



## ■ 2023年 新年ご挨拶 ■

「烏山東風の会」役員・世話人一同

新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

コロナ禍も3年目を迎えましたが、皆様如何お過ごしになりましたか。東風の会では昨年より感染対策をしながらですが、講演会/相談会/女子会を再開することができました。また家族のつどいも再開されました。このような会に参加したことで元気になったという方もいらっしゃいます。私どもはこのような場を活用していただければこんな嬉しいことはありません。皆様もぜひ活用していただければと思います。

現在、世話人会は月1回の割合で行っています。昨年度より会の運営の話以外に、世話人のしゃべり場や後見制度/家族信託等々勉強会も行っております。世話人にならなくとも歓迎いたします。昨年は何人も世話人会に覗きにいられた方がいらっしゃいました。世話人会に来てあれこれおしゃべりする中で、悩みの対応のヒントをつかむこともありますので活用して頂ければと思います。その他皆様から新しい視点での話をして頂けたら世話人にとってこんな嬉しいことはありません。

現在会員は146名を数え徐々にではありますが増えております。多くの家族の方は現状への対処の仕方と共に将来をどのようにしていったらいいか悩んでいると思います。家族会はそのような思いに、「みんなで考え みんなで支える」スローガンのもと、今後とも会員の皆様とともに歩んで参りますので、一層のご協力をお願い申し上げます。

## ■ 昭和大学附属烏山病院公開講座に参加して ■

昨年11月14日(土)烏山病院で公開講座と東京都精神科医療地域連携事業の講演会が開催されましたので、その一部をご報告します。

### ●デイケアにおけるグループワークの効果



昭和大学附属烏山病院 精神保健福祉士 五十嵐美紀先生

まずデイケアの紹介とグループワークでのやり取りのお話がありました。

あるプログラムでのやり取り①ASDグループ「ピアサポート」でお互い困っていることを話し、対処法を話し合う場面でのこと、「話すことで整理できた」「困っているのは自分だけではないと思いき安心した」「自分の経験が人の役に立ててうれしい」等の感想が得られました。⇒自分だけだと思っていた困りごとを受け入れる・受け入れられる体験ができます。

②創作プログラムの物の貸し借りが生じた場面で、うつ病Aさんが「はさみある?(貸しての意味で言っている)」と言うと、発達障害Bさん「はい、あります」としか言わないのです。また合同作品を作成する場面で一人だけテイストの違う独特の作品を作ったりしますが、「独創的で良いね」といったやりとりがあります。⇒多少不自然なコミュニケーションや行動も他疾患・高齢者の方たちから温かく見守られ賞賛されることもあります。

③発達障害Cさん「〇〇さん(スタッフ)の年齢分かっちゃいましたよ。40代ですよ」、統合失調症Dさん「Cさん何言ってんだい。誰も得しないことをこういう場所で言うもんじゃな

いよ。勉強ばかり出来たってダメなんだよー」、Cさんはずっと腑に落ちて、その後年齢のことを言うことはなくなりました。⇒スタッフからの言葉よりもメンバー同士の言葉の方がリアルで届きやすいこともあります。

以上のようにグループならではの効果(集団力動)があります。そういった効果を目指してデイケアはグループワーク(集団療法)をベースに支援を展開してきたそうです。



診療報酬についてのお話もありました。2009年の診療報酬は703点(食事加算含)、2022年現在は700点(3年経過、週3回以上は630点)、1日7000円、週5日利用すると7000円×週5日×4週=14万円(月)ということになります(実際は保険、自立支援制度により無料あるいは低額)。高く感じますが、統合失調症の方に行っていた一律のプログラムの時と違い、現在は個別の特性やニーズに合わせて多くのプログラムを用意し、個別計画を立てなければならぬとのこと。それでいて人員配置は昔のまま変わらず、診療報酬は下がっているということです。

デイケアにおいては丹羽真一先生の「デイケアの有用性のチェックポイント」というものがあり、以下の4点をどの程度満たしているかが良いデイケアであるかの基準となるそうです。

