社会福祉法人そよかぜの機関紙

そよかぜだより

第119号
発行2014.10.19
年4回発行

社会福祉法人そよかぜ
羽村市栄町3-3-1
☎042-578-0855
fax.042-578-0466

シリーズ特集第四弾として今回は、近年特に話題になることが多い「精神障害と医療」について取りあげます。

精神疾患は早期発見・早期治療が治療効果を高める重要なキーワードです。発病して長期間適切な治療を受けないと症状の改善が難しくなるだけでなく、いったん改善されても何らかのきっかけで再発してしまう危険性が高いと言われています。

しかし、精神的変調を抱えながら医療に繋がっていない方々は未だ相当数にのぼると推定されます。その原因は、精神疾患に対する世の中の根強い偏見や当事者の病識の欠如、どこに相談して良いのかわからないなど様々です。精神科医療に繋がらず在宅で生活しているご本人やご家族は、周りの人たちには想像できないような、孤独でとてもつらい想いを抱えて生きています。

このような境遇に置かれているご本人やご家族が、医療機関に繋がる橋渡しをしている機関のひとつが各区市町村にある「保健センター」です。今回の特集は、「羽村市保健センター」の機能や役割と、事例をもとに紹介します。

心と身体の健康

［シリーズ特集 第四弾］

関谷美紀＝文（表紙下段）
（羽村市福祉健康部健康課健康推進係）
大塚由紀＝文（P.2）
（羽村市福祉健康部健康課健康推進係）
古張めぐみ＝文（P.3）
（羽村市福祉健康部障害福祉課障害者支援係）

羽村市保健センターは、市民の方がいつまでも健康で生き生きと暮らせるために、赤ちゃんから高齢者までの世代に応じた健康診査や各種がん検診、健康相談や講座などの保健サービスを行っています。特に高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、日々の食生活や運動習慣が大切ですので、保健師や管理栄養士が随時相談に応じています。

また、心の健康づくりについては、日々のストレスや職場・家庭の人間関係、妊娠や出産に伴うホルモンの変化などがきっかけとなり、身体や心の変調が起きることは珍しいことではありません。「いらいらする」、「疲れがとれない」、「寝つきが悪くなったり、夜中に目覚めたりする」、など体調の変化に気づかれることはありませんか？ こうした心身の変化や不調について、早めにケアすることによって回復も早くなりますので、「こんなこと相談してもよいのかしら？」と一人で抱え込まずに、お気軽にご相談ください。ご本人だけではなく、その心のサインに気付いたご家族からの相談にも応じ、必要な場合には、保健所や医療機関などの専門機関のご紹介を行っています。すでに精神科に通院している方に対して、作業所やデイケアなどの社会復帰についてのご相談もお受けしています。

保健センターは、さまざまな事業や相談を通して、市民の方の「こころ」と「からだ」の健康づくりを応援していきます。

地域が活きる［シリーズ特集］地域で生きる

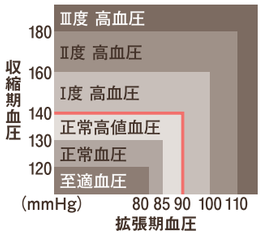
保健センターQ&A

保健センターに寄せられる相談の中から、多く寄せられる内容を紹介します。

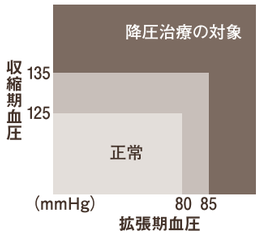
血圧が高いと言われました。生活習慣を見直す必要はありますか?

高血圧が続くと血管に負担がかかり、動脈硬化が進みます。脳卒中や心筋梗塞を起こす危険性が高まりますので予防していきましょう。保健センターでは「健康なんでも相談(月2回)」を実施しています。お気軽にご利用ください。

診察室血圧に基づく血圧の分類



家庭血圧に基づく血圧の分類



検診でがんが見つかるのが怖いんです・・・

がんは、今は不治の病ではありません。診断と治療の進歩によって早期発見・早期治療で治せるがんも増えてきています。定期的にがん検診を受けましょう。

保健センターでは、40歳以上の方を対象に毎年各種がん検診(20歳以上の女性には子宮がん検診)を実施しております。詳細は保健センターまでお問い合わせください。

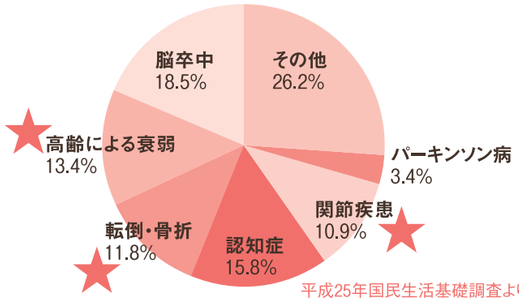
将来、寝たきりにならないために若いうちから気を付けることはありますか?

