



2015.4.10 発行

めんたるねっと

YMSN 情報誌

(特定非営利活動法人) 横浜のケア・ネットワーク

第44号

Vol. 11 No. 4

	福島からのレポート	沖縄戦 PTSD と福島被災地での診療.....	1
	SST の現場から	練馬区立大泉障害者地域生活支援センターのSST.....	3
	就労の現場から	NPO 法人が就労継続A型事業を運営すること.....	5
	YMSN の活動から	「YMSN ビジョンを語る会」開催	7
		予定・報告	9

福島からのレポート ～沖縄戦 PTSD の診療経験と福島被災地での診療～

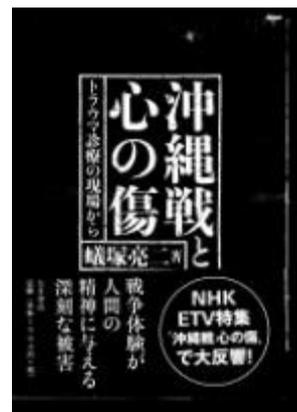
なごみクリニック院長 蟻塚 亮二(精神科医師)

1945年の3月26日に沖縄本島の西にある座間味島に米軍が上陸した。追い詰められた住民たちの半数は「集団自決」を遂げた。翌日には隣の渡嘉敷島に米軍が迫り、住民たちは役場から手りゅう弾を渡され死出の衣装をまとして正装して土砂降りの雨の中、北山（にしやま）に急いだ。

雨のため手りゅう弾の多くは不発であり、石ころで、鎌で、木の枝で、父が妻を、兄が妹を殴り殺すという惨状が繰り返された。「生きて虜囚の辱めを受けるな」という戦陣訓（東條英樹）の教えが教育を通じて徹底されていた。住民たちは、「生き残れば日本軍に殺される」「このままいれば上陸してきた米軍に女はレイプ、男は股裂きにされる」「生き残ることも恐怖、殺されることも恐怖」という絶体絶命の状況に追い込まれた。勿論配布された手りゅう弾は日本軍から支給されたものである。

私は渡嘉敷島のこの事件の生き残りの金城重明氏のお話を聞いてショックを受けた。そして国内外の「戦争と精神」の論文を集めて読みすすめているうちに、たまたまアウシュビッツからの生還者の精神症状と似た症状を呈する高齢者を見た。聞いたら、その人たちが沖縄戦を体験した高齢者でありその症状が沖縄戦 PTSD であることをつきとめた。

◆以上は別の所に書いた一文です。千葉にいた時にYMSNにお邪魔したと思います。その後また沖縄に戻りました。ところが5年くらい前のこと、



上に書いたような経過で私は沖縄戦による、晩年発症型のPTSDを見つけました。

晩年発症型のPTSDとは、およそ65年も前の沖縄戦の体験が老いてからPTSDとして発生し、不眠や抑うつ、身体化障害、など現象として発生するのです。この「晩発性PTSD」発見は沖縄社会に衝撃を与え、拙著『沖縄戦と心の傷』（大月書店、2014）は地元紙・沖縄タイムスから出版文化賞を与えられました。

◆2013年には、全国からの精神科医の支援を契機に立ち上がった福島の診療所に赴任することになりました。幸いなことに、沖縄戦PTSDの診療経験は、福島の被災地での診療にそのまま役立ちました。今も「沖縄戦・精神保健研究会」に参加して「沖縄と福島」の二つの被災地における現象を比較考察しています。

◆2013年4月に私が福島に赴任して以来当院を一度でも受診された患者さんの実人数はおよそ



筆者の蟻塚先生

1000名に上ります。このうち震災や原発避難あるいは仮設宅でのストレスによるメンタルな反応を呈したものが300名あると推定しています。

この300名について、症状、原因となったストレスイベント、年齢や性別について調査をいま進めています。

◆福島では、津波被害に加えて原発事故による避難ストレスが、宮城や岩手と質的な違いを有していると思います。そして診療の中で次のようなストレス反応を見つけました。

過覚醒不眠または強い入眠障害、不安パニック障害、非定型うつ病、解離性障害(リストカット、解離性けいれん、意識が飛ぶ、遁走など)、身体化障害、自律神経障害(物音や寒さへの過敏、入浴後の鳥肌反応)、遅れて発症した「遅発性PTSD」、悲嘆反応の長期化、一過性精神病、DVや発達障害との複合症候群、故郷喪失による家庭内対立の表面化、否定的認知、健常者の希死念慮、震災前疾患の悪化、震災後ひきこもり、機能性ディスペプシア、震災以外のつらい記憶のフラッシュバック、幼児期の虐待などの前駆要因が震災によって結実表面化したストレス反応、引きこもり、震災後に顕著となった季節性うつ病

