









2005.3.19発行

めんたるねっと

YMSN 情報誌

(特定非営利活動法人)横浜メンタルケアネットワーク

2004 第4号

	トピックス	精神障害者雇用率算定いよいよ実現へ	1
	SST の現場から	港南区生活支援センターにおける SST の報告 ..	2
	実践報告	電話相談を担当して	4
	当事者活動	旭区地域生活支援拠点「ほっとぽっと」 ...	7
	就労の取り組み	トライ「就労準備科」ある日のセッション	9
	生活支援	再発予防講座	11
		予定・報告	13

精神障害者雇用率算定いよいよ実現へ 障害者雇用促進法改正法案国会へ

精神障害者を実雇用率の算定対象とすることを柱とした「障害者の雇用の促進等に関する法律の一部を改正する法律案」が国会に提出された。今国会で成立すれば、いよいよ2006年4月1日施行（一部は05年10月1日）となる。

全家連（全国精神障害者家族会連合会）が中心となり当事者や関係者が長年に渡り切実に要望し続けてきた懸案がようやく実を結ぶことになる。

改正法案で最も注目されている精神障害者の雇用対策の改正点は、

「今回新たに精神障害者を算定に加え、短時間労働（週20～30時間未満）の精神障害者も0.5人算定されることとした。現在従業員301人以上の民間企業の場合、法定雇用率（現行1.8%）を超えて雇用している障害者1人につき月額2万7千円の調整金が支給される。未達成の場合は、不足1人につき同5万円の納付金を納めることになっているが、精神障害者を実雇用率の算定対象とすることで、企業の努力を評価する」（2月21日福祉新聞1面）という内容になっている。

まずは精神障害者の実雇用率が算定されるということ、またこの算定に短時間労働（20～30時間未満）が加えられていることに大きな評価がされなければならない。しかし、実際に制度が十分に生かされ運用されていくにはまだ多くの課題がクリアされなければならないと思われる。

一つは短時間労働の対象時間である。20時間という勤務時間は従来の身体、知的障害の方の対象より時間的配慮がなされている。が、思春期の発病で就労経験が全くない人、就労経験があつて

も数年間のブランクある人達が障害を明かして働こうとする時、20時間という時間数も意外に高いハードルになっている。もちろん一つのやり方としてとして週2～3日、3～4時間くらいの勤務時間から開始し徐々に増やしていくことも可能で、時間を少しかければクリアして算定されるということも十分考えられるのだが。例えば障害者雇用では実績のある市精連の事業所で勤務する人達が安定して働けている勤務時間数を見ると、多い人でも月15日（週3～4日）、平均で1日4.5時間（夏季・冬季で勤務時間が異なる）のラインである。多い人で週20時間に少し欠けてしまう。また私自身」Cで支援している人が20時間を超えて働けている人は2年間で7人中3人である。

また以前より懸念されているのは、大・中企業を中心として既に内部に存在する精神病の方々がこの制度の成立により企業側から精神保健手帳をとるよう促される等して精神障害者として認定されていく可能性が大きいことである。この結果既存の雇用で精神障害者の雇用率を達成してしまうことが十分に考えられ新たな雇用に結びつかないということである。

この制度が成立した後も、当事者や関係者が協力して使いやすく意義のある制度に替えていけるように一層の努力を続けていく必要があると思われる。

（森川充子 / Y M S N）

港南区生活支援センターにおけるS S Tの報告

< 港南区生活支援センターの概要 >

横浜市港南区生活支援センター（以下支援センター）は平成14年4月に開所した横浜で3館目の施設であり、今年で3年になります。登録者数は現在500人を超え、一日に平均25名前後の利用者さんが来所されます。年齢の内訳は30代、40代が多く、最近では20代の登録者も増えてきています。現在では、開所当初からいらっしやっている50代以上の年輩の方々と若い世代の方々が混在して支援センターを利用されているといった状況です。支援センターでは、精神に障害を抱えている方々がその人らしい自立した生活を地域の中でおくれるよう様々な支援をしています。憩いの場の提供や電話・面接による日常生活相談、登録者に対しては夕食、入浴、洗濯、インターネットのサービスも毎日提供しています。また、就労プログラムやスポーツプログラム等各種プログラム活動にも力を入れており、支援センターを利用されている方々によりよい支援ができるよう工夫をこらしています。SSTプログラムにおいても例外ではありません。

