



年頭御挨拶

精神保健福祉家族会 シュロの会会長 植松和光

新年あけましておめでとうございます
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

昨年はコロナ禍のなか、会員の皆様におかれましては大変ご苦勞な思いをされた方も多かったことと思います。

新年も新たな新型コロナウイルス「オミクロン株」により感染拡大が猛威を振るっています。

このような中で、私たち家族もコロナ感染から身を守るためどうしても自宅で過ごす時間が多くなり、当事者の精神症状の悪化などにより家族間の軋轢も増加しています。そんな中での家族会の役割はますます大事になっています。昨年も家族交流会やミニ交流会の中止や延期を何度も考えましたが、年間を通じて予定された活動を行ってきました。交流会に参加されたご家族の皆様は自分のことや家族の様子を話してホット胸をなでおろしています。そして、参加された皆さんの言葉を一生懸命聞き、相槌を打っています。こんな様子を見ていつも思うことは、家族同士同じ悩みや苦しみを抱えているだけに心が通じ合うのだと思います。

今年は2年連続でできなかった精神保健市民講演会もコロナと向き合いながら開催をして行きたいと思っています。

次に長年私たちのやっていきたい活動の実現です。それは、精神障がい者やそのご家族で誰にも相談できず悩んでいる方が沢山いると思います。そのような方たちの相談場所を当会として設置し、できれば、定期的に相談日を決め定例化していきたいと思っています。その際には皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

また、家族交流会、ミニ交流会、学習会につきましても例年どおり開催していきますので、多くの皆様のご参加をお待ちしています。

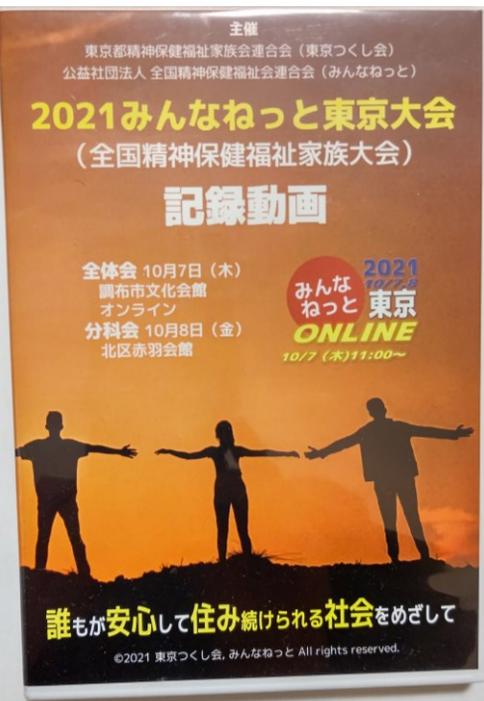
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



「2021みんなねっと東京大会」DVD完成！

昨年10月7、8日に都内で開催した「2021みんなねっと東京大会」の記録動画（DVD6枚組）が完成しました。

当会でも、今後、学習会等で活用させていただきたいと考えております。



Disc 1	オープニング、基調講演	Disc 4	分科会 2 就労支援
Disc 2	特別講演	Disc 5	分科会 3 子どもの暴力
Disc 3	分科会 1 地域づくり	Disc 6	分科会 4 親亡き後

(収録内容は次頁参照)

