



思春期における精神疾患についての講演会 ★151号の続きを報告します★

「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。

学校での問題の裏にあるもの

- 内的要因 ・発達特性 ・認知のずれや偏り
・学力や対人関係能力 ・レジリエンスなど
 - 外的要因 ・クラスメイトや先生との関係
・いじめ ・学校や学級の風土 ・家族関係
・学校外での交友関係など
- ※学年が上がると外的要因の比重が高まる傾向にある。

適応障害の定義と症状

- 概念 生活の中で生じるさまざまなストレスにうまく対処できず、抑うつや不安感などの精神症状が現れるもの、ストレス障害
- 定義 ・ストレス要因により引き起こされる情緒面や行動面の症状で、社会的機能が著しく障害されている状態 ・発症は通常生活の変化やストレス性の出来事が生じて1か月以内である
- 症状
 - *情緒面 抑うつ気分、不安、怒り、焦りや緊張
 - *行動面 無謀な行動、暴飲暴食、攻撃的な行動
 - *身体面 動悸、めまい、不眠など
(ICD-10 世界保健機構診断ガイドライン)

学校と適応障害

- 学校は生徒にとって様々なストレスがかかる場所であり、それに対応できず、適応障害を発症することは珍しくない。
- 「抑うつ状態」になったストレスの原因がはっきりしている場合、たいていは、まず適応障害の診断がつく。
- 適応障害になると、抑うつ気分や緊張、不眠や倦怠感などのため登校できなくなることが多い。
- 治療として、まず外来での薬物療法と環境調整を行う。
- 重症の場合は入院加療になることもある。
- 短ければ数週間、長くても半年以内に症状は回復する。

適応障害の学校復帰にあたって

- ✓ 以前と同様の学校生活・環境であれば症状が再発する可能性がある。（成人の職場復帰では、1年以内に3割が再び入社できなくなっている）
- ✓ 学校での活動負荷（活動量ではない）、活動の種類、人間関係に調整や配慮が必要
- ✓ 激励や焦りは禁物。普通に、かつ慎重に見守る。
- ✓ 思春期心性に注意

適応障害



第2回家族学習会報告

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	・福祉サービスの概要 講師：国立市しょうがい者支援課 関 知介氏 ・成年後見制度・任意後見制度 講師：国立市社会福祉協議会 黒川氏・相馬氏

今回は、国立市の事業である「わくわく塾くにたち」のご協力を得て、どのような社会支援が受けられるかについて、国立市しょうがいしゃ支援課課長の関知介氏からお話をいただきました。また、国立市社会福祉協議会の黒川氏、相馬氏から「成年後見・任意後見制度」についてお話をいただきました。内容については下記の通りです。

福祉サービスについて

- 利用者が居宅で自立した日常生活、社会生活を送れるように調理、洗濯等の家事、また、通院等全般にわたる支援を受けることができます。（ホームヘルプサービス）
- 精神しょうがいにより行動上著しい困難があるしょうがいしゃに対して、外出時に必要な支援を受けられます。
- グループホームを利用することができます。
- 国立市独自の事業に「地域参加型介護サポート」があり、資格がなくてもしょうがいしゃ本人が推薦すれば、介護人になれるという制度があります。

親が元気なうちに親なき後の当事者の住まいや生活費のことを考えておく、一人になっても困らないように早めに自立に向けた準備をしておく。例えば、家事能力や生活する上でのスキルの向上を図っておく、そしてまたどのような社会支援が受けられるかを知っておくことがとても大事なことです。

～感想～

関課長から社会資源、社会支援について丁寧に説明してもらい、市役所の窓口をととても身近に感じることができました。成年後見・任意後見制度については、使い勝手の難しさや制度の問題多さからなかなか広まらないのが現状です。また、利用しても納得できないことや煩雑な手続きが多く、制度の改革が望まれているようです。社会資源については市区町村によってそれぞれ違いや温度差があるようです。

国立市は「しょうがいのある人もない人もあたりまえに暮らすまち宣言」を条例で定めています。市や社会福祉協議会が一体となって、しょうがいしゃに優しい街づくりを目指していることを、改めて確認することができました。ありがとうございました。（y.i）

成年後見・任意後見制度について

- 国立市社会福祉協議会の中に「くにたち権利擁護センター」があります。
- 様々な福祉サービスの利用援助や難しい書類作成、手続きのお手伝いをしてもらえます。
- お金の使い方に不安がある場合は気軽に相談にのってもらえます。また、日常的な金銭管理の援助を受けられます。
- 成年後見・任意後見制度に関する相談を、受けてもらえます。



(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)	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	参加費100円（コーヒー・紅茶を用意しています）		
実 施 機 関	㈱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）

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いたします。

- 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

今後の予定：シュロの会ミニ交流会

- ・10月16日はミニ交流会を実施します。※2022年度活動計画では、家族学習会「食事の話」を予定しておりましたが、保健センター管理栄養士さんのご都合により、2023年2月26日に変更します。
- ・11月ミニ交流会の日程につきましても、下記の通り、変更しておりますのでご注意ください。

