

《耳寄り情報》 第9回  
家族による  
家族ゼミナール《Ⅲ》



【統合失調症はどんな病気か？】

病気についての正しい知識が、さまざまな問題への賢い対応、本人とのよりよい関係に結びつきます。

《病名変更について》

日本精神神経学会に「精神分裂病」の名前を変えてほしい」と全家連が意見書を出したのは1993年、2001年秋には「新しい名前を」と新聞広告、2002年8月には「統合失調症」に名前が変更されました。

《特殊な病気ではありません》

16-40歳くらいまでの比較的若い年代におきやすい病気、発病率は0.75%で120~130人に1人の割合です。決して少なくありません。そううつ病と合わせると1%の発病率、統合失調症の発症は誰にでも起こりうることです。

《神経系の働きの不調によっておこります》

原因は明らかではありません。種に脳の神経系統の病気で、ドーパミンやセロトリンなどの神経伝達物質が関係しているのはほぼ明らかであると言われています。その人にとって過剰なストレスで脳の働きが過敏になりすぎ、不安定になるため、精神面に症状が現れます。発病に関し環境や育て方は関係ありません。病気の原因について互いに責めたり、育て方を後悔することはやめましょう。遺伝との関係も立証されてはいません。

治療の過程では、服薬とストレスの少ない環境が大切だといわれています。ストレス脆弱性説といて、ストレスに対する弱さが発病に関係しているという考えがあります。病気になりやすい素因（脆弱性）は受け継がれるといわれています。

《統合失調症の症状》

主な症状名を記します。（詳しくは次回に）

陽性症状といわれるもの

妄想・幻聴・混乱した思考とまとまりのない会話・まとまりのない行動や落ち着きのなさ・まとまりのない近く・感情の不安定さ

陰性症状といわれるもの

感情鈍磨・思考内容の貧困化・意欲減退・閉じこもり・注意、集中力の障害

《今回は“統合失調症の症状2”です。

症状について詳しくお知らせします》

※ このコーナーは、「精神障害者社会復帰促進センター・(財)全国精神障害者家族会連合会」の「家族による家族ゼミナール」をもとにしています。

【こころ】10/4-9まで1週間を大阪府枚方市のNPO法人陽だまりの会の運営する3つの授産施設と、3つのグループホームと、支援センターで勉強させていただきました。何しろメンバーさんがなんでもする。ピアスタッフのHさんにはこの会の歴史を教えてくださいました。わき目も振らず一緒に過ごして、メンバーが施設ですぐす1日の長さや施設に求めることが少しわかったような気がしました。それで発行が遅れました。(Yoshi)

この新聞は、港区役所・港区保健福祉センター・港区社会福祉協議会・ワークみなと・グリーンズで、無料配布しています

**相談電話いろいろ**  
 こころの悩み電話相談 大阪市こころの健康センター  
 月～金曜日 10:00～21:00 (但し15～17時は中止)  
**6636-7867**  
 こころの電話相談 大阪府こころの健康総合センター  
**6691-2813**  
 ささえあい電話 セセラギクラブ  
 水曜 13:30～15:30 土曜 13:30～14:30  
**6973-4121**  
 わかちあい電話 ぼちぼちクラブ  
 火曜・木曜 14:00から17:00  
**6973-1287**  
 自立生活センターピア大阪 (ピアカウンセリング)  
 男性月曜・女性金曜 13～16時 (12～13時休み)  
**6622-1180**  
 やすらぎコール ふれあい地域生活支援センター(生野区)  
 金曜 17:00～19:00  
**6754-3587**  
 こころの電話救急相談 復帰協  
**24時間いつでも**  
**6945-5000**  
 家族が対応する電話相談 大家連  
 月・金曜日 10:00～午後3:00  
**6775-7859**  
 障害者もしもしサポート 早川福祉会館  
 月～土曜日 午後1～8時  
**4399-3363**  
 ふらっとめいじ相談電話 地域生活支援センター  
 月・火・木・金・土 9:00～17:00  
**6541-0006**  
 保健福祉センターの電話番号

**賛助会員募集**  
 賛助会員にはピアみなと新聞を送付しています。  
 一口 3000円 (16年度分)  
 通信欄に「賛助会費」と書き、送り先を書いて下記に払込願います  
 郵便振替口座 加入者名：ピアみなと  
 口座番号：00900-0-330844  
 購読のみ希望の方は、送料をご負担ください。1年分1000円を「新聞送料」と書いて上記口座にお送りください。

