

# KSKR だいかれん

公益社団法人大阪府精神障害者家族会連合会(大家連)

再度、

## 「福祉医療費助成制度」について

会長 倉町 公之

「福祉医療費助成制度」は、この2、3月の府議会で本決まりとなります。

大阪府は昨年2月、「福祉医療費助成制度の研究報告書」を発表し、精神保健福祉手帳1級所持者を対象者として追加すべきと報告しました。

しかし、大阪府内で1級の手帳所持者は1割に過ぎません。一方、2級所持者は約6割です。1級と2級の差は病状の差異であり、生活の困窮度の差異ではありません。私たちは、2級所持者を含めて助成の対象とすることを要望してきました。

また今回、65歳以上の精神障害者や難病患者などを対象としてきた老人医療費助成制度も廃止するとしています。

これまで障害者福祉から置き去りにされてきた精神障害者に、念願の福祉の光が当たろうかというこの時に、なぜこのように不十分で断片的な施策が進められるのでしょうか。

大阪府は、福祉医療費助成制度の見直しに際し、新たな財源を見えないようです。

このため、現在助成の対象の身体・知的の障害者は、1か月の負担上限額を25000円から30000円に引上げるなどとしています。

大阪障害フォーラム(ODF)大阪府内の障害者28団体で組織)では、以下の3項目について大阪府へ要望しています。

①制度維持に必要な財源を確保して、制度の拡充・発展を図ること

②精神障害者・難病患者への対象拡大を早急に行うこと

③見直しが当事者を抜きに行われている。障害当事者や専門家等を含む審議機関において審議し政策決定を行うこと

「障害者医療の切り捨て反対! アピール行動」として、大阪障害フォーラムでは、1月24日(火)大阪城公園において集会を行い、大阪府庁前で宣伝活動を行いました。寒空の下300名が参集し、大家連をはじめ各団体から意見表明を行いました。

また、大阪府議会全会派と大阪府へも要望活動を行いました。



### 目次

再度「福祉医療費助成制度」について	1頁
理事会報告	2頁
年度総会に向けての会議予定 一年間を振り返って	3頁
連載記事「親なき後に備える」 家族の思い	4頁
家族会紹介(大阪市内の家族会)	5頁
PSWのミニ知識	6頁
精神保健福祉講座感想 電話相談事例	7頁
会費・賛助会費報告 お知らせ・編集後記	8頁

# 理事会報告

今回は理事会(直近の理事会)のことについてお話ししたいと思います。

定例理事会では、福祉医療助成制度についての活動内容【大阪府庁前でのアピール行動(ODF大阪障害フォーラム)】、大阪府議会への『請願書提出案』について、更に総会に向けてのスケジュールの確認事項、次年度の精神福祉講座についての計画案などを提示し、活発な意見交換の場となっている。

総会前には公益社団法人としての予算書の提示や活動計画などの提示を年度末に送らなければなりません。そのための臨時総会や今年の総会日程についての議論が交わされます。今年の全体の代表者会議は2月22日(水)・臨時総会は3月21日(火)、総会は6月3日(土)を予定しています。

家族会の会長はじめ、会員の皆様方の日程調整をお願いしたいと思います。

理事会は大家連業務の執行部です。全ての決定は理事会にて計画、検討、了承されて活動が進められています。各理事、監事の1カ月の活動内容、大家連誌発行の際の内容に関する報告(委員会報告)・検討、圏域交流会の予定・報告、毎月行われます相談員の定例会議(ケース会議)の内容などが話されます。

また、他県の情報収集や新聞報道による参考資料の提示、監査の内容なども議論されます。「相模原事件や特に報道された大きな話題について」も理事、監事の感想などが提示され、必要に応じて各報道先、関係先に質問、抗議なども行います。

理事、監事はそれぞれ地元の会長や役員についている方が多く、多忙な中にも大家連活動に大きな力を注いでいます。

(副会長 林)

**年度総会に向けての会議予定**  
 新年度の総会に向けて、会議の予定をお知らせします。

【代表者会議】

2月22日(水) 13:30~16:00

・新年度計画に向けて意見交換

・総会に向けてのスケジュール

・その他

【臨時総会】

3月21日(火) 13:30~16:00

・新年度の事業計画について

・新年度の収支予算について

・定款の一部変更等

【年度総会】

6月3日(土) 10:00~12:00

・前年度の事業報告について

・前年度の収支決算報告について

・新役員の選出

【代表者会議】

6月3日(土) 13:00~16:00

## 一年間を振り返り

**奥野理事** 理事の皆さん、そして電話相談員の皆さん、自分の家にも病人さんを抱えながら全くのボランティア活動をされている姿に敬意を表します。電話相談、新聞の企画作成、講座の実施、役所への請願、その他沢山の事に精力的に頑張っておられます。事に頭が下がる思いです。