◆これらの震災後ストレス反応の診断の目印は、その多くに見られる前記の過覚醒不眠や不安パニック障害などの併存を見出すことで診断できる場合が多いです。治療としては、抗うつ剤や抗不安剤のほかに、ベータブロッカーの少量や抗精神病薬の少量などを併用することによってしばしば症状の顕著な改善が見られました。ベンゾジアゼピン系睡眠導入剤や抗不安薬だけでは、ほとんど改善を見ることはないのが特徴です。

◆「私はPTSDです」とか「私は震災ストレスによるリストカットです」などと言って訪れる患者さんはいません。だから、日々発見です。

ということで、新しい天地で日々めまぐるしく生きています。

練馬区立大泉障害者地域生活支援センターのSST

～ 初めての開催で経験したこと ～

カウンセリングルーム オフィス空 佐藤ゆみ (臨床心理士)

昨年、SST 普及協会南関東支部にリーダーの要請があり、地元のご縁で筆者が担当しました。発達障害があり就労している人へのSSTを行いたいとのことで、センターの広報で参加者を募集し、就労している人、作業所に通いながらセンターと緩やかなつながりのある人たちのグループができました。

セッションは12月から月1回で3回行いました。クローズドグループとしましたが、初回だけ参加の人あり、2回目から強い希望で参加した人もいてセミクローズドとなりました。20代～30代の人ほとんどで毎回7人前後の出席でした。スタッフはリーダー筆者、コリーダーと記録にスタッフ2名です。時間は仕事帰りの夕方70分間、グループはとても活気があって、私たちスタッフが気圧されるほどでした。

スタッフは事前の会場準備とアフターミーティングに30分ほど時間を取り、次のセッションまでの間に別時間でプレミーティングを行いました。

<セッションの様子から>

進め方はステップバイステップスタイルで、ほぼ全員がロールプレイをしました。3回のセッション中のことを感想も含めて述べます。

1回目「嬉しい気持ちを伝えよう」:リーダーはグループへのジョイニングに努力。グループから受け入れられた要因として、①「仲間が嫌がることばかりしてしまう、何をしても失敗する」とい

うメンバーの、やはり失敗談を語る自己紹介に「失敗談もいいね」とポジティブフィードバックをしたこと、②意見や疑問が湧くとすぐに発言する人に、無視も否定もせず、ルールを伝え、他の人も時間が使えるようにしようなどと提案を続けたところ、「よそではダメとか否定ばかりされるが、ここでは一度もそう言われなくてよかった」と感想が得られたこと、などがあつたのではないかと振り返りました。このスキルの練習では、3人のメンバーが「センタースタッフの誰々さんに気持ちを伝えたい」と希望して、ロールリハーサルではなく急きょ実際の会話の場面となりました。要請を受けたスタッフが交代で練習に加わり、スタッフにも嬉しい体験の場となったと思います。

2回目「頼みごとをするときは?」:モデリングに続き各人が希望する内容で練習しました。しかし不適切な内容での練習をリーダーが修正できなかったものもあって、人に頼む内容の妥当性判断の学習が必要と痛感しました。また冗長かつ滑舌の悪いメンバーのロールプレイに、「それじゃダメ」「だって何を言ってるか全然分からない」と間髪入れずネガティブフィードバックが出てしまい、リーダーは無視も使えずルール尊守の訴えも効なく、練習者は不安緊張で体が硬直してしまいました。リーダーは、よく見てくれて助言してくれたのだからと練習者を励まし、メンバーたちにどう話せばわかるようになるかを提案してもらい、内容を短縮し、区切りながらゆっくり話