港さざなみ会

2004年10月の家族会は・・・  
 ★ 10/23(土)午後2時 新ワークみなとです  
 会場が変更になりました。お間違いのないように！  
 港さざなみ家族会では新会員を募集中です。  
 ★ ご入会は、保健センター家族教室で尋ねてください。各作業所までご連絡ください。

ピアみなと新聞 35

特定非営利活動法人 障害者の福祉を進める会みなと

2004年10月

発行者・印刷  
 特定非営利活動法人  
 障害者の福祉を進める会みなと  
 通称名：ピアみなと  
 〒552-0016  
 大阪市港区三先 1-16-9  
 ワークみなと内  
 TEL・FAX06-6571-7511  
 郵便振替口座  
 加入者名：ピアみなと  
 口座番号：  
 00900-0-330844

身体・知的・精神障害福祉サービス1本化

10/9の朝日新聞朝刊1面に「厚生省試案 法案提出へ 介護統合も視野」と大きく報道されました。記事によりますと、

「厚生労働省は8日、05年度からの障害者政策の改革試案をまとめた。身体障害者が知的障害者むけの通所施設を利用できないなど身体・知的・精神で分けられているサービス提供を1本化するのが柱。05年に『障害福祉サービス法』をつくり、相互に利用できるようにする。」「05年の介護保険改革では、身体・知的・精神の障害者も介護保険を利用できるようにすることが焦点で、新法制定はその地ならしの意味もある」  
 「地域ごとに支援の基盤を整えるため、社会福祉法人に限られている通所施設の運営を、NPO法人などにも認める。学校区単位で地域の拠点づくりを進める介護保険の見直しに合わせ、市町村の実情に応じて学校の空き教室や公民館なども利用できるようにする。財政面で国や都道府県の責任を強める。」「住んでいる自治体で違うホームヘルプサービスや外出介助などの地域格差を解消するため、市町村がサービス内容を定める際の詳細な基準を設け、専門家チームが必要なサービスの内容や量を決め、進学・就労相談にも応じる総合的なケアマネジメント制度を導入する」  
 「サービスを利用した場合の自己負担も、応能負担から、利用料に応じて一定の負担を利用者に求め、障害児を除いて親など扶養義務者の負担はなくす」「受けられるサービスが増える一方、負担も増すため、自己負担額に上限を設けるなど低所得者対策もきめ細かくする」  
 「障害者の自己負担は支払能力に合わせた『応能』から、利用料に基づく『応益』にする」

なお、34号でお知らせした16年9月付け「精神保健福祉の改革ビジョン」には、「精神障害者保健福祉



手帳に係るサービスの充実を図るため、その信頼性向上の観点から、現行の様式を見直し、写真を添付する」(11頁)とあります。また

「地域医療体制の整備」として「精神症状が持続的に不安定な障害者も地域生活の選択肢を確保できるよう、24時間連絡体制の下、多職種による訪問サービス、

短期入所(院)、症状悪化時における受入れ確保等のサービスを包括的に提供する事業の具体像を、普及面を重視しつつ明確化する(6頁)と記されています。

こころを癒やす音楽と・・・

こころを丸くする講座

- 心がしんどいことありませんか？—  
 職場や学校・家で、心がとげとげ、イライラ、  
 気持ちがしんどくならないように、  
 身体や、心に疲れをためないように・・・
- ◆ 日時 11月12日(金)午後2時～4時
  - ◆ 場所 港近隣センター  
(港区八幡屋1-4-20 地下鉄朝潮橋5分)
  - ◆ 音楽 福祉の管弦楽団まごころ
  - ◆ 講師 東野 洋子氏  
(四天王寺国際仏教大学 講師、カウンセラー)
  - ◆ 対象 大阪市内にお住まいかお勤めの方
  - ◆ 定員 30名(申し込み多数の場合は抽選)
  - ◆ 主催 大阪市港区保健福祉センター  
社会福祉法人 大阪市港区社会福祉協議会  
特定非営利活動法人 障害者の福祉を進める会みなと

《申し込み方法》  
 はがき・電話・FAXで、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号をご記入のうえ、下記までお申込ください。FAXでお申込の場合は、必ずFAX番号をご記入下さい。

- ◆ 締め切り日 11月5日(金)
- ◆ 受講料 無料
- ◆ 申込先・問合せ先  
 大阪市港区社会福祉協議会(担当：石川・山口)  
 〒552-0007 大阪市港区弁天 2-15-1  
 TEL (6575) 1212 FAX (6575) 1025

運営委員会は・・・

2004/11/19(金) 午後4時から  
 港区保健福祉センターにて行います



# グリーンズ

ひやしあめ売り切れ御免!



