

年頭のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。
今年はシュロの会が創立30年を迎えます！



精神保健福祉家族会 シュロの会会長 植松和光

精神保健福祉家族会シュロの会の皆様、昨年は大変お世話になりました。昨年は、多くの活動を通じて、精神障害者とその家族の支援に取り組むことができました。

今年は、シュロの会が1996年4月（平成8年4月）に結成されてから30年になります。

多くの皆様のご支援、ご協力のもと30年もの長い間家族会活動をつなぐことができました。

本当にありがとうございました。これからも、さらに多くの人に支援の手が届くように、活動を拡大していきたいと思います。皆様のご協力とご支援をお願いいたします。

本年もよろしくお願い申し上げます。

さて、話は変わりますが、昨年の11月22日(土)午後1時30分から駒木野病院田院長の講演会が日野いずみ会の主催でありました。講演の中で特に興味を引いたのが治療困難性統合失調症患者に対する治療のことです。病識がなかったりして、治療の中断や拒否をして長い間入退院を繰り返している方が私たちの周りにも沢山います。田先生は、講演の中で今、注目されている治療法の一つとして、無けいれん通電療法（mECT）を挙げられました。このmECT治療法はてんかんなどに良く用いられるとのこと。具体的には、全身麻酔により脳の神経を電流で刺激して、働きを通常の状態に戻す治療で、週3回ほどの通電療法を3週間から4週間かけて行うそうです。駒木野病院では2024年度の実績が815件と効果を上げているようです。

また、もうひとの治療法が、クロザリル®（クロザピン）という、治療抵抗性統合失調症治療薬の投与です。

この治療薬は入院して投与を開始（18週間までは原則として入院が必要）投与開始後26週間は毎週採血して白血球等の数を確認することが必要ですが、既に55件の治療実績があり、特に発症早期が有効性に関するエビデンスもでているようです。

多摩地区ではクロザリルの治療ができる医療機関が18施設あるとのこと。もし、関心のある方はかかりつけの医療機関に相談されたいと思います。

私がショックだったのは、精神障害者と健常者との様々な健康格差の話でした。

早逝（Premature death） / 超過死亡率（excess mortality）つまり、疾患による早期死亡、健康を害する割合が高いということです。

健常者と統合失調症患者の平均余命と死因に関するレビュー

健常者の平均余命は76歳、虚血性心疾患が死因である割合は約33%

統合失調症患者の平均余命は61歳、虚血性心疾患が死因である割合は50～75%

⇒ 統合失調症患者では平均余命が約15年短く、虚血性心疾患が死因である

割合は2倍程度高かった（Hennekens CH et al. Am Heart J 150, 2005）との結果が出ています。これらの要因には、精神障がいによる食事や生活状態などにより様々な身体合併症を併発、特に糖尿病や心臓疾患などが多いそうです。私たち家族がいつも気にしていることですね。

皆様、今年もよろしくお願い申し上げます。

講演会の案内

講演内容	うつ病、その他の気分障害
日時	2月14日（土） 午後2時～午後4時半
講師	精神科医・大泉病院社会医療部長 山澤 涼子先生
主催	新宿フレンズ
会場	新宿区立障害者福祉会館2階
会費	900円（当事者300円）
申込	不要 会場に直接おいで下さい 新宿フレンズHP ※→例会→昼の会 ※ https://www15.big.or.jp/~frenz/wp/



講演内容	精神障害のある人と家族の未来を拓く～生きづらい本人と家族に支援が乏しいのはなぜか どうしたら変えられるか～
日時	2月14日（土） 午後1時半～午後4時
講師	池原毅和氏（弁護士、東京アドヴォカシー法律事務所所長）
会場	武蔵野市役所 西館111会議室
主催	武蔵野市第二金曜会 申込不要
問合せ先	北山090-1462-2890

講演内容	精神疾患とオープンダイアログ
日時	2月21日（土） 午後2時～午後4時
講師	下平美智代先生
会場	都庁都議会都民ホール
主催	東京都・東京都精神保健福祉民間団体協議会 申込不要 先着順 無料
問合せ先	東京つくし会 ☎042-453-7534 東京都福祉局障害者施策推進部精神保健 医療課 ☎03-5320-4464

ミニ交流会の案内

シュロの会 3月 会報紙発行・ミニ交流会のご案内	
日時	◆3月15日(日) 午後1時30分から午後4時
会場	くにたち福祉会館 3階 講座室 (国立市富士見台2丁目38-5)
内容	会報の発行作業を前半に行い、 後半の残った時間で交流会を行います。

円・シュロの会サロンの案内

2月・3月 シュロの会サロン	
日時	◆2月1日（土）午前10:00-12:00 午後13:30-15:30 ◆3月1日（日）午前10:00-12:00 午後13:30-15:30
場所	くにたち駅前くにたち・こくぶんじ市民プラザ （国立駅高架下です）
内容	（午前）交流 お気軽にご参加ください （午後）家族相談 相談は、事前予約が必要です 植松☎080-1211-6898 サロンはどなたでもお気軽に参加いただけます。何でもおしゃべり会です。 また、相談時間を設けておりますので、当日は是非お越しください。 相談員は看護師、精神保健福祉士、家族会役員があたります。

