

KSKQ

明石ともしび会ニュース

令和4年2月号

2022年2月5日発行



ホームページアドレス : <http://tomoshihi-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

立春とはいえ厳しい寒さが続いています、皆様いかがお過ごしでしょうか。  
明石ともしび会ニュース令和4年2月号をお届けします。

明石ともしび会 (理事長 南部より)

いつも明石ともしび会の活動にご理解、ご協力をいただき有難うございます。

作業所に出勤すると、通所者の方から元気な声で

『おはようございます!』と挨拶して頂けます。

皆さん今日も元気に作業所に来られているな、有難いな、と私も  
明るい気持ちになります。

挨拶をすることで、自分の閉塞した気持ちが吹っ切れて、新しい気持ちになれます。

コロナに負けず、イラストの元気な鬼さんのように頑張ってください!

そして、作業所に来ている仲間や職員と(距離を取りながらではありますが)少しでもお話を  
してください。人と話をすることで、気持ちが元気になることがあります。

コロナ禍で大変な時期ですが、人との繋がりを大切にしたいと思います。



明石ともしび会家族会 (会長 岩永より)

いつも明石ともしび会家族会活動にご協力いただき有難うございます。

オミクロン型のコロナによる蔓延防止等重点措置が兵庫県に適用され大変な状況ですが、  
家族会としては、コロナ感染予防策をとりながら例会や相談業務などを進めています。

1月の家族会の活動内容をご報告します。

- ・ 1月16日(日)『こころやすらぐひろば』ふれあい作業所にて開所
- ・ 1月24日(月)『あすく 心の病の相談窓口』参加
- ・ 1月30日(日)『家族会例会』幸地クリニックの精神保健福祉士 中元康雄先生よりお話  
【精神障がい者の家族のための介入プログラム~家族と共にあゆむ  
「リカバリー」】新規の方が3名来られ有意義な家族会例会となりました。

2月の家族会の活動は

- ・ 2月6日(日) 20日(日) 11時~15時 ふれあい作業所『こころやすらぐひろば』開所
- ・ 2月14日(月) 28日(月) 10時~14時 明石市勤労福祉会館にて  
『あすく 心の病の相談窓口』参加
- ・ 2月27日(日) 13時半~15時半『家族会例会』

兵庫県立大学 看護学部の川田准教授よりお話、を予定しております。

活動時は、体温測定、座席間隔確保、マスク、手指の消毒、換気を心がけて感染対策をしています。  
皆様のご理解とご協力をよろしくお願い致します。

明石ともしび会家族会は、精神疾患に苦しむ方々のためのみならず、一般の方々に精神障がい者の心の  
苦しみや生活のしづらさ、精神医療の問題点を理解して頂けるように広く活動して行くと共に、  
人との繋がりの大切さ(人薬)や認知行動療法等の様々な精神医療の知識を学んでいきたいと考えています。  
皆様からのご意見をお願いします。

(電話 : 090-1138-4777 岩永)

【本のご紹介 ～精神科医療の「7つの不思議」～ (著者:夏苺郁子)】(その2) (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著された本『精神科医療の「7つの不思議」』の第2章について少しご紹介します。

タイトルは『何十年も薬を飲んでいるのに、ゴールが見えない』です。

夏苺先生のお母様は50年間、そして夏苺先生は7年間、精神科の薬を服用されたそうです。

こんなにも長い間薬を飲んだが、それでも薬は役に立ったと言われています。

お母様はこの薬のお陰で怖がっていた幻聴が軽減されたこと、そして夏苺先生自身も一時期物が奇妙に見える『知覚変容』という症状に苦しまれましたが服薬により軽減されたと記されています。

精神科の薬物療法は『始まりはあるがゴールが見えない』というのが問題かと思えます。

そもそも、精神科の薬だけでなく、医学上の薬の多くは、根本原因に行きつかずに、対症療法的に種々の薬を試して、少しずつ効果のありそうな薬に行き着く手法です。このため、患者と医師の間の対話により、その効果を見ながら薬の種類や量を変更します。夏苺先生の場合ベンゾジアゼピン系の抗不安剤と抗精神病薬を服用されていましたがベンゾ系は即効性がありとても楽になったようです。