9月12日(日)、「みなとフェスタ2004天保山祭り」が行われ、わがグリーンズはポートネット(港区障害者施設連絡会)として出店したブースで、ひやしあめの売り込みに精を出しました。

先日から台風は来るわ地震はおこるわで、天候が心配されましたが、当日はさいわい良いお天気に恵まれ、みんなひと安心。なにしろ前日に用意した20リットル(約170人分)のひやしあめの売り行きが、当日の天気大きく左右されることを、客商売に慣れたグリーンズのメンバーは知っていたからです。

会場にはお客さんが続々と詰めかけて、11時30分のスタートを前に、人気のお店は早くも長蛇の列。「これは負けてられない」とポートネットもあわててオープン。各作業所が並べた自主製品といっしょに「ひやしあめ、いかがですか〜!」とはじめました。

懐かしがりながら飲む年配のお客さんもいれば、生まれてはじめて飲むという子どもさん、「ひやしあめって飲む物だったんですか?」と不思議な顔をしながら買って行く若者もいて、ひやしあめは順調に売れていき、スタッフNHのかわいい彼女が、がんばってお客さんを呼び込んでくれた(NH本人は、いそがしい時間帯に隣の店の肉料理の行列にのんびり並んでいた!)おかげもあって、午後3時を過ぎるころには見事完売となりました。その後も「ひやしあめ下さい」というお客さんがチラホラあったようで、その方々は本当にごめんなさい。

前日の準備で大量のしょうがをすりおろしたうえ、当日も丸一日売上げの管理などしてくれたHさん、朝から立ちっぱなしでひやしあめをカップに注いでくれたNさん、ひやかし半分、応援に来てくれたKさん、スタッフも含め、みんなそれぞれに夏の終わりのこのお祭りを楽しむことができました。

## 心のサポートボランティア しおり

9月18日(土)にワークみなとでお誕生日会をしました。今日のメニューはカレー。私達はさっそく調理にとりかかりました。そうしているうちに一人、二人とメンバーさん達が集まってきたのでカレー作り班と、中あて班にわかれ行動することに。公園へ行き中あてするぞ!と意気込んでいたのです

さあ来年は何をやろう? ひやしあめ40リットル300人前行ってきますか!(NT)

X-TOWER 大阪ベイのパンフに登場

弁天町に建設中の「日本一背が高い」という触れ込みの高層マンション、クロスタワー大阪ベイ。早くも9月11日にモデルルームがオープンしましたが、そこで配布されるパンフレットに、なんとグリーンズが取り上げられました。



モデルルームを訪れた人々に、地元のことを知っていただくために作られた地域情報ガイドです。公共施設、医療機関、学校、ショッピングスポット、飲食店、遊びのスポット...etc. グリーンズは、この中のレストランのコーナーに載せていただいています。天保山界隈で取り上げられたのは7店舗。グリーンズ以外のお店はいずれも、老舗だったり、ガイドブックにいつも載っているような有名店だったり...。なんだか気恥ずかしいような...。

店内の写真2枚、表の店構えの写真1枚に地図と紹介文、これらが結構大きく載っています。以下はパンフレットの中のグリーンズの紹介文です。

## GREENS (グリーンズ)

バイキングスタイルのヘルシー昼ごはん

『野菜を中心にしたヘルシーメニューがバイキングスタイルで楽しめる店。イタリアン、中華、和風と多彩な日替わりのおかず。10種類の野菜が並ぶサラダバー。キビヤアワなどを入れた雑穀ブレンド米、天然酵母のパン、スープにデザートまで揃って800円というお手頃価格。』



