



東京都議会 厚生委員会で滝山病院事件に関する 陳情書が趣旨採決されました！

東京つくしが東京都議会に提出している「医療機関における精神障害者に対する虐待の防止と適正な医療へのアクセスに関する陳情」が第3回9月定例都議会厚生委員会において審議されました。

審議は9月13日(水)午後1時から都議会議事堂第7委員会室で行われ、最初に東京都から陳情内容に対しての現状報告がありました。それを受けて最初に都議会自民党の浜中のりたか議員、2番目に都民ファーストの会龍円愛梨議員、3番目に都議会公明党竹平ちはる議員、4番目に共産党都議団藤田りょうこ議員、5番目に都議会立憲民主党竹井ようこ議員、最後に自由を守る会上田令子議員から東京都福祉局並びに保健医療局に対して質問と意見が行われました。各議員は滝山病院事件のような虐待や暴行事件を二度と起こしてはならないとし、都の考えや姿勢を質しました。

都は基本的に陳情の内容について前向きにとらえた回答をしていました。厚生委員会は下記の7項目についてすべてが賛成しないと採択されません。今回は、全員が採択ではなく趣旨採択もあつたため委員会としては趣旨採択となりました。不採択は一人もいませんでした。当日は、東京つくし会を始めとする多くの傍聴者が委員会の審議を熱心に聴いていました。今後は、19日から始まる都議会本会議に諮られ、採択されたら、東京都に陳情内容が送付されこの内容の趣旨に沿って実施していくこととなります。(植松会長からの報告)

陳情内容

- ① 滝山病院の患者への意向調査および転院・退院支援
- ② 滝山病院における事件の原因究明
- ③ 全都立病院で精神障がい者の身体合併症の適切な治療や入院対応を可能に
- ④ 医療機関における障がい者に対する虐待防止の研修・普及啓発
- ⑤ 医療機関における障がい者虐待に関する専門的な相談支援体制
- ⑥ 次期東京都保健医療計画、東京都障害者・障害児施策推進計画に盛り込んでください
- ⑦ 身体的な治療をする精神科は一般病床と同等の人員配置とするよう国に要望をしてください。

京急・京王電鉄、精神障害1級所持者と介護者：乗車券5割引き

10月1日より、京急に続いて京王電鉄も精神障害者1級所持者に対して、交通運賃の割引を実施するという発表がありました。精神障害者1級所持者とその介護者が同乗する際、切符の乗車券を5割引きとするという制度です。切符の購入の際には駅の窓口の職員が対応するとの事です。購入には障害者手帳を提示する必要がありますが、IC乗車券と回数券、定期券は割引の対象とはなりません。当事者単独での乗車と、2級・3級の所持者には適用されません。

講演会・サロンの案内

タイトル	「薬局・薬剤師との上手な付き合い方」
日時	10月21(土)
会場	新宿区立障害者福祉センター
講師	薬剤師 藤田 剛氏
主催	新宿フレンズ ☎080-8082-0308

タイトル	「東京都における精神保健・医療福祉の動向～当事者家族として、こころの病に寄りそっていくために～」
日時	10月24日(火) 午後2時～4時
会場	品川区立総合区民会館「きゅりあん」6階大会議室
講師	東京都中部総合精神保健福祉センター 所長 熊谷 直樹氏(精神科医)
主催	品川かもめ会 庄田 ☎03-6768-4797

タイトル	「統合失調症の回復とはどういうことか」
日時	10月28日(土) 午後1時半～4時
会場	世田谷区児童相談所(旧さくらぼーと) 要申込 先着90名
講師	オリブ山病院 横田 泉氏
主催/申込	世田谷さくら会 ☎03-3308-1679

円ループ・シュロの会サロン	
日時	10月8日(日) 10:00-12:00,13:30-15:30 11月12日(日) 10:00-12:00,13:30-15:30
場所	おーぶんダイニングen(円) 国立駅南口徒歩5分 国立市東1-17-20 カンライズ21ビル203
内容	(午前) 10/8 おしゃべりサロン 11/12 ミニ交流会・家族相談日 (午後) 相談(予約制:下記電話へ)

予約Tel 080-1211-6898 植松、090-7195-8994 側嶋

シュロの会 学習会	
日時	10月29日(日) 13:30-16:00
場所	くにたち福祉会館 講座室
内容	うつ病と生きる ～ある会社員の17年～ (ビデオ鑑賞での学習)

みんなねっと埼玉大会(オンライン参加受付中)	
日時	10月14・15日(土・日) 締切:10/10
会場	Rai Boc Hall(市民会館おのみや)
参加費	3,000円(当事者・学生は1,000円)
申込	https://saikarenminnanet.peatix.com/

