

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 No70 2020.2 〒233-0006 神奈川県横浜市港南区芹が谷 2-5-2

電話 045-821-8822 (代) FAX 045-821-1711

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

神奈川県精神障害者地域移行・地域定着支援事業について

～ ピアサポーター活動紹介 ～

神奈川県では、精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築推進に関する事業の推進のために、ピアサポーターを活用した当該事業と「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築推進事業」(保健福祉事務所毎の協議の場の設置、地域移行関係職員に関する研修や地域の実情に合わせた取組)が連携・連動して取組を進めています。

この神奈川県精神障害者地域移行・地域定着支援事業は、県所管域5事業所に委託をしており、各事業所で養成、登録したピアサポーターの方達が、各事業所職員と協力して活動を行っています。なお、現在5事業所で登録されているピアサポーターは46名です。

事業内容は、① 精神科病院等へ訪問し、対象者、病院関係者へ当事者としての体験談を伝え、退院意欲の促進を図る、② 長期入院患者の状況に応じ、個別に関係性を築きながら地域移行に向けた個別支援を行う、③ 地域関係者及び地域住民に対して地域移行の理解を促す、④ 定例会、交流会等を通じ、対象者の地域定着の促進を図る、の大きく4つです。

①は、例えば、退院したいけれど、家族がいない、住む場所がない、お金が心配等と思い、退院することをあきらめてしまっている患者さん等に、支援があれば退院できるということを伝えていく活動です。

②は、退院したい患者さんの話を個別に聴いたり、自身の体験や地域生活の情報を伝えること等とおし、退院や退院後の生活支援に向けた支援や、例えば一緒に外出をして地域生活のイメージを抱いてもらったりする活動です。

③は、地域移行のみならず、精神障害者が地域で生活することの理解を進めるために、例えば、民生委員、ヘルパー事業所、市町村職員、学生等に対して自らの体験発表等を行うなどの活動です。

④は、各事業所単位での定例会や交流会の実施、地域の体制づくりとして、各地域での障害者自立支援協議会や、保健福祉事務所主催の協議の場等の会議への参画等の活動です。



ピアサポーターの方達がこれらの活動を行っていくための一助として、当所が主催して年2回、ピアサポーター研修会を実施しています。

今年度は7月に、当所医師を講師に「精神疾患の理解」をテーマとした講義を行いました。12月には「精神障害者が安心して暮らせる地域とはどのような地域か」をテーマにしたグループワークを行いました。

この研修会は昨年度から始まりました。以前は交流会として他事業所のピアサポーターの方達との交流、情報交換を行っていましたが、ピアサポーター自身からスキルアップのための研修を希望する声が上がリ、内容を変更しての開催となった経過です。

12月のグループワークでは、各々が日ごろの地域での活動を経て感じていること等を踏まえつつ、活発かつ具体的な意見交換がなされました。ピアサポーターから発言された意見の一部を紹介させていただきます。

- 「病気を隠さないで生きられる社会になってほしい」
- 「3障害」「当事者」という言葉が無くなっていくとよい。出来る人出来ない人ということでお互い支え合う感じの地域になるとよい。
- 病気であること、自分のことをわかってほしい。それによって地域の人も自分も安心して生活していけるとよい。
- 近所の人を集めて「薬をちゃんと飲んでいれば大丈夫であることを伝えたい。事件があり犯人の人が精神の人だったとしても全部の人がそうではない」と伝えたい。
- 実際に、生きづらさや困っていることが見えないということが難しい。辛くて優先席に座っていても、外見では分からないので座りづらい。

- 病院訪問、続けていくことに意義がある。
- 病院に訪問して入院患者さんと一対一で話しをしたり、支援をしたい。
- 入院している患者さんをお迎えに行きたい。場所には興味があって行きたい気持ちがあるが、一歩踏み出せない方を支援したい。
- 地域でどういう日々を過ごしているかを伝えること。病院の中の生活だけが全てではないことを伝えたい。
- 退院する時に、どこにつながればいいのか分からないというケースが多い。無いと思っている人もいる。教える必要ある。



- 自立支援協議会の当事者参画。親、家族会ではない。本人。しかし、報酬がないと駄目。(仕事を休む保障が必要)。協議会が出来て12年近く経っている。
- 支援者も同じテーブルについて考える。(支援者と同等に扱ってほしい)地域もそのような地域になればよい。

それぞれの意見が実践や実体験に基づいたものであり、本質をついた重い意見であると感じています。今後、「誰もが安心して暮らせる地域づくり」を促進していくためにも、当該事業において、ピアサポーターの方達と協力、連携をして促進していければと思います。



