

なりた めんたるへるす

第32号（令和6年3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

成田市精神保健福祉推進協議会は、委員、幹事、社会資源整備検討部会員から構成されています。従来の福祉サービスや施設等の社会資源は、保健、医療、福祉等の支援者が主導する形で創設されることが多くありましたが、「私たち抜きに私たちのことを決めないで」という障がいを持っている当事者の思いを尊重することが重要となりました。当協議会では、障害福祉サービスを実際に利用する方の意思や希望を施策等に反映できるよう幹事会と社会資源整備検討部会に当事者が委員として参画しています。そして、多くの関係者が話し合いを重ねながら、支援者の研鑽やネットワークづくり、あるいは、地域住民への普及啓発に資するよう、1年を通じ「精神保健福祉フォーラム」「メンタルヘルスフェア」「精神保健福祉セミナー」等を開催しています。

記事一覧 ◇成田市精神保健福祉推進協議会 会長あいさつ

◇精神保健福祉フォーラム（開催報告）

◇メンタルヘルスなりた（開催報告）

◇自立支援医療（精神通院）について

◇精神障害者保健福祉手帳について

◇ピア・サポーターに聞いてみよう

◇訪問看護について

◇精神障がい者家族会「なりた会」の紹介

◇災害への備えについて

いろいろな
制度を活用して
より充実した
生活を送ろう！

佐藤茂樹会長（成田赤十字病院精神神経科顧問）あいさつ

成田市精神保健福祉推進協議会は、精神保健福祉の向上を推進するための協議体として、地域サービスや施設づくり等に取り組みながら、市民のこころの健康を守り、すべての市民が暮らしやすい街になることを目指し平成10年4月に発足しました。

この間、精神障がいを持っている方のための施設がほとんど増えない状況が続いていましたが、最近になり市内にもいくつかこうした精神障がいを持っている方のための施設ができてきたように思います。

しかし、ただどこかに通ったり、住むところがあればよいというのではなく、精神障がいを持っている方が、自分の意志で、自分らしく暮らせるための助けとなるような施設であってほしいと願っています。

新型コロナウイルス感染症の終息にともない、普通に人々が交流できる日が戻ってきました。こころの健康や精神障がいからの回復は、地域のさまざまな人々との交流の中でなされるものと信じております。そのような暖かい交流があふれる街づくりを目指したいものです。



精神保健福祉フォーラム（開催報告）

テーマ「地域でその人らしく暮らしていくためには？」

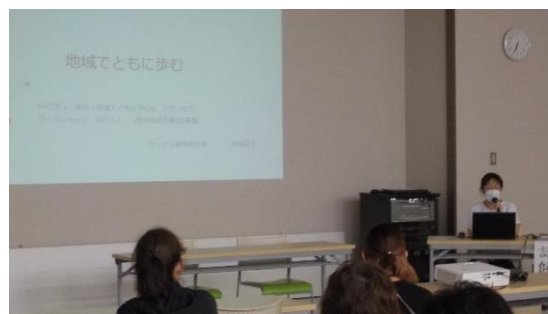
～障害福祉サービスにおける連携支援について～

令和5年7月に赤坂ふれあいセンターで成田精神保健福祉フォーラムを開催し、76名にご参加頂きました。相談支援事業所リトルフォース内田氏、就労継続支援B型事業所ワークショップぱれっと岩城氏、グループホーム縁宗像氏の3事業所の方から、講演を頂きました。

内田氏の講演では、相談支援専門員として利用者と関わるために大切にしている視点についてお話がありました。まずは利用者の意向を伺い、どのような福祉サービスを利用することで、利用者が地域でその人らしさを見つけて生活することができるのか、利用者や関係機関と連携し考えていくことを大切にされているとのことでした。



岩城氏の講演では、事例を踏まえ、どのような方が通所されているか紹介がありました。また、通所されている利用者の声も紹介されました。利用者それぞれの方の長所が活かされ、地域のパン屋さんとして親しまれている雰囲気が伝わる講演でした。



宗像氏の講演では、管理者、利用者、成田病院ソーシャルワーカーの4名で講演を頂き、グループホーム開設の経緯や入居に際して大切にしていることをお話頂きました。また、利用者からは、グループホームの体験を行う度に、グループホームの生活や体験が終わる時に「またね」と送り出されることが癖になっちゃって入居したとのことのお話があり、とても印象的でした。

