市民の誰もが安心して暮らせる国分寺市をつくりたい。

　このニューズレターは、さまざまな分野の地域課題を共有し、一つひとつの解決に向け、連携して取り組んでいく、障害者地域自立支援協議会の報告をお届けするものです。令和三年も、新型コロナウイルスが収束することなくスタートしました。ウイルスの感染対策と同時に、私たちのメンタルヘルスも大切です。この機会に、こころのセルフチェックをしてみませんか。

「世帯を支える支援体制」の実現に向けて

石田賢哉　青森県立保健大学 教授

　昨年10月、私が講師を務めた、国分寺市の障害福祉分野と高齢福祉分野のネットワークづくりのための相談支援スキルアップ研修の開催を機に、世帯を支える支援体制の必要性、その実現性について再考しました。

　世帯を支える支援体制とは、家族、地域を視野にいれた支援、そして、児童や障害者、高齢者といった枠を超えた分野横断型の支援であり、その先にあるシステム構築までも目指していく、という意味だと理解しています。

　ここで言う分野横断型とは、昨今の地域共生社会の考え方とも一致します。国分寺市の実践レベルは、すでに分野横断型の支援に突入しているだろうと思います。福祉分野の支援者たちは、日々、悪戦苦闘し、支援の方向はこれでいいのだろうか、という不充足感をもちながら進んでいるにちがいありません。日本は民主主義であり、財産等個人の権利が最大限尊重されている社会です。そのことは本当に大事なことなのですが、これにより、ゴミ屋敷の問題や自己決定が困難なケースにおいて、逆に、支援等の介入を難しくしているという現実も垣間見れます。誰もがいずれ歳をとって死を迎えるうえで、児童、障害者、高齢者という分け方は、利用者の視点からすれば、いささか不十分なのだと思われます。

　そのようななかで、世帯を支える支援体制を構築することとは、分野横断型の地域共生社会に向けたシステムを目指すことに重なります。これらのシステムの構築には、実践を通した地域オリジナルのオーダーメイド・システムと、福祉実践のプロの力が必要です。国分寺の人たち（福祉の実践のプロ）で、国分寺地域のオリジナルシステムをつくっていくことが、世帯を支える支援体制になるのです。

　そのためには、完結することを求めず、支援を引き継いでいくことを意識していってほしいのです。長期間のスパンを意識した支援で、焦って結論を出さず、課題を共有しながら支援を必要とする人を見守る体制をつくるということが大事なのだろうと考えています。これは、決して責任を放棄することではないと思います。

　システムを確立していくためには「理論」が必要となりますが、それには、実践の検証が欠かせません。実践の検証には、ある一定程度の経過の振り返りが大切になります。その振り返りに必要になってくるのがデータです。データは利用者の支援数や相談内容といった数値のほかに、日々のケース記録、業務日誌も含まれます。蓄積されたデータには、地域の課題解決のヒントや、世帯を支える支援体制の実現に向けた「何か」が含まれているはずです。それらデータをさまざまな道具（調査技法）を使いながら分析することで、「何か」が「見えてくる」ことがあります。そこには社会を動かす証拠につながる可能性が出てくるのです。

　真の福祉とは、最後の最後まで、一人の人生を最大限尊重することそのものです。世帯を支える支援体制とは、分野横断型の支援であり、その実現には福祉的な視点（柔軟性、寛容さ）が必要不可欠となります。これら実践の取り組みをデータで検証することを「実践研究」と言いますが、実践を検証する「実践研究」は、これらのシステム構築に向けて大きな手助けになります。国分寺市の世帯を支える支援体制の発展に向けて、一緒に実践研究をやっていきませんか。

ープロフィールー
いしだ・けんや

静岡県出身。社会福祉士、精神保健福祉士。現在、公立大学法人青森県立保健大学健康科学部社会福祉学科教授。“Does supervision protect care staff from heavy working stress?―Focusing on Relations between Frequency of Supervision and Perceived Levels of Workload and Work intensity―”（日本ヒューマンケア科学会誌 11(1)1-10）。『福祉課題への挑戦～青森の未来へ～』（泰斗舎 2020年8月、共編者）、他。詳細はこちら https://researchmap.jp/read0112566

