



OSK  
KHJ  
岡山きびの会

第 216 号  
令和 3 年

9 月

興味のある方、非会員の方の居場所・月例会への参加も  
岡山きびの会はお待ちしております。

『KHJ岡山きびの会』のご案内

2021 年度 年会費	正会員	6000 円	賛助会員	3000 円
月例会参加費	正会員	500 円	非会員・賛助会員の方	1000 円

※ひきこもり当事者・経験者の方は月例会参加費無料

郵便振込先 01380-6-77803 KHJ岡山きびの会 又は

ゆうちょ銀行 一三九支店 当座 0077803

※ご入会・ご寄付は随時受け付けております。

連絡先 【電話】090-6433-1877 副会長：矢田

【メール】[khj\\_okayamakibinokai@yahoo.co.jp](mailto:khj_okayamakibinokai@yahoo.co.jp)

居場所 岡山市北区表町 1 丁目 4-64 上之町ビル 4 階 (市電・城下電停すぐ、アーケードに隣接)

# KHJ岡山きびの会の願い

不登校・ひきこもりの当事者のことで悩んでいる親どうしが情報を交換し、親の気持ちが癒され、元気づけられ「この子がいてくれて本当に良かった」と心から思えるようになることを目指します。そして当事者本人たちが自分の意思と選択と決定において生き生きとして社会参加できるようになることを支援します。

## グループでの話し合いの約束

- ここでの話はここだけのことにしましょう。
- 相手の話は受容しながら聴きましょう。
- 非難・批判はしないようにしましょう。
- 長く会に参加している人は新しい人に手をさしのべましょう。

## ▽ 令和3年9月例会 ▽

日時	令和3年9月12日(第2日曜日)		13:00~16:00
場所	きらめきプラザ2階 ゆうあいセンター 大会議室	岡山市北区南方2丁目13-1	電話:086-231-0532
内容1	<b>※ 緊急事態宣言のため中止 ※</b> ●演題「みんなの健康のために～体の芯をつくる整体体操～」		
講師	講師：大塚桂子	所属：大阪府施術師会会員	
参加費	ひきこもり当事者・経験者：無料	正会員：500円	正会員以外：1000円

## ▽ 令和3年10月例会の予定 ▽

日時	令和3年10月10日(第2日曜日)		13:00~16:00
場所	きらめきプラザ2階 ゆうあいセンター 大会議室	岡山市北区南方2丁目13-1	電話:086-231-0532
内容1	●演題 「今のきびの会でコロナ禍で何が出来るか」 KHJピアサポーター第1期生が語る		
講師	講師：友野	所属：岡山きびの会ピアサポーター(60代)	
参加費	ひきこもり当事者・経験者：無料	正会員：500円	正会員以外：1000円



## 緊急事態宣言発令のため9月定例会（9月12日日曜日予定）は中止となりました。

上之町ビル岡山きびの会居場所に関しても9月13日（※緊急事態宣言解除予定）から開所します。ご了承ください。※緊急事態宣言の延長などにより変更になる場合があります

KHJ 岡山きびの会8月例会

2021（令和3）年8月1日

精神科訪問看護の現場から～本人の困りごとによりそって～

赤澤清子（操山訪問看護ステーション）

はじめに（進行：浅山）

8月例会は、会場の都合で本日になり、毎月の参加ができない方もある。暑い中、お疲れ様です。本日は、一昨年から家族会員に加わっている赤澤さんから、訪問看護の現場のお話をしていただく。なお、「うちにも訪問してもらえるのか？」「ヘルパーさんとはどちらがうの？」という声がよせられ、テーマとしてとりあげた。矢田副会長（精神保健福祉士）から、障がい者総合支援法、自立支援医療について、補足説明を行う。

それでは、恒例のように（Noなら、パスできる）①名前 ②今日の気分 ③猛暑への対処法 ということで、始めていきたい。

②毎月のことながら、この役割はドキドキしている。③この暑さは、家の自分の部屋のクーラーなしでは過ごせない。ずっとかけている。

②早いもので夫の初盆を準備している。きびの会にでかけて元気をもらう。③クーラーがこわれて、扇風機だけで過ごしている。首のアイスタオルも冷たいです。

②今日は参加が少なくて残念だなあ、と思っている。③夫が、儉約のためか、クーラーをつけないので、私も気兼ねして、あまりつけない。

②9月に仕事がなくなるので、毎日モヤモヤしている。大阪に履歴書を送ったが、返事（着信）が携帯でうまく受けられなかった。③外出には、日傘、帽子をしている。今日も、午前中は市立図書館に、図書館から歩いてきた。ピアサポートの勉強をがんばろうと思う。

