

## 宮家連 第2回「精神障害者家族間の支援者（ピアサポート）養成研修会」

### 趣旨

家族会員から「当事者が一日中家にいて何をすることもなく過ごしている。外に出るなり生活リズムを持って暮らして欲しい」との声が聞かれます。

相談支援事業者の経験を通して当事者、家族に向き合っている釣舟先生に在宅で生活している当事者に向けた新たな福祉サービス、家族ができる相談支援事業所の活用についてお話していただきます。

### 講演「新たな福祉サービスの利用について」

講師 釣舟晴一氏 社会福祉法人「ゆうゆう舎」理事長

- 日時 1月23日(水)10:30~12:00
- 会場 福祉プラザ 10階 第2研修室
- 主催 宮家連 022-263-1044  
第2回「精神障害者家族間の支援者(ピアサポート)養成研修会」
- 日本財団助成金事業

### ～講演内容～

#### 【相談支援事業所】

新たなサービスについて、そのキーになる場所として、相談支援事業所があります。そういう所に相談できるように、なっていただいたら一番良いのかなあとと思います。

もちろん、相談支援事業所に限らず、役場の保健師さんに相談することで構わないし、そっちの方がいい場合もあります。

ご家族が福祉サービスを利用する時に、また、よろず相談にも乗ってくれる「障害支援事業所」というところがあることは覚えておいていただきたい。

#### 【全ての事業所が精神障害のプロフェッショナルではない】

しかし相談支援事業所といっても、精神障害のプロフェッショナルとばかりは言えないのです。ご家族が相談支援事業所に相談にいったらば、「全然分かってくれない」ということも起こり得るのです。

残念ながら、今の制度には精神障害に特化した相談支援事業所というものはありません。

#### 【障害者総合支援法】

障害者総合支援法という福祉サービスを束ねる法律があり、三障害（身体障害・知的障害・精神障害）に万遍なく対応しなさいとなっています。

しかし、その事業所が精神障害のことをどれだけ分かっているかというのは、実際は場所によるのです。

長年、知的障害者の支援をしてきましたという人が相談支援事業所を始めた場合には、精神障害者との関わりの歴史はそう長くないのです。ですから、精神障害者の支援は経験が少ない事業所もあるということを頭に入れておいて、相談支援事業所の利用を考えていただきたい。宮城県内の全部の市町村には、必ず1ヶ所2ヶ所はあるはずです。

【個々のサービスも精神障害支援に特化してはいないかも知れない】

それから個々のサービスも、「親亡きあと」ということでご家族から話題になるグループホームについて言いますと、総合支援法になってからは、新しく精神障害に特化した所はあまりありません。知的障害と一緒にですとかです。

また、発達障害も精神障害の範疇とされ、障害の境目が見えなくなっている現状があります。

このことは、これからのサービスを受ける場合に考えておいて欲しいと、思います。グループホームに限らず、相談支援事業所が紹介してくれる就労支援B型やら就労移行やら生活介護やら、色んなサービスも、そこが精神障害支援を得意とするとは限りません。それを踏まえて紹介してもらってください。

障害者総合支援法では、精神障害以外の障害が強調された結果かつての精神障害が薄まったような印象があります。

しかし、たとえ現状がそうであっても、精神障害の特性について、個別に扱ってくれる相談支援事業所があって欲しいと思います。

【つなげるために、支える、支えるために寄り添う】

家族は福祉サービスにつなげるために苦労していると思います。

家族会では、家族同士が互いに、自分の家の経験を伝え合うことが大事です。失敗も含めて伝え合うことが、共感が基になって相乗効果があり、家族会の強みとなります。それが家族同士のピアサポートです。

【本人との関わり方】

私たち支援者にしても、大事な点は本人との関わり方の視点です。

本人との関わり方について、家族会にマニュアル本がある訳ではありません。答えをもらうとか、ヒントをもらうという期待はもたない方が好いでしょう。というのも、障害者も個別性があり、他の家の関わり方の真似をしてもうまくいくとは限らないからです。

