No.80（平成30年度 第3号）2018.12

鳥取家族会だより

【発行者】鳥取県精神障害者家族会連合会
【事務局】〒680-0901 鳥取市江津318－1
鳥取県立精神保健福祉センター内
TEL 0857－21－3031
FAX 0857－21－3034

平成30年度精神障がい（者）福祉研修会 報告

講演『心を病む人が自立するために必要なこと
～当事者・家族・精神科医の３つの立場を持つ私から伝えたいこと』

講師：やきつべの径診療所　児童精神科医　夏苅郁子氏

（平成30年11月４日（日）開催）

「心を病む人が自立するために必要なこと」の講演の下、平成30年11月４日、とりぎん文化会館で行われた夏苅郁子先生のご講演で、先生は当初母親が患者であり家族の一人であった状態から、精神障がいそのものに罹られ長年苦しんで来られる中、今は精神科医になられご活躍中で精神障がいに関し幅広い経験をお持ちで、その言動には感銘を覚えます。精神障がいは、人に語るうちに過去が清算出来てゆく、過去に起きたことは後悔も含め今では凡て私の宝物、過去が清算出来るとまた語れる、語ること自体が治療になる、治療が進むとまた過去が清算出来る。言葉の力、語ることの凄さ、聞いてもらうことの大切さを身をもって実感され、これが精神科医療の「原点」と指摘しておられました。さらに目的が無くても当てがなくてもただただ一日一日を送ってゆく「強さ」が備わってくる。回復とは感覚だと思い、回復するためには時間が必要だということにも気づく、と表現されました。今まで自分の汚点のように思っていた人生を公表して、変わった、生きる勇気をもらった、自分の存在を認める事が出来るようになった。人に語ることで真摯に聞いてもらう事が出来るようになった。人に語ることでそして真摯に聞いてもらう事で人は治っていくことを実感した。人間の一番辛いのは孤独である。私を変えたのは「人の力」、平凡であること、何気ない日常の大切さ、当ては無くても回復を信じて待つこと、等々語られました。

患者、家族が精神科主治医に症状、薬等について色々問いかけた際、例えば病気の原因は何か？薬を飲まなくてはいけませんか？　薬以外の治療法はありませんか？　統合失調症についてもっと知る方法はありませんか？　お勧めの情報はありますか？　等々、医者にとっても幅広い知識を要求されるような数々の質問モデルを考案しておられ、医師は患者さんから質問されることにより考えまた伸びていく、とも言っておられました。

ご講演中私は、会場最後部の別室二階の小さな部屋で一人会場の照明係を担当、夏苅先生の指示に従い場合によっては常識的に証明をつけたり消したりし、講演は当該室内のラジオのようなものから小さな声で聞こえており、まさか私が当該講演の報告文作成を任ぜられるとは想像しておりませんでしたので、ええ加減に聞き流し普段通りボヤッ！として終了を待っておりました。数日後急遽代役で当講演報告文作成を任ぜられ、別室に居って講演が聞こえなかった、と逃れようとしたが、その部屋の中でも聞こえる仕掛けになっている、とバレバレで真面目に聞いていなかったという大罰が当たりました。

文責：鳥取県家連理事　染川海男

＊２面に当日参加者の感想を掲載しています。

今号の主な内容

＊精神障がい者にも航空旅客機運賃の割引制度が適用になります。
＊「鳥取県障がい者プラン」について　第２回目

精神障がい(者)福祉研修会
参加者の感想

講演を受けた方々の中で、地方自治を中心に支援をお願いする方々から講演の感想などを賜り感想文等を頂きました。一部の方ではありますがご披露致します。

鳥取県家連副会長　田渕眞司

優しい語り、分かりやすい言葉、それなのに何故こんなに心に気持ちに響くのか。当事者であり精神科医であることがすべてを包む事と思います。今までの講演も多く受けましたが、これほど感銘を受けたことは初めてでした。今後障がい者に接する日常生活で平常心での心構えを学びました。ありがとうございました。

[民生児童委員]

今まで大学の教授とか○○の専門官等の講演は多く聞く機会はありましたが、今回は初めて当事者として自らの体験の話でした。当事者の話をこれほどまでに優しく分かりやすく聞いたのは初めてでした。障がい者へ優しく接するヒントを頂きました。

[行政法人　委員]

ある先輩の生き様に触れて、精神を含む障がい者を取り巻く多くのことを知りたくて今回も参加しました。

なんという講師の方だったのでしょう。当事者、家族、精神科医の３つの立場を独り占めされている人でした。自分自身がかかる医者に求めること。良い人柄、気さくな人、優しい人は、ダメダメ。「処方の正確な医師」正にその通りだと思いました。また、精神を含む障がい者の方に「どのように声を掛けたらいいですか？」の問いに「普通に声を掛けてください」　耳からウロコでした。得た情報は周りに伝えたいと思います。

[民生児童委員]

H30.10から順次適用！

精神障がい者にも航空旅客運賃の割引制度が適用になります!!