- ① 地域リハビリテーションに組み込まれているか…地域生活を支える支援機関との連携を行いハブとしての役割を担っているかということです。烏山病院の場合、保健所、福祉事務所、訪問看護等さまざまな機関と日常の連携・ケースカンファレンスの実施・各部会への参加を行っているそうです。
- ② 生活障害やQOLの改善に役立っているか…よりよい「生活する」ということは、さまざまな対人関係や環境要因が関与します。発達障害特性や個別性を勘案しながら一緒にアセスメントしながら目標を立てることができているか。さらに医学モデル(障害は個人の中に内在)に偏りがちであるが、社会モデル(障害は社会の障壁によって作られるという考え方)を意識できているか、合理的配慮について勘案することができているか、それをベースによりリアルな社会的なスキルを考えられているかということです。烏山病院も頑張っているのですが、まだ十分ではないそうです。
- ③ 当事者運営を積極的に行っているか…当事者主体のプログラムや組織を積極的に導入しているか。烏山病院では実行委員会方式(当事者が司会や書記等の係を担って主体的にイベントを遂行する)を採用しているプログラムはピアサポートプログラム・当事者研究があり、ピアスタッフ(ASDグループ卒業生が講師になったりASDグループに入ってくれたりする)がいます。しかし当事者中心のグループワークは浸透していますが、中心にまでには至っていません。想像力の障害や、実行機能の問題により、課題設定や遂行につまずいてスタッフが介入する場面が多くみられるとのこと。
- ④ 治療プログラムが豊富で技術化されているか…エビデンスのあるプログラムを積極的に導入しているか。代表例として認知行動療法(CBT)、社会生活スキルトレーニング(SST)、家族心理教室、認知機能リハビリテーション(NEAR)等です。それに加えプログラムの効果検証を十分に行い、見直しができているか。烏山病院の場合、エビデンスのあるプログラムはCBT・SST・就労準備プログラムを行っています。発達障害専門プログラムではニーズ・実態調査を行い、プログラムを作成し、効果検証を行っています。ASD・ADHD・学生対象の各プログラムがあります。課題としては1週間で20個以上のプログラムを行っており、すべてのプログラムの効果検証をすることは困難です。また既存のエビデンスは統合失調症を対象としているものが多く、導入は慎重に行う必要があるとのこと。

以上の4点を診療報酬の点から考えるとどうでしょうか。いま受けている支援がそれに相当するものかどうかはご検討いただきたい、スタッフも気を引き締めてこの4点を大事にしながら頑張っていきたいと話されていました。



発達障害のグループワークの意義は知識やスキルの獲得と気づき、それを実践で生かすことによって行動だけではなく考え方や認識の変化にも影響を与えることです。具体的には傷ついた感覚から自己肯定感を徐々に養うことにグループが役立っている、それを高めることによって就職や就学へのステップにもなるそうです。

### ●発達障害の当事者グループの運営～現状と課題～

NPO 法人 DDAC(発達障害をもつ大人の会) 代表

公認心理士・キャリアコンサルタント・ロゴセラピスト 広野ゆい先生



支援者であり、当事者でもあることからご自身の経験も踏まえながらお話いただきました。

○相手の立場に立つことが難しい…20歳の頃、お酒の席であんなひどいことを言うなんて許せないと言われてたり、おしぼりを投げられたりということがあったそうです。それまで相手のことを考えずにひどいことを言っていたらしいのですが、みんなはずっと我慢していて、お酒を飲んで爆発したことが分かりました。その時こんなに相手のことを傷つけていたんだと思うと同時に人間て怖いと思い、関わるのをやめようと思ったそうです。当時は発達障害と知らず28歳で診断され、そこから発達障害の人と関われるようになっていったそうです。

○こだわり行動…ご本人から見ると想定内でないことが起こることに対する動揺がものすごくあるそうです。20代の頃は勝手に何か変更されると受け入れられなくて、泣いたり騒いだりして周りの人を困らせていたとのこと。みんなは我慢していると思っていたのですが、そうではなくそこまで動揺しないのだということが分かりました。そこで想定外があったときは対策を考えて、徐々に想定内が増えていったそうです。

○漢字を正確に書けない…国語教師になろうとして教育実習の時に指導の先生に怒られ、こんな誰にでもできることができないなんて生きていてもしょうがないと思ったそうです。まだ診断されておらず、私にできること何もないと思って就職活動もできなかったそうです。自分の特性を知って職業選択をする、できないことを克服しようとしなくていいことが大切とのこと。