**岸上理事** 昨年相模原事件が起きた。驚愕の事件以上に周囲の扱いがさらに驚きだった。精神障害者だからあんなことが出来たのだという思い込み、優生思想の問題が精神の問題にすり替えられた。精神は怖いという人の怖さ、障害者は役に立たないという人ほど役に立っていない現実。「posts t.ruth」ここに極まる。

**中桐理事** 新しく理事になって過去の経緯が分からないこともあって、新しい提案をし

たり、自由に発言したりできなかった。いろいろな方の献身で電話相談を始め大家連の様々な事業が成り立っていることが分かった。新しい人の新しい考え、見方を取り入れる姿勢が大家連に必要ではないかと思

**中村理事** 家族会の代表や電話相談等の経験もなくいきなり理事になって、戸惑うことも多かった。理事として電話相談を担当してはいます。大家連の電話相談は家族の相談に比べると電話が全相談数の半数以上は当事者からの電話が全相談数の半数以上は当事者から受けて止めることができず、当事者にどう対応するか皆悩んでいます。地域活動支援センターや専門機関が、当事者にもっと丁寧に対応してほしいです。

**林理事** 新しい理事、新しい監事の就任で以前に比べて理事会が活発になったと思います。会長だけに任せて、後は従うというのではなくいろいろな考えがぶつかり合っているのが生まれるのを期待しています。

**古元理事** 圏域家族交流会ですが、各圏域の家族会に呼びかけて開催していますが、参加者もなかなか集まりません。発想を変えて、各理事がこちらから各地域の家族会に出向くのが良いのではと思っています。そのためにも理事を増やして、理事の負担を減らして、各理事で手分けして家族会を回ること家族会の活性を促すことができるのではと考えています。

**山本理事** 地域の家族会の活動が大変で、自分の子供も大変で、その上、大家連の活動までするのは本当に大変です。障がい者の子供を守る母親がいる父親がもっと理事になってほしい。大家連の理事は報酬も無く交通費しかありません。そこで提案ですが、できるだけ理事の人数を増やして仕事を少しずつ分担して、各自の負担を少なくすれば良いと思っ

# 親亡き後に備える

## 三家クリニックの訪問医療

親亡き後を考えるとき、病院、作業所、地域活動支援センター、訪問看護等で支援者と関わりが持っている当事者は何とかかなりそうですが、引きこもりで家族以外の人と関わりがない当事者は深刻です。医療にもつながっていない人、家族がいないと1人では病院にも行けない人もいます。

そこで、訪問医療を35年間にわたって実践されている三家クリニックを訪問し、三屋英明先生と医療福祉相談室浜中さんにお話を聞きました。



暖かい人柄が表れている笑顔が  
素敵な三屋英明先生

訪問診察をその当時から始められたのは、内科医の父が往診されていたのを見てきて精神科医が往診をしても良いと思ったこと、保健所の嘱託医をして地域で暮らす当事者と家族の苦しみを知ったこと、高知の精神科病院に勤務していた時の経験からですと話されました。高知の精神科病院は遅れていると思っ

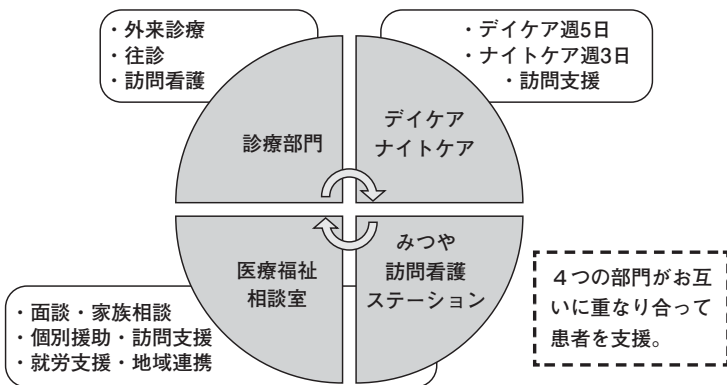
た。患者は自由に外出し、時には浜の地引網を手伝って、魚を持って帰ったりと開放的だった。看護師も自発的で、医師の休日には、看護師の判断で患者のためにできることをして、病院内は明るい雰囲気だった。高知は僕の精神科医としての原点だったと懐かしそうに語られていました。