②自分は喜怒哀楽がはげしい。③日中は、家にいないで、ファミリーレストランとか、図書館で過ごす。⇒「ススキでバッタを作ろう（2007年9月の日本農業新聞の切り抜き）～質感もそっくりだ～」をみなさんに披露してくださった。

②僕は、KHJの第一期のピアサポーター。居場所の当番は続けているが、月例会参加は、3年ぶりかな。③仕事が続けられるのは、毎日3度の食事をきちんと食べる、よく寝ること。

②家ではマスクしないので、今日でかけてマスクをしているので、しんどい。③私もクーラー入れっぱなし。夏バテ対策に、週3回、体づくりのトレーニングにかよっている。自転車をこいだり、ストレッチ、筋トレしている。

②今日もガンバッテ参加した。私もピアサポーターの勉強がしたい。③家の冷凍庫には、アイス枕が数個はいつている。夜眠るときは、とてもたすかっている。

②これから話すので、緊張している。③日中動くときは、麦茶を凍らせたものをもっている。

## 看護師として40数年仕事を続けて

私は、看護学校卒業後、内科で5年、その後財団法人林精神医学研究所（林精神科病院、ひだまりの里病院）で65歳の定年まで40年、看護師を続けてきた。現在は、みさお山訪問看護ステーションで、訪問看護の仕事をしている。

林病院では、入院病棟、外来、デイケア、管理業務などの仕事をした。ひだまりの里病院は岡山市南区にある認知症専門病院で、地元と共同してグループホームや園芸療法などにとりくんでいる。林病院では、この制度の前から、すでに1997（平成9）年から外来Nsとケースワーカー、事務と10人のチームで、外来が中断されている方、ひとり暮らしの方などに、訪問活動を行っていた。

## 訪問看護の役割

- ・対話・相談・援助
- ・病状の観察と服薬確認
- ・生活支援（困っていると思われることへ）
  - 掃除・洗濯・買い物・調理を一緒に行い自立支援
- ・同居家族や関係者との調整
- ・主治医との連携

私の経験では、本人が何が困っているか、に対して、生活支援を行っている。例えば、買い物では、リハビリテーションの一環として、60分以内で、同行している。また、入院中に知っている看護師が自宅にでかけることで、慣れた看護婦さんがきてくれる、とドアをあけてくれたこともある。最近では、同居の高齢の親との「調整役」をすることも増えてきた。

## 訪問看護を利用するためには～主治医の指示書が必要～

- ・主治医に訪問看護指示書を依頼する。（本人・家族の希望で）
  - その指示書により訪問看護 ST と契約
- ・自立支援制度の活用（自治体の補填制度で医療費や薬代の減免）
- ・相談支援事業所との連携
  - サービス利用計画でヘルパー利用や移動ヘルパーの利用可。

## 訪問看護の実際～事例紹介～

- ・単身者で悪化すると通報で再入院を繰り返していたが、定期訪問で入院しないで単身生活を維持しているケース。
- ・高齢の母親と暮らしているケース。

## 自立支援医療（精神通院医療）

精神疾患のために、指定医療機関（各都道府県等から指定をうけた病院等）に通院する場合、通院医療費の自己負担割合が1割になる制度です。

※入院中の医療費には適用されません。

※通院する医療機関・薬局は、原則1か所に限られます。

（院内処方と薬局の併用は可能です。）

### ●対象となる方

統合失調症、精神作用物質による急性中毒性又はその依存症、知的障害、精神病質その他の精神疾患又はてんかんを有する方で、通院による治療を継続的に必要とする程度の病状にある方です。

