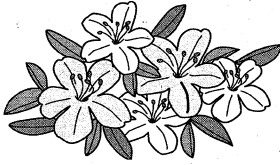


群馬つつじ会だより



第35号

発行 令和2年9月1日
群馬県精神障害者家族会連合会
(群馬つつじ会)
〒371-0843
群馬県前橋市新前橋町13-12
群馬県社会福祉総合センター7F
TEL 027-289-9647
FAX 027-289-9648
E-mail gunmatutuji_k@ybb.ne.jp

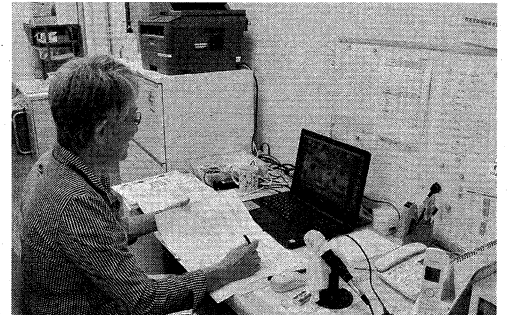
新型コロナウイルスと戦って

会長 吉邑 玲子

今年度のスタートは、今までにない新型コロナ感染の危機という事態になってしまいました。

それも、単に日本での患者の数での問題でなく、世界中の問題でありいつ収束するか分かりません。人間の生活の在り方自体を見直す機会となっています。加えて、自然災害もあちこちで起こり、想定外のことが多く、どう生きていけば良いのか…。

家族会としては、会議は書面になり、総会も書面で皆さまにお手数をおかけしましたが、承認されましたことをお伝えいたします。研修会や3密が考えられる集会や、バス旅行や映画会も中止と決断致しました。全国組織の「みんなねっと」でも全国大会中止、関東ブロック千葉大会は未決定です。



「みんなねっと」でのリモート総会

新型コロナ蔓延での対策として、今年度の事業の変更は以下のようになりました。

①相談事業の変更と新規電話相談

今まで、県の委託事業として面談での相談を中心に行ってきましたが、3～6月は中止とし、はじめて電話相談を毎週水曜日に行い、7月からは面談と2本立てで行っています。現に、電話での相談は増加し、顔の見えない安心感、手軽さが受け入れられているようで、リピーターもおられます。

②「つつじ会だより」は『コロナ特集』としてページ数を倍増

本来であれば研修会で講演して頂く方々は、原稿を頂くこととし、医師、精神保健福祉士の方、事業所の方、それぞれのお立場から声をお寄せ頂き、この歴史的な出来事を記録することにしました。ご多忙の中、ご協力に深く感謝致します。そして、会員や当事者の声も集め、掲載しました。

③理事会の充実

20名足らずの理事会なので、この場を利用して時々講師をお呼びしてミニ講話を実施。

④「家族による家族学習会」への取り組み

全国的に盛んである家族の学習会を、理事中心にリーダー研修として取り組む予定。

この禍の時期、ピンチをチャンスに代えるといっていますが、現実なかなかなか厳しいものがあります。プラスの面では、私も「みんなねっと」の総会でリモート会議を初体験しました。意見交換は出来ませんでしたが、効率よく、時間的経済的効果は十分あったと思われます。

世紀の危機に、執筆して下さった方々のお言葉にもあるように、基本である人と人とのふれあいの温かさ、コミュニケーションの大切さ、精神疾患を持つ人たち、家族の大切さを改めて確認しましょう。そして、今まで獲得してきたつながりを大切に、出来ることから一步一步かと思います。

嬉しいことに、7月14日久々の理事会を開催した折、自ら動き出す単会が続出しました。家族会の存在意義が示されたと言えるのではないのでしょうか。

コロナ禍における心のケアと特徴

医療法人高柳会 赤城病院 院長 関口 秀文

現在 COVID-19(新型コロナウイルス)による第2波を迎え、面会制限や先の見えない長期間の感染症との戦いに疲労やストレスがあるかと思えます。このような状態ではストレスを感じ、不安になるのは私達にとって“正常な心理反応”になります。ときには怒りや興奮、不眠といった気持ちを生じることもあります。しかし、これらの反応は決して特別なものではなく、この状況では誰にも起こり得る自然な心理反応で、COVID-19が収束することで多くは自然に改善します。