特集 ＜精神保健福祉部会・お知らせ＞

フットワーク！
ニットワーク！
ネットワーク！

精神保健福祉部会の現況について

精神保健福祉部会：部会長　伊澤 雄一
国分寺市地域生活支援センター プラッツ 総合施設長

精神保健福祉部会では、地域の精神保健の課題について情報共有や検討を重ねてきました。今年度、精神保健福祉の普及運動月間（10月）を機に、精神保健に関する普及・啓発として、プライマリ・ヘルス・ケア（早期発見・早期治療）に関する記事「知るところからはじめよう！～こころの病気について～」を作成しましたので、ご活用ください。（右のページに掲載⇒）

今年度の部会は、「精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築」に取り組み、長期入院者の地域移行と生活支援の促進というテーマで協議を進めました。

平成29年度より、当部会として、地域移行をテーマとする「国分寺市相談支援スキルアップ研修:ネットワーク研修」（国分寺市障害者基幹相談支援センター主催）に協力するとともに、都事業の北多摩西部圏域（6市：国分寺、国立、昭島、立川、武蔵村山、東大和）研修と連動させて、地域移行の支援体制を整える取り組みを継続的に実施してきました。今年度の「相談支援スキルアップ研修」は、コロナ禍により開催規模を縮小して、12月に当部会の開催に伴わせて同日実施としました。研修内容は、以下の記事で報告します。

次年度も、地域の社会資源の把握や各機関との連携を強化してまいります。ネットワークの推進には、網の目をつくっていく作業が大事になります。フットワークを軽くして、さらなる細やかな網の目づくり（ニットワーク）を目指して、ネットワークを構築してまいります。

地域移行支援ワーキング・グループ、活動開始！

精神保健福祉部会：部会員　河上 恵三
社会福祉法人万葉の里 地域活動支援センターつばさ 主任

Aiging in Place
なじみの町でいつまでも

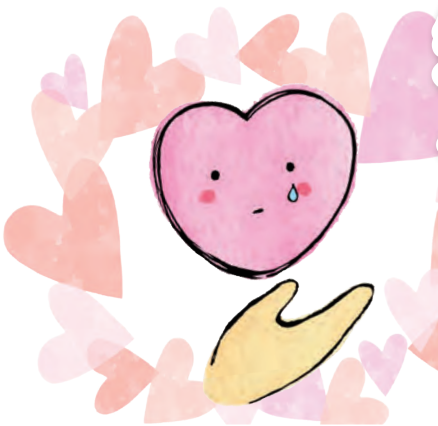
精神保健福祉部会が令和元年度に実施した、都内の精神科31病院を対象とする「長期入院の実態把握のためのアンケート調査」を集計しました。その結果、都内21の病院に、1年を超える長期入院患者として54名の国分寺市民が入院していること、年代は60～70歳代が多いこと、そして10年以上の入院が全体の30%を超えていることがわかりました。それらの結果をもとに、今年度、当部会の下部組織として「地域移行支援ワーキング・グループ」を発足させ、近隣市の精神科病院関係者を訪問し、地域移行支援の現状の共有と今後の連携について、意見交換を実施するに至りました。

そして、去る12月22日cocobunjiプラザ リオンホールにて、「令和2年度国分寺市相談支援スキルアップ研修：ネットワーク研修（地域移行）」を開催しました。講師に、東京都立多摩総合精神保健福祉センター広報援助課地域体制整備担当の津川孝治氏を招き、「東京都における地域移行支援の取組状況」を、また、「地域移行支援の実践状況」について、地域生活支援センタープラッツ体制整備支援事業担当の毛塚和英氏に説明いただきました。

これらを足がかりにし、今後も関係機関と情報を共有し、国分寺での地域移行支援をさらに具体化していく予定です。

左：津川孝治氏、右：毛塚和英氏

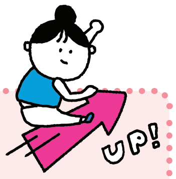
＜精神保健福祉部会・普及・啓発＞ 保存版



知るところからはじめよう！～こころの病気について～

こころの病気は精神疾患ともいいますが、これは、特別な人がかかるものではなく、誰もがかかる可能性のある病気です。

過剰なストレスなど、さまざまな要因が引き金となって起こると指摘されていますが、その発症率の高さから、がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病とともに日本における５大疾病（国民病）ともされています。