< SST プログラムを始めた経緯 >

支援センターを利用される方の特徴として、デイケアや作業所にうまく適応できず日中過ごす場所がない、年齢が比較的若い、病気により社会生活の経験が不足している、対人関係を築く事が苦手である等があげられます。日ごろの相談業務の中でも対人関係に関する事が多く、他人とうまくコミュニケーションをとれるようになりたいというニーズが多いと感じました。せっかく地域に支援センターという広いスペースを提供でき

る場所があり、ニーズもあるのであれば支援センターのプログラムとしてSSTを取り入れてみてはどうだろうと考えました。そこで、横浜メンタルサービスネットワークに御協力いただき、北里東病院の高橋恵先生をリーダーにお迎えして平成16年5月から支援センターでSSTを始める事になりました。

< SST プログラムの報告 >

支援センターでは、毎月1回のペースでSSTプログラムを行っています。曜日は比較的来所者数も多く、就労されている方、作業所等へ通われている方も参加できるように土曜日に設定しました。時間は午後2時~3時までの1時間としました。高橋先生にリーダーを務めていただき、横浜メンタルサービスネットワークの職員の方1名と支援センター職員2名がプログラムのスタッフとして参加しています。プログラムに参加される利用者さんの人数は、少ないときが6名、多いときは16名と毎回ばらつきがありますが、最近ではだいたい10名前後になってきています。参加される方の特徴としては、毎回かさず来てくださる他区の方1名を除いては、単発で参加される方が多く、支援センターを通常利用されている方よりもこのプログラムを目的に来所される方が目立ちます。以前は、1度参加しても次回はいらっしやらない方も多く毎回顔ぶれが違いましたが、最近では連続して参加される方も増えつつあります。プログラムを始めた当初は、支援センターの集会室でオープンな環境のもと行っていたが、プログラムに参加していない利用者さんの出入りが多く、話し声や笑い声が聞こえてきてプ

プログラムに集中しづらいと感じ、建物に備え付けの仕切りを使いプログラムを行うためだけの空間を作りました。そうする事で、リーダーの声も聞こえやすくなり雑音もシャットアウトできプログラムに集中しやすくなりました。また、デイケアの SST のようにある程度決まったメンバーで行われるものではなく、毎回誰が参加するのかよめないで、ネームプレートを用意し参加者につけてもらうことにしました。ネームプレートを見る事で参加者の名前を全員が知ることができ、初対面でも名前を呼び合える事でプログラムがスムーズに行えるようになりました。プログラムの内容は表のとおりです。

5月	SSTの紹介
6月	良いコミュニケーションができるようになる
7月	ゴーサイン・ノーゴーサイン 見分ける
8月	ゴーサイン・ノーゴーサイン 断る
9月	派生する問題
10月	会話を始める
11月	質問して会話を続ける
12月	話題になりそうなことを話して話を 続ける
1月	会話を終える
2月	まとめ5人の人と話をしよう「始める・続ける・終える」

では具体的に 2005 年 1 月に行われた支援センターでの SST プログラムについてご紹介させていただきます。参加者は遅れてやって来た方を入れて利用者さん 12 名（うち母と娘）スタッフ 4 名の 16 名でした。通常ではウォーミングアップをするのですが、この日は時間の都合上行いませんでした。練習課題は、『話題の適切性と会話を終える技能』についてでした。リーダーは知り合いと雑談する時どんなことを話題にあげるかを参加者に聞いていきます。「TV やドラマとか共

通項のある事」「食べ物事」「最近の明るいニュース」「天気事」「行ってみたい場所」「楽しい思い出」が意見としてあがりました。この意見をその日の板書スタッフが白板に書いていきます。またリーダーは、話す内容として良く使うものを参加者に挙手してもらいました。

とが多く手が挙がりました。次に初対面の人との話題でふさわしいものを聞いたところ が 1 番多く手が挙がりました。その後、比較的対人能力のありそうな若い男性参加者と、最近母親と連続して参加されている無口な若い女性参加者に の例を使って、二人に共通する歌手の話題で会話をするロールプレイをしてもらいました。すると、意外にも無口な女性が共通の話題のときはいきいきと話すことに驚きました。次に会話を上手に終える事の大切さをリーダーが話し、会話を終える技能として 相手の人が話し終えるまで待つ 時計を見るなどまず仕草 会話を終える言葉を伝える 「それじゃまた」と言う、の 4 つのステップがあることを説明し、リーダーとスタッフで会話を終えるお手本を参加者の前で見せました。そしてそれぞれ隣り合って座っている参加者同士で、この 4 つのステップを使って会話を終える練習をしてもらいました。その間リーダーはそれぞれのグループをまわってアドバイスをしました。最後に親子で参加されている母親から、電話での会話の終え方が分からないという質問があったので、どうやって切り上げればいいのか参加者全員で考えました。「出かけなくちゃいけないから」「家族が電話を使うから」「トイレにいきたいから」等と言ってはどうかとの意見があがりました。母親とスタッフで電話をしているシチュエーションをつくり電話を上手に切り上げる練習をしてその日のプログラムは終わりました。



