



すずかけ

No.86
2018

特集

すみだ女性センター

正しく知ろう 認知症

巻頭インタビュー

料理研究家・フードプロデューサー

土井 善晴 さん

2



特集

正しく知ろう 認知症

4

認知症とは
認知症を正しく知り、向き合うためには
行ってきました

オレンジカフェすみだ / すみまめカフェ
私たちにできること ユマニチュードとは

6

すみだに暮らす・働く外国人に聞きました
ロコミ！比較文化論

8

イクメン・カジダン投稿写真

9

すずかけ インフォメーション

10

こんにちは すみださん

精神科医

伊藤 順一郎 さん

12

精神保健福祉士・看護師

伊藤 砂智子 さん ご夫妻



料理研究家・フードプロデューサー

土井 善晴 さん

家庭料理は、家族の居場所を作るもの。

私たちは、家庭での食事を通じて、

幸せになる力、人を幸せにする力を身につけています。



先生は、ご飯と具だくさんの味噌汁という「一汁一菜」を提唱していらっしゃいますね。

一昔前、まだ専業主婦が多かった時代は、テーブルを彩るたくさんの料理が、豊かさや幸せの象徴でした。でも、働く女性が増えた今、同じようにたくさんの料理をこしらえようとしたら大変でしょう。仕事から疲れて帰ってきて家族に「ごめんね、すぐに作るね」と言っても、台所に走って。

ご飯と具だくさんの味噌汁という一汁一菜の家庭料理は、10分もあればでき、誰でも毎日作ることでできる「持続可能」な料理です。慎ましいメニューですが、これは日本人が長い歴史の中でずっと作り続けてきたもの。それに、家庭料理には、シンプルであっても実は無限の情報が含まれています。

profile 土井 善晴 Yoshiharu Doi

1957年、家庭料理の第一人者として定評のあった故・土井勝氏の次男として大阪に生まれる。スイス、フランスでフランス料理を、大阪の「味吉兆」で日本料理を修行。1992年に、「土井善晴 おいしいもの研究所」を設立。一汁一菜を提唱し、注目を集める。現在、テレビや料理雑誌をはじめとするメディアや講演会等で、家庭料理の指導に尽力している。

家庭料理を通して、私たちは何を学んでいるのでしょうか？

家庭料理には、調理する過程や、季節ごとの食材、作り手の気持ちなど、たくさんの要素が含まれています。子どもは親が作る料理から、それらの膨大な情報を受け取っている。「お母さんが自分のために味噌汁を



作ってくれている」「この野菜は田舎のおばあちゃんが送ってくれた」というようにね。一つの料理を通して、無限の情報交換が可能なんです。これはとても大切なことです。ただ目の前にあるものを口に運ぶのではなく、それができるまでの背景を想像し、料理の向こう側にある、あらゆるものを受け取る。その中で、情緒が育まれ、直感や判断力が磨かれていくのです。こうして養われる力は、生きていくうえでも必要なですよ。人や

季節の変化に気づいたり、危険を察知したり、物事の良し悪しを区別したりする力です。家庭での食事には、こうした学習機能が備わっています。

「豊かさ」や「幸せ」についての考えをお聞かせください。

「豊かな生活」と聞くと、豪華な家に住んで、ごちそうを食べて、海外のリゾートを満喫して、という生活を思い浮かべる人もいます。けれども、そんな生活を送ることができるのは、ごくわずかな人だけ。お金を稼ぐことが重視されがちな今、普通の暮らしの中に幸せを見つけていることが難しくなっています。でも、本来は普通の暮らしの中にこそ幸せがあるはずですよ。

「もの喜びする」という言葉がありますが、これは、ちよっとした違いに気づけること。今日は部屋に花が

飾ってあるとか、友だちがいつもよりおしゃべりしているとかな。

そんな風に、些細な変化にはつと気づき、心が動くことが、暮らしの中にあるのだからです。そして、そういう敏感な感性は、まさに家庭料理を通じて養われる。

「豊かさ」は、贅沢な生活ができることではなく、心が豊かであることだと考えています。

生活スタイルが多様化する今、どのように「食事」と向き合うべきでしょうか？

食事には、ただ「食べる」だけでなく、多様な意味が込められています。「いただきます」「ごちそうさま」を言う、材料を買ってくる、調理をする、みんなに食べるよう勧める。これらは全て「食事」に含まれています。だから、料理を作る人だけでなく、家