35年前にクリニックを開業された時から、当事者ための居場所としての談話室、生活相談、訪問医療を3本の柱として運営した。クリニックでの患者の診察が終わった後、晩に訪問診察をした。地域の暮らしの場での診察でしかわからないこともあるとおっしゃっていました。35年の間にその3本柱が発展進化して、今では図

1のような多機能型診療所になっています。精神科医が一人で多くの患者に関わるのは限界があります、様々な職種の専門家がそれぞれの立場で関わることで医師も支えられるし、良い治療と、地域生活可能になると言われました。

精神科の外来

(図1)



に相談に訪れた家族が、連れてきたら診ましようと言われ、連れて来られないまま深刻な事態になったり、長い引きこもり生活になってしまったりということが数多くあります。三家クリニックでは、先ず親に相談にきてもらって本人の情報を得て、丁寧に粘り強く訪問を繰り返して、最後まで会えなかったことは、あまりありませんと言われていました。医療福祉相談室の浜中室長は信頼でき安心できる人を家族以外に持つことで、引きこもりから脱していけると力強く言われました。

家族としてできることをお尋ねしました。家族が心配して言うことについては、本人は全て分かっています。言われることで傷つき、自分を責めて、さらに自信を無くします。傷つき自信をなくしている本人には、どんなにささいなことでも、本人が好きで、できそうなことを頼んで、できたことを褒めることです。そうして、自分が必要とされていることを感じて、少しずつ自信を取り戻すことが大事ですということ、三屋先生からも浜中さんからも言われました。

最後に先生が自分の経験から人は変わることもできる。現在、どんな状態であっても、びつくりするほど変われます。家族の方は変われることを信じてあげてください。家族の人があきらめてはだめですと言われたことが印象的でした。

最近では訪問診療をされる医師が他にもいらっしゃるようになってきています。保健所に問い合わせしてみてください。

# 家族の恩い

野田康史

長女は28歳お腹にいる時から反応が少なく、言葉を発したのは二歳三か月。ただとても可愛らしかった。家族にとって第一子、初孫でもあり、皆からとても大切にされた。

発育が遅く心配して定期健診で医師に相談した際、「大きくなれば皆同じ、心配いらぬ」と言われ、なおさら丁寧な育てた。何度かの転勤と高校・大学受験が続き不可解な諸症状の解明は封印した。それでも、将来の仕事と自立を考え、勉強させて薬学部に入學した。親もホッとして大学生活を楽しめと気を緩めたが、その後次々と大変な事態が続いた。

二年後、風評で「次の進級試験が難しい」と聞き、本人に様子を確認したところ要領の得ない応え。不安を覚え、方々に確認した結果、既に学業と大学生活が崩壊していた。回復不能と判断し、やむなく退学、次の行先を慌てて探した。偶然自宅近くの看護学校が大学に昇格し、第一期生としてなんとか入學できた。今度こそはと親も学業の推移に注意したが、単位取得と進級に強くこだわり三年遅れの焦りもあって、後から思えば娘に過酷と思える対応をした。一方、娘もクラブ活動等で始めて味わう解放感に接し、医学部生にちやほやされ変に私生活がブレイク、言動の特異性が顕著になった。最終的に六年間大学に在籍したが、いずれも途中で退学することとなった。

会社のカウンセラーの勧めで権威ある医師を紹介してもらい検査をした結果「診断名は

自閉症スペクトラム。治療方法、生活改善方法は無い」と言われ呆然とした。それでも障害福祉課に相談、通院可能な医院の紹介を受け諸々対応したが、大学を退学したショックと服薬の影響もあり家族を巻き込み大変な事態になった。その後、就労支援センターに通い、障害者雇用で六か月間働くも、「仕事ができない」と等と言われ更新拒否解雇となった。

二つの大学を退学、障害者雇用も退職して混乱を極めていた時、二つの出会いを得た。一つは、自閉症に特化した生活訓練支援機関、ジョブジョイント。毎日定時に利用、工夫されたカリキュラムに沿い、丁寧な指導を受け生活が落ち着いていた。二つ目は、障害福祉課の紹介で知り入会した家族会。会員数八十名を超す明星会では、諸先輩方の豊富で貴重な経験と知恵に恵まれ、親が初めて見通しを持ち、心の落ち着きを取り戻すことが出来た。それまで気づかなかった金言は「健常者の常識をあてはめない。他人と比較するのではなく、以前と比べて変化している点を褒める。当事者は親の言うことは聞かない、他人の力を借り社会資源を積極活用する」等、誠にありがたい。また、明星会に参加して「娘に合った医師と相談支援専門員」も教えてもらった。