要介護の原因は、病気だけではなく足腰の衰えや障害が4割弱を占めるという結果が出ています(グラフの★印にご注目下さい)。丈夫な足腰を維持するために、今から継続した運動や、たんぱく質、カルシウムなど必要な栄養素をしっかりととっていきましょう。

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

筋肉や骨などの衰え、障害により、歩行や生活に支障をきたしている状態

〈65歳以上の要介護の原因〉



平成25年国民生活基礎調査より

最近、こころがすっきりしません。こころについて相談したいんですがどこを訪ねたらいいのですか?

モヤモヤ感が続いていたり、気持ちが落ち込んだりして、「何もする気が起きない」、「ちょっとしたことでもイライラする」、「夜なかなか寝付けない」などの症状が現れたら、こころの病気のサインかもしれません。一度、専門医に相談するようにしましょう。専門の医療機関がわからないときは、保健センター(もしくは最寄りの保健所)にご相談ください。保健師が相談に応じ、「地域の専門医療機関の紹介」や必要に応じて「自立支援医療制度」、「障害福祉サービス」の案内をおこないます。

心と身体の健康♥

[シリーズ特集 第四弾]

健康を応援する様々な取り組み

市民のみなさまの健康維持・促進のために、検診やセミナーなど様々なプログラムを用意しています。

がん検診

羽村市では胃がん・肺がん検診、大腸がん検診や女性を対象とした乳がん検診、子宮がん検診を実施しています。なお、特定の年齢に達した方に対して、がん検診無料クーポン券を送付しています。お手元に届いた方は無料で検診が受けられますので検診実施期間内に受診してください。

特定健康診査

40歳以上で羽村市の国民保険加入者・後期高齢者医療保険加入者を対象に特定健康診査を実施しています。これは生活習慣病予防を目的としたもので、40～74歳の方は特定健診の結果により特定保健指導を利用出来ます。

健康セミナー

市民を対象にこころの健康づくりを目的とした講座を開催しています。

今年度の開催予定は、平成27年1月頃です。詳しい日程や会場、講師など決まりましたら「広報はむら」や「羽村市公式サイト」でお知らせする予定です。お楽しみに☆

事例紹介

困りごとや悩みの内容は人それぞれです。そして、その解決方法もそれぞれあります。保健センターや関係機関が力になれることもあります。まずはお気軽にご相談ください。

プロフィール　30代 / 男性 / 統合失調症 / 母と2人暮らし

相談経路　大学卒業後、IT企業に就職したが人間関係が上手くいかず1年で退職。その後、兄弟の会社で事務のアルバイトとして働き始める。しばらくすると、不眠が続き朝起きることができなくなったため、アルバイトに行くことができず退職。自宅で過ごしていることが多くなり、ぶつぶつ独り言を言ったり、隣の人に監視されるなど意味不明なことを訴えることが多くなった。心配した母が、近所に住む民生・児童委員に相談。こころの相談ができる保健センターを紹介され、母が保健センターに来所した。

本人の困りごとは、「不眠」　母の困りごとは、「息子さんが就職できないことへの焦り」

相談内容　母が、不眠を訴える息子さんに声をかけても「自分でどうにかする」、「ほっといて」と話すのみ。そのため、息子さんの本音が分からないが、何か困りごとがあると母は思っていた。息子さんは、不眠を訴えるが病院嫌いで受診したくないと話している。息子さんが困っているので、誰か相談にのってほしいと母は思っている。

支援内容

保健師による訪問　母は、就職しない息子さんに対して、焦りや戸惑いを感じていたので、じっくり本人の話を聞く機会がもてなかった。保健師は、本人が不眠のことを気軽に相談できることを目的として、自宅に訪問する。保健師と話をするうちに、本人は「幻聴が聞こえる」、「仕事をしていないので家族に申し訳ないと思い、夜も眠れない日が続いていること」などを話された。

心療内科の受診　本人は1人で受診することに対して不安を感じていたので、母や保健師も一緒に受診することができることを提案し、心療内科を受診することができた。その後、内服治療が始まり、熟睡できるようになるなど生活リズムの改善がみられた。

訪問看護の導入　医師の指示通りに薬を飲みはじめたが、めまいなどの副作用が出てきて、薬の飲み忘れが目立ってきた。そのため、薬や体調面の相談ができるように医師と相談し、訪問看護を開始。息子さんは、いずれ就職したいという気持ちが強かったので、まずは、生活リズムを整えるために、起床と就寝時間を決めることにした。