精神疾患って、どんな病気なの？

〈疾患名〉

精神疾患には、うつ病や統合失調症、双極性障害、適応障害、認知症、アルコールをはじめとする依存症など、さまざまな疾患が含まれます。その他、発達障害や高次脳機能障害も、精神疾患の範囲に含まれています。

〈特徴・症状〉

身体の疾患と異なり、本人や家族が苦しんでいても、周囲からはわかりにくいという特徴があります。怠けている、性格の問題だから、などと誤解を受けてしまうこともあります。

〈対処方法〉

症状は気分の変動や睡眠障害、幻覚、妄想なども含め多種多様です。このような症状は、精神科医による精神療法や薬物治療、睡眠の確保、カウンセリング、さらには生活訓練などのリハビリテーション等により回復します。多くの方が回復し、あるいは治療を継続しながら、社会の中で、安定した暮らしを続けています。

相談先があります！

苦しい時、悩んでいる時、どうしたらよいのかわからない時などに相談できる、以下のような相談先があります。

自分が苦しい時、家族や友人のことで心配なことがある時など、まずは相談をしてみてください。

一人で悩まなくても大丈夫です。話すことが前に進むきっかけになります。

また、本人でなくても、悩みをもつ家族や周囲にいる人がまず相談先につながることも大切です。

心の健康相談を利用してみませんか？（無料・予約制）

市では、月に１回、精神科医がさまざまな心の問題に関する相談を受けつけています。

●心の健康相談

場　　所：いずみプラザ２階

予約連絡先：代表電話：042-325-0111（午前９時～午後５時）
国分寺市福祉部障害福祉課相談支援係 保健師まで

日　　時：毎月、１日号市報の「無料相談」をご覧ください。

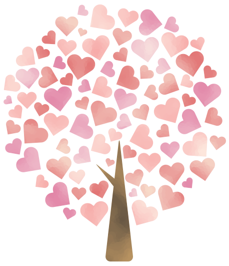
「こころの体温計」でストレスチェックしませんか

https://fishbowlindex.jp/kokubunji/demo/index.pl

以下のような相談先があります。

	電話番号	備考
・国分寺市福祉部障害福祉課	042-325-0111（内線 522）	午前９時～午後５時　※土日祝、年末年始は休み
・国分寺市障害者基幹相談支援センター	042-320-1300	午前８時 30 分～午後７時（月～金）、～午後５時（土）※日祝、年末年始は休み
・地域生活支援センタープラッツ	042-359-2440	午前 10 時～午後７時　※水、第２、４、５日、祝、年末年始は休み
・地域活動支援センターつばさ	042-321-1136	午前９時～午後７時　※第２、４日、祝、年末年始は休み
・東京都多摩立川保健所	042-524-5171	午前９時～午後５時（月～金）※土日祝、年末年始は休み
・東京都立多摩総合精神保健福祉センター	042-371-5560	午前９時～午後５時（月～金）※土日祝、年末年始は休み
・東京都夜間こころの電話相談	03-5155-5028	午後５時～午後９時 30 分まで受付（年中無休）
・東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～	0570-087478	午後２時～翌朝５時 30 分（年中無休）
・東京いのちの電話（社会福祉法人いのちの電話）	03-3264-4343	24 時間(年中無休)、オンライン相談あり　※令和２年９月から当面の間、午前８時～午後９時（日～火）、午前８時～翌朝８時（水～土）
・東京多摩いのちの電話（認定 NPO 法人東京多摩いのちの電話）	042-327-4343	午前 10 時～午後９時（年中無休）※毎月第３金・土は 24 時間対応 ※東京いのちの電話を含め、毎月 10 日はフリーダイヤルを開設 0120-783-556（午前８時～翌日８時）

※東京都福祉保健局リーフレット「こころといのちの相談・支援東京ネットワーク相談窓口一覧」（令和２年３月発行）より抜粋、一部調整のうえ転載。



［就労支援部会］最新レポート

国分寺障害者施設お仕事ネットワーク Sweets & Hand Made Fair

開催報告！

就労支援部会：部会長　八橋 宏
ともしび工房 所長

市内の障害者施設で働く方々が、丹精込めてつくったお菓子やバラエティに富んだハンドメイド製品を販売するSweets & Hand Made Fairを開催しました。ご来場いただきました皆さま、誠にありがとうございます。