家族会で他の方の話を聞いて「自分のところに当てはめたら」と考えてみるのが大事です。ヒントを与え合うのが、家族会の醍醐味です。「じゃ、そこどうなってるの？そこ、こう使えば、ああなってるの、もしかしたら使えるかな!？」それを持ち帰る。というのと近いかも知れません。

問題を共有できる仲間、課題を共有できる仲間、であるという事は、実は家族会が進化するということにもなるのかも知れません。

【ケアマネジメントと意思決定支援】

福祉サービスの利用について、表面的にこのサービスとこのサービスを組み合わせる手法で、ご本人を支援する内容を決めるのは、大きな間違いです。なによりも、本人の意思決定を尊重することが大事なことです。

総合支援法という制度の中で、ケアマネジメントして進めていく場合に、自己決定の尊重はキーワードになります。

ご家族の中には、「状態の悪い人に決めさせてどうするの!？」と言われる方もあるでしょうが、今日のお話は、一応落ち着いているけれど、家から出られず、サービスにつながらない、という方を想定しています。

#### 【家族には相手をコントロールする要素がある】

子どもは大きくなるにつれて、親のコントロールから次第に離れて自立してゆきます。それは自分らしい生き方を見つけて行くことであり、アイデンティティの獲得をすることです。

統合失調症は別名「巣立ちの病」といい、思春期に発症することが多いものです。親は、一生お世話しなくてはと考えがちであるけれど、回復するに従って、本人は病気になった時から子ども時代のやり直しという側面があります。保護的になり過ぎると、障害を持つ人が依存的になる環境を生み出してしまう可能性もあります。

やり直して、赤ちゃん時代をずっと続けるのではなく、中学校くらいになったら反抗して自分らしさに出会い、自立していくのと似たような過程を辿ります。

ですから、病気の長い回復過程で、どうしたら患者さんが自分らしさに出会えるかを考えていくことが必要になります。病気になったからって、もうこの人は私がお世話しないと無理な人なんだ、ということではない場合が多いのです。

#### 【家族の深い愛情のもつ危険さ】

家族には互いに深い感情の交流があります。しかし、この深い感情の交流にはルールがないのです。

そのために、親のあふれ出る愛情は、互いのストレスを生み出します。だから、自己決定の尊重、意思決定を支える為にはどうするのかと考えるのが大切なことになります。それにはストレスの関係を防ぐためのメリットもあります。

本人の自立には、やはり親の我慢が必要です。子どもの反抗期に親も葛藤しながら「しょうがないな」と相手を認める過程が必要かもしれません。

#### 【障害者を個別にみて欲しい】

総合支援法になって、三障害は同等に扱うことになりました。しかし、個別性を無視した画一的な保護ではなくて、一人一人に適した柔軟な支援が、求められます。

それは、「障害者はみんな一緒」ではなく「障害者も人として一緒」なのであり、でも個人としての中身は違うことを尊重して欲しいのです。そういう考えを持つ作業所が望ましい作業所です。日常の小さな選びを本人に決めさせる積み重ねが、家庭においても自信を付けさせる可能性を持っています。

だから、「どうやって生きていきたいか、あんた、考えて書きなさい」って、そんな大きなことじゃなく、まずはラーメン食べたいのか、ご飯にしてお米が食べたいのかそんなところからです。

今、何にもしようとしないのであれば、ホント些細なことから、そんな相談に乗ってもらえる相談支援事業所だと好いです。

## 【本人の強み・リカバリー】

「リカバリー」とは、できるという希望を持つ、自分はやりたい事を実現できていること、と思うということです。

その為にストレングス支援、つまり本人の強みを活かしていくってことも、本人の意志を表明していくってことの為に必要なことです。

親は高齢になってくれば「私には時間がない」と言われるかもしれませんが、いきなり、人生の大事なこと、方向を決めなさいって言ったって無理です。だって、今してないことを、「早くやれ、完全にやれ」と言われても無理です。ただし、これは、まず本人の置かれている状況をちゃんと理解した上での話ですね。

あと、関わって行く中では、励ましやアドバイス、承認が欠かせません。

家族も、「本人には自分が好いように生きて欲しい」と願い、自己決定を尊重し支える視点を持って欲しいものです。

それが、新しいサービスを使うことと、親亡きあとの、両方に通じることなんだ、と思います。

(文責/仙台みどり会・磯谷)

