

保健福祉フォーラムを開催しました

令和元年11月29日、「ひきこもりについて学ぼう」をテーマに保健福祉フォーラムを行いました。基調講演では、こころのリカバリー総合支援センターの三上雅幸氏をお招きし、ひきこもりの実態、当事者の思いを聞き親や私たちが心がけるポイントを学びました。

これまで、若者（15～39歳）の問題とされていましたが、内閣府生活状況調査（40～64歳）でひきこもりの出現率1.45%あったことや、事件等で若者だけの問題ではないことが分かりました。これを基に推計すると、砂川市は140人の対象者がいることになり驚きました。

ひきこもる理由や背景には、いじめ、不登校、職場の人間関係、仕事の悩みなど具体的な出来事がある場合と、「なんとなく」など本人も分からないことがあります。また、精神障害への関心も留意すべきです。

本人からの相談はほとんどありませんが、気持ちは「自分は駄目な人間だ」「家族に迷惑をかけている」「どうしてよいかわからない」などと自分を責めたり、戸惑っていることが多く、自分を守るための回避行動であると話されました。最初の相談者は家族であり、親亡き後を心配しています。本人と関係が悪いこともあります。

講師から、支援を進めるときのポイントは、これまでの対応へのねぎらいやストレスの軽減など、家族に対する支援が大切であり、本人を無理に社会に出そうとしないことや、支援者の考えや思いは「私」メッセージで、相手に分かりやすく伝えるなどが、講師自身のエピソードを交えて、分かりやすくお話をいただきました。

パネルディスカッションでは、長期間のひきこもりを経験している2名の方をパネリストに迎え、当時の気持ちも交えた体験談を語っていただきました。

お二人とも、不登校や転居による環境変化などで自宅にこもり、将来への漠然とした不安を抱えながらどうしたよいか分からなかったが、親の死や病気などが社会へ出るきっかけとなったことを話されました。

親の葬儀を担当した方が始めの相談相手だったり、自分で保健所に電話をかけたり、医療・日中活動や作業所への通所、就労体験等を使いながら、人や社会と関わる力をつけていかれたようです。何がヒットするか分からないが、いろいろやってみて、できたものを進めてゆくという講師のお話の実践のようであり、お二人の力強さを感じた時間でした。

～パネリストからひとこと～

緊張しました。上手く説明できなかった部分もありました。自分の思っていること、伝えたいことが、どれだけ伝えることができたか分かりませんが、少しでも何か感じてくれたら嬉しいです。

まだまだ生きづらい事や不安な時もありますが、頑張ります。



参加者の声（アンケートより抜粋）

- ・三上さんの説明はとても分かりやすく、ひきこもりの概要などを理解できました。
- ・困っているのは家族で、本人は困っていないのでひきこもる。ならば本人が困る状況にするというのが斬新でした。
- ・講師の話と当事者の体験がリンクしているので理解の深まりが大きかった。
- ・実際のひきこもりであった方たちのお話を伺うことができて、とても勉強になりました。
- ・支援員のできる事、家族ができる事、たとえば、どんなことが良いのか悪いのかも少し聞きたかった。

地域活動支援センターサテライト「憩いの場」

サテライトクリスマス会 in くるみる

今回は、初めて「くるみる」を貸し切り、クリスマス会を開催しました！バイキング形式でたくさんの料理が並び、どれもおいしく、沢山いただきました。プレゼント交換では、宝引き（番号札をつけたヒモを引き、引いた番号の景品が当たる）でプレゼントを引き当て、それぞれプレゼントを披露していただきました。中には、お正月飾りが3つ入っていた方もあり、素敵なお正月を迎えられたことでしょう。楽しいひと時でした。

久しぶりにクリスマス会に参加して、良い感じでした。料理もおいしくて、おしるこがとてもおいしくて2杯も食べました。

そのほかの料理も満足でした。会が進むにつれて、カラオケやクリスマスプレゼントの交換をして、楽しいひとときを過ごしました。本当に自分も楽しめました。みんなお互いに良い思いをしながらやっていました。また来年もこういう形で、みんなと楽しみたいと思います。(M. T)



新年会 鍋パーティー

今年のサテライト新年会も、すっかり恒例となった鍋パーティーです！

3種類の鍋を、お腹いっぱいになるまで楽しみました。味のちがうテーブルをまわりながらだと、いくらでも食べられそうな気がします…

何より、大勢で食べる鍋はとってもあたたかく、おいしかったです♪

ゆうで、新年会鍋パーティーを行いました。今年も、キムチ鍋、豆乳鍋、ミルフィーユ鍋を食べました。個人的には、ミルフィーユ鍋がおいしかったです。食後には、おみくじをして、ぼくは大吉をひいてうれしかったです。来年もこのような機会があれば、参加したいです。(佐藤芳行)