会場は、JR国分寺駅に隣接する商業施設、ミーツ国分寺様にご協力いただき、3階プラタナス広場にて、10月3、4、10、11日の4日間、お仕事ネットワークに参加する事業所より5団体が出店しました。コロナ禍で定期的な地域のイベントが中止となるなか、久しぶりの対面販売により、直接地域の方からのお声を聞く機会が得られ、事業所の利用者や職員からも、「参加して良かった」との意見が聞けました。

お客さまからは、「このような販売会が実施されて良かった」、「各施設の商品が一度に陳列されていて購入しやすかった」、「アンテナショップのような場が常設で設けられたら良い。地域活性化の一助になる」という声も集まりました。

会計総人数は500名強となり、売上は36万円を超え、一定の成果がありました。今回のイベントをお仕事ネットワークで振り返り、今後、定期的な販売会を企画できると良いと意見が出ました。就労支援部会でも協議を重ね、地域での継続的な販売を検討していきます。

［次回・開催予定］＊春のスイーツ＆ハンドメイドフェア　3/26(金)～3/28(日)
午前10時～午後5時　セレオ国分寺1階　ぶんじマーケット自由通路

地域との協力・連携により実施される「就労実習」～障害者の職場実習や採用企業の募集～

就労支援部会：副部会長　菊地 悟
国分寺市障害者就労支援センター
就労コーディネーター

就労支援部会の下部組織である就労移行支援事業所連絡会では、障害者の就労支援や雇用について検討をかさねています。現在、障害者の職場実習の受入れが可能な企業、障害者の採用を予定する企業を引き続き募集しています。

障害者雇用については、「障害者雇用促進法」によってさまざまな事項が定められています。その目的は、障害者の職業の安定を図るとあります。一般企業が障害者を雇用することは、個々の障害理解の促進につながるほか、障害の有無にかかわらず、誰もが働きやすい環境の整備にもつながり、雇用者一人ひとりが地域で尊重され自立した暮らしをおくる、まさに共生社会の実現を目指すものになると考えます。

国分寺市障害者就労支援センターも、地域のハローワークとともに、企業と障害者双方の各種相談に応じています。例えば、職場実習前に、作業工程を確認して実習の計画を作成し、実習開始時は、就労支援センターのサポート担当が同行します。また、就業中のサポートも継続して行います。

今年度は、新型コロナウイルスの影響もあり、実習の受入れ人数が限られましたが、国分寺市と地域活性化包括連携協定を結ぶ近隣市の企業のほか、市役所、商工会の加盟企業での職場実習を実施しました。就労支援部会においても今年度の職場実習等を振り返り、次年度以降に活かしていきたいと思います。

庁内実習（清掃センター）

編集後記

今年の1月上旬に新型コロナウイルス感染症に関する、2度目の緊急事態宣言が対象都府県に発出されました。

感染拡大による精神面への影響を心配する専門家からは、感染による身体面だけでなく、精神的な負担やその状態についてもセルフチェックが大切であると指摘されています。

本誌3ページ目の市内・都内の相談先のほか、厚生労働省の「支援情報検索サイト」をはじめ、「生きづらびっと」(https://yorisoi-chat.jp/)、「よりそいホットライン」(0120-279-338) 24時間・年中無休などがあります。また、働く人のメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」もぜひご利用ください。

一人で悩まず、まずは、どこかにつながってみましょう。

事務局編集部

発 行

国分寺市障害者地域自立支援協議会ニューズレター No.8
令和3年（2021年）3月発行
発行：国分寺市障害者地域自立支援協議会
編集：国分寺市障害者地域自立支援協議会 事務局

国分寺市福祉部障害福祉課
〒185-8501　東京都国分寺市戸倉1-6-1
☎：042-325-0111　FAX：042-324-6831

国分寺市障害者基幹相談支援センター
〒185-0002　東京都国分寺市東戸倉2-7-26 KOCO・ジャム 2階
☎：042-320-1300　FAX：042-313-8823

印刷：社会福祉法人東京コロニー