

精神保健福祉ネットワーク KANAGAWA

編集発行：神奈川県精神保健福祉センター No73 2021.12 〒233-0006 神奈川県横浜市港南区芹が谷 2-5-2

電話 045-821-8822 FAX 045-821-1711

<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f531119/#network>

No.73

目次

- ❁ コロナ禍の精神保健サービスに思う …………… 1
- ❁ 神奈川県精神保健福祉センターリーフレット等の紹介 … 2
- ❁ ピアサポーター研修会報告
「コロナ禍で思うこと」意見交換会 …………… 3
- ❁ 精神障害者保健福祉手帳にカード形式を導入します！ … 5



当所の敷地内に咲いている山茶花です。
山茶花の花言葉は「困難に打ち克つ」という意味です。

コロナ禍の精神保健福祉サービスに思う

山田 正夫

(神奈川県精神保健福祉センター所長)

現在令和3年12月、新型コロナの感染が報じられるようになってから2年がたちました。過去、直近の大パンデミックであったスペイン風邪の流行から100年余り、これだけの流行を経験した人は殆ど生存していませんから、誰にとっても今回のコロナ禍のような経験ははじめてです。

5000万人の命を奪ったスペイン風邪の流行は第一次世界大戦を終わらせ、中世において1億人ともいわれる人の命を奪ったペストは封建体制を終わらせたと言われていようです。では今の新型コロナは何を終わらせるのでしょうか。

歴史的な評価は、それらが過ぎ去った後で全体的になされるものですから、今只中にある新型コロナの影響について、俯瞰的な評価ができるはずありませんが、当時とは比べものにならないほど進化した技術は、直接接しなくても多くの情報を伝達できる方法を我々に与えてくれました。ならばこの方法を用いれば、リモートで全ての用を足すことができるのでしょうか。

確かにこれによって、わざわざ遠くまで出かけて行かなくても会議や打ち合わせができるのはたいへん効率的ですし、本社が東京になくとも企業活動ができるようになることで、一極集中を終わらせられる可能性が出てくるかもしれません。

しかしヒトはそもそも集団生活を営み発展させることで繁栄してきた動物ですから、人と人が直接触れ合うことなしに、社会を発展させて行くのは難しいのではないのでしょうか。直接触れ合うことによって、それまでに生じた誤解は解け、心の結びつきも生まれます。

というように見て行きますと、Webに似たものがかつていっぱいあったように思えます。手紙、電話、ファクシミリ、電子メール。今ではあるのが当たり前のこのような手段も、かつては画期的な伝達手段だったのではないのでしょうか。今、社会のあり方を変えるかもしれないと思われているWebも、近い将来、特別なものではなく、このようなツールの一つになって行くのだと思います。

即ち、文明や技術がいくら進歩しても、人間の本质は変わらないと思うのです。親しい人や家族との接点を一時期Webに置き換えることはできるかもしれませんが、Webによって親しい人や家族を新たに作ることは難しいでしょう。

精神と心を扱う我々はコロナ禍において、このことを常に基本に置き、Webやメールのようなツールを駆使しながらも、人と人とのぬくもりのある接触を終わらせることなく、一見非効率とも見えるようなサービスを続ける工夫を続けて行かなければならないのだと思います。

依存症対応のヒント 家族のためのワークブック

依存症の問題を持つ人に対して、効果的なコミュニケーションをとることによって、問題行動が減り、治療につながりやすくなり、ご家族の気持ちも楽になってくることがわかっています。



☆このワークブックは、依存症問題でお悩みのご家族に、依存症の問題を持つ人にどのように関わり、とよいのかを学んでいただくために作成しました。

☆内容は、依存症の理解・効果的なコミュニケーション・イネープリング・暴力への対策をとる・家族の生活を豊かにするという5つの柱で構成されています。対応方法だけではなく相談機関等の情報もまとめています。

☆コロナ禍で相談に行けないときにも依存症の対応について学べます。ワークブックに書かれていることが、はじめからできなくても大丈夫です。これならできるかな・・・と思うところから試してみてください。

いきるを支えるメッセージ

♡精神科医の禅僧 川野泰周先生の執筆の「生きる」を支える小冊子です。マインドフルネスについて紹介しています。マインドフルネスとは禅の思想を取り入れた「今ここにあることを体感すること」です。わずかな時間でできるセルフケアです。

