

病院から地域へ 個別での関わり



※北海道精神障がい者地域生活支援事業(北海道事業)とは

精神障がい者が自立した社会生活及び日常生活が送れるよう、病院・施設・相談支援事業者・市町村等地域の関係者と連携するとともに、道民、支援者及び福祉関係者等を対象とした研修等を実施することで、入院中の精神障がい者が退院し、地域で生活することができるための支援及び精神科病院を退院した精神障がい者等が地域に適応し、地域生活を維持するために必要な支援を推進する事業



個別支援

三愛病院に入院されていたYさんの退院支援(地域移行支援)をしています。

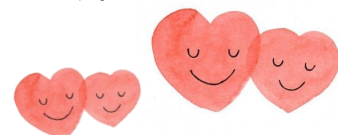
退院後は地域定着支援として、月に1回、Yさんの自宅を訪問して近況をお聞きしたり、体調面や金銭面などのお話を伺ったりしています。雑談や世間話を交えながら、Yさんからの相談事や悩み事などもお聞きしています。

また、Yさんから市立室蘭総合病院に転院したいと相談がありました。家から近くて通いやすいからなどの理由でした。転院が決まって初診の時には、私

ピアサポーター 盆子原 勉

とらんの職員とで一緒に同行して、主治医になる先生とお話をしました。その時にYさんの生い立ちや今の気持ちなどを皆で共有しました。

Yさんが地域に出て三年目に入りました。話題豊富な方なので、いつも訪問するのを楽しみにしています。いろいろな問題がありますが、ひとつひとつ焦らずに一緒に解決していけたらいいなと思っています。



あとがき

今年度も無事令和3年度版の活動集を発行できました。この活動集発行にあたり、一つ残念なお知らせをしなくてはなりません。長年ピアサポーターとして貢献し、大黒柱的な存在として他のピア達を引っ張っていた佐藤公明さんが逝去されました。かねてより入院加療中ではありましたが、「この入院経験をまたピアの仕事に活かしたい」と退院後の意気込みも語って下さっていただけに、非常に残念な気持ちで一杯です。まだ街のどこかで元気に趣味のマラソンを楽しんでいるのではないかと気がしています。目に見

えない心の中の病気、働けずみじめに過ごす日々、病と戦う姿勢、ピアサポーターの活動を通して自分自身が救われたことなど色々な思いを交差させながら、日々を駆け抜けてきた姿は、かわった人の記憶に残り続けていくことでしょう。今後も公明さんの気持ちを引き継ぎながら前向きに活動していきたいと思っています。



医療法人社団 千寿会

室蘭市相談支援センターらん

室蘭市中央町2丁目7番地13 室蘭中央町米塚ビル4F

電話: (0143)22-3300

FAX: (0143)22-3366

電子メール: ran@sanai-hospital.or.jp

ピアサポーター

・盆子原勉
・栃尾美智子
・仲安子
・大沢昭男
・石亀卓

職員

・北條智幸
・川渕博貴
・菊地ゆり
・高井祐葵
・川島亜衣

令和3年7月発行

室蘭市相談支援センターらん

退院から地域まで ～ピアサポーターの活動紹介～

北海道精神障がい者地域生活支援事業

目次:

1. ◇令和2年度の振り返りと 令和3年度の活動に向けて

◇らんのピアサポーターと リカバリー

2. ◇リモート派遣 (ミネルバ病院)

◇リモート派遣(三愛病院)

3. ◇研修会への参加

4. ◇個別支援

◇あとがき

令和2年度の振り返りと令和3年度の活動に向けて 室蘭市相談支援センターらん 北條 智幸

室蘭市相談支援センターらんは、北海道西胆振圏域精神障がい者地域生活支援事業の委託を受け、令和3年4月1日より新たにスタートを切りました。令和2年度は新型コロナウイルス感染症対策の影響を受け、これまで行ってきた私たちの活動に様々な制限を加えられることとなりました。ピアサポーターと共に行ってきたリカバリー普及啓発活動もままならず、ジリジリ距離が縮まってきた地域と長期入院者との距離が遠のいていく感覚を覚えています。

社会全体に影響を与えたこの新型コロナウイルス感染症対策の影響は、社会的に弱い立場にある長期入院者へ、結果的にしわ寄せが行っている様な気もしています。支援のモチベーションを維持することが喫水の課題であると認識し、各関係機関皆様のご協力を賜りつつ、自分たちの感染対策にも努めながら「できること」を模索しながらもピアサポーター活動集の発刊、リモート支援プログラム等の企画、実践をしてきました。さて、今年度ですが、新型コロナウイルス感染