< 考察・今後の課題 >

支援センターでの SST プログラムは、デイケアのように固定の参加者で行っているものではなく、このプログラムだけのためにいらっしゃっている方が多い点、毎回どのくらいの人数が参加するのか開始時間まで分らない点などから、リーダーである高橋先生には、その時の参加者の能力をはかりながらプログラムをこなしていただく等いろいろお骨折りいただく事も多いです。しかし、その自由さのおかげでいつでも利用者さんはプログラムに参加する事ができ、デイケア等に所属していない方でも地域で技能の練習ができるというメリットもあります。地域で生活されている方や支援センターをよく利用されている方の中

には社会的能力が高い方も多いです。そういった方達にプログラムに関する感想を聞いたところ、「会話の基本を再認識できて良い」、「ノーゴーサインは職場で使えそうだ」という意見から「自分はできているのでプログラムは簡単すぎる」等の様々な意見がありました。

今後の課題としては、参加される方がどういった技能の練習をしたいかアセスメントする事が必要になってくるかと思えます。技能が高い方は高いなりに、低い方は低いなりに個別のニーズがあると思えます。その個々のニーズに対応していくにはどういった工夫が必要かをスタッフ間で話し合っていく事が重要であると思えます。また、地域で行っているので、家族向けの SST をやってみてはどうか等、希望は膨らむばかりです。今年度は手探りをしながら始めてみた支援センターの SST プログラムですが、人気のプログラムとして定着しつつあります。今後も SST プログラムを続けていく事で、たくさんの方々に支援センターを利用していただくきっかけになれば良いと思えますし、また地域における支援センターの役割の可能性を広げていきたいと思っております。

(港南区生活支援センター 大門 美保)

電話相談を担当して

かながわカウンセリング研究会 / 久間久恵

1、現在の活動内容

毎週木曜日 10 時~15 時 30 分 (電話 045-841-8294) 相談員 10 名が交代で担当しています。

「お気軽に」という意味をこめて「おしゃべり

電話」と名付けました。かけ手の側にたったただひたすら傾聴する姿勢で、匿名性と守秘義務を遵守しています。また、女性に限り面談も希望があれば応じております。電話相談内容および件数は、昨年度以下となりました。

YMSN おしゃべり電話

2003 年 4 月~2004 年 3 月

分野	性別			年代別					
	男	女	計	10~20	30	40	50	60	不明
1、人生	27	42	69	0	27	29	4	8	1
2、家族	2	13	15	1	4	1	1	7	1
3、夫婦	1	2	3	0	0	2	0	1	0
4、男女	3	7	10	0	4	0	3	3	0
5、青少年	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6、高齢者	0	1	1	0	0	0	0	1	0
7、対人	20	22	42	1	23	10	9	0	0
8、健康	6	5	11	1	3	5	2	0	0
9、精神衛生	12	17	29	0	13	15	0	1	0
10、性	5	0	5	1	4	0	0	0	0
11、法律経済	2	1	3	0	2	0	1	0	0
12、情報	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13、その他	11	10	21	0	11	7	2	0	1
計	89	121	210	4	91	69	22	21	3

自分の生き方、目標に対する迷い、家庭内のもめごとや引きこもり、ニートなど家族の問題と対人関係の悩み、病気の不安、精神の不安定等々、心と身体に関する訴えが多く、いたずらのなものがないのが特徴です。その他は日常会話、挨拶など特にどれにも属さないものを指していますが、かけ手にとっては1日の区切りであったり、人と接する機会が大切なものと考えられます。

相談に当たっては、15年以上にわたる定例研修会、公開講座、カウンセリング学習会、子育て、

高齢者福祉、精神保健福祉など地域における活動で勉強したこと、毎月の事例研修などを通してお互いの問題を解決しながら相談員としての質の向上を目指しております。

相談は一期一会、その時のかけ手の気持ちを充分受け入れることにより、かけ手に気づきがあったり、方向性が見つかったり、意欲がわいてきたり、一歩踏み出せるようになるお手伝いが出来ればよいのですが「ただ聴いてもらうだけでよい」「話し相手が欲しい」というような存在の確認であっ

