

地域で生活する障害者を応援する
「からしだね館」の旬な情報をお届けする機関誌

vol.49

からしだね通信

12
2018



目次

*特集 からしだねアンケート
～困っています 薬の副作用～

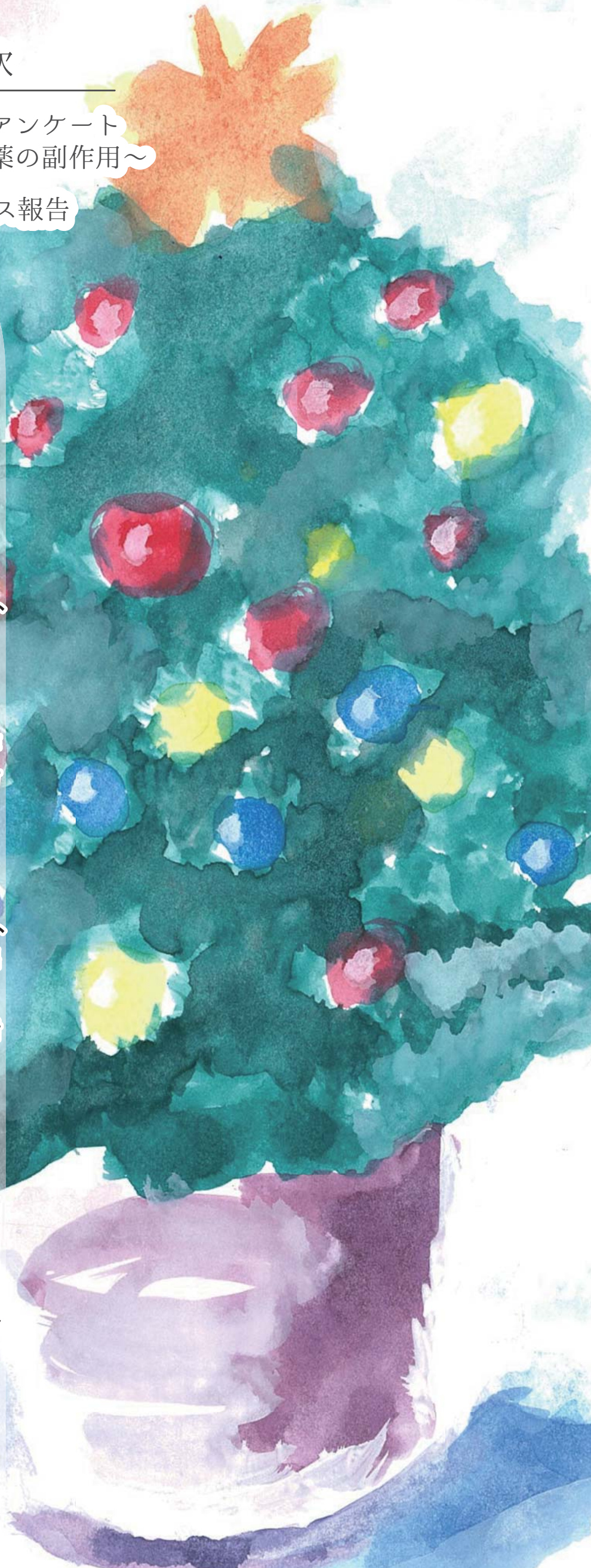


*センター・ワークス報告

神のわざ

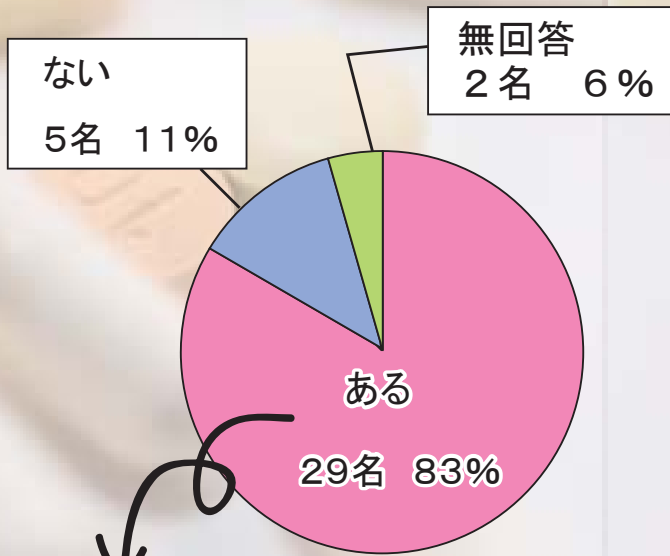
今年も残りひと月となりました。災害の多い一年でした。地震や豪雨、猛烈な台風の襲来と、地球がどうにかなってしまったかと思うほどでした。被災された皆様には、心からお見舞い申し上げます。じつは、からしだね館ではこの秋、建物の補修を行ったのですが、工事期間中大きな台風にも2回も遭いました。それでも、何とか無事に完了することができたことを感謝しています。先日、長崎へ行く機会がありました。長崎市内から車で小一時間走ったところにある、外海（そとめ）地区の、黒崎、出津、大野といった、いくつかの集落を訪ねました。遠藤周作の『沈黙』の舞台になったところです。明治の初期、この地方にドロ神父という方がやってきて活動しました。彼は宣教のために来たのですが、やったことと言えば、もちろん教会も建てたのですが、若い女性のために働く場をつくり、教育を施し、土地を開墾して農業技術を教え、土木事業を指導し・・・、つまり人々が何とか生きて行けるよう、持てるすべてを投げ出して、ありとあらゆることをやったのでした。