すモデルを示しました。そしてリプレイでは区切るところで肩を叩いて合図し、一息吐くように耳打ちしたりし、練習者はひきつけを起こしそうなほど全身緊張してロールプレイし終えました。フロアからは「今のならわかる！」とポジティブフィードバックが出て満面の笑顔になりました。メンバーたちの、ルールに従わないことや、抑制が弱い点などは改善がもちろん望まれますが、率直な批判と意見がグループに取りあげられ、批判に耐えて努力してみても、その努力が認められたというグループとしての成功体験ができたように感じました。

3 回目「人の言うことに耳を傾ける」：コリーダが日常的なできごとなどを話しかけ、それに応じる練習です。このスキルは全員が、相手を見てあいづちを打つことはできても、話の内容（大事な言葉）を繰り返すことが全くできなくて、スタッフもメンバーも大変ショックを受けました。記憶力抜群の人でさえ、自分の連想とか意見を言わずに我慢するなんて無理だと言いました。リプレイを重ねましたが、今回はこれがとても難しいということが分かったところで、練習は終わりになりました。これはメンバーの共通の弱点のように思われ、取り組みたいテーマとして残りました。

<振り返り・反省点>

1. コミュニケーションスキルの事前アセスメントと行動予測の不足。スタッフは申し込みの際のやり取りやこれまでのセンター利用の様子などから、社会資源の状況また性格や対人関係の特徴などを把握していて、筆者もその伝達を受けたのですが、実際にセッションにその個性が表現されると、対応に四苦八苦したことが多々ありまし

た。

2. 学習効果について。3 セッションという短期とはいえ、宿題が適切に行われ学習が進んだと言えたのは2人で、その他の人は宿題報告の内容が不適切だったり、忘れていたり、実施する場面がなかったなどで、学習効果は低かったです。

3. プログラムの選び方について。今回はステップバイステップスタイルを選び、同じスキルを個別化して練習しました。セッションは楽しく活気がありました。しかし能動的で自分の苦手な状況がつかめていたり、コミュニケーションの疑問点を解決したいと思っているような人たちに対しては、基本訓練モデルでセッションを進める方がより学習が進むのではないかと思いました。

<新年度に向けて>

参加メンバーも筆者もコリーダのスタッフも、次の開催を希望しているとセンターに伝え、詳細は未定ですが実施がほぼ決まりました。基本訓練モデルでセッションができる枠がもらえたら、クローズドで1クール5~6回、人数を絞り、事前アセスメントで目標と練習課題の設定をしてからセッションを開始したいと話合っています。今回のセッションの中で見つかったスキル不足の点なども、メンバーの納得のいく形で学べるように組み立てられたらいいなと思っています。



NPO 法人が就労継続A型事業を運営するということ ～ 「さら」の歩み ～

横特定非営利活動法人横浜市精神障がい者就労支援事業会（横浜SSJ）

就労継続A型事業所「さら」 虫生 玲

これまでの経緯

2015年4月、お陰様で就労継続支援A型事業所「さら」は4周年を迎えることができました。神奈川県総合医療会館内にありますカフェガーデン「さら」を本体事業として運営を開始しましたが、2011年3月までは、NPO法人神奈川県精神障害者地域生活支援団体連合会（県精連）がその売上と社会適応訓練事業を行うことによる補助金を元に運営をされてきました。しかし、不景気の影響を受け、当団体が事業移譲を受けることになり、就労継続支援A型事業所として立ち上げを行いました。当時A型事業は全国的にもまだそれほど多くなく、どのような運営していくべきか、そもそも精神障がい者を対象として訓練等給付事業で運営していける保証もなかったというのが、当時の状況でした。

安定した運営の基盤を作るまで

①多角経営の実施

当初従業員13名で運営を開始しました。その他研修やミーティング等「さら」独自のプログラムも1つずつ増やしていきました。しかし、働く場がカフェのみであったため、シフトを分け合っただけの勤務となり、多くても週3日しか勤務に入ってもらえませんでした。そこで、横浜市営戸塚斎場売店業務と横浜市営山手公園の受付・清掃業務（2014年3月に撤退）の事業を追加しました。その結果、定員も20名とすることができました。2012年6月、近隣のカラオケ店の清掃事業を開拓し、更に1つ働く場を確保すると共に安定収入を増やすことができました。また、趣味のサークル



活動や親睦会、2013年7月には横浜市の地産地消事業と障がい者の就労支援事業の協業事業である、緑区庁舎内野菜直売所運営事業も加わり、現在、4つの事業を柱として安定運営をしていくための基盤が出来上がりました。