たりすることも多々あります。「かけてよかった」「この電話がなければ困る」等々の声に、ネット社会の昨今でも電話相談の役割の大きさを痛感させられます。

相談員は学習による共通の基礎理念を持ち個性の違いを尊重しながら認め合い受け入れる相談員同士の暖かい関係を築いております。また、かけ手の話を聞くことで自分を振り返り、気づかされたり見つめ直すことも多く、自身の成長につながっております。近年は病気の方からの電話も多いので専門の先生方の講座を開き、指導、助言を受けながらお互い研鑽を重ねております。

もちろん電話依存や無言電話、かけ手から攻撃されることもあり、その都度同じ当番仲間の意見

を聞き自分の癖を知り、聞き手が重いものを背負ったままにならないよう配慮しています。

2、今後の展望

心の問題がクローズアップされている昨今、つまずきがあった時、何でも話せてストレスの緩和が出来れば、大事に至らない、病気が予防できる等につながるのではと考えます。

今後も電話相談を続けるために地域でのボランティア活動に関心をお持ちの方々に相談員になって頂きたいと次のような養成講座を計画しています。仲間が増え共に学ぶことを楽しみにしています。ご参加をお待ちしています。

【養成講座】	
日程	Part 2005年5月26日～7月28日(全10回) 毎週 木曜日 10時～12時
	Part 2005年9月1日～11月10日(全10回)
	Part 2005年11月17日～12月15日(全5回)
場所	ウィリング 横浜 会議室
人数	20～40人 費用 1回 1000円を予定

講座内容

Part (電話相談の基本)	Part
1、講演・オリエンテーション	1、通常の話とカウンセリングの違い
2、傾聴について	2、対話の癖
3、肯定・共感・受容	3、質問の仕方
4、相づち フィードバック	4、受け止め方
5、問題整理	5、交流分析(相補性)
6、感情の明確化	6、東洋思想の考え方
7、自己開示	7、子育てについて
8、自己決定	8、思春期の心理
9、心の病いを抱えた人への対応	9、中高年・高齢者の心理
10、終結の仕方	10、依存について
Part (実際の場面を経験する)	実習・ロールプレイ・事例研修・現場実習
Part まで受講された方を対象に修了証をお出しし、相談活動に参加して頂きます。	

横浜市旭区の地域生活支援拠点 「ほっとぽっと」

2005年2月14日、横浜市旭区に、地域生活支援拠点「ほっとぽっと」が開所しました。このできたての「ほっとぽっと」に、旭区での当事者活動の話を知りに行きました。話をしてくださったのは、「ほっとぽっと」の施設長川田剛さんです。

「ほっとぽっと」を運営する「共に歩む市民の会」は2004年10月NPO法人化しましたが、1997年度から、精神障害当事者、家族、ボランティア、地域住民、医療・福祉関係者、市民団体や医療機関等様々な立場の方々の方が会員となり、任意団体としての活動を積み重ねてきました。きっかけは、旭区のある作業所が移転することに伴い、借りていた家を有効活用できないか、というところから始まりました。それまでも毎年開催している精神保健福祉関係機関のソフトボール大会などを通じて交流のあった病院や家族会等のネットワークがあったので、そこに呼びかけをして話し合いを積み重ね続けた結果、従来の制度の枠にとらわれずに、自由に集える場所を作りたいということで、フリースペース「たまり場」が誕生しました。

「たまり場」は週3日オープンし、区内の作業所職員等が、当番で担当してきましたが、次第に当事者の方々にとって「自分たちの居場所」としての意識が芽生えてきて、当番を当事者が担うことが増えてきました。幹事会での当事者の発言も増え、「共に歩む市民の会」の2代目から法人化する前までは、代表も当事者の方が担う程になりました。

また、旭区が主催する関係機関の会議「旭区精神保健福祉連絡会」にも、当時赴任してきた区の

医療ソーシャルワーカーの呼びかけがあり、当事者が参加するようになりました。ここの活動の中で、関係機関の社会資源マップづくりが行われることになりましたが、そのとき当事者の方より、「障害について知られたくない」という思いが出されました。そこで当事者活動の盛んな埼玉県「やどかりの里」を見学に行き、そこからもっと自信を持って当事者として発言をしていっても良いんだということを知り、2000年から「旭区精神保健福祉セミナー」を開催し、当事者が実行委員を務めたり、体験発表などが行われるようになりました。この活動を通じて「やどかりの里」との交流が生まれ、セミナーにやどかりの里の当事者の方も参加されたり、逆に旭区の活動が「やどかりの里」で紹介されたりしています。