♡スマホが普及してあらゆる情報が手に入り、便利になりましたが、脳は休む暇もなく、いろいろな情報処理に追われて疲れてしまっています。何も考えることなく、「こころが空っぽ」になる時間をつくるのが注目されています。二次元コードで川野先生のボディースキャン瞑想のガイドもご覧になれます。

※紹介した冊子は、神奈川県精神保健福祉センターホームページでご覧になれます。



ピアサポーター研修会報告 「コロナ禍に思うこと」意見交換

神奈川県精神障害者地域移行・地域定着支援事業では、長期入院者の退院促進、地域への普及啓発等について、登録ピアサポーターを活用し、精神科病院への訪問、地域で開催される会議、研修等に、自分の体験談を発表し、精神障害に関する普及啓発活動を行っています。

現在、当該事業を委託している5事業所に、合わせて51名のピアサポーターが登録しています。

しかし、コロナ禍の影響で今まで行っていた形での普及啓発活動が出来なくなり、かつピアサポーター同士が定期的集まり情報交換、交流することすらままならない状況になってしまいました。

このような中、昨年12月から3月にかけて、ピアサポーターの研修会として、「コロナ禍に思うこと」をテーマに書面での意見交換をしました。その中のほんの一部ですが意見を紹介します。

「コロナ情報が氾濫し、心が乱れる。テレビを見るのが怖くなった。」

「いつ収束するかわからないので、漠然と不安になる。」

「交通機関を使うのは怖いが使えない。」

「退院支援が昔に戻ってしまっているように感じる」

「ピアサポーターの定例会が開かれなくなり、毎月会っていた仲間に会えなくなった。」

コロナ禍に思うこと

「自分がコロナに感染したらどうなるのか不安。」

「ピアとして病院訪問ができない。自分にとって大きなストレス・活動がなくて淋しい・この先どうなるのか、時間をかけて積み重ねてきた患者さんや病院スタッフとの絆がダメになってしまうのではないかと心配」

以上のように、不安に感じている多くのことがあげられました。

これら出された意見を集約し、再度ピアサポーターに発信し、感想を募りました。戻ってきた感想、意見の一部を紹介します。

「外出の機会が減り、外でゆっくりできる場所がなくなったこと、生活リズムが崩れてしまうこと、収入が減ったこと等、自分と同じ方々がいることを共有出来た。」

「良い変化ではなく、悲しいというか悔しいというか、何とも言えない気持ちになった。」

感想・意見

「病院や日中の居場所など、健康や生活に響いている人が多くてもう一度自分にとって安定する生活を見つけるのか、ひとまずは耐えてやり過ごすのか、悩みを分かち合いたいと思った。」

「コロナで生活が変わった人、体調や収入面で悪影響が出た人がいることを改めて感じた。」

生活様式の変化を余儀なくされたことへの不安、金銭面での不安、影響の大きさを感じた、自分も同様の不便さを感じている等の意見が多く寄せられました。

また、「未来に対して希望は持っていますか？」という問いかけには、以下の意見が出されました。

「希望は持っている。ピアにかける思いは何倍も感じている。」

「トンネル（コロナ禍）は必ず抜けると思っている。医療関係者や福祉の人たちが頑張ってくれているから、光はあると思っている。」

「自分が病気で一番辛かった時のこと、家族の苦労、祖父母から聞いていた戦争の話、震災等、人間が苦しい時にそれをどう乗り越えていったのかという事をよく考える。歴史から学べることは本当にたくさんある。」

「自分が病気で一番辛かった時のこと、家族の苦労、祖父母から聞いていた戦争の話、震災等、人間が苦しい時にそれをどう乗り越えていったのかという事をよく考える。歴史から学べることは本当にたくさんある。」

