1回摂取量は、カフェインとして200mg、1日摂取量は500mgが上限となっています。

眠気防止薬と同時に滋養強壮剤やサプリメント、コーヒーなどカフェインの含んだ食品を摂ることによってカフェインが過量になる場合があるので気をつけてください。

＜100g中に含まれるカフェインの量の目安＞  
玉露160mg、煎茶20mg、ウーロン茶20mg、  
紅茶30mg、コーヒー60mg

12月の上旬とクリスマスに、家族旅行をいくつかしています。新型コロナ感染防止対策もしっかりとしなければ。（し）



自由  
広場

会員の皆様からのコメントをお待ちしております。コメントは、家族会・ミニ交流会時やホームページのお問合せメールでお受けしています。40文字以内でお願いします。（編集部）

冬身は  
紅だし  
葉しな  
鳩み  
の氣に  
巣する  
とい父  
ふの  
谷木  
深の  
し葉  
湧掃  
水髪  
子く

**【編集後記】** やっと新型コロナの流行も下火になり世間は普段の活気を取り戻しつつあります。昨年度は新型コロナの陰で鳴りを潜めていたインフルエンザでしたが、今年度の流行も気になります。新型コロナワクチンの3回目としてブースター接種も計画されています。こんなにワクチンを接種して大丈夫なのか心配もありますが、インフルエンザにかかった時の辛さも経験しているので、昨年度の空振りは忘れて、今年もしっかりとインフルエンザ予防接種を受けようと思います。少々早いですが、よいお年をお迎えください。