これらへの対処法として、親しい人と話す（電話でも良い）、互いに^{ねぎら}労う、睡眠や食事など正しい生活リズムを送るなどに努め、この災害に対して健康を維持できる能力を最大限に発揮できるようにしましょう。運動量が減る事は不眠にも^{つな}繋がるため、自宅でできる適度な運動は良いでしょう。他、個人の趣味に応じて自宅での活動（読書、映画観賞、創作活動、ゲームなど）を楽しむことも大切です。家族としてできるアドバイスとしては、そばにいてあげるのは良いでしょう。安心できる家族がそばにいるということは、このような状況下では何よりも必要なこととなります。当たり前のように一緒にいることが実はとても大切なことなのです。

そして、COVID-19という未知の感染症では、ウイルスによって3つの感染が起きると言われています。1つ目は、ウイルスによって引き起こされる疾病そのもので、「**生物学的感染**」です。2つ目は、冒頭でも話しましたが、見えないこと、治療法が確立されていないことで強い不安や恐れを感じ、それが広がっていく「**心理的感染**」です。そして3つ目が不安や恐怖が嫌悪や差別・偏見を生み出す「**社会的感染**」です。未知のウイルスは私たちが不安に駆り立て、ウイルスを連想させるものへの嫌悪・差別・偏見を生み出し、人と人との連帯感や信頼感を破壊します。心理的感染と社会的感染は少なからず、私たちの誰もが影響を受けることとなります。感染対策として1つ目の感染対策を講じる事は大切な事はもちろんですが、第2第3の感染への対策として、医療者や家族間のサポート体制を構築していくことが重要になります。

今後、群馬県において感染者総数は増えることはあっても減ることはありません。そして、感染症はどんなに感染防御しても感染してしまう事があります。これからは、互いを気遣い、手を取り合って利己的な行動ではなく利他的な行動をとっていくことが感染を防ぎ、差別をなくし、日々安心した生活を営んでいくことに繋がるのかなと思います。



県社会福祉総合センター受付

こころの健康を保つために

群馬県こころの健康センター 医師 大舘 実穂

新型コロナウイルス(以下コロナ)の影響で生活が変化し、こころも疲れてきていませんか。

感染拡大予防のため『3密回避』『ソーシャルディスタンス』が叫ばれ、皆マスク姿…。お互いの表情は読み取りにくく、会話も良く聞き取れなかったり、つい何度も聞き返してしまったり、何だか戸惑うことが多い毎日です。この様な時こそ、こころも健康にして免疫力をあげておきましょう。

こころの健康を保つためには、『朝起きて、日光を浴び、適度に運動して、おいしく食べ、夜はぐっすり眠る』という規則正しい生活が大切です。人間の身体は、朝の日光を浴びることで体調が整いやすくなるようにできています。適度な運動は脳を活性化させ、こころが安定しやすくなります。是非一度、朝日を浴びながらラジオ体操をして、美味しいものを食べて1日を始めてみてください。

さらに、次の3つをこころ掛けて、こころの健康の輪を広げましょう。

①ねぎらう：まず自分をねぎらい、周囲を^{ねぎら}労いましょう。

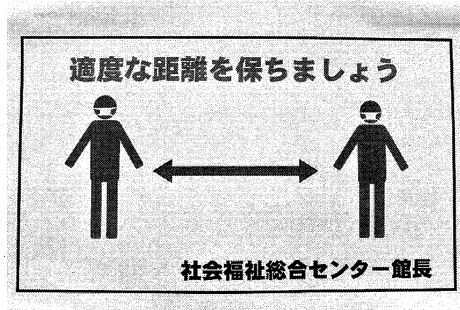
小さなことや当たり前のことでも、できた自分をほめて労いましょう。自分を労うことは、周囲の人々を労うことにつながります。家族でお互いに小さなことをほめて労い合ってみてください。ささやかなご褒美をつくるのも素敵ですね。

②つながる：今まで以上に人とのつながりを意識しましょう。

密な接触をさけることが推奨され、孤立しやすくなっています。身近な人との交流を大切にしてください。自然に沸き起こる様々な気持ちを、身近な人へ伝えてみましょう。誰かに話すことでこころが整理されて楽になります。