外洋に面し、山が海まで迫っている土地の風景を見れば、当時の人々の生活の厳しさは容易に想像できました。ドロ神父がつくった救助院跡を案内してくださったシスターがこう言われました。「神父は、この地区の人々と貧しさを共にされ、結局一度もお国に帰ることなく亡くなりました。」五島出身で自身も潜伏キリシタンの子孫だとおっしゃるシスターは、またこうも言われました。「ドロ神父の働きは、神さまのわざです。」神のわざの舞台は、いつの時代も困難や貧しさです。現代社会の困難や貧しさの中でも、きっと神はわざを用意されているはずです。クリスマスの祝福が皆様の上にありますように。どうぞ良い年をお迎えください。来る年もよろしく願い申し上げます。

理事長 坂岡 隆司



特集

Q 毎日または定期的に服用している薬はありますか？



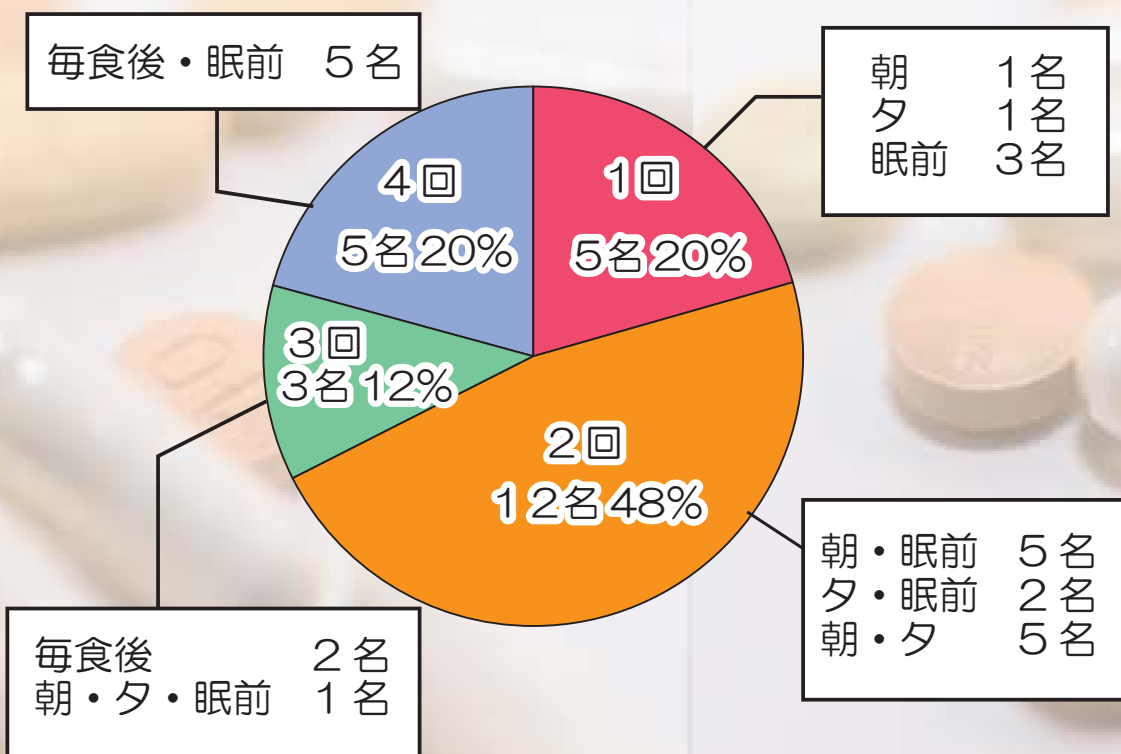
「ある」と答えた方

今回は、薬の副作用について利用者さんにアンケートのご協力をお願いしました(36名)。服薬していない方、服薬していても副作用のない方もいらっしゃいました。ほとんどの方が、何かしらの副作用があると答えられています。アンケートを基に、服用の仕方、副作用の症状をまとめてみました。

