

K S K S

No. 107 20. 6. 28

ゆいゆい通信



編集人 社会福祉法人 寧楽ゆいの会
〒631-0823 奈良市西大寺国見町3-5-5
TEL/FAX 0742-41-6039

定価 1部50円
年間 300円

◆法人からの報告

「コロナ感染拡大から見てきたこと」 …1
理事長 中舎 有子

◆News

◇コロナ禍 稲田医師に聞く …2
◇水道料金減免制度 …3
◇かかりつけ薬剤師 …3

◆Reports

さわやぎ/きらく …4
ぼすと/歩っと地活 …5
こもれび地活/こもれび就労 …6
こもれび生活訓練/
精神・発達雇用企業サポート事業 …7

◆Information

後援会事務局からのお知らせ …8

◆Thanks

後援会費納入者 …8

コロナ感染拡大から 見えてきたこと

わたしたちにできることは？

コロナウイルス感染症への対策をめぐって、皆様方それぞれに大変ご苦労されていることと存じます。

ゆいの会では、厚生労働省や自治体の通知通り、「感染防止対策を前提」に支援を継続してきました。通所事業所では、通所を続ける人がいる一方で、「自分が感染させるかもしれない」「感染が怖くて、バスに乗れない」と自宅に籠る人もいます。在宅支援を希望された場合には、電話での支援に切り替えました。ヘルパーや訪問看護は訪問を継続しています。どの事業でも利用者の方や職員がもし感染すれば、事業閉鎖になることを、半ば恐れ半ば覚悟しての日々が続いています。

コロナウイルス感染の拡大は、世界規模の人命や暮らし、社会経済に関わることで報道されています。その影響の現れ方は、感染した場合の重症度は年齢や基礎疾患の有無に、経済面は業種や雇用形態などによって、様々です。結果的には私達それぞれの人生に大きな格差を生み、元には戻せないかもしれません。

私たちの暮らしは、直接的な労働で支えられていることを実感しています。一医療崩壊のリスクの一因である医療従事者の不足と疲弊は、コロナウイ

ルス感染者だけでなく、他の疾患の治療にも影響すること。インターネットで買い物の注文はできても、それを配達する人手の不足……

大きな災害が起きた時、様々な問題が可視化されますが、今回は過去になかった程です。世界中でその国、その地域の問題・課題が、そのまま人々の生活困難として現れています。

ゆいの会でも、感染を防ぎ、事業閉鎖のリスクを最小限にするために、働き方を検討しましたが、在宅勤務ができる事業でも規模でもありません。"いまを何とか乗り切ること"でやってきましたが、交代勤務・在宅待機ができるほどの人員と経済的なゆとりを持てるようになりたいと思いました。

感染した人々たちへの非難や差別を見聞きすると、かつての精神障がい者への偏見が根強かった頃を思い出します。精神障がいを知ること、精神障がい者と接してもらうことが、偏見を取り除いていくことを経験しました。科学的な知識は、自分で判断して行動する力になると思います。(中舎有子)



二〇〇〇年十二月十二日 第三種郵便物承認 毎月(1・2・3・4・5・6・7・8の日)発行

発行人 関西障害者定期刊行物協会 大阪市天王寺区真田山

Reports

コロナ禍を乗り切るために！

稲田善紀さんにインタビュー



今年に入ってから、新型コロナウイルスについて色々な場所で話を聞くことや、身近な人との話題にあがるが多くなっていると思います。たくさん情報を見聞きして不安になっている人や、感染拡大防止のための「自粛ムード」に疲れてしまっている人もいるのではないのでしょうか？

この新型コロナウイルス騒動に際して、寧楽ゆいの会後援会の代表でもある稲田善紀さん（わかくさ会診療所 精神科医師）に話を聞き、今の状況を乗り切るためのヒントをいただきました。

◆しんどくなるのは当たり前

生活の上で生じる環境の変化から1ヵ月ほど経つと、それまで緊張感でわからなかった疲れが表に出てきます。4月頃からコロナ対策としてできるだけ外出を控えたりと、日々の中でもこれまで

とは違う過ごし方をされていたかと思えます。そんな中、5月に入ったくらいから「コロナ疲れ」が出てきている人も多いです。

気軽に買い物に出かけたり、人と会ったりができない、なかなか自分が思うよう

に過ごせない状況では無意識であっても疲れてしまいます。また、「いつ今の状況が晴れるのだろう」と先が見えにくいことも、気持ちが閉塞的になって疲れてしまう理由の1つかもしれません。

「これは不要不急の外出になるのだろうか」と少し外に出るだけでも考えてしまう状況で、しんどくなってしまうのは決して悪いことでも、あかしいことでもありません。「今の自分は少し余裕がない・疲れている」ということを自分自身がわかってあげることも大切です。