②週5日シフトの実現

「さら」では、現在、本人の希望があれば、掛け持ちして週5日の勤務・活動を実現しています。当事業所のサービスの肝は、利用者と一緒に作成していく支援計画です。本人と合意の上で決めた勤務や活動日数、課題や目標については、自己管理が大前提ですが、それが実現できるようスタッフが細やかに連携して丁寧に支援してきました。特に立ち上げ当初は、時に、気分でお休みされる方が多く、仕事とは休まないことが最も重要であり、通勤できるのであれば、とにかく来て、働いてみることを徹底して促しました。その結果、2014年度の欠勤率は毎月0.2～0.5%となり、1か月の延べ300シフト中、2～5回しか欠勤が見られない状況にまでなりました。まさに、働くことこそが最大のリハビリテーションであると実感できたのと同時に当事業所の利用状況も安定す

るに至ったのです。

福祉母体であるA型事業所の強み

2014年11月現在で神奈川県内のA型事業所は、企業母体が27、NPO法人及び社会福祉法人が16と企業が母体の運営が多く、全国的にも同様の状況です。福祉母体の場合は、お給料を生み出す事業運営のプロではないので、そこでつまづく場合も多いでしょう。「さら」も、そこに至るまでが大変でした。しかし、一方で、福祉母体だからこの強みがあり、それが「さら」の特色だと今では考えています。

能力を育て作り出す

2015年2月28日、A型事業所の全国協議会が設立されました。その設立趣意書にA型事業所には、一般企業や特例子会社には出来ない「能力を育て作り出す」ことが命題であると謳われています。当方もまさにその通りだと思いますし、「さら」の活動は、そこに注力した4年間だったと考えます。

「さら」の事業の共通項が接客です。一般的に精神障がいの方はその障がい特性により臨機応変な対応が難しいとされ、接客業を敬遠し、苦手だと思っている方も多くいます。また、発症の経緯から社会経験を積み重ねる機会が少なく、ご自身が出来る仕事のイメージも漠然としている方が多く見受けられます。「さら」では、雇用の際に、携わって頂く仕事は決めますが、活動日数を増やしていく場合、先述の通り、仕事の掛け持ちとなります。その結果、障害特性に当てはめることなく、仕事に幅が広がり、思いがけない力を発見する機会が増えました。本人たちも、いくつもの場面で様々な力を発揮でき、それがリフレッシュにもなり、精神的な安定や体調の維持に繋がっているようです。従業員からささやかな幸せを感じているとの言葉を聞いた時ほど嬉しかったことはありません。

また今後の「さら」の在り方を考えると、全国の障がい者雇用を進めている事業所、企業や企業母体の就労継続支援A型事業所の狭間に位置する事業所でありたいと考えています。従業員の近くで専門的視点を持った職員が就労支援をしつつ、精神障がい者がその人らしく働き、活動できる場を運営していくという「さら」らしさを出せるのは、型にはまらない運営が出来る就労継続支援A型事業の醍醐味だと考えています。

将来の展望

4年かけて「さら」らしい就労継続支援A型事業の基盤を整えることが出来ました。

しかし、運営については、今後も厳しい状況が続いていきます。「さら」を立ち上げた当初、これまで就労支援で関わらせて頂いた方たちを一般企業にお繋ぎすることにも注力していました。しかし、10名以上の方を送り出し、1年程度で半数の方が離職してしまいました。一般企業に就職することが、ステップアップの最終地点ではないかと考えていましたが、企業への就労というのは、たとえ、どんなに理解があり、環境が整ったところに就職できても、支援している私たちが計り知れない厳しさがあるのかもしれないという思いに至りました。それゆえ、今では、一般企業に就労することと同様の働き方を実現できる就労継続支援A型事業所「さら」で雇用を広げていくということこそ大事にすべき視点だと考えています。そのためには、経営難により引き継いだ本体事業だけでは、難しい状況です。もう1本「さら」の事業の柱になる自主事業が必要だと考え、現在準備を進めています。

それは、カフェガーデン「さら」から生まれたオリジナルの焼き菓子やシロップの製造工場を立ち上げることです。幸いヤマト福祉財団の助成金を頂けることになりました。今年度は、その立ち上を目標に従業員共々頑張っていきたいと考えております。

