

平成25年度横浜市南区自立支援協議会

# 公開講座報告

## 「精神障がいについて理解を深める」

平成25年11月25日（月）14時から南公会堂にて行われました。

お忙しい申お越しくくださった、地域にお住まいの皆さま、当事者の皆さま、ご家族の皆さま、福祉従事者の皆さまありがとうございました。

来場者数：125名

アンケート：69枚

質問用紙：9枚

### 公開講座の内容

まず、南区生活支援センターサザンwindについて土屋所長から紹介がありました。生活支援センターの位置づけや活動の様子をわかりやすく話して下さいました。

次に、当事者からのメッセージがお二人からありました。発病した経緯や体験談、来場された方へ伝えたい事を語って下さいました。

最後に、うつ病について横浜市総合保健医療センター飯塚英里係長から説明がありました。資料をもとに順序だてて、地域の方にもわかりやすい内容にして下さいました。

### 作業所販売

南公会堂2階ロビーでサザンワークさん、コスモス蒔田さんの販売がありました。お忙しい中ご協力頂き、ありがとうございました。頂いたご要望などは今後に活かしていきたいと思っております。



## 質疑応答



ご質問と回答をご紹介します。(質問者が「ホームページに載せても構わない」とした質問のみ)

### 公開講座内で回答した質問

**Q1：「うつ病」は治療すれば回復するのでしょうか**

**A1：**回復します。時間はかかることを認識しておいた方がいいです。あせって治療を止めると悪化することもあります。ただし例外で、難治性のうつ病というものもあります。その場合は、主治医と相談して頂いた方がいいと思います。

**Q2：カウンセリングについて**

質問ではなくお願いがあります。通院しているのですが、本人の悩みや不安にはあまりこたえてくれず、薬の処方をするのみです。カウンセリングしてくれません。通常の病気以上に心のケアが必要と考えます。当然、精神科医の先生は心得ていると思います。どうか、5分でも10分でもカウンセリングして下さい。

**A2：**治療の時に診察と並行してつかうことはあります。主治医の意向もあるのでよく相談をしてください。心理職は多くは非常勤の場合があります。常勤職の心理職の方がいる病院もあります。また、カウンセリングには保険がきく場合と自費の場合とがあり、自費の場合、通常1クール50分間で安くて5,000~6,000円。高いと12,000~15,000円くらいかかります。インターネットなどでお探しの場合は、カウンセリングルームと検索すると出てきます。

**Q3：家族が長年うつ病、こういった協力をすればよいか？**

精神科には月1回通って7年になる夫に困っています。手帳もとらず、生活援助もうけないため生活苦が続いています。起床しても10時。1日ゴロゴロしている。働こうとしない。部屋もゴミの山の中に埋もれても平気です。しかし、私と娘はこの悪い環境にひっぱられていきそうで精神的に重いです。口けんかも再々です。単なるなまけ者と思えません。どうしても病気とは思えないのです。私は何をこれ以上協力すればいいのでしょうか？

**A3：**ご家族は本当に大変だと思います。ご本人が病気なのか、怠けているのかがわからなくなりますし、身近にいればいるほど、イライラすると思います。温かく見守って、と言われても家族はたまらないと思います。ご家族自身の健康のために、ご家族がどこかに相談されるのも一つの方法です。ご家族だけで抱え込まずに、区のMSWや生活支援センターに相談してみてください。

**Q4：精神障がいでの入院が日本は突出して長いのはなぜですか？**

**A4：**ライシャワー事件など、精神障がい者が起こした事件をきっかけに、隔離する方向に日本全体が流れて行った経過があります。諸外国では徐々に解体していきました。なぜ日本でできないのか。たとえば、公立病院が多い国は国が決めれば入院期間を短くすることと、地域のサービスを充実させることの両方をやっていかななくてはならないと思います。

**Q5：精神障がいの人がいきなり働くのは難しいので、まず何から始めたらよいか。**

**A5：**横浜では障がい者の就労について相談できる就労支援センターが、市内に9か所あります。その人その人に向くやり方があるので、勤め先に障がいのことをオープンにして働くか、言わない

で働くかによって、受けるサービスも変わります。就労移行支援事業所など、様々な事業所があるので、区のワーカーさんに相談してください。

## 時間がなくお答えできなかったご質問

**Q6:**うつ病の治療では薬をずっと飲み続けられないのでしょうか？どのような副作用がやすいのでしょうか？

**A6:** 飯塚氏より回答

基本的にはずっとというわけではありませんが、主治医の先生がやめても良いと言うまでは飲み続けてください。途中でやめてしまうと却って悪化してしまう場合があります。副作用については、眠気や口渇など色々ありますが、全ての人に現れるわけではありません。現れ方は人によって様々です。主治医の先生に聞いていただくのが良いと思います。

