

精神保健福祉瓦版ニュース No. 194

2017. 夏号

福島県精神保健福祉センター

TEL 024-535-3556 / FAX 024-533-2408

こころの健康相談ダイヤル 0570-064-556 (全国统一ナビダイヤル)

URL <http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21840a/>



この「精神保健福祉瓦版ニュース」は、精神保健福祉についての情報及び市町村や社会復帰施設等の活動内容などを紹介するため、年4回程度発行しています。

— 内容 —

特集＝精神障がいがある方の地域での生活を応援します！（第2弾）

□活動報告

◆コスモスリカバリーセンター 開設1年を経過して

社会福祉法人郡山コスモス会
コスモスリカバリーセンター

◆地域生活支援センターウィズピアの活動報告

地域生活支援センターウィズピア

◆「あなたのままであなたらしく」

NPO法人相双に新しい精神科医療保健福祉システムをつくる会
訪問看護ステーションなごみ

□精神保健福祉センターからのお知らせ

【特 集】精神障がいがある方の地域での生活を応援します！

第2弾

精神障がいがある方が少しでも良い状態で、自分らしく生活したいと思うときに活用できるもの、それが社会資源です。

前号では、地域での生活を支援する関係機関として相談支援事業所、就労継続支援を行う事業所、グループホームの取組みや活動状況について、またご本人が利用できるサービスとして、あんしんサポートを御紹介しました。（瓦版ニュースのバックナンバーは、当センターホームページからダウンロードできます。）

今号では、前回御紹介しきれなかった生活を支援するサービスや施設として、自立訓練（生活訓練）・宿泊型自立訓練施設、地域活動支援センターの取組みや活動状況を御紹介します。また、精神疾患を抱えるご本人の治療を生活の場面から支える訪問看護ステーションについても併せて御紹介します。

※自立訓練（生活訓練）－自立した日常生活または社会生活ができるよう、一定期間、生活能力の向上のために必要な訓練を行います。宿泊型の場合、地域移行に向けた居住の場を提供して訓練を行うこととなります。

地域活動支援センター－障がいのある人を対象に、創作的活動または生産活動の機会の提供、社会との交流の促進を図っています。

訪問看護ステーション－医師の指示に基づき看護師等が自宅療養している人を訪問し、療養上の世話または必要な診療の補助を行います。（自立支援医療としての利用も可能）





コスモスリカバリーセンター 開設 1 年を経過して



社会福祉法人郡山コスモス会
コスモスリカバリーセンター

郡山コスモス会は、平成10年に精神障がい者の社会復帰施設として運営を開始しました。当時は精神障がい者が使える社会資源やサービスなどは限られておりましたが、この20年で、法律や制度などの整備により、当たり前で地域で暮らすためのサービスや環境が徐々に整ってきました。しかし、まだまだ精神障がい者の地域移行や住居確保の問題、在宅の支援サービスの不足など、地域生活を送る上での社会的な課題はなくなったわけではありません。

そうした社会的なニーズを踏まえて、「仲間と一緒にゆっくりと地域生活の準備ができる場所」「疲れた時に安心して休息できる場所」の提供ができるようコスモスリカバリーセンター（以後「センター」）を平成28年4月に開所いたしました。センターの事業内容は下表のとおりです。宿泊型自立訓練施設と短期入所は同じ建物となっており、隣接した建物で自立（生活）訓練と生活介護を実施しております。

※コスモスリカバリーセンターの事業概要

事業種別	定員	主な内容	利用期間
宿泊型自立訓練	18名	一人暮らしやグループホームを目指して生活技能の獲得や地域生活の準備をする	2年間
短期入所	4名	ご本人やご家族の都合で短期間休養したり、親元を離れる練習をする	支給量の通り
自立（生活）訓練	8名	社会生活に必要な体力や生活技術、社会性を身に着けるための活動や体験をする	2年間
生活介護	12名	心身の健康の維持と活動的な生活を送ることができるようなプログラムを行う	特になし



宿泊型自立訓練施設では、18名の利用者がそれぞれの地域生活を目指して、日々の生活を送っております。現在の利用者の年齢は19歳～66歳と幅広く、障がい種別も精神障がい、知的障がい、発達障がい、高次脳機能障がいと様々です。利用の目的としては、親元からの自立や病院・施設からの地域

移行、単身生活の行き詰まりからの再出発のためなどが挙げられます。利用者の皆さんは、日中は原則的に就労や就労訓練・生活訓練、または生活介護やデイケアなどに通っております。また早朝や夜間、休日等の時間を使って社会生活のために必要な技能訓練や面談などを行っております。

