

RPJ News

2018年 2月号

特定非営利活動法人(NPO法人)

精神保健福祉交流促進協会 Refresh Project

〒130-0001 東京都墨田区吾妻橋二丁目

毎月1回発行 E-mail ref-pj@mx5.ttcn.ne.jp

発行責任者：志井田美幸/ 長野敏宏/ 仁木守

連絡先 090-1811-7119

ホームページ <http://www2.ttcn.ne.jp/ref-pj/>

内 容

* 私が認知症になったら

～残された時間をどう過ごすか～

エスポアール出雲クリニック

高橋 幸男

* 精神保健福祉交流促進協会から得た宝物

エスポアール出雲クリニック

高尾 由美子

* 事務局からのお知らせ

- ① 精神保健福祉セミナーin 十勝帯広 開催のお知らせ
- ② 2018年度会費のお願い

* 私が認知症になったら

～残された時間をどう過ごすか～

エスポアール出雲クリニック

高橋 幸男

最近、周囲からの要請が多いせいもあるが、認知症の医療やケア、それと関連して地域づくりのことを考える日々が多い。健康寿命を考えれば、精神科医としては、認知症が精神科医人生の最後の課題だろうと思うこの頃である。

そうしたなかで、先日「ふあっと」の毎月の例会で、認知症のことがテーマになった。認知症に関しては、久しぶりの話題提供であり、私も何かコメントをしなくてはと思い参加した。講師の方の講演が終わって、参加者の感想や意見を聞いていたが、だんだん気が重くなってしまった。「ふあっと」の若い会員の人たちの認知症のとらえ方が、私が認知症の人たちと向き合うようになった 30 年前とほとんど変わらないと感じたからである。

私たちは、エスポアール出雲クリニックの「出前交流塾」として認知症について対話型の啓発活動を毎月 1 回地域のコミセンに出かけて 15 年間行ってきた。すでに 180 回を数え出雲市の人口 17 万人のうち 7,000 人以上の市民と対話してきている。今では認知症サポーター養成講座も兼ねているので、出雲市のサポーター16,000 人の何割かは出前交流塾の参加者である。交流塾の目的の一つは認知症のスティグマが少しでも減ることである。少しずつマイナスイメージが減ってきているはずと期待しながらも、実際の日々の臨床感覚では、認知症に対する一般の人のスティグマは 30 年前と比べてあまり変わらないというも実感であった。しかし、まさか、「ふあっと」の仲間までとは思わなかった・・・やがっくりである。

今では認知症の世界にどっぷりだが、もともと認知症へ道草したのは、待ったなしでやってくる高齢化社会における認知症の人たちに対する(今言う地域包括ケアなどの)地域生活支援の在り方は、自分の



エスポアール出雲クリニック

回覧 **出前交流塾**

認知症になっても笑顔で暮らせる街づくり
出前交流塾のキャッチフレーズ

認知症になったらどげな〜だから
く〜へ〜むわ! どげせよ
認知症になりたくないな〜

『認知症』についていっしょに考えてみませんか?

長寿社会では高齢になれば誰でも認知症になる可能性があり、85歳を過ぎれば2人に1人は認知症になります。明日はわが身・わが家とも言えます。認知症予防の大切さとともに認知症を患ってどう生きるかは重要な課題になると思います。認知症になっても安心して笑顔で暮らせるためにはどうあればいいのでしょうか。

「認知症になっても笑顔で暮らせる街づくり」(出雲市のキャッチフレーズ)をめざして177回にわたり交流塾を開き、平成16年秋からは地域に出かけて「出前交流塾」を始めました。市民の皆様と一緒に認知症について考えていきたいと思ひます。

平成29年12月から4回シリーズで今市地区に出かけていきます。1回の参加でもかまいません。皆様とお会いできるのを楽しみにしています。

エスポール出雲クリニック
高橋 幸男

*** 参加費は無料です**

回次	開催期日	時間	内容	発表者
第1回	12月21日(木)	PM7:00~8:30	寸劇「認知症を脅わとは」	高橋幸男
第2回	1月18日(木)	PM7:00~8:30	「認知症のお年寄りの心とかかわり」 —小山のおうちの実践から—	小山のおうち 職員
第3回	2月15日(木)	PM7:00~8:30	「成年後見制度について」	井上明夫
第4回	3月15日(木)	PM7:00~8:30	「認知症の予防等について」	高橋幸男

