



思春期における精神疾患についての講演会

「こんなときどうしたらいいの～思春期のこころの病かな～」に参加して

精神保健福祉家族会 シュロの会会長 植松和光

講師は東京さつきホスピタル副院長の遠藤季哉先生（発達・思春期精神科）でした。

思春期の子どもの精神状態や児童精神科の年齢別主訴の変化などとても興味のある話をしてくれました。

学校生活とメンタルヘルス

学校生活の大変さ（子どもの立場から）については次のように話されました。

人間関係

- ・同世代と交流する・大人から指導を受ける（指導者に対する選択権はない）
- ・上級生など違う立場の相手と関わる・生活の枠・毎日定時に同じ場所に行き、一日の半分程度を過ごす
- ・その間、基本的には決められたペースで生活する・適宜特別な日課が強制される

学業

興味やセンスに関わらず、未知の対象に取り組む・意欲がなければ、指導・叱責される

複雑な規範（教師も生徒も）

規律と個性尊重のジレンマ

子どもって大変だなと思いました。

就学前、小学生、中学生、高校生の心の変化

就学前

- ・ことばの遅れや多動など発達の遅れや偏りの訴えが多い
- ・当然本人ではなく、親や周囲からの訴え

小学生

- ・発達の偏りの中でも「集団適応の問題」に絡む訴えが多い
- ・「課題達成の困難さ」を背景とした訴えが増える
- ・本人にも困り感が意識されるケースが増加する

中学生

- ・これまでの「行動の問題」から「対人関係の問題」に主訴が変化
- ・症状が変化する
- ・困っていることを否定する例が増加

高校生

- ・訴え自体が多様化する

年齢とともに変化する子どもたちの心の症状の変化を改めて考えさせられました。続きは次号で報告したいと思います。

円グループ・シュロの会サロン

住所	国上市東1-17-20サンライズ21ビル203	
実施日 (日曜)	8/7, 9/11, 10/9, 11/13, 12/11, 1/15, 2/12, 3/12	
時間	10:00～13:00	当事者・家族の交流の場
	13:30～15:30	ご家族相談 ▽要予約▽
問合せ 予約	植松(うえまつ)	080-1211-6898
	側嶋(そばしま)	090-7195-8994

シュロの会ミニ交流会

日時	9/18(日) 午後1:30～4:00
場所	くにたち福祉会館
内容	ミニ交流会(3回目) 家族相談日 広報紙発行 役員会
予約	不要(会員対象)

第1回家族学習会報告

日時	令和4年6月19日午後1時30分から4時まで
場所	くにたち福祉会館 中会議室
内容 (DVD視聴)	2021みんなねっと東京大会 白石弘巳先生 基調講演 「当事者・家族が生き生きと地域で暮らしていくために～医療・福祉の連携～」

わが国の精神科医療の現状

平成29年の患者調査の結果、精神科医療機関を受診する人は約419.3万人（入院患者数約30.2万人、外来患者数約389.1万人）と推定され、平成14年の約1.7倍に増加しました。

認知症、気分障害、神経症性障害やストレス関連障害などが急増し、統合失調症は総数に著変ないものの、高齢者の割合が増加し、死亡や転院などで入院患者数に急激な減少が生じてきているようです。

従来、日本の精神科医療には（1）精神科病床が多い（2）病床の多くが私立病院に存在（3）他科に比較して少ない人員配置（いわゆる精神科特例）（4）専門化の遅れ（5）地域ケア体制の遅れ（6）家族に負担を強いる制度、などの課題が指摘されてきました。

国は「精神保健医療福祉の改革ビジョン」（2004）以降「入院医療中心から地域生活中心」への転換を進めています。令和3年現在、総病床数は少し減った程度ですが、今後、慢性期の入院医療は、地域移行機能の強化と重度かつ慢性患者の長期療養という二方向に再編されていく見通しです。

