

ニーズレター

発行日 2020年1月15日
特定非営利活動法人 グループホームネット香川

新年号



栗林公園 日暮亭

もくじ

○ 巻頭言	2
○ 服薬について	3
○ 退職にあたり	5
○ グループホームと防災	6
○ 新人ホームワーカーのあいさつ	7
○ 事務局だより	8
○ 編集後記	8

■ 巻 頭 言

新年おめでとうございます

理事長 細谷 要一

特定非営利活動法人「グループホームネット香川」は、前身である「香川の精神保健福祉を考える会」発足から数えて23年目となりました。年頭にあたり、日ごろからご協力・ご支援をいただいている皆様にこころより感謝申し上げます。

昨年末、2014年から5年余りホームワーカーとして勤務された西本洋子さんが退職されました。入居者からとても厚い信頼が寄せられる存在でした。一方、昨年3人の新人ホームワーカーが仲間になりました。入居者一人ひとりが主体的に自分の望む生活を送っていけるよう支援する、伴走者として育っていくことを願っています。

新しいスタッフが入職したこともあるので、ここで、改めて当法人の目指すもの（活動理念）をみてみたいと思います。

1. 精神障害がある人・家族・専門家・行政・ボランティアなど、精神保健福祉に関心のある人々が、市民の立場から香川の精神保健福祉の向上のためのネットワークを作り、啓蒙活動、情報交換、研究活動に努める。
2. 精神障害がある人の社会参加を実現できる環境づくりに努める。

この「市民」というのは大事な視点で、ここでは「市井（^{しせい}人が集まる所・街）の中で暮らす生活者」という意味で使っています。私たちは「専門家、指導者」ではなく「その“市民”としての顔でお互いに協力しよう」というのが一つ、もう一つが「肩書きや年齢・職業の違いに関係なく“精神保健福祉の向上を”という一点だけで結びあおう」で、この二つをもって活動を進めていこうとするのがこのNPO法人の理念です。

この基本的な考えをベースにして、グループホームの運営をしています。

われわれは、これまで障害者が社会的に望ましくない環境におかれ、あたり前でない生活を強いられてきたという問題意識を共有しています。そこで、グループホームでは、入居者一人ひとりが主役（主体者）となり、人間性が尊重され、地域の中で病気・障害があっても、夢や希望がかなえられる生活が送れるようサポートしていくことを方針としています。



服薬について

理事 細谷 賢嗣

最近よく思う事がある。それは、入居してる方々の服薬のことについてである。

退院してから再入院することがない方、頻繁に入退院を繰り返す方など、どんな経緯で再入院になったのかをホームワーカーから聞くと、さまざまな理由から服薬ができてなかったという問題があることが多いと言う。

日本の精神科医療においては薬物治療の占める割合が大きく、薬物治療が必ずおこなわれる。自分の意思で内服する事が望ましいと思うが、うまくいかないことがある。

医療関係者の多くは、病識がない、副作用の問題から服薬の必要性、意識が希薄になってきているなど、本人の問題であると言う。

本人たちは、治ってきたから減らしてみた、やめてみた、服薬することの不都合さを感じた（病気に対する偏見など）、のみごごち¹の悪さがあったなど、服薬を継続することができなかったと話す。

最近の医療現場では、コンプライアンスからアドヒアランスという考え方に変わってきていると聞く。

コンプライアンスとは、服薬厳守、治療者の指示に患者がどの程度従うかという考え方であり一方的な感じである。一方、アドヒアランスは、患者が積極的に治療方針の決定に参加し、その決定に従って治療を受けることで、相互的な関係になる。

服薬を中断すると80%以上が再発するとされており、服薬を続けていれば再発のリスクが抑えられ、再燃しても軽く済むと理解している。これほど大切な服薬だが服薬の継続が難しい。アドヒアランスがうまくいかないのは、当人の問題だけだろうか？

当人側の問題点、治療者、サポート者側の問題点、薬自体の問題点、その他…様々な問題、改善の方法もあると思われるが、我々はどう取り組むべきだろうか？

- ※ 入居の方々とより良い信頼関係を築くこと
気軽に不調や医療の嫌なことを話しても大丈夫という関係づくり
- ※ 服薬の必要性を感じられる、環境づくりをする
- ※ 主治医との連携等、コミュニケーションを取りやすくするなど、入居者が治療計画に参加しやすくするサポート