◎会場 **今市コミュニティセンター**
出雲市今市町1578-2 TEL(0853)21-5318
お問い合わせ先
・エスポール出雲クリニック TEL(0853)-21-9779
・出雲市役所 田21-6106 医療介護連携課 土江

交流塾のパンフレット

1,000万人近くになっているのにも関わらず、さらに若年性認知症の人が中心となって認知症の人自身が自らの思いを書籍に著わし積極的に意見を主張する時代になっているのにも関わらず、認知症の人と接する機会も多くなり、認知症が身近な病になったといわれる状況にも関わらず、強いスティグマが残っているのである。

実際、認知症が身近な病になったといっても、認知症という病を普通の病として受け止める時代が到来したのか、というところではないだろう。認知症は糖尿病や高血圧症に罹患するのとはわけが違う。相変わらずほとんどの人は、スティグマによって認知症は受け入れたくなく、認知症になっておだやかな生き方ができると思っていないのである。

どのようにしたら、認知症のスティグマは軽くなるのだろうか。理屈が優先するコミュニケーション社会にあつて、理屈が通じず話が合わなくなった認知症の人は基本的に生きづらいのである。尊敬してやまない

舞台だと思っていた精神障害者のある人たちの地域精神医療福祉にとって役立つことが大きいだろうと思つてのことだった。当時から認知症に対しては強いスティグマがあつたが、高齢化社会の進展のなかで解消していくだろうという思いもあり、長い間苦しんだ統合失調症(かつて精神分裂病と呼んでいた)に対するスティグマも、認知症の人に対する地域医療福祉の流儀が参考になるだろうという思いもあつた。

ところが予想と違つた状況になつた。統合失調症のスティグマはまだ残っているとはいへ、以前より確実に弱まっている。それに対して認知症については、介護保険が始まつて18年も経つのに関わらず、「痴呆症」から「認知症」に名称変更されたにも関わらず、今や超高齢社会にあつて長寿が当たり前になつたことで「だれでも認知症になり得る」と言われるようになったにも関わらず、相変わらず強いスティグマが残っている。

もつといへば、認知症の病態や診断・治療、ケアなどについておびただしい情報が流されているのにも関わらず、全国の認知症サポーターは



出前交流塾の様子



長野先生が押し進めておられる認知症であろうがなかろうが様々な立場の人が“自分のこととして”参加する愛南町の街づくりにおいて、コミュニケーションがとりにくい認知症の人へのスティグマはなくなるのであろうか。

誰でも認知症になるという時、認知症に対するスティグマを背負って私たちはどう生きていったらいいのだろう。

昨年末に、某出版社から認知症に関する決定版を書いてみないかと打診があった。恐れもなく書くことを引き受けてしまった。『わたしが認知症になったら』という題名で書こうと思った。本当は、書けるかどうかわからないのだが、引き受けてしまったので、後には引けないのである。スティグマのなかで私はどうなるだろう。

それで、表題のような、タイトルになってしまった。自分に対するプレッシャーとして。

* 精神保健福祉交流促進協会から得た宝物

エスポアール出雲クリニック 高尾 由美子

皆さん、こんにちは。今年の冬は全国的に雪に悩まされたのではないのでしょうか？

島根、こと出雲に於いては「神様に守られているおかげ」と言っていました。今年はずっと違っていました。一日の短時間で雪があつという間に降り積もり交通渋滞、あちこちで立ち往生した光景をみました。今もなお降雪に悩まれている北陸地方の皆様にお見舞いを申し上げます。