自立サポートセンタースマイルのスタッフ（当時）瀬戸さんとピアサポーターの小泉さん、のぞみさんに、相談支援事業所及びピアサポーターとしての立場から、個別給付の地域移行支援の取組みについてお話を伺いました。



❖個別給付支援に至るまでの経過を教えてください。

自立サポートセンタースマイルは、県が地域移行・地域定着支援事業で委託している5事業所の一つで、ピアサポーターによる病院訪問を継続して、退院への意欲喚起という役割を担っています。患者さんとの関係は深まってきており、グループトークで、退院への意欲も高まっていて、もう少し支援があれば退院に結び付くのではないかと感じていました。病院訪問後のアンケートでも、入院患者さんから、個別でも話したいという声が結構上がっていました。ピアサポーターとしては、病院訪問で参加している患者さんの個人情報の関係で、実際に退院可能な方かどうかの情報が得られず、退院に向けての具体的な話を進めることが出来ないもどかしさがありました。



一方、病院では、退院支援のためにピアサポーターを個別に依頼してもいいのか、どれくらい来院してくれるのか等が分からず、手をこまねいていたようでしたが、「病院だけでは手詰まり感があるので、地域移行を進めるためにピアサポーターの力を借りたい」と声をかけてくれました。小田原保健福祉事務所の地域包括ケアシステムのワーキングで、保健福祉事務所、市町村とともに、ピアサポーターが効果的に関わられる個別給付で支援することになりました。

❖事業所スタッフ、ピアサポーターとしてどのように個別支援を進めたのですか。

支給決定に至るまでに面談して、「ピアサポーターが関わって、色々な機関の応援を受けて退院を目指す方法があること」を御本人に説明しました。ピアサポーターが本人の意思を確認し、会議での「皆さんの支援を受けて退院を目指したい」との表明を受けて、支給決定されたという形です。御本人が意思を表明できたことも、ピアサポーターの関わりが大きかったと感じました。

支給決定後、スマイルのスタッフとピアサポーター複数で、最初の数回は病室に出向きました。それまでの病院訪問と違い、病室の様子を見ることが出来たことが、とても大きかったです。スタッフは少し引いたところで見守り、ピアサポーターが面談をしました。その後、小泉さんの提案で、病院の傍にある退院先のグループホームの部屋で、月に2回程度のペースで面談を繰り返しました。「部屋の主人として迎えることで、そこが自分の居場所だと認識できるように」との考えからです。

グループホームでの面談を繰り返すうちに、御本人は、徐々にその部屋での生活のイメージを持てるようになり、御自分から、生活に必要な物は何か、気づくことも多くなりました。「思い出の喫茶店に行って一緒にコーヒーを飲みたい」と外出への発言がみられるようになり、スマイルのスタッフとピアサポーター2名が同行しました。



❖ピアサポーターさん自身の体調や負担への対応はどのようにしたのですか。

御本人に、ピアサポーターとの関わりでの希望を確認したところ、「色々な人と話をしたい」という

ことだったので、小泉さんとのぞみさんを中心に、対応できるサポーターが複数で関わることにしました。ピアサポーターにとって、無理のない形で支援できたと思います。

❁退院が近づくとつれて本人への支援はどのように展開されたのですか。

退院が近づくと、生活するためには何が必要か、クライシスプラン[※]や生活上、注意すべき事などに、話が進んでいきました。病院のワーカーさんからも不安なことを聴いて、クライシスプランに盛り込んでいきました。

退院が決まると携帯電話を持つようになり、グループホームから病院や事業所にかけてきました。退院直前には、眠れない時や、起きる時のコールをかけてもらうなどしました。最後の方は、御本人から困ったことを発信できていて、とてもいい状況だなと思いました。

[※] 病状が悪化した時等の緊急時の対応や悪化する前の注意すべきサインへの対応方法

❁退院後の支援はどうされたのですか。

退院後のサポートについては、県の事業の地域定着事業で関われることになり、退院後支援に切り替えてクライシスプランを設定し、具体的に対応方法を考えました。実際に退院して暫くして食事や水分が取れず、クライシスがおとずれました。訪問して、皆で「退院おめでとうの乾杯」をして水分を摂ってもらい、危機を乗り越えました。

その後は、世間話や地域の話が増え、地域で生活する人になっていると感じました。部屋の中でくつろぎ、趣味を持って楽しんでいる様子が見受けられました。

❁実際に個別給付支援してみてどうでしたか。



【小泉さん】

入院中から退院後に向けて、中心的に支援に携わる機関が変化していく様子がおもしろかったです。最初は病院中心でしたが、退院間際は地域の相談員、退院後はグループホームの世話人、訪問看護の人も入るようになり、情報交換する人が変化し、バトンタッチしていきました。

