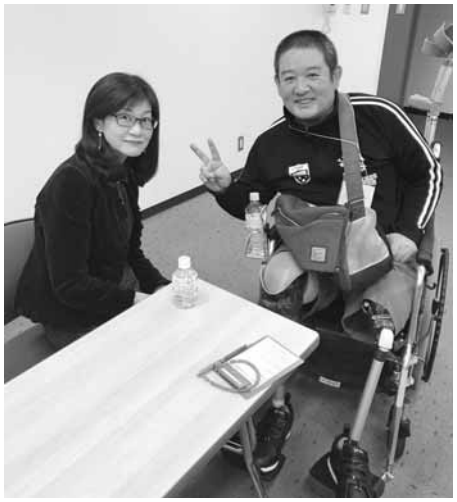
さいたま市障害者社会参加推進センターだより

ぷらネット

第35号

～明日に希望をつないで～

平成30年度障害者社会参加推進事業
家族教室・生活訓練開催



平成30年度　社会参加推進センター開催事業報告

事業名	開催日／場所	参加者数	テーマ・内容等
家族教室開催事業（身体）	８月４日(土)～ 毎週土曜日全10回 大宮ふれあい福祉センター 301－302	170名 17×10	難聴者・中途失聴者・家族のための手話教室 ～手話を学び、スムーズなコミュニケーションを図る～ 講師：渕澤　ムツ子氏　さいたま市聴覚障害者協会
家族教室開催事業（知的）	８月12日(日) 浦和コミュニティセンター 第15集会室	59名	障害のある人の住まいと意思決定支援 講師：又村　あおい氏 全国手をつなぐ育成会連合会機関紙編集員
家族教室開催事業（精神）	９月29日(土) 北浦和ふれあい館 第１会議室	80名	精神障がい者のSOSとリカバリー ～精神障がいを持ちながら地域で生きる～ 講師：蔭山　正子氏　大阪大学大学院准教授他　当事者３名
家族教室開催事業（身体）	９月29日(土) 与野本町コミュニティセンター 多目的ルーム（小）	89名	「聴覚障害者のための特別講演」 ～手話ってイイね！～ 講師：岡本　かおり氏　手話アーティスト
生活訓練開催事業（身体）	10月13日(土) 浦和コミュニティセンター 第15集会室	50名	障害があってもありのままに生きたいんです！ ～命は有限…だからいまを悔いなく生きる～ 講師：上野　美佐穂氏　ウエルドニッヒホフマン症当事者
生活訓練開催事業（身体）	10月16日(火) 大宮ふれあい福祉センター 301－303会議室	60名	補装具・日常生活用具支給制度の適切な理解と運用について学ぶ 講師：竹下　義樹氏　日本盲人会連合会長 逢坂　　忠氏　日本盲人会連合事業部長
生活訓練開催事業（精神）	11月17日(土) 浦和コミュニティセンター 第14集会室	30名	共に作ろうみんなの輪PART11 ～よりよい人間関係をつくるために～ 講師：相川　章子氏　聖学院大学教授
「障害者週間」市民のつどい	12月８日(土) 浦和コミュニティセンター10階 浦和駅東口駅前市民広場	1351名	「障害者週間」を記念して広く障害のある人もない人も一緒に楽しむ催し 市セレモニー、障害者作品展　新井　淑則氏　講演、 当事者による演奏・ダンス、地元中学生による吹奏楽 ろう者による演劇、授産品の販売、各団体による企画・相談他
家族教室開催事業（知的）	12月15日(土) 浦和コミュニティセンター 第13集会室	25名	障がいのある子どものきょうだいからのメッセージ ～障害者のきょうだい支援について一緒に考えてみる～ 講師：有馬　桃子氏　臨床発達心理士・介護福祉士
家族教室開催事業（身体）	31年１月29日(火) プラザノース ２Ｆ多目的ルーム	70名	障害難病者の皆さん、長引く痛みを克服しましょう ～地域で一人で悩まないで～ 講師：森口　正人氏　らびっとクリニック院長
家族教室開催事業（身体）	２月２日(土) 浦和コミュニティセンター 第15集会室	71名	忍び寄る貧困問題と社会保障制度 ～障害者・高齢者の「未来への再建」～ 講師：藤田　孝典氏　聖学院大学人間福祉学部客員教授
生活訓練開催事業（身体）	２月17日(日) 浦和コミュニティセンター 第15集会室	93名	「オストメイトのための医療講習会」展示会 消化管ストーマについての理解を深めよう 講師：中村　純一氏　さいたま赤十字病院医師
家族教室開催事業（知的）	３月14日(木) 浦和コミュニティセンター 第15集会室	50名	障がいのある人の嚥下と誤嚥性肺炎口腔ケアについて 講師：門脇　寿也氏　歯科医師・猪野　貞子氏　歯科衛生士
家族教室開催事業（精神）	３月29日(金) 大宮ふれあい福祉センター 301－303会議室	59名	精神科訪問医療を考える ～求める精神科訪問医療について、皆さんと共に考える～ 講師：伊藤　順一郎氏 メンタルヘルス診療所しっぽふぁーれ院長