③感謝する：ささやかなことでも感謝を伝えましょう。

「ありがとう」は魔法の言葉です。自分も相手もこころが温まり前向きな気持ちにしてくれます。話を聴いてもらった時には「聴いてくれてありがとう」と伝えることを忘れずに。



新型コロナウイルスとコミュニケーション

群馬県立精神医療センター 精神保健福祉士 米山恵美子

緊急事態宣言が解除になって、なお新型コロナウイルスは全国的に感染者数が増えて、私達の日々の生活は、後戻りできないところにさしかかっているのでしょうか。

新型コロナウイルス対策の一つに「三密をさける」ことがいられています。これは、日常生活の中で当たり前に行っていた人と人とのコミュニケーションの仕方を変えてしまうことでもあるように思えます。そのことで、人との関係のあり方も変わってしまうことになるかもしれません。

当院でも緊急事態宣言時、面会、外出制限がされていました。自分の意思に反して入院した上に、感染防止のために家族との面会や外出もできないという二重の制限となりました。入院している方々は、不平も言わずに現実を素直に受け入れてくれました。またご家族も、思うように逢えない不安は幾ばくかだったでしょう。

家族会の皆様は、コミュニケーションを通じて“分かち合い”“支え合い”“学びあい”を柱に活動されてきました。新しい形の活動方法を、模索されていることと思います。

日本の精神障害の方は今や400万人を超えてしまいました。このことを新型コロナを通した目でみると、支援者を必要とする人たちがたくさんいる現状があります。答えはすぐには見つかりませんが、これまでとはひと味違った支援者になれたらと思います。それは、従来の常識の中でうもれてしまうようなやり方ではなく、新しい視点での支援方法を考えるということかもしれません。

見えないものへの恐怖

社会福祉法人プライム 山本美紀子

今年3月、群馬県内でコロナの感染者が発生。どこか他人事と考えていたことが急に身近かとなり、その頃から利用者に不安を訴える方がでてきました。「自分は基礎疾患があるけど大丈夫か?」「たばこを吸っているけど大丈夫か?」「誰かに攻撃されている」等々、4月7日、緊急事態宣言が発出された後は、近隣のパチンコ店に県外ナンバーの車が増えたので、そこに出入りする利用者の方が心配になりました。誰かが感染したらどうしようと底知れぬ恐怖を感じ、利用者や職員が感染したらどうなるか?感染の心配に加えて、感染したら罪人のように扱われることの苦しみに耐えられるか?自分がもし誰かにうつし、その人が重篤になったらどうするのか?完治しても事業所に戻ってこられるだろうか?等利用者や職員で話し合いました。ほとんどの方が今は自粛すべき時だと納得したようです。

4月20日から15日間の在宅支援が始まりました。近年取り組んでいる作業は単価が高いのですが、ほこりや髪の毛1本まで厳しく指摘されるので在宅での作業に提供できません。そこで、日頃作業に重点を置き、疎かになっていた生活支援をプリントで始めました。内容は体調管理の仕方・ストレスとの向き合い方・自分らしい生活とは・計算問題・社会保障制度・税金の仕組み・SST(問題解決・ゴーサインノーサイン・ほめるセッション等)です。これまで気付かなかった支援すべき課題が見つかったことは副産物でした。今後はこれを活用したいと思います。

一方、発熱した方への対応で困ったことが起きました。2週間熱が続いても、PCR検査どころか適正な医療が受けられなかったため、協力医療機関の先生の力をお借りしました。東京や神奈川では一般の病院で治療困難な方のために、精神科病院にコロナ専用病棟が作られました。それも仕方がないのですが、少しは虚しさを感じます。「精神障害」に加えて「コロナの感染者」という二重の偏見や差別を受けたら、余りにも苦しすぎます。

「絶対感染してほしくない」と唯々願うばかりの今日です。

コロナ禍の中の過ごし方 皆さんに聞きます!

