



# よつば会だより

2021年5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

5月を迎えました。コロナ騒動がなければ、ゴールデンウィークはどこへ出かけようかと期待に胸を膨らませながら計画するところですが、今年はコロナウイルスの変異株が感染を拡大させていることなどもあり、東京、大阪など4都府県に、三度目の緊急事態宣言が発令されるという状況になっています。コロナワクチンへの期待は大きいのですが、接種者の数が日本人全体の7割、8割となるのはかなり先のように見えます。今年のゴールデンウィークは気温も高くなりそうで、気分転換に家の近くを散歩するぐらいになりそうです。



## 親亡き後の悩み Q&A



認定 NPO 法人地域精神保健福祉機構・コンボが発行しているメンタルヘルスマガジン「こころの元気+」誌に、「質問コーナー お困りですか? では、他の人に聞いてみましょう!」という連載記事があります。精神障害を抱える当事者が、自分の困っていることや相談したいことを質問の形で投書し、その質問に他の当事者が、自分の体験を通してアドバイスしていくというコーナーです。4月号で【Vol.170】になっているので、14年間余り以前からの連載コーナーになるのでしょうか。その4月号に、50代の統合失調症を抱える男性からの質問が取り上げられていました。質問を要約すると次のような内容です。

「独身で、間もなく80歳になる両親と暮らしています。両親に頼って生活してきたので、ここ数年親亡き後のことが心配になり、自分でできることはやろうと思っています。薬のお陰で昔に比べておだやかに生活できるようになったので、日常の生活力をつける努力をしたり、障害年金で暮らしていく金銭管理をできるように頑張っています。仕事もしていないので普段は家にいますが、親亡き後、誰にも頼れないのかと思うと不安です。相談したり困ったときに頼れる人を探すにはどうしたらいいのかと悩んでいます」

この質問に対して、4人の当事者が回答者としてアドバイスしています。アドバイスの内容は大きく分けて、**相談できる人を見つけよう**ということと、**自分にできることを増やしていこう**ということでした。相談できる人としては、病院の主治医やワーカー、地域生活支援センターの計画相談員、作業所の職員、訪問看護師、ホームヘルパーなどが挙げられていました。しかし、これらの人も自分から求めていかなければつながりを持つことはできません。どうしたらつながりが持てるかですが、尾道市には「障害者サポートセンターはなはな」という相談窓口が尾道総合福祉センターにあります。そこで相談すればいろいろと教えてくれますし、手続きなども支援してくれるでしょう。「よつば会」でも相談に乗ります。

自分にできることを増やしていこうということは、親亡き後に備えて少しずつでも生活力を身につけていこうということでしょう。生活力とは、日常生活を送るうえで最小限できなければならないことです。食事をきちんととること、掃除をする、洗濯をする、入浴をする、ゴミ出しをする、薬を飲む、朝決まった時間に起きる、通院をするなどです。金銭管理もあります。質問者の方も、日常の生活力をつける努力や金銭管理ができるようになるよう努力しているようですが、ここは素晴らしいところですね。努力しようという気持ちがあれば、支援しようという人が必ず見つかると思えるからです。回答者の一人は、「親亡き後のことを考えて、僕も一人暮らしをするにあたり、いろいろ調整をしてもらいました。訪問看護師さん、ホームヘルパーさん、お金の管理は社会福祉協議会、通院は福祉送迎サービスなど、食事も配食サービスを利用。なお、自分でできることは自分でしています」と書いています。このように生活力として求められることも、障害福祉サービスの利用によって補うこともできます。服薬や体調管理は訪問看護師さんに指導してもらい、家の掃除やごみの仕分けなどはホームヘルパーさんなどです。参考にしてください。

### 4月の活動報告

24日 家族の SST (市民センターむかいしま)

### 5月の活動予定

21日(金) よつば会家族教室(市民センターむかいしま)

\* よつば会総会の後で行います





## ～ 望まれるアウトリーチによる当事者と家族の支援 ～ 尾道市第6期障害福祉計画から



3月25日に、令和2年度尾道市地域自立支援協議会全体会が、尾道市役所で開催され、精神障害者団体代表の立場で出席しました。かなり広い会議室で、参加者間の距離が大きくとれるのはよかったのですが、マイクを使わない進行で、私の補聴器の耳では説明がかなり聞き取りにくい状況でした。会議の議題は、「地域自立支援協議会の取り組みについて」、「地域生活支援システム(拠点)の整備について」、「尾道市第6期障害福祉計画及び第2期障害児福祉計画の策定について」などで、尾道市地域の障害を抱える人たちには、生活に直結する多くの課題が取り上げられた内容でした。少しでも内容をお伝えしたいと配布された資料を読み進めたのですが、この「よつば会だより」の紙面では量的にお伝えできるものではなく、配られた資料「尾道市第6期障害福祉計画」の中から、家族会に関わった内容を2点お伝えします。

「精神障害者施策の推進」のところの「ライフステージを通して健やかであるために」という項目の中で、「レスパイト事業のさらなる充実に向けた取り組みとともに、家族からの相談や家族会等の活動についても継続して支援を行います」という文章と、「アウトリーチによる相談支援により、障害福祉サービスの利用につなげていきます」という文章がありました。この二つの文章の一つ目にある「レスパイト事業」とは、「介護の“一時休止”や“休息”など、介護者の負担軽減を目指す事業のこと」と、資料に注釈がついていました。また、二つ目の「アウトリーチ」は、「未治療や治療を中断している精神障害のある人等に保健師、看護師、精神保健福祉士、作業療法士等の多職種から構成されるアウトリーチチームが一定期間、訪問支援を行うことにより、新たな入院及び再入院を防ぎ、地域生活が維持できるよう支援すること」という注釈がついていました。

この一つ目の文章に関して、レスパイト事業のことはさておき、注目したのは後半の「家族からの相談や家族会等の活動についても、継続して支援を行います」というところです。よつば会が広島市南区の家族会「みどり会」と会報の交換をしていることはよつば会だよりも書きました。その「みどり会」では会の集会に常に保健師の方が参加していて、いろいろ応援されているようです。このケースなどは、まさに行政が家族会の活動を継続して支援している例でしょう。尾道市でもよつば会の家族教室に保健師の方に参加してもらえたら、精神障害者の家族に対する大きな支援になると思います。二つ目の文章の、「アウトリーチチームによる訪問支援」は、精神障害者を抱える家族にとって、非常に望まれる福祉サービスです。精神障害当事者の中には、障害福祉サービスにつながっていない人もかなりいます。医療にだけはつながっている人もいますが、中には薬を処方されても指示通りに飲まない人もいます。そのような当事者の多くは親と同居していて生活の全てを親に依存しています。その親も高齢化してきていて先行きの不安から子にあれこれ話しかけますが、子はなかなか受けと止めようとしません。よつば会家族教室でも、「親が子の気持ちを変えることなどでできない」という話が、よく出てきていました。このような状況の当事者に対し、「アウトリーチチームによる訪問支援」は有用です。親に依存した生活を送っている当事者も、訪問支援によって精神障害福祉につながり、そして、当事者本人に自立への意欲が芽生えてくれれば、たとえ一人暮らしになったとしても何とか生活していくことができるようになり、親も安心できます。

しかし、障害福祉計画も、取り組むこととして取り上げていても、ほとんど具体化されていないことが、これまでも多くありました。今回ピックアップした二つのことも何も言わずにいたら、お題目で終わってしまいそうです。よつば会として声を上げていくことも考えたいと思っています。(N.T)