救急・急性期医療については「精神科救急入院料」病棟などの病床数を抑制する動きが生じています。精神科入院治療は量的、質的な変化の過程にあると言えますが、身体拘束に伴う事故や職員による患者虐待事件が明るみに出るなど、利用者中心の精神科医療とは程遠いと批判される状況が続いています。

当事者・家族を主人公とする精神科医療や障害福祉

精神疾患の理解と治療は「生物・心理・社会」（Bio-Psychosocial）モデルに基づいて行われるべきです。日本の精神科医療では、「生物学的治療」に重きが置かれ、「心理的ケア」と「社会参加」の部分が不十分になりがちでした。これまで多くの家族が訴えてきた、警察に保護されるまで支援が開始されない人がいること、あるいは「8050問題」という形ではじめて顕在化する不十分な地域支援のあり方などを変えるためには、支援を受けることを躊躇する人に対し「希望に寄り添う支援」を行いつつ、粘り強く「現実と向き合う支援」を行うことが必要となります。また、当事者・家族はサービスの受け手であると同時に、サービスの担い手、発信者でもあります。

◎家族の陥りやすい状況が以下のようになります。

- ①症状に対する理解が困難
- ②患者との接し方の戸惑い
- ③患者との不和、対立
- ④身体的、精神的疲弊
- ⑤他の家族の養育や介護の困難
- ⑥社会的孤立化

◎家族のリカバリーの考え方。

- ① 本人の精神症状が決して軽くないことは理解しているが、希望は持っている。
- ② 本人に温かく接することの重要性は理解しているが、正しい療養を行うように本人に伝えることが出来る。
- ③ 医療関係者には感謝している。でも、言いたいことがあれば不安でも不満でも率直に話せる。
- ④ 本人の世話をしている。でも、自分の生活設計に沿って人生を楽しんでいる。
- ⑤ 本人を世間の偏見などから守っている。しかし、いざとなれば出るところに出られる覚悟のようなものを持っている。

家族会にエール！

家族会会員相互のみならず、人知れず悩んでいる家族、苦しんでいる家族にも届けてください。力を合わせて日本の精神保健福祉を元気にしていきましょう！

みんなねっと東京大会誌より抜粋し、さらにDVD中の家族のリカバリーについてまとめました。（丸山）

円グループ・シュロの会 サロン

EN GROUP CO., LTD.

(株)円グループとシュロの会協同で、精神障がい者家族及び精神障がい者の相談及び交流・居場所として令和4年5月8日から運営を開始しています。サロンでは、健康・安全を最優先とし、コロナウイルス感染予防対策をしております。ご利用の際には、検温やマスク着用等にご協力をお願いいたします。広く皆様のご利用をお待ちしています。

住 所	東京都国立市東1-17-20サンライズ21ビル203	
実 施 日 (日曜日)	8/7, 9/11, 10/9, 11/13, 12/11, 1/15, 2/12, 3/12	
時 間	10:00~13:00	当事者・家族の交流の場 (予約不要)
	13:30~15:30	ご家族相談 ▽要予約▽
問 合 せ 約	メール	info@shuronokai.org
	電話	080-1211-6898 : 植松(うえまつ) 090-7195-8994 : 側嶋(そばしま)
利 用 料	無料 (コーヒー1杯100円)	
実 施 機 関	(株)円グループ・精神保健福祉家族会 シュロの会	
相 談 員	家族及び円グループの看護師・精神保健福祉士	



JR中央線「国立駅」南口より旭通り徒歩5分 店内のエレベーターをご利用下さい。2階です。(正面右側から入り、左側にエレベーターがあります)

今後の活動予定: シュロの会第2回家族学習会

日時	令和4年8月21日(日) 午後1時30分~午後4時
場所	オープンダイニングen (えん) 国立市東1-17-20サンライズ21ビル203 国立駅南口徒歩5分 旭通り
内容	<ul style="list-style-type: none"> 福祉サービスの概要 (講師: 国立市しょうがい者支援課担当) 成年後見制度・任意後見制度 (講師: 国立市社会福祉協議会担当) 障がい別しょうがい者の親なき後の事例 お話の後、質疑応答と意見交換を行います。
連絡先	植松080-1211-6898 家富090-1779-1641