更に、家族会が毎月開催している「成人発達障害研修会」では、発達障害について経験豊富で隅々まで知り尽くした河原和美先生の丁寧な研修を受け、かけがえのない学習・体験をしていく。主に発達障害者の思考行動と対応を教わり、確かな効果を実感している。

特に心に刻まれているのは、「生活改善は親子関係が全て。健全な行動をした時の当事者、状態の良い点だけに焦点を当て褒める。親の

心が安定して初めて当事者の情緒が安定する。家庭で穏やかな生活を続けることが当人の変化、自立を促す。」等日々実行を心掛けていく。

続く三つ目の出会いは、昨年7月発行「だいかれん」で紹介された「阪井ひとみ氏に聞く」の記事。「親子の依存関係を避け、相談支援専門員が当事者を中心に理解のある関係者をネットワークでつなぐ」との主張はまさに私が求めていたものだった。今までは、両親が中心になっていたが、教えの通り信頼する相談支援専門員に司令塔役を依頼し、彼女がガイドヘルパー、声楽の先生と次々に紹介、当事者が安心して一人暮らしができる支援の輪を作りつつある。二年後、歳で一人住まいを実現することを中期目標としている。

娘を取り巻く環境は親の学習もあり改善、それに伴い本人の言動も徐々に安定しつつある。関わっていただいていの方々に対し感謝の念に堪えない。次は働くことを目指してほしいと思っているが、何分失敗体験の連続から来る消極さと現実逃避は想像以上に重く、現状では期待できる展望は見えない。時間の助けを借り、焦らない、遅れても成長する、社会脳の発達を見守ると自らを戒めている。

今年四月から、河原先生がファシリテーターとなった当事者グループワークが発足。「集団活動に参加して相互に影響を受け、自ら成長変化する」運営で娘の人生態度が変貌することに期待をかけ、見守っていききたい。

家族会や諸研修などで学んだ事を糧に、相談支援専門員を始め社会資源を活用して、娘が安心して一人暮らしできるよう応援したい。

# 家族会紹介

## 「大阪市内の家族会」

### 大正若葉会訪問

平成28年11月15日訪問してお話を聞きました。

例会は第3土曜日で、会員登録は30名ほど。時々でも例会に参加されるのは13名ほどで、通常は7〜8名で行っているそうです。

大正若葉会では、「NPO法人わかば」を家族が運営しています。多くの家族会が運営していた作業所が法人になった後は、全てを職員にまかせて家族は手を引いていきましたが、ここは家族が中心になって運営を続けています。「NPO法人わかば」は2つの就労継続支援B型事業所、「エール・ド・アンジェ」と「ワークステーション大正」を運営しています。「ワークステーション大正」は複数の企業から頂いている軽作業を行っています。見学した時は木ねじを一定数ポリ袋に入れる作業とステッカーをシートに貼る作業を15名ほどでされていました。「エール・ド・アンジェ」はパンや焼き菓子の製造・販売。7、8名でパンを作って焼いておられました。このお店は、家族会に最初から参加されている方の息子さん、当事者の兄弟の方が、自らパティシエの修行をされ、お店を作るのを支援されたそうです。どちらの事業所も当事者、家族、職員、地元のパートさんと立場の異なる人が混成で働いています。今までの家族会の活動が実って、地元から暖かく受け入れられているそうです。その日に来てくださった家族の人にそれぞれ、家族会の現状についてお話を聞きまし

した。  
◇最初からのメンバーは、高齢になり、家から出づらくなっている。  
◇家で当事者の世話をしながら、家族会の活動をするのは大変。

◇子供は知的障がいや精神障がいではない。でも、悩みや将来の対応は共通すると思うので、ここで学ぼうと思っている。

◇当事者の家族も仕事をしているので、家族会にはなかなか来られない。昔と違って、今は、女性も働いている。

◇精神病の様々な情報も多くなり、居場所も含めての社会資源も多くなったので、以前ほど家族会が重要でなくなっている。

◇家族会に男性の参加がない。  
◇自分がしている今のNPO法人の仕事を誰が引き継いでくれるかが問題。

(編集委員 藤井・誓山)

