



No.222

2019 (平成31)年2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
社会福祉法人にいな
電話 048-482-5155

2月例会は

2月8日(金)

中央公民館視聴覚室 出席会員11名
さわらび 戸丸明美さん

寒い1日で、午後気温が上がらず北寄りの風が吹く日でした。この日はご都合で来られない会員の方も多く、いつもより少ない参加者でした。この時期、講演会などの予定がたくさんあり、「今後の予定」欄はぎゅう詰めでした。どれも私たちにとって関心にあるものばかりです。皆様のご都合に合わせて、ぜひ参加してみてください。何かしらの収穫があると思います。

この日のテーマは、[WRAP] (元氣回復行動プラン) です。これは、どんなものかという、「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。」

「元氣に役立つ道具箱」を作ることから始めます。元氣を保ち、また調子が悪くなってきたと感じたときに、元氣を回復するのに役立つ技法や方法のリストです。

- (1) 日常生活管理プラン ・いい感じがしているときの自分はどんなふうなのか、そのためにすべきこと
- (2) 引き金 ・調子を乱すきっかけになるかもしれない出来事、状況。その時にするプラン。
- (3) 注意サイン・調子を崩しそうなサインがあった時にどうするかのプラン
- (4) 調子が悪くなっている時に自分でできる方法
- (5) クライシスプラン・本人に代わってサポーターや医療従事者がサポートするためのプラン
- (6) クライシス後のプラン (*クライシス:「危機」とか「転機」の意味です。)

☆ これは当事者だけでなく、家族にも用いることのできるプランです。このようなものがWRAPなのですが、一度の勉強会ではなかなか飲み込めないようでした。これをきっかけにして、またの機会に深めていけたらと思います。

☆ 「WRAP」の冊子をぜひ手に取って読んでみてください。発行所は「道具箱」です。

重要連絡 月刊みんなねっと購読について (年間3600円です)

31年度分団体購読申し込みは、3/29までにみんなねっとに代金(賛助会費)を納入して部数を申込みことになりました。

4月から新しく購読をしたい方、やめたい方は3月例会までに必ずご連絡ください。現在購読中の方はご連絡がなければ継続とさせていただきます。

やすらぎの会は「団体会員」になっていますので、個人でみんなねっとに直接お振込みはしないようお願いいたします。購読料(賛助会費)は3月例会時に集金させていただきます。

購読する方で3月例会に出席できない方にはやすらぎの会宛ての振込票をお送りしますのでご連絡ください。
(担当 鶴飼 080 1053 7816)

精神医療 患者と家族を支えて……伊勢田堯さんに聞く

「哲学」理解してこそ伊勢田さんのいう「哲学」とは、治療技術が生まれた背景や考え方のこと

健康の定義……レジリエンス(復元力)とウェルビーイング(幸福状態):オランダの女性医師が提唱

レジリエンスは身体的、肉体的、社会的な困難をどう乗り越えよとしているかという姿勢。ウェルビーイングは病気があるなしではなく、幸福に向けて困難をどう乗り越えよとしているか。「どちらも結果を求めていることが大事です。」

治療の技術面では、基本は患者中心の治療。患者には「希望と楽観的態度」で臨み、薬物治療と心理療法の併用を勧めます。家族を「患者の一番身近にいる人」として「支える人を支える」支援を強調しています。

どう治すかよりどう生きたいか……(1)ストレングス 家族も含めて患者から最大の力を引き出すこと:「重度の精神障害で社会生活ができなかった人が、誰も想像できなかった能力を発揮した症例が蓄積しています」(2)リカバリー 幻聴や妄想、不登校や欠勤といった症状をどう治すかではなく、どう生きたいかを支援すること「可能な限り短い支援で、必要なだけ長く」がポイント(3)コ・プロダクション 患者と専門家が対等な立場で議論し問題を見つけ発展させる考え方(4)レジリエンス 深刻な状況下でPTSD(心的外傷後ストレス障害)にならなかった人の研究から精神医療でも注目。

患者・家族はどう向き合えばいいのでしょうか。伊勢田さんはいいいます。「症状をなくそうとしないで、生活や人生で希望を実現する知恵を出すことです。その方が症状もよくなります」
(しんぶん赤旗 2019.2.2 から拾い読み)

● 伊勢田さんは3月1日の「みんなねっとフォーラム」で講演されます。

研修会等のご案内

みんなねっとフォーラム2018

『精神障害者が安心して暮らせる地域づくりを共に～新しい動き～』

午前の部 講演「ベルギーの精神科医療改革から何を学ぶか」伊勢田堯氏

午後の部 シンポジウムとディスカッション「当事者・家族が出来ること」

基調報告とコーディネーター：西村秋生氏(だるまさんクリニック・さいたま市)

日時：3月1日(金) 10:00～16:00

会場：帝京平成大学 池袋キャンパス

参加費：無料(申込締め切り 2月17日 wabまたはfaxで)

※申込書は、みんなねっとのホームページからもダウンロードできます。

参加ご希望の方は、一之瀬(042 456 7333)、鶴飼(080 1053 7816)までご連絡ください。交通費の一部を補助します。

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

発表者：やどかりの里メンバー ミニ講演：永瀬恵美子(やどかりの里職員)

日時：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

参加費：500円(当日持参) 申し込み不要 先着順

Bブロック主催「映画会」

「夜明け前」 呉秀三と無名の精神障害者の100年

上映後に横山恵子氏(埼玉県立大学教授)の講演と懇談があります

日時：3月2日(土) 13:30～15:30

会場：柳瀬川図書館2階 視聴覚室

参加費：無料(申し込み不要)



にいざ生活支援センター主催講演会

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：生島直人氏(多摩あおば病院 企画室室長 医療社会部副部長)

日時：2月20日(水) 14:00～16:00

会場：新座市役所第2庁舎1階 会議室2

参加費：無料(申し込み不要)

【今後の予定】

2/16(土) 講演と交流「仲間と繋がる」 13:30～15:30 (所沢市子どもと福祉の未来館)
を支援する私達の実践

2/19(火) 憲法と教育を語る 前川喜平氏 18:30～ (新座市民会館ホール)

2/20(水) 体験発表会 親亡き後 13:30～15:30 (浦和コミセン第13集会室)

2/20(水) 精神科病院の現状と課題 14:00～16:00(市役所第2庁舎会議室2)

3/01(金) みんなねっとフォーラム 10:00～16:00(帝京平成大学池袋キャンパス)

3/02(土) 映画と講演「夜明け前」 呉秀三 13:30～16:00 (志木市柳瀬川図書館)

3/08(金) 埼家連役員会・理事会 10:00～15:30 (県障害者交流センター)

3/10(日) 3月例会(役員会13:00～) 14:00～16:00 (野火止1丁目集会所)

3/12(火) 法人にいざ理事会 10:00～12:00 (本多中原集会所)

3/14(木) 新座・地域ケアの集い 18:30～20:30 (十文字女子大8号館8207教室)

3月例会のお知らせ

日時：3月10日(日) 14:00～16:00

場所：野火止1丁目集会所

内容：「精神疾患を正しく理解するための教育の必要性について」

※みんなねっと購読者は2月号をご持参ください

役員会 13:00～

家族相談日

毎月第1金曜日は 家族相談日ですが

3月は「みんなねっとフォーラム」と重なるためお休みします

相談される場合は鶴飼(080-1053-7816)が随時対応します

※ 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