ゲーム大会の表彰式もしました！

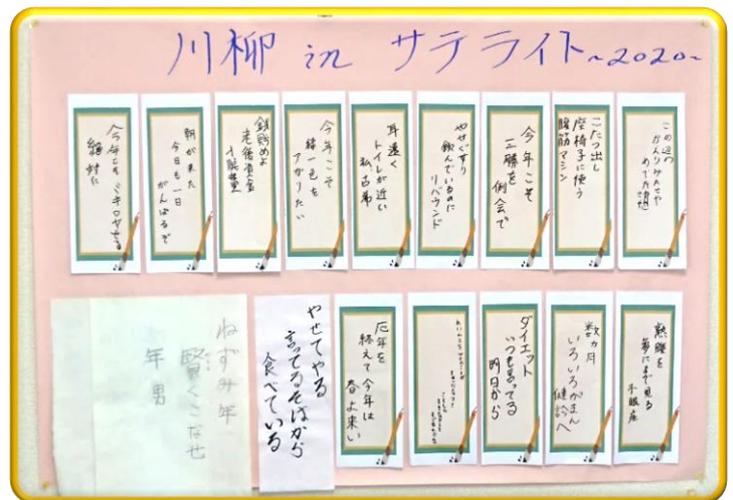
川柳にチャレンジ！～2020年の抱負～

1月の語ろう会は、「今年の抱負」をテーマに、川柳に挑戦してみました。はじめは「ええ～川柳！？そんなのできないよ～」と思っていた人も、まずは五・七・五にあてはめることから始めます。なかには、日ごろから川柳や俳句をたしなんでいる方もいて、スラスラと何句も作り上げていました。

最後には、それぞれ良かったと感じた句に一票を入れていきました。最も票を獲得したのは…

「やせぐすり 飲んでいるのに リバウンド」

「本当にその通り！」と叫びたくなる一句。日頃から健康の話題が多いサテライトでは、「やっぱり」なのか、ダイエットに関するものが多く、たくさんの共感を得ていました。



精神障がい者地域生活支援事業

第2回精神障がい者地域生活移行支援協議会

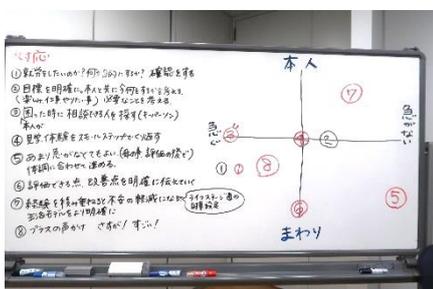
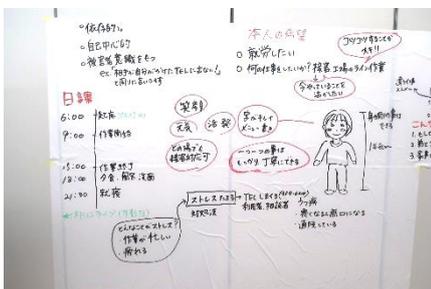
12月の精神障がい者地域生活移行支援協議会では、事例検討会を行いました。

テーマは「就労を希望しているが、被害的な言動が多く、なかなか就職につながらない人の支援をどのようにすすめるか」です。

市町の担当者、病院や相談支援事業所、福祉事業所等の支援員等、色々な方々が参加して、本人の生活歴、家族構成、仕事の取り組み方など、様々な面から質問をして、アセスメントを深め、現状を明らかにしていきました。事例提供者は、「本人は笑顔が素敵で、作業はコツコツと丁寧に取り組みますが、新しい作業やりたくないことを指示されると、おなかが痛い、足が痛いと訴えます。なかなか就労にむけて具体的な体験を重ねることができませんでした。また自分の思いを通すためには、周囲を巻き込んで対人トラブルを起こすこともあります」と話されました。ご本人のイメージを描いてもらいました。可愛らしい人だなあという感じです。

GWでは「もしかしたら就職したくないのでは?」「どんなことがストレスになっているのか?」など就労以外の視点も提示され、今後の支援の方向性について考えていきました。参加者からは「就労に向けて目標を明確にし、本人と共に何をするか考える」「就労という大きな目標ではなく、日常生活の小さな目標から始める」「プラスの声かけをしていく」など様々な支援方法が提案されました。これを基に事例提供者は、「まずは、予定していた職業評価を受けて、本人に合った仕事を知り、就労する動機を高めてゆきたい」と話されました。

