

## NPO法人 共に歩む市民の会 会 報

2024年3月20日 発行

共に歩む市民の会広報委員会

横浜市旭区鶴ヶ峰 1-29-1

☎045-453-8386

<http://tomoni-people.net>

みんなのメンタルクリニック二俣川 玉澤 彰英



皆様、こんにちは。

2020年5月、二俣川駅前『みんなのメンタルクリニック二俣川』を開業させて頂きました、玉澤彰英と申します。そもそも私と『旭区』とのご縁は、精神科医として駆け出しの頃から勤務していた『誠心会神奈川病院』から始まりました。神奈川病院では一般精神だけに留まらず、アルコール依存症、認知症などの疾患を専門とし、医師、看護師、心理士、PSW でチームとして、旭区内のケアプラザ、横浜マック、区役所など関係各所と連携をとりつつ、長年旭区の精神科医療に携わってきました。そのためクリニック開業を考えた時、私の中では思い入れのある『旭区』一択でした。当時、神奈川病院の相談室長であった旭区生活支援センター『ほっとぽっと』の田中施設長には大変お世話になり、精神科の地域医療の“いろは”は田中施設長に学ばせて頂いたと言っても過言ではありません。田中施設長の勧めもあり、神奈川病院に勤務していた頃より、同センターと関わらせて頂いています。

同センターでは『お医者さんと話そう』と題して、地域の方々との交流会を月一回ではありますが、長年開催されてきました。現在は嘱託医である私が会を担当させて頂き、アットホームな雰囲気の中、地域の皆様からのご相談を受けています。参加者は他院通院中の患者さんだったり、ご家族が精神疾患を患っておられることで不安を抱えている方だったり、病識が乏しく、未だ医療につながっていない方だったり、さまざまな方がいらっしゃいます。疾患の有無に囚われることなく、些細なことでも困っている方がいらっしゃれば、まずはお話を聞くことから、そして専門医としての立場から助言させて頂きます。私はこの会で医学的な助言を提供していますが、その代わりに患者さんやそのご家族、さらには同施設スタッフから多くの学びと気づきを頂いています。それは座学や病院での臨床ではなかなか得ることができないものです。月一回ではありますが、私にとっては初心にかえて、いろいろ考えさせられ、学ばせて頂く一時なのです。

最近考えさせられていることですが、『このままクリニックで外来をしているだけでいいのか』という疑問があります。この会だけでなく、『ほっとぽっと』に関わらせて頂くことでさまざまな事情で通院できない患者さんが思いのほか多く、それに困っているご家族が数多くいらっしゃることを再認識しました。多くの診療科(身体科)では患者さんに病識があるため、診察室の椅子に座って患者さんが来るのを待っているだけで医療は成り立ちます。しかし精神科では病識が乏しいため、医療に繋がらない患者さん、病識とまではいかないものの、ある程度の病感はあるものの、病状のために外界に出ることができない患者さんなど、未治療や治療中断となっている患者さんが多くいらっしゃいます。本当の意味での精神科における地域医療はクリニックの診察室で話を聞いているだけではなく、現場に赴き、そういった患者さんとそのご家族に寄り添って、治療だけではなく、福祉の面からも助言、支援をしていく必要があると思いました。

現在、当クリニックは外来診療のみを行っていますが、少しずつ現場に足を運び、医療につながっていない患者さん、通院が困難とされている患者さんに旭区の関係各所と連携を密にとりながら、患者さんに寄り添う医療、治療、支援をしていきたいと思っています。