今回平成 29 年度の総会に参加できなかったのですが、私自身が協会活動を通して振り返って思うことは、他県の仲間達との多くの出会い、つながりを得たということです。出雲からは何人もの人がヴィレッジセミナーに参加していて報告会を聞くたびに、「百聞は一見にしかず」という思いで平成 13 年のヴィレッジセミナーに参加しました。出雲から参加した武ちゃん、渡部と出会う、大いに学び、大いに楽しむことが出来ました。夜遅くまで谷中先生の部屋で話し込んだことも懐かしく思い出されます。中津の太田先生、尾道の高垣等さん（高垣理事のお父さん）、茨城の志井田さんも同期です。その時から仁木美知子さんにはお世話になっています。途中ご主人が参加されるようになってからは、何かと親近感もあつていろいろ相談にのってもらい、個人的にも親しくしてもらいました。海外研修はヴィレッジにしか参加していないので、バーンアウトしないように全国各地でリフレッシュセミナーを開催するという、谷中先生の思いをバトンでつないで、全国各地で開催されたセミナーに足を運んだのも大きな宝物となっています。御荘、尾道、中津、静岡、東京、.. いずれも一度ではなく数回参加させてもらっているところも多いです。今回は帯広セミナーに参加する予定です。ヴィレッジでは、リカバリーについて学びました。ハイリスク、ハイサポートのもとに多職種が連携して自己決定していくというプロセスは（当時出雲からも何人もヴィレッジセミナーに参加して）出雲に第 2 のヴィレッジを作ろうと豪語したこともあり。出雲はふあつとを中心に人のつながりが出来ていたから安易に考えていたのかもしれない。

あれからもう随分年月が経ちました。今、私は精神科デイケアの臨床現場で思うのがリカバリーされていく方々のどこにどの位置にいるのだろうか、何が出来ているのだろうかと思います。今年 1 月に開催された県委託事業の研修会で、ピアサポーター三人のトークセッションがあり「当事者と一緒に考える地域包括システム」と題して、それぞれの発症当時の思い、専門職に対しての意見など、かなり深いところで語られました。めったにない聞くことのない本音はここに痛く重く感じるものでした。

ヴィレッジセミナーに参加した時は、「何かしたい」と思いつつも、時間の流れは速く何も形に出来ていない不全感があります。が、全国にたくさんの精神保健福祉に関わる仲間達との出会えたことは、私にとって大きな財産、宝物です。私に出来ることを微力ではありますが今後も続けていきたいと思っています。

*** 事務局からのお知らせ**

① 精神保健福祉セミナーin 十勝帯広

「十勝帯広の精神保健医療福祉を掘り下げるセミナー」開催のお知らせ

昨年9月に開催予定でしたが中止させていただき、大変ご迷惑をおかけした
こと、再度お詫び申し上げます。今回企画を練り直し開催のご案内となります。

日本の精神保健医療福祉、特に精神科医療改革の必要性が認識されてから
数十年が経過しております。受け皿不足といわれているなか、早くから住居をはじ
めとする福祉資源の充実や適切なケアマネジメントを行い続けることで一定の成
果を上げているのが十勝・帯広地域です。

今回は、十勝帯広で長年実践を重ねてこられた方々の話題提供と合わせて、
グループワークを行い参加者の質問で、十勝帯広の精神保健医療福祉を掘り下
げ、学びたいと考えセミナーを企画しました。

日時 2018年5月12日(土)

13時～18時 プレゼンテーションとグループワーク

19時～ 懇親会と意見交換会

13日(日)

9時～13時 プレゼンテーションとグループワーク

会場 帯広市内(未定)

参加費 未定

※宿泊は各自ご用意ください。

※募集開始時に会場等の詳細はお知らせします。

② 2018年度会費納入のお願い

本協会は皆様からお預かりする会費で、国内セミナーや海外セミナーを
企画運営し、精神保健分野で活躍する皆様に情報をお届けすると共に、心
のリフレッシュを応援する活動を続けております。本年度も是非会員とし
て協会活動にご協力いただきたく宜しくお願い申し上げます。

近日中に「郵便振替票」を送付しますので、ご協力宜しくお願いします。



—編集後記—

今月は出雲から地域での活動のご報告をいただきました。3月に入り紅梅が終わり白梅が見ごろを迎
えるとともに、早咲きの河津桜が見ごろとなってきました。関東では春一番が吹き急に春の温かさがやっ
てきましたが、テレビに映る北国ではまだまだ厳しい冬景色、ホワイトアウトで視界もままならないとのニュース
に、アウトリーチ等、外で活躍されていらっしゃる皆様の事が頭をよぎりました。体調・事故にご留意頂きご
自愛いただきますようお祈り申し上げます。(M.Niki)

特定非営利活動法人 精神保健福祉交流促進協会 TEL090-1811-7119