族みんなが、「食事」に関わることが可能なんです。各々のご家庭に合うスタイルを見つけ、自分がその時でできることをしてください。帰宅時間がバラバラならば、休日にくっくり食卓を囲めば良い。親の帰りが遅いなら、子どもがご飯を炊いて、味噌汁を作れば良い。小学3、4年生にもなれば、男の子にも女の子にもできることです。誰かのために料理を作ることができれば、子どもだつて人を幸せにすることができ。これは素晴らしいことですよ。

それから、一人暮らしの人にも、自炊してほしいですね。実家を離れた子どもにも、どの親も真っ先に聞くことは「アンタ、ちゃんと食べてるか？」でしょ。そこで、「味噌汁くらいは作ってるよ」なんて言われ

たら、どれだけ安心か。家庭料理は、私たちが幸せになる力、人を幸せにする力を身につける現場です。そして、それはそれぞれの家庭の個性を表現することのできる自由な場でもあるのです。人生や考え方を形づくる「食事」を、大切にしてほしいですね。



正しく知ろう 認知症



内閣府平成 29 年版高齢社会白書によると、2012 年に 462 万人だった認知症高齢者数は、団塊の世代が全員 75 歳以上になる 2025 年には、約 700 万人まで増えるそうです。これは、高齢者の 5 人に 1 人が認知症になるということです。

認知症になってしまったからといって、何もできなくなるわけではありません。認知症を理解し、人としての尊厳を大切に接した接し方で心に寄り添い、共に安心して地域で暮らしていくためには、どうしたらよいのでしょうか。認知症について考えてみたいと思います。

認知症とは

認知症とは、病気の名前ではなく、脳の病気などさまざまな原因で認知機能が低下し、日常生活を送る上で、何らかの困難が現れた状態を指します。

認知機能には、記憶、見当識(時間や場所、人、状況等の把握)、判断力、理解力、言葉の使用といったものがあります。

以前は「痴呆」という用語が使われていました。しかし、差別的ではないかとの指摘を受け 2004 年以降、認知症に変更されました。

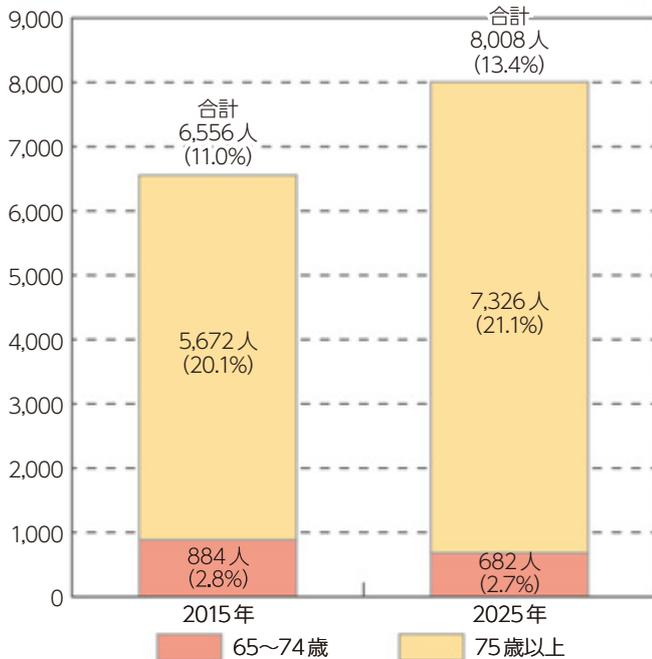
認知症の原因となる主な病気は、アルツハイマー病、脳血管障害、レビー小体病の 3 つです。こうした病気などに、身体的(寝たきり等)、精神的(ストレス等)、環境的(引っ越し等)な要因が加わり、これまで通りの生活を営むことが、より難しくなっていきます。

(図 1)

墨田区の日常生活自立度Ⅱ以上の高齢者数は、2015 年には高齢者人口の 11.0% でした。2025 年には 13.4% まで増加すると推計されています。(図 2)

