

KSKQ

明石ともしび会ニュース

令和4年1月号

2022年1月5日発行



ホームページアドレス：<http://tomoshibi-kai.org>
電話番号：078-912-4433

編集人：NPO 法人明石ともしび会
〒673-0871 明石市大蔵八幡町 7-11
理事長 南部 和幸

作業所名
住所
電話/FAX
Eメール

コスモス共同作業所 〒673-0898
明石市樽屋町 15-15 藤井ビル 3F
078-911-8650/同
hello.cosmos@herb.ocn.ne.jp

ふれあい作業所 〒673-0023
明石市西新町 1丁目 6-12
078-924-1699/同
fureai@room.ocn.ne.jp

さくら工房 〒673-0871
明石市大蔵八幡町 7-11
TEL 078-912-4433・FAX 078-912-4455
sakura_koubou6687@car.ocn.ne.jp

おだやかな初春をお迎えでしょうか。
旧年中はご厚情を賜りありがとうございました。
皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。
明石ともしび会ニュース令和4年1月号をお届けします。

明石ともしび会 (理事長 南部より)

旧年中は皆様には大変お世話になり、ありがとうございました。
本年もどうぞよろしく願っています。

昨年12月21日(火)明石市議会にて「旧優生保護法被害者等
支援条例」が審議され、賛成多数で可決されました。

大変長い道のりでしたが、可決されてよかったと思っています。

別件ですが、各種障害者の手帳取得率を調べました。身体障害者手帳の取得率は98%、知的障害者
療育手帳の取得率は90%でしたが、精神障害者保健福祉手帳は20%であることに驚きました。1995年
の精神保健法から精神保健福祉法に変わった際に創設されたのですが、非常に残念に思いました。
手帳を取得することで利用できる福祉サービスも多いことから啓蒙活動が必要だと痛感しました。

明石ともしび会家族会 (会長 岩永より)

明けましておめでとうございます。いつも明石ともしび会の家族会活動にご協力いただき有難う
ございます。本年もどうぞよろしく願っています。

昨年度12月活動として『喫茶 SAKURA』にてクリスマス会を12月12日(日)に行いました。

昼食を皆さんと美味しくいただいた後、ギター演奏とビンゴゲームを楽しみました。

また参加賞として、さくら工房やふれあい作業所の授産品を皆さんにお渡ししました。

今年も家族会は勉強会や研修会を取り入れていきたいと思っています。まず1月の予定として、

1月22日(土)13時半から精神障害者相談員のスキルアップ研修がアスパ明石であります。

1月30日(日)には、三宮の幸地クリニックの精神保健福祉士の中元先生からお話を伺います。

明石市立総合福祉センターで13時半から開催しますので、是非お越しください。

また、2月9日(水)13時半から精神保健福祉研修会を精神科医の夏苺郁子先生をお招きして、明石
市立勤労福祉会館にて開催します。夏苺先生は統合失調症の当事者でもあり、統合失調症のお母様が
いらっしゃる方です。是非ご参加ください。(電話：090-1138-4777 岩永)

謹賀新年



コスモス共同作業所 (所長 四元より)

新年明けましておめでとうございます。いつも事業所運営にご理解ご協力をいただき有難うございます。
今回はコスモス共同作業所での最近の活動をご紹介します。コスモス共同作業所では昨年12月に開催
されたアートシップ明石2021に出展致しました。創作活動で取り組んだパステルアートで四季を題材
とした作品を作りました。また、お習字にも挑戦！それぞれ個性溢れる素敵な作品が出来上がり、皆さ
ん満足気でした。作品は作業所に飾ってありますので、ご来所の際には是非ご覧になってください。
22日にはクリスマス会を開催しました。南部理事長のギター演奏や、ビンゴゲームで楽しい時間を過
ごしました。このように今年もいろんな活動を提案しながら取り組んでまいりたいと思っています。
新年を迎え今年も元気にコスモス共同作業所は、頑張ります。今年もどうぞ宜しくお願い致します。