症は依然として猛威を振るっています。私たちの職場では自粛疲れが目立ってきており、活動が制限されることによるメンタルヘルスへの影響を身に染みて感じています。入院中の方に日々の様子を伺うと、いまだ病棟から自由に入出りできない日々を過ごしていることを聞き、本当に心が苦しくなります。また、精神科病院に勤めている支援者の方々も、日々の感染対策により相当の心労を重ねていること、身近で入院者の悲痛な叫びを感じつつも様々な活動の提案ができない環境にあることをお察しいたします。早く、以前の生活に戻ることを願いつつ、今はピアサポーターと共にリモートのノウハウを学び、「いまできる」研修や支援に活かす事を目標に取り組んでいきます。昨年度に第1号となるピアサポーター活動集を発刊し、各圏域のピアサポーター、職員様と交流を持てたことは、私たちの仕事のモチベーションに繋がっています。本号を読んで頂いた方々にとっても、生活や仕事のモチベーションにお役立て頂ければ幸いです。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

らんのピアサポーターとリカバリー

同じ境遇を持った当事者の方に対等な関係でかかわる事のできるピアサポーターは、入院者様に対しての地域移行支援や、地域生活を維持していく為の地域定着支援において非常に大きな存在です。病気と向

き合いながら、自分らしさを見つけ地域で生き生きと生活しているピアサポーターの姿は色々な人の励みとなっています。



R3年度 らんのピアサポーターと職員



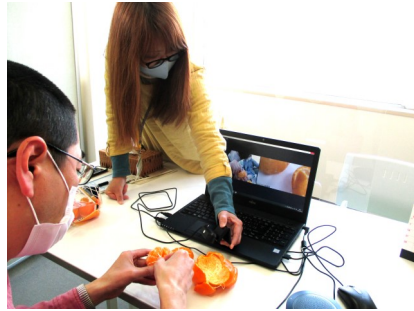
(撮影場所: 中央町小公園)



病院での取り組み



リモート派遣(ミネルバ病院地域プログラム)ピアサポーター一同



ミネルバ病院入院者とみかんの早むき競争を実施中



サイコロトークでの一コマ。何が出るかな？

令和2年6月より、ZOOMを利用した地域プログラムを実施しています。(ミネルバ病院入院中の参加メンバーとピアサポーターがプログラムを通して交流し、退院意欲の喚起をしていくことを目的としています。)

左上一段目の写真は、R3年1月にみかんの早むき競争を実施した時の様子です。時にこういったアイスブレイク的な内容での交流も行っています。その他、地域の飲食店の紹介・GHIについて・防災知識等も実施しました。開始当初は画面越しでのやりとりでぎこちない部分があったものの、回数を繰り返す中で、メンバーさんから「GHIには年齢制限があるのか」、「どうやったらピアサポーターになれるのか」などの質問も出るようになり、地域へ向けての興味関心と

共に「ピアサポーター」という存在が認識されている実感が持てるようになりました。

その時々で毎回状況や反応も違ってくるので、まだまだ反省点も多く、プログラム終了後にはピアサポーター・支援者で振り返りをし次回に活かせるようにしています。参加メンバーの中には、実際に退院予定の方もおり、今後地域での暮らしをイメージできるようなプログラムを考えていきたいと思います。



伊達市内の飲食店へ行く為のルートを案内しています

リモート支援(三愛病院蘭々会)

ピアサポーター 仲安子



B型事業所で働く仲氏(右)の仕事について説明中



写真を使い視覚的にも分かり易くできるよう意識しています

蘭々会は三愛病院の長期入院者を対象に退院に向けたお手伝いをしています。昨年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で、リモートの支援が中心となりました。昨年7月には蘭々会のクールが終了となり、修了証を作成しリモートにて「授与式」を行いました。

現在、蘭々会の活動は終了していますが、月1回、メンバーの方とリモート交流を開催しています。退院後の仕事や生活について紹介し、イメージ作りや入院中の困り事(人間関係など)を聞き、私たちピアサポーターの実体験も交えながら解決に向けた方法を一緒に考えています。

蘭々会を通して多くの人にピアサポーターの存在を知ってもらい退院支援できる人の数が多くなってくればと考えています。そして、これをきっかけにピアサポーターが増えてくれれば嬉しいです。互いが互いをいたわりあい、今後も活動を続けていきたいと考えています。

ピアサポーター 柘尾美智子

三愛病院の作業療法プログラムの蘭々会は、令和元年度は6月から始まり、メンバーさん4名、ピアサポーター4名、スタッフ4名で構成されていて、地域体験隊をテーマに身近な社会資源を肌で感じてもらうと、外出を中心としたプログラムになりました。振り返りやグループワークも多く、自然とメンバーさんとピアサポーターの仲間意識も強まりました。途中で体調が悪化したK氏だけ蘭々会の修了証を授与できずにいましたが、12月に無事渡すことができました。

令和3年2月から月1回K氏とZOOMで交流を始めています。はじめは5分くらいしか交流できませんでしたが、徐々に延長傾向にあり4月は15分達成!!

