

KSKQ 明石ともしび会ニュース 令和4年4月号 2022年4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

色とりどりの花が咲き競う美しい季節を迎えました。
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4月号をお届けします。

明石ともしび会 (理事長 南部より)

3月22日付の神戸新聞第一面に【家族同意で精神科入院の医療保護入院廃止検討】(厚労省)と記事が掲載されていて驚きました。3月16日の【第7回 地域で安心して暮らせる精神保健医療福祉体制の実現に向けた検討会】での討議の結果は精神保健法改正への大きな転換点になるように思います。「医療保護入院の将来的な廃止を視野に入れた縮小」「精神科病院にも虐待 通報を義務付ける方向」「精神科アドボケイト(権利擁護者)」など良い流れと感じました。一方、身体拘束については「多動または不穏が顕著であって、かつそのまま放置すれば患者の生命にまで危険が及ぶ恐れがある場合または検査及び処置等を行うことができない場合」と_____部分が追加されており、非常に危惧される内容となっています。

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。3月27日(水)に家族会定例会を開催しました。12人の参加された方より令和3年度の反省と障がい者のご家族の最近の状況をお聞きしました。新しい方々より家族会に入って良かった、やっと色々相談できる居場所を得たと言って頂き、家族会を継続していて本当に良かったと思いました。また、一部の方より少しですが、症状が良くなって来ているとお話しがあると皆様から喜びの声が起こり、一体感を感じました。

今回は、4月24日(日)13時半から総合福祉センターにて家族会例会を開催します。次期役員などを相談させていただきます。来年度の活動内容などについても相談します。非常に重要な会議ですので、是非ご参加下さいますようお願いいたします。

さくら工房 (所長 西より)

今日は、さくら工房の昼休憩の様子についてお話しします。午前の作業が終わり、作業後の体をほぐすためにストレッチを行い、さくら工房のランチの用意をします。職員が本日のランチの盛り付けの見本を用意します。次に見本を見ながらメンバーさんがひとつひとつ丁寧に盛り付けてくださり完了、そして3階休憩室へと運び準備は整います。それぞれ席に着きいただきます。各自食事を済ませ、食器を洗い食器を片付けごちそうさまとなります。その後は各自、午後の作業が始まるまで話をしたり、お茶をされたり、ゆっくり休んだりして過ごしています。以上がさくら工房の昼休憩の様子です(^)o(^)さくら工房のランチは「喫茶 SAKURA」で作ってもらっています。担当の職員が毎食メニューを考えてくださる美味しいランチです。一度「喫茶 SAKURA」にご来店、ご賞味ください。おいしいですよ(^)



【 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3) (南部) 】

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3章について少しご紹介します。

タイトルは『第3章 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』です。

治療薬の研究が進んでいない理由の一つは、他の臓器と違って精神疾患が脳の病気であるため、人間以外の動物の脳を代用しての実験が難しいといわれています。

また、人間の「こころ」は多様で複雑なため、正しい結論に導くためには多くの症例を集めることが必要だが、そのためには数十年単位で経過を追う必要があるといわれています。

そして、副作用もあり、こうした研究に自ずからの意思で長期に参加できる患者さんが限られており、更に、国の研究費は短期間で成果が出るものに支給される傾向が強く、長期の研究をやりたい研究者がいても 資金が無いようです。

夏苺先生は、薬以外に「生活臨床」というアプローチも紹介されています。このような心理的アプローチ（時間薬と人薬）と科学的研究の両輪が回復の道であるといわれています。

また、「家族会では、専門職と患者さんの仲立ちをする『ピアサポーター』を養成する試みが全国で行われています。皆で知恵を集めながら、治療薬に向けての意見が言えるようになれば良いと思います」と紹介されています。



**精神疾患の克服と
障害支援にむけた研究推進の提言
当事者・家族・一般向け版**

2020年3月

- 日本精神神経学会
- 日本生物学的精神医学会
- 日本神経精神薬理学会
- 日本うつ病学会
- 日本統合失調症学会
- 日本社会精神医学会
- 日本摂食障害学会
- 日本不安症学会
- 日本睡眠学会
- 日本臨床精神神経薬理学会
- 日本老年精神医学会
- 日本認知療法・認知行動療法学会
- 日本脳科学関連学会連合

