

ニーズレター

発行日 2022年1月21日
特定非営利活動法人 グループホームネット香川

新年号



金毘羅神宮

もくじ

○ 巻頭言	2
○ 入院して考えたこと	3
○ 利用者からの声	
・手帳が2級から3級に変更したことへの不満	4
・グループホームと私	6
○ 「ビアーズ伏石」 スタートです！	7
○ 事務局だより	8
○ 編集後記	8

巻 頭 言

謹んで新春のお祝いを申し上げます

理事長 細谷 要一

新しい第5グループホーム『ビアーズ伏石』が開設されました。入居開始はこの1月で二人の方が入居されています。会員の皆様をはじめ多くの関係者の皆様のご協力に感謝申し上げます。

昨年8月物件が決定し、続いて担当ホームワーカーや手続き資料などの準備を進めて10月主管庁へ申請をしました。現在、入居希望者の問い合わせ、見学は5件以上あり、それぞれのニーズを確認しながら入居していただくことで予定された定員を満たしていけるものと考えています。

精神障害があっても、地域でいきいきとした生活が送れるようそのベースとなる「住まい」「自分の棲みか」を提供し、そこでは何かしら他者から「管理され、与えられる」生活ではなく、自らが自身の管理者となり主体となる生活ができるように、そして必要時にはホームワーカーが支援する。この方向性をNPO法人「グループホームネット香川」の基本的なものとして運営をつづけています。

入居の相談や見学者の状況を観ると、次第にこの実践が伝わってきて入居希望者がふえているような感触を受けています。そのなかには関係機関（相談支援事業所等）にご理解をいただいたことによる場合や、当法人内の人による仲立ちもあるようです。ただ、これでよしということではありません。特にホームページを見てからの問い合わせもありますが、これまでは更新も遅く地域への広報が十分できていなかったことが反省されるところです。

今、昨年のニーズレターでもお伝えした、利用者委員が参加した「運営委員会」においてその問題への取り組みが活発化しています。まもなく当法人のホームページの改良とSNS等他のインターネットの活用、パンフレットの改定を行う予定です。

まだまだ新型コロナによる制約もありますが、今年一年安心してそれぞれの力を発揮し生活をより広げていけるグループホームに、障害があっても住みよい地域社会になるよう法人事業を充実させていきたいと考えています。

本年もよろしくお願いいたします。



入院して考えたこと

理事 鍋谷 健一

昨年11月、老後の健康を考えて5日間ほど入院しました。1日目に小さな手術を行い、その夜から病院食となりました。食事はびっくりするほど美味しく「まるでレストラン！」などと一人感動しながら完食を2日間続けました。ところが3日目から、まったく食が進まず退院するまでほんの一口食べただけで返却棚に戻す状態になりました。それ以降入院が少し苦痛になり、入院について少し考えるようになりました。

私たちがグループホームを立ち上げようとしたのは、退院できるにも拘らず退院できない社会的入院を無くそうと考えたからです。そのため入院を余儀なくさせられている人達の住宅を確保することでした。2018年秋号のニーズレターに掲載した私の記事の内容は、私たちのNPOが立ち上がって以降、香川県では数か所だったグループホームが100カ所以上に増え860人余りが利用出来る環境になり大きく前進していることでした。大きく前進したと思っていました。

ところが今回精神科病床数を調べてみたところ、2000年の入院者数約33万人に対して19年後の2019年には約27万人にしか減っていません。日本の人口は世界の中での2%を占めていますが、その日本に世界の精神科病床の約20%があるとも言われています。

平均入院日数も1989年の496日から2000年377日を経て2019年には265.8日まで減っています。しかし、国際的にみると2014年時点でフランス5.8日、イタリア13.9日、ドイツ24.2日、韓国124.9日、日本285日と日本の長期入院傾向は異常とみられています。

入院形態は任意入院者数が2000年の220,840人から2019年には141,818人に減っていますが、医療保護入院や措置入院である「強制入院」の数は108,606人から129,014人に増えています。

また、認知症患者の入院や急性期病棟の増加に伴って、隔離室の使用や身体拘束が増えていると言われています。

1918年に精神科医であり日本の精神医学の創立者と言われている呉秀三は、当時の牢屋敷である私宅監置状態を見て「わが国十何万の精神病者は実にこの病を受けたるの不幸のほか、この国に生まれたるの不幸を重ねるものというべし」と評して国の無策を批判しましたが、私たちもこの20余年間のグループホーム活動を振り返って法人の原点に戻る必要があるのかもしれない。

なお、入院歴のある人たちに「めちゃくちゃ美味しかった病院食が3日目から食べれなくなった」という話をしたけれど、誰もが「病院食はずっと美味しかった」と言って私の経験は特殊なものとして葬り去られました。