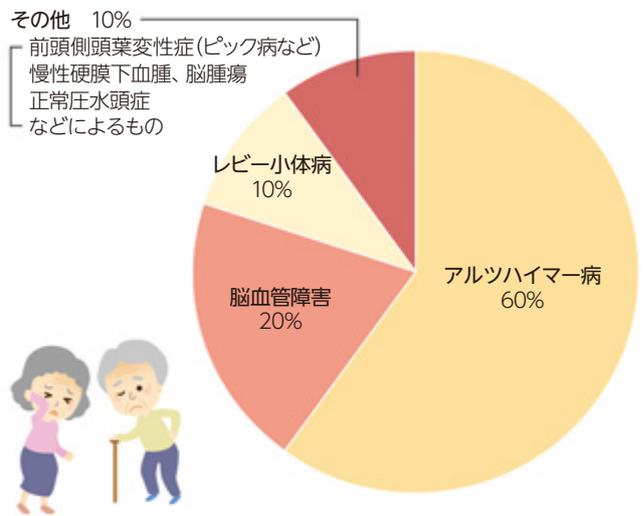
※日常生活自立度Ⅱとは、日常生活に支障をきたすような症状・行動や意思の疎通の困難さが多少見られても、誰かが注意してあげれば、自立できる状態のこと。

図 2 日常生活自立度Ⅱ以上の認知症高齢者数の見込み



出典：墨田区高齢者福祉総合計画 第7期介護保険事業計画 墨田区 2018 年

図 1 認知症の原因となる病気



出典：知って安心認知症 東京都福祉保健局 高齢社会対策部在宅支援課 2014 年

参考資料

認知症介護 困る場面の声かけテクニック
米山淑子 日総研出版 2011 年

地域で支える認知症 事例に学ぶ地域連携サポート
吉田輝美 ぎょうせい 2016 年

住み慣れた街でいつまでも
— 認知症の人と家族にやさしいまち東京 —
東京都福祉保健局 医療政策部医療政策課
2018 年 3 月

認知症を正しく知り、向き合うためには



訪問看護ステーション「みけ」所長の椎名美恵子さんにお話を伺いました。

こんなとき、どうする？



何度も同じ話をしたり、確認したりする

認知機能の低下によるものです。明確に思い出せなかったり、聞いたことを忘れてしまうので繰り返すことが多くなります。

うるさかったり、とがめたりせずに、まずはきちんと話を聞いてみましょう。丁寧に接し、話すことが大切です。

「物を盗られた」と言う

置いたところ片づけたところを忘れてしまい、まったく覚えがないので「誰かが持って行ってしまった」と思っていることもあります。家に人が入ったという不安を感じているかもしれません。

物がなくなったということは、本人にとっては大変なことです。一緒に探したり確認するなどしてみましょう。

夕方になると「家に帰る」と言ってきかない

今いるところではなく、昔住んでいた家で生活していると思っていたり、自分の年齢が中学生の頃に帰っているなどの可能性があります。

一緒に外を歩くなどして、落ち着いてもらい「今日はここで休みましょう」などと言って、納得してもらいましょう。

外出して道に迷ってしまう

時間や場所がわからなくなることで起きます。認知症の人は道順や目的を忘れたりして、困惑のあまり歩き回っているのかもしれません。

勝手に外を歩き回って困るからと言って、閉じ込めるのはよくありません。よく身につけているものに、連絡先を記入しておきましょう。街中で気づいたら「何かお手伝いできることはありますか？」「今日はどちらへお出かけですか？」などと優しく声をかけてみましょう。

周りにいる人がわずら煩わしく思ったり、うんざりしてしまうこともあるかもしれません。本人は不安、戸惑い、自信喪失など、たくさんの苦悩を抱えて生活していることを理解しましょう。一呼吸入れて、話をしっかりと丁寧に聞くという姿勢が大切です。

早めに気づき、対応することがとても大切！

早期受診が効果的です。症状が軽いうちに本人や家族で話し合い治療方針を決めたり、利用できる介護サービスを調べたりと準備を整えることができます。今できることをなるべく維持し、習慣化することで“住み慣れた家・街で暮らし続けられる”ことにつながります。