同様に、「精神疾患の克服と障害支援にむけた研究推進の提言～当事者・家族向け要約版～」(2020年3月)の紹介がありました。

精神疾患関連の学会が沢山あるのに驚きました。

また、検証中の薬の紹介（自閉スペクトラムに効くオキシトシンやうつ病に効くR-ケタミン）もあり、その検証結果が待たれます。

 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)	4月3日(日)	11時 ～15時	【昼食】ハヤシライス、マカロニサラダ、味噌汁 担当：山田、岩永	ふれあい作業所
	4月17日(日)		【昼食】野菜煮、炊き込みご飯、味噌汁 担当：濱野、岩永	
こころの相談窓口	4月11日(月) 4月25日(月)	10時～14時	担当：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)

【 私はあきらめない 】 (南部)

月刊誌『こころの元気+』3月号の特集は【私はあきらめない】でした。
当事者や支援者の方々からの多くの投稿が掲載されてありましたのでご紹介します。

1. 結婚後、一人で頑張らねばならないと思い過ぎたために、拒食や過食症状や自傷行為やアルコール中毒になり、何度も入院しました。先生からの一言『一人で頑張らずに、人との繋がり、人に頼る事』が回復の第一歩であったと思い出を語られています。
そして、そんな過去でも大事な価値ある過去であったと言われています。(当事者より)
2. ゲートキーパーという言葉があります。自殺対策の用語で、悩んでいる人に寄り添い、関わりをもって「孤立」をぎ、必要な支援をつなげ、見守る人のことです。もし、「死にたい」と言われたらどうするか?と書かれています。その時は、その言葉をあなただから言えた(信頼されている)のであり、そばに居るだけでも良いのだ(孤立を防ぐ)、相手の成長する力を信じること、最後まで諦めないことが大事であると言われています。(支援者より)
3. これまであまりにも多くの仕事を転々としてきたため、一時、作業所に通う間は半ば諦めていたこともあったが、「どうしても就労したい」という気持ちはなくなりませんでした。精神科医が「ヘルパーの人達の存在がなかったら、私達の仕事は成り立たなかった」と書いてあるのを読んで、「ヘルパーになりたい」という気持ちを抱くようになった。講習に行き、昔でいうヘルパー2級の資格をとり、就職することが出来て、10年が経ちました。(当事者より)
4. 私が統合失調症になって、「幻聴や妄想がなくなればよいな」と思いましたが、無くなる筈もなく困ったのを覚えています。そこで、「自分の中に病気という別人格がいて、その人がわがままを言っている」と捉えた方が病気とつきあいやすかった。幻聴をすぐになくそうするのは諦めて、捉え方を変えて「また、病気がわがままを言っている」、と考えるようにすると少しずつ無くなってきました。(当事者より)
5. 就職するのを諦める、諦めない、等はどちらも大きな決断ですが、諦めたからこそ今こうして作業所で多くの出会いや経験が出来た、ということもあります。ただ、「今より良くなる可能性はあきらめないで!」と思います。一方、「何事もほどほどに」が大切です。頑張らずにやってみましょう。(支援者より)

< 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

みんなねっと3月号の『十年先のリカバリーストーリー』では、障害者同士の結婚が記載されています。男性の場合、仕事をしていない、経済力がない、女性から相手にされないとかで諦めるし、女性の場合は、薬の関係で太っている、外見に自信がない、家事が出来ないとかで諦める人が多いようですが、人間的な魅力と言う面で考えれば健常者と同じある。むしろ一人暮らしを始めて、色々な経験をすることにより必要な能力が自然と備わってくると記載されていました。一度、読んでみてください。(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

4月		コスモス共同作業所 	ふれあい作業所 	さくら工房 
卯月		事項名	事項名	事項名
1日	金	例会・レクリエーション	例会・レクリエーション	例会 (喫茶休み)
2日	土			
3日	日		こころやすらぐひろば	
4日	月			斎場清掃
5日	火			
6日	水		斎場清掃	
7日	木			
8日	金		音楽療法	音楽療法
9日	土			
10日	日			
11日	月	創作活動		斎場清掃
12日	火		コープ大蔵谷店販売	
13日	水		斎場清掃 循環図書	
14日	木		循環図書	循環図書
15日	金			循環図書
16日	土		運営委員会	
17日	日		こころやすらぐひろば	
18日	月			
19日	火			わんぱく広場灌水
20日	水		斎場清掃 総福販売	
21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
22日	金		ぷらっとポストイング	ぷらっとポストイング
23日	土			
24日	日			
25日	月		わんぱく広場灌水 ぷらっとポストイング	ぷらっとポストイング
26日	火		ぷらっとポストイング	ぷらっとポストイング SST (午後喫茶休み)
27日	水		斎場清掃	
28日	木			
29日	金		開所日	開所日
30日	土			

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