シロの会理事 今年の抱負・御挨拶

○ 側嶋副会長

みんなねっと東京大会のDVDが仕上がりに、ほっとしています。とても密度の濃いものです。ぜひ、ご活用ください。

本年もよろしくお願いいたします。

○ 家富理事

マスク生活も三年目に入り窮屈な毎日ですが健康に留意して今年も頑張りましょう。

本年の変わらずどうぞよろしくお願いいたします。

○ 丸山理事

新年おめでとうございます。

家族学習会、施設見学会、みんなねっと東京大会を報告してきました。正確さと分かりやすさを心がけています。

家族交流会での意見交換がとても盛んです。支障のない範囲と内容で会報に載せていきたいと思っています。

本年もよろしくお願いいたします。丸山

○ 上野理事

コロナ禍の中、制約の多い生活が続いています。

一日も早い収束を願うばかりです。

今年も宜しくお願いします。上野

○ 広島理事

明けましておめでとうございます。

○ 信田会計幹事

「今年健康で普通の日々が送れます様に」が望みです。

ここ二年弱で親族が3人亡くなり、現在姉と兄が入院中です。兄の息子さん（甥）は障害があり

全面的に兄親子のサポート中です。

健康で平凡な日々がどんなに有り難いか身に染みている毎日です。

○ 中村副会長

新年早々から新型コロナのオミクロン株による第六波に飲み込まれそうですが、感染することなく元気で乗り越えていきましょう。

「2021みんなねっと東京大会」 記録動画・収録内容

《全体会》10/7（木）

調布市文化会館たづくりくすのきホール

【DISC 1】オープニング、基調講演

● オープニング

（総司会：川嶋のり子、司会：本田道子）
多摩草むらの会合唱団による合唱（大会記念歌の発表）

開会挨拶：みんなねっと理事長 岡田久美子

開会挨拶：東京つくし会会長 眞壁博美

祝辞：東京都知事 小池百合子 氏

● 基調講演

テーマ 「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～」

講師 白石弘巳 氏（なでしこメンタルクリニック院長、東洋大学名誉教授、日本精神保健福祉学会副会長）

【DISC 2】特別講演

● 特別講演

テーマ 「首都東京の精神医療を考える～都立松沢病院の取組～」

講師 都立松沢病院名誉院長 齋藤正彦 氏

《分科会》10/8（金）

北区赤羽会館 講堂、大ホール

【DISC 3】分科会1

テーマ 地域づくり～地域移行・地域生活支援体制を考える～

助言者 伊澤雄一氏（はらからの家福祉会理事・総合施設長）

問題提起者 井之頭病院地域連携室 原瑞穂、千葉信子（（有）多摩たんぼぼ介護サービスセンター）

【DISC 4】分科会2

テーマ 精神疾患からの回復をどう支援するか～就労支援を通して～

助言者 池淵恵美（帝京平成大学大学院心理学研究科教授）

問題提起者 小林由美子氏（社福）多摩棕櫚亭協会理事長
桜井博 氏（社福）多摩棕櫚亭協会ピアスタッフ常勤職員
内藤篤子氏（株）タクトホーム非常勤社員

【DISC 5】分科会3

テーマ なぜ子供は暴力を振るうのか？暴力はどうしたら止むのか？

助言者 蔭山正子氏（大阪大学高等共創研究院兼大学院医学研究科教授）

問題提起者 当事者2～3名

【DISC 6】分科会4

テーマ 誰もが人生の主人公～子離れのススメ・親亡き後の準備

助言者 増田一世氏（やどかりの里理事長・JD常務理事）

問題提起者 多摩草むらの会（支援者・当事者）、渡部伸氏（「親亡きあと相談室」主宰）

○ 東京つくし会からの案内

2021みんなねっと東京大会DVDの頒布： 1セット（6枚組） 3,000円

内容 大会基調講演 白石弘己先生（東洋大学名誉教授）

大会特別講演 斎藤正彦先生（都立松沢病院名誉院長）

分科会報告（※詳細は前頁を参照ください）

申し込み 東京つくし会事務局 TEL/FAX 03-3304-1108

○ 講演会案内

2月12日（土）

《講演内容》 通院先・良い医師の選び方と上手な診察の受け方

《講師》 大泉病院 山澤涼子医師 精神科医

《主催》 新宿フレンズ TEL 03-3987-9788

2月22日（木） 13時30分～15時30分

《講演内容》 統合失調症の薬物療法

《講師》 東邦大学薬学部教授 吉尾 隆先生

《会場》 町田市せりがや会館4階

《主催》 町田さるびあ会 TEL042-726-2031

一年のシュロの会活動を振り返って

東京は2021.4.12～9.30ほとんど切れ目なくコロナウイルス感染症によるまん延防止等重点措置と緊急事態宣言が出されていました。

現在はオミクロン株の爆発的なコロナ感染の増加にあり、1.19にも再びまん延防止等重点措置を決定する見通しです。

シュロの会はこのような状況下にあっても休むことなく活動を続けてきました。

毎月のミニ交流会と家族相談日、隔月の会報発行、6月と8月の家族学習会、7月のリハビリセンター転の見学、10月は、みんなねっと東京大会にオンライン事務局とオンライン配信を担当しました。

コロナ禍での緊張感は常にあります。しかし、シュロの会に出席して、お喋りしたり、笑ったり、困りごとの相談をしたりすることが元気の源になっているように思います。また、LINEでの交流も盛んです。発信すると、たくさんの優しく温かい返信で、とても心が和みます。

このような会員相互の交流があるからこそ、困難に立ち向かって、心を奮い立たせることができるのではないのでしょうか。

報告 丸山理事

今後の活動予定

○ シュロの会 第4回家族学習会

《日時》 令和4年2月27日（日） 午後1時30分

《場所》 くにたち福祉会館

《内容》 全国精神保健福祉家族大会in東京（2021みんなねっと東京大会）
大会報告、DVD聴講他

○ シュロの会 ミニ交流会（6回目）家族相談日

《日時》 令和4年3月27日（日） 午後1時30分

《場所》 くにたち福祉会館

《内容》 自由参加による会員のミニ交流会と併せて家族の方の相談を行います。

○ 第26回 シュロの会総会

《日時》 令和4年4月24日（日） 午後1時30分

《場所》 くにたち福祉会館

【ミニ知識】漢方処方製剤として、神経質、精神不安定、不眠等の症状の改善を目的とした漢方処方製剤をご紹介します。

酸棗仁湯（さんそうにんとう）、加味帰脾湯（かみきひとう）、抑肝散（よくかんさん）、抑肝散加陳皮半夏（よくかんさんかちんぴはんげ）、柴胡加竜骨牡蛎湯（さいこかりゅうこつぼれいとう）、桂枝加流骨牡蛎湯（けいしかりゅうこつぼれいと）があります。特に抑肝散、抑肝散加陳皮半夏、柴胡加竜骨牡蛎湯、桂枝加流骨牡蛎湯は小児でも服用が可能で、小児の夜泣きや小児疳（かん）症、歯ぎしりにも効きます。漢方薬だから安全だとか、小児でも服用できるので効き目が優しいのではと思ってしまうのですが、成分にはカンゾウやダイオウなど身体に影響する成分も含まれていますので、特に当事者の方は、使用する場合には必ず主治医に相談するようにしてください。

自由
広場



初電
冬飾
やの
自華
分咲
らし
く聖
夜を
探住
す宅
子旅
地

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）

【編集後記】 正月明け早々に雪が降り、東京でも10cmも積もり、我が家でも家内と息子が家の前の道路の雪かきをしていました。お陰様で帰宅時に雪で足を滑らすこともなく、私も近隣の方も歩くことができました。一方で雪かきをしていない道路では数日がたっても凍った雪が残っていて滑りそうでした。ちょっとした行いで地域の方のお役に立つことができますね。私も、家内や息子を見習わなければと思っています。オミクロン株にかからないように今年も頑張りましょう。本年もよろしく願いいたします。（編集担当一同）