

第2回 留萌圏域障がい者が暮らしやすい地域づくり委員会 議事録

日 時 令和4年(2022年)1月17日(月) 13:30~15:10

場 所 Web 会議システム (zoom) によるリモート開催
(zoom による参加ができない委員は留萌合同庁舎 102 会議室にて出席)

出席者 別紙議事概要のとおり
推進員 1 名、委員 7 名、傍聴人 6 名、事務局 3 名 計 17 名

議 題 1 精神障がい者の特性と当事者の声 (留萌圏域地域生活支援センターから講話)
2 意見交流

課長挨拶 (金田課長)

- ・ 現在、留萌管内を含む道内での新型コロナウイルス感染症の感染状況が急拡大している状況を受け、急遽、zoom によるリモート開催に変更した。
- ・ 精神障害の特性、障がいをもつ方の苦勞や暮らしづらさなどをより身近に感じられるよう、留萌圏域地域生活支援センター及び精神障がいピアサポーターお二人に講師をお受けいただいた。
- ・ この委員会は、障がいを理由とする差別や不利益、暮らしづらさ等の申し立てがあった場合に招集され、問題解決に向けてあっせん案を協議し解決に向けて導いていくという役目を担っている。
- ・ それぞれのお立場や豊富な経験を踏まえて、積極的にご提言をいただくとともに、留萌管内の福祉の充実、向上に取り組んでまいりたいのでご協力をお願いしたい。

議 事

(1) 議題1 精神障がい者の特性と当事者の声

留萌圏域地域生活支援センター野嶋センター長から資料1に基づき説明

<留萌圏域地域生活支援センターの紹介>

- ・ 北海道が実施する精神障がい者に関する業務の一部について、委託を受けて実施する事業。精神障がいを持った方が自立した生活を送ることができるよう関係機関と連携を図るとともに、同じ病気や障がいを経験した当事者 (ピアサポーター) を配置して地域生活中心の地域づくりを行っている。北海道では、全道に17ヶ所の精神障がい者地域生活支援センターを設置している。

<精神障がい者の特徴と歴史>

- 精神疾患は制度によって分類が異なり、国際的な診断基準では、精神障がいとは精神に関する不調全般を指し、その中に精神疾患、発達障がい、知的障害が含まれるが、国内では精神障がいと精神疾患はほぼ同義であり、その他発達障がい、知的障がいがある、というイメージになっている。
- 精神障がいの特徴としては、音、体調の悪さ、緊張、躁鬱状態などを普段から強く感じ取ってしまうことが挙げられ、動悸、めまい、頭痛、不眠、気分の落ち込み、幻聴、不規則な生活、パニック、自傷行為、生きがいの喪失などにつながりやすい。（＝精神障がいは目に見えない）
- また、個人の問題、責任として捉えられがちだが、脳内の伝達物質の問題でこういったことが起こるということを念頭に置く必要がある。
- 日本では、精神障がいをもつ方を危険な存在、国の成長を阻害する存在として長く扱われ、1900年にできた精神病患者監護法により自宅や精神病院に隔離されてきた歴史がある。
- 精神疾患に対する治療は「薬物療法」「精神・心理療法（考え方や変化してしまっただけの習慣に関して治療）」「リハビリ（人との関わりを再開したり、通所施設等に通ったりすること）」を組み合わせることで行われることが一般的であるが、完治という考え方ではなく、寛解を目指すものである。
- 地域の中で生きにくさが多いため、ピアサポーターによる発信がとても重要であり、茶話会、協議会への参加、本日のような場で講演などを行っている。

<ピアサポーターとリカバリー>

どのような接し方だとうれしいか

（ピアサポーター竹川氏）

- 笑顔で対応してもらえると、緊張が和らぐし、こちらのペースに合わせて話してくれるとありがたいです。よくなろうと焦りを感じることがあり、追い詰められて体調を壊してしまうことがあるので、こちらのペースに合わせて待ってくれるとありがたいです。どうかかしたいというのは本人が一番強く感じています。また、勇気をもって発したことをしっかり受け止めてほしいです。