### 西ひかり会訪問

平成28年11月28日訪問してお話を聞きました。

家族会の例会は毎月1回で、例会に参加するのは3〜4名です。会員は70代〜80代ですが家族会を絶えさせないように毎月来て頑張っていますと言われていました。ご自分の抱えている精神障がい者のためということを超えて、精神障がい者の全ての家族のためにという志が伝わって、とても感動しました。

家族の方が、取材を受けるといふことで調べられたのですが、家族会の立ち上げからのメンバーは既に8名はお亡くなりになっていて、1名は意識不明の状態です。平成元年に立ち上げました時は15名位いました。

西ひかり会は、平成元年に当時の会長が家を提供してくださり、夜に集まることから始

まりました。今は地域活動支援センターになっている「らんまん西ひかり」や「スマイル西ひかり」を作り、2001年にはNPO法人ウィズを設立しました。2003年には地域生活支援センター「ふらっとめいじ」を立ち上げ、運営を開始しました。その時には、行政や地域の協力があり、施設の職員も一緒に頑張って頑張りました。法人の理事長は家族がなっていて、今で3代目になります。今の理事長の後継者になれる若い家族がいませんので、将来が心配です。

調べてみましたが、「ふらっとめいじ」のランチ提供は当事者の家族でもある編集委員には魅力的に感じました。生活支援の立場から



アイスコーヒー付き：400円  
アイスコーヒーなし：350円

のサービスでとても充実しています。

精神障がい者の家族教室は現在、月1回保健センターで実施されていますが、10名以上の参加者がなければ、半年後の家族教室の予定は立てんと言われたので、家族教室にも頑張っている限り参加しています。

家族と当事者のために、一生懸命活動してきました。どうして家族会に新しい人が入って来ないのか、家族会員が減っていったって、こんな状態になってしまったのかわかりません。さぼったわけではないのと言われている。(編集委員 誓山)

# PSW(精神保健福祉士)の

## ミニ知識

### 居住サポートについて

吉村病院 医療福祉相談室 室長

#### 萩原敦子



精神科病院に入院

し、病状が落ち着いて来て(あるいは落ちて着いていなくても)、退院を考えていく場合、退院後にどんな住まい方をしたいのかということ

は、とても重要な課題です。以前の住まいに戻る場合、入院を契機に家族と離れて暮らすことを選択する場合、入院により住まいを引き払っており、新たに住宅を探さなければならぬ場合など事情は様々です。これまで親と同居していても、親の高齢化などお互いに無理が生じていると私たちが感じる場合は、退院後に離れて生活されることを提案することもあります。私たち精神保健福祉士は入院から退院への支援をしています。退院に向けて家族間調整をしたり、訪問看護や障害福祉サービスの導入をお勧めしたりします。また、一人暮らしの住まいを一緒に探したりし

てきました。そのように新しい住まいを探す時に利用できる公的サービスが、居住サポート事業(住宅入居等支援事業)です。

病気や障害があったり、保証人が立てられない場合には、借りることのできる民間の物件に限られてきます。居住サポート事業は、そんな方の住まい探しを手助けしてくれます。大阪市の場合は、各区の基幹型障がい者相談支援センターなどに委託しています。物件のあつせんだけでなく、関係機関との連携や新生活を始めるための相談にも対応しています。生活保護の申請が必要な場合は行政との繋ぎ役ともなってくれます。このサービスを事業化していない自治体もありますが、広く一般的になることを願っています。

一人暮らしが不安な場合、グループホームという居住の形があります。ワンルームマンションタイプของกลุ่มホーム、一人で生活する居室とリビングや食堂、浴室などの共有スペースがある場合などがあります。門限や喫煙場所に関する制限など、共同生活のルールを守らなければならぬことがストレスとなりますが、食事の提供や服薬支援・金銭管理や生活の様々な支援を受けることができます。精神障害を持つ人は、新しい環境になじむことに時間がかかり、些細なことで不安が生じやすいという特徴があります。そのため世話人は介護をするというより見守りや声掛けを主な支援業務としています。精神障害者

を対象としたグループホームは、夜間の支援がないことがほとんどなので、入眠前の服薬については自分で管理する必要があります。グループホームの生活に慣れ、自信をつけて、単身生活を目指すことも出来ます。