## ほっとぽっと近況と民生委員研修

旭区生活支援センターほっとぽっと 田中梨奈

2月14日はほっとぽっと誕生日、満19歳になりました。

当事者講演活動は、新しい語り手が増えて新鮮です。看護学校、民生委員研修、精神保健福祉セミナー、自立支援協議会精神連絡会等でも発信しています。

2月9日、旭区民生委員児童委員協議会全員研修が開催され223名の参加者に「精神障害がある方への理解」をテーマに、ほっとぽっとから当事者2名、通称ホーマさん、秋さん（体調不良で音声参加）と私が講師として参加させていただきました。初めに精神障害と聞いてどう感じるか、関わりの有無を挙手で尋ねると「怖いというよりわからない、関わりも少ない」との結果でした。精神障害とは？疾患と障害（生活のしづらさ）、最近の国内データでは615万人が該当し受診の敷居が下がったが依然偏見は強い、治療・リハビリや政策も進化し「精神障害者にも対応した地域包括ケアシステム」を創り安心・共生・リカバリーの実現を目指している、身近な相談機関としてほっとぽっとの紹介をし、地域での気付き・繋ぎ役として民生委員に挨拶等から気軽に関わりを期待したいと伝えました。

秋さんは、発病し当たり前前にできていたことができない、昔の自分には戻れない葛藤を経て家族崩壊の前に一人暮らしを始め、医療福祉サービスだけでなく友人・大家さん・ご近所・お店等、人とのふれあいの中で人生を再スタートさせ、10年経って障害者雇用で仕事をし夢を持ち暮らしを楽しんでいる喜びを語りました。ホーマさんは、厳しい家族環境で育ち介護・仕事の苦労の中で発病し、人生をやり直すため「自分が変わらなきゃ」と思い行動するようになった。平等、バランス、共鳴、居場所、優しい社会、不変の宇宙や大自然、味方、感謝、成長、夢等キーワードが示され、今を一言で表すと「生きててよかった」と話されました。地域に望むことは見守り（消極的な）。まず挨拶から、具合の悪い時は助けて欲しい。

民生委員からは普段当事者と接したことがないので、生の声を聴けて良かった。どう関わったら良いか模索し悩んでいるが良いきっかけになったと前向きな感想を頂いています。

貴重な交流の機会を与えて頂き感謝します。今後も焦らず、連携の種まきを続けます。

## 精神保健福祉セミナーを終えて

ほっとぽっとスタッフ 岡田 美佐

3/9(土)に旭公会堂にて「第25回精神保健福祉セミナー 知ってほしい心の病～未来へ向ける想い～」が開催されました。コロナ禍でYouTube等でのセミナーが続いていましたが、実に5年ぶりのリアル開催となり多くの方が来場され公会堂は満員になりました。第1部：当事者体験発表、第2部：松本ハウスさんのコントとトークショーで構成されました。

ほっとぽっとの利用者さんは体験発表と司会を担ってくれました。早くから原稿を作り、担当の職員と何度も練習を重ねました。当日は二人共緊張はしていましたが、楽しく参加することができたようです。職員も総出で臨み運営にあたりました。ロビーの法人ブースでは出版物やパネルに人だかりができ賑わっていました。

生で受け止めたメッセージは強く印象つけられたのではないのでしょうか？来年も公会堂で開催できればと思いました。



## 『旭区生活支援センターほっとぽっと』は地震の揺れに強い建物です!!

令和6年1月1日16時10分に能登半島を襲った震度7の大震災により、住宅の損壊及び道路の破壊などが発生し、生活基盤が破壊されました。被災された方々には、一日も早く復興されますようお願い申し上げます。

さて、昨年10月に移転しました「旭区生活支援センターほっとぽっと」の建物構造について、紹介いたします。

### 【地震の揺れに強い】

木造建築でツーバイフォー材を使用され、構造耐力に優れた枠材と面材が一体となった「面（ダイヤフラム）」で建物を構成する6面体のモノコック構造です。

※ツーバイフォー材：元来「2インチ（50.8mm）×4インチ（101.6mm）の角材、現在では保存時の乾燥収縮を踏まえ、「約1.5インチ（38.1mm）×3.5インチ（88.9mm）」という規格で統一されています。

※モノコック構造：1階から2階に揺れが伝わりにくい上に、家具に伝わる力も抑制するため、家具の転倒も少なく抑えられます。



工事中に撮影した写真

### 【家具の転倒を抑制】

地震発生時には、家具の転倒によるケガが約50%を占めます。阪神淡路大震災において、食器戸棚の転倒被害は鉄筋コンクリート造では約70%、軽量鉄骨造では約50%にも達するのに対して、ツーバイフォー工法では、10%程度。地震の揺れを吸収・分散するモノコック構造の効果で2次被害から守られています。