一方で、「たまり場」では、来場される人にも限りが出てくるようになりました。そこで「たまり場」では、「たまり場」に来ることができない人や引きこもりの人たちのところに当事者がかけつけていく活動をしたいという考えが生まれてきました。この活動を事業化するプランが、区作り推進費の予算として認められ、ピアサポートへの取り組みが開始されました。ピアサポートに関する学習会や講演会の開催、ルールづくりや保険等の検討などが行われ、2003年「旭びあくらぶ」が発足しました。現在ピアサポートを実際に受けている方は2名いらっしゃり、家にこもっていた当事者の方へのサポートを最初はスタッフが支援しつつピアが行った結果、デイケアに通うことができるようになったという例もあります。

しかし、実際にピアサポートを始めてみると課題もあることがわかってきました。費用の問題や活動にかかわる当事者の負担などです。当事者への支援が進んでいくと、どうしても深刻な相談を受けたり、ピアサポートの枠を超えた相談まで持ち込まれてしまうこともあり、専門家のフォローも必要になってきてしまいます。また、ピアサポートの勉強をした特定の人しかできない活動になってしまうこともあり、当事者同士が知り合っていく、輪を広げていくという部分が隠れてしまうことになりました。「旭びあくらぶ」は当事者だけでなく職員も含め誰でも会員になれるものとして発足しましたが、現在は当事者が定例会の実施や各種行事の開催など自主的に活動し輪を広げていくことを活動の柱としています。

「旭びあくらぶ」で、発足当時から実際に活動をしている A さんにもお話を伺いました。A さんは、現在 50 代の男性の方ですが、病気になる以前の 20 代の頃から、ボランティア活動などの社会的な活動をなさっており、「旭びあくらぶ」の中でも、中心的な存在です。今年度は前述の「旭区精神保健福祉セミナー」でも実行委員長を務められています。A さんは、「旭びあくらぶ」の定例会などの枠に留まらずに、当事者の輪を広げることがとても上手です。A さんが毎日利用している相鉄線鶴ヶ峰駅前のドーナツ屋さんには、精神障害の方に留まらず、身体障害をお持ちの方も集まってくる場になっており、福祉施設などの場がなくても十分に地域での活動拠点が出来上がっていることをうかがわせてくれます。そんな A さんはそのドーナツ屋さんの社員会議にまで出席したことがあり、ここでも地域住民の一員になっていらっしゃるようです。そんなネットワークづくりの上手な A さんにどのようにしたらネットワークが広がるのか秘訣を尋ねたところ、「口コミで広がっていく。輪を広げるコツは他人の悪口を言わないこと、人から聞いた個人情報を絶対に他人に言わないこと」と思わずとても納得してし

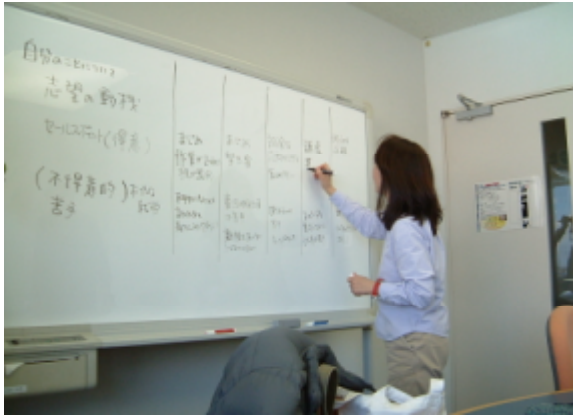
まう言葉が返ってきました。当事者活動が「生きがい」とおっしゃる A さんは、実行委員長を務めるセミナーなどを通し、「ピア」ということが何かというところから皆に知って欲しいという思いを語られました。



