

ひだまりCVLOVER ■連載 vol. 11 「ひだまり後援会」世話人として

「短い秋」

今年は秋が短くて、いきなり冬がやってきた気がします。冬支度もできないままに寒さを迎えることになりました。その一方で、11月でも半袖で過ごせる陽気だったり、急に12月の気温になったりと、短い季節の中でめまぐるしく気温が変化したため体調管理が難しい日が続く、「小さい秋」を見つける余裕がありませんでした。木々の色が徐々に変わっていくのを楽しめたのは、ちょっと残念な気がします。

予定より早く順番がきたり、知らないうちに次の季節やってきたりすると戸惑ってしまいます。心の調子もゆっくりと変化してくれている間はいいのですが、急に大きく変わると自分でもどうしていいかわからなくなってしまいます。妙にうきうきする日と気持ちが落ち込んでしまう日が、ころころ入れ替わったりすると困りますよね。



神澤 創 KAMIZAWA TSUKURU
帝塚山大学 心理学部心理学科 大学院心理科学研究科教授 [研究領域] カウンセリングや心理療法など、個人の幸福感やQOLを高める実践的なアプローチに関心があります。最近では自殺対策や精神障害者支援など、主にコミュニティで活動しています。[社会的活動] 奈良県自殺対策連絡協議会会長、生駒精神障害者後援会ひだまり代表

そういえば、子どものころはちょっとそんな感じだったかもしれません。毎日気持ちがうごいて、ちょっとしたことで喜んだり悲しんだり、年を取るとそういうことが少なるようです。そう考えると、急に変わるのも悪くない気がしてきます。どっちなのでしょうね…。

楽しい時間は早く過ぎると言われますが、今年の秋が短く感じられたのは、もしかするとそれだけ楽しい時間を過ごしたということなのかもしれません。今年もあっという間に終わろうとしています。

1月17日のトーク&ライブでは生のヴァイオリンが聴けるそうです。楽しみです。新春コンサートでお会いしましょう。

■ご寄付をいただきました ●7月3日 当 後援会・会員の坪田深雪様が他界され、ご本人のご遺志により15万円が当会活動に対して寄付されました。
●11月28日 ホテルフジタにて「国際ソロプチミスト奈良—いこま 平成25年度寄付金—活贈呈式」があり、この場で当会へのご寄付を受領しました。このご寄附は、平成25年度が創立20周年記念年に当たることで開催されたチャリティによる収益金のうち10万円を当会活動に対して義捐金として贈呈されたものです。「国際ソロプチミスト奈良—いこまは」、毎年の当会開催イベントへの後援をはじめ、生駒市内の精神障害者施設への物品寄付や慰問等を継続されている有職女性の奉仕団体です。…地域福祉活動への温かい見守りの中でのこの度の支援をいただきましたことに感謝です。(植村)

予告 第18回 トーク&ライブひだまり2013

LIVE バイオリンコンサート

Violin: **金関 環** (Tamaki Kanaseki)
Piano: **宮川真由美** (Mayumi Miyagawa)

日時 **1月25日(土)**
午後1時30分～3時30分

会場 生駒市コミュニティセンター 文化ホール(セイセイビル)

新春ヴァイオリンコンサート

TALKコーナー 精神障害がある人による発表をお楽しみください。ハワイにて、手作りクッキー、ケーキ、焼きたてパンなどの販売をいたします。パン作り工房ひだまり、コミュニティスペースはなな 参加協力券 1,000円

ひだまり家族会 2014年1月・2月・3月の家族会 例会予定 (定例会は毎月第3土曜日に行っています)
■1月例会 26日(日) 11時～新年会を兼ねて 富雄 霊山寺 (参加費未定)
■2月例会 15日(土) 1時30分～4時
■3月例会 15日(土) 1時30分～4時
日時変更の月もありますので、下記(上村)までお尋ねの上ご参加ください。
■通常例会会場 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) 新年会等レクリエーションは別途参加費必要
■連絡 TEL 0743-79-1195(上村)

予告 第18回 **こころの市民講座**

心の病は決して他人事ではありません。地域でともに生きるために一緒に考えていきましょう。

平成26年 日時 **3月22日(土)** (開場午後1:30) 午後2時～4時

場所 生駒市コミュニティセンター(セイセイビル) 4F 研修室

講演 講師/岡クリニック **岡留美子** 先生
生駒精神障害者ひだまり後援会世話人

～『健康に生きる』って…? その考え方と実践について～

生きづらさを感じながら何とか日々を送る人は、かつてないほど増加しているかもしれない…「健康」という言葉は社会に充満しているが「健康に生きる」事の実践とはどのような事なのか?