## 🍀 アンケート集計結果 🍀

アンケートで多数のご意見を頂きありがとうございました。次回の公開講座に活かしていきたいと思っております。以下は集計結果です。

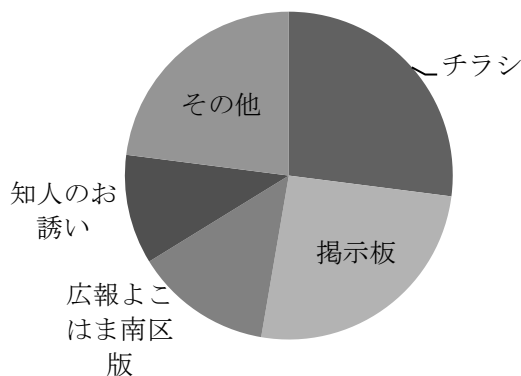
### 1 今回の講座はどちらで知りましたか？

①	チラシ	20
②	掲示板	19
③	広報よこはま南区版	10
④	知人のお誘い	8
⑤	その他	17

#### 1：⑤その他の内訳

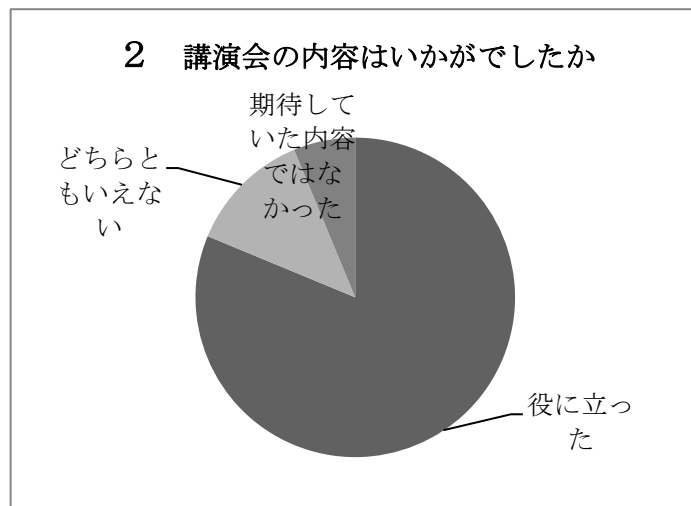
民生委員定例会	10
作業所	4
花の木会（生活教室）	1
グループホームの案内	1
みなみ会	1
生活支援センター家族学習会	1
担当者会議	1
南海相談員に聞いた	1

### 1 今回の講座はどちらで知りましたか



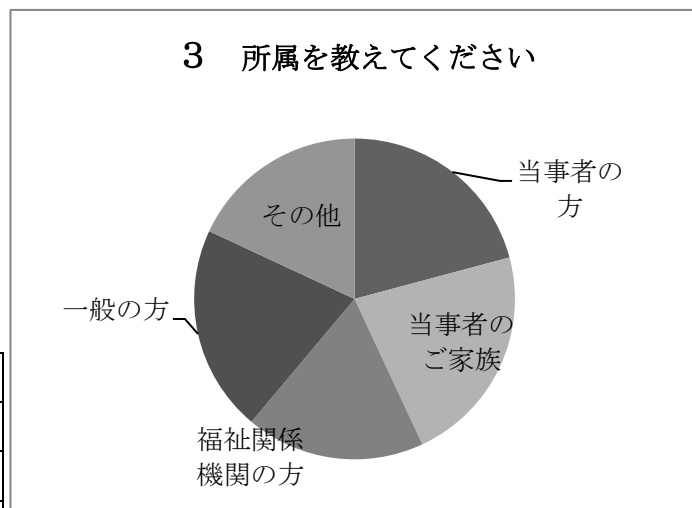
## 2 講演会の内容はいかがでしたか？

①	役に立った	52
②	どちらともいえない	8
③	期待していた内容ではなかった	4



## 3 所属を教えてください

①	当事者の方	15
②	当事者のご家族	16
③	福祉関係機関の方	13
④	一般の方	15
⑤	その他	13



### 3：⑤その他の内訳

民生委員	10
コスモス蒔田	2
地域ケアプラザ	1
精神障がい施設の前職員	1

以上です。