

高校「保健体育」に精神疾患の記載が復活・・・

— 40年ぶり！高校生からの理解促進がねらい—

現在、日本の5大疾病はがん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病、精神疾患といわれます。

また、何らかの精神疾患（認知症含む）で治療を受けている方は約400万人。実に、国民の5人に1人以上が生涯に何らかの精神疾患を経験する、という時代。それが現代です。

2022年4月から、高校の保健体育の教育内容が変わり、1980年に無くなった精神疾患に関する学習が40年ぶりに復活いたしました。一般に精神疾患とはうつ病、統合失調症、不安症、摂食障害、依存症等々を言い、10代後半から20代にかけての発症が多いとされています。この現状を重視した文部科学省は精神疾患の予防・早期発見と回復、病気の理解や偏見の解消等を目的として、高校の授業に取り入れたのです。

私の手元には「現代高等保健体育」「新高等保健体育」の2冊があります。どちらも8ページの記述です。一読してなかなかしっかりと書けていると感じます。精神疾患の特徴、その予防や対応、ストレスや不安のこと、病気からの回復がまとめられています。ひとつの教科書では偏見・差別（ステイグマ）や共生社会について2ページほどの説明があります。また、文部科学省の「高等学校保健体育の手引き」には、“動画を活用して精神疾患の具体的な症状（うつ病、統合失調症、不安症、摂食障害）について知る”とされ、グループワーク等で理解の促進をはかるように示されています。

明生会は精神保健福祉を進める法人です。高等学校の健康教育に精神疾患の理解が取り上げられることは大変喜ばしいことです。何故なら教科書に取り上げられることは、“精神疾患の理解は国民の健康問題にとって必要である”と国が認めたことになるからです。今後、これが高校のみならず小、中学校教育までに広がることを切に望みたいと思う次第です。 (赤池千明)

令和4年度 浜松市家族相談員の方です。お気軽にご相談ください。

中区	石樽 純子	053-453-3972	村松 妙子	090-4229-4910
東区	赤池 千明	090-7024-1674		
西区	遠藤 安恵	053-592-1482		
南区	稲垣 康弘	053-448-6017	鈴木 陽子	053-425-4582
北区	鈴木 智子	090-4080-3688		

1) 第 19 回通常総会報告

- 日時 令和 4 年 6 月 5 日 (日) 12 時から 13 時
場所 浜松市民協働センター第 1、第 2 研修室
出席者 会員数 88 名のうち 57 名 (出席者 19 名、書面表決及び委任状 38 名)
内容 ①令和 3 年度事業報告及び決算、②令和 4 年度事業計画及び予算案を審議し承認されました。
- ◆ 任期満了に伴う役員選任は下記の通り承認されました。
 - ・ 理事 理事長:赤池千明、副理事長:高柳弘行、岩本重幸、鈴木智子
鈴木陽子、中村卓広、村松妙子
 - ・ 監事 佐々木成明、石塚勇夫

2) 令和 4 年度地域ふれあい講演会報告

「訪問家族支援の特徴と有効性を学ぶ」というテーマで今年度第 1 回の講演会を実施しました。講師は「ぴあクリニック」の精神保健福祉士・上久保真理子氏。参加者、30 名。
メリデン版家族支援の概要と事例の説明。そして家族を兄弟まで広めた概念で捉えた訪問支援の有効性。更に支援の目標は家族の問題解決能力＝コミュニケーションスキルを高めることであるとしている。そのために必要な基本原則やアセスメント、方法について言及し学びの多い講演でした。配布資料を参考のこと。

理事会の報告 —令和 4 年 3 月から令和 4 年 5 月—

この 3 ヶ月は事業年度の区切りにあたる時期のため、令和 3 年度の事業・決算報告、令和 4 年度の事業・予算計画を確定する理事会でした。

家族会活動は、令和 3 年度を通じて収束しないコロナ禍の中で活動を継続できました。特に家族ピア学習会は活発な意見交換等ができ学びも多く、広報誌は定期的に発行いたしました。家族相談センター他も有効に機能し、令和 4 年度に引き継ぐこととなります。

B 型事業所つばめ創社は令和 3 年度の内部の改修計画も無事に終了いたしました。月平均利用者は 21.8 人と目標を達成し、経営的にも順調に推移いたしました。令和 4 年度はこれからのつばめ創社の在り方をふまえて事業計画を立案していく予定です。

法人としては中長期の課題は会員数の減少です。令和 4 年 3 月末の会員数は 88 名でした。原因は高齢化、環境の変化等によると考えられますが家族会を基盤とする会にとっては、今後の解決を模索すべき大きな問題であると認識しています。



家族会及び B 型事業へのご寄付に御礼申し上げます。(R4.4.1～R4.6.5)

○寄付金	指定寄付(50 周年記念誌作成)	1 名	10,000 円
	一般寄付(家族会運営)	3 名	69,200 円
○物品等	会員、地域の方から B 型事業に	古新聞	、段ボール、雑紙、等

当事者会発足について

私は今年で統合失調歴が約14年になりました。統合失調症を発症してからの私の14年の年月は、病気のために諦めたこともあったし、強い孤独感や不安、無力感に襲われることもあったし、認知機能も発症前に比べ大きく落ちました。