など、もう一度1から考えてみるべきではないだろうか。

（1 ここでののみごごちは、薬の効き具合、副作用の少なさなどのこと

退職にあたって

グループホームネット香川に出会って

ホームワーカー 西本 洋子

「普通に生活している人を求めています。」就職面接のときに言われた言葉が印象に残っています。ホームワーカー（HW）の仕事は生活面のサポートということだったが、ピンときませんでした。誰でもできる？私にもできる？ 5年前の秋、HWとして仕事がスタートしました。

すぐに、HWに求められるものが感覚的で、とても難しいことが分かりました。

日々、入居者の皆さんとの関わりや、先輩方のアドバイス、研修等で自分のズレや足りなさに気が付くことは出来ても、行動が伴わなかったことがしんどかったです。

何がサポートで、どこからがお節介なのか、実際の関わりの中になるとラインが見えなくなるのです。求められたら応えたい。でもそれは、いずれ一人暮らしを目指す方々にとって、自立の妨げになるのかもしれない。いい人になりたいという思いを捨てなければならないと思いました。

ここをどう乗り越えるのか、どうにかしたいという思いから、入居者さんに相談してみました。するとこれまでの経験や自分の考えを織り交ぜながら、入居者本人がやること、HWのサポートが必要なことを、理由も合わせて話してくれました。だんだん、私の中にもラインが見えるようになってきました。こうなりたい、変わりたいんだという気持ちを持ち続けると、いつも誰かが、そっと寄り添ってくれました。与えてもらって初めて気が付きました。サポートとは、こういうことなんだ・・・と。



送別会を兼ねた忘年会



入居者さんと日々、色々な話をする中で、皆さん、自分なりの工夫や対策など個人に留めておくにはもったいない「得意」があることが分かりました。この人の悩みはこの人がサポートできる。個々の得意を発揮し合うことで、より良い相互関係が生まれる。直線だった関係も輪になっていきました。グループホームネット香川は個人の生活と仲間との生活が共存しています。このスタイルがほどよい距離感を保ち、うまくバランスを取りながら回っているのかなと思っています。

私がGHで仕事が出来て特に良かったと思うところ。それは良き仲間に出会えたこと。方針が明確で、ぶれないところ。個々の勝手な思いではなく専門的な指導のもと、同じ方向性で仕事できたこと。楽しいことばかりではないですが皆で越えてきた過程があるからこそ、後から振り返ると、楽しかったと思えるようになります。それもまた、GHの魅力なんだと思います。

HWとして、まだまだ道半ばの部分もありますが、家庭の事情により今月で退職することにしました。これまで、ご縁のあった全ての皆さまに深く感謝申し上げます。

暫くの間、高松から少し離れて生活することになりますが、せっかくの出会いや培った思いを引き続き持ち続けたいと思っています。

本当にありがとうございました。



鏡開きをしました



グループホームと防災

サービス管理責任者 増田 周作

当法人は、今年度の事業計画として、新しいグループホームを立ち上げるということを掲げて準備を進めていく中で、各グループホームの立地や生活環境、建物の構造などハード面の現状を確認し、場所などの選定条件を検討していました。

これまでの選定条件としていたことは、駅やバス停などが近くにあり公共交通機関を利用しやすいこと、スーパーが近くにあること、銀行やATMが近くにあること、静かなところ、マンション・アパートタイプがいいなど、生活に関わる周辺環境に対する要望が多かったように思います。

グループホーム設立から20余年経ちここ最近では、毎年のようにやってきて各地で水害をもたらす台風、30年以内に70%～80%で来ると言われている南海トラフ地震などの影響から、自然災害に対する防災について考えたり意識したりすることが増え、選定条件にもそういった防災対策や地域関する関心・意見が高まっています。

上記のように条件を整理していく中で、防災に関する問題から移転を検討した方がいいのではないかとされるグループホームがでてきました。

その内容は、運営委員会で検討され、理事会で議題として取り上げ移転について承認されました。現在住んでいる入居者の安心と安全から移転の候補地を優先的に探しつつ、新しいグループホームの物件探しも継続して行うこととなりました。