※対象となる医療費は、診察料。薬代。訪問看護・精神科デイケアなどです。

※精神疾患以外の治療は対象となりません。

↑※補足資料～こころの健康マップ（岡山市版）より～抜粋

<補足説明> 矢田初恵（精神保健福祉士）

障害者総合支援法と自立支援医療

「訪問看護」とは医療。ヘルパー（居宅介護）は福祉サービスという区別になる。

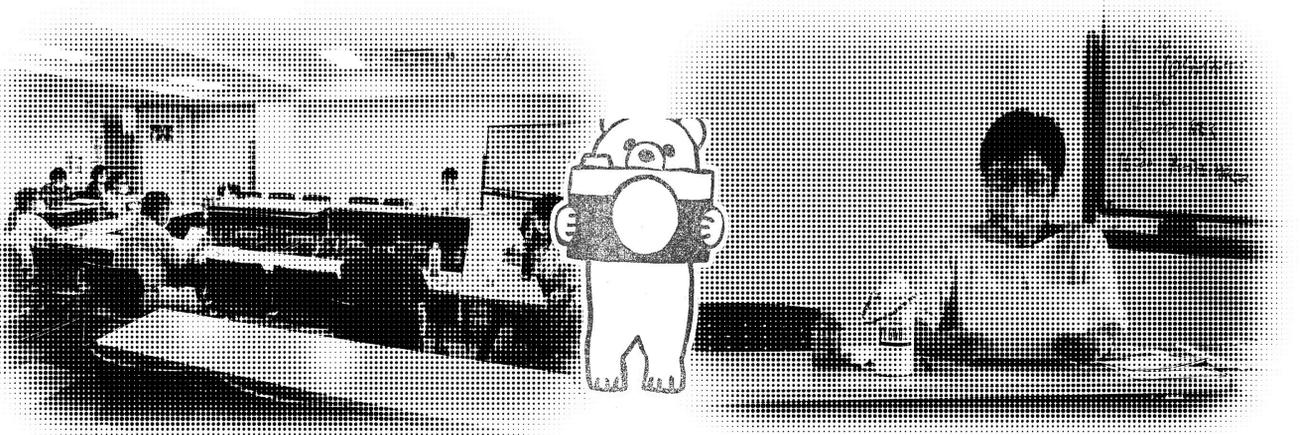
つまり、同じ日にどちらも利用できる。

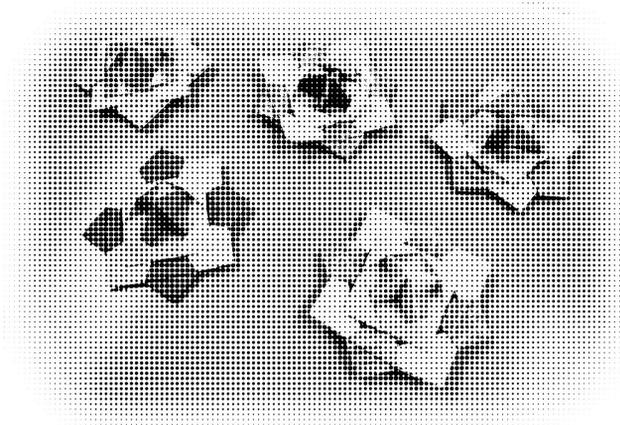
「訪問看護」と「ヘルパー」どちらも共通しているのは、利用するためには「主治医の診断」がもとめられる。いわゆる障害者として認定が必要となる。ひきこりの人にとって、専門の主治医を受診するという事は、本人家族ともに、ハードルが高い。

どこに行けばよいか、安心してかかれるところがないのが、岡山県内の現状ではないだろうか。

私は3月末まで、相談支援専門員の仕事をしていたので、担当していた〇〇さんの自宅で、赤澤さんと一緒に活動していた。その方は、訪問看護、ヘルパー両方利用されていた。ある時、実家からもらっておいてあった白菜を赤澤さんが、煮物にしてくださっていた。訪問看護が「料理」をしてくださると、びっくりしたことがある。

その方は、野菜があまり好きではない方で、白菜がそのままになっていたのである。その人に寄り添った「看護」であった。





← 赤澤さんが訪問先で教わったという折り紙（駒）を皆で折ってみました。

## ～ 例会参加者感想 ～

Aさん 精神科訪問看護について話を聴くまではピンときませんでした。話を聴きながら、映画「精神」で訪問介護に似ているシーンがあるのを思い出しました。おりがみで作った駒ははじめて見ました。小さい時におりがみをした覚えがなく、また手先が不器用のため駒作りはパスさせていただきました。