「光や希望は見えないですし、持ていません。ただ、「出口のないトンネルはなかった」「やまない雨はない」という言葉を胸に日々生活している」

未来に対して希望は持っていますか？

「社会全体が大らかな雰囲気になることを願っている。」

「今は現状維持が大切だと思う。1日1日をしっかりこなしていきたい。」

「100年前のスペイン風邪でも乗り越えられたので少しは希望が持てる」

「障害を抱えている方同士で情報交換していると、困りごとに対する引き出しはとて多く感じる。これを役立ててほしい。」

「“今”、生きているということ、命の尊さを思うこと、“今”に集中し“今”を一生懸命生きることが未来へとつながっていくと信じながら生活している。」

今回、対面ではなく、書面での研修会という形になりましたが、ピアサポーターの方達の言葉は、ピアサポーター同士のみならず、支援者にも力を与えてくれるということを改めて感じましたので、ここに紹介させていただきました。

精神障害者保健福祉手帳にカード形式を導入します！

神奈川県では、利便性の向上のため、令和3年10月から、県が交付する精神障害者保健福祉手帳にカード形式を導入します。

紙形式かカード形式のどちらかを選択できるようになります。

既に手帳をお持ちで、カード形式での手帳の交付を希望しない方は、現在お持ちの紙形式の手帳をそのまま使用できます。

○ カード形式の手帳の特徴

耐久性に優れたプラスチック製のカードで、運転免許証や健康保険証と同じ大きさです。

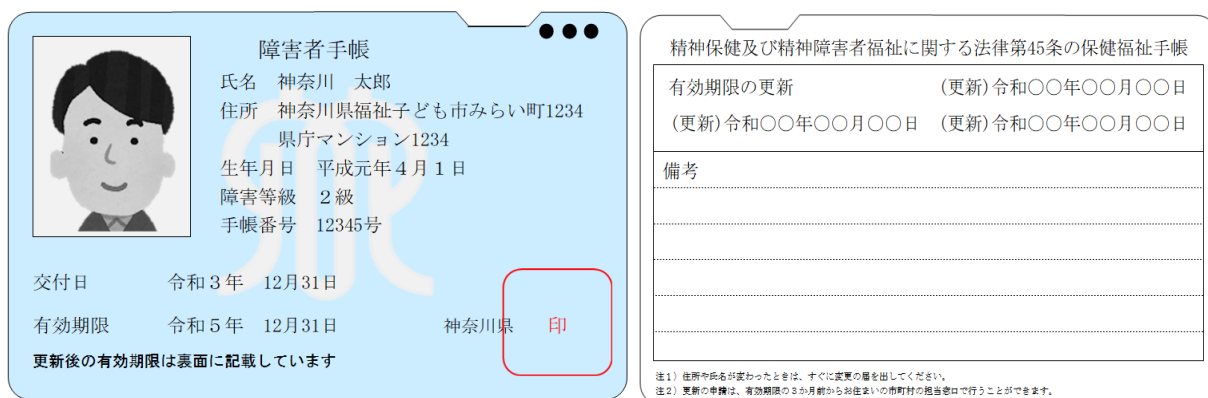
偽造防止などを目的に、レーザーマーキング印字を採用しているため、顔写真は白黒で表示されます。（写真をカラーで御提出いただいても、カードには白黒で表示されます。）

他のカード類と区別するため、カードの右上に切り欠きがあります。また、切り欠き付近に浮彫り加工をします。

ICチップ等は搭載されていません。

紙形式とカード形式の手帳で、受けられるサービスに違いはありません。

○ カードのイメージ



表面はパールインキを使用しており、カードを傾けると県章が浮かび上がります。

○ 申請方法

令和3年10月から、申請の際に「カード形式」を選択できるようになります。手続きに必要な書類は、紙形式と同じです。お住まいの市町村の担当窓口申請してください。

また、既に紙形式の手帳をお持ちの方で、カード形式の手帳への切り替えを希望する方も、令和3年10月から申請を受け付けます。お住まいの市町村の担当窓口申請してください。なお、改めて顔写真が必要になります。

自立、手帳とも通常どおりの申請です！

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から厚生労働省の通知を受け、自立支援医療受給者証（精神通院）につきましては、令和2年3月から令和3年2月までの間に有効期間が満了するものについては、更新申請手を省略し、有効期間満了日を1年間延長しておりました。

また、精神障害者保健福祉手帳につきましても、令和2年3月から令和3年2月までの間に有効期限を迎えるものを対象に、更新申請手続きに必要な診断書の提出を猶予できることとしておりました。

現在は、このような臨時的な取扱いは原則しておりませんので、更新申請手続きを行う方は、通常どおりの申請手続となりますので、御注意願います。