新型コロナウイルスの感染急拡大に伴い、参加される方は下記のご協力をお願いします。

- 当日熱が37度以上ある場合の参加のご遠慮
- マスクの着用
- 手指消毒

**サロンと第2回
学習会会場は
同一です!**

自由 広場



元気だった1歳上の姉が、くも膜下出血で急死しました。昼食中に「頭が痛い」と言って倒れ、救急車到着時は話したり手足を動かしたりしてましたが、病院到着時は意識がなくなりました。12時間に及ぶ手術の2日後意識が戻り手足も動き面会が出来ました。手足を動かしたり志村けんさんのひとみ婆さんの真似をしたりして笑わせてくれました。その2日後に怖れていた脳血管攣縮を起こし意識がなくなりました。脳の浮腫を取る再手術をしましたが二度と意識は戻りませんでした。脳幹部に致命的なダメージを受けて自発呼吸もなくなり、心臓マッサージの蘇生措置をしないことに同意を求められました。

倒れてから13日間頑張っ生きててくれました。脳動脈瘤の破裂がくも膜下出血の原因です。母も脳動脈瘤で手術をしました。遺伝があるようです。私は脳MRIで動脈瘤は1個もありませんでしたが、毎年のMRIを勧められてます。高血圧、過度のストレス、喫煙習慣はリスクになるようです。(M)

私が一人旅を始めたのは20才。その後、結婚、子育てが落ち着き母に頼まれ北海道は稚内礼文島へと。その時、現地の方の観光案内等やさしさに触れて、翌年から一人旅を再び始めました。その後20年近くかなりの回数礼文島、利尻島を旅しています。来月8月上旬天気良さそうな時をねらい3、4泊します。ホテルは決めて自分の行きたい場所や食事処にも気ままに決めて、これからも元気な限りは、自分の活力のために「ふうてんの寅子の旅」をしようと思いません。(K)



この街に来て 私達親子は2年前、都区内から現在住んでいる街に引っ越して来ました。前の町は長年住み慣れたところでしたが、長女が中学生の頃からメンタルで苦しむようになり、クリニックに通院しながらあれこれ模索しても実らず、症状がだんだん悪化して行きました。世間と関わらず、孤立して引き籠るようになっても相談する相手もない私たち親子は、長い間先の見えない不安の底に沈んでおりました。そうした生活が変わったのは転居してからのこと。

シュロの会でご指導頂き道が開けて来たのです。それまで抵抗のあった入院にも踏み切り、市のケースワーカーや相談支援、訪問看護やデイケアなど、周囲で支えてくださる方たちが出来て、本人も親以外に自分の味方になってくれる人がいると分かり、世の中を見る目が変わったようです。子供の苦しい状況や親の心労は現在も続いています。五里霧中だった以前と違って道筋が何となく分かって来たことに希望をつないでおります。(T)

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文字以内をお願いします。(編集部)

【編集後記】 かつての常識が、新たな常識に塗りかえられていることがあります。例えば睡眠時のエアコン。「エアコンを付けばなしで寝ると体に悪い」は一昔前の常識でした。それが最近では、付けばなしが推奨されています。先日見た情報番組で睡眠専門家が「脳を冷やすことが大切です。エアコンの設定温度は25度にして、冬の布団を使ってください。」と力説されていました。エアコンを寒いくらいに効かせて冬の布団・・・節電はエアコン以外のところでは言われますが、快眠のための新常識となるのでしょうか。

今夜はみなさんがグッスリ眠れますように。そして暑さはこれから本番です。体を労り、乗り切っていきましょう。(鍋島)