御本人に対しては、やりたいことを応援することができて良かったです。行政の職員に、「本人の表情が前とは全く違う」と言われました。仲間が支援に加わったことが大きかったのではないのでしょうか。本人に同じ事を伝えても、病院のスタッフさんから言われると反発し、我々が伝えると素直に受け入れてくれました。ピアサポーターの関わりで、病院のスタッフさんとの関係も改善されたと聞いてすごくうれしかったです。

さらに、自分たち自身も少しずつ元気になるし、力がついてきたと思います。ケア会議に出席して、支援者から意見を求められるので、頼りにされていることが実感できました。

【のぞみさん】

御本人が病院のスタッフさんに「ごめんなさい、ありがとう」を言えるようになったと聞き、とても嬉しかったです。それから、会議の中で、ピアサポーターが支援者の一員として位置づけられていて、やりがいを感じました。元気になれるし、世の中に認められているというのはすごく嬉しかったです。

【瀬戸さん】

個別の地域移行支援に対する関係機関の見方が変わったと思います。事業所としては、模索しながらでしたが、それほどハードルが高い取り組みではなかったと考えています。地域移行支援

の個別給付の枠の中でやることで、各関係機関がどの役割を担うか、役割分担がはっきりしてチームアプローチがうまく機能して進められたと思います。活用しない手はないと思います。

また、今回の取組みを通して、ピアサポーターの関わりの有効性を強く感じました。さらに、ピアサポーター自身のリカバリーについても、非常に効果があったと思います。支援前と支援後では表情が全く違い、自信が回復されて頼もしいです。

❁ピアサポーターの立場を支援に生かしたことを教えてください。

支援者だけで考えると、「ここができてないとちょっと退院は難しいよね。」と言う話になりがちですが、「できなくても大丈夫」という事を御本人に発信できたことと、支援者では聞きづらいことをずばずば聞いたことが、良かったのではないかと思います。

退院支援委員会にピアサポーターにも出席依頼があり、振り返りと展望をピアサポーターの立場から話しています。当事者の立場から話をし、御家族からも「こんな専門の人がいて、支えてもらってよかった」という言葉があり、嬉しかったです。

❁個別給付による支援で課題だと感じたことはありますか。

地域移行支援とサービス等利用計画、ピアサポーターの派遣を一つの事業所で出来たことは、とてもやりやすかったと思います。ただ、ピアサポーターの活動費で、県の地域移行支援事業と個別給付との費用の経理的な課題が残りました。

ピアサポーターとしては、個別給付による支援をする、県の委託を受けていない事業所さんから、派遣依頼があればいいなと思っています。事業所としては、どういう形で請け負うのか、活動費の支払いをどうするのか、課題は色々あると思います。そこが整理できるととてもいいと思います。



❁今後の展望を教えてください。

現在退院する方がいるので、地域移行の支援をしていくことになっています。他の病院の方も、ピアサポーターによる個別支援を始めました。定期的な病院訪問以外に、病棟の患者さん向けに話をしてほしいとの依頼もあり、ピアサポーターの関わりが認めてもらえたと思います。院内の支援者向けに、ピアサポーターが地域移行に関わる効果についての講演依頼もあります。

ピアサポーターとしては、体調との兼ね合いがあり、それぞれ得意な部分を担えるとういと思っています。そのためには、人数が必要になると思います。また、職員とピアサポーターとしての両方の役割を担えるピアスタッフとして働ける選択肢があるとういと思っています。

スタッフとしては、ピアサポーターと一緒に動くことは大きいという事は実感していて、個別に支援したいというピアサポーターは多いと思います。病院にも地域にも本当にいいことばかりと感じていますし、この取組みを色々な所で、もっとアピールしたいと思っています。



ピアサポーターさんが、患者さんにとっても職員にとっても、とても心強い存在で、重要な役割を担われていることがよく分かりました。参考になる貴重なお話をありがとうございました。

依存症について ～薬物依存症～

依存症の治療と回復を考えると、家族は重要な存在であり、家族への支援は、本人の回復に良い影響を与えるといわれています。このことから、支援者向けに、依存症の家族への支援について研修を実施しました。

今回は、「**依存症からの回復における家族支援の重要性**」というテーマで、国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 薬物依存研究部 診断治療開発研究室長である**近藤 あゆみ**先生に御講演いただきました。以下、講演内容の一部をご紹介します。