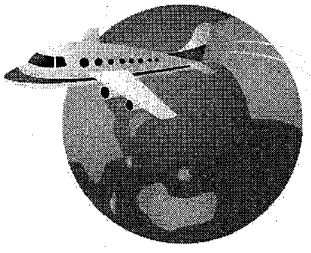
【概要】

「精神障がい者」に対しても航空旅客運賃の割引制度を適用することとし、「身体障がい者」及び「知的障がい者」に対しても、障がいの程度に関わらず手帳を提示できる人全員に対して、介護者１名まで割引を適用する。

	現　行	適用拡大後	適用予定時期
精神障がい者	―	すべての「本人・介護人」に適用	日本航空グループ（JAL） 平成30年10月４日予約受付分～ 全日本空輸グループ（ANA） 平成31年１月16日予約受付分～
身体障がい者 知的障がい者	障がいの程度に応じ、「本人・介護人」又は「本人」の区分あり		

＊日本航空グループ（JAL）
　日本航空、日本トランスオーシャン航空、日本エアコミューター、
　琉球エアコミューター、ジェイエア、北海道エアシステム

＊全日本空輸グループ（ANA）
　全日本空輸、ＡＮＡウイングス、ＡＩＲＤＯ、ソラシドエア、
　スターフライヤー



前号に引き続き『「鳥取県障がい者プラン」について』の第２回目は、県家連理事が特に詳しく聞きたい事柄について解説していただきました。

精神障がい者にも対応した地域包括ケアシステムの構築について

鳥取県福祉保健部ささえあい福祉局障がい福祉課

精神保健福祉医療については、平成16年９月に厚生労働省の精神保健福祉対策本部より「精神保健医療福祉の改革ビジョン」において「入院医療中心から地域生活中心へ」という理念が示されて以降、様々な施策が実施されてきました。平成29年２月には、厚生労働省で実施している「これからの精神保健医療福祉のあり方に関する検討会」の報告書で、「地域生活中心」という理念を基軸としながら、精神障がい者の一層の地域移行を進めるための地域づくりを推進する観点から、精神障がい者が、地域の一員として、安心して自分らしい暮らしができるよう、医療、障害福祉・介護、社会参加、住まい、地域の助け合い、教育が包括的に確保された「精神障がいにも対応した地域包括ケアシステム」の構築を目指すことを新たな理念として明確に示され、第５期障害福祉計画に係る国の基本指針においても、「精神障がいにも対応した地域包括ケアシステムの構築」が掲げられました。

本県においては、国の基本指針等に基づき、鳥取県障がい者プラン（以下「プラン」という。）の改定を行い（プラン改定については、前号で御紹介しています）、精神障がいにも対応した地域包括ケアシステムの構築について、以下のとおり目標値を掲げています。

国　指　針	県計画目標	現　状
①圏域ごとの保健、医療、福祉関係者による協議の場の設置 平成32年度末までに全ての圏域ごとに、精神障害者地域移行・地域定着推進協議会など、保健、福祉、福祉関係者による協議の場を設置する。	県＋圏域ごと（４）	県＋圏域ごと（4） ※現在有る協議の場を維持していく。
②在院期間１年以上の長期在院者数の減少 平成32年度末時点の在院機関１年以上の長期在院者数を算定式に基づき算定した人数、減少させる。	279人（65歳未満） 571人（65歳以上）	383人（65歳未満） 594人（65歳以上） ※H28.6末時点
③入院後一定期間時点での退院率の上昇 平成32年度における入院後３ヶ月時点の退院率、入院後６ヶ月時点の退院率、入院後１年時点の退院率を設定する。	69%（３ヶ月） 84%（６ヶ月） 90%（１年）	56.5%（３ヶ月） 73.1%（６ヶ月） 83.9%（１年） ※H28.6末時点

①については、既に県と圏域ごとに協議の場は設置されています。今後も協議の場を維持し、精神障がいにも対応した地域包括ケアシステムの構築に向けて、より充実した協議の場として活用していきたいと考えています。