利用者からの声

「手帳が2級から3級に変更したことへの不満」

ペコちゃん

私の病気の始まりは、約20年前からです。コンビニでアルバイトをしていた時に突然起こった身体の異変。手の血管が浮き上がり、立っているのもやっとでした。襲ってくる恐怖心。勤務中だったにもかかわらず、職場を飛び出してしまいました。家に帰っても身体の不調は続いたため翌日心療内科を受診し、点滴をしてもらいました。その時の診断名は「パニック障害」。受診した科が心療内科だったので入院するまでには至らず、薬を処方されました。私はその診断名に納得がいかず、すぐに内科を数件受診しましたが、結局どの病院にも相手にされませんでした。その後は心療内科に通い、3年ほど経った時に私は「一度薬を飲むのを止めたい、もう病気は治った」と先生に告げました。「じゃあ止めてみようか」と先生は納得がいかないような口ぶりでしたが了承してくれました。服薬を止めてからは普段通りの生活を送っていたものの動悸、幻視、幻聴の症状に悩まされ続けていました。今考えてみればあの頃は統合失調症の症状だったのかもしれませんが。

なんだかんだと時は過ぎましたが、今から4年前にまた以前よりもひどい症状が出たのです。家を飛び出し親戚の家へ。そこから今度は上半身裸で逃げ出し、空き屋で途方にくれていた時に警察に保護され、今度はばかりは入院になりました。その時、統合失調症の診断名がつけました。診察中には先生に唾を吐くなど状態はひどく、初めて保護室に入ったのです。保護室は薄暗く、鉄の扉は厚く、何日間過ごしたのかは覚えていません。今考えても恐ろしく、もう二度と保護室には入りたくないとい心の底から思いました。

これまで40件ほど転職しましたがどれも長続きしませんでした。動悸、幻聴、幻視の症状に悩まされ続け、このままでは自分ひとりでの生活が困難だと思っていた矢先、ピアーズのことを知り2019年5月にグループホームに入居となりました。



私の障害手帳は現在3級です。更新する前は2級でした。精神症状や服薬内容は入居前と全く変わっていません。不安障害があるため就労することも困難です。支援を必要としているからグループホームに入居したのに、級が変わったことに対して本当に納得がいきません。その時の主治医に級が変更したことに対して不服申し立てをしたいことや、診断書を書き直してほしいと訴えました。しかし主治医の返事は「だってあなたグループホームに入居したじゃない。つまり症状が落ち着いているということでしょ」と言い放ち、私の訴えを聞き入れてはくれませんでした。その瞬間、私と主治医との信頼関係はなくなってしまい、転院を決意しました。

今の主治医は私の話をよく聴いてくれ、精神症状をととてもよく理解してくれています。

3級に変更したことで保護費が減り、初めはどうやって節約していこうか悩む日々が続きました。最初はいろいろと工夫してやってみるもののうまくいかず困りはてていましたが、今は食費を1日何百円に抑えることで何とか生活をしています。お昼ご飯はパンを買っていたのをやめ、ご飯を食べるようにしました。夜ごはんは、キャベツは万能で何にでもあうので野菜炒めをした時に、多めに入れてかさ増ししたりします。私と同じような思いをしている人たちが大勢いるのではないのでしょうか。

今でも幻聴、幻覚があり自分ひとりでの生活が困難なところもありますが、グループホームに入居して支援してもらうことで、落ち着いた生活が維持できています。症状が落ち着いて生活できるようになったから、グループホームを利用しているのではないのです。

生活は苦しいですがとどまればかりはいられません。日々感謝をして生きて行けば、今のことを笑えるくらい幸せになるかもしれないし、そのために今は前向きに頑張ろうと思います。



グループホームと私

ペンネーム Y. I

私は、精神疾患を抱えながら、父や母と30年も一緒に暮らしてきました。

しかし、将来への不安はいつも心の中から消えることはありませんでした。また、父が5年前から肝臓がんを患い入退院を繰り返すようになってからは、なおさらでした。

そこへ、妹が私に「グループホームを考えてみたら、お兄ちゃん」と言ってくれました。妹は、グループホームネット香川を知っており、サービス管理責任者の増田さんにあらかじめ会って話を聞いて来てくれました。そこから、私のグループホームへの関心の高まりでした。そんな中、父は2020年1月17日に帰らぬ人となりました。

そして、私と母の二人で増田さんのところへ話を聞いてもらいに行くことが何回かありました。

以前から病院へ行く便や実家に帰るのに近い春日を希望していました。私は、増田さんの人柄に惹かれたので待つことにしました。待つこと、約半年、「春日に決まった」と連絡があった時は、飛び上がるほど嬉しかったです。