困っています
薬の副作用

Q どのくらいの頻度・量を服用されていますか？

頻度 (1日につき)



量 (1日分)

多い順

2錠	1名
1錠	1名
1錠	1名
1錠	2名
1錠	1名
8錠	3名
7錠	2名
6錠	3名
5錠	2名
4錠	2名
3錠	1名
2錠	1名
1錠	3名



センター活動報告 (武山)

日頃よりからしだねセンターの働きを応援してくださり感謝しております。今月号では、支援センターでの業務に欠かせない、関係者会議(担当者会議)を通して、最近考えさせられたことをシェアさせて頂きます。

最近、普段の会議とは異なる関係者会議に参加しました。

当事者A子さんは、会議に先立ち、「私の取扱説明書」を作成されました。会議の始まる前に関係者(家族も含む)がそれに目を通し、A子さんの今の状態をよく把握した上で、会議の場で意見を出し合いました。「私の取り扱い説明書」があることで、A子さんの状況を関係者が具体的に理解でき、普段以上に有意義な話し合いの場となりました。

当事者B子さんは、会議にあたり、「なぜ関係者に集まってほしいのか」という会議の趣旨と「会議に来てほしい人」のリストを記した文書をくださいました。会議では、「私のクライシスについて」「必要なサポートについて」「今後予想されること」について記された会議のレジュメを持参されました。B子さんは会議の冒頭で、「お互いの顔が見えている中でサポートをお願いすることが、安心感につながり、そのサポートが自分をクライシスから救う大きな力になると信じている」と話しておられました。

全ての関係者会議において、当事者本人がA子さんやB子さんのような形で、自分に必要なことを主体的に発信できることは難しいでしょう。当事者が問題や課題の中で疲れ切り、声を発することもできない状態の場合もあります。けれども、どんな状態であっても、当事者本人が、自分のことを他人任せにしない、という意識で必要な支援を呼びかけることはとても大切なことだな、と感じました。そして支援センターの相談員としては、当事者のことをわかったつもりで勝手に支援をしないよう、当事者の声をキャッチできる専門性を磨いていかないといけないなあと感じる機会を頂きました。

具体的なお話...

現在、精神科の服薬はありませんが、多い時には1日30錠ほど服薬していました。その当時は便秘や眠気、アカシジア等、たくさんの副作用があり、**病気で調子が悪いのか、副作用で調子が悪いのか**、わからないことも。



妊娠をきっかけに断薬しましたが、離脱症状のつらい薬もあり、精神科の薬は飲むのも止めるのも大変なものが多いなあ、と感じました。止めた後は服薬中よりも身体の調子は良くなりました。



副作用でおしっこが出にくい時期がありました。

眠剤の副作用で眠気が続き、生活習慣が崩れた。

薬の影響で体にかゆみが出たり、気分が上がり過ぎて苦しかったです。



眼球上転の前に、細い模様や汚れのようなものが目に入ってくる。

過呼吸になる。部屋を暗くして落ち着かせる。

朝は起きられるけれど、朝食後にまた寝てしまうので、主治医と相談して昼間起きていられる薬に変えてもらいました。確かに昼間眠くなりませんでしたが、夜の眠りの質が良くなったわけではなく、寝不足を少し感じていました。

そんな時に口腔外科に入院。同室の方が手術直後で、夜な夜な苦しげな声がして、私も眠れず。でも、どんなに眠くても昼間も眠れず。退院した頃には、フラフラになっていました。翌日、即精神科へ行って、薬を戻してもらいました。辛かったです...



今回、利用者さんからいろいろな副作用があり、どれも辛いものだと教えてもらいました。家族や支援者は、服薬の必要性を説くばかりではなく、副作用の辛さを理解することも大切だと感じました。

Q 服薬されている方 29 名にどんな副作用があるかお聞きしました

副作用はない (5名)

- 眠気 (13名)
- 口が渇く (11名)
- 体重増加 (7名)
- 便秘 (5名)
- 立ちくらみ (5名)
- 手が震える (4名)
- ぼーっとする (4名)
- 頭痛 (4名)
- 心臓がドキドキする (4名)
- 下痢 (3名)
- 焦燥感 (3名)
- 目がかすむ (3名)
- 発疹 (2名)
- 鼻がつまる (2名)
- 目上がる (2名)
- 胃がムカムカする (2名)

<以下、各1名>

- いびき
- 身体が不規則に動く
- 舌のしびれ
- そわそわして歩きまわる
- 首がつっぱる
- 発汗
- 熱のこもり
- 肩こり
- 自律神経の不調
- 肌が敏感になる
- 闇を探す (光過敏症)



