



花きりん新聞

第 15 号

発行者 コラボえどがわ

平成 30 年 3 月発行

精神科の社会的入院から地域で暮らすということ

精神科における社会的入院の実態について、少しお話ししましょう。

日本の精神保健は他国に比べ「脱施設化」が遅れていると OECD (経済協力開発機構) は報告しており、社会的入院という問題を抱えています。全世界の精神科病床数 200 万床のうち、日本は 35 万床と世界の 6 分の 1 を保有しているのです。日本だけ精神障害が特別に多いということもないため、国際的に批判の的となっているのです。さらに平均入院日数 (ALOS) は、日本では 298 日であり、OECD 平均の 36 日からは大きくかけ離れています (2011 年)。日本では入院するような病気を抱えていないままに、病院から出られない人々が大勢存在するという事なのです。



日本の精神保健の歴史を振り返ると、1900 年 (明治 33 年) 精神病者監護法公布、私宅監置 (いわゆる座敷牢) が制度化されました。自宅で軟禁状態にさせられたわけです。

1964 年 (昭和 39 年)、ライシャワー駐日大使刺傷事件が起こりました。精神障害者を隔離収容すべきと新聞や雑誌などが主張し、世論も野放しは危険と支持して、厚生省も日本のハンセン病問題同様に、精神科病院への隔離収容政策 (社会的入院) を始めたわけです。歴史をたどるとベッド数が多く、平均入院期間が長く、不名誉な世界のトップクラスであることがお分かりだと思います。

OECD は日本の精神保健を、高い自殺率、精神科病院の病床過多、長期入院日数といった問題に特徴づけられるとしていますが、日本の精神医療は近年明らかに改善の努力が行われているとも OECD は評価しています。精神科領域にもやっと「地域包括ケア」を促進させるための、保健医療福祉の地域連携が始まっています。地域で暮らせるよう、地域移行支援や地域定着支援など福祉サービスに位置付けられています。さらに 30 年度から、病院や施設そして、自宅から一人暮らしをする人をサポートする自立生活支援がスタートします。一步一步、確実に前に向かって進んでいます。江戸川区には精神科入院できる病院はありません。だからこそ、行政と民間の関係機関が手を合わせて支援する工夫を模索し住みやすい環境づくりなどに尽力しています。

(文責 鶴岡)

訪問看護ステーション 2 号店を船堀駅近くに準備中です！



ナース花きりんは、精神科訪問看護に特化して運営しています。皆様のご要望にお答えして、江戸川区の南部地域より北側の中央部 (船堀駅、一之江駅エリア) を活動範囲に、退院してからの病状管理や病状が安定して安心して生活が出来るよう支援していきます。保健福祉サービスとの連携を密に、お一人お一人が自分らしさを回復できるよう、お手伝いさせていただきます。

ワークコラム

～通うことから始まるリハビリその2・利用までの流れ～

今回は、ワーク花きりんの見学から利用までの一連の流れについてお話します。

- 1) まず、見学の問い合わせを事前にお願ひします。その際、保健所や計画相談の支援者の方と相談をして、支援者の方から予約の連絡をしてください。
- 2) 見学の日程が決まりましたら、当日はワーク花きりんの担当がご案内いたします。初めての場所で緊張するかもしれませんが、丁寧に説明を心掛けますので安心してください。
 - ・そもそも就労継続支援B型って何？
 - ・ワーク花きりんはどんな仕事をしているの？
 - ・どんな方が利用しているの？
 - ・将来、働きたいけど不安がいっぱい etc…いろいろな疑問・質問があるかと思いますが、実際の作業風景を見て「ここで働いてみたい！」「将来、就職したい」という希望があれば、次のステップの「お試し体験」に移ります。
- 3) お試し体験は2週間で6回を予定しております。
実際にワーク花きりんの活動・作業を体験してみましよう！！
慣れない環境、初めての作業で戸惑いもあるかもしれませんが、初めはみんな初心者です。失敗して当たり前の気持ちで、是非チャレンジしてください。
- 4) 体験や当事業所のスタッフとの面談を通して、ここで働いてみたい希望があれば「受け入れ会議」を開催します。
会議の結果、登録が決まればいよいよ正式利用が開始です。
- 5) ワーク花きりんの一員になった暁には、あなたの希望や夢を実現するために、サポートをさせていただきます。
一緒にステップアップしていきましょう！！