今回話を伺って、旭区で行われている活動は正に「共に歩む」の言葉どおり、目の前にある事柄に対して、ひとつひとつ専門家や地域の人、そして当事者が時間をかけて話し合っ て試行錯誤を続けながら行われてきたことであることを知りました。その結果がフリースペース「たまり場」での活動が発展し、横浜で初めて民間が設置した精神障害者地域生活支援拠点「ほっとぽっと」の設立というところまでこぎつけて、今注目を集めています。目の前のことを当事者の人とたちと話し合いながら進めていくという形式は、地域での実践としては当たり前にはやらなければならないことであるにもかかわらず、それがどこの地域でもできているわけではなく、むしろ成功例として注目されるというのは、逆に実践を行っている自分たちにとって何が不足しているのかを改めて問い直すきっかけとなるように思います。「ほっとぽっと」では、将来的にはスタッフにも当事者が入って欲しいという思いがあるそうです。関係機関の会議でも当事者がいるのと、いないのとでは、会議に出てくる職員の言葉も変わってくるという川田施設長の言葉がとても印象的でした。

(港南区生活支援センター 上野千恵)

トライ「就労準備科」ある日のセッションから



前回は「当事者の話を聞く」というセッションを紹介しました。このセッションは好評で修了者の一番印象に残ったセッションになっているようです。特に「自分の就労を考える上でとても参考になった」と誰もが話してくれます。一日当たりの就労時間数を徐々に増やして職場に慣れていくこと、自分の就労を段階的に考えていく形、これらは実践している当事者が話をするとより言葉に力を増してくるのだと感じます。

また上の写真は就職面接での志望の動機を整理しているところです。セッション中はグループの仲間のアドバイスも参考にしながら自分の言葉で整理することを心がけています。

その他、座学では表のスケジュールのように様々な角度から就労に関する事柄を取り上げ、一緒に考えていきます。

さて今回は、就職してから「こんなときどうするの」のセッションを2つ紹介します。このセッションは就労準備でもつかえまし、就労中の方対象にでも使える内容です。トライでは、座学の最後に、企業実習をはじめる

前に取入れていきます。

【こんなときどうするの「遅刻・欠勤・早退の連絡」】

連絡の仕方も重要なのですが、この日は遅刻・欠勤・早退の理由もポイントだと知らされたセッションでした。欠席の連絡のロールプレイをしていると「大変申し訳ありませんが、今日用事がありますので欠席させていただきます...」と電話をしてきた仲間がいました。やり取りの中で「何の用事？」と聞き返されて口ごもってしまったのです。他の仲間からは「作業所では用事で休みます、で通用する

		内容
1	自分を知る	就労に向けて自分の状態を知ろう
2		病気について学ぶ
3		薬について学ぶ
4		対人関係を良く保ちつづけるために
5	就労準備	仕事の探し方
6		求人広告の読みかた・探し方のポイント
7		障害者就労にあたっての制度
8		ハローワークを利用しよう
9		障害者就労相談センターを利用しよう
10		ジョブコーチ制度について聞いてみよう
11	面接準備	履歴書の書き方
12		面接の予約の取り方・電話のかけ方
13		就職面接に向けての準備と面接の受け方
14		面接の受け方
15	就職して	就職してから「こんなときどうするの」 「遅刻・欠勤・早退の連絡」
16		就職してから「こんなときどうするの」 「質問したいとき」
17		就職してから「こんなときどうするの」 「ミスをしてしまったとき」
18	定職場	就労している人の話を聞く
19		金銭管理について整理しよう
20		リフレッシュの仕方について考えよう

東邦大学大森病院精神科デイケア作成 Y M S N 一部

からよいのではないか「会社はまずいんじゃない？」等の意見が出ました。

そこで、みんなで遅刻・欠勤・早退の理由に適している事柄を整理することにしました。葬式(親戚・入社したては友人は通夜のみ?・近所はダメ?...) 風邪(38度以上・熱がなくてだるいとき?・頭痛...) 入院...、「でも入社したては風邪引いちゃダメだよ」体調に自信なかったらシフトで融通利く会社が良いのでは...」と話もふくらみました。これらのセッションで一貫してテーマとしてきているのは「より良い会社生活を続けるためには、良い対人関係を保つこと」としていましたが、「あいつはこんなことで休む」と思われなことが大事だね。と整理した上で、遅刻・欠勤・早退の連絡を行うことが大事だと意見がまとまりました。その上で、「風邪で熱が38度もありますので今日はお休みさせてください。医者で薬をもらってきますので明日には伺えると思います」とか「熱を測ったら38度ありました。薬を飲んで様子を見ましたが下がりません。仕事もはかどらないので今日は早退させてください。明日は出社します」というように理由を言い、努力したことを伝え、明日はどうかまで付け加えることができると、社会人としての信頼も増すということになりました。