YMSNビジョンを語る会

～ 実績をまとめて残す役割を気にしつつ… ～

去る2015年2月15日、YMSN研修室にて「YMSNビジョンを語る会」が開催された。参加者は会員15人。

当法人理事である加瀬昭彦氏の話題提供を受け、参加者から意見を出し合った。以下にその内容を報告したい

加瀬氏の話題提供から

精神科医療の道に入った当初（精神衛生法の時代）にさかのぼっての話から始まった。地域貢献の意味で大学と関連していない病院に勤務した。その頃なぜ患者たちが入院していたのかわからなかった。しかし、退院してもすぐに病院に戻ってくるという回転ドア現象が繰り返された。結局病院という治療の場ではストレスがかからないようにするし、生活は見えない。一方、障がいは（生活の中で）その機能を使おうとして初めてわかるということである。

リハビリテーション施設の準備室の使命を受け、そこで新しいリハビリテーションのアイデアをつくることを求められ、カリフォルニアにも行き学んだ。

医療はほんの一部（生活の中で）。また行政の福祉サービスは「帯に短し、たすきに長し」。それを埋める機能がとても重要と思う。CBR（地域に根ざすリハビリテーション）が必要だ。

YMSNの特徴は地域リハビリテーション（community based rehabilitation :以下 CBR）、事例性(Caseness)である。目の前にいる人のニーズにどうするか？ を考えて事業を行っている。また、これをサポートしていくような研修も行っている。社会は高齢化・少子化・多様化（統合失調症の患者は減る）していく。YMSNも迅速に

対応していく必要がある。そしてこれを記録に残していくことが重要（これが一番弱いところである）だ。

意見交換の中で

話題提供を受け意見交換が行われた。中でも多くの意見が出た内容を抜粋すると、「地域精神医療を行う医者が少ないこと、また看護師や他の職種も我々が育てていく必要があること」などがあげられた。

「20年前に加瀬医師のような地域精神医療をやりたいと考える方は非常に珍しいし、今もいない、持続して変化して応用させていく医者がいない」「20年以上、地域活動支援センターに関わってきた。作業所に精神科医が見学に来ることは少ない。看護学生は地域の研修として地域活動支援センターに来る。生活をみるというのがとても良いと思う。医者にも協力してほしい。研修はYMSNが中心になっていくとよいと思う」など。

「医者は統合失調症の一人の患者をよくしていく体験をすることが大切。若手の医者には生活面の情報を多く出してサポートしていく。いい医者が育っていないのはコメディカルである我々の責任。それ以外の職種を育てていくことが必要になってくる」など。

「YMSNとしては、トライ（委託訓練）のプログラムには学生さんに関わってもらい、ずっと育ててきた」と、地域の精神保健福祉に関わる若手育成に継続して取り組んできた発言もあった。

また、就労を生活の大事な軸にとらえながら生活を考える、さらに医者との関係を作っていくという経験も語られた。「最近いいなと思えることは、

ジョブコーチとして就労支援をしながら、当事者がこれから社会生活を送って行くときに医者とうつきあっていくか？ を考えることが大切だと感じ、本人と相談したうえで医者を選んで、医者との新しい関係を作っていくことができつつあるということ」など。

記録すること。結果を伝えること

YMSNの実践を記録に残し伝えていくことが大切という意見も多く出ていた。

「実践は重要だが、残していくことも重要。行政にアピールできるようにしてほしい。効果研究の報告、作成は必ずやってほしい。コミュニティオーガニゼーション、地域を作っていくような他のところにも広げられるような職安や県にアピールしてほしい」

「普及させていくためには、学会発表やまとめをしなければならない。毎年この学会（精リハや職リハ学会等）で発表していくことをルーチンにする。今まで、10年誌の中でも客観データになっていない。就労、継続、中断をきちんとデータ入力する必要がある」

「最終的に解析して追跡をしなければと思う。一人の人がきちんと働き続けるための報告は参考になると思う」

「今までの15年は自分たちで考えてやってきた。これからはそれを拡げていく。それができるために次の人にだけでなく他の人たちに文章で残して伝えていく」など。

今後どのようなことができるとよいかという側面から

「2015年度、新規事業として、『精神疾患や発達障がいのある若者の就学・就労を目指した自立支援事業』を実施する。神奈川県のパランタリー基金21という協働事業。神奈川県青少年

