# 群馬つつじ会だより

発　行　令和３年３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

第３６号

## 皆で元気に会える日を！

会長　吉邑　玲子

新型コロナに振り回され、いつ見えないウイルスが襲ってくるかわからず、かと言って、家族会の活動を停止するわけにもいかない現状に、私たちも決断を迫られ続けてきました。会員の皆さんには、総会から始まり、中止や延期の連絡ばかりとなり申し訳ありませんでした。

動けない分、原稿を頂いたり、小人数で出来ることを模索しています。地域相談会の代わりに始めた電話相談は、まだまだ PR 不足ですが、じっくりお話を伺うよう心がけております。今後も他の団体のように独立して電話相談を行う必要性を痛感し、月１回の面談も併せて相談員の研修、相談員の増員が課題と思われます。

また、研修会の代わりに、このたよりに体験談を頂き、親として出来ることも含め書いて頂きました。一緒に考えていきましょう。

県内、家族会と事業所訪問は結果的に４件実施しましたが、直接会員増とはいかないまでも、交流することは、現状理解、今後の課題と学ぶことが多くあり、続けることが必要と考えます。

今年度の記録として単会へアンケートをとり、活動状況の報告を頂きました。役員会レベルの集まりが多く、会の活動は低迷していました。中には、バス旅行、おしゃべり会等少数みられました。グループホームについては、県から毎月空き情報を頂き、単会に配布していますが問い合わせが増え、県下グループホームの建設もこの４年で３割増加しています。じっくり親子で見学し、今後の生活について話し合いが持てれば、大きな前進となり。本人の自立につながるでしょう。

私は、昨年から「みんなねっと」の理事を任命され、微力ながら役員間のリモート会議に参加しています。新理事長岡田久美子さんを支えなければと思っています。

「みんなねっと」は、精神障害の分野では全国で中核をなし、古くは私たちが恩恵を受けている障害年金の受給についても、運動して勝ち取ってきた業績があります。「みんなねっと」の冊子の収入（賛助会員の形）が財源として大きく、活動を支えています。是非会員の皆さんはもちろん、会員外の方々にも冊子を購入して支えて頂きたいと願います。

一日も早い“日常”が取り戻せ、元気に顔をあわせられますよう！

## 会議雑感

副会長　高橋　典子

群馬つつじ会が構成員として参加している会議の中で、「福祉サービス運営適正化委員会選考委員会」「群馬県自立支援協議会（全体会議）」「群馬県精神障害者地域移行支援事業運営協議会」等に出席しています。いずれも障害者の日常生活・社会生活を総合的に支援するための法律に基づき、地域生活支援体制の整備構築を目的とする協議の場になります。

令和３年度はバリアフリーぐんま障害者プラン８の見直し等有り、「精神障害者にも対応した地域包括システム」へ向けた市町村の取り組みや国の方針･県の取り組み等家族会として、意見交換し、地域共生社会の実現を願います。

## 表彰おめでとうございます！

令和２年度　群馬県精神保健福祉協会特別功労表彰　ひまわりの会　荒木英子さん
令話２年度　群馬県社会福祉協議会会長表彰　たけのこ会　大塚武於さん

長年にわたり障害者、家族を支え、家族会役員として多くの功績を残され感謝申し上げます。

令和２年10月13日「リーダー研修会」

# 家族による家族学習会・リモート研修会に参加して

家族による家族学習会に参加することで最も大切なことは、参加した家族が元気になれるということです。家族の思いや願いを一緒になって、担当者が考え、共感し、連帯して問題に当たっていくからです。

「家族学習会」の進め方は、毎回、同じメンバーで行われ、担当者は３～５人、参加する家族は10人以内です。１回３時間程度、５回で１コース、隔週または隔月で実施されます。

学習会経験者は、問題を抱えた家族は家族学習会で「安心して話せた」と体験を話していました。このような機会があると、主体的な行動、活動、そして意欲を持てる存在になっていくのではないでしょうか。

（ポプラの会　斎藤）

つつじ会のリモート学習で「家族学習会の取り組み」について学びました。リーダーがいて、テキストを使い、参加する会員がそれぞれに力をつけることが目的です。

家族会の定例会では、いろいろな問題が寄せられます。多くの家族は迷いながら、日々を送っているので、心細い気持ちや行き詰った状況にあります。そうした家族に向き合い共に励まし合うのが家族会に求められる役割です。家族会が期待に応えるには会員が力をつけることです。寄り添うということはまず相手を知ることです。多くを知り、多くを理解し、多くを感じ取れるようになるために学ぼうというのです。

