



## 令和5年 年頭のご挨拶

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願い申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルスの感染を気にしながら注意をして、家族交流会、ミニ交流会や学習交流会などを開催することができました。これもひとえに皆様のご協力のおかげです。本当にありがとうございました。そんな状況の中でも新しい仲間や、相談される方が増えています。家族会への期待に応えられるようさらに頑張らねばと思っています。

昨年は私たち家族会の念願のサロンを(株)円グループのご支援により「円グループ・シュロの会サロン」として、6月にオープンすることができました。毎月1回の開設ですが毎回10名前後の方が参加し、家族交流会とは違うオープンな感じで、日頃の出来事や今まで話せなかったことなどを実に自由に話して、楽しく帰ります。参加者は延べ61名にも上ります。午後には、(株)円グループの看護師さんや多摩在宅支援センター円の精神保健福祉士さんが相談員として家族や当事者の悩み事相談を受けていただき、家族ではできない専門的な内容についてアドバイスを頂き、相談を受ける方は「来てよかった」と感想を述べています。

今年はさらに、国立市民を始め多くの方がこのサロンに気軽に参加されるよう工夫をしていきたいと思っています。

さて、2022年9月に国連が日本の障害者差別を巡り初の審査を行い、国連の障害者権利委員会が日本政府に対して精神科の強制入院を可能にしている法律の廃止を求めました。その内容は、障害に基づくあらゆる差別の禁止などを定めた「障害者権利条約」（日本は2014年に批准）について、障害者の精神科病院への強制入院や、分離された特別な教育（特別支援教育）をやめるよう要請。

私たちは、新型コロナウイルスの感染拡大で、多摩地区の精神科病院での入院患者の人として扱わない対応に驚きとともに強い憤りを感じました。



Photo ～サロンで実施した家族学習会～

こんなことを絶対させてはいけないと。50年以上も遅れている日本の精神医療の現実を目の当たりました。しかし、一方で当時の都立松沢病院の公立病院としての役割の素晴らしさを実感することができました。

今年は精神医療をめぐる大きな変換させる大事な年になるかもしれません。そのためにも家族会がますます重要な役割を担うことになると思います。新しい年もお互いに健康で長生きをすることに心がけ、元気で家族会活動を頑張りましょう。



## 『クッキングハウス35周年を祝う会』に参加して

11月17日(木)調布市のグリーンホールでクッキングハウス35周年を祝う会[私のリカバリー 私達のリカバリー]が開催されシュロの会から5名で行って来ました。コロナ禍の中での記念式典でしたが500名を超える参加者で会場は熱気にあふれていました。二部構成の第一部ではメンバー達のリカバリーの物語、第二部で心の居場所の物語という舞台でした。自分達の思いを詞に託し曲をつけ歌う練習を重ねて合唱する16曲全てがオリジナルソングでした。その一曲ごとに言葉を選び納得いくまで話し合いメロディーをつけた歌は当事者の言葉で語られ物語となり全ての歌に借り物でない自分達の思いが溢れて感動するばかりでした。二年かけての舞台作りがリカバリーそのものでした。そんな日々の中で 娘は一人暮らしを始めて毎日クッキングハウスに通っているようです。私は安堵感と寂しさがないまぜの日々になりました。(Y・I)

人間の生活に大事な「衣、食、住」。中でもとりわけ重要なのは「食」だと思います。特に「美味しいごはん」を食べること。クッキングハウスでは、心を病んだ人達が、松浦代表をはじめ、スタッフの方々と一緒に「美味しいごはん」を作って食べながら、辛い気持ちを語り、泣いたり笑ったりしながら、だんだん元気な姿を取り戻していました。特に、6人のメンバーのリカバリーのお話には深く共感致しました。

松浦代表は、訪れるすべての人々のお話しの耳を傾け、心に寄り添い、その方の良いところを見つけて励まし、見守り続けておられました。また、折に触れて歌を作って皆さんで歌っていました。

「美味しいごはん」を食べて元気になって楽しく歌う！心を病んだ人たちが居場所を持って楽しく人間らしく生きる。この大切さをしみじみと教えて下さった感動的な35周年の会でした。特に合唱なさるメンバーの方たちのキラキラした目が印象的でした。(T)



恒例の忘年会が12月4日(日)開催されました。今年は場所を立川から、久し振りに国立に移しての忘年会です。

落ち着いた雰囲気のある和食のお店でした。

和食なのに、フレンチ？と思わせるような一品が出てきたりまた、デザートには目を楽しませる工夫が見られたり…。居心地のよい空間での忘年会は、美味しいお食事とお喋りで賑やかな交流の場となりました。

ゆっくりとした時間をみなさんと共有でき、日頃のストレス発散の場となったように思います。帰り道のみなさんの笑顔、素敵でした。来年もまた一緒に頑張ろう！と気持ちを新たにしたい一日でした。(上野)