— 不要不急の外出の禁止・3密の禁止・検温・消毒・換気・ソーシャルディスタンス —

事業所

変化

- ・ 依頼先の業者の仕事が減ったり、無くなったりで不安定。通所者も減り気味だと、経営面から事業所自体の存続に関わる。
- ・ 新規事業を開拓中、オンラインショッピング等工夫。
- ・ 通所者には、不安感を与えないよう在宅支援・在宅就労に切り替え、電話連絡。国からの在宅就労の基準が緩和された。
- ・ 担当者会議(当事者、相談員・事業所・家族)のメンバーがそろわず十分な支援計画が出来ない。
- ・ 移動支援(買物・レク)が中止となり、再開しようとするとう担当者が退職。

相 談 機 関

変化

- ・コロナ禍に目が行くのか、個人的な悩みは少ない。落ち着いたら出てくるのかもしれない。
- ・不安感を訴えるのが、コロナによるものかは不明。
- ・「人に会う機会が少なく寂しい」の声がある。
- ・医療や通所先、学校等のコロナの影響で、在宅となり、それに伴う家族のストレスの訴えがある。

当 事 者

作業所へ通所の状況は

- ・お中元がほとんど無くなり、箱の組み立ての仕事も無く、作業所に出かけたが帰宅。
- ・ホッチキスの箱詰めの仕事が無くなり、休みとなった。工賃が減る。
- ・洗濯の仕事は、家族が当初は嫌がったが、すぐ元通りの形となり、通所している。
- ・パソコンの解体は変わらず仕事がある。今までと変わらず取り組む。
- ・不安感から、人の集まる作業所へ行けなくなる。
- ・作業所への送迎を、家族がするよう言われた時期があった。

デイケアでは

- ・流行当初は休みがちだったが、今では以前と変わらず通所。
- ・プログラム通り、変わらず通所。テレビを見ても不安になるしテレビ嫌いになる。

在宅者の状況は

- ・公的機関・図書館やプールも休みで行く場所がなく、在宅になり、いらいらする。
- ・在宅が長くなると親子密着で、トラブル時に暴力が起きることも。

- ・“ひきこもり”状態の人はかえって、他人も皆家にいて目立たず気が楽になった。
- ・自宅では、マイペースで学習がはかどる。
- ・自宅で昼夜逆転の生活。

仕事が休み

- ・コロナを理由に解雇された。
- ・障害者に対し、休むよう言われたり居心地が悪い。

入院・通院しているが

- ・入院し、本人は家族に会いたがっているが、面会は禁止、外泊も禁止。
- ・それなりに、本人は病院でがまんしてやっているようだ。時々電話で話す。
- ・今まで通り通院し、マスクを付け、椅子の距離を置き、消毒に気を付けている。
- ・医師もマスクをするようになった。
- ・流行当初は診察が無く、薬だけもらいに行った。
- ・診察時間が極端に減り、薬をもらうだけの感じがしている。
- ・災害時に備え、薬を余分にもらう。

グループホームの生活

- ・流行当初は外泊禁止。電話で家族と連絡を取る。
- ・食事は集まってとっていたが、個室食となる。今は離れて座って集団で取るが、個室を選択する人もいる。
- ・朝のミーティング、外出レクが出来なくなる。
- ・今までと変わらない生活で、3密に気を付け、マスクの着用を義務付けて生活している。
- ・マスクがグループホームより配布された。

海外在住の当事者は

- ・日本の家族とスカイプで連絡を取り合い、買い物は車でまとめ買い。
- ・医療はカウンセリングと組み合わせて、生活している。

「家族会員による家族相談会」を実施して

家族相談員 岡崎 英一

家族相談会は特別な活動ではありません。相談にあたる家族は、専門家ではありませんが同じ立場の家族として、相談にのり、情報を伝え、^{こじんふんとう}孤軍奮闘する家族を家族会につなぐなど、家族を支える重要な役割を担っています。家族相談会はまさに家族会の原点ともいえる活動なのです。

一方、行政などの相談では、プライバシーなどへの配慮もあって、その答えはどうしても一般的でありまいなものになりがちです。しかし家族相談会では、家族だからこそ言える、少々お節介と思われるようなことも、それぞれの体験を話すことで「わかりあえ、わかちあう」ことができ、そのことで互いに元気になれるのです。

相談にあたり相談員は、まず家族の来談をねぎらい、家族の話を受容、共感の姿勢で聴かせていただきます。そして家族が少しでも楽になる社会資源につなぎ、親亡き後ではなく「親が元気であるうち」に関係者が支援してくれる医療、福祉の体制がつけられるような支援情報の提供に努めています。