障害のある子どものきょうだいからのメッセージ

～きょうだいと家族、きょうだい支援・家族支援の必要性～

埼玉県自閉症協会さいたま市地区　二瓶　則子

平成三十年十二月十五日（土）浦和コミュニティセンター第十三集会室にて、臨床発達心理士の有馬桃子様を講師にお招きし、家族教室を行いました。

障害者支援において、障害や病気のある人の兄・姉・弟・妹を「きょうだい」とし、普段あまり注目されることのない「きょうだい」・家族への支援にスポットをあてのお話で、通常、障害者支援というと障害者本人に対するサポートや活動する環境を整える事などを主にイメージされると思いますが、その障害者本人はあくまでも家族の一員であり、一緒に暮らす両親、祖父母、きょうだいがいます。家族はお互いに影響を与え合い、その中で弱い立場にいる人に影響が出やすいということです。親は障害者の支援に精一杯に頑張っていますが、そのきょうだいは、得られる情報も少ないため、心的不安を持ちやすく、生きづらさを感じたりし、成人になってから、きょうだい支援の会等の相談の場で心の整理をし、安心感を得られた、ということもあるそうです。

きょうだいに支援が必要な理由や講師自身の小学生～就職するまでの各世代における実際のエピソード、きょうだいも親もリフレッシュすることの大切さについてワークを取り入れて、実感させて頂き、きょうだい支援について多岐にわたり、分かりやすい内容の講演でした。

補装具・日常生活用具支給制度を学ぶ

特定非営利活動法人　さいたま市視覚障害者福祉協会　藤崎　明美

今年度は、補装具日常生活用具支給制度についての研修会を行いました。この事業は、本会の親団体である日本盲人会連合の事業として毎年全国各地で研修会を開催しているもので、その事業を生活訓練として取り入れてみました。

これは、補装具及び日常生活用具支給制度の適正な運用が行われることを目的とするもので、障害当事者はもちろんですが、福祉関係窓口の行政担当者に対しても制度の理解を求めるものです。

この制度は、障害の種類や程度によって支給対象品はさまざまで細かな分類がなされています。

障害のある者にとって一般的な機器類などを使いこなすことができず適正な用具は、それなりのコストもかかり値段も高額になりがちです。支給対象品として認定されるのも厳しくなります。

しかし時代と共に開発が進んでいる中では、常に新しい機器類の開発に目を向け支給対象として取り入れていって欲しいと思います。

「地域で患者と向き合おう」

土呂メンタルクリニック　竹林　宏　先生

「地域で患者と向き合おう」をテーマにした家族講演会が２月17日、埼玉県障害者交流センターで開かれた。浜砂会（さいたま市精神障害者家族会）が主催し、「土呂メンタルクリニック」の竹林宏先生を講師に招き、訪問診療・薬物治療など先生の考えを語っていただきました。その後、家族会員を交えて対談し、方策などを話し合いました。

■訪問診療について

平成21年・22年、さいたまＡＣＴ（包括型地域生活支援プログラム）の設立に関する説明会に参加して、さいたま市家族連合会、保健所などの関係者と接点を持ったことで、地域医療に興味を持ちました。当初、開業は考えていなかったが、平成27年に管理職になってから診療に対するストレスがあったとき、地域・家族会の関係者との出会いもあって、昨年３月、「土呂メンタルクリニック」を開業しました。先生は30年間の病院勤務経験があり、通常の外来診療に加えて、訪問診療や往診を実施しています。

