

ひだまりCVLOVER ■ 連載vol. 6 「ひだまり後援会」世話人として

「冬支度」

秋のライブコンサートが終わったと思ったらもうクリスマス。日が短くなると時が経つのも早くなるような気がします。歳の瀬はなんとなくあわただしく、気持ちが落ち着きません。街をゆく人たちの足取りもいつもよりテンポが早くなっているようです。日暮れ時にあちこちで点灯されるイルミネーションでちょっとウキウキした気分にもなります。テレビでは新年を迎える準備が紹介されはじめ、今年もあと数えるほどの日数になりました。生駒山の木立もすっかり葉を落し、冬支度が整ったようです。

寒い冬の間、植物は無駄なエネルギーを使わないでいいように、気温の低下や乾燥に備えて、自らの姿を変えてしまいます。人間はそうはいきませんから、厚着をして寒さに備えるわけですが、急に寒波がやってきて衣替えが間に合わなかったり、着ぶくれて動きが鈍くなったりすることもあります。ちょっと窮屈になった服を無理して着ていると肩が凝ったりするものです。そんな時は思い切って、新しいものに取り換える必要があります。



神澤 創 KAMIZAWA TSUKURU 帝塚山大学教授 文学修士心理学部心理学科 [研究内容] 心の健康について臨床心理学の立場から研究をしています。カウンセリングや心理療法など、個人の幸福感や QOL を高めるための実践的なアプローチに関心があります。最近では主にコミュニティで活動。[学外研究活動・経歴] 日本心理学会、日本心理臨床学会員、奈良県自殺対策連絡協議会会長、臨床心理士

さて、心の調子も周りの状況の変化によって思うようにいなくなってしまう時があります。また、これまでと同じやり方では、うまくいかないことがあるかもしれません。そんな時は思い切って新しいやり方を試してみるのが得策です。枯れた葉っぱが木から落ちるように、役目を終えた古い考え方は地面に返して、新しいものの見方を身に着けるほうが自然だと思うのですがいかがでしょうか。そのためには、時々開催される「こころの市民講座」やTalk & Liveのような機会に新しい知識や情報を仕入れておくことも良い支度が整えられると思います。次の市民講座は3月とのこと、会場でお会いしましょう。

一緒に学び・考える場が、機関誌「ひだまり clover」です

「ひだまり clover」は2013年4月の10号から新連載「会員の声」コーナーを始めます。「こころの健康」について、日常生活で実感されたことがありましたら、その時の思いを、また、ひだまり後援会へのご意見・ご希望などをお寄せ下さい。

● 送付先 〒630-0214 生駒市東生駒月見町231-5 坪田万作 TEL・FAX 0743-74-9652 まで 原稿募集

予告 第16回 こころの市民講座 2013年 3月16日(土) 14:00開場 参加費 無料 14:30~16:30 申し込み不要 申し込み不要 テーマ:未定 ■生駒コミュニティセンター4F 大会議室 よしクリニック(心療内科、精神科) 院長 扇谷嘉成 先生 主催:ひだまり後援会

ひだまり後援会の会員さんには改めて「こころの市民講座」チラシを送付します。

*一休みしていました夏(7号)に引き続き・あなたならどうする? ■兄弟・姉妹編を掲載します。

兄が「シンドイ・会社に行けない」と言ひだし、不安定な精神状態になった時・・・③

成長期の兄弟姉妹にこそ、遺伝にとらわれることなく「ヒトの脳生理」やよく言われる「心の健康」について、年齢なりの理解度でいいからまず知らせる必要があると思います……。

今回は最後にこう書きました。よく考えてみるとこれはきっと教育ということですね。当時、私の母や祖父は、精神の疾病や障害のことなど思いもかけぬ生活をしてきたわけです。いざ自分の子どもや孫が精神科の病院に通院などと言うことになるとパニックになり、世間には知られてはいけないと思っていたようです。それは多くの家庭でそうだったようで、今でもそれほど変わっていないように思われます。

当時、中学生だった私は「なんでこんな暗い顔してだまりこ

くってんねん。」と、始終 家族の様子にイライラしていました。中学から高校生になって、保健の授業がありました。でも、精神病は遺伝性も否定できないと言うような曖昧な表現だけであつたと思います。先生に質問することもできませんでした。

最近、大阪を中心に活動している、「NPO法人精神障害と社会を考える啓発の会」が高校での出前授業をされていることを知りました。体育館に先生と生徒が集まり、精神障害の当事者の方の体験や福祉職の専門家や、精神障害者の家族のお話を聞いて学習する機会です。若いときに正しい精神病の知識と障害を知ること、取りあえず前向きに考えることができそうです。本当はそれを学校保健の授業に期待しています。(坪田)

