



【 巻頭言 】

8月度の家族学習会の最後に授業の感想や自己紹介も含めて一人一人が話をしました。私も自己紹介を兼ねて家族会誕生の頃の話の少し触れましたが、改めて龍ヶ崎地方家族会誕生の頃を簡単に又自戒を込めてお話ししたいと思います。

私の息子二人(双子・現在52歳)は思春期頃から体調が不安定になり、後で分かったことですが統合失調症でした。私は永年、不調の息子のことはほとんど家内に任せっぱなしの企業戦士(?)でした。定年退職を目前にした2001年(58歳)頃から私の精神疾患に関する不勉強と息子への対応を学ぶために有給休暇を時々取って竜ヶ崎保健所(当時、精神障害は市の行政サービスの対象ではなかった)へ勉強に通い始めました。取手市・牛久市・利根町にも私と同様な悩みを持った親達(皆さん今でも年相応に元気です)がおられ、色々話し合いを続ける間に保健所の勧めもあり、勉強の場、集まる場を作るために2002年に3市1町を含む広域家族会を誕生させ、更に短期間に地域の实情に合わせて3市1町別の家族会に組織変更をして以来20年が経ちました。

この間に龍ヶ崎地方家族会は毎年3名程度の会員の入・退会者を数えながらほぼ50名程度の規模で推移してきました。永年に渡る家族会の維持には大きなエネルギーを必要とします。会員同士の相互理解・相互支援をもとに病気や障害や公的支援制度の学習の積み重ねに、多くの役員の方々の尽力が大きかったと感謝しています。2021年度からは大きく活動の質も向上し、家族会会員のみならず、地域住民を含む当事者に対する組織的な支援も「イマココ龍ヶ崎」で可能になりました。龍ヶ崎地方家族会は会員や地域の方々の理解と支援で今後ともに成長を続けていきます。(会長 長瀬紀一郎)

【 2022年度家族学習会 の様子 】

7月から3回に分け、「みんなで統合失調症を学ぶ」ウェブ講演会と、高校教科書を世話人として学習しました。統合失調症の病態、治療についての東京都医学総合研究所の糸川昌成先生のご講演はとてもわかりやすく、概略次のような内容で、

- ◎統合失調症は脳が関係する病気
- ◎心には脳と脳でない部分がある(脳の働きだけで説明できず、自尊心のように心の問題にも目を向けなければならない)
- ◎症状には意味がある場合が多い
- ◎脳にいいことは気持ちよい
- ◎物語を生きると健やかになる (次頁に続く)

これまでの主な活動(7-9月)

月 日	項 目	場 所
7月2日	定例会	市民活動センター
7月6日	コミュニケーション障害研究会	市民活動センター
7月8日	県南かれん	総合福祉センター
7月11日	自立支援協議会 全体会	地域福祉会館
7月16日	婦人茶話会	総合福祉センター
7月27日	家族学習会 1	市民活動センター
8月3日	コミュニケーション障害研究会	市民活動センター
8月6日	定例会	稲敷市新利根地区センター
8月13日	ゆっくらプロジェクト	ゆうあいワークイン
8月22日	県連理事会	ウェブ会議
8月24日	家族学習会 2	市民活動センター
8月30日	ボランティア連絡協議会理事会	地域福祉会館
9月3日	定例会	市民活動センター
9月9日	県南かれん	総合福祉センター
9月17日	婦人茶話会	総合福祉センター
9月20日	県連理事会	ウェブ会議
9月26日	県連理事会	水戸精神保健福祉センター
9月28日	家族学習会 3(最終)	市民活動センター



健やかであることはその人らしさ、当事者に関わる環境、理解が大切と理解しました。

当事者、ご家族の体験談は大変参考になりました。

地域で暮らす課題、問題解決のための支援や社会資源について、今まで知らずにきた事を学び勉強になりました。

又、40年ぶりで「精神疾患」が高校の保健体育の教科書に復活しました。ストレスの多い現代社会、決して人ごとではないのであります。精神疾患をもっても安心して暮らせる社会を目指そう～とはおもいつつ、なかなか勇気をもって声を出せないでいるのが現実です。

今回の学習会の参加者は、1, 2回ともに9名の少人数で行われました。1回2時間で大久保さんの解説を頂きあっという間で学ぶべきことがまだまだあるように思いました。2回目のフリートークでは日頃のご家族の様子を語り合い会を終了しました。今後いろいろなテーマで勉強して行けたらと思います。次回のテーマを募集中です。(副会長 土屋恒子)

### 【 統合失調症家族学習会感想 再発を防ぐために】

糸川先生のお話は興味深いものでした。娘に「何かストレスは無いか？」と聞くつもりでいたのですが、それをやめることができました。

2016年から約4年半、娘が再発しなかった時のことを思い起こしました。後半、娘は好きな合唱団に加入していました。これも糸川先生の助言にありました、本人が好きなこと、やりたいことをやらせることが良い結果を生むと。ですので、「何かストレスは無いか？」と聞く代わりに、「何かやってみたいことがあれば応援するよ。」と伝えました。

何とか再発しないことを願うばかりですが、次回学習会では、もし再発してしまったらどうすれば良いのかを学びたいと思います。今後とも宜しく願いいたします。(Y・O)

### 【 スマホで使える障害者割引 (けんれんニュース59号への投稿文) 】

龍ヶ崎市では、これまでコミュニティバスなどの公共サービスで障害者割引を利用する際、精神障害者保健福祉手帳(精神)、身体障害者手帳(身体)、療育手帳(知的)を提示する必要がありましたが、2022年1月から、デジタル障害者手帳アプリ「ミライロID」の画面提示でも、障害者割引が利用可能となりました。他市町村でも導入が進んでいます。

「ミライロID」は、全国の約4,000の交通機関や施設(動物園、博物館、映画館、自治体等々)などで利用でき、手帳の提示に躊躇しがちな人には、手帳情報の登録と、マイナンバーカードがある場合マイナポータルとの連携により、外出時の味方になるでしょう。

8月に茨城県の目で交通運賃割引を「ミライロID」の提示で受けられる機関数を調べると、航空会社数(全国)が精神、身体、知的共に9、鉄道は4(精神は2)、バスは共に8でした。このアプリが普及するとともに、福祉サービスの健全な向上につながることを願ってやみません。

(副会長 竹之内啓吾)

### 【編集後記】

家族学習会は、みんなねっとが普及を図る「家族による家族学習会」を参考に2018年度から開始、最近3回各2時間程度のコンパクトな学習会にして、定例会とは別に原則毎年行っています。親亡き後、統合失調症など、これからも多くの会員の関心事項をテーマに開催してまいります。やや過ごしやすくなった気候が生活にも良い影響を与えてくれますように。

(K・T)



手帳の情報



### これからの予定(10月)

月日	項目	場所
10月5日	コミュニケーション障害研究会	市民活動センター
10月8日	定例会	河内町中央公民館
10月13日	みんなねっと広島大会全体会	市民活動センター ウェブ参加
10月15日	婦人茶話会	総合福祉センター
10月16日	ふれ愛広場 花苗販売	大昭ホール前広場
10月22日	役員会	市民活動センター
10月26日	県連フォーラムin水戸	ザ・ヒロサワ・シティ会館