訪問診察にかかる料金は、外来よりも診療報酬が３倍と高く設定されているので、自立支援医療を申請した方が良い。薬の情報を事前に知りたいので、紹介状（セカンドオピニオン）が必要となります。訪問範囲は片道16キロ以内（久喜、桶川周辺まで）。訪問診療は火曜・木曜日の午後の時間帯。

患者さんは基本的に家から出られない人が多く、病院に対して拒否感が強いのが実情です。患者さんと向き合って診察し、電子カルテに記入します。本人が診察を拒否している場合、家族と話し合ってから、ドア越しに少しずつコンタクトをとるなどして話しかけると顔を見せてくれる確率が高いです。

■統合失調症とは

心の病気ではなく脳の病気（臓器の故障）です。病気と言われると自分が責められているように感じて、孤立無援状態になる。本人の辛さを理解してあげてください。幻覚・妄想などの症状は発達障害との共通点があり、成人してから、コミュニケーション・こだわり・空気が読めないなどの患者が診察を受けるが、これは発達障害ではない。発達障害は小学入学前に診察可能です。

■薬物治療について

薬物治療は昭和20年代に開発され効果があると分かった。現在、一度飲めば完治するというタイプの薬は開発されていない。遺伝子の異常要因が絡み合ってストレスなどの影響で発症しやすいので、遺伝子治療を行うことで、将来、修復されて症状が改善される可能性もあります。

医師は患者一人に対して十分な診察時間を取れず、患者を少しでも楽にしようとして、求めに応じて薬を処方せざるを得ない現状もあると思います。医師と相談しながら、慎重に少しず

つ薬を減らしていくのが大切。薬物治療について、薬には副作用が出ます。薬を減らすことで具合が悪くなった場合に外来では難しい。病院に入院して医師の判断で薬を選んでもらう。

■その他

埼玉県はセカンドオピニオン宣言（平成17年度）をしています。多くの病院が、**セカンドオピニオン**を積極的に勧めるようになっていますので、主治医に「**セカンドオピニオン**を受けたい」と話して、症状経過・薬の種類などの紹介状を書いてもらい、別の医療機関の医師に意見を聞く制度です。これは医者の義務であり患者の権利です。

夜間話を聞いてくれるところに、埼玉県医療センターやいのちの電話などがありますが、ネットワークづくりも大切です。一人でやることは限られているので、家族以外の人とのつながり困ったとき助けてもらう（家族会など）。

■質問タイム

（　）は先生発言

●先生の訪問診療を受診してから、引きこもりの状態が改善されて、少しずつ前向きに取り組むようになりました。

●薬が大量に出る。今の状況では薬が怖い。体感幻覚があり生活リズムを作るために社会参加させたい。

●「3分診療」という言葉があるが、診察時間が短い（相談事項を話して、次回受診に時間をとってもらう）

●病院とのコミュニケーションに問題があり病院を変更した（病院を変わるということは本人にもデメリットが多い）

●金銭管理が不安で、ネットによる買い物依存症（ストレスがたまって鬱の気分を紛らわすため、依存症に陥る傾向がある。時間帯によっても違う、夜の場合は寝られないのでは、どんなものを買うか、話を聞くと見えてくるものもある）

自立支援医療　「自立支援医療（精神通院医療）制度」創設（平成18年4月）。担当医に診断書を書いてもらい、区役所に申請する。この制度は、医療費の軽減を図るものです。詳細については埼玉県立精神保健福祉センターに問い合わせてください。

（障害者家族会連絡会・鈴木）

手話ってイイね！

さいたま市聴覚障害者協会
青山　淑子

今年度も「生活訓練事業」と「家族教室事業」を開催しました。

生活訓練事業でのテーマは「手話ってイイね！」で、講師は岡本かおり氏でした。

岡本氏の講演は、自分の手話に対する考え方を変えるきっかけに出会ったことから現在の活動になっていった経過を話してくださいました。

学校での授業では、口話教育で、手話の必要性を感じていなかったのですが、友達以外の聞こえない仲間の手話が全く分からなかったことがショックで、そこから手話を使い始めたそうです。やはり、手話は言語だ、必要だと感じるようになり、手話演劇、手話教室、手話キャスター等で活躍していらっしゃいます。

家族教室事業では前年度に引き続き、中途失聴者・難聴者のための「手話教室」として、開催しました。今回もたくさんの当事者が参加しました。

やはり、ノートテイクも必要だが、手話での会話がもっとスムーズにしたいという思いがあったのでしょう。そういう方たちのためにも、「中途失聴者や難聴者のための手話講習会」が必要だと強く感じました。

