

のぞみ便り



2025年 12月1日発行 第63号	発行:鶴見区精神障害者家族会 のぞみ 〒230-0051 鶴見区鶴見中央3-20-1 鶴見区福祉保健センター内 TEL 045(510)1848 URL http://hiranoa.wixsite.com/nozomi
浜家連	<p>2025年度第2回市民メンタルヘルス講座</p> <p>演題:精神疾患の正しい治療 ~“脳と心の病気”について~</p> <p>開催日:2025年10月25日(土) 13:30~16:00</p> <p>会場:横浜市健康福祉総合センター 4階ホール</p> <p>講師:国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター理事長 中込和幸氏</p> <p>内容:講演の中から筆者が参考になると思われる内容を紹介します。</p> <p>○統合失調症の症状として少し前までは、陽性症状と陰性症状に大別していたが、社会的転帰(行きつく先)・社会機能及び主観的満足感・QOL(生活の質)という問題があるので、認知機能(記憶・注意力・遂行機能)及び気分症状(抑うつ・情動不安定)の障害も統合失調症の症状と見なすことになった。</p> <p>○統合失調症の治療目標として、症状の改善、社会的機能レベルの改善、に加えて現在は、自覚的苦痛の改善、自尊心の回復、実感としての回復、生き甲斐の回復等の主観的満足感が重視されることになった。</p> <p>○回復とは、疾患による制限にもかかわらず、満足できる、期待に満ちた、世間で役に立つ人生を送ることが出来る状態のことを言う。</p> <p>○統合失調症の認知機能障害に対する治療法として、世界的に成功した薬は無い。現在、統合失調症の心理社会的治療として注目すべきものは、認知機能リハビリテーションである。これは認知機能ばかりではなく脳の機能にも影響を及ぼす。又、これは、脳トレーニングの一種であるが、違いは脳トレーニングのためのゲームをやるのではなく、ゲームが日常生活とどのようにつながっているかのモチベーションをきちんと付けることに特徴がある。</p> <p>○能力障害を克服するものとしては、作業療法、生活技能訓練(SST)、認知行動療法がある。社会的不利を克服するものとしては、就労支援、家族教室がある。認知機能リハビリテーションにこれらの克服法(心理社会的治療)を組み合わせることが大切である。</p> <p>○参考までに、精神疾患の治療と薬の開発が難しい理由を示します。①精神疾患の根本的な病因・病態の解明ができておらず、病因に直接的に作用する治療法の開発が困難である。②診断の妥当性は低く、診断バイオマーカーは特定されておらず、同一疾患の不均一な患者を対象として臨床試験が行われてきた。③有用な疾患動物モデルが得られていない。</p> <p>以下に具体的に、記憶、注意力、遂行機能の各障害者に対する治療法を説明します。</p> <p>(1) 記憶障害者</p> <ul style="list-style-type: none">・指示を繰り返す・話したことを繰り返してもらう <p>間違いには目を向けず、正しく繰り返せたことに焦点をあてる、必要なだけ繰り返す、思い出せない時には手掛かりを与える。</p> <ul style="list-style-type: none">・できるだけ書いてもらう・一貫したやり方で計画を反復する・記憶機能の矯正は容易ではない、補助的方法を適用

(2) 注意力障害者

- ・注意の範囲に合わせて、情報を制限
簡単に、直接的に、短く、要点をついて
- ・同時に複数の課題をこなすことを期待しない
- ・声の高さ、大きさ、リズムを調節
興味を持たれる(注意を喚起する)言い方を心掛ける
- ・休憩を適当に入れる
- ・視線を合わせる、軽く触れる、など適切な範囲で行えば注意を惹きつけるのに有用
- ・気が散るような環境に注意(騒音、複数の会話、複雑な視覚イメージ)



(3) 遂行機能障害者

- ・決まったパターン、系統的処理、組織化・構造化の必要性を理解
必要に応じてアドバイスを、とくに安全性に関連する判断が求められる場合
- ・衝動行為を止めるために、定型句、短い指令を用いる
「やめろ(止まれ)!」、「SOS!」、「助けて!」
- ・何か成功を収めた場合には、大いに励まし、褒める
- ・日常的な問題解決に伴う処理過程を実行して見せる
無意識的に行っている処理過程を自覚し、フィードバックに有用
- ・日常生活上の課題をどの程度こなせるかについて、決めつけることなく、本人から聞くか、実際の行動を観察すること

尚、浜家連ニュース12月号(2025年12月1日発行)に掲載された筆者の記事も御覧ください。

(役員 福井司臣)

活動
結果

9月懇談会(当事者および保護者の相談窓口について)

・日 時：2025年9月9日(火) 13:30～15:45

・参加者：12名(会員9名、非会員3名)