野中式を活用し、話し合いの内容や、事例概要が一覧に記載され、分かりやすい検討会でした。



<事例提供者から感想>

この度はお忙しい中、事例検討に参加くださりありがとうございました。今回、近々で本人の家族の状況が変わり、本人の意向も聞けないまま当日を迎えることになり、支援の方向性をどのようにしたらいいかギリギリまで考えていました。家族の状況が変わった中で、皆さんがヒントを出してくださり、状況が変わったからこそ、色々な方向性を見出せたのではないかと感じています。

事業所では作業をするのが主な支援ですが、作業を提供することを中心にしてしまい、本人の目標やどう思っているのか、どうしたいかなど、細かくアセスメントができていなかったのが反省点でした。また「被害的な言動が多く、身体的な訴えがあり、なかなか就労に繋がらない」＝「本当は就職をしたくないのではないかと」との意見が出ました。本当は就職したいけれど、なんらかの思いや悩みがあるのかもしれません。そこをアセスメントして、解決し、本人の強みに変えていくのが生活支援員だと思っています。

第3回精神障がい者地域移行支援協議会のご案内

日時 令和2年2月6日(木) 13:30~15:30

会場 砂川市地域交流センターゆう 大研修室

内容 事例検討会

「仕事が決まっても結局行かずにまた新しいところを探すため、もうどこにも行くところがない方の支援をどのようにすすめるか」

提言者 相談支援事業所いんぐ 管理者 増岡 宏太 氏

ピアサポーター活動を紹介します



今回は…

吉井さん

今回は今年度のピアサポート活動の研修会、協議会で私の感じたこと、得たことについて伝えたいと思います。

私は今年度でピアサポート活動をして8年目になります。今年度は「カフェとなりのぼぼろ」を中心に活動してきました。

カフェに参加された方と、よく話をするのは、病気や障がいを持ったことによる「生きづらさ」です。

私が考える「生きづらさ」とは、精神病が特別な病気にもかかったように見られる世間の目です。私にとって統合失調症は、一般的な病気とあまり変わらないと常日頃から思っているからです。

しかし、自分が一人暮らしをしようと準備をすると、親せきや家族から、「あんたは病気なんだからやめなさい」と言われました。いろいろな活動をするときに、必ずと言っていいほど「待った」がかかります。

自分がやっていることに、病気を理由に反対されることで、私に現れるのが「もどかしさ」です。これは自分の中ではストレスになっています。

「それは何故起こるのか？」そこには病気に対する「偏見」があるからだと思います。

研修会で、精神病の歴史について学んだ時に思ったのは、昔は何が原因で精神の病気になるかわからないことや治療法が分からなかったことから、「怖さ」だけが先行していたように思えるからです。それは、病気になる前の私自身の中にもあったことで「精神病は怖くて、病気になったら人生終わり」のようなイメージが植え付けられたように思います。

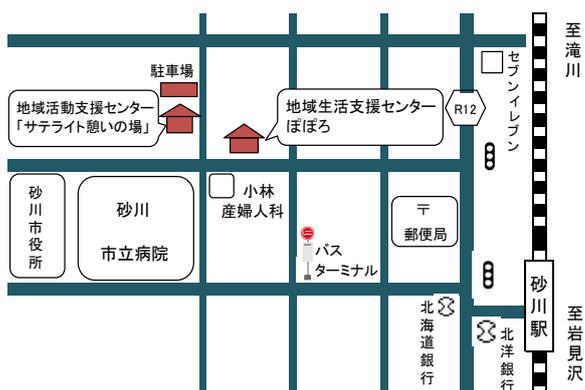
今では、多くの精神病は脳の機能不全による病気であることが分かっています。

統合失調症もそうです。たくさんの薬があり、一人一人に合う薬を選択することができます。

また、同じ病気の人と話合ったり、認知行動療法などにより、自分の病気を認識することが、回復をすすめる大きな力になっています

しかし、何かにつけて事件、事故が起こると精神科に通院歴があることが、さも悪いことのように報道されます。とても残念です。

ピアサポート活動で、病気のことを学んだり、話し合ったりすることで、私自身の中にあつた「偏見」がゆっくりとなくなったように、精神の病気になっても、誰もが「生きづらさ」や「もどかしさ」がなく生きやすい世の中になってほしいと思い、これからも活動したいと思います。



○地域生活支援センターぼぼろ

住所：砂川市西3条北4丁目1-3

電話：0125-55-3101（8：45～17：45）

○地域活動支援センター「サテライト憩いの場」

住所：砂川市西4条北4丁目1-20

電話：0125-54-1651（9：30～15：30）