

# 志木市精神保健福祉をすすめる会



第4号 2018年4月発行

## 講演会 心の健康・健康な家族

2月24日に志木市後援で、東洋大学ライフデザイン学部教授白石先生をお招きし、「心の健康・健康な家族」というテーマでご講演いただきました。当日の来場者は60名を超え、大盛況でした。今回は「心の健康」について、次号では「健康な家族」についてご紹介させていただきます。



### 心の病気とは？

精神の機能に障害がある、  
すなわち精神症状があること

### 精神症状とは？

精神の機能に生じた障害であり、形がハッキリしないことがある。なぜ起こるのか、よく分からないことがある。私たちは目につく言動を「症状」と捉えやすいが、これらは二次的に生じた場合がある。それらの中には本人が意識して行っている行動があるということ。

### 白石弘巳先生プロフィール

医学博士

専門分野：精神医学・精神保健学

経歴

1989年10月～1996年3月

埼玉県立精神保健総合センター 医長

1996年4月～2004年12月

東京都精神医学総合研究所 系長

2005年4月～

東洋大学ライフデザイン学部 教授

※講演会時点

### 精神症状が出たときの対処は？

もとの「症状」は自分でコントロールできず、向精神薬が必要。二次的に生じる（防衛的）行動は、別のもっとよい対処法で置き換えることができる。そのためには、工夫と人の支援が必要である。

## 二次的症状にはどんなものがあるのか？

- 1) タバコの本数の増加
  - 2) 昼夜逆転の生活、ひきこもり
  - 3) 家庭内の人間関係のあつれき
- 一部の人に起こる、習慣的な行動パターンの問題。薬では対処できない

## 精神疾患から回復するためには？

まず、自分の状態を肯定的に見ること。  
「悩みの解決」の前に「悩みの中」で生きていけるようになっていることが重要。  
ポイントは希望・生活習慣・支援の3つである。



## 不健康な生活習慣を防ぐには？

病気に罹患しても、障害を持っても、  
好ましい状態（well-being）は可能である。

- 1) その人が、楽しさや充実感を得ていること
- 2) その人が、孤立していないこと
- 3) その人が、持てる能力を発揮していること

そうした状態は「負けないで自分らしく、前向きに  
生きている」状態といえるのではないか。  
「心の健康」と「精神疾患」は別のこと。



## 心が健康でいるには？

- 1) 病気があっても楽しく、自分らしく生きることは可能  
→病気を打ちまかすのではなく、病気に負けないようにすること
- 2) 今はこれでいいと思えるようになること  
→悪くしなければ良くなると信じて生きること
- 3) 回復は、できないことをできるようにするのではなく、できることを  
きちんとできるようにすることから始まる  
→役割をもつことや生活を楽しむことを重視すること
- 4) 自分ができることを行い、できないことを人に頼むことが自立である  
→一人でがんばるのではなく、弱さを訴えられる強さをもつこと
- 5) 回復するのに遅すぎることはない  
→あきらめず、焦らず、着実に行けば大丈夫
- 6) 自分の体の調子、安全に気をつけることを忘れない  
→薬の副作用、生活習慣病、その他の事故で亡くなる人もいます



### 来場者アンケート内容 抜粋

- ・精神症状に目を向けるのではなく本人のできることに目を向けていくということは大切なことだと思います。精神的な病というのは長い時間を要するというのが本当に家族として実感します。一歩進んで二歩下がるくらいの気長さが必要ですね。
- ・視点を変える大切さがわかりました。作業所の大切さがわかりました。通うことに意味があるんですね。

### \*\*\*\*\* 白石先生「心の健康」に関するコメント \*\*\*\*\*

心が健康であることは、自分らしく生きていくための前提です。

心身の病気のときだけではなく、私たちが自分らしく生きようとするとき、常に現実とのギャップに直面します。心が健康であるとは、あるべき自分の視点からではなく、自分や周囲の状況をありのままに見て対処していく力です。結局、それは、今の自分を肯定し、好きになり、限界を知り、それでも精一杯頑張ろうと思えることです。それは簡単なことではありませんが、目標にしていればいつか叶うことだと信じています。

## 志木市後見ネットワークセンターがスタート！！



**すすめる会から専門職の派遣をします。**

志木市では成年後見利用促進法に基づき、2018年4月に成年後見の利用をサポートし、地域連携ネットワークの拠点となる、志木市後見ネットワークセンターが開設されました。

志木市からの依頼があり、後見ネットワークセンターに当法人から1名、専門職の派遣を行っています。

広く志木市民の後見利用の支援やその他生活支援に繋がる活動のお手伝いが出来ればと思っております。志木市役所にお越しの際にはお気軽にお立ち寄り下さい。

## 法改正と報酬改定等について

平成30年4月より障害者総合支援法が改正となり新しいサービスが始まりました。合わせて同法の報酬改定も行われ、当法人が運営しているサービスについて主に下記の変更点があります。

- ・就労定着支援事業：新設事業、長く働くために就職者の職場訪問、面談等を実施、雇用先との調整を行う
- ・就労移行（傍楽舎）：就職者定着率に基づく基礎報酬に改定（長く働く人を多く排出する事業所を評価）
- ・就労継続支援B型（志木事業所、傍楽舎柏町）：月額工賃支給額（総額）で評価

※改定以前は時給で評価、長時間労働が難しい人への配慮があった

- ・相談支援事業（あしすと）：1ヶ月あたりの担当件数の上限設定（月35件） ※契約数とは異なる
- ・共生型サービスの開始：介護保険事業との相互利用が可能となる、希望すれば介護保険サービスの利用が可能（例）高齢者デイサービス利用し入浴する

障害者雇用促進法の改正により下記の変更もありました。

- ・精神障害者雇用義務化：精神障害者手帳所持者雇用率算定、雇用率が変更となる
- ・精神障害者週労働時間20時間以上に緩和：現行は週30時間労働で1名雇用、週20時間労働で0.5名雇用と扱っていたものの改変

## イラストコーナー

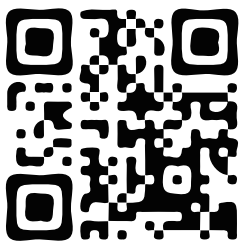
利用者の方に鯉のぼりのイラストを描いていただきました。

とても丁寧に描いていただき、ありがとうございます！



## 今後の予定

2018（平成30）年度定期総会は5月20日（日）開催予定です。



いっくLIFE第5号は7月ごろ発行予定です、お楽しみに！

発行人 特定非営利活動法人 志木市精神保健福祉をすすめる会

TEL 048-476-8064（志木事業所） FAX 048-476-8079

メールアドレス info@susumerukai.net ホームページURL <http://www.susumerukai.net/>

facebook <https://www.facebook.com/shiki.susumerukai>