◆主催/生駒精神障害者ひだまり後援会 参加費 無料
◇後援/生駒市社会福祉協議会 申し込み不要
◇問い合わせ/地域活動支援センター・コスモールいこま TEL0743-73-0900

機関誌「ひだまり クローバー」のご案内
「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

2014

〈ひだまりクローバー〉
第13号



あけましておめでとうございます

本年もよろしくおねがいたします

ひだまり後援会のみなさまへ報告! 「**奈良でも精神障害者に医療費助成を**」精神障害の当事者・家族・施設職員と一緒に活動 福祉医療「県議会が誓願を採択」
2Pに掲載

参加 ひだまり後援会・ボランティア募集 1P、注目 請願採択 2P、? 減薬・自立支援医療 3P、連載 予告 トーク&ライブ・こころの市民講座 4P

参加 **生駒精神障害者ひだまり後援会**は、地域の精神障害を持つ人の活動への支援と、精神の疾病と精神障害への理解促進を目指している団体です。

障害があつたとしても社会で当たり前前の生活ができ、誰もが安心して暮らせる…そんな街づくりを目指して「トーク&ライブ ひだまり」や、会員の創意の企画で「こころの市民講座」を開催しています。また、生駒市内の3つの精神障害者施設の利用者の社会参加活動の支援をしています。会報「ひだまりクローバー」を年4回を発行。特集記事を始め、連載や 会員の声、ひだまり家族会のご案内などを掲載しています。私たちの活動にご賛同をいただき一緒に活動して下さる方大歓迎です。◆連絡先 社会福祉法人「萌」コスモールいこま内 TEL0743-73-0900 年会費 2,000円

1月17日(金) コスモールいこま主催 <+コスモールいこま 設立10周年記念> 新年会にボランティアで参加しませんか

この新年会は精神保健福祉ボランティア「グループすずめ」が生駒市の精神障害者施設を利用するメンバーと、地域のおじさん・おばさんが一緒に新年会を楽しみましょうと言うことから15年前より始めました。初めはボランティアが持ち寄り手作りでオモテナシをしていましたが、会を重ねるごとに、「グループすずめ」の会員との信頼感+お料理が好評となり、年を重ねる毎に参加者が増え、数年前マックスバリュ南生駒店に協力を求め、お寿司・オードブル・デザート・飲み物と多大な協力をいただける事となり、ホテルのバイキング顔負けのお料理を提供できて、それこそ待ち遠しい新年行事となりました。しかし「グループすずめ」の会員が高齢化し、親の介護、夫の介護、自身の体調不良などで、会の継続に限界の時は来ました。定着していた活動の終わりに心を残し「グループすずめ」は平成25年春に解散となりました。「グループすずめ」のこの活動は、当「ひだまり後援会」また法人「萌」の施設側も感謝と応援をしていたところでした。そこで、この取組を引き継げないだろうかとの相談が持ち上がり、この度「地域活動支援センターコスモールいこま」が事業として引き継ぐ事となりました。今年、コスモールいこま設立10周年でもあり、今までの感謝の気持ちを伝える場にしたいとも考えているそうです。当「ひだまり後援会」の活動の意義としても、会員が協力し合って事業を盛り上げていきたいところです。会員のみならず下記1月17日(金) 午前9時からからの料理作りとメンバーとの親睦のボランティア活動に参加ご協力を、お願いします。

参加 **コスモールいこま主催「新年会」/ひだまり後援会有志 お料理ボランティアを募集します!!**

ひだまり/はなな/コスモールいこま **2014年の新年会** 1月17日(金) 当日午前中にみんなでおいしそうなモン作るお手伝い。施設利用者と新年会で一緒に食べてしゃべってそれから「おめでとう」しませんか?

ゲーム・カラオケで懇親しましょう お昼すぎまで マックスバリュ生駒南店様・お寿司、お総菜、飲み物ご寄付

▲ボランティア協力参加ご希望は コスモールいこま (担当: 桑原) TEL0743-73-0900 までお申し込みください。

会場: **生駒市福祉センター フレンドリールーム** (〒630-0221 奈良県生駒市さつき台2丁目6-1 TEL0743-73-0700)

■交通: <奈良交通バス利用> 近鉄東生駒駅(2番のりば)または生駒駅(南口・1番のりば)より「小瀬保健福祉ゾーン行き(さつき台住宅経由)」または「さつき台住宅行き」に乗車。停留所「さつき台1丁目」下車。北へ徒歩3分。<生駒市福祉センター送迎バス利用> ●生駒駅南側の三井住友銀行前より乗車。●東生駒駅2階タクシーのりば横より乗車。(時間帯は上記までお問い合わせください)