◆よく寝て、よく食べ、よく笑う

コロナに関係なく、人が免疫力を高めるために大事なことは、「十分な睡眠」「バランスの良い食事」「適度な運動」そして「たくさん笑うこと」だとされています。

人が多い場所は避けた方が良いですが、時には外に出て、太陽の光を浴びることも必要です。日中に太陽の光を浴びることで、睡眠の質も良くなります。

できなくなってしまったことより今もできていることに目を向けて、「良いところを見つけ」を意識してみても良いかもしれません。食べ物や趣味など好きなものに触れて笑ったり、ほっと気が抜けたりできる時間を作れると気持ちも和らぎます。

◆「孤立」をつくらない

今の状況だからこそ、「人とつながっていく」と、「つながりを感じられる」ことが大事です。感染予防のためにはソーシャルディスタンス（社会的距離）が必要と言われてはいますが、それによって社会的な孤立をつくってははいけません。「フィジカルディスタンス（身体的距離）」は保ちつつ、人とつながっているということを感じられることが大事です。身近な人（家族、友人、通所している事業所のメンバーやスタッフ）ともし直接会うことができなくても、電話やメールを使って「自分はこんな状況で、こういう思いでいる」と気持ちを共有してみる機会を作ってみても良いかもしれません。

最後に、「今はとても窮屈な生活をしているけれど、必ず終わりがあります。急に元通りの生活に戻ることは難しいかもしれませんが、徐々に良くなっていきます。その時までなるべく“いつもの自分のペース”を大事にして、みんなで一緒に乗り越えていきましょう」と稲田さんはメッセージをくれました。（糀谷優）

わかくさ会診療所 稲田善紀さん



News

奈良市 低所得で水道基本料減免

奈良市は所得に応じて水道基本料金を減免しています。世帯の所得が一定額以下の場合、上水道基本料金が半額免除になります。低所得の基準は1人世帯なら年間125万円以下、2人世帯以上は1人増えるごとに33万円を加えた額です(『しみんだより』6月号p.25に掲載)。生活保護受給の場合は、下水道料金のみが全額無料になります。どちらでも申請が必要です。

申請書は奈良市企業局ホームページ(http://www.h2o.nara.nara.jp/info_309.html)からダウンロードするか、お客さまセンターに問い合わせで郵送してもらうことができます。企業局(奈良市役所北側の線路を挟んだ茶色い建物)で直接もらうこともできます。「所得」には障害年金なども含まれるため、年金を受けている人は年金額が分かる書類の写しが必要です。

奈良市・天理市 コロナ対応



水道基本料金一律2ヵ月減免 ～奈良市～

新型コロナウイルス拡大に関連して、奈良市は5、6月分の上水道基本料金を無料にしています(手続きは不要、『しみんだより』6月号p.10に掲載)。また、世帯の収入が大幅に減少し、水道料金の支払いに支障をきたしている人は、奈良市企業局お客さまセンターに相談すると、最大4ヵ月間支払いを猶予される場合もあります。

支払い困難なら数ヵ月猶予 ～天理市～

天理市でも、コロナにより収入が減少して支払いが困難な人は、相談により数ヵ月間支払いが猶予される場合があります。

(六十谷尚美)

◆問い合わせ先

奈良市企業局お客さまセンター：0742-35-6825
天理市上下水道局お客様センター：
0743-63-1001(内線810)

知っていますか？

かかりつけ薬剤師

「かかりつけ薬剤師」という制度が2016年4月から始まっています。一人の薬剤師を指名して、「かかりつけ薬剤師」に登録すると、毎回その薬剤師が対応してくれます。自分が使用しているすべての薬の情報を1つにまとめ、継続的に管理してくれます。薬の飲み残しや重複、副作用をチェックしたり、医療機関で処方された薬だけでなく、市販薬や健康食品、サプリメントなどとの相互作用も確認してもらえます。必要に応じて、薬局の営業時間以外の電話相談や、自宅訪問による健康や薬の相談、薬の効果や体調の変化について医療機関に連絡してもらうこともできます。

「かかりつけ薬剤師」になるには、薬剤師として薬局での勤務が3年以上、その薬局に週32時間以上勤め、かつ1年以上在籍している、研修認定薬剤師であることなどの条件があります。薬以外に

健康や介護などの豊富な知識と経験を持ち、患者のニーズに沿った相談に応じることができます。

かかりつけ薬剤師を利用すると、「かかりつけ薬剤師指導料」

がかかり、3割負担の場合で60円または100円程度負担が増えます。生活保護の人は自己負担なしで利用できます。

興味のある人は調剤薬局で相談してみてください。(江端いづ穂)

■日本薬剤師会■

<https://www.nichiyaku.or.jp/kakaritsuke/>