日中の活動場所を探す　生活リズムが整ってきたので日中の居場所として、地域活動支援センターや就労継続支援B型の通所を検討するために障害福祉課の保健師と定期的に面接をしながら見学を進めている。

大切なこと　この事例のように、こころやからだの病気を抱えている方々は、ご自身の気持ちをうまく話せない場合が多くみられます。そのため、周囲はご本人の本音がわからずに誤解を生じやすいので、まずはご本人がゆっくり話せる環境づくりが大切です。

※この事例は、過去の相談事例を参考に作成した架空のものです。

こころの疲労度チェック

時には、自分のこころの健康に耳を傾けてみませんか?

- □ 最近、朝の目覚めが悪い
- □ 気分が落ち込むことが多くなった
- □ 以前、楽しめたことが億劫になった
- □ 何もしていないのに、体がだるくて意欲がわかない

チェックはいかがでしたか? 1つでも当てはまる方は、1人で抱え込まずに誰かに相談してみませんか? 保健センターでも相談にのることができます。

羽村市保健センター
東京都羽村市緑ヶ丘5-2-1
☎042-555-1111(内線624~627)
Fax.042-554-4767

［シリーズ特集 総括］

堀内政樹=文
（社会福祉法人そよかぜ 施設長）

地域で暮らす未来のために

「地域が活きる 地域で生きる」をテーマに、平成25年10月20日発行のそよかぜだより第115号より全4回のシリーズ特集として「住む」、「相談する」、「働く」、「安全・安心」を取り上げて、障害のある人が地域で暮らすうえでの様々な課題や、そうした地域生活を支援する福祉サービスなどを紹介してきました。第一弾の「住む」では、障害のある人が地域で暮らすときに役立つホームヘルプ事業（居宅介護事業）や、支援付きの生活拠点であるグループホーム（共同生活援助事業）などについて、その内容や羽村市近隣の事業者等を紹介しました。第二弾の「相談する」では、障害のある人の地域生活全般の相談を受ける羽村市福祉センター内にある「地域活動支援センターI型事業あおば」を中心に、その事業内容や活用事例などを紹介しました。第三弾の「働く」では、障害のある人が就労するうえで生じる様々な課題や、法定雇用率やハローワークなど国制度についても触れました。また、事例紹介では、地域の障害者就労支援センターを活用した方のケースなどを紹介しています。今回、シリーズ最終の第四弾では、「安全・安心」をキーワードに「精神障害と医療」にスポットを当て、地域で市民の健康をサポートする「保健センター」の機能や統合失調症に罹患した男性の事例紹介などを通して、その実情や活動内容を紹介しました。

今号をもって昨年の10月号より始めたシリーズ特集「地域が活きる 地域で生きる」は終了します。私たち企画・編集担当も、初めての取り組みということもあり試行錯誤の連続でしたが、多くの方々のあたたかいご支援に支えられ何とかやりきることができました。今、それぞれの記事を読み返してみると、限られた紙数の中とはいえ、まだまだ、伝えきれていない事も多々あり、掲げたテーマの広さ、奥深さを痛感する次第です。今後、様々なテーマで新たなシリーズ特集にもチャレンジしたいと思います。機関誌そよかぜだよりのこうした取り組みが、障害のある人ない人に関わらず、地域の皆様の「障害福祉」理解のために少しでもお役に立てれば幸いです。これからも、より良いものになるよう努力してまいります。ご指導ご鞭撻をよろしくお願いします。

【そよかぜコラム】平成16年11月号より掲載

福祉の原点は、思いやりといたわりの心

混迷の時代にもう一度 糸賀一雄を見直しては

寝たきり状態の障害児の姿に、世の光をみる

世の中はただいま大改革の真っ只中で、いろんな制度や社会のシステムがあわただしく変わりつつあります。障害福祉の世界でも、二年前に措置制度から支援費制度に変わり、それも間もなく介護保険に統合されそうな雲行きです。新しい制度にようやくなじみはじめた頃にはもう次の制度に変わるということで、早い変化についていくのは利用者や保護者にとっても大変なことだと思います。

くるくる変わる目先の現象にとらわれすぎると、変化に振り回されて混乱します。本当にわかりにくい時代になったという声も耳にします。このような時こそ私たちは原点にかえって、じっくり腰を落ち着けて先を見ることが必要です。そこで私たちが一番大切にしなければならない障害者福祉の原点とは何か、それはどこにあるのだろうと、たまには堅いことを考えてみると、やはり行き着く先は、かの糸賀一雄にたどり着くほかはないような気がします。