ピアサポーターのサポートで重視していること

（ピアサポーター武田氏）

- 常に同じ目線で話すことです。相手が話したくないことは無理強いせず、自分から話すようにしています。

学生時代に困ったこと

（ピアサポーター竹川氏）

- 当時同じ症状があったと仮定して話すと、隣に人がいるだけで圧迫感を感じたり、いつもより音に敏感になったりしてしまうため、人がいないところへ移動します。また、人によっては逆に人に近くにいるとほしいというケースもあると思います。その場合は落ち着くまで一緒にいてあげてほしいです。昔いじめられていたが、そのことを思い出すと体調不良になってしまうこともありました。

クラス集会などではなく、授業として相談する練習や一人ひとりが話せる場があるといいです。

ピアサポーターになってよかったこと

(ピアサポーター武田氏)

- ・仲間ができ、お互いのことをしれるようになったのがよかったことです。全道のピアサポーターとつながり、いろいろな話ができることです。

困ったこと

(ピアサポーター竹川氏)

- ・作業所との両立が体力的に大変です。また、役に立っているという実感は今のところあまり感じていません。

これからやってみたいこと

(ピアサポーター武田氏)

- ・交流会を続けたいです。また、入院患者さんの退院支援をしたいですし、集いの場を作りたいです。ラジオに出演して、ピアサポーターの活動を多くの人に知ってもらいたいです。

息詰まること、発散方法

(ピアサポーター竹川氏)

- ・ピアサポーターの活動を通して、当時の嫌な記憶を思い起こして体調不良になることもありました。そういうときはやるべきことが残っていても、何も手につかないので、入浴や睡眠、ゲームをするなどして気分転換をしました。

<精神障がい者に関する新たな考え方>

- ・2004年に隔離収容政策から地域生活中心に転換したが、精神科での平均入院日数は約9ヶ月となっており、世界で最も高い数値になっている。これは、居住や支援がないため、いわゆる「社会的入院」と呼ばれる事態となっている。
- ・約2万人が死亡退院していることから、地域生活中心とは言い切れない現状である。
- ・国としては、さらに地域生活中心の社会にするために、精神障がいにも対応した地域包括ケアシステムというものを提唱しており、誰もが自分らしく地域で生きられる共生社会（支える側、支えられる側という関係を越えて助け合いながら生活するコミュニティ）を目指した理念となっている。
- ・誰もが病気になったり障がいをもったりした場合には医療機関や各種サービスを利用しながら自分らしく生きる、ということを目指している。
- ・障がいをもつ方にとって暮らしやすい地域は、ピアサポーター武田氏によると「障がい者に優しい、幸せになれる社会」とのこと。これまで様々な苦労を経験された武田さんによる言葉だからこそ、心に響く言葉と感じている。

(2) 議題2 意見交流

(山村委員)

- ・集合住宅で、自分は騒音を立てているつもりはないが、隣や下の住人から苦情が来る、といった相談を受けることがあるのですが、音に敏感という点に関して住宅内で気になることもあると思いますが、どう対処されていますか。

(ピアサポーター竹川氏)

- ・イヤホンで何か聴くようにして、物理的に対処しています。

(ピアサポーター武田氏)

- ・知り合いが多いので、直接静かにしてもらおうようお願いします。

(小野コーディネーター)

- ・自分が調子悪いとき、「好きなことしかやらない」と周りから言われることがあるが、そうではなく、好きなことだからこそ調子の悪いときにできるという話を以前聞いたことがあります。このようなケースでお話があればお聞かせ願えますか。

(留萌圏域地域生活支援センター野嶋センター長)

- ・好きなことから始めることでペースができます。症状がひどくなったり、体調が悪くなったりするとそれすらも楽しめなくなります。確かにそういったことが、誤解が生じる要因になっていますが、どうにかしたいというのは、本人が一番強く感じているので、周りの人には待ってほしいと思います。

(高橋委員)

現在小学校で子どもと関わっているが、どうしたいかを尋ねてそのとおりにしてほしいという話が印象に残りました。発達障がいなどで場の変更をした児童には、きめ細かい指導ができていますが、「音に敏感な子」「人との関係に傷つきやすい子」というような目に見えない問題を抱える子はとても増えていると思います。勉強面や生活面、友達のこと等に関する相談というのはあるが、「相談する練習を授業でやってほしい」という視点は全くなかったので、今後校内で共有していきたいです。

以 上