②、③の目標値達成に向けた取組については、各圏域の保健所で、それぞれの地域の実情に合わせた様々な取組を実施しています。例えば、鳥取市保健所では、精神科病院を訪問し、長期入院者の実態把握及び同病院スタッフへの地域移行に係る勉強会の他、地域移行推進員（ボランティア）を活用し、精神科病院に入院している長期入院者との交流を実施しています。中部総合事務所福祉保健局（倉吉保健所）では、精神科病院に長期入院している退院意欲のある方に対して、個別の訪問を実施し、グループホームなど施設入所を目指しているところです。西部総合事務所福祉保健局（米子保健所）においては、長期入院者を対象に地域の支援者が地域移行に向けた個別訪問を行うとともに、長期入院者を対象にした地域交流会を開催し、グループホームや就労支援事業所の見学を実施し、退院後の地域での生活を現場体験する機会を設けることで、退院意欲の喚起に繋げる取組を行っています。

また、精神科病院から地域生活への移行・定着を促進するため、実際に支援に携わる精神科病院や相談支援事業所、訪問看護事業所等の専門職の方を対象に、「鳥取県精神障がい者地域移行支援者研修会」を開催し、精神障がいや精神疾患に関する知識や対応についての基礎的事項を学ぶとともに、各機関が連携をとりながら行う支援のあり方について、事例等をとおして学ぶ機会を設けています。

精神障がい者にも対応した地域包括ケアシステムの構築に向けた取組における本県の強みは、『県全体の規模が小さく、協議の場や研修会を実施する中で関係機関との「顔の見える関係」が構築されている』、「県内の３保健所が各圏域ごとに医療機関や地域支援事業者等と連携を取りながら、地域の実状に併せた事業（病院訪問、交流会等）を展開している」ことが挙げられます。こういった強みを活かしながら、精神障がい者が、地域の一員として、安心して自分らしい暮らしができるよう、引き続き取組を進めていきたいと考えています。

お知らせ

☆平成30年度賛助会員募集　～鳥取県家連の活動をご支援ください～

平素は県家連の活動にご理解ご協力いただきありがとうございます。当会は、一般の方にも賛助会員としてご支援いただき活動の大きな力とさせていただいております。

つきましては、引き続き多くの方に賛助会員としてご入会いただき、当会の活動を支えていただきたくお願い申し上げます。御希望の方には年に４回発行の本紙をお送りします。

入会申込書は鳥取県家連事務局にございます。申込みは随時受付ておりますので、皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

賛助会費
個人会員：一口500円

鳥取県家連はこんな活動をしています！

★精神保健福祉に関する研修会の開催
「精神障がい(者)福祉研修会」、「三者合同研修会」、「家族会研修会」など

★要望活動
県・市町村への精神保健福祉施策の充実のための要望活動
交通事業者等への交通運賃割引制度の適用に関する要望活動

★家族相談事業
「家族相談ダイヤル」の実施、家族相談ダイヤル相談員の研修

★広報啓発活動
「若者向け精神疾患早期啓発リーフレット」、「家族会リーフレット」、
機関紙「鳥取家族会だより」の発行

精神障がい者家族相談ダイヤル

相談専用ダイヤル

090－3880－3498

毎月第１・第３木曜日
(1/1～1/3は除く)
13:00～16:00

★平成31年３月までの実施日★

1/17（1/3は実施しません）
2/7・21　3/7・21

・相談は無料です。（通話料は別途かかります。）
・秘密は固く守ります。
・相談は匿名でもお受けします。

【お詫び】前号（79号）の家族相談ダイヤル実施日のお知らせにおいて、10月～12月の予定を掲載すべきところ、H31.1月～３月の予定を掲載しておりました。ご迷惑をお掛けし大変申し訳ありませんでした。

次号に掲載する地域情報をお寄せください。

鳥取県内の各地域で開催する精神保健福祉に関する講演会・研修会・福祉イベントや、単位家族会・各事業所・作業所からのお知らせなどの情報をお寄せください。

なお、紙面に限りがございますので、お寄せいただいた情報がすべて掲載できない場合もあります。ご了承ください。詳しくは下記の鳥取県家連事務局までご連絡ください。

平成31年４月～６月開催の
講演会・研修会・福祉イベント…
皆さんからの情報をお待ちしています。

☆「鳥取家族会だより」に対するご意見ご要望や精神保健福祉の情報など下記までお寄せください。家族会に関するお問い合わせもどうぞお気軽に！

鳥取県精神障害者家族会連合会事務局
〒680－0901　鳥取市江津318－１
鳥取県立精神保健福祉センター内
Tel 0857－21－3031　Fax 0857－21－3034
E-mail t.kenkaren@nifty.com

編集後記

今年、暖冬なんですってね。夏が暑い年は冬は寒いって聞きますけど、確かに今のところ暖かくてコートの出番がありません。でも、暖冬だからと言って雪が少ないわけではない、とテレビで気象予報士さんが言っていました。まぁ鳥取ですから冬に雪は付きものです。気を抜かずに冬対策はしておかなくては、と思っています(^^)v　　事務局　岡嶋

再生紙を使用しております