それから後に、体験入居、2021年6月28日には正式入居となり、増田さんや担当のホームワーカーさんにお世話になることになりました。部屋は実家とは違いきれいな白い壁で覆われて私にはもったいないような部屋でした。慣れないせいか、夜は1日おきにしか寝られなかったり、精神的にも体力的にもしんどい日々が1カ月とちょっと続きました。実家では、甘えられる事もグループホームでは自分でしなければなりません。しんどいこともあります。増田さんやホームワーカーさんが励ましてくれました。

✻12月28日で入居して半年になります。入居後、3カ月間は寂しがり屋の私ですがホームワーカーさんや他の入居者が居てくれたことで、順調に生活に慣れることができました。本当に感謝しています。入居者の皆さんも共同部屋で話してくれてありがとう。

まだ私は、長いトンネルの中にいるような気がしますが、いつか抜け出せるように努力しますので、皆さんどうか見守って下さいね。

「ビアーズ伏石」 スタートです！

ホームワーカー 南 孝則

第5グループホーム（GH）『ビアーズ伏石』が始まりました。

すでに入居し生活され始めた方や、体験入居をされている方もいらっしゃいます。これらの事はビアーズ伏石にとっても、新しいHWの私にとっても初めての事ばかりで、毎日が期待と不安の日々です。ビアーズ伏石は住宅街の中にあり、朝夕の通勤通学の時間には人々の生活を感じ、それが過ぎれば落ち着いた時間を過ごせる静かな所です。また2階3階になれば窓から見える景色もよく、階段から見える所に少しですが田んぼも見え、私にはなんだかホッとする風景です。またスーパーやコンビニも割と近くにあり、コトデンの三条駅やバス停も歩いて6～7分の所にあります。生活するには落ち着いた便利な場所ではないかと思います。

以前理事の方からこんな言葉をいただきました。「GHは安心して調子が悪くなれる場所、なぜならそれは自分の家なのだから」私はその言葉に心を揺さぶられました。体調が悪くなった時、誰かの目を気にしたり、遠慮しなければならぬのはしんどいと思います。でもやっぱり一人で暮らすには心細い。だから今まで一人で暮らそう、暮らしたいと思っていてもできなかった。そんな皆さんが安心して遠慮なく自分らしく自信を持って暮らせる所。それがGHではないかと思うようになりました。



ビアーズ伏石周辺

GHには自分一人の大切な時間を過ごせる居室、寂しくなった時や困ったことができた時には話をしたり、相談ができる共同部屋があります。私は共同部屋は入居さんのリビングだと思っています。自分以外の人が必要になった時、安心して人と繋がれるところ。人の心が感じられるところ、そして人の事が考えられるところ、そんなところがリラックスできるところになったらいいなと思っています。そうなれるようHWとして皆さんをサポートします。



太田コミセンまで徒歩1分

これからビアーズ伏石にはいろんな出会いや、出来事があると思います。その一つ一つを大切にして安心して暮らせるGHになれるよう努力したいと思います。さあ皆さん、一緒にビアーズ伏石の新しい歴史を作っていきませんか！

事務局だより

事務局 増田 周作

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症が世界的な流行を見せ始め、早や2年が経ちます。日本での感染者数は12月までは減少傾向にあり、ワクチン接種が進んだり、経口薬が開発されたりと少し出口が見えてきているところですが、オミクロン株という変異株がでてきており油断できない状況は続いています。みなさまも体調を崩されませんように健康にお気をつけてお過ごしください。

さて、13年ぶりの新しいグループホーム「ビアーズ伏石」がようやくスタートしました。ありがたいことに、問い合わせや申し込みも多数いただいております。当法人の様なタイプのグループホームへの需要の高さ、期待の大きさを感じております。

ただ、グループホームを立ち上げて終わりではなく、ここからが本番です。

2022年 新しく入居される方と共に、気持ちを一新し進んでいけたらと思っています。



編集後記

我が家の庭にレモンの木が1本あります。今から9年ぐらい前に植えたもので、土が悪いのか日照時間が足りないためか、背丈は1m2~30ぐらいのものです。植えてから6年間は花が咲いても全く実が付きず諦めていた頃、何を思い出したかキンカンぐらいの実がわんさと生りました。しかし、次の年は全く実が付きませんでした。ところが今、八朔ぐらいの大きな実が7個なっています。なんでこんなに大ききの違うものが生るのかわかりません。多分味はレモンだと思うのですがレモンの顔はしていません。不思議だなと思いつつ庭に出ては飽きもせず眺めています。人も環境で大きく変化することがありますが、植物も環境のせいだとすると、人間とあまり変わらないなあと感じてしまいます。

令和4年、今年は人も植物もどのように変化する年になるのでしょうか。また、コロナの新株オミクロンが出ています。今、私の中では明るい日々が来ることの期待と不安が交差しています。（天満）

（発行）特定非営利活動法人 グループホームネット香川

連絡先： 香川県高松市成合町559番地15