○聴覚過敏…お子さんの幼稚園のお迎え時、先生が明日の持ち物等を説明してくれるのですが、園児の遊んでいる音が渦を巻いて襲ってきて、先生が何を言っているのか分からなかったそうです。けれども他の母親たちは一生懸命メモしている。その姿を見てみんなは先生の声が聞こえているんだ、これが聴覚過敏なんだと思ったそうです。意識しないで生活しているといきなり怒られて何だか分からないことも、意識して生活していると他の人との違いが分かってくるそうです。自分の特性や感じ方、考え方をすることも大切とのこと。

セルフヘルプグループ(当事者グループ、以下 SHG)の大人の発達障害への効果

- ・気持ちを分かち合える一孤独感からの開放
  - ・情報や生活スキルの共有—成功体験、失敗体験の共有／手帳や年金について、相談の仕方
  - ・「気づき」…メタ認知能力(※)の向上一社会の中の「自分」という視点が育つ
- ただし若年者層や二次障害の重い場合、自主運営が難しいことがあります。

(※)メタ認知 自分の認知(考える・感じる・記憶する・判断するなど)を認知することです。メタ認知能力を向上させれば冷静な判断ができるようになります。

最後に講演の中で印象的だったお話を挙げておきます。

SHGを始めてから失敗してもみんなに話したら、わっと盛り上がるし徐々に楽しくなってきました。当事者の仲間がたくさんでき、そういうところで刺激的で楽しい人生が送れているかもしれないと思った。それで『もういいや、わたし発達障害でいいや』と思った。この自分でOKと思えるかどうかということが重要。



SHG内では年齢立場に関係なく共感できる。そういう中で自分の社会の中での位置やこれは無理そうだなとかこれはできそうだな、そういうことが感覚的につかめる。自分の特性、こういう傾向があるということを知覚して直していく、改善していくことはできる。自分で向き合っていくことが必要だが、一人でやるのはつらすぎる。だから仲間がいる、みんなでやれば結構簡単。たくさん集まってやることの意味がここにある。

どんな人であってもどんな時にも人生には意味がある、その人の役割は必ずある、そう思って探していくと本当にみつける。SHGは自己回復と自立を支える「場」、《あなたは何を言ってもいいし、何をしてもいい、あなたが本当にあなた自身であるなら》、こういった雰囲気のある場所を作ると勝手に元気になる、こういった場所をどんどん作ってほしい。(K.S.)

## ■「烏山東風の会」今後のスケジュール ■

■家族相談会 2月15日(水) 3月15日(水) 午後1時30分～午後4時

烏山病院 発達障害医療研究所デイルーム

専門家ではありませんが、同じ親の立場として家族会世話人がお話をお伺いします。

■烏山東風の会女子会 3月25日(土) 午後1時30分～午後4時

烏山病院 リハビリテーションセンター

■世話人会 2月25日(土) 午前11時～

■家族のつどい 2月25日(土) 午後1時受付

◇相談会/女子会/世話人会の申し込み・お問合せ先

：「烏山東風の会」携帯 080-3009-1200 [kochinokai@au.com](mailto:kochinokai@au.com)

：「烏山東風の会」ホームページ：<https://www.kochinokai.com> お問合わせコーナー



## デイケア写真館

私はプロジェクトK(季節のイベントなどを企画するプログラム)に参加しています。プロジェクトKで2022年12月にリハビリテーションセンター内を回ることによってクイズの答えがわかる「オリエンテーリングイベント」を開催しました。リハビリテーションセンター内の消火栓や座布団の数がいくつかなどを出題しました。

実施の準備において、参加者が言葉の定義に迷わないような出題にしようとしたり、トイレなどの参加者が入りにくい場所はノーカウントにしようとした話したり、クイズに出ている数を自分たちで数えたりしました。それでもイベント中に問題文中の言葉の定義のあいまいさが発覚したりしました。問題を削除せざるを得なくなることもありました。

しかし、問題文がわかりやすくなったことや、イベントをアピールする頻度を増やすことなどの工夫で、イベント後半には参加者が増えました。私はあいまいさを排除できなかったのは残念でしたが、その反省を次に活かしていきたいと思いました。

(R.S.)



↑告知ポスター

↓当日の様子

