

なりた

めんたるへるす

第30号(令和2年2月)

編集・発行

成田市精神保健福祉推進協議会

社会資源整備検討部会

〒286-8585 成田市花崎町 760

成田市役所障がい者福祉課内

TEL: 0476-20-1539

FAX: 0476-24-2367

## 記事一覧

### 報告

- ◇ 成田 精神保健福祉セミナー(平成31年3月開催)
- ◇ 成田 精神保健福祉フォーラム(令和元年7月開催)
- ◇ メンタルヘルスフェア成田 講演会(令和元年10月開催)

### 成田市内の活動

- ◇ ピアサポートの活動
- ◇ 一人で悩まずわかちあおう 若者こころの集い
- ◇ 精神障害者家族会「なりた会」

～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆～☆

## ～成田 精神保健福祉セミナー報告～

### テーマ「地域で支えるための精神保健福祉」

講師: ①成田赤十字病院精神科訪問支援センター 精神保健福祉士 下嶋 史樹 氏  
②社会福祉法人フラット 理事長 林 晃弘 氏

平成31年3月に精神保健福祉セミナーを開催しました。訪問看護、就労継続支援B型、グループホーム事業を通して、具体的にどのような支援を行い、支援で心がけていることや工夫、当事者とのかわり等について講演を頂きました。

#### <部会員 感想>

①訪問支援での注意点の中で、病気を抱えている方に嫌われてしまえば支援を継続することは不可能というところに共感しました。支援者ができることは僅かですが、その中でゆっくり耳を傾けることが重要だと改めて勉強になりました。

②白井市の課題を捉えて、ひとつの街の様に病院、グループホーム、クリニックカフェなどが作られています。私たち病気の人たちの願いを叶えてくれる夢みtainな施設だと思いました。料理や花壇の手入れをし、身近に障がいを抱えながら働いているところを地域の人々に見てもらい、本人に自信が付き、地域のかかわりの中で、病気が寛解していく仲間もいるそうです。

成田市でも、たくさんの法人が助け合い、障がいのある人が地域で働く姿をもっと地域の方々に身近に見てもらうことで、障がいのある人がより働きやすくなると嬉しいです。

# ～成田 精神保健福祉フォーラム報告～

## テーマ「障がい者が自立できる地域をめざして」

講師：①家族の立場から：なりた会・笠松 淑子 氏  
②支援者の立場から：成田病院・池田 美也 氏・生駒 裕人 氏  
③当事者の立場から：成田ぴあぴあ倶楽部・坂田 昭一郎 氏

令和元年7月に精神保健福祉フォーラムを開催しました。家族、支援者、当事者のそれぞれの立場から、障がい者の地域での生活と、生活するために必要な支援について講演をいただきました。

①では、障がい者を支える家族の思い、実体験から必要な社会資源や制度について話され、「人薬」「時間薬」という言葉を紹介し、聴講者からも印象に残ったという感想がありました。②では、退院支援での困難さについて挙げ、単身生活の居住が見つからないことを現状の課題として示されました。他医療機関からは、ケースバイケースの対応で、必ずしも居住探しの困難さについては感じていないとの意見も出ました。③では、自らの体験を基に、自立とは何か、生きがいとは何かをピアサポートグループメンバーと話し合ったこと、また、ひきこもりからのリカバリーのきっかけ、仲間、人とのかかわりの大切さについて話されました。

### <部会員 感想>

私自身、統合失調症と付き合って約18年になります。今回このフォーラムに参加させていただき、改めて自分の過去を振り返り、そしてこれからどう生きていくのかを考えるキッカケとなりました。

①「なりた会」の笠松さんの親としての葛藤、子の未来を憂う思いはきっと私の親も同じなのだろうと思うとともに、“親亡き後どう生きていくのか”という大きなテーマに私自身が向き合い、親と共に考えていくことが大切だと教えていただきました。

②成田病院の精神保健福祉士の方々の早期退院へ向けての取り組みについては、病院内外で様々な支援や取り組みをされていて当事者として心強いと思いました。

しかし、一方で様々な理由から長期入院になってしまう現状もあり、改めて病院から地域へ出ていくことの難しさも感じました。現在入院されている当事者の方々に寄り添った丁寧なサポートが行われ、1日でも早く退院が実現されることを願います。

③ピアサポートグループを運営されている坂田さんからは、実際にグループに参加されている当事者のみなさんが思う“自立”についてや“生きがい”についてのお話がありました。“自立した生活”と一言で言っても、その考え方や捉え方は人によって様々であることを学びましたし、同じ当事者として地域で活動されている姿はとても心強く、私自身、勇気を分けていただけたように感じました。

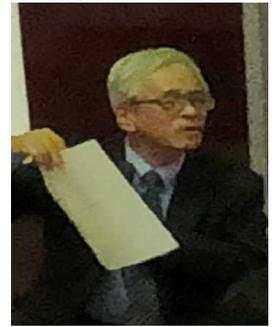
このフォーラムを通じて、私は様々な人達のつながりに支えられて生きているということを改めて思いました。

最後に坂田さんから「誰の為に自立するのか。それは他でもない自分自身の人生の為に」という言葉があり、私自身がこれからの人生をどう歩んでいくのか、より自分らしい生き方とはなんだろうと改めて深く考えるキッカケとなりました。本当に有意義なフォーラムで参加してよかったと思いました。

