

この通信は、部会の様子をお伝えし、関連する機関のみなさまとの情報共有をめざして発行しています。



平成 25 年 12 月 18 日 **地域移行部会**を開催しました！

区内外から 31 名の方に参加していただきました。ありがとうございました。
この部会は、毎回テーマを設け、障害者が安心して地域で住み続けるための
基盤整備について検討しています。今回も参加者同士で積極的、活発な意見交換を行いました。



*** 今回のテーマ ***

『ご本人からのお話から～地域移行・地域定着を考える～』

今回の部会では、病院から退院して、地域生活を継続している当事者の方、ピア活動を行っている方から、ご自身の病気のこと、退院に向けて、支援者とともにどのように準備したのか、現在の生活などお話しいただき、参加者と地域移行・地域定着について考えました。



話題提供 ～ご本人からのお話から～

Aさん は、区外の精神科病院に入院していました。

ご本人は、世田谷区に戻って生活することを希望されていました。

Aさん、ご家族、主治医、担当看護師等でケア会議を開催し、世田谷区内のグループホームへ入居し、地域で生活していくことを決めました。

病院のケースワーカーの助言もあり、総合支所健康づくり課・保健福祉課へ、Aさんはご家族と相談へ行き、地域生活支援センターMOTAへつながりました。

Aさんの入院中の気持ち

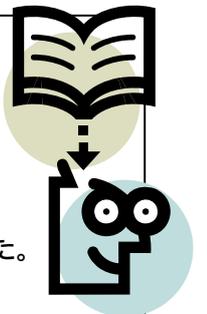
Aさんより

入院してみてよかったこと

- ・治療ミーティングで、初めて、自分の病気や症状、薬の説明を受けることが出来ました。
- ・退院準備のグループワークで、他患者の症状や体験を知り、自分だけではないと感じました。

入院してつらかったこと

- ・このままだったらどうしようという焦りもありました。
- ・お風呂やトイレ等が共有だったので、時間管理や自由な時間の確保が出来ませんでした。
- ・様々な方が入院しているため、人間関係を保つのが大変でした。苦手なタイプの方とお話しをすることは、ストレスになっていました。



グループホームに入居し、現在の生活について



地域生活支援センターMOTA 玉置氏より

【計画相談支援】【地域移行支援】を活用して、地域へ退院することとなりました。

- ・【計画相談支援】については、グループホーム入居後も継続しています。
- ・【地域移行支援】については、グループホームに入居すると終了となり、【共同生活援助】の福祉サービスに切り替わりました。

Aさんより

グループホームに入居するまでに、3回試泊を行いました。

グループホームでの生活は、世話人さんが近くにいるため安心して生活できますし、一人ひとりの部屋があるため、プライバシーを確保できていると感じています。

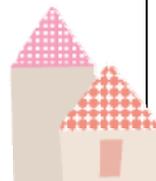
最近、月曜日から水曜日まで、電車でデイケアに通っています。デイケアは気分転換にもなり、毎日に生活リズムづくりになっています。

グループホーム世話人より

Aさんが入居を希望された時期は、多くの方が入居を希望していた時期でした。

グループホームの数は少ない中で、地域で生活したい方は多くいます。対象の方へのサポート体制やご本人の状態を考慮して入居者を決めています。入居者を選ぶときは、大変心苦しいと感じます。

地域に退院してみても思うこと、今考えていること



Aさんより

MOTAの方は、一緒にグループホームを探してくれ、グループホームの見学、試泊、申込の手続きを手伝ってくれました。地域で生活するために、ケア会議を開催してくれ、退院後のアフターケアもしっかりしています。具体的には、モニタリングやケア会議を開催しています。

住む場所が見つければ、病院を退院し、地域で生活できる入院中の仲間がたくさんいます。より多くの方が、支援者や施設に早めにつながることを願っています。

じっくり時間をかけながらですが、体調が整ったら、仕事を始めたいと思っています。

質疑応答 (一部をご紹介します)

地域移行の支援を行っていく中で、患者さんとの関係作りが重要です。地域への退院に向けて、支援者として、どのような人が必要ですか。

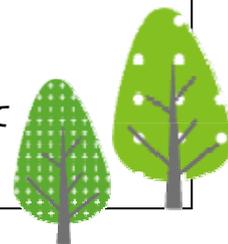
(Aさん) 相談に乗りつつ、助けてくれる方がよい。自分のことを心配していると感じられるとよい。入院中に苦手な方との人間関係が大変だったとの話がありました。病院内での入院患者同士の間人間関係は大変重要と思いますが、どのように乗り越えたのですか。

(Aさん) 対処法は特になく、どんな社会にも、人間関係を保っていくことは必要であると考えて過ごしました。

病院を退院し、地域で生活するという目標に向かって、病院内での生活を過ごして行くのかよいのかと思います。

退院する際に、支援者がいて助かったことは何かありますか。

(Aさん) 退院し、地域で生活することに向けての相談等に対して、多くの時間を割いていただきました。支援者が自身の考えを押し付けてこなかったことが良かったです。





話題提供 ～ピア活動の実際 MOTA の活動を通じて～

ピア活動の実際

地域生活支援センターMOTA 宮本氏、高橋氏より

平成 24 年 4 月より、東京都の地域移行体制整備支援事業の一環で【ピア活動】を実施しています。

- ・平成 24 年 4 月から平成 25 年 11 月の間で、延べ 127 人が関わっています。
- ・病院の文化祭や夏祭りに参加しています。お店の運営や MOTA の活動紹介を行い、病院スタッフ等へ地域の社会資源の紹介を行っています。
- ・病院の OT（退院準備グループ等）や看護師向けの研修でも実体験を話しています。

