



# よつば会だより

2017 年 12 月号

発行:NPO 法人

尾道こころネットよつば会事務局

尾道市 栗原東 2丁目 17-86

TEL・FAX 0848-37-6600

12月に入りました。11月の後半は例年より冷え込んだ日が多く、天気予報でも12月中旬の冷え込みというニュースが度々聞かれました。早くから冷え込むことは、寒さに対して体が早く慣れることになり、冬場の寒さを乗り切ることができやすくなると考えられます。しかし、残念ながら年齢とともに、体が慣れていくのに時間がかかるようになり、高齢者は暑さ寒さに弱くなります。今冬はどの程度の寒さになるかは、まだ分かりませんが、願わくは暖冬であることです。しかし、どうなることやら。



## 「障害者週間」尾道福祉大会の開催



12月3日から9日は障害者週間です。障害者週間は国民に広く障害者福祉についての理解と関心を深め、障害者があらゆる分野に参加する意欲を高めることを目的に設けられています。この趣旨を受けて尾道市でも毎年「障害者週間」尾道福祉大会が開催されています。今年は12月4日(月)に行われます。場所は尾道市総合福祉センターで、13時開会です。入場は無料です。

大会の最初に行われるアトラクションは和太鼓披露で、であい夢太鼓(若葉であいの家、ドリームズ、スキップ)の皆さんの演奏です。当事者の意見発表は、尾道のぞみ会瑠璃の屋形の利用者が行います。そして、メインとなる講演は【特別支援教育サポート&バリアフリーおもちゃの「こどものきもち舎」代表】の矢野未友木さんで、演題は「みんなちがってみんないい。みんなができる大切なこと」です。

この尾道福祉大会には、私は毎年参加していますが、いつも残念に思っていることがあります。それは一般市民の参加があまりにも少ないことです。障害者週間が設けられている目的に、「国民に広く障害者福祉についての理解と関心を深め」という文言が入っているのですが、とても理解と関心を深めることにつながる参加状況ではありません。よつば会会員の皆さんにも大会に参加して、状況を見てもらいたいと思います。



## 精神科の薬の「副作用」を減らしたい



メンタルヘルスマガジン「こころの元気プラス」誌11月号の特集記事は「副作用を減らしたい」でした。最初に薬の副作用の主な症状が挙げられています。体全体の副作用として「ボーっとする、物忘れ」、「体重増加」、「焦燥感」、「立ちくらみ」など。頭部の副作用として「目がかすむ」、「口が渇く」、「頭痛」など、当人や周囲の人が捉えることができる症状が24例挙げられています。また、検査をしないと気づきにくい副作用として、脂質異常症(総コレステロールや中性脂肪が上昇、動脈硬化の原因)、血糖値・糖尿病、貧血(ヘモグロビンや赤血球が減少)、甲状腺機能低下症(甲状腺ホルモンが減少)などの6例が挙げられています。

捉えることができる症状も自己判断で対応するのは難しいので、体調の違和感や気づいたことがある場合は、体調の変化がいつ頃から出てきたか、1日のうちで変化が強くなる時があるかななどをメモに書き留めて、医師に相談することが大切です。新しく登場した向精神薬(特に抗精神薬や抗うつ薬)は、目に見える副作用、自覚症状が強い副作用はかなり軽くなっています。しかし、そのかわりに、副作用を自覚しにくく、採血検査などで初めてわかる副作用に注意する必要があります。定期的な採血検査をしっかり受けましょう。副作用を気にしている方には大いに参考になる特集です。この「こころの元気プラス」誌はサロンよつばに置いてあります。貸し出しもします。関心のある方はぜひ目を通してみてください。

### 11月の活動報告

- 12日 当事者との交流会 (サロンよつば)
- 21日 市社会福祉課との話し合い (市役所)
- 29日 よつば会家族教室 (市民センターむかいしま)

### 12月の活動予定



- 10日(日) 当事者との交流会 (サロンよつば)
- 13日(水) 家族のSST (市民センターむかいしま)