日時	10/16（日）午後1:30～4:00	日時	11/6（日）午後1:30～4:00
場所	くにたち福祉会館	場 所	くにたち福祉会館
内容	ミニ交流会（4回目） 家族相談日	内 容	ミニ交流会（5回目） 家族相談日 広報紙発行 役員会
予約	不要（会員対象）	予 約	不要（会員対象）

講演会等の案内

■ 高等学校で教えるメンタルヘルス

【日時】9月30日（金）午後2時～4時50分
 【講師】東海大学体育学部体育学科教授 森 良一氏、杏林大学医学部精神神経科学教室助教 今村 弥生氏
 【会場】都立松沢病院2階大会議室 定員80名
 【主催】東京都精神保健福祉協議会事務局
 ☎03-3303-7211 申込不要
 但し事務局のホームページで開催を確認のこと

■ 家族も協力ー精神障害者のリハビリ

【日時】10月8日（土）
 【講師】精神科医・大泉病院社会医療部長 山澤 涼子氏
 【会場】新宿区立障害者福祉センター
 【主催】新宿フレンズ ☎03-3987-9788

■ 精神障害者と社会の協調を求めて

これからの人生、親も心豊かに生きられるように
 【講師】東洋大学教授 稲沢 公一氏
 【日時】10月28日（金）午後1時半～3時半
 【会場】高円寺障害者交流館1階 予約不要
 【主催】杉並家族会 ☎080-1004-1197

■ 「スマホってこんなに便利なの」

【講師】シュロの会副会長 側嶋 康博氏
 【日時】11月4日（金）午後2時～4時半
 【会場】東京都障害者福祉会館A1会議室
 【主催】東京つくし会 ☎03-3304-1108

■ 東京都美術館 障害者のための鑑賞会招待「展覧会 岡本太郎」

【日時】 11月28日(月)10時～16時

【申込期間】 10月3日～10月24日 都美術館のホームページをご覧ください

【問合せ先】 特別鑑賞会担当 03-3823-6921

自由 広場



「夢畑」息子が今の作業所に行き始めて4年近くになります。農園作業を行っている作業所です。作業は多種にわたっていますが、本人の希望で出荷を担当、日によって作業内容は変わるようですが、収穫された野菜を洗ったり、目方を測って袋詰めしたり、シールを貼り出荷の準備をしたり… 作業の手順を覚えるのも大変、一番苦戦しているのが袋詰めの日方の微調整とのこと。いろいろな野菜を扱うので、名前もたくさん覚えまして。時々作業所の外で生産物の直売もあり、参加することを楽しみにしています。人前で話をするのが一番の苦手だった息子が、手を挙げて参加する姿を不思議に思う私です。上手く応対ができているのかしら？心配になります。きっとベテランのスタッフの方がフォローして下さっているでしょう。自信に溢れた顔で帰ってきます。

周りの方々とのコミュニケーションの取り方が課題の息子ですが、社会生活の中で鍛えられ、成長していくことを期待したいと思います。(u)



コロナ流行前、姉が、数年に及ぶ入院・通院を経て一般企業の障害者枠で採用され、家族で喜びを共有しました。病気以外の問題も多く抱え、そんな心穏やかな日が続くとは到底思っていませんでした。当時、スムーズに就労に繋がったことに大変驚きましたが、障害者就業・生活支援センターの方が、面接などにも同行して下さいということで、姉は周囲の支援のおかげで、自分のペースで自分の道を歩むことが出来ていました。今も通院しながら就労しています。給料を貰うようになってからは、心の安定+自信に繋がっているようにも見えます。コロナ禍でずっと会えずにいたのですが、今夏、3年ぶりに会うことが出来ました。新しく趣味も持っていて、長いことガランとしていた部屋が活気づいていました！家と病院以外の居場所&家族以外の繋がりが段々と出来ていて。マイペースでいいんですね。そんな姉を見習って、私もなにか1つ、新しいことにチャレンジしたいなあと検討中です♪ (坂井)

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】

夜は虫の音も聞こえてくるようになり、秋の訪れを感じる今日この頃です。秋といえば芸術の秋ですが、先日ひと足早く、上野の国立西洋美術館の美術展に行ってきました。

近代の芸術作品が主でしたが、その中に「叫び」で有名なムンクの作品もありました。精神を病み、療養所にて医師の勧めに従って制作した版画の連作「アルファとオメガ」でした。愛と生と死を現したこの作品を描いているとき、ムンクは「奇妙に心が安らいでいくのを感じた」そうです。そのストーリーを追いながら、その波乱に満ちた生涯に思いを馳せました。他にモネの「睡蓮」などもあり、久々の芸術鑑賞に心癒されるひと時でもありました。

支える立場の私達が抱えるものは大きいですが、たまには非日常に入ってリフレッシュもいいなあと思いました。まだまだ暑さも残りますが、お互い上手く体調やメンタルをコントロールして頑張ってください。

(平野)