来年度から「手話教室」の回数を増やせたらと思っています。

よりよい人間関係を作るために

さいたま市精神障害者当事者会ウィーズ　稲葉　晃

去る２０１８年11月17日（土）浦和コムナーレにて、聖学院大学教授の相川章子先生をお迎えし、「ウィーズ生活訓練事業共に作ろうみんなの輪ｐａｒｔ11」が催行されました。今回のテーマは「よりよい人間関係を作るために」でした。相川先生は、当事者活動に理解があり、いつも、お力添え頂いている先生です。先生には様々なワークを交えながら、主にアサーションとバウンダリーについてお話しいただきました。

まず、バウンダリーとは、日本語では境界線を意味し、例えば、バウンダリーがないと、人のカバンを勝手に開け、ゴソゴソと物色し、何か取ってしまう。それが、例えば、目には見えないけど、毎日のように電話をしてしまったり、相手の境界線に入ってしまうということで、境界線を大事にしましょうという話でした。

次にアサーションとは、自分も相手もどちらも大事にするという考え方です。まず、自分よりも他人を優先する非主張型、自分のことだけを考えて、他人のことなどお構いなしの攻撃型があり、その中間のバランスのとれた所、自分だけでなく、相手だけでなく、自分も相手も両方大事にする。それが、アサーションです。一口に人間関係と言っても、親子、友人上司と部下など、様々あるかと思いますがこの日の学習会が、実りあるものとなり、日々の生活の中で活かして頂ければ、幸いです。

ありがとうございました。

障害があってもありのまま生きたいんです！

一般社団法人埼玉県筋ジストロフィー協会さいたま市支部

去る２０１８年10月13日 土曜日。浦和コミニティセンター第15集会室で第７回障害があってもありのままに生きたいんですを開催した。講師は市内在住の上野美佐穂さん。演目は〝命は有限…だから『いま』を後悔なく生きる〟について。１９７４年生まれで１歳半の時に「この子は３歳までしか生きられない」と医師から宣告を受けた。病名は脊髄性進行性筋萎縮症。５歳の時に母親を病気で亡くし都内の療育施設に入所。父親に「身体が自由に動かせない分、頭で他の人を追い越せ」と言われ勉学に励む。高校入学にあたり埼玉の療養施設に入所。時間で決められたスケジュールや異性介助、我慢を強いられる毎日を過ごす。多くの仲間の死に触れ「私はここで一生を終えるの…？」と絶望感に苛まれていた時期もあった。その暮らしの中で20歳頃ある大学生との出会いで人生は一転。人生まだ捨てたもんじゃないと脱・施設を決意。24時間介助者のサポートを受け、アパートで一人暮らしを始めた矢先、人生を共に歩むパートナとの出会い。２００１年障害があっても自分の選んだ生き方が出来る社会を目指し仲間とＮＰＯ法人を設立、初代代表理事となった。現在は施設では得られない自由を手に入れ、沢山の人たちと関わり合いながら、大好きな浦和レッズの応援や国内海外様々な所に出かけていき人生を楽しんでいる。今後は自立を目指す障害のある方を始め体験した事や感じていることを発信し〝障害があっても人生を諦めることはない。どんな事もやってみないとわからない！誰にも遠慮せず、自分が望む生き方をしていいんだよ〟と伝えていくことが私の役割。そして障害の有無に関わらず、誰もが夢を持ちＴＲＹできる世界を作っていきたい。人生はたった一度きり、そして命は有限。人生の終わりに○と言える生き方（オワマル）を自ら実践し「我がまま」に人生を楽しむ姿を見せていきたい。と語る上野さん。すごいパワーをいただき良い講演会になりました。ありがとうございました。

障害難病者の皆さん、長引く痛みを克服しましょう

さいたま市障害難病団体協議会　石垣美枝子

「体が痛くて起きられない日もあるのに分かってもらえない」これは、内部障害を抱える方からの声です。慢性疼痛の辛い毎日に光が差し込むことを願って、新春の１月29日、プラザノースに、痛みの専門家「らびっとクリニック」院長森口正人先生をお招きしました。