入院生活から地域移行を進めるにあたり、支援者としてはどこに退院するか（グループホームか一般住宅か）という点になりがちですが、そうではなく、ご本人が退院後の生活をどのように思い描き、どこで暮らしていきたいかをじっくり考えられるような支援ができるようになりたいと感じられた講演会でした。



参加者の声

地域で働いている方々や、長期入院を経て地域で生活されてる方のお話を聞けて大変有意義な時間になりました。

メンタルヘルスフェア成田（開催報告）

テーマ みんなで考える孤独・孤立

「地域で支える、地域でつなぐ」～成年後見活動からの報告～

メンタルヘルスフェア成田は、市民の皆様にもメンタルヘルスについて広く知って頂く場として成田市精神保健福祉推進協議会が開催しています。今回は、社会的孤立・親亡き後の支援として特に成年後見活動にスポットを当てました。講演者には、公益財団法人家庭問題情報センター（Fpic:以下「エフピック」という）千葉ファミリー相談室の後見部長・瀧川義和氏と、後見部・菱沼晴代氏をお招きしました。エフピックは、家庭紛争や非行少年の更生に携わってきた元家庭裁判所調査官が中心となり、1993年に設立された民間団体です。現在は約100人が活動されており、家庭紛争等の面会交流支援や後見活動を中心に事業を展開されています。

瀧川氏のお話では、成年後見制度の概要や利用に関するご説明を伺いました。制度の利用を考えている方、親亡き後を見据えて検討している方等は、どのような制度を利用するのが適当かを考え、その上で後見制度が必要な場合は所定の手続きに入るため、相応の時間がかかるそうで、まずは気軽に相談して欲しいとのことでした。後見制度は一度申し立てると家庭裁判所の許可



が下りないと取り下げることができないことから、ご本人やご家族等の申立人が想定していた内容に審議が進まず、取り下げようとしても勝手にできないため、申し立てには専門職と共に慎重な検討が必要である等、制度の注意点について分かりやすくご説明を頂きました。

菱沼氏からは事例を交えた後見活動の実情について、後見制度は判断能力が十分でない方の【人権】を守り、ご本人の【意思を尊重】して、その方が安心して暮らせるための【身上監護】と【財産を守る】ための制度であると豊富な経験談を交えながらお話くださいました。「今後も後見制度を使う方やご家族から『この制度を使って本当によかった』と言って頂けるような活動を目指したい」と話され、熱意を持って後見活動に取り組まれている実践的なお話でした。

講演は「身近な相談窓口に地域包括支援センターや市町村の後見制度支援窓口があります。ご家族のいない方、ご家族が遠方で暮らしている方、障がいを持ったお子さんがいる方、離れて暮らすご家族が認知症になり心配な方等は一度ご相談ください」と締めくくられました。

成田市では、高齢者福祉課内に成田市成年後見支援センターが設置されています。後見制度について詳しく知りたい方や悩んでいる方等は一度ご相談してみてもいかがでしょうか。この制度が普及することで、社会的孤立を防ぎ、親亡き後の不安が払しょくされる一助となれるよう、成田市精神保健福祉推進協議会は、後見活動の普及啓発に今後も取り組んでまいります。

参加者の声

事務的な説明を受けただけでは得られなかった心の触れ合い、ご本人の意思の尊重の仕方等についても学ぶことが出来ました。無機質に感じられていた成年後見制度がとても温かみのある制度であることが分かりました。

自立支援医療制度（精神通院）について

自立支援医療（精神通院）とは、精神による疾患で、通院医療が継続的に必要な方の医療費（調剤費、デイケア、訪問看護も含まれます）の自己負担分を公費で負担する制度です（入院治療を除きます）。この制度を利用すると支払う保険診療の医療費負担を１割に軽減することができます。なお、医療機関が指定されています。

また、加入する健康保険の世帯収入（世帯全員）により１ヶ月にかかる医療費に対して自己負担上限額が設定されます。

※詳しくは、通院先の窓口や成田市役所障がい者福祉課（電話 0476-20-1539）へお問い合わせください。

精神障害者保健福祉手帳について

精神障害者保健福祉手帳とは、さまざまな福祉的な配慮や支援を講じ、精神障がいがある方の自立、社会参加の促進を図ることを目的として交付されるものです。

各種手当や助成金の交付、公共施設等を利用する際に精神障害者保健福祉手帳を提示することで利用料の減免や割引が受けられるほか、障がい者枠での雇用、税額軽減、公営住宅の申込要件に該当する等、生活の質の向上につながることを期待されます。