## 忘年会の報告



# 今後の案内 シュロの会 ミニ交流会・学習会



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)	2月12日 (AM学習会) ・ 3月12日	
時 間	10:00~12:00	当事者・家族のおしゃべり交流の場 (予約は不要です)
	13:30~15:30	ご家族相談 ▽事前予約が必要です▽
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	(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)

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

日 時	令和5年2月12日 (日) 10:30~12:00
内 容	<b>第3回家族学習会 「元気な体を維持するための食事」</b> 家族と当事者それぞれに丁寧かつ具体的なお話をさせていただきます。今回の家族学習会は国立市生涯学習会出前講座『わくわく塾くにたち』を利用しています。
講 師	国立市健康まちづくり戦略室 健康まちづくり戦略推進担当 管理栄養士 村井 幸(むらい みゆき)様
場 所	サロン (サンライズ21ビル203)
予 約	不要 (会員対象)

日 時	令和5年3月26日 (日) 13:30~16:00
内 容	<b>ミニ交流会 (第6回)</b> ★福祉会館で実施します 家族相談 広報誌発行 役員会
場 所	くにたち福祉会館 会議室
予 約	不要 (会員対象)



## 講演会等の案内

- 講演会 「統合失調症の養生の仕方～脳と心の違いについて～」
- 日時 2月18日(土) 午後2時～4時
- 講師 公益社団法人 東京都医学総合研究所副所長 糸川 昌成氏
- 申込 オンラインのみ 先着100名  
申込期間 2023年1月18日～2月10日  
右記フォームより <https://forms.gle/otHzjizahm16DKbY7>
- 主催 東京都・東京都精神保健福祉民間団体協議会(都精民協)
- 問合せ 就労支援センター北わくわくかん ☎03-3598-3337





## 自由広場

いつも仕事が忙しいと、年に二回位しかうちに寄ってくれない息子(当事者姉の弟)が、年明けに2時間ほど寄っていった。社会人になってから1つ所で止めずに16年間・・・それだけでありがたい！

大学を卒業して家を離れるまで、我が家は常に緊張感、不満不安、寂しさ無理解などに満ちていて、とても平和な家庭ではなかった。息子も不良になりかかったり、いじめに走ったり苛められたり・・・不安定だった。

とても「どこの家庭もそんなもんだよ」なんて言葉で済まされるものではなかった。

それがここ最近……

ボソボソ昔話をする機会もあり、

「え！そんな風に思ってたの?!」とビックリさせられたりする。以外と落ち着いた賢い子だと驚かされたりする。(親バカ)今現在の話もする。

仕事の話、見た映画、好きな音楽などは、結構いいセンスしてるなど聞いていて楽しい。社会批評も率直でいい。

新年に寄ってくれて、一緒に色んな事を喋ってくれてとても良かった、楽しかった、嬉しかったね  
……そんなことを夫と後で話しました。

(O)

昨年暮れの忘年会では、昨年を振り返りながら、皆さんと歓談をして和やかなひと時を過ごすことができました。コロナ禍の中にあって、仲間の大切さをあらためて感じました。

今年もどうぞよろしくお願い致します。

(K・H)

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。300文字以内でお願いします。 (編集部)



## リニューアルした ホームページ



お困りでは  
ありませんか？

精神の病気で家族をお守りの方の楽しみは豊富にありません。妻するお守りや交流、パートナーが病気のとき、その病気を受け止めることはとても難しいことです。

受け止められて「どうしてこんなことになってしまったのか」「どうすればいいのか」「どのくらいの間で回復するのか」と、疑問を自身に抱いて問いかけられるのではないのでしょうか。

まず、一息心を合せているご家族が、患者に本人の意思になり、何事にも落ちついて対応しなければなりません。

続きを見る

LINE 公式アカウント facebook YouTube Peatix

※活動予定はホームページで確認ください。

※当会SNSへのリンクも掲載しています。

### 【編集後記】

精神の病気と向き合うことは長期戦です。病気自身のつらさ、苦しみがある中で、偏見を受けたり孤立したりといった**社会的に良くない状況**にあたり、**強烈に経済的な苦境**に置かれているのが一般的です。

もちろん、弱者のことを思いやった法律や制度を作るのは**政治の仕事**であり、そのサービスを提供するのは**行政の仕事**ですが、市民ひとり一人が病気、病気の人のこと、状況のことを理解していただくことが何よりも大切であって、改善を進めるための**基盤、原動力**だと思います。

私自身、病気の子どもの親として、一市民として、(精神の病気の人やその苦境を思いやる)「**心の世紀**」の**共感の輪を広げていくこと**を、私の余生の責務として、仕事として取り組んでいきたいと考えています。(Y・S)