私はこの当事者会を、そのように病気のために生じた様々な困難や苦しさ、生きづらさなどの皆さんの経験を生かせるような会にしていきたいと思っています。

精神障害は身体障害の方のように目に見えて障害がわかりづらく、周りもどのようにサポートをしたら良いのかがわからずにいる、という場面も多いのではと感じます。だからこそ当事者である私たちから、このように手伝ってほしいとはっきりと私たちの声を届けることも重要なのでは、と私は思います

この当事者会の活動を通して社会に対してそのような当事者の声を届けられたらとも思っています。

カナ



シリーズ

「8050 問題」私はこちら

当事者が不安を募らせて、いらいら落ちこんでいる時に、親の方も同じ感情になり対応に苦しむ日々、当事者の、心の波をやわらげるためにも、親の心を落ち着ける場所がほしいと思いました。

そんな時、明生会さんを知りました。会に何度か出席するうちに、いろいろな方のお話を聞くことが出来、自分だけではないという安心感を持ったものでした。親が何でも話せる場所を持たずで距離を置いて向き合う大切さを知りました。当事者にとっても親以外に、不安や困り事を話せる場所があるのは心強い事だと思います。自立という目標に向かって歩き出そうとしても人との向き合い方にとまどい、つまずき、仕事も無理して体調をくずすという悩みがあります。そんな時に「専門職の方とも気軽に相談できるカフェ」のような一般社会の中での人との関わり方を育める場所もあったら不安の波も少しずつ和らぐのではと、当事者の自立を願うものです。

T. A

令和4年3月～令和4年5月末までの活動報告

3月1日(火)統合失調症家族教相談員研修。明生会事務所にて。参加者、担当者7名。

3月10日(木)～3月11日(金)甲州東海ブロック家族会。静岡大会。参加者、3名。

3月13日(日)第12回理事会。つばめ創社食堂にて。参加者、理事6名。

3月16日(水)「つながり」39号発行。

3月20日(日)当事者会。参加者、当事者3名。世話人1名。

3月23日(水)みんなねっとフォーラム ZOOM 参加。参加者5名。

3月27日(日)第10回家族ピア学習会。明生会事務所にて。参加者、16名。

4月17日(日)第1回理事会。つばめ創社食堂にて。参加者、理事7名。

4月24日(日)第1回家族ピア学習会。武道館会議室にて。参加者、12名。

5月8日(日)第2回理事会。つばめ創社食堂にて。参加者、理事7名。

5月22日(日)第2回家族ピア学習会。武道館会議室にて。参加者、16名。

親亡きあとについての、畠中雅子（ファイナンシャルプランナー）著「お金のプロに相談してみた！息子、娘が中高年ひきこもりでもどうにかなるって本当ですか？」時事通信社という本を読みました。最初の方に、1年間の収支を把握するために、「貯金簿」をつけようと出てきます。3か月に1回定期的につけ、資産の増減を確認しようとするものです。

				2021年9月	2021年12月	2022年3月
預金	夫	A銀行	普通預金	546,352	564,532	554,636
			定期預金	1,554,437	1,554,443	1,554,443
	妻	B銀行	普通預金	389,482	384,738	223,847
			定期預金	1,295,833	1,295,987	1,296,848
貯蓄合計				3,786,104	3,799,770	3,629,774
貯蓄増減					13,666	▲169,996

本の例では、生命保険や確定拠出年金、投資信託、住宅ローンなどの項目があつたりします。そして、この貯金簿は、パスワードを忘れてもいいようにパソコンではなく「ノート」に記入しようとのこと。当事者の方とこの表を見ながら現状を知ってもらって将来設計をしてもらえたらということです。

（高柳弘行）



今後の活動予定

- 6月19日（日）当事者会（結の会）。参加者、当事者、世話人1名。
- 6月26日（日）第3回家族ピア学習会。明生会事務所にて。13:00～15:00参加費300円。
- 7月10日（日）第3回理事会。つばめ創社食堂にて13:00～。
- 7月17日（日）当事者会（結の会）。参加者、当事者、世話人1名。
- 7月24日（日）第4回家族ピア学習会。明生会事務所にて。13:00～15:00。参加費300円。
- 8月14日（日）第4回理事会。つばめ創社食堂にて。13:00～15:00。
- 8月28日（日）第5回家族ピア学習会。明生会事務所にて。13:00～15:00。参加費300円。
- 9月11日（日）第5回理事会。つばめ創社食堂にて。13:00～15:00。参加者、理事。
- 9月25日（日）第6回家族ピア学習会。※にて。13:00～15:00。参加費300円。

尚、新型コロナウイルス感染拡大の折りには予定が変更又は中止となる場合があります。ご了承下さい。

※会場は武道館会議室又は明生会事務所にて。詳しくはお電話ください

編集後記・・

今年度は、引き続きコロナウィルス感染に気をつけながらもいろいろな活動が出来るといいなと思います。7月には50周年記念誌も皆様のお手元に届けることが出来ると思いますので、楽しみにお待ちください。

（鈴木智子）