精神障害者保健福祉手帳にはその方の日常生活や社会生活等を送るうえで、どの程度制限され、援助を要するかに応じ、１級から３級の等級があります。

<成田市における利用状況>

精神障害者保健福祉手帳 所持者数	令和４年３月末時点	令和５年３月末時点	令和５年９月末時点
	1,367 人	1,455 人	1,524 人

【精神障害者保健福祉手帳があると利用できる主な制度（成田市独自等）】

福祉手当の支給※	障がいの程度により手当を支給します。年３回（７、１１、３月）支給します。 なお、所得制限があります。生活保護受給者は上限 8,000 円です。 重度精神障がい者福祉手当：１・２級の方 月 11,500 円 軽度精神障がい者福祉手当： ３級の方 月 7,000 円
精神障害者医療費助成※	自立支援医療（精神通院）を利用している精神障害者保健福祉手帳所持者に対し、通院医療費（調剤費、デイケア、訪問看護も含まれます）の自己負担を助成します。入院治療にかかる医療費は助成対象外です。
福祉タクシー料金の助成※ （手帳１級・２級）	精神障害者保健福祉手帳 １・２級の方が利用できます。助成券によりメーター表示額から、4,000 円以下のときは半額を助成、4,000 円以上のときは 2,000 円を限度として助成します。助成券の交付枚数は年間 48 枚です。 なお、利用できるタクシー会社が決まっています。
成田市コミュニティバス	障害者手帳（身体・療育・精神）を提示すると無料になります。なお、手帳をお持ちの方の介助者が必要と認められる方（１名まで）は半額になります。
チャレンジドオフィスなりた	成田市に住民票がある障がいのある方を市役所で最長２年間雇用しています。その間に民間企業へ就職することを目的としているため、週５日の勤務となり、庁内の印刷業務等に従事します。

※成田市に住民票のある人または成田市から障害福祉サービス受給者証の交付を受けている人が対象です。
（他市町村から障害福祉サービス受給者証の交付を受けている市民は利用できません）

