



No.221

2019 (平成31)年1月

新座市精神障害者家族会・やすらぎの会

〒352-0023 新座市堀ノ内3-4-11

社会福祉法人にいざ内

電話 048-482-5155

1月例会は

1月13日(日) 野火止一丁目集会所 出席会員17名

今年最初の例会は新年会ということで、12時過ぎには役員がお菓子やミカンやお汁粉や中に入れる白玉団子を用意して、準備を始めました。2時には開会。みさと協立病院や鴻巣病院が訪問診療・アウトリーチ支援を行うようになったことが報告されました。このような診療が、もっともっと全県的に広がることを願っています。

さて新年会は、できたてのお汁粉や、小袋に詰められたお菓子を皆さんで味わってからテーブルや椅子を移動し、半円形に椅子を配置して始まりました。

最初にYさんのハーモニカに合わせて、新春にふさわしい歌を歌いました。春よ来い、花、早春賦など用意された歌集の全て曲を歌いました。歌いながら、毎月の例会でも、いつも一曲ぐらいいは歌を歌うゆとりが欲しいなと思ったりしました。皆さんは、いかがでしたか。そのあとは、ゲームです。紙をまるめて作った球やお手玉を竹籠に投げ入れるゲーム。上手な人はスイスイと、そうでない人はあれ！あれ！と、見ている人たちも熱が入ります。新聞紙を短冊状に引き裂いたものを、菜箸ですくうゲームも皆さん真剣な表情で挑戦、いい成績の人には、みかんとお菓子の賞品が渡されました。楽しいひと時はあっという間に過ぎ去り、会場を片付けて散会しました。

1/22(火)に[ラップ(WRAP)]についての研修会がありますが、そのテキストとも言える本が紹介されたので、ここに少し引用させていただきます。

概説より……元気回復行動プラン(WRAP)は、不快で苦痛を伴う困難な状態を自分でチェックして、プランに沿った対処方法を実行することで、そのような困難を軽減、改善あるいは解消するための系統だったシステムです。このシステムには著しく困難な状態に陥り、自分で判断したり、工夫したりできなくなったり、身体の安全を保つことができなくなったときなどに、あなたのために他の人にしてもらいたいことをまとめたプランも含まれています。

(『WRAP』4ページより)

精神障害のある人への アウトリーチによる支援

講演 伊藤順一郎氏(しっぽふぁーれ)

1月12日(土)朝日新聞読者ホール

“しっぽふぁーれ”は在宅療養支援診療所として2015年から千葉縣市川市と松戸市南部を圏内に訪問診療を行っています。認知症、薬物依存、統合失調症、感情障害などを診ています。伊藤先生のお話から大事だと思われるところをお知らせします。

地域包括ケア…(1)入院したとしても、早期に地域社会に復帰して包括的なケアが受けられるような地域精神医療の充実

(2)入院に極力頼らない、地域の中で危機を乗り越えることのできる、地域精神医療の充実

- ・医療だけでは抱えきれない・「なおせない」生活や暮らしのとりくみの重要性
- ・その人の苦しさをどう理解できるか ・自分の力で危機を乗り越えられるように
- ・即時対応ができるフットワーク(初期のサインに対する敷居の低さ、リアルタイムの素早い介入) 24時間365日 アクセス可能
- ・本人のことは本人のいないところで決めない
- ・結論を急がない
- ・苦悩を診て、苦悩の中に“病”の要素を診る、からだを診る
- ・その人の強みを生かした役割の創出
- ・安心して住まえる多様な住まい: ケア付き住居 レスパイトケア
- ・人のネットワーク

多職種アウトリーチのこれから……

- (1) 人口20万人に一箇所の多機能型診療所を。
- (2) 介護保険で先行している看護小規模多機能型居宅介護を地域精神医療にも位置づける。
- (3) 当事者・家族との協働
 - ・気持ちを受け止め共有することで困難に伴う気持ちが癒され、生きる力を増す。サービス利用者を、権利を持つ一般市民として尊重すること
 - ・幻聴や妄想は、彼らの苦勞の現れであり、その苦勞を理解しようとすることが関係の深化につながる。・地域社会の意識を変えること。

(まとめ 1)



研修会等のお知らせ

法人にいざ後援会主催

100歳になっても生き生きと元気に！

いすに座ってできる健康体操

講師 飯田 路佳 氏

(十文字学園女子大学 人間生活学部健康栄養学科 教授)

日時 平成31年2月2日(土)14:00～(開場13:30)

会場 新座市民会館 2階第1・2会議室

内容 年をとっても生き生きと元気であるために大切なことを学びます
手軽にできる簡単な体操をしますのでタオルをご持参ください

参加費無料 申し込み不要 問い合わせ:048-482-5155(井上・松本)

にいざ生活支援センター主催

精神科病院の現状と課題

～多摩あおば病院での実践から～

講師 生島 尚人 氏(多摩あおば病院 企画室室長 医療社会部副部長)

日時 平成31年2月20日(水) 14:00～16:00

会場 新座市役所第2庁舎 会議室2(1階)

内容 病床数・長期在院者の問題 諸外国のはなし 医療観察法のはなし
多摩あおば病院の現状と課題 などなど…

参加費 無料 申し込み不要 問い合わせ:048-480-5153(星丘・石川)

体験発表会

親亡き後、安心して暮らすために

手段としての生活保護

日時 平成31年2月20日(水)13:30～15:30

会場 浦和コミュニティセンター 第13集会室

内容 やどかりの里メンバー、職員による体験発表

参加費 500円



【今後の予定】

- 1/31(木) 法人にいざ広報委員会 10:00～12:00 (生活支援センター)
- 2/01(金) 家族相談 13:00～16:00 (支援センター相談室)
- 2/02(土) 飯田路佳氏 講演会 14:00～ (市民会館第1会議室)
- 2/08(金) 2月例会 14:00～16:00(役員会12:30～) (中央公民館視聴覚室)
- 2/16(土) 第56回こぼろ亭 13:00～15:30 (タワーホール船堀 小ホール)
- 2/20(水) 生島直人氏 講演会 14:00～16:00 (市役所第2庁舎会議室2)

2月例会のお知らせ

日時: 2月8日(金) 14:00～16:00

場所: 中央公民館 視聴覚室

内容: WRAP(元気回復行動プラン)を学ぶ
～研修会の報告を兼ねて～

役員会 12:30～

毎月第1金曜日 13:00～16:00

家族相談日

相談は15:30までにおいで下さい。

2月は1日(金)です。 場所:にいざ生活支援センター相談室

予約される場合は鶉飼(080-1053-7816)まで

例会に出席できない方、ゆっくりお話ししたい方もお出かけ下さい。

当番の家族相談員がお待ちしています。2月の当番(佐藤、鶉飼)



※ 埼家連の「心をつなぐ家族電話相談」もご利用ください

☎ 080-6685-2128(携帯)

相談日 毎週 月～木(金、土、日、祝日 は休み)

10:00～12:00 13:00～15:00

