



## ■東風の会年次総会を開催しました■

会長 中村真己

7月13日(土)、東風の会2024年度年次総会を開催しました。会員数は徐々に増えて6月末で164家族です。昨年度はコロナ5類移行に伴い、ほぼすべての活動が再開されました。通常の活動とともに、10月の発達障害支援学会横浜大会には2人の世話人がパネリスト参加しました。医療関係者だけでなく、当事者、支援者、行政も参加するとともに有意義で興味深い学会でした。2年任期の会長職も折り返しを過ぎて、少しほっとするとともに、会員みなさんますます「東風の会に参加して良かった」と思える会となるよう微力をつくしたいと思いません。

総会で配布した総会資料は、烏山東風の会ホームページに掲載しています(会員専用ページパスワード karasuyama10 定期総会-2024.7.13 総会資料 Pdf)。「家族のつどい」に参加されなかった方もご一読いただければと思います。

## ■第33回家族のつどい 講演会 地域で生活するということ～精神科訪問看護の実際～■

家族のつどいでは、京都市にある医療法人博友会むろまち訪問看護ステーションの作業療法士・松元雄太先生の講演がオンラインで行われました。その一部をご紹介します。

### 精神科訪問看護とは

- ・精神疾患(発達障害を含む)を有する人またはその家族に対して、その人のご自宅に看護師や作業療法士などが伺いサービスを提供すること。
- ・訪問看護ステーションからと病院・診療所からの2パターンがある。
- ・精神科治療やリハビリに関するケアや日常生活に関わることのサポート、社会復帰へのサポートを行う。
- ・精神科の疾患や障害をお持ち(精神科通院中)の方でご自宅の支援を希望、必要とされている方が対象

### 精神科訪問看護の内容

- ・精神疾患の病状や心身の状態の確認、相談
- ・体温、血圧、脈拍などバイタルサインの確認
- ・ご家族へのサポート
- ・体力づくりのサポート、社会復帰のサポート
- ・服薬状況の確認、服薬の援助
- ・主治医や関係機関との連携
- ・日常生活に関わる相談、環境の調整



例えば、お風呂に入れない人であれば、一緒に銭湯に行ってお風呂に入る練習をする、人前で食事ができない人であれば、一緒に食事に行ってお食の練習をするなど実施内容に比較的制限が少ないことが特徴。

### 精神科訪問看護のメリット・デメリット

- ・**メリット**→どんな環境でどんな暮らしをしているのか、何を大切にしているのか、どう困っているのか、本人、家族の文化や歴史等実際の生活を本人、家族と専門職が共有できること。共有することによりその後の支援がスムーズになったり、主治医に情報提供することにより、診察での話し合いが変わっていったりする。
- ・**デメリット**→自宅(自室)に他人が入ってくることや決められた訪問予定をこなすことが負担  
玄関先で話したり時間を指定したり、担当者との話し合いやの工夫で何とかなることも多い。

### 精神科訪問看護をうまく使うには

- ・「とりあえず始めてみよう」もありだけど・・・「何のために」を共有していくことが重要
- ・特に周囲からの勧めの場合、本人との共有は大切 できれば開始前に関係者を含めよく話し合ってからスタートすると良い。

### 精神科訪問看護の実際～事例～

**事例①部屋の片づけ** 40代男性 ASD ADHD 両親と同居 大学中退で引きこもりに

部屋の片づけが苦手な状態で困っていて訪問看護を利用。まず生活状況、部屋の状況を見て確認し、本人と共有する作業を行ったうえで、本人の特性に配慮して、生活しやすい環境について話し合った。次回訪問までに片づけの計画を立て、こうしていこう・ここまでやっていこうということを繰り返し行った。時には手伝い、ごみを捨てに行ったり、本人に合った収納用品を買いに行ったりしながら、自身で納得するような形で、自ら片づけを行っていくようにした。必要ではないものを減らし、必要なものはラベリングしながら種類ごとに分けて整理をしていた。そのような作業を1年以上繰り返している。ある程度片付いてきており、現在も部屋の状態を維持するために訪問看護を継続している。

**事例②実家からの自立** 20代男性 ASD 両親、弟と同居 中学から不登校気味で大学中退

自宅にすることがほとんどで、母とのコミュニケーションが上手くいかず、けんかが頻回に起こっている。母も本人も少し距離を取りたいと、一人暮らしを目的に訪問看護を利用。現在の生活を確認、本人・家族別々に現状と希望の聞き取りを実施。今の生活は母にほとんどの面で頼っており、それにより母とのけんかが頻発して、他の家族にも悪影響が出ていた。

まず一人暮らしすることのメリット・デメリットを念入りに話し合った。一人暮らしには不安があったので、医療福祉のサービスやこんな家が借りられるとか様々な情報提供を行って、選択肢を提示したうえで、本人に選んでもらうという作業を行った。転居先を本人と決めて内覧も本人と一緒にいった。契約にも引っ越しにも立ち会い、一人暮らし開始。生活サポートのために訪問看護を継続し、ヘルパーやデイケア等のサービスをどう使うかも検討している。現在2か月経ち、自身で家事も行って頑張っているが、疲れ気味である。一人暮らしを断念しないような形でサービスを少し足しながら継続していけるようにしている。

**事例③引きこもりからの回復** 20代女性 ASD 両親と同居 中学から不登校 高校通信制

精神科に両親と1回行ったが、初診しか行けず両親のみ通院。引きこもりの介入を目的に訪問看護導入。開始時は本人に会えず、部屋にこもってしまい、外から声掛けしても会えなかった。家族と面談するところからスタートし、引きこもり状態の回復のためにはどんなことが