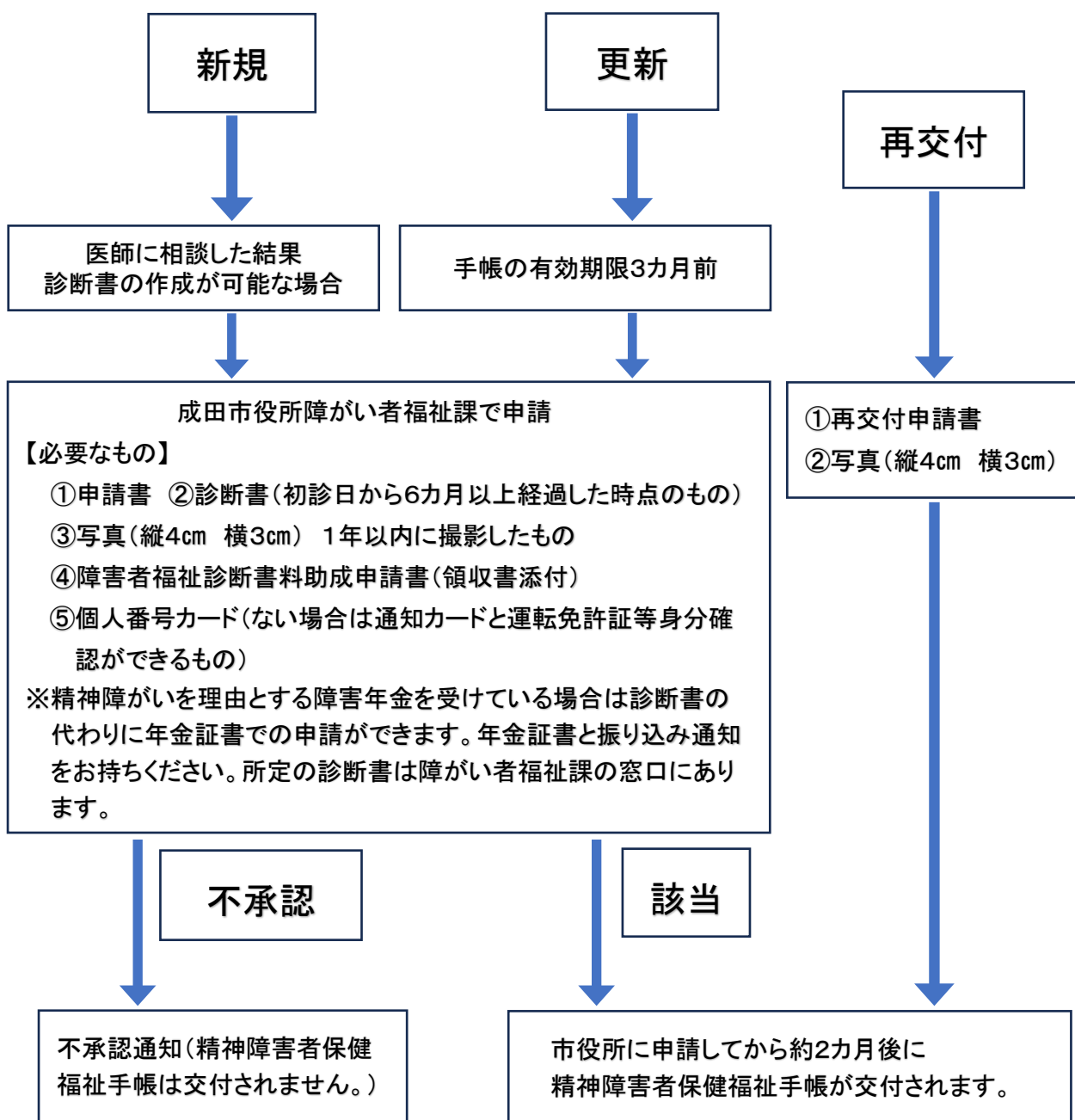
○精神障害者保健福祉手帳の交付を受けるには～

精神障がいのため、長期にわたり日常生活または社会生活への制限がある方で初診の日から6カ月を過ぎた日から申請をすることができます。状態により不承認となる場合があります。交付を希望される方は主治医にご相談ください。

※精神障害者保健福祉手帳の申請にあたっては所定の診断書、あるいは障害者年金証書の写し等の書類が必要になります。

※申請は、成田市役所障がい者福祉課となります。申請の際は、あらかじめ障がい者福祉課（電話 0476 - 20 - 1539）へご確認ください。

精神障害者保健福祉手帳の手続きについて



※診断書料一部助成(手帳用診断書) 上限 3,500 円



Q. 手帳を申請した時のお気持ちは？



- A. 私が申請をしたのは25年くらい前ですが、当時の私は自分の障がいを受けてしまうようであまり気が進みませんでした。しかし症状もひどく自分で何かを決められるような状態ではなかったので、母にすすめられるまま申請をしました。
今振り返ってみると手帳を持ってよかったと思います。



Q. バスで手帳を使うときの気持ちは？



- A. 運賃の割引き制度を利用するためバスで手帳を出すと注目されている気がしてしましますが、あえて堂々と手帳を出すようにしています。しかし、運転手さんが運賃を切り替える操作をしている間は、他の方々に迷惑がかかると感じてしまうので、事前に半額分の回数券を用意しておいて、手帳を見せながらスムーズに降りられる工夫をしています。



Q. 手帳の申請を考えている方へ！



- A. 当時、私は手帳を持つことに複雑な気持ちもありましたが、自分が必要だと思ったタイミングで手帳を取るのがよいと感じます。経済的なメリットもあるので、自分自身のリカバリーに役立つと思います。

回答 まっさんさん

イラスト 戸辺 博之さん

※リカバリーとは元の自分に戻るのではなく、障がいがある自分でありながら自分自身の生活を自律して送れるようになることだと私は考えています。

※ピアとは「仲間」「同輩」という意味です。同じような病気や障がいがある方同士が対等な関係を礎として、互いの苦労や困難等を分かち合い、支え助け合うことを「ピア・サポート」と言います。そのピア・サポートをする人のことをピア・サポーターと言います。