ひだまり CLOVER / あなたなら どうする? ■兄弟・姉妹編

ひだまり家族会2013年1月・2月・3月の家族会例会予定

- 1月例会 (新年会) 19日(土) 11時30時~ 霊山寺(富雄下車・バス) ご参加は下記までご連絡下さい。
■ 2月例会 16日(土) 1時30時~4時
■ 3月例会 16日(土) 1時30時~4時
■ 2.3月例会会場 生駒市市民活動推進センター ららポート3階
■ 会費 1月300円(年3,600円) レクリエーションは別途参加費要
■ 連絡 TEL 0743-79-1195(上村)

「ひだまり家族会」は、生駒市内の精神障害を持つ人の家族の会です。例会は毎月第3土曜日に行っています。日時変更の月もありますので、左記(上村)までお尋ねの上ご参加ください。

機関誌「ひだまり クローバー」ご案内 2013年正月 「ひだまり後援会・会報」として春夏秋冬・年4回、機関誌「ひだまりクローバー」を発行しています。会員にはこのほか、「トーク&ライブ(年1回)」「こころの市民講座(年2回)」の案内などをお送りしています。発行/生駒精神障害者ひだまり後援会 機関誌係 〒630-0214 奈良県生駒市東生駒月見町231-5 坪田 博方 連絡 TEL0743-74-9652



ひだまり HIDAMARI CLOVER 2013 冬 新春号 第9号 2013 冬 新春号 第9号 本年もよろしくおながいいたします

PSW 精神保健福祉士って? どんなことをしてくれる人ですか?

* 精神障害を持つ人のために PSW はどんな仕事をしているのですか? 社会福祉士、ソーシャルワーカー、介護福祉士って何をやる人ですか? (2pにそれぞれの役割と用語を解説)

- ① 医療・暮らし等 困ったとき、気軽に相談できる人。
② 昼間仲間と一緒に過ごす場所でお手伝いする人。
③ 「働きたい」思いと一緒に考え 支援してくれる人。
④ 退院後の生活の相談、暮らしを応援してくれる人。

21世紀はこころの時代と言われています。多様な価値観が錯綜する時代にあつて、こころのあり様は私たちがもっとも関心を寄せる問題の一つとなっています。しかし、たまたまこころの病を負ったことで、さまざまな障害を抱えた人々(精神障害者)に対する社会復帰や社会参加・支援の取り組みは長年、制度的に著しく立ち遅れていました。近年になり、関係法の改正などにより、ようやく精神障害者も私たちと同じ一市民として地域社会で暮らすための基盤整備が始まりました。「PSW」は大方の市民にはなじみが薄いかもれませんが、右の表のように「医療」「生活」「福祉」などで、多くの機関やサービスと繋がって、保健や福祉に関する専門知識・技術を活かし、精神障害者と社会をつなぐパイプ的な役割を果たしています。



PSW 精神保健福祉士は精神障害者と社会をつなぐパイプ役です。

企業の保健室、あなたの街や施設・機関・学校・会社などで「こころがシンドイんだけどどうしよう?」そんな時はPSWに会って「相談のって!!」って言ってみよう。
出前授業 学校へ行って、先生や生徒の前で、精神の疾病や障害を学ぶ。こころの健康に関する知識を得ることで偏見や不安持たないという大事な学習をします。
障害者コンサート ピアノ・ギター・コーラスグループなど好きな音楽で表現したい精神障害者を持つ人と一緒に舞台します。
障害者絵画展 絵を描くのが大好きな精神障害者がノミネート。カレンダーを作ったり、展覧会を開いたり。
こころの病 市民講座 ひきこもり・青年期のうつ不眠症・発達障害...など市民が知りたいテーマで聞いてみたい事を学習するお手伝い。
精神科病院と地域施設の野球大会 年一度のドームでの最終戦。障害者スポーツのクライマックス。盛り上がりです。
生駒精神障害者ひだまり後援会 生駒市内の精神障害者に関する活動に必要な支援を行い、もって地域における精神障害者福祉の増進に寄与することを目的とする。 会員:年会費一口2000円 ◆連絡先:事務局コスモールいこま TEL0743-73-0900(担当:桑原)

生駒市内の精神障害者の家族の会「ひだまり家族会」が 生駒市に向けて要望活動をしています。(要望書同封) 「ひだまり後援会」の皆さん ご協力の程、どうぞよろしくお願ひいたします。

当「ひだまり後援会」は25年前に発足した「ひだまり家族会」の活動から精神障害者が通う作業所が作られ、その施設の後援会として発足しました。同封いたしました「ご署名おねがひいたします」の要望書は現在生駒市へ提出されています。