【こんなときどうするの「ミスをしてしまったとき」】

もちろん、ミスをしてしまったことに気付いたら、担当者にミスをしたことを謝ります。しかし、謝り方も言葉によって印象が変わってくることを体験します。例えば、「すみません。ミスしてしまいました。これから気をつ

けます」といった場合と、「すみません。

をミスしてしまいました。すぐに直します(ので指示してください)」と言った時とでは印象が違っていませんか? 時と場合によりますが... こんなやり取りをしながらセッションを進めます。

「ミスを指摘されたとき」を考えているある日のセッションでこんなやり取りがありました。「過去に仕事をしていたとき自分では間違っていないと思っていたのにミスだと指摘されました。自分は教わったとおりにやっていたのですから、教えた人が悪いので自分が怒られるのはおかしい。だからその時は謝らなかった。」その発言を受けて仲間からも声があがりました。「自分もそういう体験があった。すごく悔しかったよ」「いや、でも間違っただけは事実なんだから謝らなくちゃ」等。一貫したテーマ「より良い会社生活を続けるためには、良い対人関係を保つこと」、それを柱に考えると1つの方向が整理されました。「謝らなかつたら嫌なやつだって思われるよ」「やっぱり謝ったほうがいいよね。最初にやり方を教えられたとき、間違っただけで聞いちゃったのかもしれないね」等。そして、このやり取りの修正作業をみんなでやり、「すみませんでした(まず謝る)。どこが違っていただけでしょうか。ここが違っていただけですね。すぐにやり直します。」と良い謝りかたを整理できました。

以上、セッションの様子を簡単に紹介しました。次回は企業実習での様子をご報告したいと思います。

(鈴木弘美 / YMSN)

再発予防講座を見学して

再発予防講座が、1月7日(金)、14日(金)、21日(金)の3回に渡り神奈川区役所にて開かれました。これは横浜市こころの相談健康センターがモデル事業として2003年度から2005年度までの3年間(予定)行うもので、既に、2003年度は鶴見区で開催されました。今回3回に渡り見学させていただくと同時に、目的や経過については横浜市こころの相談健康センターの木本克己 PSWよりお話しや資料提供をしていただきました。

この講座は再発予防に必要なと思われる知識、対処技能についての学習プログラムを作成し、地域の実情に応じて利用できることを目指し企画されたものです。また、障害者・家族ら当事者を日常支援している援助者が理解を深めることも必要であることから援助者も一緒に参加して行うものです。

実施にあたっては検討会を行い講座の形式や内容検討を行う他、区内の精神障害者に関わる援助職員を対象に事前研修会を行ったということです。その目的は再発予防講座の概要を伝えることで援助者から対象者を推薦してもらい精神障害者のかかわる援助者として精神障害専門家以外の人にも再発予防の基本的な知識を得てもらい講座に参加できない援助専門家に本講座の主旨を理解してもらい各自のケースワーク、グループワーク等の実践に役立ててもらい—の3つで、内容は「ストレス・脆弱性・対処技能モデル」、再発予防の意義、再発の性質とその対処等に関する講義と、再発予防講座の説明です。

実施方法としては表のように全3回で各1時間30分、講義と小グループに分かれての

グループワークを織り交ぜて実施されました。

実施日時とテーマ

日 時	テーマ
1月7日(金)	再発の性質と予防
1月14日(金)	再発を予防しよう - 注意サインについて -
1月21日(金)	再発を予防する計画を立てよう

*時間はいずれも15:30~17:00

今回はモデル事業2年目として神奈川区内の作業所や生活支援センターを利用している精神障害者の方達を対象に開催されました。

参加は当事者と家族あるいは利用している関係機関のスタッフと共に参加することを基本にし、当事者7名と家族3名、関係機関スタッフ9名と進行役のスタッフを入れ23名で行われました。

1回目、初めに伊藤導智医師(さいとうクリニック)から「参加者が話を聞くだけでなく一緒に考えて有意義なものにしたい」という言葉があり再発について「再発が起こるたびに症状は悪化し、回復への道のりが遠く険しくなっていく」ことや、「再発初期にすばやく対応を行うことで再発は予防できることや再発期間を短くし症状の悪化を最小限に食い止めることができるということ」について説明がなされました。

この話を受けグループで、再発した時またその少し前にはどんな状況だったか? について意見を出し合いました。具体的には「幻聴がひどくなり四六時中聴こえる、子供からバカにされていると感じる」その前のサインとしては「独り言が多くなる」、「会社の問題に納得がいかず被害妄想でまわりがみんな敵にみえてしまった」等の意見が出されました。