訪問看護について

精神科訪問看護とは、精神疾患のある方もしくは心のケアが必要な方に対して、主治医の指示を受けた看護師や作業療法士等の専門職が直接自宅等へ訪問します。その方の症状や状況によって提供されるサポート内容は異なりますが、病状の管理から安心した日常生活を送るため全般的な支援（病状の観察、服薬管理、主治医等への報告、日常生活への助言、サービス調整、家族へのサポート等）を行うものです。

精神科訪問看護は、病気や障がいを持ちながらその方が住み慣れた自宅等へ専門職が出向いて医療を提供するため、精神科医療機関への入院期間の減少や再発防止等に有用なため需要が高まっており、成田市内で訪問看護を実施している医療機関も増加しています。

なお、訪問看護の利用を希望する場合には主治医にご相談ください。

【成田市内にある精神科に対応している訪問看護事業所】

事業所名	所在地	電話番号	営業日（祝日除く）
成田訪問看護ステーション 玲光苑	成田市新町 1037-63 新町デ イサービスセンター玲光苑	0476-22-2566	月～土
訪問看護ふくわん	成田市郷部 290-4 ウェルズ 21 成田パート I-D	0476-36-5050	月～金
フォレスト訪問看護ステーション	成田市圀護台 1090-23	0476-50-2673	月～土
SOMPO ケア成田訪問介護	成田市飯仲 28-18	0476-24-5757	月～金※祝日含む
訪問看護ステーションるりから	成田市飯田町 108-28-2 号棟	0476-37-3212	月～金
ふじの花リハビリ 訪問看護ステーション	成田市並木町 25-317 クオーレ B	0476-36-8096	月～金
生活クラブ風の村 訪問看護ステーション成田	成田市大竹 370-5	0476-33-4980	月～金
訪問看護蜜柑	成田市高岡 159 I F	0478-79-7700	月～日※祝日含む

成田市オープンデータ抜粋

※お問い合わせは直接訪問看護事業所へお願いいたします。

地域生活を応援します！



暮らしの幅がひろがりますように！！

精神障がい者家族会「なりた会」のご紹介

なりた会は、精神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さまざまな症状や生活態度等への対応について、体験を通じ学びあうと共に、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ので気軽な気持ちでお越しください。

参加される前に、ご連絡をお願いします。

精神障害者家族会「なりた会」会長 佐久間富男

【連絡先】 電話：0476-23-2123

災害への備えについて

令和6年1月1日の夕方に起きた能登半島地震は、石川県を中心に大きな被害をもたらしました。地震による建物の倒壊、火災だけでなく、津波被害も甚大でした。被災されたすべての皆様にお見舞い申し上げます。

メディアで報じられる被災地の状況を見て「成田で地震や風水害により甚大な被害が起きた場合どうしようか。何か対策を立てようにも、どうしたらいいかわからない。」と不安になった方もいらっしゃると思います。

そんな場合は、まず信頼できる人に相談してみましょう。

例えば、

- ・相談支援専門員
- ・訪問看護ステーション
- ・利用している医療介護福祉事業所
- ・同居、別居にかかわらず、連絡のできる親族の方

等、が考えられます。

相談できる人がいない場合は、受診している医療機関のソーシャルワーカーや障がい者相談センター（ほっとすまいるセンター 電話 27-1106）に相談してみましょう。まずは、相談できる人をつくるところから始めましょう。

【非常用持出品リスト☑】

- ☐ 飲料水
- ☐ 非常食(缶詰、栄養補助食品等)
- ☐ 携帯電話の予備バッテリー
- ☐ 懐中電灯(予備の電池)
- ☐ 携帯型ラジオ(予備の電池)
- ☐ 着替え ☐ タオル ☐ マスク
- ☐ ヘルメット ☐ ティッシュペーパー
- ☐ 雨具 ☐ ポリ袋、ゴミ袋



【備蓄品の例】

- ☐ 水(1人1日2リットル)
- ☐ カセットコンロ(カセットボンベ)
- ☐ カップ麺 ☐ レトルト食品 ☐ 菓子
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ トイレトペーパー
- (その他あなたが必要なもの)
- ☐
- ☐

処方薬やお薬手帳も準備をしておくとう安心です！

(「ちば地震防災ガイド」引用)