忘年会報告

忘年会に参加させて頂くのは2回目で富紀の美味しい食事とお酒もあり、皆さんともより近い距離感でお話しでき良い時間を過ごすことができました。ありがとうございます（T.C）

忘年会、楽しかったです。中華料理も次から次へと沢山出てきました。本当に美味しかったです。皆さん話が弾んでいましたね。（植松）



ありがとうございました。体力づくりに努めます。また元気にお会いしたいです。（側嶋）

忘年会初めて参加させていただきましたが、楽しかったです。中華料理も美味しく頂きました。ありがとうございました。（N）

行ってみたかったお店でどのお料理もとても美味しく満足しました。（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。300文字以内をお願いします。（編集部）

お正月4カ所の七福神巡りをしてきました。

七福神への信仰は室町時代に始まり江戸時代には正月行事で庶民のレジャーとして流行ったとの事。恵比寿様は日本の神様で大黒天はヒンドゥー教のシバ神、弁財天はインドの女神様、毘沙門天も印度、寿老人、福祿寿、布袋様は中国と神様のオールスターでした。目的を持って歩く東京の街歩きは色々な発見がありとても楽しかったです。谷中七福神と山手七福神は特に気に入りの場所となり一年間の無病息災を祈願してきました。皆さまにとりましてもご健康で良い年になりますようにお祈りいたします。

今年もどうぞ宜しくお願い致します。 Y.I

お正月明けに妹の住む京都に行ってきました。一泊は妹の家に泊まり、もう一泊は市内のホテルに。そのときの事です……。なんと !! 宿泊料金が最近まで2万だったのが→1万に値下げ、更に1~3月はそこから5割引、つまり1人約5千円になったのです！
1人1万でよかったね、と2人で喜んでいたのに更にその半分！2人で、「エ~ !! 嘘でしょう？！」と顔を見合せ、しばらく信じられませんでした。結構キレイ目ホテルなのにたった5千円で泊まれるなんて！元値の四分の一ですよ！しかも朝食付き。
京都に行く時はいつも新幹線が高くても財布に厳しいのですが、こいつは春から縁起が良いわいでした。
その上、市内のインバウンドも少なく、かなりすいていて落ち着いた雰囲気。
以前の京都に戻ったようで、スムーズに移動できました。
年に一回位しか行かない京都ですが、前回行った時はどこへ行ってもぎゅうぎゅう詰めで、もう行くやめようかなと感じていたので前の雰囲気に戻って良かったです。
妹とカフェでお喋りも楽しみました。
政治経済によってこんなにも一つの街が短期間に変化してしまうのか、でもやっぱり古都はこうでなくっちゃな！と感じたお正月でした。(O)

2025年は息子（当事者の弟）の心臓病の難手術や検査・通院・入院などで、4月頃から多事多端の日々でした。娘（当事者）の自立を支援するための課題も多く、生活を楽しむ余裕はなくて旅行など無縁でしたが、今年（2026年）は、夫婦で温泉などに遠出してリフレッシュしたい、などと家内と話しております。子供らのことで2月頃からまた多忙になりそうですが、何とか頑張って、果たせなかった金婚式の真似事が出来たら、と考えているところです。(C.T)

昨年草津温泉に行く機会がありました。車中榛名山と赤城山が晴れた空の下よく見えました。それは学校帰りや実家の窓から毎日何気なく目に入っていた普通の山でしたが、故郷を離れて40年が経ち、懐かしい特別な山になっていました。(N)

【編集後記】

北海道のヒグマ本州・四国のツキノワグマが市街地に出現して人を噛み殺したり大怪我させたり、コンビニ内や民家の庭、校庭にまで出現することが連日のトップニュースになりました。クマ注意報が出されると「家から一步も出られない」と不安を口にする住民です。

たまたま見たのですが、テレビのワイドショーでクマが柿の木の上で柿をムシャムシャ食べてる実況中継がありました。獣医さんが吹いた麻酔の吹矢が2本、見事に命中してクマは落下し捕らえられたのです。放送後にクマは駆除されたという実況までありました。

数日後、シュロの会で福祉会館に行った時です。4階ホールで吹矢をされてる方々に出会ったのです。静謐な中、吹く音、的に当たる音、そして武道に似た所作に惹かれました。熱心な勧誘もありました。股関節の術後まったく運動が出来なくなり「何かスポーツしたいな~」が吹矢を始めた動機です。入会した国立吹矢“35のメンバーは70代80代の男女が殆どです。気分転換やストレス発散、オーラルフレイルの予防、腹式呼吸が肺炎予防にもなります。
何かを始めるのに決して遅いことはないのです。矢が的に中心に当たった時の嬉しさは格別です。(丸山)