オレンジカフェすみだ

みどりコミュニティセンター 毎月第三木曜日午後2時～4時に開催

オレンジカフェすみだは、認知症の人やその家族がお茶を飲みながら相談したり情報交換をしたりできる場です。今回の参加者は、圧倒的に女性が多くボランティアも合わせて20人余りでした。

1 歯科医師の篠塚先生による講話

「いつまでも口から食べる街すみだ」をめざして、実践を取り入れた話を聞きました。

- おもちゃの吹き戻しによる口腔訓練
- 嚥下体操や唾液腺マッサージ
- 復習〇×クイズ



2 お茶とお菓子で一休み



3 力を合わせてコミュニケーションゲーム

木、家、鳥などのお題で絵を描き、個性の違いに気づいてから、3つのチームに分かれてペーパータワー作りに挑戦。紙とハサミだけを使い、できるだけ高いタワーを作るゲームです。

体操の時間

唱歌「花」に合わせた「すみだ花体操」と「いきいきクラブ体操」で身体をほぐしました。

オレンジカフェを運営している「自立支援センターふるさとの会」の中口さんは、「最近、町会でも同じような活動をしている所が増え、広がりを見せています。ここには、ケアマネジャーがいるので、相談窓口にもなっています。最初は話をしなかった人がいつの間にか馴染んでいき、また地域の一員として受け入れられている様子に“幸せな認知症”があってもいいのではないかと思います」と穏やかな笑顔で話されました。

見学のつもりがいつの間にか積極的に参加していました。2時間を振り返ると、聴く・見る・触る・味わう・嗅ぐという五感を無理なく使っていることに気づきました。メリハリのある魅力的なプログラムに、感心しました。

すみだ生涯学習センター（ユートリヤ）でも開催しています。毎月第三水曜日午後2時～4時

※祝日等の関係で曜日が変わる場合があります。

私たちに

できること

ユマニチュードとは

世界的に注目されているフランス発祥の認知症ケアの方法で39年の歴史があります。誰にでもできて、驚くほどの効果を得られています。

このケアの特徴は、ケアの対象者の“人間らしさ”を尊重し、「あなたのことを、私は大切に思っています」というメッセージを常に発信し続けることです。

具体的なやり方

1 見つめる

認知症患者は視界がせまくなっています。目の高さを合わせて、正面から見つめます。

2 触れる

やさしく、寄り添うように触れます。決して手を引っ張ったりしないこと。

3 話しかける

心地よい言葉でやさしく話しかけ続ける。

4 立つように支援する

立つことで人の尊厳を自覚します。

この4つの方法のコツを知るだけでも、認知症の人とのコミュニケーションが改善し、苦痛を伴うケアが楽になったという声がたくさん聞かれているそうです。テレビ等でも紹介され注目されています。

すみまめカフェ

キラキラ橋商店街 2015年4月オープン
居宅介護支援事業所・訪問介護事業所併設カフェ
代表取締役の渡邊さんにお話を伺いました。



Q1 渡邊さんの目指している「介護の見える化」とは？

介護について、気軽に明るく相談できる場を作りたいと考えました。誰でも入れるカフェを併設し、相談室もカフェの中にあります。壁で仕切らず、飾り棚などでゆるやかな仕切りをしています。介護はもはや特別な相談ではないと思うからです。

ケアマネジャーが店員としても働いているので、気軽にふれあうことができ、事前に人柄や相性を確かめることもできます。

Q2 商店街の事業主さんに「認知症を理解してもらう」ことと「地域で見守る体制づくり」に取り組んでいらっしゃるのですが。

まずは、「認知症サポーター養成講座」を商店街の店主さんが参加しやすい夜に開催し、受講したお店には「(認知症サポーターがいます) ステッカー」を提示しております。

大型商業店舗と違い、日々対面で接していることで認知症のきざしに気づくことができます。また、私たちに知らせて頂ければ、ご家族様との連携がはかれます。お客様が安心して買物を続けられることで、商店街の活性化にもつながります。