新しい女性ピアサポーターの仲さんが就労支援施設でパンを作っている写真を見せると、K氏は笑顔で質問をしていました。これからもK氏が疲れない程度の範囲で交流会を延ばしていけたらいいなと思っています。

研修会への参加

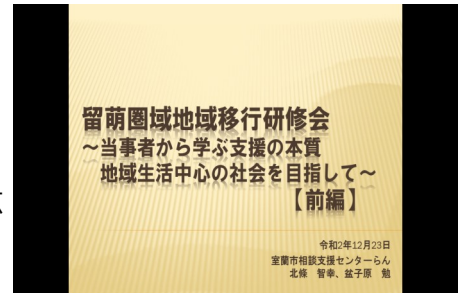


留萌圏域地域移行研修

留萌圏域で研修会を行うことになり、らんの職員とピアサポーターの私とでお話することになりました。コロナ禍なのでパソコンを使って録画して後日、留萌圏域の病院看護師や職員の方々に見て頂きました。内容は前半は精神障がい者支援の歴史や精神科病院の入院中の生活などについてお話をしました。後半では地域移行支援サービスを利用した時のお話をしたり、リカバリーストーリーの発表もしました。パソコンを使っての録画なので、聞いてくださっている方の顔が見えない中で話していくのが難しかったです。

ピアサポーター 盆子原勉

そして後日、この動画に参加くださった方々からのアンケートが届きました。看護部や診療部、事務部など幅広い職種の方々からの返答がありました。読んでみましたが、みなさんとても真剣に聞いてくださったようで、嬉しかったです。身がひきしまる思いがしました。当事者であるピアサポーターが語ることで、普段知ることのできない入院患者さんの気持ちが、少しでも伝えられたとしたら、私にとっても励みになります。このような場でお話できてとても感謝しています。



実際に使用した資料①



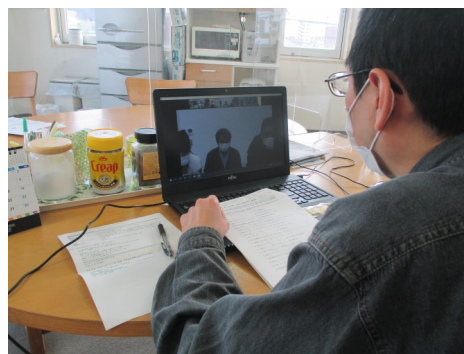
リカバリーストーリーの資料

研修会への参加

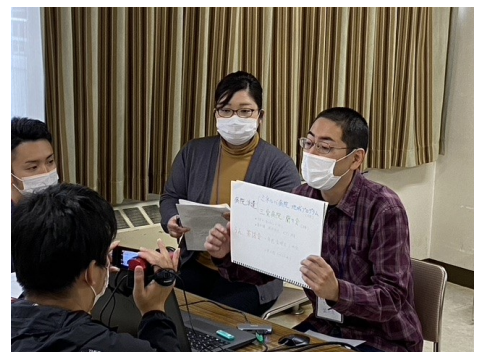
私たちピアサポーターは、さまざまな研修へ参加していましたがコロナ禍にあっては、その殆どができなくなってしまいました。それでも全道ピアサポーター会議やピアカウンセリングセミナーはZOOMで行うことができました。全道ピアサポーター会議は令和2年7月からピアサポーターの交流を目的として、毎月1回開催されています。14圏域のピアサポーターが参加していて、毎回いろいろなテーマで話し合っています。10月には苫小牧会場と鷹栖(たかす)会場とリモートによるハイブリット型の研修も行われて、それぞれの圏域のピアサポーターが地域での活動報告を行いました。年1回だった研修が、リモートで毎月顔を合わせるようになり、とても絆が強まったように感じます。

ピアサポーター 盆子原勉

また、令和2年10月から令和3年1月まで月2回、計7回のピアカウンセリングセミナーにもZOOMを利用し参加しました。『相手の気持ちを引き出す質問の仕方』『決定の自分史』『自分自身に対する気持ち』などを学び、自分の長所を見つめなおす時間となった。研修で学んだことを日々の活動に活かしていきたいと思っています。



配布資料を基に研修を受けている



R2年10月 苫小牧会場で実施された全道ピアカウンセリング研修の様子



今年度はリモート活動が多くZOOM操作もお手のものの盆子原氏