生駒の街でハンディをもっている、みんな一緒に住みよい街となることを願っています。

これは当機関誌「ひだまり CLOVER」発刊時の植村前代表の挨拶です。掲げられた3つの要望を実現できるように願って、会員みんなで協力しあいましょう。

■要望内容を少し解説(本文に付け加え)します。

要望 1 新設される生駒市新病院の診療科目に精神科(病床・外来)を加えて下さい。ズバリその通りです。背景としては、厚生労働省の患者調査(2008年)によると、「精神および行動の障害」の推計患者数は入院 301万人、外来 232万人で糖尿病やがんなど主要疾患を上回っており、国レベルでも従来の4大疾患に精神疾患を加え5大疾患と位置づけています。奈良県でもこの4年間に精神保健福祉手帳の所持は1.5倍、自立支援医療(精神通院)受給者は1.4倍に増加しています。現在生駒市には入院できる精神科医療施設は存在しません。また、現在成人の発達障害者(自閉症やアスペルガー症候群、ADHDなど)に対応できる精神科の対応が整っていません。新病院で対応できる態勢が求められます。

要望 2 精神障害者が精神科以外の医療機関を受診した場合にも、身体・知的障害者の場合と同様に、「心身障害者医療費助成制度」を適用して下さい。

この要望は、奈良県精神障害者家族会連合会(奈良まほろば会)を始め、表紙に掲載しました PSW(精神保健福祉士)協会や、奈良県精神障害者支援施設協議会等が現在奈良市や、奈良県に対して話し合いを始めているところです。「**そもそも障害者医療費助成とは**」これには2つあります。「心身障害者医療費助成事業」と「重度心身障害老人等医療

費助成事業」です。申請者の年齢によって分かります。「身体障害者手帳1・2級」や「知的障害者のための療育手帳A(1,2)」をもつ人が、病気で入院・通院した時の医療費(窓口で支払った金額)を助成する市町村の事業。現在通院は500円、入院は1,000円を差し引き、差額を助成しています。

奈良県では「精神保健福祉手帳」ほどの自治体でも適応対象になっていません。愛知県では愛知県と38市町村、和歌山県では6市町が取り組んでいます。

●障害種別によってこんなにも差がある障害者医療費助成の現状

手帳	身体障害者手帳	療育手帳	精神保健福祉手帳
等級	1級、2級所持者	A(1,2)所持者	1~3級
月間自己負担額	入院:1,000円 通院(14日以内の入院含む) 500円	入院:1,000円 通院(14日以内の入院含む) 500円	3割負担 一般科3割負担 精神科通院のみ 500円

奈良県は市町村に対して、同制度(身体障害者手帳・療育手帳所持者)の申請対象には、500円または1,000円を差し引いた金額の半額を助成しています。又多くの市町村の条例は、県の補助基準に従っているが、生駒市を含め12市町村では対象拡大や、自己負担をなくして全額を助成している。だから、**生駒市こそ率先して精神保健福祉手帳保有者にも医療費の全額を助成する事に乗り出して欲しいのです!!**

要望 3 精神障害者通所施設(地域活動支援センター)に成人の発達障害に対応できるスタッフを配置して下さい。

発達障害は統合失調症などの精神疾患とは全く異なる特性があることから、地域活動支援センターなどの通所施設に、発達障害者に対応できる専門のスタッフが必要です。発達障害者は当然の権利として精神障害者通所施設を利用でき、居場所が確保されることが大切です。

◆署名された用紙は下記までお送りください。(1月30日までに)
〒630-0134 生駒市あすか野北1丁目7-4
上村京子「ひだまり家族会」宛

表紙1P/ご存知ですか? PSWの補足説明 ■精神障害者を支援する専門職(その役割と用語を解説)

●**精神障害**とは、統合失調症、アルコールや麻薬などによる急性中毒やその依存症、精神病質やうつ病や認知症が一定の期間経過して、そのために症状が落ち着いても生活に差し障りが出る状態を言う。

●**ソーシャルワーカー**(英語: Social Worker)とは、生活上で困っている人々や、生活に不安を抱えている人々、社会的に疎外されている人々に対して、総合的かつ包括的な援助を提供する専門職。また、それらの背景にある、社会や生活環境等を改善する専門職でもある。主に社会福祉事業等に従事し、社会福祉学を基に社会福祉援助技術を用いて社会的に支援を必要とする人々とその環境に働きかけを行うとともに必要な社会福祉のサービスを開発・運営する役割を持つ。「社会福祉士及び介護福祉士法(昭和62年法律第30号)」社会福祉士及び介護福祉士は、同法に基づく名称独占の国家資格。