Bさん これから、訪問看護をお願いしようと考えているのでとても勉強になりました。ひきこもりというのは法律の谷間にあり、支援が受けづらいということが悲しかった。訪問看護を受けるのも“何年待ち”という世の中にならなければいいと思いました。

Cさん 今日は久しぶりに折り紙をさせてもらえて、頭の体操になりました。



## ～ お知らせ掲示板 ～

### ※ 重要なお知らせ ※

新型コロナウイルス感染予防のため、参加者の検温（非接触式体温計）と電話番号の把握（同意による）、を行います。当日繰り返し37.5度以上の計測が認められる場合、月例会の参加をお断りする場合があります。当面の間ご協力ください。

### \* 募 集 \*

岡山きびの会では会計作業・居場所当番・会報編集の何れかを手伝ってくださる方を募集しています。興味のある方はご連絡ください。

連絡先【電話】090-6433-1877

【メール】khj\_okayamakibinokai@yahoo.co.jp

又は、居場所当番の矢田（月曜担当）浅山（水曜夜担当）まで

KHJ 岡山きびの会 上之町ビル \* 居場所 活動紹介 \*

**月** 毎 (月) 居場所・電話相談日 13:00~18:00  
 ・お気軽に相談いただくと嬉しいです。(相談要予約・無料)  
 ・ゆっくり話したいと思っています。  
 ・居場所としてどなたでも利用可能  
 曜日 居場所担当：あさやま  
 電話相談担当：矢田 (PSW)  
 (090-6433-1877)

**水** 毎 (水) 居場所 13:00~18:00  
 ・自由に来てくれ!  
 ・どなたでも利用可能  
 曜日 毎 (水) 夜の居場所 18:00~21:00  
 ・社会参加を目指している人や、また就労後にも集える夜の居場所  
 ・どなたでも利用可能  
 担当：あさやま

**木** 第3 (木)のみ 健康教室 11:00~15:00  
 ・軽い体操などをしております。  
 曜日 居場所としてどなたでも利用可能  
 (大阪府療養師会会員)  
 担当：大塚

**金** 第1~3 (金) 居場所 13:00~18:00  
 ・自由に来てくれ!  
 ・どなたでも利用可能  
 曜日 第4 (金) きびびサロン 12:00~16:00  
 ・深みのある人生について話し合いたいと思います。  
 ・居場所としてどなたでも利用可能  
 担当：周平  
 担当：小阪 (支援者)

\*\*\* きびの会 上之町ビル4F 居場所の利用について \*\*\*

- ・ひきこもり当事者、経験者、家族、他“ひきこもりに関心のある方”など 基本的にどなたでも無料で居場所を利用できます。※一部相談は有料 (第3土曜)
- ・居場所が開いている時間内は、いつ来ても、いつ帰っても自由です。
- ※ ・『新型コロナウイルス・ウィルス』感染予防対策のため、マスク着用・手指消毒・検温にご協力ください  
 ・予約相談のための来所を除く、他県から来られた方、または2週間以内に他県へ出られた方の居場所利用をお断りしています。ご了承ください。
- ※ 居場所の所在地などは、会報最後のページの地図参照
- ※ 祝日は、基本的に休みしております。

**土** 第1 (土) シニア学級 12:00~16:00  
 担当はシニア世代ですが、居場所としてどなたでも利用可能。担当：ともの (ピアサポーター)  
 曜日 第2 (土) 家族教室 12:00~15:00 ※開所は11:00から  
 ・家族を主な対象とした居場所です。

・居場所としてどなたでも利用可能  
 担当：西 (家族)  
 第3 (土) 松田相談日 9:00~13:00 ※予約状況により変更あり、ご了承ください  
 ・相談を受け付けております。※要予約・有料・定員8名  
 担当：松田勝カウんセラ―  
 (要予約：090-8695-0904)