「グループすずめ」さん主催の新年会風景

福祉医療・県議会が誓願を採択

精神障害者の福祉医療を実現する奈良県会議(実現会議)の要望活動で傍聴者多数の中、10月7日 奈良県本会議が

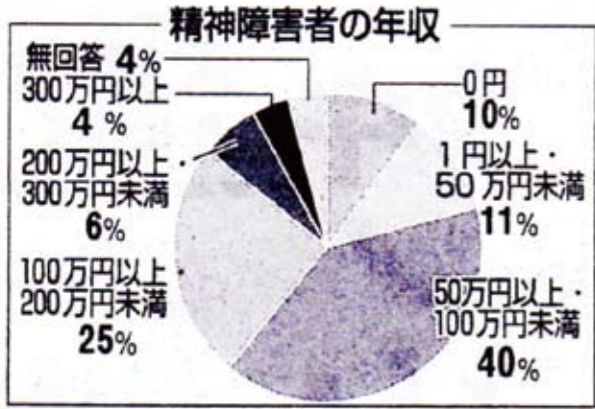
奈良県が採択後に行った「精神障害者の生活実態調査」アンケート結果

11月15日の「奈良県の調査結果・報告会」には237名の当事者・家族・支援者が参加した。毎日・朝日・産経・奈良の各紙が報道。精神障害は障害者基本法で身体障害・知的障害と同様に障害と規定されています。他人事ではなく 誰もがかけがいの「精神疾患」です。しかし、経済的理由などで受診を控え医療と切り離され、苦しんでいる現状が明らかになりました。

527人平均の現状
6割が別の病気を抱えている
医療費の3割は自己負担!

年収100万円以下61% 医療費支出大きな負担

注目 知って欲しい!〈実態調査〉の声! 等級だけで判断せず生活実態を見て欲しい



〈グラフと縦文字記事・産経新聞11月15日〉より

■薬の副作用で苦しむ

(マインドなら11月1日号)より

○子ども(精神障害者)の頻尿の事を泌尿器科に聞いたら薬のせいといわれた。歯がぼろぼろと抜けて居る人も。早めに行けば医療費は安く済む。(家族)

○双極性障害(躁うつ病)で多量の薬を飲んで仕事をしている。夏には熱中症になった。薬の副作用と言われている。(当事者)

■病気でも病院に行けない

○精神障害者は、医者にかかるまで時間がかかる。本人も家族も認めたがらないというのがある。そんな中で手帳を取り、年金にたどり着くまで1年経った。恐らく多くがそうだと思う。自立支援医療(次ページの記事参照)と手帳(精神障害者保健福祉手帳・左下参照)を貰っている人数の差がそのことを物語っています。(家族)

○娘が統合失調症。親亡き後、月6万円の収入で暮らしていくわけだけど、病気になっても病院に行けないのではないかと思います。精神障害者は病気になる権利、病院に行く権利を奪われていると思う。(家族)

■無年金・3級こそ困窮者

○身体・知的障害者には適応されていて、精神には適応されていない。身体・知的の人の命が重くて、精神の人の命が軽いと言われているように感じる。(栃本代表)

○他障害並みに横並びにすることで片が付くわけではなく、無年金、3級の手帳の人こそが困窮者。(当事者)

■就労の努力しているが…

○ピアヘルパーとして働いているが、月2万5千円の収入。将来的に稼げるような仕事に就きたいが、統合失調症の為、フルタイムは難しい。今までに4回入院した。医療費助成が有れば、親が亡くなった後もやれるのではと思う(当事者)

○統合失調症を発症して4年。初めは障害者枠で8時間勤務したが3ヶ月でやめた。ハローワークで「フルタイムで働ける身体ではない」といわれ「4時間からで」と就労支援センターから提案されたが就労先がない。精神は断られる事が多く、仕事に就くまで3、4ヶ月かかる(当事者)

精神障害の症状には、統合失調症や気分障害・感情障害、てんかん、アルコール中毒症などがあり、身体障害者や知的障害者とは法的にも区別されている。

アンケートは、障害者や支援者の要望を受けて今年8月、精神障害者福祉手帳を持つ県内の1216人を対象に実施。43・4%の527人から回答を得た。

精神障害者保健福祉手帳は、一定程度の精神障害の状態にあることを認定するものです。精神障害者の自立と社会参加の促進を図るため、手帳を持っている方々には、様々な支援策が講じられています。主なものとして、生活保護の障害者加算の認定、所得税・住民税の障害者控除、低料第3種郵便の承認、公共施設利用料の無料化、自動車税の減免等があります。