最近では、一般的なワンルームマンションの建物内に訪問介護事業所があり、24時間スタッフが常駐している形態の住まいも登場してきました。食事提供以外に、必要なヘルパーサービスが受けられ、一般のマンションなので外出の制限もありません。このような新しい形は、まだごくわずかです。しかし、不動産業者が介護事業に参入したり、訪問看護事業所が住宅部門を持ついたり住まいの提供とサービスの提供や訪問看護の提供などの機能を併せ持っている民間事業所の登場は、退院後の生活の場の選択肢を広げる形となっています。

10数年前は、精神障害を派遣対象とした訪問介護事業所を探すことにも苦労がありました。精神障害と関わることに困惑されていた地域の事業所は、支援経験を積むことで、苦手を意識を克服され確実に身近な支援者となっています。精神障害者はともすれば、支援を受けることそれ自体に抵抗を示されることもあります。その思いを尊重しながらもその人に合うサービスを提案し、つないでいくことが私たちの重要な役割です。

精神保健福祉講座⑧  
「気持ちの整理」

日時 2016年12月10日(土)  
講師 倉知延章先生

講師からのメッセージ「どんな重い障害があっても地域で質の高い暮らしができる」「家族も自分の暮らしを大切にできる」

こんなメッセージがあり、福岡と北九州市でACT実践をしているという。みんなねつと11月号にもその実践記録が掲載されていたので、大変興味あり参加しました。

期待した通りで、「地域で困っている人のスタンスで生活を応援する」その具体的事例でした。一番大切にしているのは、熱意ある人材集めと実践理念です。「リカバリー」「自己決定」「対等な民主的チーム」

運営の仕組みは、精神科医をチームにおかないで、訪問看護ステーション、相談支援、グループホームを活用して行います。チーム全員が経営者で進めるので、論議も全員で結果と責任を担うシステム、資金も1000万。医療や福祉の社会資源は、地域資源を利用するので連携が深まる結果となっています。立ち上げの第一歩は、福岡県連からの家族の願いがあったそうです。家族会は大切な利用者紹介源としてつながりを大事にしているそうです。

講座の参加者家族からは、大阪にないACTへの実現願いや質問が出されました。願いにこたえる倉町会長のお話しもあり、盛り上がった講演会でした。

(川辺慶子)

電話相談から

(相談) 息子は統合失調症で何回か入院経験があります。現在は一人暮らしをしています。以前元気な時は家で一緒に仕事をしていたのですが、大ゲンカをして辞めてしまいました。それ以来、親子は断絶状態です。私は息子のことが心配でたまらず、そっと様子を見に行っていました。ここ最近のことですが、息子が通勤に使っているバイクがいつも置いたままになっており、仕事にいけない様子です。夜も遅くまで電気がついていて、昼夜逆転の生活になっていくようです。再発しているのではないかと、とても心配です。このまま、見守っていいのか、どうしたらいいのか、悩んでいます。

(対応) それは心配です。成人してもう働いている息子さんの様子を見ています。

夜中まで見に行かれています。お母さまの息子さんへの心配、愛情は、断絶後も変わっていらっしやらないですね。たとえ、一人暮らしをして働いていても、いつも気にかけてくれる人は

平成28年度の賛助会費報告

年会費をいただきました。ありがとうございました。

特別賛助会員(病院関係) (103万円/年)として

病院	地域	
浜寺病院	高石市	10

団体賛助会員(診療所関係) (101万円/年)として

病院	地域	
かく・にしかわ診療所	中央区	10
やまもとクリニック	西区	10
木村診療所	高槻市	10
田中クリニック	淀川区	10
はた・クリニック	阿倍野区	10
上島医院	大阪狭山市	10
田中医院	阪南市	10
村上診療所	東大阪市	10

寄付

松浦 真子(個人)	50万円
-----------	------

(茨木市の小西診療所の院長先生がお亡くなりになりました。遺言により大家連に50万円の寄付の申し出がありました。感謝いたしますと共に院長先生のご冥福をお祈り申し上げます。)

(平成28年11月19日~平成29年1月20日)

必要です。たとえば、障がいがなくても。再発のご心配ですが、息子さんは、通院は続けていらっしやるのでしょうか。通院先の病院が分かっているならば、母親ですと言ってお医者さんに問い合わせることができると思っています。先生によっては、プライバシー保護を理由に答えてもらえないこともあります。直接、息子さんを訪ねてみるのはいかがですか。身体をこわしていないか心配ということ。一人で行くのが不安であれば、ご本人を知っている方と一緒に行くのが良いですよ。一緒に行って下さる方が見当たらないのであれば、地域活動支援センターや保健所に相談して、一緒に行って下さる方を見つけることができますよ。