\*「サロンよつば」は毎週 水・土にオープンしています  
AM10:00~PM3:00 気軽にお越しください



## 「みんなねっと」全国大会に参加してそのⅡ ～ 6 年前訪問した岡山の NPO 法人の話に注目～



よつば会だより先月号で、全国大会の全体会および第5分科会の内容を12月号で報告すると書きましたが、今月号では分科会のみを報告とします。全体会の内容は「みんなねっと」誌に講演内容が掲載されましたら、それを参照して報告します。

大会二日目の分科会、私は「やはり親亡き後のことが心配です」という分科会に参加しました。話題提供者は岡山県からの3名でした。阪井土地開発株式会社代表理事の阪井ひとみさんは、アパートなどの賃貸物件を扱っている中で、精神障害者が住居に関して劣悪な状況におかれている実態を知り、入居支援活動を始められた方です。すごく元気な女性で活動の幅も広く、頼りになる方だなと思いました。阪井さんは「親が亡くなった後、子どもはますますげんきになる」と話していましたが、ご自分の体験から言い切ることができた言葉だなと思いました。

岡山高齢者・障がい者権利擁護ネットワーク懇談会代表で弁護士の竹内俊一さんからは、障害者の権利擁護への取り組みとして、また、成年後見制度の活用を目指して、専門職士業団体、県及び市町社協、市民、行政、家裁等のネットワーク作りを進め、親亡き後問題に対応する状況作りに取り組んでいるという報告がありました。

3人目は、NPO法人岡山マインド「こころ」代表理事の多田伸志さんの報告でした。この岡山マインド「こころ」は真備町にあり、よつば会の研修旅行で平成23年11月に訪問したところです。そのときの多田さんの話が印象に残り講演を依頼して、平成24年2月に尾道市民センターむかいしまで話をしてもらいました。よつば会だより平成24年3月号に、講演会の報告として次のように書いています。「尾道市民センターむかいしまの定員30名の会場に、50名を超える方が来場され、資料が足りなくなるなど申し訳ない状況を作ってしまいました。しかし、参加者が多かったことは、よつば会としてはとてもうれしいことでした」今思い出しても楽しく懐かしい訪問と講演会でした。

多田さんの報告に戻ります。大会資料に多田さんが記載している文章から抜粋します。

『私たちは倉敷地域で暮らす、こころの「病」を  
る、支援体制とやさしい地域づくりを目的に、  
3年5月に「地ビール(発泡酒)醸造所と併設ビ  
ブンプンしました。グループホームを地域に開設



抱えた当事者・家族の方々が安心して生活でき  
平成14年3月に設立した NPO 法人です。平成2  
アホール」と、「グループホーム10部屋」をオー  
するには、近隣の理解が必要ですが、私たちは  
「地ビール醸造所」と一緒に開設することで、「無理解からの反対の声」を和らげることが出来ました。また、福祉施設ではない「地ビール醸造所」として、当たり前苦勞をしながら、地域の皆さんと育ちあいたいと思い、敢えて A 型でも B 型でもない一般事業として開設しました。大量生産はできない小さな醸造所ですが、ぼちぼちと、ひーひー言いながら、地域の名物として認知され、「土着」しつつあります。私たちの NPO 法人は、当事者会員がぜんたいの2/3(約20名)参加し、法人の決定・運営に携わっています。自分たちの会社ですから、「無いものは創り出す」をモットーに「精神障害」への偏見除去・やさしいまちづくりを目的に活動しています』

このように多田さんは「地ビール醸造所」を起点にして当事者の支え合い、助け合い、そして地域とのつながりを作りだしています。『みんなが前を向き、集団としての絆も強まり、ともすれば症状さえも改善していきます』とも話していました。多田さんは分科会のステージに当事者の方3名を登壇させていて、話の途中で何度か当事者に話を振っていましたが、3人からはいい言葉が返っていました。「障害年金無くてもいいんじゃない、生活保護があるから」、「親も自分の人生を歩んでほしい」などです。

多田さんの話を聞きながら、6年前に訪問したときに飲んだビールの味を思い出していました。(N・T)