福祉医療制度 障害者などに對して医療費の自己負担を軽減する市町村の助成事業。県も半額を助成している。県内では身体障害者や知的障害者について一定の条件下、14日以内の入院を含む通院は月額5000円を、15日以上入院は月額千円を自

己負担の上限としている。市町村が独自に適用を拡大している例もあるが、県内で精神障害者に適用している例はない。精神障害者の場合は別の制度が適用され、精神科への通院は月額500円が上限。それ以外の通院・入院は医療費の3割が自己負担となる。(現状)

ご存知ですか? 精神障害者の薬事情(朝日新聞10月29日生活欄の記事より) 「統合失調症 減薬の動き」という見出しが目につきました

当誌10月号で「統合失調症の人が知っておくべきこと～突然死から自分を守る～」という本を紹介しました。今回の新聞見出しを見てこの本の紹介文を思い起こしました。…「突然死。今まで語ってこられなかった事です。誰もが身の回りであることはわかっている。けれど誰もはっきりと証拠を出すことができませんでした。心臓、突然死、誤嚥による窒息死、朝起きたら亡くなっていた。誰も声をあげられませんでした。原因がわかっていなかったからです。統合失調症をもち、薬を飲む生活をする上で経験する、予想できない不自然な死について…(一部割愛)」これは結構ショックな表現でした。

今回の新聞見出しは日本の精神科医療は多剤大量処方の世界であり、～突然死から自分を守る～の本の危機感が事実であると想像できます。新聞の本文記事ではまず、統合失調症は幻覚や妄想が主な症状の病気で、患者数は2011年時点で約71万人。10代後半から30代の発症が多いと説明。そして「この薬が効かないのなら別の薬と試す中で、以前処方した薬も続ける。これに加え、興奮すると睡眠薬、うつ状態には抗うつ薬と、対症療法が重なり、副作用が出ると押さえる薬を追加と、どんどん薬を増やす面があった」と書かれ「その場しのぎ」という表現もされている。

精神科の薬のお話

しかし「多くの種類の薬を飲んでると、本当に効いている薬が分からなくなる。薬の量を急に減らすと幻覚が悪化するなどの離脱症状を起こす心配がある」らしい。「そこで厚労相の研究班は10月、医師向けに減薬方法の指針をまとめた」ということである。

現在 多様な医療機関を利用する私たちの日常 医師の診察を受け、治療の指針を聞き、次いで投薬内容の説明を受け、処方箋薬局で薬剤師から改めて薬の扱いの指導も受けることがある。ただ、重なる症状に処方される多種の薬にはどうしても不安がよぎります。統合失調症の患者さんの多年にわたる身体への薬負担は、多くの国民の生活と結びついていないか? 無意識に薬に依存することで納得している健康維持の方向があり、そこには(健康と医療)についての国の指針は見えてこない。それで今更ながら「減薬」といわれても医師も患者も本当のところ戸惑っているのではないのでしょうか? あなたはどう思われますか?

ひだまり後援会 会員の声 H・T

枯れ葉

秋のない年だった。師走にはいりハナミズキの紅葉がうつくしい沈んだ紅が木枯らしに揺れている去年は斑入りの真つ赤な柿の葉に見とれて空に秋を見たけれど春の毛虫に柿の葉は病んでいた虫も木々も空も風も全く去年と違つてる変わつているそうかもしかしたらどうも自分が変わつてしまったと感じたい自分がいるのかもキーホルダーを落とした、車が崖から落ちた、珍しい「凶」のおみくじにであつ、ふふふ

木枯らしがもうすぐこの年を吹き飛ばしてくれるそれとも白い猫と黒い猫が爪も立てずにクルクルとさわりたくなくなるような円い手で年のページを めくるのか



ご存知ですか? 自立支援医療制度 「認知症にもこの制度が使えます」

自立支援医療とは

自立支援医療制度は、心身の障害を除去・軽減するための医療について、医療費の自己負担額を軽減する公費負担医療制度です。通常、医療費の自己負担は3割ですが、自立支援医療制度を利用すると自己負担は原則1割に軽減されます。

対象となる医療

〈精神通院医療・精神保健福祉法第5条〉に規定する統合失調症などの精神疾患を有する者で、通院による精神医療を継続的に要する者。(認知症も含まれます)
*精神通院医療に係る調剤・往診・デイケア・訪問看護も対象となります