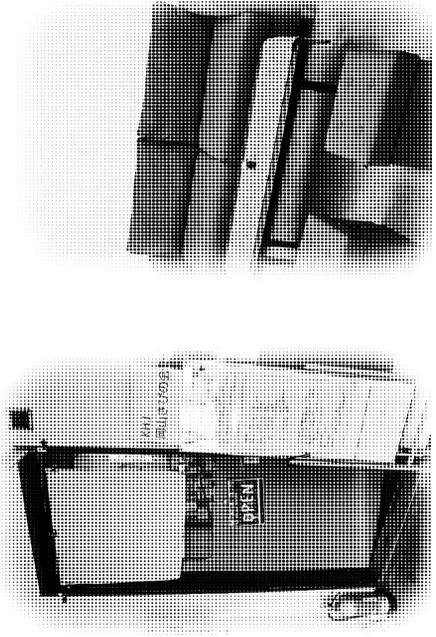
・【料金】会員は1時間3,000円  
 ・※予約が少ない場合、居場所として13:00まで利用可能  
 第4 (土) 若者学級 13:00~18:00  
 ・自由に来てくれ!  
 ・居場所としてどなたでも利用可能  
 担当：周平

第5 (土) 居場所 13:00~18:00  
 ・どなたでも利用可能  
 担当：あさやま

\*\*\* 出張きびの会情報 \*\*\*

相談・サポート

内容：ひきこもり当事者、家族への相談・サポート  
 日時：毎月第2火曜日 13:30~15:00  
 場所：岡山市南区芳泉3丁目2-2 市立南公民館  
 ※施設による感染予防対策にご協力お願いします。  
 担当：矢田 連絡先：090-6433-1877



# KHJ 岡山きびの会 9・10月 居場所・行事カレンダー

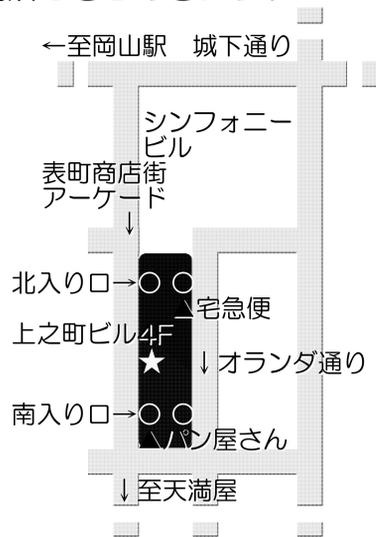
日	月	火	水	木	金	土
9月12日 定例会 中止	13 居場所 電話相談	14	15 居場所/ 夜の居場所	16	17 居場所	18 シニア学級
19	20 居場所 電話相談 敬老の日	21	22 居場所/ 夜の居場所	23 秋分の日	24 居場所	25 家族教室
		★市立南公民館				
26	27 居場所 電話相談	28	29 居場所/ 夜の居場所	30 健康教室	10月1日 居場所	2 松田先生 カウンセリング
3	4 居場所 電話相談	5	6 居場所/ 夜の居場所	7	8 きびきびサ ロン	9 若者学級
10 ・役員会 ・定例会	11 居場所 電話相談	12	13 居場所/ 夜の居場所	14	15 居場所	16 シニア学級
		★市立南公民館				

役員会：基本的に第2日曜日 11:00～12:00  
定例会：基本的に第2日曜日 13:00～16:00

※場所はきらめきプラザ  
※場所はきらめきプラザ

『令和3年度会費』納入をお願いします。  
 会員：6,000円 賛助会員：3,000円  
 会員以外の方で会報購読など協力いただける  
 団体個人の方は賛助会費をお願いします。  
 ※会計年度は4月～翌年3月

**KHJ 季刊誌『旅立ち』**  
 会員の方には従来通りお届けします。  
 それ以外の方は、一冊定価500円での  
 購読をご協力をお願いします。



【KHJ 岡山きびの会 居場所  
 : 岡山市北区表町1丁目4-64 上之町ビル4階】

平成12年9月20日第3種郵便物認可(毎月25日発行)2021年9月20日 OSK 増刊通巻 998号  
 発行所：岡山障害者団体定期刊行物協会 700-0212 岡山県岡山市南区内尾 739-1  
 綾部小百合 (TEL 086-298-1162)  
 無断での掲載、転写は禁じます。(定価100円は会費に含まれています)