短期入所では、単身生活者の方の短期間の休息や親元を離れる機会のない方の宿泊練習、またはご家族の都合による一定期間の宿泊などを主な利用目的としています。なかには家族と同居の利用者が家族とのトラブルを回避するために一時的に離れて休んでいかれる方もいらっしゃいます。センターでは短期入所を「気軽に使えて、いつでも戻ってこれる安心した地域の拠点」として位置付けております。

センターを利用される多くの皆様は、地域の中で、社会の中で、様々な人間関係の中で、自信を失っていたり、将来の見通しが見えない状況であったり、と不安や悩みなどを抱えて利用されます。私たちができることは、一人ひとりのストレングスや障がい特性、それまで培ってきた生活技術や処世術などを最大限に生かすこと、その過程で仲間とともに元気になり希望が持てる生活を送ることができるよう支援させて頂くことです。その一つに「いいねカード」(下図参照)の活用があります。利用者もスタッフも含めて、生活場面でのちょっとした他人の嬉しい言動や感謝していること、頑張っていることなどを書いて、皆でその「いいね!」を共有し、褒めること褒められることを生活習慣にしてもらいます。認められること、そこにいなくてもいいんだよ、というメッセージが何よりのエネルギーになるのではないのでしょうか。そのエネルギーを原動力にリカバリーセンターはこれからも「地域にあったらいいね!」の存在を目指していきたくと思います。



(報告者：管理者 水野 博文)



～地域生活支援センターウィズピアの活動報告～

<地域生活支援センターとは>

ウィズピアは、障がいをお持ちの方やそのご家族が、地域で安心して生き生きと生活が送れるよう、様々なサービスを提供している施設です。必要に応じてさまざまな事業所や公的機関等と連携を取りながら、その方のニーズに合った相談支援事業・就労継続支援事業B型・生活訓練・共同生活援助・そして、今回紹介させて頂く地域活動支援センター事業など多機能な運営を行っております。



地域生活支援センターウィズピア

<地域活動支援センター事業の活動内容>

地域で生活する障がいのある方に対し、日中の活動場所を提供し創作的活動または生産活動の機会の提供、社会との交流の促進を図っています。

現在通所されている方が1日平均15名に加えて、電話・来所・訪問相談、同行支援等で1日平均32名の方々に利用して頂いています。

ウィズピアでは、2ヶ月に1回のペースでメンバーさんとの茶話会を行ない、プログラムのアンケートをとります。皆さんのアンケートの希望を参考にし、季節の行事やレクリエーション、スポーツなどをプログラムに取り入れ、毎日楽しく活動しています。

毎週火曜日には、メンバーさんの健康チェックとして、体重や血圧の測定をしています。また、週に一回の職員のミーティングを行い、メンバーさんの状態を共有しています。



4月 お花見



6月 手工芸での紙漉き体験

絵画教室や、月に2回行なう「太極拳ゆったり体操」は、外部から講師の方に来て頂き、楽しく活動しています。



7月 七夕飾り作成



飾りを下げて完成!



9月 外での絵画教室

<ウィズピアで大切にしていること>

ウィズピアは、精神保健福祉ボランティアあくしゅの方々に、月に1回の料理教室、年に2回の小旅行とボウリング大会、バザーなどを開催して頂いています。また、年に1回のCSNセンターの夏祭りや、会津北西部全域の集いへの参加をし、地域の方々との交流を大切にしています。



あくしゅの料理教室



CSNセンター夏祭り



ウィズピアでは、当事者の会ウィングと、家族会ハナミズキの会の事務局も行っています。

<当事者の会ウィングとは>

孤独な仲間をなくし、一市民としての権利が保障させ、社会経済活動等への参加を通して、あたりまえの生活を送れるような社会づくりを目的としています。

活動・・・年2回のボウリング交流会、居住支援市民の会と合同視察・研修会、クリスマス会の開催等

<家族会ハナミズキの会とは>

保健・福祉・医療機関・関係団体と連携し、障がいをお持ちの方々の福祉の向上及び社会参加の促進と共に、家族相互の親睦、交流、協力、学習を通し社会における偏見と差別の是正する事を目的としています。

活動・・・家族交流会食事会、会津北西部全域の集いへの参加、居住支援市民の会と合同視察・研修会、ウィングとの合同新年会の開催等



ウィング ボウリング大会

ハナミズキの会 家族交流会

地域生活支援センターウィズピア

所在地 〒966-0902 福島県喜多方市松山町村松字北原3634-1

TEL 0241-21-1066

FAX 0241-21-1067

(報告者：ウィズピアセンター長 佐藤礼子及び地域活動支援センター事業スタッフ一同)