家族相談会は、相談する家族も相談を受ける家族も共に支え合い、家族相互が力をつけるエンパワメントの場です。そして相談者は同じ家族と出会い、孤立から脱出する一歩につながり、相談を受ける家族もまた、「ほっとした笑顔」で帰る相談者の姿から、大いなる元気をいただいています。相談者にとって「止まり木」となれる家族会につなげていけたらと願っています。

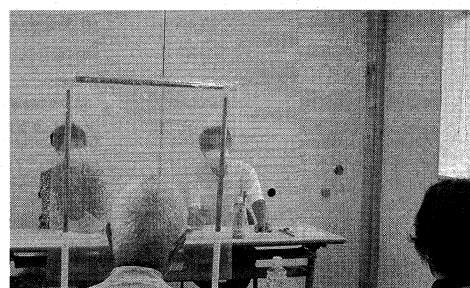
家族相談員 N・T

家族相談会は、傾聴をもって相談者の悩みや不安を整理する手助けをさせていただく場と思っています。未だ、世の中の偏見や無理解に悩む当事者や家族には、気兼ねなく安心して心の内を話せる場はそう多く有るとはいえません。そんな時に、共通体験をしている私たち相談員が話を聞き、その結果相談者の心が軽くなり不安が少しでも解消できるなら……。気軽な相談場所と考えてもらえたら良いと思います。

ケースによっては、「わらをもつかむ思い」で解決策を求めて、電話や突然来所される方もおられます。その方にとって、満足のいく方策を示せる事はなかなか出来ませんが、その後、家族会や公的支援につながって、暗いトンネルの先に光を見出すきっかけになってもらえれば、嬉しいです。

私は、そんな気持ちでいつも傾聴させていただいています。

一つとして、同じケースは無く、その都度、迷い考えながら対応している私の方が、実は力をもらっているのかも知れません。



新型コロナ対策をしておこなった相談の様子

家族相談会のお知らせ

○面談相談（土曜日：13時30分～15時30分）

日程：10月3日、11月7日、12月5日、令和3年1月16日、2月13日、3月6日

予約受付：月～金曜日（木曜日を除く）9時30分～15時30分 ☎ 027-289-9647

○電話相談（毎週水曜日：9時30分～15時30分）

☎ 027-289-9647

「コロナによる障害年金届け出」の1年延長

社会保険労務士 浅田 均

終息の兆しがいまだ見えない新型コロナ感染の中、障害年金請求の特例として、障害状態確認届（＝更新診断書）の提出期限が1年延長されています。それに関する注意点をお伝えいたします。

障害年金を受給されている方は、精神障害者保健福祉手帳、自立支援医療の受給者証もお持ちの方が多いと思いますが、障害年金と同様に、次のような特例扱いとなっています。

<精神障害者保健福祉手帳の更新申請>

令和2年3月1日から令和3年2月28日までに有効期限を迎える方が、更新申請をする場合、診断書を添付しなくても、申請できます。ただし、有効期限から1年以内に、必ず診断書を提出する必要があります。

あくまで今回の提出が猶予されたということで、改めての提出は必要という点に注意願います。

<自立支援医療の受給者証>

令和2年3月1日から令和3年2月28日までに有効期間が満了する方について、有効期間が1年間延長されます。例えば、令和2年8月31日に有効期間が満了する場合、令和3年8月31日まで有効期間が延長されます。