・内 容：前以てのぞみより、8つの問題について当事者および保護者の相談窓口を教えて頂きたいとの要望を、鶴見区役所の高齢・障害支援課障害者支援担当へ提出していた。本日、高橋係長様及び桐生さんからこれらに対するお答を頂いた。

質問は下記の通りです。

- (1) 親の遺産相続(不動産、現金、貯金、株券等)の手続きの窓口
- (2) 医療機関、日常生活支援、役所・病院への手続き等全般をカバーする窓口
- (3) 当事者の日常生活全般を支援してくれる窓口
- (4) 親亡き後当事者を支援してくれる窓口
- (5) 精神医療による結果が満足できない時相談する窓口
- (6) 本人の意思に基づく生活に寄り添って支援してくれる窓口
- (7) 親子関係・コミュニケーション等の改善を指導してくれる窓口
- (8) 簡易型成年後見制度をしてくれる窓口

高橋係長からのご説明：

各質問にお答えする前に、お配りした資料に関連する3つの事をお話しします。

1つ目は『つるみで発見』ですが、これは当事者であるお子さんが日常生活を送る際のサポートブックです。この内容について、深く掘り下げてご説明します。

2つ目は『わになるノート』ですが、これは保護者のエンディングノートです。このノートに記入することにより、親亡き後にお子さんが相続や親御さんのご意志にそって専門職の力を借りながら対処できます。具体的には、資産状況などの把握と親の意思を明確にすることが出来る、という二点のメリットがあります。必要な情報をつないでいくための貴重なノートです。

3つ目は、横浜市障害者後見的支援制度、鶴見区社協あんしんセンター、行政書士による「成年後

見」「相続」「遺言」無料相談会等の他に、『私のあんしんノート』を配布しております。これは当事者であるお子さんがどうしたいのかを書き綴るノートで、役に立つものです。

さて、本題である8つの問題について当事者および保護者の相談窓口を説明します。

(1) 親の遺産相続(不動産、現金、貯金、株券等)の相談窓口

一つの案として、信託銀行があります。ここでは普通の銀行業務に加え、顧客の財産を預かって管理・運用する信託業務、そして遺言・相続や証券代行、不動産業務といった信託以外の業務(併営業務)も行える金融機関です。さまざまな財産に関わる相談やサービスが利用可能です。

尚、鶴見区役所1階で毎月第3月曜日に行われている、行政書士による「成年後見」「相続」「遺言」無料相談会の活用があります。ここでは、成年後見制度が中心となるが、相続・遺言などについても説明してくれます。但し、相続・遺言について相談する前に、エンディングノート等を参考にして、わかっている部分とそうでない部分をはっきり分けておくことが大切です。これにより、相談がスムーズに進みます。必要ならば、この結果を踏まえて、本格的に(有料で)弁護士や司法書士等と相談すると良いでしょう。尚、成年後見制度を利用するならば、親が死亡して遺産相続問題が発生する前に契約しておくことが望されます。理由は、遺産相続手続きを進めながら、成年後見制度の利用検討や手続きを同時にを行うことが、ご親族等にとってご負担となる可能性があるからです。

(2) 医療機関、日常生活支援、役所・病院への手続き等全般をカバーする一つの窓口

残念ながらそのような窓口はありませんので、個々の目的に応じた窓口を利用するしかありません。参考までに、「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」を構築しようとの構想があります。これは、誰もが安心して自分らしく暮らすことができるよう、医療、障害福祉・介護、住まい、社会参加(就労)、地域の助け合い、普及啓発(教育)が包括的に確保された、地域共生社会の実現を目指すシステムです。理念的なものであり、実生活で利用できるというものではありません。

(3) 及び (4) 親亡き後及び存命中に当事者の日常生活全般を支援してくれる窓口

病院の主治医・医療ソーシャルワーカー、作業所・日中活動の場における相談員・支援者、仲間、家族、区役所の担当職員が、連携して連絡を取り合いながら当事者の日常生活を支援しています。親亡き後でも存命中でも、これらが連携しながら支援します。

(5) 精神医療による結果が満足できない時相談する窓口

実態を知ると悩ましい問題であり、一緒に解決の糸口を探したいと思います。尚、最近依存症の問題があり、家族会につながることにより、回復施設を経て目標の医療に到達出来ました。家族会は非公式な組織ですが、経験の多さ等という強み・機能があり、これに期待しています。

(6) 本人の意思に基づく生活に寄り添って支援してくれる窓口

これに関しては、親亡き後及び存命中に当事者の日常生活全般を支援してくれる窓口・機関と同一と考えて良いと思います。(3) 及び (4) を参照ください。

(7) 親子関係・コミュニケーション等の改善を指導してくれる窓口

(3) 及び (4) を参照ください。

(8) 簡易型成年後見制度をしてくれる窓口

簡易型成年後見制度という名称の制度はありませんが、横浜市障害者後見的支援制度というものがあり、主な役割として、あんしんキーパー、あんしんサポートー、あんしんマネージャーがあります。この制度の利用には費用はかかりません。鶴見区在住の方は、障害者後見的支援室りんくるつるみ(TEL045-633-8471)へお問い合わせください。