「あなたのままであなたらしく」

NPO 法人相双に新しい精神科医療保健福祉システムをつくる会
訪問看護ステーションなごみ



NPO 法人相双に新しい精神科医療保健福祉システムをつくる会（以下当法人）は、平成24年1月に相双地域の精神医療と保健・福祉を再生させるため創設されました。当初は、相馬広域こころのケアセンターとして、相馬市に拠点を置き、震災関連のこころのケアを含め、精神障害者のアウトリーチ推進事業を県より委託され、当事者や家族を含めた支援を行って来ました。もともと相馬地域にはメンタルクリニックはなく、精神科関連の受診のためには、南相馬市や中通り、あるいは県外に行くしか手段はなく、その上、東日本大震災で双葉郡にあった病院も閉鎖せざるを得ない状況になりました。そのため治療中断や服薬中断となってしまう症状が悪化してしまう、どこに受診をしたら良いかわからない等の状況になり、まさしく「陸の孤島」となっていました。そのような状況から、当法人が開設され、こころのケアセンターが精神科アウトリーチを行ない、メンタルクリニックなごみが診察を行うという構図になりました。



「訪問看護ステーションなごみ」（以下、当訪問看護）は、平成26年4月に開設し、精神科医療につながり、継続した支援を必要とされている方のサポートをして行くための、精神科に特化した訪問看護として起動しました。現在は、看護師3名と作業療法士1名の体制で活動しています。訪問のためには契約が必要なことや医師の指示書が必要なこと、緊急契約をすると24時間、365日対応が可能なことなどがあります。

精神科訪問看護は、「何をしてくれるのか？」という質問はよく聞かれます。精神科訪問看護は、地域・自宅等で暮らすためにご家庭に訪問して、お話をうかがい、精神症状や服薬モニタリング、また、相談相手、家族支援、余暇活動等、医療的視点を中心に家庭で安心して楽しく暮らすためのサポートを行っています。お薬や病気の相談、また、生活支援として、家事を一緒に行ったり、買い物に一緒に行ったり、時には、お風呂に一緒に行ったりして清潔保持のためのお手伝いもします。

当訪問看護は「あなたのままであなたらしく」をモットーとし、糖尿病や高血圧などと同様、自分で症状コントロールしながら、地域で暮している病気を抱えた当事者のサポートをしています。当事者の楽しみや希望を引き出すサポートも重要で、「生き生きと地域で暮らす」ためのアイテムが必要です。

また、ご家族も元気をサポートしてくれる社会資源です。ご家族は、当事者との関わりのなかで疲れている時もあり、そんな時に相談にのったり、一緒に体操をしたり、ご家族のパワーを充電することも大きな訪問看護の役割だと思っています。

ひとつ、事例を紹介します。震災後、アウトリーチ推進事業で支援していたAさん。女性。60歳代。躁うつ病。服薬を中断しており、夫とも口論となり、気分転換にお姉さんの所に遊びに行き当り散らす始末でした。非常にハイテンションで、大声で不満を話し、喋りだすととまらない、夜も眠れない、薬は飲みたくない拒否。ご主人から保健センターに相談をして、当法人が紹介され介入。当初、支援に来ていただいた医師と訪問して医療受診をなんとか説得し、やっとクリニックを受診して、しぶしぶ服薬を開始することができました。毎日訪問をして、服薬確認と病状の説明をすることでご主人も少し安心していました。それでも躁状態は悪化していきました。今まで再燃を繰り返しても何とか綱渡りのように徐々に落ち着いてくる状態で暮らしてきたようで、結婚をしてから入院されたことがなかったそうです。ご主人もこの時ばかりは疲れ果て、「参った」と困惑していました。受診にはつながったものの、状態は落ち着かず、ご主人と一緒にAさんへ入院治療を説得。なんとか了解を得ました。「治療をして早く帰ってきてね。待っているね」と伝え、背中を押しました。私は、今でもその光景は忘れません。彼女の回復を願い、休める環境が必要だと思う反面、入院を勧めることのためらいもありました。しかし、早期介入・早期支援・早期治療が回復の近道になると自分に言い聞かせました。おそらく彼女もその光景は覚えていると思います。入院中にもAさんに面会をして、ケースワーカーさんとも状況を共有しました。