ピア活動の前には、研修依頼者の意図を考慮した講演とするため、病院側スタッフ、ピアサポーター、MOTA のスタッフで、必ずミーティングを実施しています。

課題、今後の活動

- ・区外等の遠方の病院については、病院のある地域と組んで、ピア活動を実施していきたい。
- ・ピアサポーターの輪をさらに広げていきたい。
- ・地域生活支援センターMOTA の理念として、当事者と一緒に歩むことを心がけています。「一緒に歩む」とは、どういうことなのかを考えながら取り組んでいきたいです。

実際に、【ピア活動】に取り組んでいる B さん、C さんよりお話をいただきました。

B さん

は、20 代のときに統合失調症と診断され、精神科病院に入院していました。

入院中、苦痛だったことは、他の患者さんとのトラブルです。病院のカウンセラーから、距離を置くことのアドバイスを受け、回避していました。入院中の人間関係は大変重要な問題だと思います。

退院後は実家に戻りましたが、幻聴や幻覚、フラッシュバックの症状が出て、毎日大変苦しく、日中は部屋に引きこもるようになりました。

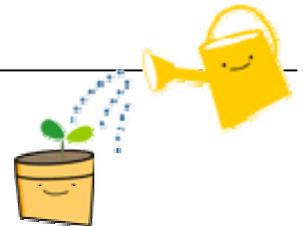
両親に迷惑をかけずに生活しようと考え、地域で自分の居場所を探しました。総合支所の健康づくり課に相談したところ、地域生活支援センターMOTA のことを知り、活動に参加するようになりました。

【ピア活動】をしていく中で、入院患者さんと話す機会がありました。

- ・入院患者さんと話してみて、「自分自身の病気についてしっかり知っておきたい」と感じるようになり、自分でも感情の変化がありました。
- ・主治医に自分の今感じている体調のこと、どんな怖い体験をしているかということ伝えることができました。入院中や入院前の体験も話すことが出来ました。

実際のピア活動を通して感じること

- ・当事者としてお話しする際、自分の話がどの程度皆さんに伝わっているか不安になります。
- ・入院患者へ退院支援を行う上で、患者の声を聞き逃さないようにしていただきたいと思います。病院に入院することで、一旦社会から切り離された環境に置かれます。退院後には、地域でその人らしい生活を送れるようにしてほしいと思います。
- ・【ピア活動】でないと、伝わらない部分もありますし、【ピア活動】ではないと出来ない活動もあると考えています。



Cさん

は、20代のときに統合失調症と診断され、精神科病院に入院していました。

病院退院後、5年間グループホームに入居しており、守られている感じと管理されている感じを半々に感じていました。グループホームに入居して、一人暮らしの土台作りが出来たと感じています。

現在は、区内で一人暮らしを始めて4年目です。

何かやるべきことがないと、暇な時間に悪いことばかり考えてしまい、精神的に追い込まれることも度々ありますが、体調を崩さないように管理していくことが、自己責任となるため、コンビニに行ったり、音楽を聴いたり、自分なりに工夫をして過ごしています。

ピアサポーターの原点は、ひきこもりの男性宅へ週1回ずつ通い、支援した経験です。その方が、徐々に打ち解け、外の世界にも興味を持つようになり、最終的にはグループホームに入居が決まりました。

実際のピア活動を通して感じること

- ・自分が関わった方が元気になるのは、その方の力も大きいと思いますが、少しでも力になれた部分があると大変嬉しく、充実感もあります。
- ・「病院に長期間入院しなくてよい」と考えられるように、入院患者の背中を後押しできたらと思います。

質疑応答 (一部をご紹介します)

地域で支援している相談支援事業所等のお話は、病院スタッフの意識付けになるとともに、退院支援の選択肢をより広げていると思う。退院が長引くことは避けるべきである。

【ピア活動】に取り組むピアサポーターになろうと思ったきっかけはありますか。

(Bさん)入院していた際に知り合った方が、50年近く入院していました。自分は運よく退院となりましたが、多くの入院患者の方が、地域で普通の生活を送れるようになってほしいと思ったからです。

(Cさん)応援したいと思う方をサポートできることが嬉しいです。自分が関わった方が徐々に元気になる姿を見られて嬉しかったからです。

病院内で【ピア活動】を広めるために必要なこととは何か。

きっかけ作りが重要で、病院も地域の支援機関も【ピア活動】を活用して、よかったと思えることが重要。まず、地域の地域生活支援センターと関わりをつくるとよいのではないかと。

地域で当事者の方が暮らすために、さらに何が必要か。

(Bさん)作業所へ行く際や【ピア活動】に参加する際の交通費が出るとよいと思います。

(Cさん)働きがいがあり、報酬があることでモチベーションも上がります。安心して働けて、社会参加できる機会があることが重要。



アンケート結果 (一部をご紹介します)

考えを押し付けない支援者の関わりが大事だということにドキリとしました。

「支援者につながるができる」というのもご本人の持つ力なのだなとしみじみ感じた。

地域で生活している方や入院中の方が、人間関係でつらい思いをした際に、どう支援すべきかを考える機会になった。

ピアサポーターの方の力を感じた。支援者とよい役割分担が出来ていければ良いと思った。

次回も、ぜひ皆様のご参加をお待ちしております。

部会で取り上げたいテーマや事例などありましたら、下記までご連絡ください。