最後に、お配りした『避難所であなたにもできること』に印刷されているQRコードから動画を見てください。
(役員 福井司臣)

10月土曜の会(テーマを決めない楽しいおしゃべりの会)

- ・日 時: 2025年10月11日(土) 13:30~15:30
- ・参加者: 3名



・内 容：次期総理大臣の話題から始まって、色々な話で会話が盛り上りました。土曜の会への出席者の話題、当事者との日常生活には様々な問題があること、会員の多くの悩みの原因は精神病(統合失調症)を治療できないこと。それらの対策について。さらに、日々の現状を受け入れざるを得ないこと、人は何故この世に生まれてくるのか、人は何度も生まれ変わること(信じない人が多い)、目に見えないことは信じられないこと、NHK 朝ドラのばけばけの話等、多くの話題であつという間に予定時間が来ました。

(役員 福井司臣)



令和7年度家族会のぞみバスハイク～ ぱれっとワークスれんげからの参加者の感想文～

今回は例年とは異なり、ちょっと活動の少ないインテリ向けの中高年向けのものかと存じました。先ず、県立近代美術館は写真家の作品集、なかでもインドのガンジス河の沐浴シーンは目を魅き、その場に行ってみたいという旅心をくすぐる見事な写真が大写しで何点かまとまってあり、もっと見たいという欲求が湧きました。次に葉山しおさい公園では日本庭園の池（錦鯉）や滝、そして富士山を背景に打ち寄せる波が日射しに照らされて青と白のコントラストに暫し見とれました。休憩所が二ヶ所もあり、その一つはクーラーが程良く、涼しく一時間程過ごすことが出来ました。今回も母も参加して喜んでいたようでした。次回は県内にもある牧場での牛の乳搾り等、体験できる活動的なものがいいなと願っております。

(れんげ利用者①)

久しぶりのバスハイクです。その前から緊張してカレンダーで何度も確かめていました。美術館はあまりいったことがないので、どんなものが展示されているかよくわかりませんでしたが、当日写真が展示されていたので写真一枚一枚を見ていきました。海外の写真はとくによく見ました。海の近くの公園はゆったりとした気分になれました。晴れていれば富士山をくっきりと見ることができたなと思います。休けい所で買って来たお菓子を食べながらまわりの海の音をきいていました。帰りは混んでいなかつたので早く帰れてよかったです。

(れんげ利用者②)

天気が良く、景色を楽しむことが出来ました。特に葉山しおさい公園から眺める景色がきれいでした。バスで食べたお菓子がおいしく、頂けると思っていなかったのでありがたかったです。みんなと楽しい時間を過ごすことができ、一人でどこかに行くよりも楽しいと思いました。(れんげ利用者③)

先日はバスハイクに参加させていただき、誠にありがとうございました。学びの多い有意義な時間を過ごさせていただくことが出来ました。行きのバスでの自己紹介では、いつも賑やかな利用者さんが少し恥ずかしがっていたり、新しい一面を見ることが出来ました。美術館・博物館では、テンポよく作品を鑑賞する利用者さんもいればじっくりと一枚一枚鑑賞する利用者さんもおり、各々自由に楽しんでいました。公園散策では気持ちの良い潮風の中で植物や錦鯉などを眺め、とても贅沢なひと時を過ごしました。普段れんげで過ごしている時の利用者さんとは少し違う、リラックスして外出を楽しんでいる姿を見ることが出来ました。れんげや病院以外はあまり外出しない利用者さんも多いため、今回のバスハイクに参加して気分転換することが出来たのではないかと思います。改めてこのような機会をいただき、誠にありがとうございました。 (ぱれっとワークスれんげ職員 黒瀬佳子)

編集 後記

猛暑が収まりかけた時期に、我々日本人のプライドを大いに満足させてくれた出来事が2つありました。1つは京大名誉教授・阪大特任教授の坂口志文(しもん)先生のノーベル生理学・医学賞の受賞であり、2つ目はロサンゼルス・ドジャースのワールド・シリーズ優勝(世界一)です。坂口先生の受賞の背景には奥様教子(のりこ)さんとの共同研究があったようです。ドジャースの世界一獲得には、勿論、大谷翔平、山本由伸、佐々木朗希の活躍が貢献しています。3選手の活躍の様子はNHKテレビで放映され、日本中が熱狂しました。来年3月のWBCが楽しみです。

(役員 福井司臣)