講演会では、主に難病に伴う体の痛みと、痛みの対処法を教えて頂きました。患者として嬉しかったのはズキズキ、ピリピリの痛みと共に、検査でははっきり分からない心因性の痛みも「痛み」として国際疼痛学会で認められているということです。でも、痛みから逃げているだけでは決して良くなりません。先生は、運動、睡眠はもとより、いつもと違ったことをしてみたり、痛みを抱えた自分の人生を一つの物語と考え、自分自身で意味づけを行い、物語を紡いでいくことが痛みに向き合う力を与えてくれるという深いお話しをされました。

また、痛いからと言って「いたい、いたい」を連発しても周りの心は離れてしまうという厳しいお言葉も頂きました。できれば家族が「一番大切な共感者」となってくれるのが良いとのことです。患者の事をよく理解し信頼できる先生だったという感想が多く、会場を出る参加者の顔が、少し明るくなったように感じました。

障害のある人の嚥下と誤嚥性肺炎 口腔ケアについて

一般社団法人さいたま市手をつなぐ育成会

講師の門脇歯科医師は、堀崎にて開業されているなかで障害施設へ歯科検診等に活動されています。

猪野歯科衛生士は、地域にて訪問を主に活動しています。

お口の話と聞くと虫歯の話と思う方がいるが「口腔ケア」は、障害の有る無しに問わず顔の表情や食の全般・体全般に影響が出てくる事を門脇歯科医師にて説明されました。お口の機能、唾液の役割呑み込みの心配事等を解説して頂きました。中でも、話すことで唾液を多く出し、口の筋肉を強めて呑み込みの力をつける事に役立つとの話しは、面白く聞きました。

猪野歯科衛生士の訪問歯科の症例を多く取り上げて分かり易くお話しいただきました。

模型を使って口・喉・気管・肺その周辺の筋肉が瞬時に動いて食事や呼吸を日々している事。筋力低下は、誤嚥に繋がる事を話されました。誤嚥について、ほとんどの方が寝ている時に唾液を誤嚥して肺に入っている事が驚きました。元気な人は、肺炎にならないとの事でした。

「オーラルケア」は、日頃の健康と食事に繋がる事を詳しく症例から話されました。

スライドの端端に講師から当事者に対する親身な支援と優しい眼差しを感じるお話に引き込まれました。地域に訪問歯科で丁寧に取り組まれている方がいる事が大きな力を感じました。

当日の参加者には、小さいお子さんと一緒に参加された方もいて色々な年齢に関心があると感じられる「家族教室」になりました。

多くの方のご参加ありがとうございました。

平成三十年度 社会参加推進事業を振り返って

竹内　政治

三十年度さいたま市障害者社会参加推進事業は三月二十九日の精神家族会の家族教室で終了となります。大変多くの学びの場になったと思われる各講座はそれぞれの団体の努力と工夫によって実現したものです。集客は多いとこで百名以上、家族教室九、生活訓練事業四の計十三の事業が一年間を通して行われました。皆さま、お疲れ様でした。私は今年も新たな事業に挨拶として参加しましたが、どれも興味深く、そして活気のあるものでした。各テーマも障害の特性にマッチしたもので、参加者は皆、熱心に講義を受けていました。事業によっては集客が上手くいかないとこもあったようです。今後の課題として、周知活動が大切だと思いました。来年度も、よりよい事業を各団体に期待しています。

編集後記

「ごんぎつね」で有名な新美南吉の創作童話に「でんでんむしのかなしみ」があります。背中の殻に悲しみが詰まっていることに気づき、このままでは生きていけないと友達に告げると、誰もが「あなたばかりじゃありません」と言う。みなそれぞれの悲しみを抱えるからこそ、いたわりあうこともできる。でんでんむしは、悲しみをこらえていくと心に決め嘆くのをやめた―という物語です。

障害者協議会に、新たに二つの団体が加盟しました。高次脳機能障害ナノさいたま当事者会・家族会と、摂食障害の会たちあおいです。広報紙においても、ご紹介していきたいと思います。協議会ならではの出会いや学びを大切に、共に活動を進めていきたいと思います。（泉）

発行　さいたま市障害者社会参加推進センター
〒三三〇-〇八〇一
さいたま市大宮区土手町一-二一三-一
大宮ふれあい福祉センター４F
TEL ○四八-六五三-七二七一
FAX ○四八-六五三-七三四一
http://www.saitama-planet.com/
e-mail saitamacity-handynet@bz03.plala.or.jp
発行・編集人　中野　勇