必要か両親と話し合った。ご本人には毎回来たという声かけとノートにメッセージを残して帰るようにした。そのメッセージも大層なものではなく、季節の話とか桜が咲いていたとか、その桜の写真をはさんだりした。そのうちノートに返事を書いてくれるようになり、次第に自身の気持ちとか、引きこもっている部屋の環境についてとかいろいろ書かれるようになっていった。開始半年後くらいに初めて本人が部屋の前で立って待っていてくれた。最初はうなづく程度で会話も長く続けるのがつらいという状態であったが、徐々に本人とコンスタントに会えるようになりお話しすることができるようになった。次第にエネルギーが回復していったこともあり、対話に加えて、散歩等の活動も一緒にできるようになった。

将来への社会参加、希望なども話せるようになり、まず精神科のデイケアを紹介した。デイケア参加と訪問看護を継続し、必要に応じて家族への対応も行った。その後就労移行支援所を利用して障害者枠で就労し、週5日働いている。就労した時点で訪問看護を終了。訪問看護開始から3年半程度経過していたが、かなりスムーズにいった事例であり、だいたいは時間がかかるのが実情である。

まとめ・精神科訪問看護でできることはたくさんある

- ・自由度が高い分、目的の共有は重要
- ・実際の生活を専門家と共有できることが最大のメリット (K.S)

## ■ BOOK REVIEW ■

### 大人の発達障害 働き方のコツがわかる本(健康ライブラリー)

太田晴久監修(講談社 2024年)

昭和大学烏山病院発達障害医療研究所所長の太田晴久先生の書籍をご紹介します。この本は2019年に出版された「職場の発達障害自閉症スペクトラム編」と「職場の発達障害 ADHD編」を合わせる形でリメイクしたものだそうです。自閉症スペクトラムとADHDには共通する特性が多く、併存している例も度々みられるとのこと。そのためどちらにも捉われず広く理解するには分かりやすい1冊です。

また同研究所の横井英樹臨床心理士と五十嵐美紀精神保健福祉士が監修協力されています。お二人の知識やご経験により具体的なエッセンスを盛り込むことができたと言われています。実際読んでみますと例が多く、対策も具体的に細かく書かれています。

目次 巻頭 自分の特性を確認しよう！

1. 仕事をスムーズに進めたい！
2. 対人関係で悩みたくない！
3. 自己管理できるようになりたい！
4. 医療と社会的支援を知りたい！

発達障害では計画的に作業を進めるのが苦手な人が多いと言われています。例えばその場合の仕事のスケジュール管理の方法では、マインドマップ、マイ・スケジュール、TODOリスト等の具体的な方法が図やイラストともに書かれており、自分に置き換えて実施しやすくなっています。

ミスが減らすというページでは、指差し確認、ダブルチェック、手帳に書くだけでなく付箋に書いて財布の内側などに貼っておく、自分にメール、書類はデータ化する、メモを書いたスマホは首からぶら下げるなどして体から離さない等、様々な対策が載っています。

このような具体的な対策や心構えが全編を通して書かれています。自分に合った方法を模索したり、できそうなことから始めたり、就労し困難な場面に直面した時に読み返したり、家族として支援するために一緒に考え対応する際の参考にもなると思います。(K.S)



## ■「烏山東風の会」今後のスケジュール ■

- 家族相談会 9月18日(水) 10月16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 2F デイルーム (発達障害外来の奥)  
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伺います。
- 烏山東風の会女子会 9月28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 9月28日(土) 10月26日(土) 午後1時30分～
- しゃべり場 10月26日(土) 午後2時～4時
- 講演会 10月5日(土) 午後2時～4時 烏山区民センター  
「ここは、日本でいちばん患者が訪れる大人の発達障害診療科」 講師 加藤進昌先生



◇ 相談会/女子会/世話人会/しゃべり場/講演会の申し込み・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

## テイケア写真館

毎週水曜日の午前に「プロジェクト K」というプログラムが行われている。先日このプログラムでは、お互いを知るための発表会イベントが開かれ、有志の4人がみんなに紹介したいものを発表した。

1人目の発表者はグアム旅行のことを発表した。グアムへの出入国への流れ、現地でのアクティビティや飲食、グアムの長所と短所を発表した。

2人目の発表者である私は、近年注目される新しい動力を用いた鉄道車両を発表した。一車両丸々スイートルームになっているハイブリッド豪華寝台列車「TWILIGHT EXPRESS 瑞風」をはじめとしたハイブリッド車や、「ななつ星 In 九州」に代表される電気式気動車、ローカルな通勤需要に応える蓄電池(駆動電)車、最先端の試験用水素式燃料電池車について発表した。

3人目の発表者は自身の一眼レフで撮影した写真について発表した。自然や鳥を映した写真のスライドショーだけでなく、服飾関係の学校での卒業作品(ファッションショーの様子)を動画で撮影したものも発表した。

4人目の発表者は葛西臨海公園に訪れたときのことを発表した。葛西臨海公園の概要と、その中の水族園の紹介、水族館にいった時のエピソードを発表した。

今回の発表会では、様々な形式や視点から行われた発表であったため、発表した人の好きなことや興味のあることをきいて、みんなのことを今まで以上に知ることができてよかった。

(H.R.)