みんなねっと理事長の岡田久美子さんは自分の歩みを振り返って、困難な時こそ立ち向かってきたと述べています。力強い言葉です。一緒に学ぼうではありませんか。

（M．M）

# 「コロナ騒ぎの当事者の現状」

群馬県精神障害者社会復帰協議会　理事 **上野　勝征 氏**

精神疾患を抱えている人にとっては、コロナに対する恐怖は健常者と比べられない程強く、電話相談等の相談件数も増加しており、世間の障害者に対する偏見もさらに強くなっているとのことでした。精神科病棟においては、安全対策上日常活動が制限されるし、病院の外の状況がわからない為精神的に不安定になり病気の憎悪、身体機能の低下につながりやすい。

また、福祉作業所においては仕事の減少、それに伴う収入の減少、万一発生した場合の対応の対策など、苦慮しています。

最後に、「コロナに対する正しい理解と対応」方法を身につけ、むやみに恐れることのないよう対処することが大切という内容でした。

（いずみ会　松岡）

令和２年11月10日

# 「障害年金について」の研修会に参加して

社会保険労務士 **浅田　均 氏**

障害年金の話は、以前何度か聞いたことがありましたが、講師が相談者に何とか年金をもらえるよう頑張っている様子（気迫に迫るものがあった）がありありと目に浮かび、この先生なら信頼できると思いました。早速、会員に広報しました。

（あゆみ会　小川）

## 体験談① 「生きづらさ」からの脱却

あざみ会　田口　高雄

自分が小学校１年生の時に母親が統合失調症を発症してしまい、続けて姉と兄が発症してしまいました。自分は家族のことを誰にも話せずに、ずっと作られた家族像を話していました。そして隠すこと嘘をつくことで【生きづらさ】を感じていたと思います。

その後に、両親が認知症を発症してしまい、１人で４人のケアをすることになってしまいました。自分の将来のことを考えると不安が襲ってきて「自分は何のために生きているのか？家族のケアするために生まれてきたのか？自分の人生なんてどうなってもいい」などと考え心が悲鳴をあげていたと思います。

そんな時に現在札幌にいる坂本恵美子さんと出会い、東京兄弟姉妹会を紹介してくれたり、あざみ会の兄弟会を立ち上げて下さいました。坂本さんと一緒に活動をしていくなかでたくさんの人達と出逢い、今まで抱えてきた辛い気持ちを、周りのみんなが少しずつ持ってくれた、そんな感じがしました。そして今度は自分が誰かの役にたちたいと想い「あんなか兄弟姉妹会ケセラセラ」や「リカバリーカレッジあんなか」を立ち上げことになりました。

精神疾患は世間の偏見から当事者やその家族が孤立をしてしまい助けを求めることが出来ずにいます。そして当事者やその家族も病気になってしまった、あの日から前に進めず「あの時、病気になってなかったら人生はもっと違っていたに違いない」と考えてしまっているのではないか。そしてたくさんの想いや葛藤を抱えているに違いないと思います。そんな時に必要なのは安心出来る仲間や居場所での学びだと思います。

**あんなか兄弟姉妹会ケセラセラ・リカバリーカレッジあんなか**【代表：田口　高雄】
Tel：090-11504-2237／Mail：Tagu.420@docomo.ne.jp

## 体験談② 「ステップアップを望んで」

ポプラの会　斉藤　等

（息子のこと）

35歳になる長男は、19歳の時統合失調症と診断されました。高校卒業後、一時大学を目指していたものの、２年制の福祉系の専門学校へと進みました。しかし、１年目の福祉施設の実習中に、突然、本人から連絡が入りました。「自分のことを、みんながじっと見ている」「何かヒソヒソと自分のことを話している」。強い口調で恐怖感を訴えてきたのです。

専門学校は１年途中で止め、就職へと舵を切りましたが、初出勤の日家を飛び出し警察に保護され精神科への入院となりました。そして、退院後抗精神病薬を飲み続けることは大変でしたが、どうにか勧められた作業所に通えるようになりました。働くことも楽しくなり、本人の希望もあり薬も少しずつ減らすこともでき、５～６年働くことができました。

現在は、障害者就労支援を受けて、民間の企業で５～６時間勤めています。それでも本人の支援はかかせません。「休みたい」「寝過ごしてしまった」「遅れて行って良いか」等休みたい様子がうかがえるのです。