また、次に再発予防の対策としてサインに対して工夫していることやそれが有効なのかという点を含め意見を出し合いました。

2回目では伊藤医師より前回の復習をしたあと「自分のコントロールができないレベルで引き起こされると6カ月くらい回復にかかってしまうことがある」等のことばで再発の兆候に早く対応する意義が説明されました。その後グループでそれぞれ注意サインとしてどんなことがあげられるか話し合いました。自分でよくわからない場合は家族が「お酒を欲しがら、怒りっぽくなる」等の意見を出し



たり同席の関係機関職員も「人間関係の過敏な反応は確かにあるね」など一緒に確認していく場面がみられました。続いて注意サインが出た時の対応について「サインがあった時は『様子を見よう』ということは避ける」「ストレスのレベルを下げる」ということについても説明がされました。

3回目は2回目からの引き続きとして時間をかけて注意サインをみつけていき、2つ3つに絞り込んでいきます。その後注意サイン観察表のつけ方の説明がされました。

最後に「注意サインを確認したら自分自身が行うこと」、「周囲の人がサインに気がいたら私に次のような方法で伝えてください」

という項目を考え予防計画としてまとめていきました。

3回の予防講座を終了後参加者（当事者）のアンケートでは、

「自分の注意サインについて」は講座に参加してその重要性がわかったので、自分でも

注意していきいたいという人が6人。「再発について」は再発を防ぐための方法を知ることができたので、これから注意していきいたいという人が4人、その他2人は前から再発しないように気をつけていたという項目に回答しています。この2点に対する回答をみても、この講座に参加したことで再発予防に対しこれから注意していこうという意識がもてたことがわかります。

木本 PSW によれば鶴見区で行われたフォローアップ講座では、3人以上の障害者が観察表の記入を続けていることが確認されていますし、家族との関係がよくなったという報告もあったそうです（今回もフォローアップ講座が5月に予定されています）。参加者が予防講座で学んだことを毎日の生活に生かそうとしている姿勢が窺えます。

実際にこの講座を見学して、その必要性や意義をあらためて知ることができたと同時に、モデル事業ということにとらわれず1日も早く多くの地域や医療機関など様々なところで取り組まれて欲しいということを強く思いました。まだまだ課題もあるのでありますが、このような講座に一人でも多くの当事者が参加することで、再発を減らし、症状の安定した地域生活を送ることができれば、希望も持ちやすくよい意味での生活の質的变化も望めるようになるのではないかと思います。（YSMN 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 5,000円)
日 時 :	3月25日(金) 19:00~20:30	
	4月 未定 19:00~20:30	
場 所 :	横浜市健康福祉センター(桜木町) 9階 小会議室1	
内 容 :	「事例から学ぶ」	
S S T (生活技能訓練)研修会		参加費 1回 1,000円 (年間 7,000円)
日 時 :	3月17日(木) 19:00~21:00	
	4月 未定 19:00~21:00	
場 所 :	横浜市総合保健医療センター 講堂 研修室	
全体会 :	「ビデオ審査のためのシミュレーション」	
分科会 :	A. 初級10時間研修 B. スキルアップクラス 4月より変更します	

当事者のためのグループ活動のお知らせ

就労講座	港南区生活支援センター 毎月第3木曜日(原則) pm. 2:00~3:00	2005年度 計画中
	神奈川区生活支援センター 毎月第2土曜日 pm. 2:00~3:00	2005年度 計画中
就労フォロー アップミーティ ング	港南区生活支援センター	毎月第1土曜日 pm. 2:30~3:00
	神奈川区生活支援センター	毎月第4日曜日 pm. 2:00~3:00
	Y M S N事務所	隔月/1回(日曜日) pm. 2:00~3:00
S S T	港南区生活支援センター	毎月第3土曜日 pm. 2:00~3:00
女性のミーティ ング	港南区生活支援センター	毎月第2火曜日 pm. 2:00~3:00

電話相談

毎週木曜日(1回/週) 10:00~15:30
相談専用電話 045-841-8294

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情報誌を無料配布)

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

季刊 YMSN情報誌 Vol.1 No.4

めんたるねっと2004第4号 2005年3月19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 武井昭代 編集代表 森川充子

〒233-0001 横浜市港南区上大岡東2-42-4

TEL 045-841-2179

FAX 045-841-2189

http://forest-1.com/ymsn/

e-mail: ymsn@forest-1.com

印刷: 横浜市総合保健医療財団

精神障害者授産施設 港風舎印刷