依存症の問題を抱えている家族は、様々な感情を抱きます。本人に対する怒り、苛立ち、失望、心配、恐怖、支配、コントロール、家族としての自責の念、将来に対する不安、絶望感、周囲や援助者に対する後ろめたさ、羞恥心、孤立感、被害感、怒り、冷静さ、長期的な視野の欠如等々です。

これらの感情を抱えた家族に対し、支援を開始する際に支援者として大切なことは、家族にとって支援者が味方でありかつ役立つ存在であると伝える事、家族が支援機関につながり続けることの重要性を理解する事、家族が問題解決に向け希望を持ち始める事などを、丁寧に説明し、理解・信頼を得ることだと思います。

また、**家族が変わっていくために家族への支援として、どんなことがあるでしょう。**例えば、家族教室や講演会で、依存症の正しい知識を学ぶことが大切です。また、本人や家族の体験談を聴き、同じ立場の人と出会うことで、具体的な行動や考え方を学ぶなどを通して、家族は確実に変わっていくことができます。

本人の回復に向けて家族としての関り方は、どうすればよいのでしょうか。

イソップ物語に「北風と太陽」という話があります。大切なことは、北風のように力や監視で無理やりやめさせようとするのではなく、**太陽のように暖かく見守りながら、関わっていくことです。**

逆に、家族がしてしまいがちなこととしてイネープリングがあります。

イネープリングとは、周囲の人(家族)が本人を助けようとして、結果的には依存症を助長させてしまう言動のことを指します。本人が起こしたトラブルの解決、金銭援助、借金の肩代わり、叱責・非難・説教等がこれにあたります。依存症を抱える本人に対して、してはならないこととされています。

家族が本人の回復のためにできることはたくさんありますが、そのなかでもコミュニケーションの仕方を変えていくことはとても重要です。本人の行動を指示したり批判したりするのではなく、家族の愛情や願いを明るくポジティブに伝え、また、本人の心の中を想像しながら共感的に話を聞き受け止められるようになっていくことで、家族と本人の良好な関係を築くことができます。

最近では、CRAFTという家族支援アプローチに関する書籍がいくつか発行されており、本人の回復に役立つコミュニケーションの方法を具体的に学ぶことができます。

依存症の家族に限らず、親密で自由な家族関係を築いていくために広く役立つ内容ですので、多くの方に学んでいただくとよいと思います。

治療につなげる時は、タイミングが大切です。協力者とよく相談して、いつ、どのタイミングで、誰が、本人に提案するかを決めます。

治療の選択は、家族でなく本人が決めるものだという考えが本人に伝わるよう意識します。ここで、本人を責めたりせず、依存症という病気のために治療が必要だと説明します。家族が本人をとても大事に思っていて、今後の治療や回復のために協力を惜しまないことを伝えると良いでしょう。

家族を支援する際は、依存症の問題をきっかけとして、家族も本人も一体的に支援をして、家族の再生、安定化をはかることが大切になります。



国立精神・神経医療研究センターの近藤 あゆみ先生による講演の後、御家族の立場からお二人の方の講演がありました。その時の内容の一部をご紹介します。

【家族支援の重要性～家族の立場から～ NPO 法人横浜ひまわり家族会】

🌻 きっこ 氏 🌻

大学卒業後 15 年以上、転勤の多い職業に従事していた几帳面で気持ちの優しい息子が、赴任地で覚せい剤所持・使用の疑いで逮捕されました。天地がひっくり返るほどの衝撃でした。温かい人たちに囲まれて、とてもよい環境で生活していたのに、なぜ覚醒剤に手を出したのか結びつけることが出来ませんでした。10 年ほど前から職場の人間関係に悩みを抱えて少しずつうつ症状になり、心療内科で通院しながら仕事を頑張っていました。薬も効かなくなり、そのことも薬物に結び付く一端だったのではないかと思います。年に数回会う様子では、いつも穏やかで何の問題も感じさせなかったのですが、後になって思えば、親に心配させまいと必死に平常心を装っていたのだらうと思います。表面ではきちんと仕事をし、薬物を使いながら普通に生活していた恐ろしさを思うと、覚醒剤の闇の深さを感じました。

息子の逮捕後、心身ともに疲れ切り、光が見えない不安でいっぱいでした。家族だけの力ではどうにもならないと感じ、ダルクケアセンターに相談したところ、家族の気持ちに寄り添い、回復に向けた説明をしてくれました。そこで紹介された、横浜ひまわり家族会につながることができ、今まで味わったことのない安堵感に包まれ、言いつばなし聞きつばなしのミーティングで励まされ、話を聞いてもらって救われた思いでした。