<全般的な注意点>

以上、さまざまな特例が出ていますが、延長後の更新に向けた準備は、今からしておくことが必要です。

たとえば、新型コロナで不安な毎日が続く中で、メンタル疾患の状況が悪化してしまった場合、その状況を、日常生活の様子も含めてメモしておくことが必要です。

そのメモを、更新時の診断書依頼の際に主治医に伝えることが、日常生活の困難な状況を診断書に反映してもらうためには重要です。

<耳にするカタカナ用語>

「ステイホーム」…在宅

「ソーシャルディスタンス」…社会的距離

「クラスター」…集団感染

「ロックダウン」…都市封鎖

「パンデミック」…ある感染症の世界的流行

「テレワーク」…情報通信技術を使い在宅などで作業

「リモートワーク」…情報通信技術を使い在宅勤務

「オーバーシュート」…爆発的な患者の増加

「ニューノーマル」…新常識

「アラート」…警報

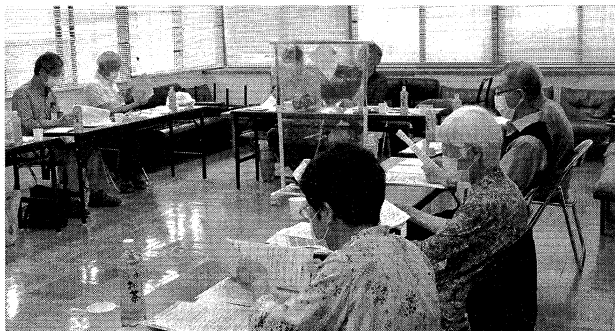
＝ 理事会の報告 ＝

7月14日(火) 13時～15時

総会が書面となり、新任役員の初顔合わせとなりました。コロナの影響で各単会も活動休止中、現状報告を行いました。「集まっておしゃべりがしたい」「家族会のぐちが言える場がありがたい」「相談を始めた」「新入会員対象に役員と交流を図った」「たよりを作ろう」と意欲的な動きが聞けました。

また、全国的に取り組んでいるJR半額運動へは、群馬県は、県への意見書採択のままだったため、市を対象に請願書提出を始めました。素人ながら試行錯誤して、議員さんに働きかける単会が多く、家族会活動の柱の一つである“運動”の学びの体験の場となりました。暑い中、役員の方々がご苦勞様でした。

コロナ禍の中、立ち止まって考えてみる良い機会となりました。



理事会の様子(こころの健康センター)

◎ 家族会紹介 ◎

のびる会

のびる会は群馬県立精神医療センター内にある家族会です。昭和61年に発足し、34年になります。医療センターの方々には、大変お世話になっております。会員は、群馬県全区的市町村在住の方と埼玉県・栃木県の一部地域の方です。毎月の例会(おしゃべり勉強会)は悩みを傾聴、受容、共感し、おしゃべり勉強会が終わって帰る時は笑顔になることを目標にしています。今の課題は、数年先の将来、会をどのようにして継続させるかです。若い世代の加入は殆ど皆無です。その理由は、知りたい情報をインターネットで得ることができることや、平日の例会参加が難しいためです。なので、人の温もりを感じることなく孤独になりがちです。この点を理解しながら入会を呼びかけていきます。

(会長 赤津)

賛助会員を募集しています

群馬県精神障害者家族会連合会では、この会の活動にご賛同いただける一般の方、関係機関の方などへ、賛助会員としてのお入会を呼び掛けています。

ぜひ当会の活動にご理解いただき、たくさんの方が、ご協力くださいますようお願いいたします。

なお、賛助会費は、一口2,000円からお受けいたしております。お問い合わせは群馬つつじ会事務局までお願いいたします。専用の振込用紙をお送りいたします。

活動内容はホームページをご覧ください。
(<https://gunmatutuji-kai.jimdo.com>)

賛助会費一口2,000円

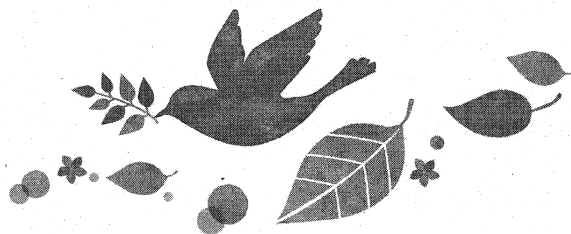
賛助会員のご紹介(順不同・敬称略) 8月24日現在

【団体】群馬県精神障害者社会復帰協議会・西毛病院・つつじメンタルホスピタル・すまいる京目・下横町メンタルクリニック・田中病院・群馬病院・大島病院・サンピエール病院・あざ美会・ステップOne ミサト・大胡ももの木・上毛病院・利根中央病院・エイチ・ツー・オーワークプラザ虹・群馬県精神保健福祉士会・はたおと・赤城病院・松本印刷工業株式会社・山脈

【個人】佐藤浩司・伊勢田堯・武田滋利・花岡操・長谷川憲一・山本新四郎・田島貞子・萬谷高文・小倉亮也・福田正人・高橋良子

【匿名】2名

ご協力ありがとうございました。



< 編集後記 >

コロナ、熱中症、大雨等の自然災害。そして戦後75年の節目の年と…。皆さん、今年の夏は、今迄にない経験をされていることと思います。でも、こんな時だからこそ、お互いを思いやる日々でありたいものです。(野沢)