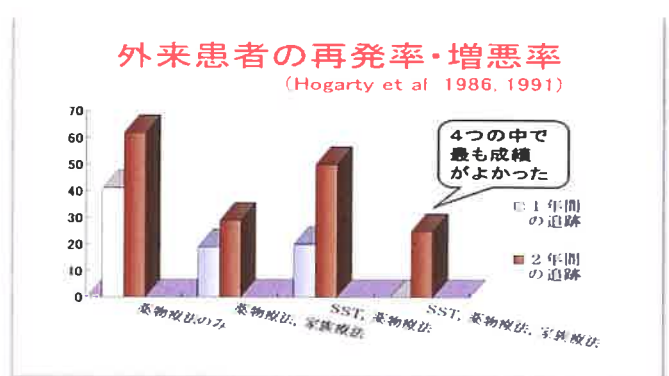
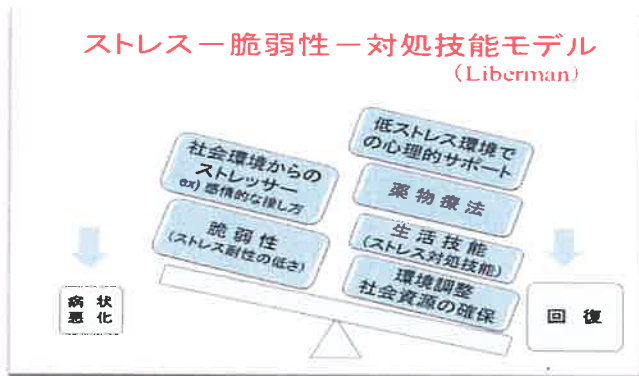
ミニ教育講座(第六回) 【精神障害の回復モデルと、再発率・増悪率の実証的研究】

1. 精神障害の回復と悪化(リバーマン、脆弱性-ストレス-対処技能モデル、左下図)

「脆弱性ストレス」モデル(Zubin)を発展させた、リバーマンの「脆弱性-ストレス-対処-技能モデル」をご紹介します。これは、精神障害を悪化させる要因を、①社会的ストレッサー(感情的な接し方や、葛藤させる接し方)と、②生物学的脆弱性(ストレスによる精神症状の出やすさ)としています。それに対して、精神障害の回復を促す要因は、①(家庭や職場を)低ストレス環境に保ち、心理的サポートがある、②適切な薬物療法(非・多剤大量療法)、③生活技能(ストレスに対処する技能、特に、対人スキルを身につける)、④環境調整(社会資源を確保する)としています。このモデルは、支援者やご家族に“希望”をもたらすモデルで、天秤の左側を軽くし、その反対に、右側をより充実させることが「回復の鍵」となります。

2. 統合失調症者の『再発率・増悪率』の研究(ホガティら、1991、右下図)

外来患者(統合失調症者)の再発率・増悪率に関する研究をご紹介します。①薬物療法単独では、1年後40%、2年後60%強の再発率で、薬物療法単独の治療では、精神障害の再発率・増悪率は高い水準にあります。それに対して、②薬物療法+家族介入、③薬物療法+SSTは、再発率を低く抑える点で、薬物療法単独の群よりも好成績でした。そして、④薬物療法+家族介入+SSTは、1年後の再発率0%、2年後は若干の悪化が見られましたが、4群の比較では最も良い治療成績でした。服薬に加えて、本人へのSSTを行い、家族心理教育(家族SST含め)を行うことが、再発、増悪を抑える上で最も効果的であるという実証的研究です。



文 岸本徹彦 (SST 認定講師/医療系専門学校、大学で教鞭をとる。元 作業療法学科長、専任教員)

明石ともしび会よりお知らせ

相談窓口	日時・内容		場所
こころやすらぐひろば (相談と居場所です)	第1日曜日無し	11時～15時 第1日曜日はこころやすらぐひろばはありません。 【昼食】カレー、野菜サラダ、デザート 担当：山田、岩永	ふれあい作業所
	1月16日(日)		
こころの相談窓口	1月24日(月)	10時～14時 担当：城川、岩永	明石市立 勤労福祉会館 「あすく」

「こころの相談窓口」 ご相談がある方は当日お越しください。(電話：090-1138-4777 岩永)

引き続き

手洗い、うがい、マスク着用、三密を意識して 感染予防をしましょう



【本のご紹介 ～精神科医療の「7つの不思議」～ (著者:夏苺郁子)】(南部)

2月9日(水)に明石市勤労福祉会館にて講演される夏苺郁子先生のお話を聞く前に夏苺先生が著された本『精神科医療の「7つの不思議」』を読んでいます。7つの不思議を少しご紹介します。

- 1) 病名を言われずに、何十年と通院している患者さんがいる不思議
- 2) 何十年も薬を飲んでいるのに、ゴールが見えない不思議
- 3) 精神疾患の原因や薬を見つけるための研究が進んでいないこと不思議
- 4) 医師から「統合失調症はありふれた病気」と言われる不思議
- 5) 「病気を」を自覚できない人もいるのに、病院へ行かないと治療されない不思議
- 6) 思春期の患者さんの入院に適した病院がほとんどない不思議
- 7) 成人した患者さんに対してなぜ「家族会」が必要なのかの不思議