「介護の見える化」と「地域の活性化」を両立させるために、カフェで子どものための教室をひらいたり、若い世代との交流も大切にしています。若い人たちに介護を身近に感じてもらうことも大切だと考えているとのこと。学校帰りの子どもが「ただいま!」と声をかけていく姿に、渡邊さんの取り組みが地元で根付き始めていることを実感しました。



墨田区では、2018年9月に「本人・家族の安心と笑顔を地域でサポートする 認知症ケアパス みんなで知ろう!学ぼう!身近な認知症」を発行しました。本書は、認知症という病気について理解し、対応のポイントを押さえて、認知症の人や家族が活用できるサービスや制度を知って、さらに、認知症のリスクを減らす方法まで分かりやすくまとめられています。

お問い合わせ先
墨田区高齢者福祉課地域支援係 TEL 5608-6502





ベラルーシ共和国
中川アレーシャさん
Ms. Nakagawa Alesya



ベラルーシの首都ミンスク出身のアレーシャさん。2005年に日本人男性と結婚し、来日しました。お料理が得意で、ボルシチ、ピロシキ、ドラニキなどのベラルーシ料理のほか、和食やカレーなども作るそうです。

すみだに暮らす・働く
外国人に聞きました

ココミ！ 比較文化論

オシャレでお料理上手なベラルーシ出身のアレーシャさんと、優しい笑顔が印象的なネパール出身のアチャリアさん。

この連載では、それぞれのお国事情から見えてくる文化の違いなどを紹介していきたいと思います。

取材協力：ひらがなネット株式会社



ネパール連邦民主共和国
アチャリア・チェット・ナリヤンさん
Mr. Acharya Chet Naryan



ネパールのルンビニ出身のアチャリアさん。来日してもう20年ほどになるそうで、5年前、亀沢にインドカレーのレストランをオープンしました。現在は中華料理店で働く妻と、高校1年生の娘と3人で暮らしています。

Q 日本の印象を教えてください。

アレーシャさん：子ども

もの頃、母国の図書館で『桃太郎』などの昔話を読んでいて、来日前から獅子舞なども知っていました。また、身近なところではデオデッキやカセットテープなどの日本製品があり、親しみを持っていました。結婚を機に来日しましたが、日本はやはり快適に住みやすい国という印象です。

アチャリアさん：日本は争いがなく平和で、若い女性も安心して暮らすことのできる治安の良い国だと思います。それから、電車などの交通機関が発達していて便利ですね。

Q おふたりの国の教育制度や学校について教えてください。

アレーシャさん：ベラルーシの義務教育は9年間です。授業料は無料、共学で男女比率はほぼ同じくらいです。私の学生時代は、義務教育を終えると就職する人が多かったかな。ベラルーシは工業が盛んな国

なので、時計や精密機器を製造する工場でも働く人もたくさんいました。今は大学へ進学する人も増えてきています。



アチャリアさん：ネパールは多民族国家なので、生徒も宗教や母国語などさまざまでした。仏教徒、ヒンドゥー教、ムスリムなどの子どもがおり、言葉もネパール語、ヒンディー語、英語とさまざまです。公用語はネパール語ですが、学校では英語教育にとっても力を入れています。大学に進む人は増えましたが、学校に行くことのできない子どもや、15歳くらいから働く人もいます。僕のように来日して働く人も多く、カレー屋さんを経営している知り合いがたくさんいます。

Q おふたりの国の働き方や家庭での生活について教えてください。

アレーシャさん：ベラルーシは女性も働く人が多く、私も母国の学校を卒業した後、製薬会社で秘書の仕事をしていました。来日してからも、モデルや幼稚園で英会話を教える仕事などをしていました。現在、私は夫と中学1年生の娘の3人暮らし。子育てや大好きな料理を頑張りながら、これからもっと仕事も充実させていきたいですね。

アチャリアさん：農業や酪農の盛んなネパールでは、女性も田んぼや畑で働いたり、バターなどの乳製品を作る仕事をしている人が多いです。最近では都市部を中心に会社務めの女性も増えてきました。僕は現在、妻と高校1年生の娘の3人暮らし。娘は昨年ネパールから来日し、今は大学受験に向けて一生懸命勉強しています。友だちをつくって、楽しい学生生活を送ってほしいですね。



アチャリアさん：農業や酪農の盛んなネパールでは、女性も田んぼや畑で働いたり、バターなどの乳製品を作る仕事をしている人が多いです。最近では都市部を中心に会社務めの女性も増えてきました。僕は現在、妻と高校1年生の娘の3人暮らし。娘は昨年ネパールから来日し、今は大学受験に向けて一生懸命勉強しています。友だちをつくって、楽しい学生生活を送ってほしいですね。

イクメン

カジダン

投稿写真

イクジイ
也大歓迎!