[当日の配布資料]

精神障害者家族間の支援者（ピアサポート）養成研修会 20190123

【P.1】 「新たな福祉サービスの利用について」  
～つなげるためにささえる、ささえるためによりそう～

プロローグ

～本人がサービスにつながるために、本人とのかかわり方を考え、  
それらを家族どうして伝え合うピアサポート（家族どうしの支えあい）～

◎ケアマネジメントの視点

⇒自己決定の尊重

⇒「アイデンティティ（じぶんらしさ）の獲得」と「深い感情の交流」

⇒つたえあうことはささえあうこと（ピアサポート）

1 ケアマネジメントの歴史

1960年代、アメリカにおいて脱施設化政策（ある意味では脱コントロール）で、退院した精神障害者に対する地域での生活支援システムの必要があった。

2 ケアマネジメントの意義と内容

○「ケアマネジメント」とは、福祉・医療・保健・就労・教育など、人々の生活課題（ニーズと言ったりします）と、地域にあるさまざまな社会資源の間に立って、複数のサービスを適切に結びつけて、調整を図り、包括的かつ継続的なサービス提供を可能うにする援助方法です。

○サービス利用者としての障害をもつ人々と、サービス提供者が対等な関係。

【P.2】

3 ケアマネジメントは自己決定のプロセス

○社会の中で自立した個人として生きていくためには、自分のことは自分で決める、いわゆる「自己決定」が大切です。

4 本人の「強み」と「回復していく」ということ  
(ストレングス視点とリカバリー)

○リカバリーとは、精神障害を乗り越えて人生の新しい目的を見つけること。

⇒障害者の自己実現

⇒リカバリーにおいて重要なのは、障害者が以下の条件を達成することです。

- ・自分の周りで起こっていることを理解する。
- ・問題や症状をコントロールできるようになる。
- ・「リカバリーできる」と希望を持つ

⇒強みを評価していく

⇒本人の情報をしっかりと収集。その上に信頼関係と支援体制を築く

5 これからの『本人とのかかわり方』のポイント（自己決定の尊重とストレングス視点）

- ・あらゆる場面で、大なり小なりの『自己選択の機会』を確保する
- ・本人の置かれている状況を知る必要がある
- ・支援には励ましやアドバイス、承認が欠かせない

6 これからの『福祉サービスの利用』は相談支援事業所（ケアマネジメント）の活用

○家族のかかわりは情緒的であって枠組みがあまりない。だからケアマネジメントの視点を  
得ることで、一定のルールができあがる。

○本人が自分のために選んでいくことと、それを支援できる業者を選ぶためには、家族も自  
己決定の視点をもつことが有効

### 【P.3】

#### 7 家族の思い

- ①「釣舟さんにはわからない。だってあんたにはそういう家族がないんだから」
- ②「いまだに闇をさまよっている家族はどれだけいることか」
- ③「心配する気持や悲観的な言動を本人に向けてしまう」
- ④「家族だから感情的な交流になるのはあたりまえ」
- ⑤「いいわね。うちでもやってみようかしら」
  - ・散歩に誘っているいろいろおしゃべりする
  - ・紅茶とちょっと気の利いたお菓子でお茶をする
  - ・薬カレンダーを作ったことをほめる
  - ・作ってくれたご飯を美味しいと言って食べる
  - ・掃除したこと、料理してくれたことをほめる
- ⑥「強みを見えにくくしてしまう」
- ⑦「もっと病気について理解し、体験を学び合うこと」
- ⑧「自己選択や自己決定」は日頃から
- ⑨「対等な立場」＝「話し合っただけ」
- ⑩「ケアマネジメントの視点は家族にも有効」

### 【P.4】

「つなげるためにささえる」

福祉サービスを利用する場合にも本人の自己決定を支援すること

「ささえるためによりそう」

自己決定ができるような日頃からのかかわりを考えること・・・日常生活の中で、自分が決  
める機会を確保していくようかかわること

[自分らしくないから苦しいんだ]

●講演内容を短くまとめました。文責/みどり会