入院は、内服薬の調整と静養のため必要な資源です。ただ、治療が終れば早期に退院をして、地域の生活に慣れることが必要になります。退院後は、訪問看護でサポートをしています。今では、脳トレをしたり、料理をしたり、散歩をしたり、不安なことは相談してくれます。そして、地域活動支援センターに参加しサポートをしてくれる仲間がいて、明るい面倒見の良いお母さんのような彼女です。

訪問看護ステーションなごみは、明るく楽しい日常生活を「あなたのままであなたらしく」送れるようにスタッフ一同「寄り添い」ながらお手伝いをします。



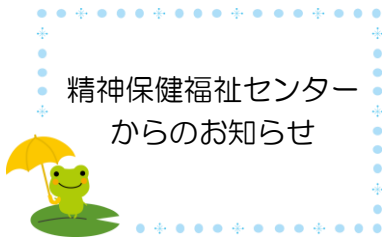


↑ 訪問看護ステーションなごみのスタッフ



訪問看護の風景→

(報告者：訪問看護ステーションなごみ所長
佐藤 照美)



「精神疾患からのリカバリー（平成 28 年度版）」

～Part 1 ピアサポーターの声～

～Part 2 ピアサポーターを活用した事例集～

について

27年度に発行した「精神疾患からのリカバリー」に、新たな事例や調査結果を加え再編集し、PART 1とPART 2を発行しました。

「PART 1 ピアサポーターの声」には、昨年度掲載した、ピアサポーターリカバリーストーリー（回復体験記）に加え、「ピアサポーターの声」調査の結果を掲載しております。

ピアサポーターの皆さんの、精神疾患を抱えながら生活していく中での思い、病気の症状とどのようにつきあっているのか、体調が悪くなった時にはどう対処しているのかなど、精神疾患を抱え、精神疾患と上手につきあいながら生活されているピアサポーターの方々からの、実体験やメッセージが綴られています。

また、「Part 2 ピアサポーターを活用した事業事例集」には、県内の精神科病院や、福祉事業所、行政、大学など様々な機関がピアサポーターの協力を得ながら実施した事業の報告集となっております。

Part 1、2とも当センターホームページ下記アドレスに掲載いたしました。

当事者の方々、関係者機関の皆さま、是非ご活用ください。



「精神障がい者ピアサポーター・協力事業所情報」

<http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21840a/support-1.html>





自死遺族、突然死・予想外の死の遺族支援リーフレット
「大切な人を突然亡くされた方へ」



このリーフレットは、大切な方を自死や突然死・予想外の死で亡くされたご遺族の助けとなるようにとの思いから作成いたしました。

ご遺族は、突然の事であるために、心理的にも実務的にも準備ができていない状態であること、亡くなった方が一家の担い手であった場合、頼るべき相手がいなくなってしまうことなどのため支援が必要となります。

リーフレットには、ご遺族の心身の反応とその対処、分かち合いの会や相談窓口等の情報、必要な手続きがまとめられています。

配付については、なるべく早い段階で必要とする情報が伝わるよう、ご遺族に対し早期に個別対応される、警察、救急病院、市町村の死後の手続きを担当されている課（住民課等）の方々に、ご協力をお願いしています。

このリーフレットが必要な方、また、周りに必要な方がおられる場合は、当センターまで御連絡ください。また、当センターホームページからダウンロードすることもできます。

～こころの健康情報のページ(パンフレット等)～ <http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21840a/mhealth-1.html>



平成29年度
思春期精神保健セミナーを
開催します



思春期は大人へと成長するととても大切な時期ですが、その一方で子どもも親も悩みを抱えやすい時期でもあります。

また、子どもたちの心理や行動については、どこまでが健康で、どこからが病気という線引きがとても難しく、心配な様子があっても、どんなときに受診を考えたらいいか、またどんなふうに関わらなければいいか、私たちも戸惑ってしまうことがあります。

そこで、今回、思春期の悩みとこころの病気について、どう見極め、子どもにどう関わっていけばよいか、関わりのポイントについて一緒に学んでみませんか？

- ★日 時 平成29年7月26日（水）13：30～15：30
- ★会 場 郡山市音楽・文化交流館（ミュージカルがくと館）大ホール
（所在地：郡山市開成1丁目1-1）
- ★内 容 講 演 「思春期の悩みとこころの病気ー不登校、うつ、摂食障害」
講 師 東京えびすさまクリニック 院長 山登 敬之 先生
- ★参加費 無 料
- ★申込方法 平成29年7月19日（水）までにFAXまたは御電話にてお申し込みください。
FAX：024-533-2408 電 話：024-535-3556
なお、参加申込書（セミナーのちらし）は、当センターのホームページに掲載しています。
当センターのホームページ <http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21840a/>