活動報告

円カフェ・シュロの会サロン 押し花教室

《川村たつ江氏プロフィール》

長野県駒ヶ根出身。元保育園園長をされてました。趣味はソフトテニス、山登り、かっぱれ、手品等。ランチadoは寺田有さん(地域活動支援センター連、円カフェ担当)、佐野澄子さん(訪問看護ステーション音 所長)が作って下さいました。

《参加者の声》

- ・ 楽しい経験が出来て嬉しい一日でした。素敵な葉や葉書を見て感激しています。
- ・ 講師からの的確なアドバイスをいただきました。初めての体験でしたが、とても楽しかったです。
- ・ いつもと違ったことをするのは楽しいです。
- ・ 講師の川村さんのバイタリティーに感心しました。美的センスが無くても心配しましたが出来上がりに満足しています。

- 【日時】2023年7月26日(日) 10:00～12:00
- 【場所】円カフェ・シュロの会サロン
- 【講師】川村たつ江氏(訪問看護師佐野様のお母様)
- 【参加費・材料費】500円(ランチ1,000円)
- 【参加者】5名



「生きづらさ」の解消に 当事者会・家族会ができること

【日時】2023年8月13日（日）13:30～16:00

【場所】くにたち福祉会館3階中会議室

話題提供1：福永 悠（当事者会主宰、シロの会会員）
当事者の想い、活動をお知らせし、仲間を増やしていきたいと思って居場所活動を本格的に開始して1年。今回、棕櫚亭の当事者でもあり職員でもある櫻井さんなど仲間たちとの活動である新聞制作「ふらっとー」をご紹介でき、そこで取り上げたヤスさんに参加いただき、お話に涙を流しておられた方がいたのは、私たちの想いが共鳴できた場面だったとうれしかったです。また、初めて知った「自己重要感」はテレビやネットニュースでもこのフレーズを何度か目にしました。当事者の方を中心にご紹介したい方がまだまだいるので、また機会があればこういった交流の機会を設けていただけたら幸いです。

話題提供2：側嶋 康博（シロの会副会長）
「生きづらさ」で押しつぶされそうな方にどう接したらいいのでしょうか？当人から聞いてほしい、あるいは意見を求められたら、しっかり話を聞いてあげることが大切。語らない、語れない方には何とか“心”のマッサージをしてあげたい。自律神経の働きを整えることが大切なので、生活の活動リズムを整え、感覚・感情への刺激を与えたり、気分転換を促したり、薬の力を借りてもしっかり睡眠をとること。また心理面で、子どものころから各人の「自己重要感」を育てることで「生きる強さ」を形成させることなど、私たちが意識しておきたいさまざまな話題になりました。



参加者感想

先日の座談会（「生きづらさ」の解消について）に参加できて、本当によかったと思っています。

福永さん、ヤスさんをはじめ、当事者の方々のお話はとても深い内容で、心に染み入るようでした。私自身、実際に当事者の娘と息子を抱え、親子で頑張ってきた苦しくて長い年月を思い返し、思わず、胸がいっぱいになりました。

また、当事者の方々の家族に対する様々なお気持ちをお聞きして、私たちも親としてとても勉強になりました。当事者同士で支え合っておられるご夫婦のお姿は素敵でした。

今、娘も息子も大変だった時代をようやく抜け出し、様々な方々のご支援を頂きながら、それぞれの生きづらさと向き合って、親から自立した生活をがんばっています。

ある時、娘が「お母さん、私の味方になってくれる人、たくさんいるんだね」と話してくれました。親としては、よい人間関係の中でより成長してほしいと、心から願っております。その意味でも、「いっぽく」や「からふらっと」などの「居場所」に、ぜひお伺いしてみたいです。（T）

5名の方の経験・苦勞をお聞きして、胸を打たれました。それが現在の活動の原動力となっているのではないのでしょうか。

当事者のお一人が、一人暮らしの時、過去の自分と向き合い、自分をみつめ直して、それから仲間を探し、彼らに向かって自分の経験を話すときに自分の伝える言葉が出て来る、と話されたことがとても印象に残りました。自分自身と相対するのは、できれば避けて通りたいと思っていることです。反省させられました。

初めて「自己重要感」ということばを教わり、私が今まで「自己肯定感」と思っていたものが、実は「自己重要感」だったのだと判りました。これらの違いを広めていきたいと思います。（M）

みんなの居場所「いっぽく」代表の福永さん。「からふらっと」世話人のヤスさん。生きづらさをかかえ多くの葛藤や経験を経てこそこの今があることを赤裸々に語って下さいました。「人間」は人の間と書く。人の中で人間になるとヤスさんが言ってましたが自己を開放するまでの長い時間があつたであろうと思うと、どの言葉も深く胸に刺さってきました。当事者と親の会の交流会、とても意義深いものでした。（Y.I）