次回以降は、ワーク花きりんの取組みや実際の活動・作業内容などについてお知らせする予定でいます。お楽しみに！





ほっとナース

～人との関わりがリカバリーの一步です～

【精神科訪問看護での訪問看護師の仕事とは？】

精神科訪問看護は、身体的な病気だけでなく精神的な病気に対して行っています。基本的な仕事は、服薬管理をはじめ、病状管理と生活上不便となることを援助していくことです。ご利用者様の中には、対人関係が苦手になり引きこもってしまう方も多く、通院はおろか、生活上あらゆる面で不便が生じるため、私達がサポートしていくという形になります。又、不摂生な生活や薬の副作用等で、身体的不調が起こることもあり、身体所見の異常をすぐに察知できる訪問による精神科訪問看護の利用メリットは大きいです。又、訪問時「食事は、食べた？睡眠は？排泄は？…何か、困っている事は？…」と生活状況を見ながら、ご利用者様やご家族様と世間話を交え、日々関係を構築しています。又、ライフスタイルや体調に合わせた個別目標に向かって、一緒に悩み考え、トライする気持ちを支え、伴走者としての役割も担っています。

1. 生活上のアドバイスも私たちの大切な仕事

病気や治療に対して不安を抱いている人も多いため、きちんと説明し理解を促すことも仕事のひとつです。日々の生活において、スーパーやコンビニの利用法や一人暮らしのノウハウなどについてアドバイスすることも多々あります。又、公共料金の支払いや各種書類等、当たり前のことが分からなくなっている人も多いため、そのような方には、日常生活に必要な不可欠な事を個別の力に合わせ一緒に取り組んでいます。

2. コミュニケーション能力の必要性

ご利用者様とその家族、その他、いろいろな関係者とをつなぐ橋渡しの役割も担っています。ご利用者様が精神的に不安定であることが多く、家族もどのように接すればよいのか戸惑ってしまうことも少なくありません。ご家族に対してもアドバイスをし、ご利用者様の病状を含めた思いや考え等をお伝えする事で理解をして頂くとも関係性も良くなります。又、就労をしている方の中には、上司や同僚とのやり取りでの悩みを相談され、一緒に対応方法など考え、日々の仕事状況と体調の振り返りをしていく方もおります。

《昨年末に訪問看護をスタートした、F様より》

「部屋に一人でいると怖い…けど…他人が自宅に入るなんて…」と、訪問看護の希望は全くありませんでした。しかし、担当保健師さんの度重なるアドバイスで、無事にスタートする事が出来ました。アメリカンスタイルのお宅で、靴のまま部屋に上がるのに慣れていない私達を見て、後日、私達専用のスリッパ迄、用意してくれていました。訪問を楽しみにされ「部屋にいるのも、少しずつ怖くなくなってきたよ…」と笑顔でお話してくださり私達もほっこり笑顔です。これからも、宜しくお願いします～♡

まずは、誰でも良いので「人との関わりがリカバリーの一步」と初めて感じました！

(文責 市川)

家族会「きずな花きりん」の誕生

「花きりん家族会」(仮名称)の誕生にあたって、花きりんのスタッフさんと、当事者の家族数名で、まず話し合ったのは活動の目的でした。

ワーク・ナース・ハートともに花きりんさんにお世話になっている家族は、日常生活に困難をきたす様々な問題や将来に対する大きな不安をかかえている者ばかりです。身内が暗くて長いトンネルに入りかけていたり、まさにその真ん中で進む方向も分からずにもがいていたり、やっと出口に辿り着いたものの将来への不安を抱いていたり、家族の様子は様々です。それぞれに状況が異なる家族が集まってできることは何かを模索しました。

家族の中だけでは、煮詰まってしまいがちな悩みやしんどさを、共有できる場にしてはどうか。そうすれば、閉鎖的な空間に少しでも風穴を開けることができ、家族がホットする時間になるのではないかと。家族が元気でなければ、一步も前に進むことはできないだろう。「家族会」は、家族が元気に過ごせる場であることを目指す会にしたいと考えました。

昨年の7月に、第1回「花きりん家族会」(仮称)が誕生しました。12名の家族が集まりました。自己紹介で、それぞれの家族が抱えている問題が話されました。「うちもそうなの…」「そんなことも、あった、あった…」と互いの話を聞きながら、それぞれの体験を重ね合わせる中で、次第に初対面の緊張がほぐれ、この場なら、何を話しても大丈夫、分かってもらえるという安心感を1回目にして得ることができました。

皆で正式な家族会の名称を考え、第3回には、「きずな花きりん」と決定しました。「絆」と漢字ではなく「きずな」と平仮名で決まったことが、この家族会の穏やかで温かい雰囲気を表しているように思いました。