現在、いくつか物件をあたっていているところですが、入居者の数も多く7部屋まとめて空室がある物件が少なく、苦労しているところです。

入居者からは、今住んでいる生活環境が大幅に変わらないこと、家賃の負担が大幅に増えないことなどの声が上がっています。

入居者と一緒に、実際の物件を見学に行っています。中には2LDKや3DKの広い物件もありましたが、今の1Kから比べると「広すぎて、寂しい」「退去時の美装代が気になる」といったいろんな意見がでています。

「本当に移転できるの」という不安の声もありますが、安心安全の生活を入居者の方と一緒に考えて、よりよいグループホームにしていければと思います。

■ 新人ホームワーカーのあいさつ ■

ホームワーカーになって

ホームワーカー 田中 利衣子

10月に採用面接を終えて、11月からビアーズ宮脇のホームワーカーとして勤務する事になりました。

私がイメージしていたグループホームは、施設的なイメージでした。大きな共有スペースがあって、利用者それぞれに個室があるものの、事業者管理の元での自由な時間を過ごす場所と思っていました。

ビアーズは、想像していたものとは違って、アパートを借りてグループホームを運営されており、まるで一人暮らしをしているような感じでした。また、入居している方は、みんな自由に生活していて、職員が管理しているということはありませんでした。

ビアーズでは、入居者が主体となってそれぞれ生活していると研修の中で教わりました。それを聞いてはじめは、どんな事を何処まで支援したらいいのかだろうという疑問持っていました。

自分が働くグループホームを含めて、今ある4箇所のグループホームで、各ホームワーカーからの研修を受ける中で、また入居者のみなさんと関わる中でホームワーカーの役割や入居者主体について勉強させていただきました。

特に印象的だったことは、12月になり、前任の西本ホームワーカーが退職することもあり、「送別会を兼ねて忘年会をしたい」と入居者から相談がありました。

そこで、私はホームワーカーとして何かしなければいけないと思い、上司や他のホームワーカーに相談してみました。

そのときに返ってきた答えは、「入居者の人に聞いた？・相談してみた？」「誰がしようとしてるの」「ホームワーカーがするの？」という答えでした。

そこで、入居者のみなさんにどんな風にしたいのか、誰がどんな役割をするかということ聞いてみると、入居者の間でどんどん内容が決まっていきました。

研修などで言われていた入居者を主体にするということ、入居者へのかかわり方のスタンスが少しわかった気がしました。

ビアーズ宮脇では、それらの経験を生かし、信頼して頂けるホームワーカーを目指し入居者さんが自立した生活が楽しめるようにサポートしていきたいです。



事務局だより

事務局 増田 周作

みなさまがニーズレターを手にとっているのは新年だと思いますが、今記事を執筆しているのはまさに年末で、この時期は年末調整という事務作業が毎年のようにやってきます。

年末調整とは、毎月の給料や賞与などの支払の際に源泉徴収をした所得税の額を個別に精査し、その年納めなければならない税額（年税額）とを比べて、その過不足額を調整し精算する手続きのことで、翌年の住民税にもかかわるととても大切な事務作業なのです。

税金に対してさまざまな不満を持っている方もいるかもしれませんが、日本に住むための会費として考え、会費を支払っている会員として生活をよりよくするために、国や地方自治体に自分の意見を言ってみるのもいいかもしれませんね。

2019年は、あっという間に過ぎていった1年でした。

2020年、災害の少ない穏やかな1年になりますように・・・



編集後記

あけましておめでとうございます。

昨年は「令和」という新しい年号となり、自然界においては想定もしない台風等の災害に見舞われ、またいろいろな事件や人との別れもありました。今年は穏やかで楽しいことがたくさんある年であってほしいと思います。

ところで今年の私の目標は、ゆっくり聴く力・話す力を養い、待つ心を育てることです。お互いに分かち合えて楽な気持ちになりたいです。

そして、ニーズレター発行においては、今年もより充実した内容にと考えて編集委員一同頑張っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。（天満）

（発行）特定非営利活動法人 グループホームネット香川

連絡先： 香川県高松市成合町559番地15

TEL：087-885-5270 FAX：087-887-5955