●**精神保健福祉士**とは一般的に精神科ソーシャルワーカー(PSW: Psychiatric Social Worker)という名称で呼ばれ、1998年施行の精神保健福祉士法で定められた国家資格です。精神科のある病院や精神障害者社会復帰施設など(1pの図参照)で、障害者に対して社会復帰の助言や相談、訓練、指導などの支援を行う専門職です。(日本福祉大学HPより)

●**社会福祉士**とは「専門的知識及び技術をもって、身体上もしくは精神上の障害があること、または環境上の理由により日常生活を営むのに支障がある者の福祉に関する相談に応じ、助言、指導、福祉サービスを提供する者又は医師その他の保健医療サービスを提供する者その他の関係者との連携及び調整その他の援助を行うことを業とする者」とされる。(社会福祉士及び介護福祉士法第二条第一項)

●**介護福祉士**とは、専門的知識及び技術をもって、身体上又は精神上の障害があることにより日常生活を営むのに支障がある者につき心身の状況に応じた介護を行い、並びにその者及びその介護者に対して介護に関する指導を行うことを業とする者をいう。(社会福祉士及び介護福祉士法第二条第二項)



▲頑張りました/発表と司会のメンバー

なんと第17回の「トーク&ライブひだまり2012」は会場をカフェに仕立てました。当日の参加者は160名でした。パン工房「ひだまり」のパンやコーヒーを楽しみながら、メンバーの発表と川添光代トリオのJAZZ演奏を堪能しました。

出演の川添さんはホールのレストランから参加していただきました。また、コスモールいこまの職員さんが会場の椅子の一部を中学校より借り出して下さいました。

そして、手話サークル「かな」さんは3学生さんと一緒に、手話の歌を指導してくれました。

皆さん、ご協力本当にありがとうございました。(実行委員一同・感謝)

当事者の発表を通じて言葉や表情だけでは分らない当事者の深い心の世界を垣間見ることができて良かったです。(30代男)

川添さんの人柄や人生が、ステージにすべて現れ、なぜか涙がとまりませんでした。演奏の方たちみんな一流ながらも、川添さんの歌を引き立てている姿勢がすばらしかったです。(40代女)

カフェモ作品展示も、障害当事者の方たちの思い、がんばっている姿があふれていて、よかったです。クッキーもパンも、お世辞抜きでおいしかったです。(40代女)

久しぶりに懐かしいJAZZを聴かせていただき、若い頃を思い出させていただきました。日本語の歌も入れて欲しいですね。(60代以上女)

ほうこく 第17回 トーク&ライブひだまり2012 JAZZ LIVE Autumn Free

2012年11月10日(土) 生駒コミュニティセンター 文化ホールにて



Piano: 大友孝彰 Bass: 時安吉宏 Drum: 佐藤英宜 Vocal: 川添光代

▲会場ホールはカフェになりました。

「純愛」の彼女のピアノ演奏は引き込まれました。すばらしかったです。(60代以上女)



▲手話で「世界に一つだけの花」を歌いました。

川添さんのコンサートを通じて川添さんの生きてこられた景色や内面の世界が自然とイメージできて音楽の素晴らしさを感ずることができ、川添さんの話した言葉一つ一つが、とても洗練された印象を受けました。(30代男)

趣向を凝らした新感覚の試み、とても楽しませていただきました。心の病でも、音楽にいやされたり、元気をもらったり、やっぱり音楽の力はすごいと感じました。(30代男)



▲手話で「世界に一つだけの花」を歌いました。

毎年参加させていただいています。楽しいひと時をありがとうございました。(60代以上女)

ミュージシャンとは、非常に魅力的な職業だと思った。ステージの上で、自分の喜びを表現するようなものだから。(50代男)

コーヒーが中々できなくて残念。一押しのコーンパンなかなかいけてますよ。頑張つて!(60代以上女)

7口のバンド、7口の歌手、久しぶりのジャズの音色、リズム、大変感動し、青春時代に入った喫茶店にはいつもジャズが流れていました。なつかしく大変よかったです。(60代以上女)

照明や座席の配置など、すごくリラックスできて聞き心地良かったです。ただ、もっと座席を空けたほうが、他の人に気兼ねすることなく、お手洗いやドリンク、パン、クッキーなどを買いに席を立ちやすかったですと思います。(30代男)

予定時刻に終わるように希望します。後の約束(迎えを依頼しているなど)、夕方、気になりますので…。年配の人が多いので、ちょっとわからない歌ばかりでは?(60代以上女)