もぐもぐ
ゆうなパパさん

大好きなのは白ご飯。たくさん食べてすくすく育っています。



じーじの初抱っこ♪
メロン君さん

じーじが慣れない抱っこ紐を初めて使ってあやしてくれました。この笑顔でご機嫌に☆



優しいパパです。
琥珀のきもちさん

おでかけの時はいつも抱っこしてくれたり、僕とお話しながら、上手にオムツ替えもしてくれます。

応募規約

イクメン・カジダンの
写真を募集しています!!



←区モバイルサイトへはQRコードを読み込んでアクセス
※接続時にパケット通信料がかかる場合があります。

投稿先

suzukake@city.sumida.lg.jp

募集写真
のテーマ

イクメン/カジダン/イクジイの写真(1年以内に撮影したもの)
※応募者または、被写体が墨田区内に在住、在勤、在学の方
※子育て、家事をしている男性(子どもがいない方も可)

応募方法

作品の応募は電子投稿(Eメール)のみです。
以下の内容を記載し、Eメールで応募してください。

- 1) 写真のタイトル
- 2) 応募者(撮影者)の名前(フルネーム、本名)
- 3) ペンネーム(掲載する際に使用)
※記載のない場合は、本名を掲載します。
- 4) 写真についての50字以内のコメント
- 5) 被写体との関係(本人/友人/夫など)
- 6) 連絡先(住所、電話番号)

応募について

- メールの件名を、必ず「写真投稿」としてください。
- 写真のデータは2MB以内のJPEG形式をお願いします。
- 被写体1人につき1枚の応募とします。
- 応募1回につき添付する画像は1枚とします。
- 郵送による投稿は受け付けておりません。

注意事項

- 応募作品は、著作権や肖像権、プライバシーを侵害するおそれのないものに限ります。写真に写っている方に、必ず承諾を得てください。肖像権その他の権利は、応募者の責任において処理いただいた上で応募ください。
- 応募作品の著作権は応募者に帰属しますが、応募者は区に対し無制限の使用権を許諾するものとします。(区の他事業等にも使用させていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。)
- 応募が多数の場合は選定のうえ掲載させていただきます。
- 掲載枠の都合上、写真やタイトル、説明文等について、こちらで加筆・修正、トリミングをする場合があります。
- 本応募に起因して生じる損害に付き、区は一切責任を負わないものとします。

編集委員からひとこと

オレンジ色は、認知症のシンボルカラーだっただけでございしたか?

とても身近な認知症ですが、知っているようで知らないこともたくさんありました。お話しくださった専門家の方たちからは、熱い思いが伝わってきて、心強く

感じました。

皆さまのお話すべてをご紹介できないのは、ひじょうに残念!そして「早めの受診と支援」は、当事者にも周りの人にもかなり重要だということを、ひとりでも多くの人に知っていただきたいと思いました。

(小池)

すずかけ編集委員会 「特集」p4～p7、「こんにちはすみださん」p12 担当

柿下・川嶋・木ノ内・五井・小池・佐藤・鈴木・緑川・横山(五十音順)

平成 30 年度実施イベント紹介 人権同和・男女共同参画課

人権同和・男女共同参画課では、「きねがわスタンプラリー 2018 ～ようこそ～ 皮革と油脂のまちきねがわへ」と「平成30年度人権啓発記念事業 JiNKEN in the すみだ ～東京 2020 オリンピック・パラリンピックに向けて私たちにできること～」を実施しましたのでご紹介します。

きねがわスタンプラリー 2018 ～ようこそ～ 皮革と油脂のまちきねがわへ

開催日：2018年10月14日（日）午前10時～午後3時

きねがわスタンプラリーは、人権尊重の考え方を啓発するとともに、地場産業の理解を深めることや、地域コミュニティの交流を目的とし、墨田区社会福祉会館、東京都立皮革技術センター、産業・教育資料室きねがわが合同で実施しています。