息子が覚醒剤を使用して逮捕に至るまで2年。深みにはまって善悪の区別もつかずに事件を起こしたり、自殺に至っていたかもしれないと思うと、その時に逮捕されて本当によかったと思います。息子は出所後、ひたすらダルク関係の本を読み、ミーティングに通い、今はダルクケアセンターで過ごしています。

薬物依存症は、一言では言い表せない重い病気で、家族の力だけで回復させるのはとても無理だったと思います。薬物依存からの回復は、孤立しないことが重要です。家族会で、身内にも話せない事を、隠さず話せることがどんなに大事か身をもって体験しています。息子には、今幸せだと思えるように一步一步回復して行ってほしいと思っています。そして、家族会に支えられながら、親が元気で生きていくことが息子の回復の力になると信じ、依存症について学習を深めて頑張りたいと思います。

🌻 治美 氏 🌻



今から 10 数年前、幻覚妄想状態にあった息子の口から、大麻薬物使用と売人をしていることを伝えられました。違法薬物に手を出すことは思ってもみないことで、本当に辛かったのですが、腹をくり息子を警察に通報しました。

その時の薬物専門の刑事さんに、「薬物は一週間使用しなければ問題ない。しっかり監視して親が責任をもって本人を更生させてください」と言われ、ダルクにつながるまでの2年間、誰にも相談できず、時間を費やして監視する緊張した毎日を送り、親だけで大きな責任を背負い続けてきま

した。この時に、家族に対する相談窓口があることを教えてくれたらと思います。

薬物による精神症状で、医療少年院に入りましたが治らず、精神科にも入院し、治療につながりましたが、解決しませんでした。息子は、回復して働くことを選択しましたが、精神症状で仕事が覚えられず、ルールが守れなくてクビになり大変落ち込みました。最近になって発達障害であることがわかり、生きづらさを抱えていたことも薬物依存に関係していたのではないかと思います。

その後、息子はダルクに入寮し、親はひまわり家族会に繋がることが出来ました。同じ悩みや苦しみを抱えている家族から、失敗経験や成功体験が話され、「自分が求めていたのはこういう話だった」と、とても安心感を覚えました。殆ど休まず出席し、家族会で教えられたとおりに、息子と適度な距離を取って接しました。

息子はダルクを自主退所し、仕事をしましたが、薬物に再三手を出してしまい、精神症状によって傷害事件を起こして医療観察法の制度にのって治療を受けることになりました。たくさんの支援者チームによる手厚いサポートを受け、見違えるほど回復しました。しかし、独り暮らしをして4か月で薬物再使用、問題行動を起こしました。行政がついていながら、と怒りを感じました。

医療観察制度は家族会でも例がなく、どうしたら良いか分からず、家族会の関係で、近藤先生の個別相談を受けることになりました。その面接のなかで、「怒りの感情だけで動いても何の解決にもならない。支援者を味方にして一緒に考えてもらえるようにしなければならない」と思えるようになりました。そして、一番の根っこは、息子と、長年にわたりコミュニケーションがうまく取れなかったことだと気づきました。刑事さんに言われた親の責任にとらわれて、親としてちゃんとした姿をみせ、正論を言わなければならないと思い、本人の話に耳を傾けず、説教や非難の言葉しか発していませんでした。一番身近な家族の関係が変わらなければ、薬物問題は解決しないのだと気づかせてもらいました。

息子と正面から向き合うことが必要と思い、面会の時、「自分が正しいと思うことを押し付けて、話をきちんと聴かず、あなたのことを理解していなかった。」と伝えると、息子は、「やっとわかってくれたんだね」と、これまでになく本当に穏やかな表情になりました。そして、「悩みは一緒に考えたいから話してほしい。生きていてくれて本当に良かった」と自分の気持ちを伝えました。

薬物依存症は、人それぞれ回復の仕方も違います。距離を置く時期も大切だったと思いますが、息子と向き合う時期も必要でした。

この10数年、良くなったと思っても奈落の底に落ちたり、それでも、心が折れず前向きに考えられたのは、家族会と個別相談のおかげだと思います。希望を捨てず、継続して足を運んだことで少し光が見えるようになったのだと思います。これからも色々あることと思いますが、自分が楽しむ時間も大切にしていきたいと思っています。



近藤 あゆみ先生から、御家族への支援についての重要なポイントを教えていただきました。御家族のお話からは、家族会での分かち合いの大切さ、そして、薬物依存は決して特別ではなく、普通に生活している中にある問題だということが分かりました。自分たちの経験が誰かの参考になればという思いでお話しされたことを、薬物依存について広く理解を深めるために、今回本誌で掲載することを承諾していただきました。

近藤 あゆみ先生とお二人の御家族に深く感謝いたします。