「いまさら糸賀を持ち出しても」というご意見もあるでしょうが、ノーマライゼーションという横文字の思想が我が国に氾濫するよりはるか前に、その先を行く実践と思想を示した人物が日本にいたことは忘れてはならないと思います。いまさら糸賀ではなく、いまこそ糸賀ではないでしょうか。このように思って、あらためてもう黄色く変色した古い糸賀の書物を開いてみたのを機会に、糸賀一雄について簡単に紹介させていただきます。

終戦後の混乱期に世にでて大変な苦労をして、障害児の施設をいくつも建設し最重症の障害児を育てました。育成会の生みの親でもあり「精薄児の父」といわれましたが、糸賀の功績は事業実績よりも障害児に対する考え方、福祉の思想にあります。この思想が、福祉がまだ社会のお荷物とみられていた時代に、後の福祉の進むべき方向を示しました。またかくれた逸話として、当時の皇太子ご夫妻（現天皇皇后両陛下）が糸賀の熱心な支持者で陰ながら支援しました。糸賀は上京のたびに東宮御所に行き両殿下と親しくお話をしていたそうです。糸賀の思想を端的に示す部分を以下に紹介します。有名な最後の講義からです。

無財の七施

「無財の七施というのを説明しておきましょうか。これはね、貧乏人でなあんにもなくてもね、それでもなおね、人に七つの姿でさしあげるものがあるということ。人からもらうだけが能じゃあないのよ、人間はね」といって糸賀は次の文字を黒板に書きます。

一　眼施（やさしいまなざしで人に接すること）
二　和顔悦色施（にこやかな微笑みをたたえた顔で接すること）
三　言辞施（美しい言葉を、やさしい声で）
四　身施（働くこと勤労奉仕）
五　心施（感謝の心で接すること）
六　牀座施（席をゆずってあげること）
七　房舎施（一宿一飯の施し、一杯のご飯でも半分あげられる）

（注　糸賀一雄は京都大学の宗教哲学科を卒業し仏教に造詣が深かった）

右の七つのうちだれでもすぐ疑問に思うのは四番の身施で、寝たきり状態の重度障害者が働けるのかということです。この疑問に対して糸賀はわかりやすい実例を示して答えています。

びわこ学園（糸賀が経営する最重度施設の一つ）での話です。寝たきりの男の子で、毎日保母さんがおしめをかえます。ある日のこと、おしめをかえる時間になって、おしりに手をあてるとその子が一生懸命力んでいることが手に伝わってきました。保母さんはハッと思ってよくみると、全身マヒで動かないはずの筋肉を必死で動かし、おしりを上げようとしている。保母さんがおしめを入れやすいように協力しようと、生きている精一杯の姿を示している。それに気が付いた保母さんはたいへん感動して、自分の仕事の意義を深く感じました。その後、保母さんは立派な後輩をたくさん育てました。

「男の子のこの努力こそ尊い労働で、身施です。だからこの子らは世の光なんです。この子らに世の光を、ではなくこの子らこそ……」。講義の演壇で糸賀の話がここまですすんだ時、急に糸賀は声が出なくなりました。口は動いているのに声が出ない。周りの者がドットかけ寄り、椅子に座らせて少し落ち着くと「もう少し、もう少しだからやりましょう。大丈夫、大丈夫……、この子らを世の光に……」これが最後の言葉となり翌朝永眠しました。昭和四十三年、五十四才でした。

壮絶で劇的な最後は、当時の福祉界に大きなショックを与えました。そして最後の言葉は、障害者福祉の基本理念を的確にわかりやすく表現した言葉として福祉に携わる者の合言葉となって有名になりました。福祉施設の新入職員の研修は、まずこの言葉と精神を教え込むことから始まりました。

その後、時代とともに社会の中で福祉の重要性はますます大きくなり制度も進歩しました。ノーマライゼーションという世界共通の理念が普及するようになって、糸賀の言葉を耳にする機会はほとんどなくなりました。

しかし、無財の七施という古い思想と福祉を結びつけて糸賀の信念が発した「この子らを世の光に」という言葉は「普通に生きる」とか「共に生きる」などの翻訳言葉よりはるかに迫力があり、美しさは格段に違います。

思いやりといたわりの心は福祉の枠をこえて、人間同志が幸せに生きるための基本です。世間では悲惨な事件があとを絶ちません。くるくる変わる理論や制度を研究するより、四十年前に糸賀一雄が残した言葉をもう一度かみしめてみる方が有益ではないかと思います。