これらの不思議は、「精神疾患の原因がわかっていない」からこそ起こるものですが、分からないなりに、先生からは、少しでも治療に結びつけたいとの思いから色々と貴重な提案がされています。

第1章では、先ず病名のつけ方は、以前は経験則で決まっていたこと、最近では、DSM-5と言う米国精神医学会による診断分類マニュアルを基に診断されていると紹介されています。ただ、この診断法も過渡期で、種々の症状が境界不鮮明に重なっており、オリンピックの五輪マークのように幾つかの症状で説明する方が本人の病名を表せるようです(2つの病名を付けることを認めている)。例えば、『統合失調症』と『自閉症スペクトラム傾向』です。また、精神疾患を巡る『遺伝』と『環境』についても述べています。癌や結核も遺伝が関係することが分かってきていますが、統合失調症も遺伝が一部関係するが、遺伝のみによるのではなく、環境(母体環境、家庭環境、学校環境、生まれ育ち、他者とのふれあい)と影響しあい、更に、偶然により(運悪く)(その人のせいではない)発症することがあると説明されています。



＜賛助会員募集＞

こころの病いに苦しむ方々の地域支援を主目的に賛助会員を募集します。その趣旨を下記に説明します。

1. 明石市近郊にてこころの病いに苦しむ方々のために何が出来るかを考え、そのための資金として活用します。使途も明確にします。
 2. こころの病いに苦しむ方々への病気に対する知識、リカバリーのための講習会の開催を目指します。
 3. 賛助会員になって頂いた方には、明石ともしび会ニュース、総会資料等を配布します。
 4. 明石ともしび会ニュースにて賛助会員をご紹介します。
 5. 総会にて、賛助会員のご紹介と賛助金の使途について、ご報告致します。
- 会費納入方法は、同封の手数料無料の郵便局の振込用紙にてお願いします。



口座記号及び口座番号:00980-7-166023

賛助会員:(個人) 入会金 0円 年会費 1,000円 ・ (法人)入会金 0円 年会費 10,000円

お問い合わせ先 NPO 法人明石ともしび会 理事長 南部 和幸

〒673-0871 兵庫県明石市大蔵八幡町7-11 電話番号 078-912-4433 (さくら工房)

携帯電話 070-1345-8997 E-mail sakura_koubou6687@car.ocn.ne.jp

編集後記

「こころの元気+」12月号に「ベンゾ系薬剤とのつきあい方」という記事がP.4からP.24にわたって記載されています。セルシン、マイスタン、アモバン、ニトラゼパム、フラニトゼラム、ロラゼパム等の睡眠薬、抗不安薬がこれに当たります。高齢者が長期に内服すると「転倒」、「眠気」、「物忘れ」の現象が出るので厚生労働省から注意喚起が出ています。ただ、医師によって対応が異なると思いますので、気になる方は医師に質問するようにして下さい。特に、睡眠剤が多い方は一度自分の薬をチェックされることをお勧めします。(南部)

発行人

関西障害者定期刊行物協会

大阪市天王寺区真田山町

2の2

東興ビル4F

KSKQ

一九九一年九月三日

第三種郵便物承認

毎月(一・二・三・四・五・六・七・八の日)

発行

定価25円

1月		コスモス共同作業所 	ふれあい作業所 	さくら工房 
睦月		事項名	事項名	事項名
1日	土			
2日	日			
3日	月			
4日	火			
5日	水		例会・初詣	初詣・例会 (喫茶休み)
6日	木	例会(レク)・初詣	斎場清掃	
7日	金			音楽療法
8日	土		開所	
9日	日			
10日	月			開所
11日	火			
12日	水	連絡委員会	斎場清掃 連絡委員会	連絡委員会 (さくら工房にて)
13日	木	サンケイリビングポストイング	リビングポストイング	リビングポストイング
14日	金			
15日	土	運営委員会		
16日	日		こころやすらぐひろば	
17日	月			斎場清掃
18日	火			SST (喫茶午後休み)
19日	水	創作活動	斎場清掃 循環図書	
20日	木		音楽療法 循環図書	循環図書
21日	金			循環図書
22日	土			
23日	日			
24日	月			斎場清掃
25日	火		ぷらっとポストイング 村尾先生往診	ぷらっとポストイング
26日	水		斎場清掃・総福販売 ぷらっとポストイング	ぷらっとポストイング
27日	木	サンケイリビングポストイング	リビングポストイング ぷらっとポストイング	リビングポストイング ぷらっとポストイング
28日	金			
29日	土			
30日	日	家族会：精神保健福祉研修会 13:30～ 明石市立総合福祉センターにて開催		
31日	月			