あるとき友人が、娘の次々に起こってくる困難だけを見たら、「旧約聖書のなかの『ヨブ記』のヨブのようだ」と言うのです。無宗教の私でも、何かを試されているのかもと思いたくなる状態でした。そう考えた方が気が楽だったかもしれません。

先が見えない困難と共に生きること、人間とは何か、そして私自身の存在意味についても長い間考えることになりました。諦観には至りませんが、諦めて前を向くが信念でしょうか。

それもあってか、以前から「母さんは共感力がない・人間っぽくない」と娘に言われるのです。私は常にポジティブ思考で解決策を提案してしまうのですが、心が弱っている人にはそれはダメだそうです。

娘の指摘の通りかもしれません。旧型ロボットの思考で動いているのでしょうか。最近、傾聴力・共感力を少しは養えるかも?!とゲートキーパー研修に参加していますが、成果はあるのでしょうか…。

娘の対応をしながら、人間って何?と考えるほどに、究極な単純回答に結びつてくなくなります。

そろそろ諦観ではなく楽観にシフトチェンジした方がいいのかもしれませんがね。(K)

7月26日(日)シュロの会サロンにて、押し花教室を開催しました。講師は「不思議な花倶楽部、押し花インストラクター」の川村たつ江さんです。材料は先生のご自宅に咲いているお花をドライフラワーに仕上げたものです。

今回は葉書、葉を使っただけの作品作りに挑戦です。枝付きのお花、花びら、さらに花びらを一枚ずつはがしたものの…葉物もありました。

色とりどりのたくさんの種類の中から、好きなお花を選び葉書、葉の上に置いて行きます。自分の中でどのような作品にしたいのか考えがまとまらないまま、勝手に好きな色のお花、小さな花びらを並べて見たものの、仕上がりを想像することができず、思った以上に難しい作業でした。絵心、美的センスが必要のようです。

川村先生の的確なアドバイスのおかげで、それぞれ素敵な作品が出来上がりました。初めての体験でしたが、作品を作っている中で先生、皆さんとのやりとりがとても楽しかったですし、素敵な作品ができて達成感がありました。嬉しくて葉をお友達に

あげたら喜ばれました。早くも次回はクリスマスリースを作りたいわね?(U)



双極症の息子が1人暮らしを始めて1年、診断から4年半で2度目のうつです。辛そうな姿に、またやってしまったと親もへこみます。

この病気は継続的な服薬が大切ですが、息子の場合、それだけで症状を抑えることは難しく、もう一つの柱である生活リズムを整えることが必須です。電話やLINEで規則正しい生活をと注意し、気を付けているものと思っていたのですが…

今年の1月から睡眠の管理にと本人自らスマートウォッチを付けています。その記録をさかのぼって見ると、夜更かし、短時間睡眠の常態化が発覚。どうやらただ付けているだけで、その記録を顧みることなく、軽躁に突入。この軽躁は万能感から本人が気づき(これも進歩なのですが)、薬で抑えられたものの時既に遅く、反動は避けられなかったというのが今回のうつの原因のようです。

おしゃれなだけだったスマートウォッチ。調子が上がりかけの睡眠の変化は一目瞭然です。素晴らしい!もう少しうまくやれる…。へこみながらも次を考えています。(N)

娘が入院から自立支援施設へ移行するため、今年1月より、ソーシャルワーカーと共に訓練が始まりました。日中利用からやっと1泊体験できました。ソーシャルワーカーとのかわり、院外の経験から、自分で色々説明できるようになりました。親としては嬉しい事です。(I)

[1] 病気の回復途上故にデイケアや作業所にまだ行けない当事者が、フラッと気軽に行ける場所が身近にないのだろうか?と、常々考えているので「いっぴく」「からふらっと」の様子がわかって良かったです。また何故行きづらいのか?皆さんの個人的な生々しいお話、自分の根っ子にあるお話を聞けてとても良かったです。自分もつい、普段話さないような事を話してしまいました。

[2] 「自己重要感」…初めて聞く言葉。人はどうでも「自分自身が自分の考えや価値観を強く肯定する思いの強さ」こういう感覚は、私は弱かったな〜とはとさせられました。もっと自分に自信を持つと思いました。自分を励ましてくれる素敵な言葉。当事者にも教えてあげたい言葉です。(O)

【編集後記】 統合失調症の息子が家を出て8年になります。親心で8年間ずっと息子の帰りを待っていました。両頸動脈にひとつづつ血栓が見つかったことがショックで体調を悪くしてました。二重窓のある息子の部屋に私が移ってから1か月になります。よく眠れるようになりましたし、体調が頗る良くなりました。発行が奇数月なので、1年に6回の発行です。第158回の会報は、まるまる26年になります。次号から27年目に入ります。会員の皆さまの投稿があってこそこの会報です。感謝しています。これからもどうぞよろしくお願いいたします。(丸山)