美容やダイエット、健康に気遣う人にはもってこいのお店だ。』

これで、新たなお客さんが少しでも来てくださったら、嬉しい限りです。

が暑さのためか皆さんあまり乗り気でないようなので、初めは少数人数で始めました。するとじょじょに加わっていき皆でいい汗をかきました!そしてお腹がよい具合にすき作業所へ戻り昼ごはんを食べました。遊んだり、おいしいカレーを食べたり今日はいいい一日になりましたw)☆

お誕生日おめでとございます♪ m( )m しおりではボランティア仲間を募集中です

グループホーム

# みなと憩寮

9/20(月) 外食に行ってきました。

かねてから行きたいと要望のあった、弁天町の「チチカカ」夜の部です。お昼の食事もお肉の種類の飲み放題ですが、夜はそれプラスお肉の種類が増えるのと、カクテルの飲み放題がセットになります。5:30 いつもの弁天町ハートイン前に待ち合わせだったのですが、5時過ぎには全員がそろって



ました。さぞかしお腹がすいているだろうと思っていたのですが、お皿の上にはコーヒゼリーにケーキにフルーツ...?思わずどうしたの?と聞いてみると4時頃お昼ご飯を食べたとか、...う〜んもったいない。

初めのうちは少々遠慮気味にしていたのですが、「飲んでいいかなあ?」とカクテルを1杯、2杯。「あ〜これ甘い」「こっちはちょっと濃いね、ジュースたそー」ととってもニギヤカな食事会になりました。お腹いっぱい満足満足!!

10/1(金) TTさんの誕生日会をします。

きよこさんに「何が食べたい?」と聞かれ「カレー」他のメンバーが、「ええ〜」「もっとちがうの...、すき焼きがいい。」と押し切られていたのですが、当日は、カレーライスかたまたますき焼きか...。Tシャツ好きのTTさん。プレゼントはもちろんTシャツがいいとのこと、う〜ん好み難しいなあと悩んでいる世話人です。

	ワークみなと	グリーンズ	みなと憩寮
10月	17日 市民フェスタ 大阪城公園 きつねうどん・手づくり品販売 18日 ポートネット 19日 ふれあいトーク市長と語ろう ポートネットから港区代表で参加 21日 勝元先生 病気の話 23日 誕生会 港さざなみ会	29日 水 神戸市立農業公園へ バーベキュー、ワイン城見学、芸体験など色々 31日 金 市民健康診査 田中小学校 みんなで、健康診断 29日 土 ころろあつたかフェスティバル 作品展示・パフォーマンス 発表に参加します	毎週月曜日 体重測定 未定 防災訓練
11月	12日 金 ころろの講座 20日 土 港区健康フェア 27日 土 誕生会	20日 土 港区健康フェア	20日 土 港区健康フェア 未定 誕生会

# ワークみなと

ミーティングと季節の変わり目

3度の飯よりミーティングとまではいきませんが、作業所のことは何かとみんなで話し合います。誕生会やレクレーションのことはもちろん、朝一番の掃除や内職、ひまわりの清掃作業についても話し合います。意見を言うことの苦手な人には何度も尋ねます。そして皆で決めたことは守ります。

精神の作業所ですから、季節の変わり目などには生活のリズムを崩す人が少なくありません。睡眠不足で眠い人、気持ちが高ぶったり、落ち込む人、怒りっぽくなる人もいます。しんどいときには物音や話し声も気になる人がいます。そんなときはお互い様ですから、助け合って無理をしないようにしてもらいます。

しんどい人の多いときには、突然休む人や早退する人がいます。作業の出来る人に負担がかかります。お互い様と分かっている、自分も調子の悪いときには、がまんが出来ません。不満を漏らすこともあります。しんどいときには自分の調子に気づくのも難しいのです。だから、そんなときこそミーティングが必要です。

スワンベーカーリー見学



9/30(木) 小雨の降る中、スワンベーカーリー心斎橋店に行ってきました。10時半に入って、好きな飲み物とおいしそうなおパンをいただきます。パンとドリンクで250円(モーニングセット)は安い。コーヒは特大のマグカップにてんこ盛り! 開店のときの写真などを眺めていると店長さんが来られて、見学に行ったら勉強したことや苦労話を聞かせてくださいました。早出は7時に来ていて、製造と販売がいて、半数以上が障害者で、店員には精神障害者がいなくて、新規採用の予定がないこと。一生懸命働けば10万円もらえることなどを聞きました。ありがとうございました。