課、神奈川県就労相談センター、神奈川県教育委員会と連携しながら実施する。若手ボランティアとスタッフを中心に企画している。やってみてどうなるか、アイデアをいただければと思う」とか、新事業を担当者からは「以前病院の中で何かちょっとしたきっかけがあれば前に進める、自信がなくて前に進められない人たち、人としての生活が整えられ、成長できる場があれば就労への一歩につながるのかと思う」など取組の意気込みが語られた。そして「今までやっていたことがつながるとよい。ジョブコーチ、中高生の放課後支援 Irodori と…。こどもから大人までトータルの支援ができていくのでは」とか「病気の方のお母さんとしてこどもを育てるには子育て支援のホームヘルパーが必要」など。

「厚労省のいうアウトリーチはこちらのもっているサービスを提供するから、対応できないニーズを探しても仕方がない。でも本来アウトリーチは営業活動で『必要じゃないですか?』という活動である」「診察室をもたないクリニック。往診のみというような新しいタイプのものもやっていく必要がある」という大胆な提案も出された。

終わりに

必ずしもこのYMSNビジョンを語る会でビジョンは決定されたわけではないが少なくとも、今までやってきた実践を認めながら、記録をまとめ伝えていくことや、地域精神医療者や福祉保健に関わる人材の育成に関わっていくことが大切ということは確認できた。そして会員の方たちや新しい事業に関わるスタッフが意欲的にYMSNへの将来を真剣に見据え考えていることがわかり意義ある時間と思われた。

(YMSN 森川充子)

研修会のお知らせ

■精神保健福祉研修会 参加費1回 500円(年間2,000円)

日 時 : 毎月 第2金曜日(全10回) pm. 7:00~8:30 (5月はお休み)
 場 所 : YMSN研修室 (上大岡駅 徒歩5分)
 内 容 : 改めて統合失調症を学ぶ ~病気・くすり・くらし~
 ホームページをご覧ください <http://forest-1.com/ymsn/>

当事者のためのグループ活動のお知らせ

詳細は各支援センターへお尋ねください

就労フォローアップミーティング	YMSN	OB会の開催(不定期)
SST	YMSN(就労者のSST)	毎月第1土曜日 pm. 1:00~2:30
当事者活動	めんちゃれ	就労している当事者活動(年4回)

SST南関東支部 定例研修会 4月~9月までの予定

■SST(生活技能訓練)研修会 参加費1回 1,000円(全5回 3,000円)

日 時 : 毎月第3木曜日(8月・12月休会 全10回) pm. 7:00~9:00
 場 所 : 横浜市総合保健医療センター 講堂
 全体会 : 「ある日」のセッション 認定講師によるデモンストレーション
 分科会 : ①SST なんでも相談室 ②アセスメント
 ③リーダーのコツ伝授

会員について

会員を募集します。YMSNの活動を応援していただける方は会員になってください。(会費 正会員年間5,000円)

会員は、研修会(上記案内)への年間参加費が割引になります。

精神保健福祉研修会(1,000円) SST研修会(3,500円)

会員へは、情報誌が無料配付されます。

正会員:5,000円(個人) 賛助会員:12,000円(団体)
 (正会員・賛助会員にはYMSN情報誌を無料配付)

振込先:郵便振替口座 00250-6-71607
 横浜メンタルサービスネットワーク

会費を銀行・コンビニATMやネットから振り込む場合の入力方法をご案内します。

振り込み料は432円かかりますが、郵便局に行かなくても良いので楽は楽です。

(金融機関名) ゆうちょ銀行 (店名) O二九
 (種別) 当座 (口座番号) 71607
 (名義) ヨコハマメンタルサービスネットワーク

季刊 YMSN情報誌 Vol.11 No.4
 YMSN 第44号 2015年4月10日発行

年間購読料1,000円(年4回発行) 1冊頒価300円

発行: NPO法人 横浜メンタルサービスネットワーク
 理事長 鈴木弘美 編集代表 森川充子

〒233-0002 横浜市港南区上大岡西 1-12-3-204
 TEL 045-841-2179

FAX 045-841-2189
<http://forest-1.com/ymsn/>
 e-mail: ymsn@forest-1.com