現在の事務室の写真

### 【人にやさしい環境を創造する工法】

木造の建築物は鉄筋コンクリート造・鉄骨造に比べて床や柱、壁が適度な弾力性をもっています。そのため、足腰への負担が少なくスムーズに歩行できるなど、特に高齢者施設においては効果が表れているようです。また、柱や壁にぶつかったり、転倒してしまっても大怪我に繋がりにくく、安全面でも高く評価されています。

## ほっとぽっと通信・

### ・ランチについて

4年前、標準化で自主事業（みんなで決めて作る参加型ランチ）から提供型に変わり350円でやってきました。買物、量の偏り、調理担当者確保の問題、コロナ・物価高騰と、次々と課題を抱え、現状で出来る限りの工夫をして維持しているところです。ご理解下さい。

### ・プログラムの再開・変更やイベントについて、

家族のたまり場（あけぼの会と共催）も2月より開催しています。

### ・毎月利用者ミーティングで広く利用者の声を聴いています。ご参加下さい。

## メゾンほっと通信

気温変動が著しい中、皆様いかがお過ごしでしょうか。先月は今冬初めての雪かきを行いました。当日雪かきスコップを慌てて用意しました。入居者様と一緒に近隣の雪かきを行い地域交流の場にもなりメゾンほっとにとっては恵みの雪となりました。

昨年は入退去者・入院もあり落ち着いた現状ですが、皆さまどうぞよろしく願いいたします。

### 【第95回理事会報告】

◇日時 2024（令和6）年2月22日（木） 17時30分～

◇場所 旭区生活支援センターほっとぽっと 多目的室

審議1：令和5年度決算見込みについて

審議2：令和6年旭区生活支援センターほっとぽっと事業計画及び予算について

審議3：特定非営利活動法人共に歩む市民の会定款の改訂について

審議4：共同生活援助運営規程の改定について

審議5：共に歩む市民の会常勤職員就業規則の一部を改正する規定について

審議6：共に歩む市民の会非常勤職員・アルバイト職員就業規則の一部を改正する規定について

審議7：共に歩む市民の会常勤職員給与規定の一部を改正する規定について

審議8：共に歩む市民の会非常勤職員・アルバイト職員給与規定の一部を改正する規定について

審議9：共に歩む市民の会育児・介護休業等に関する規程の一部を改正する規定について

## 市民の会・ほっとぽっと・メゾンほっと

### ・第20回市民の会総会 6月8日 13時～ 於：ほっとぽっと

ほっとぽっと移転後初の総会になります。今年は新しくなったほっとぽっとを会場に行います

詳細は後日お知らせいたします

### ・ぴあくらぶ 仲間同志のつどい（同士ではなくあえて同志）3/19（火） 分かち合いテーマ「健康について」

※常日頃からの法人へのご協力感谢您いたします。

11月～3月までに寄付をいただいた方（敬称略）

金品寄付： 鮎澤のり子 亀井照子 鈴木芳子 志澤希久子 生活支援センター西

今野利絵 鶴ヶ峰地区東民生委員児童委員協議会

編集後記：三寒四温とは言いますが今年の気候には振り回されますね。能登の地震、千葉の群発と続いています。今回の記事で少なくともほっとぽっとは安全な建物だという事をお分かりいただけましたら幸いです。國井

編集人（第69号）

〒241-0022 横浜市旭区鶴ヶ峰 1-29-1

NPO法人共に歩む市民の会 広報委員会

定価 50円

低料第三種郵便物の認可を受け、SSKO（副題 NPO法人共に歩む市民の会会報）として発刊します。

発行人

〒157-0072 東京都世田谷区祖師谷 3-1-17

ヴェルドゥーラ祖師谷 102

特定非営利活動法人 障害者団体定期刊行物協会