# ～メンタルヘルスフェア成田 報告～

## テーマ「少子高齢社会をいきいきと ～元気な人々が多く住む地域に共通すること～」

講師：東京大学高齢社会総合研究機構 客員研究員  
木村 清一 氏 （元柏市保健福祉部長）



### <部会員 内容・感想>

令和元年 10月 20日、成田市健康・福祉まつり内で講演会を開催しました。講師の木村氏は柏市職員として地域づくりにおける先駆的な試みを実践し、全国的にも注目されてきた方です。講演会は高齢者を対象とした実践の報告が中心でしたが、内容としては精神に障がいのある方にも応用できるものが多く、とても有益な内容でした。

講演の前半は「少子高齢社会を取り巻く現状」について、様々なデータを提示しながら説明がありました。特に人口の多い団塊ジュニア（1971年～74年生まれ）の未婚率が高く、期待されたベビーブームが起きなかった影響は大きく、今後数十年に渡って少子高齢化が進行します。これによって「老々介護」「ゴミ屋敷」「孤独死」「悪質業者による詐欺被害」といった社会問題の増加も懸念されます。少子高齢化の流れは簡単には変えられませんが、要介護状態の高齢者が増えるかどうか（要介護認定率）については、今後の対応にかかっています。

高齢化が進行していても介護認定率の低い地域もあれば、高い地域もあります。この違いは何か。いわゆる元気な高齢者が多い街にはどのような特徴があるか。これが木村氏の主要な研究テーマです。そして、様々な研究の結果、判明したのは次のようなことです。

元気な高齢者が多いのは「人と人との‘つながり’が強い地域」である。

そのような地域にするためには、次の5つのキーワードが重要である。

- ①外に出ていく機会が多い
- ②多くの人が自然環境と関わる
- ③ボランティア活動が盛んである
- ④無理なく、楽しく働いている
- ⑤地域に自分の役割があり貢献している

各種の調査から人とのつながりは、肥満、運動不足、飲酒、喫煙よりも長寿に影響していることが判明しています。人とのつながりはこれまで考えられてきた以上に我々の生活に影響を与えているのです。地域の実情に合わせて、例えば趣味やサークル活動、ボランティア活動を活性化するという仕組みを整備していくことが重要である、と木村氏は主張しています。そして、講演の最後に次の言葉を紹介しています。

あなたに大切にしてもらいたいこと

教育<今日、行くところがある>

教養<今日、用がある>

「人とのつながり」「居場所」「役割」といったキーワードは高齢者だけでなく、すべての世代（もちろん精神障がいのある方を含む）にとって重要だと思います。みんながそのように考えるようになれば、日本の未来も悲観すべきものではないかもしれない、と考えさせられました。

## ～成田市内の精神障がい者ピアサポートの活動について～

同じような病気や障がいのある人同士が互いに支えあうことをピアサポートと言います。

成田市内でも、精神科のユーザーである当事者が、定期的集まって語り合いを行っています。同じ障がいのある仲間と語り合うことで、一人ではなかなか気づきにくいことを発見する機会になり、『仲間』ならではの相談ができることがあります。若者ころの集いのほか、成田びあびあ倶楽部（もりんぴあ・保健福祉館）、そう庵（宗吾）などのグループが活動しています。連絡先などは、障がい者福祉課にお問い合わせください。『なりた 心の健康 MAP』にも内容のご紹介を掲載しています。

## ～一人で悩まずわかちあおう 若者ころの集い～

**同じ 10 代、20 代の人たちと会いたい、語りたい！お茶会みたいに集まれる…そんな居場所に来てみませんか？**

開催場所：成田市保健福祉館

日 程：月 1 回土曜日 午後 2 時～4 時（日にちはお問い合わせください）

参加費：無料

対象者：心の悩みを抱えている 10 代、20 代の方

不登校や中退で行くところがない…、家にこもっているのも、話す相手がいないのも、つらいしまらない。そんな悩みを抱える 10 代、20 代の人たちがふらっと立ち寄れる、語り合いの場です。お茶やお菓子を囲んで趣味の話をしたり、悩み事を話したり…もちろん、聞くだけでも OK です。精神保健福祉士等の専門家が同席します。

予約不要で、参加費無料です。お気軽にお立ち寄りください。

お問合せ先：成田地域生活支援センター（電話 0476-35-7771）

## ～精神障害者家族会「なりた会」～

なりた会は、障がい者の家族として同じ悩みを持つもの同士が、気兼ねなく話すことで情報交換を行い、障がいによって生じる様々な症状や生活態度への対応について、体験を通じ学び合うと共に、



精神障がいについての理解をより一層深め、家族自らが自分を取り戻し元気に生活できるようにしようとするものです。皆さんの参加をお待ちしています。

精神障害者家族会「なりた会」会長 佐久間富男

※家族会・定例会のお問い合わせは、成田市障がい者福祉課 電話 20-1539 へ

成都市のメンタルヘルス支援の利用状況

|                 | 令和元年 9 月末        | 平成 30 年 9 月末 |
|-----------------|------------------|--------------|
| 成都市の人口          | 132,932 人 (-503) | 133,435 人    |
| 精神障害者保健福祉手帳所持者数 | 1,190 人 (+56)    | 1,134 人      |
| 自立支援医療受給者証所持者数  | 1,695 人 (+134)   | 1,561 人      |