ワークス活動報告 (鍋島)

いつもからしだねワークスの働きのため、ご協力をお願いいただき有難うございます。2018年もクリスマスシーズンを迎え、年の締めくくりの時期になりました。

今年各地で経験したことのないような自然災害が何度も起こりましたが、被害に遭われた方々の一日も早い復旧・復興をお祈りしています。

さて、ワークスの就労支援では今年もいろいろな事を経験させてもらっています。ワークスを利用される個人においても、職員の立場においても、経験したことのないような仕事や場面を体験したり、その時に味わった感覚や戸惑いを振り返りながら次のプロセスにつなげていく。そんな取り組みを淡々と繰り返し、出来なかったり苦労していたことが当たり前のように出来るようになったり、感覚を取り戻したり、毎日の反復によって特別と感じていたことが普通に思えるようになるなど、それぞれにとってこれまでに非日常だったことや、長く遠ざかっていた環境や感覚、特別なことと感ずる状況や作業内容に日々向き合い、当たり前や普通という感覚にしていく地道なプロセスに真剣に取り組んでおられます。

今の制度では就労支援をする施設の働きや実績は、いかに多くの人を一般就労させたか、どれだけの多くの工賃を支払っているかで評価される傾向が強くなってきました。施設運営(維持・継続)を考えるとどうしても、示された評価基準をクリアすることに意識が奪われ、なんとか評価に沿った結果を出そうとします。でも本当にそれだけでいいのか？一人一人の利用者の顔を思い浮かべるとき、立ち止まって考える必要を感じます。「一般就労する」「フルタイムで働く」ことに必ずしもこだわらず、その人にふさわしい働き方をめざした支援をこれまでも通りしていきたいと考えています。今後共、からしだねワークスの働きにご注目ください。

良い事でも悪い事でも、気付いた事があれば是非お伝えください。お仕事のお問合せ・ご依頼も歓迎します。これからもご理解・ご協力のほど、どうぞよろしくお願い致します。

いつもご協力いただき、ありがとうございます

ご支援ご協力者様 (5月～10月分)

〔後援会協力者個人様お名前〕

浅野純江様	近藤隆之様	馬庭京子様
江川みゆき様	柴田珠江様	三浦良夫様
榎本貴夫様	鈴木有様	湊つね子様
大川兌夫様	砂川晋治様	矢嶋喜美子様
大嶋紗綾子様	高田須磨雄様	山根ひろみ様
岡本年美様	出村紫野舞様	和田義則様
小笹輝子様	中村喜仁様	
表順子様	新山和子様	
勝本博子様	野崎康明様	
河原良治様	廣田正子様	
岸川萌木様	深谷与那人様	
木村きみ衣様	藤野美弥子様	
工楽康代様	不破弘様	
小柴順子様	松田和代様	

〔後援会協力者団体様お名前〕

徳島聖書刊本集会 吉村孝雄様
Jフレンズ 京都カントリーダンスチーム 小財恵美子様

〔法人ご寄付・ご寄贈者様お名前〕

ジョー・ダンゲル様
出村紫野舞様
岡美智代様
武山世里子様
同志社ファミリーコンサート実行委員会様
イマニエル京都伏見教会様
京のかれん家族会様
榎本貴夫様
一木訓治様

万が一、もれがございましたらご一報くださいますよう、よろしく申し上げます。

後援会入会のお願い

社会福祉法人ミッションからしだね後援会は、「ミッションからしだね」を応援することにより、地域で暮らす障害者、とりわけ精神障害者の方々をサポートすることを目的とした団体です。後援会の趣旨に賛同していただける方を募集しております。会員様には機関誌やカフェトライアングルの情報、様々な催しのお知らせなどをお届けします。

■年会費

個人様 1口 3,600円
団体様 1口 10,000円

■会費振込先

郵便振替
口座番号:00970-2-222380
加入者名:社会福祉法人ミッションからしだね後援会

通信をお手にとってくださり、ありがとうございます。また、前号のお便りをくださった皆様、ありがとうございます。からしだね通信を今後もますます良いものにするため、ご意見・ご要望・ご感想をぜひお聞かせください！

どうぞよろしくお願い致します。

送り先→

〒607-8216 京都市山科区勸修寺東出町75

「からしだね通信作成委員会」行



次号 6月1日発行です！

～からしだねの利用者さんが描く旬の絵～

今月は、表紙と裏表紙を飾っていただいています。



今年度は、利用者さんが季節のイラストを提供してくださり、ユーモア溢れる素敵な紙面の通信を皆様にお届けすることができました。かたができました。からしだね通信作成委員一同、大変嬉しく思っております。ご協力をいただいた皆様ありがとうございます。