第4回は「親亡き後を考える」というテーマのもと、講師の先生をお招きしての勉強会も実施しました。困ったときに一人で悩まず、相談すべき場所があることを教えていただき、大変心強く思いました。

12月の第6回は当事者もたくさん参加しての「家族交流会」。ごちそうもたくさん用意され、ゲーム、ビンゴ、バザー等々楽しい企画満載で、笑顔に包まれた会になりました。発足して半年足らずでここまで温かく交流できるようになるとは正直驚いています。

「きずな花きりん」は、これからも参加することで、家族が元気になることを目指していけたらと思います。家族が元気ならば、当事者の回復や自立に向けてよりよい道が開けていくことでしょう。

家族会世話人
金川由美子



楽しかった！家族交流会

平成 29 年 12 月 16 日開催



手話の姿があって、飛び入りがあって
すごく感動した！



ずっと楽しみにしていた。
すごく喜んでいた。



親子でこのような会に参加できるなんて夢にも思わなかったです。

バザーまたやってほしい

ゲーム楽しかったです。みんな楽しそうだった。

家族が健康でないと笑顔になれない。マイナスからプラスになるよう！

楽しい会だった。
あったかい会だった。

イタリア ボローニャを訪ねて 精神保健交流ツアー報告 パート3

今回は REMS レムスという医療保護観察の入居施設についてお伝えしましょう。

2015 年までは、医療刑務所が 6 か所ありました。それ以降は、レムス(精神疾患を持って法的に責任を問えない人のための入居施設)が 26 か所あります。レムスは、各州に 2 か所ずつあり、地域との連携を大切に運営されています。この施設は、元依存症患者のグループホームだった施設で、3年前から厚生省から法務省が管轄しています。一つのコミュニティをもっている施設ですが、自由な出入りは禁止されています。この 20 年間、イタリアでは病院閉鎖や地域の受け皿づくりを積極的に行ってきた一部分を垣間見たように思いました。

看護師、臨床心理士、精神科医、リハビリ支援員、生活支援員、監視員のスタッフが配置されています。支援者の方は、全員“腕時計型センサー”をつけて安全確保しているそうです。これは、患者のためでもあるのです、と説明されていました。再度、罪を起こさない配慮でもあるのです。

入居者 14 名の方は、裁判官の同意を得て日中は外の作業所に通っています。就業活動、アート活動、音楽活動、スポーツ、アニマルセラピーなどです。

生活上、様々な規則があり、例えば、女性と親密な関係は禁止！支援者に暴力はダメ！（今までに一度もないそうですよ。）

部屋は一人部屋と二人部屋があり、対人関係の力をつけるためには二人部屋にしているそうです。



交流会

支援者、入居者のみなさまと昼食を通して親睦を図りました。総力を挙げて「てまり寿司」「焼き鳥」などを作りました。施設側から美味しいイタリア料理をふるまっていたいただき、楽しい交流会になりました。

てまり寿司をナイフとフォークで食べていたのが、少し笑えました・・



イタリア全体で 400 人の人がレムスに入居されていて、少しずつ退所されています。

心に残っているお話の中で、

「地域に住むということは、地域に資源を築くこと、家族の関係性を築くこと」

地域には、様々な施設があり、人のかかわりがあります。それらのネットワークを築くこと、そして、家族との関係性をもう一度回復させ、再構築していくことだと理解しました。複雑で根深い問題があるなかで、支援者が取り組んでいる姿に感銘を受けました。

(文責 鶴岡)

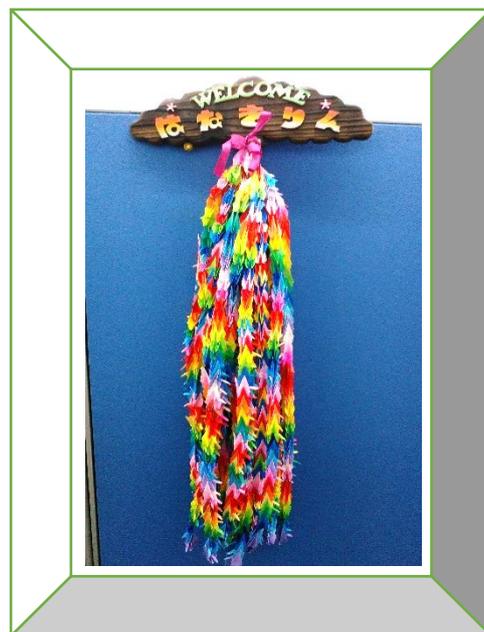


花きりん広場

どんな人でも参加することができるページです。
あなたの作品をぜひお寄せください。

Kさんの作品

真心こもった細やかな水彩画です。
カンゲキ!!