スタンプラリーの舞台である東墨田の地域は、昔は「きねがわ」と呼ばれていたことから、地域をめぐるイベントの名称として「きねがわスタンプラリー」と名づけています。

ここでは、生き物から頂いた「ナマの皮」から、「製品としての革」(レザー)に加工する業者さんが集まっており、エキゾチックレザー(いわゆるハ虫類の革)をはじめ、様々な動物の革を作っています。とりわけ豚革の生産量は日本一であり、国内の約9割を占めます。また、直接食用にできない油脂や廃油等を再利用するための油脂工場も集まっています。

このスタンプラリーは、地域の町会や事業主、関連機関等の大勢の方の協力を得て毎年実施しています。社会福祉会館での様子をご紹介します。



プラレールコーナー
「墨田区を走ろう」

マスコン(ラジコン)を使ってプラレール2台を墨田区の街並みに走らせます。

東京 150 周年記念 特別展示パネル

江戸から平成まで墨田区役所周辺の移り変わりがわかります。



皮革工芸体験



完成品



お菓子釣りゲーム



錦糸町駅南口前(ジオラマ)



緑日コーナー(射的)



アサヒビール工場と対岸にある
東武浅草駅(ジオラマ)

区制70周年を記念し、戦後復興期である1959年の錦糸町駅南口前や、東京オリンピックが開催された1964年に、現墨田区役所所在地にあったアサヒビール工場と対岸にある東武浅草駅を、ジオラマで再現しました。周りを走っている電車はプラレールアドバンス(Nゲージ同規格)150分の1です。

こんにちは
すみださん

精神科医

伊藤 順一郎 さん

精神保健福祉士・看護師

伊藤 砂智子 さん

ご夫妻

訪問診療で

心に寄り添う



順一郎さんは精神科医です。産まれた時からご自宅は墨田区錦糸町ですが、2012年から市川にある「メンタルヘルス診療所しっぽふぁーれ」院長をしています。砂智子さんは精神保健福祉士・看護師です。ずっと福祉の仕事をしていましたが、開院に伴い診療所に移りました。「しっぽふぁーれ」とはイタリア語で、「やればできるさ」という意味です。この診療所は訪問中心の診療を提供しています。

訪問診療を始めたきっかけは日本の精神医療の現状を変えたいと考えたことです。日本の精神医療は入院治療が多く、ベッド数が世界で一番多いという不名誉なことになっています。そうではなく、生活の場で治療もリハビリテーションも再発防止もできるようにしたいと思い、訪問診療を始めました。

外来は病院に通うことができることが条件ですが、患者さんのなかには普通の暮らしが成り立たな

くなっている人がいます。人が怖くて家から出られない、引きこもりになっている、薬や病院が嫌いという場合は、こちらから出向いてお話を聞き、薬をお渡しすることになります。

また、医師だけでなく、看護師、作業療法士、ソーシャルワーカーなどがチームで対応し、家で暮らし応援をしています。

面接をするときは、対等な立場で安心して話せるような場にするように配慮しています。そして、どんな悩みを持っているか、どんな事なら頑張れるかを聞き、その方の長所をいかすにはどうしたらよいか考えます。ひとり暮らしの人もいるので、大抵週に1回は誰かが必ずサポートするようにしています。砂智子さんも、週に2日は、患者さんのお宅を訪問し、普段の生活の様子や、悩みに思っていることなどを尋ねます。診療所に、寂しい、お金がない、働く場所がないなどの困りごとで電話をかけてくる方もい

ますが、人と話したい、人とつながっていたいという気持ちで電話をするようです。

地域の人ができることは何かありませんかと伺ってみました。

「病気のことや病気を持っている人、そのご家族の具体的な生きざまをもっと知ってもらいたいです。

偏見が減ることで、精神疾患を持った人が当たり前のように市民生活を送れるようにしたい。医療だけではなく地域の中で仲間づくりをしたり、お祭りなどの行事を楽しんだり、一緒にご飯を食べたりする場があればよいと思います」

(佐藤)