（西岡英一）

大切なパートナー

コラム「福祉の時をつかむ」

障害のある方の生活は、新しい福祉機器などが開発され、徐々に生活しやすい環境になっているかと思います。しかし、障害のある方の生活を支えるのは福祉機器ばかりではありません。例えば、目の不自由な方をサポートする盲導犬や肢体の不自由な人を助ける介助犬、耳の不自由な方のパートナーとして聴導犬などがあります。

最近、ニュースなどで視覚障害者のパートナーである盲導犬が、何者かに腰付近を刺されケガをするという痛ましい事件が報道されました。視覚障害者の目となっている盲導犬が果たす役割はとても大きなものでもあります。目の不自由な人が安全に、快適に歩くお手伝いをするために盲導犬という存在があり、この事件で波紋を呼ぶこととなりました。被害にあわれた視覚障害者からは「屈辱です。『自分で自分の体を刺してみろ』と言いたい。まして、無防備で抵抗できない犬を狙うなんて」と悔しそうな言葉が心に残ります。障害者や補助犬への理解が足りないと感じざるを得ませんが、補助犬を社会の大切なパートナーとして理解が広まればと願うばかりです。

そよかぜホームページ http://soyokaze-hamura.com

各事業所からのお知らせ

福祉作業所ひばり園

10月3日、総勢84名で日帰り旅行に行ってきました。昨年は富士五合目に行きましたが富士山は全く顔を見せてくれず、今年こそは! ということで静岡県伊豆の国市にあるパノラマパークへ行きました。ロープウェイに乗って葛城山を登り、山頂にある展望デッキへ行くと目の前には富士山と駿河湾がとてもよく見えました。ロープウェイが怖くてドキドキしながら降りてきた利用者さんも景色を見てとても素敵な表情になっていました。

就労移行支援では、余暇活動支援としてスポーツレクリエーションを行い、ダンスや体操・卓球・ビーチボールバレーを楽しみました。就労に必要な体力作りと余暇の充実を図るきっかけ作りを目的としています。また、特例子会社への就職が1名決定しました。新入所者も2名迎え、毎日刺激し合いながら頑張っています!

リサイクルショップくれよん

店内もすっかり秋の色に変わりました。今年の夏ごろから始めたポプリ作り、店内での作業中にあたたかい声かけを頂くことが増え、励みになっています。現在、刺繍入りふきんも作り始めました。重度障害児者と家族の会アオバズクが製作した、はむりんグッズ(ストラップ、シール)も販売中です。

福祉作業所スマイル工房

10月からパンメニューを変更しました。クリームパンやチーズパン、ツナコーンパン、黒ごまを使用した通常のあんぱんが復活!!また、ゴーストやかぼちゃの型を使ったハロウィンクッキーは10月下旬まで販売します。11月からは、サンタさんやツリーの型を使ったクリスマスクッキーの販売を予定しています。

障害者就労支援センター エール

「エール」は、羽村市より社会福祉法人そよかぜに委託された障害者就労支援事業です。羽村市在住の障害のある方を対象に、就職を希望している方や働いている方等からの相談を受け、支援を行っています。

利用時間 ： 月曜日～金曜日、午前9時～午後5時。今年度の第一土曜日開所は、11/1、12/6、2/7、3/7です。※ご相談には予約をお願いします。

宿泊訓練施設つくしの家

将来の施設入所やグループホーム入居、地域での自立生活等への移行を円滑に行うことを目的としています。

グループホームほほえみ館

9月に市の防災訓練が行われました。地震などの災害に備え利用者・職員で避難の方法など自治会の方々にもご協力を得ながら参加しました。

資源回収のお問合せは「そよかぜ」へ。

編集後記

毎日の生活の中では心にストレスがたまってしまうことがあります。では、どんなときに心が休まるでしょうか。美味しいものを食べているとき、昼寝をしているとき、趣味を楽しんでいるとき、好きな人とおしゃべりをしているとき。その瞬間は人それぞれで、心の健康を維持するのは、きっとこんな瞬間の積み重ねなのかもしれません。その瞬間を見つけるのって、人生の楽しみの一つなのかなと思う今日この頃です。ちなみに私にとって、その瞬間は山に登っているときかも。

各事業所の連絡先

社会福祉法人そよかぜ事務局 ☎042-578-0855
福祉作業所ひばり園 ☎042-555-5512
福祉作業所スマイル工房 ☎042-578-2723
リサイクルショップくれよん ☎042-578-2575
羽村市障害者就労支援センター エール ☎042-570-1233
羽村市心身障害者宿泊訓練施設つくしの家 ☎042-579-6849
グループホームほほえみ館 ☎042-578-2875