Mさんの作品(刺し子)

毎日コツコツ作りました。
うで前もあがってます!



Tさんの作品

千羽鶴は健康を祈って日々折っています。ティッシュポーチはバザーに出してくれました。

知っク情報

二人にひとりが、悩んでいると言われている花粉症。
今回は、食べ物で対策を考えてみました。
参考にしてみてはいかがでしょうか。(ハートより)

花粉症飛んでけえ菜の花わさびサラダで

春を告げる菜の花

今回はわさびを使い大人向けのピリ辛に。

鼻につんと来て詰まった鼻があっという間にスッキリ。



材料 (2人分)

菜の花 150g
わさび 小さじ 1/2
醤油 小さじ 1/2
ごま 適量

作り方

- ① 菜の花を2分間茹でて水気を固く絞り、3等分に切る。
- ② ボウルにわさびと醤油を入れ、よく混ぜる。
- ③ ②に①の菜の花を加えて和え、ごまを振りかけると出来上がり。

花粉症対策にも♪レンコンチップ

レンコンを切るだけで5分で作れます！皮ごと食べて花粉症対策にもオススメ♪

一品足りない時にも良いです。

材料 (2人分)

レンコン 50g
胡麻油 少々
塩コショウ 少々
ガラムマサラ(あれば！)

作り方

- ① レンコンをできるだけ薄く切ります。
皮はついたままの方が良いです。
- ② フライパンに少し多めの胡麻油と塩コショウで味付けします。
ガラムマサラを少し振ると更に風味アップ♪
両面焼いたら完成。



花粉症に効く?! さば缶スープカレー

花粉症に効果があると言われている青魚・鯖を使ったレシピです！

材料 (2人分)

さばの水煮缶 1缶
玉ねぎ 1個
うちのスープカレー
プレミアム リッチバター味 1袋
すりおろしにんにく 少々
すりおろし生姜 少々

作り方

- ① 玉ねぎをくし切りにしたら、しんなりするまで炒めます。
- ② 半透明になったら、にんにく・生姜を軽く炒めます。
- ③ そこに、汁ごとさばの水煮缶を入れ、水を足してひと煮立ちしたら、「うちのスープカレー プレミアム リッチバター味」を入れて完成です！

非常用持ち出し・備蓄品リスト



◆非常用の持ち出し品

家庭の事情に合わせて、重くなりすぎないように、必要最低限のものにまとめましょう。

- 貴重品 現金、カード類、預貯金通帳、権利証書、免許書、保険書、印鑑など
- 非常食品 乾パン、缶詰など火を通さずに食べられるもの
- 飲料水 持ち運べるようペットボトルに入ったもの
- 応急医療品 常用薬、絆創膏、消毒薬、包帯など
- 懐中電灯 一人1個、予備の電池
- 携帯ラジオ 予備の電池
- 衣類タオル 下着、上着、靴下などの衣類、軍手、タオル、雨具など
- その他 ティッシュペーパー、ビニール袋、石鹸、生理用品、紙おむつなど

◆非常用備蓄品

浸水により停電、断水等ライフラインが途絶えた場合、救助までに時間がかかる可能性があります。

日頃から、非常用備蓄に努めましょう。

- 飲料水 1人1日3リットルを目安に用意
- 燃料 卓上コンロ、携帯コンロ、固形燃料
- 非常食品 乾パン、缶詰やレトルト食品、栄養補助食品など
- その他の生活用品 生活用水（風呂や洗濯機に備蓄しておくなど）ポリタンク
毛布、寝袋、洗面用具、トイレットペーパー、なべ、やかん、バケツ
使い捨てカイロ、ろうそく、ロープ、スコップ、などの工具、ドライシャンプー、新聞紙、ビニールシート、布製ガムテープ、キッチン用ラップ、ペットフード（ペットがいる場合）など



編集後記

★今回は、「健康シリーズ」をお休みします。
★今年度は、きずな花きりんの誕生と家族、当事者の方との交流も実現できました。本当に感無量です！また、今後、いつ起こるかわからない災害に対して、地域のみなさまと共に防災対策を着実に進めてきたいと考えています。よろしくお願ひします。
(文責 鶴岡)