（家族の思い）

統合失調症と診断された時の衝撃は大きく、妻の落胆した様子に、何と声をかけていいか分かりませんでした。私は、中学校の教師でしたが、特別支援学級の担当となり、特別支援校の免許を取るなどして、少しは息子の気持ちに近づければ良いと思うようになりました。

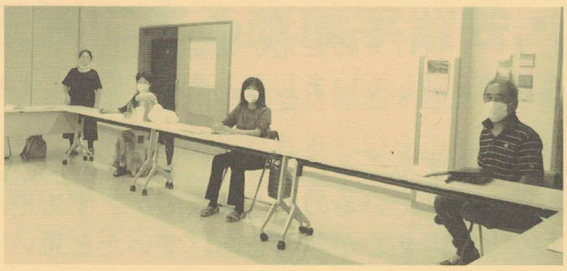
息子が私にポツンと言ったことがありました。「作業所の仕事の内容が自分の希望するものではない」と。障害を受け入れて働ける場所・職種が現在では、非常に限られています。

障害のある人にとって、支援を受けて、参加、活動できる体制が整備され、本人の資質や能力を発揮できる環境があれば、本人の思いを叶えることが出来ると思っています。親や身内がいなくとも、近隣の人達と交流して支え合える関係を築いていきたいものです。

今後、以下のことを考えています。ぜひ皆さんで力を合わせていこうではありませんか。

「空き家を利用して、障害者・高齢者・放課後行き場のない子供たち等を対象に、簡単な飲み物や食事の提供をボランテイア等の協力のもと活動していきたい」

## ◎ 家族会紹介 ◎



### よつば会

伊勢崎保健福祉事務所で活動開始した「よつば会」ですが、現在は伊勢崎市障害者センターで活動しています。当初は作業所の設立の為にバザーに参加しておりました。伊勢崎保健福祉事務所の方々には、資料つくりから、バザー品の寄付までと大変お世話になりました。資料を会員達で作成するようになり、例会の場所も変わり、伊勢崎保健福祉事務所との関わりは年に１度の研修会の講師のお願いをしていましたが、今年はコロナで超多忙のため、難しい現状です。

例会は奇数月・第三水曜日・13：30～16：00伊勢崎市障害者センターで開催しています。家族会はおしゃべりがメインです。食事会・研修会・講演会等の参加や伊勢崎市内家族会連合会「綾の会」の活動に参加しています。連絡先は明清会にお願いしています。まずは見学から、どうぞ。　（会長　吉田章江）

### 家族の日々の思い

あざみ会会員

「智に働けば角が立つ。情に竿させば流される…」と先人も言っているように、当事者も、家族も、もどかしい毎日を送っています。私は、一昨年交通事故をもらい、一年間治療、リハビリ等を終えて、症状固定と言うこととなった。七、八割戻っていれば決着しなければいけない。心の病には、完治はない。寛解までもいかず、一進一退の日々が続く。七、八割の回復を願うばかりです。三障害の中で精神障害者の福祉が一番遅れている。精神障害者が安心て暮らせる社会実現は、遠い遠い道のりです。遅れている精神障害者への理解を深める啓蒙、機会を更に深めてほしい。就労移行・就労継続支援事業所への足の確保（福祉ムーバーの充実）。地域定着支援、居住系サービスの確保（公営住宅の空き部屋利用等、消防法、資金調達等たいへんだが住宅関連部署と連携して前橋モデルを推進して欲しい）。丑の年、希望を持って家族会が団結し、一歩一歩進んで行きたいとと思います。

「凸凹の旅繰り返す去年今年 .」

## 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）2月26日現在

【団体】あづま会・日輪・ぽれぽれ・橘会・アルカディア・桐の木クリニック・大井戸診療所・武蔵野病院・プラム・coco-kara

【個人】牛口清男・藤岡一雄・星野裕子・浅田均・小淵潤一

【匿名】５名

ご協力ありがとうございました。

### 今後の事業

**令和３年度総会**

日時：４月25日（日）午前11時～

場所：こころの健康センター

### おしらせ

**新刊本紹介**（事務局にて貸出）

・「治したくない」　みすず書房（斎藤道雄著）
・「僕は四つの精神障害」星和書店（津野　恵著）
・「絲的ココロエ」　日本評論社（絲山秋子著）
・「障害者の傷、介護者の痛み」青土社（渡邊琢著）

### ＜編集後記＞

今回はコロナで活動自粛の中でできる精一杯の内容を掲載しました。梅の花も咲き、桜の花が待ち遠しい季節になりましたが、今年こそ「希望の年」になりますよう、皆さんで力を合わせて、進んで行きたいと思います。（野沢）