しかし、この薬は、飲み続けると効果が薄れてきて、少しずつ量を増やさないとも効果がなくなるようです。一方、抗精神病薬は効果がゆっくりで且つしんどくなる副作用があるので、服用しなくなったそうです。そして、次第にベンゾ系の薬が増加し、ピークに達した時に何でも出来ると気持ちが大きくなって車の大事故を起こされたそうです。この事故に当時の担当医も驚いて、少しずつベンゾ系の薬を少なくしていったようです。

減薬にはとても苦しまれたようですが、周囲の方々の助け(人薬)と時間(薬)により成功されたと記されています。孤独と寂しさ、薬の禁断症状に苦しむ中、とにかく懸命に仕事をしていたその姿をみて周りの方々が私を救ってくれた、とあります。

薬だけではなくて認知行動療法と合わせて治療していくと効果があると記されています。

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)	2月6日(日)	11時 ～15時	【昼食】焼きそば、おにぎり、味噌汁 担当：城川、山田、小川
	2月20日(日)		【昼食】クリームシチュー+高野豆腐 担当：浜野、岡本
こころの 相談窓口	2月14日(月) 2月28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下さい。(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



## 【みんなねっとからの提言に対する意見をお願いします】(その1) (南部)

明石ともしび会のご家族の方々には、別途送付いたしますのでご意見をお願いします。

1. ご本人を家族だけが支えるのではなく、社会全体が支えるあり方に変えることを求めます。  
また本人を支える家族への支援が必要です。
  - 1) 家族全体を支える体制づくり
    - ① 支援機関に本人とその家族に総合的な支援を求める。例えば、メリデン版訪問支援
    - ② 訪問型のチーム医療や訪問看護による家族相談のフォローも含めた支援 例えばアクトK
    - ③ 地域で暮らす本人を市町村や医療機関、訪問看護や保健所が支える包括的な体制
  - 2) 相談窓口の整備
    - ① 地域精神保健医療センターを各地域に配置して24時間体制での本人と家族との相談、訪問、緊急事態への対処
    - ② 精神保健福祉センターで、本人と家族の相談対応と支援体制
    - ③ 家族会連合会の家族相談員の全国配置を精神保健福祉法への盛り込み
  - 3) 訪問による支援体制  
要請があれば、支援機関から支援者が訪問
  - 4) 家族の生活保障  
家族が本人の介護のために仕事を辞めないといけない場合の生活保障
  - 5) 情報の提供  
国から家族会に地域生活支援事業を委託して、家族会が情報センターの役割を担う
2. 地域の支援体制の充実と強化
  - 1) 住居支援
    - ① 差別されることなく自立して生活できる住宅の用意と保証人の公的制度の実現
    - ② 通過型のグループホーム(例えば最長3年以内)のみならず永住型のグループホームが必要
    - ③ 賃貸住居等への入居支援強化 【次号に続きます】

## ＜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+】1月号では、『変えてみる!』という記事がありました。その記事のアンケートで『変えてみたいことは何ですか?』の問いに対する最も多い答えは、『人間関係』『家族以外の人間関係を良くしたい』でした。そして、その一歩を踏み出したきっかけは『家族、友人、知人、支援者などからの関わりや言葉がけ』が最も多いようです。そして、一歩踏み出すことにより変わったことは『自分らしい生き方や生活ができるようになった』が最も多かったようです。今年は何か一つ出来ると良いですね。(南部)



2月 コスモス共同作業所 		ふれあい作業所 	さくら工房 
如月	事項名		事項名
1日	火	例会	例会 (喫茶休み)
2日	水		斎場清掃
3日	木		わんぱく広場灌水
4日	金		音楽療法
5日	土		
6日	日	こころやすらぐひろば	
7日	月	レクリエーション(ポスティング)	斎場清掃
8日	火		コープ販売
9日	水		斎場清掃
10日	木	サンケイリビングポスティング	リビングポスティング
11日	金		開所日
12日	土	運営委員会	
13日	日		
14日	月	創作活動	
15日	火		SST (喫茶午後休み)
16日	水		斎場清掃 循環図書 総福販売
17日	木		循環図書・音楽療法
18日	金		循環図書
19日	土		
20日	日	こころやすらぐひろば	
21日	月		斎場清掃
22日	火		わんぱくひろば灌水
23日	水		開所日
24日	木	サンケイリビングポスティング	リビングポスティング ぷらっとポスティング
25日	金		ぷらっとポスティング レクリエーション
26日	土		
27日	日	家族会例会	
28日	月		ぷらっとポスティング

