

# 月刊 みんなねっと

5  
2023



春のひかり チアキ

特集 きょうだいの気持ちに寄り添って



## 家族向け交流サイトみんなねっとサロン

～親、子ども、きょうだい、配偶者・パートナー等 ご家族の方限定～

さまざまな精神障害をもつ人たちの家族を対象に、家族同士が安心して気軽に繋がることができる、相談・情報交換を行うコミュニティサイトが「みんなねっとサロン」です。

With コロナ時代の新しい家族ピアサポート活動が始まっています。

匿名で全国どこからでも利用できます。スマートフォンで簡単にアクセスできます！

### ■ご利用方法（無料）

<https://minnanet-salon.net/service>

（みんなねっとサロンで検索）または

QRコードよりアクセスし、登録してください。

### ■お問い合わせ

[minnanet.salon@seishinhoken.jp](mailto:minnanet.salon@seishinhoken.jp)（メール）



## ◆メルマガ会員募集中◆

みんなねっとでは、メールマガジンを発行しています（無料）。当会の活動だけでなく、各都道府県連等関係団体の情報なども随時お知らせします。

賛助会員の方だけでなく、一般の方も「最新情報がほしい!!」という方も、ご登録できます。ご登録方法は、みんなねっとのホームページからご覧ください。

Twitter（ツイッター）やLINE（ライン）での情報提供も行っています。



公式ツイッターはじめました  
@minnanet で検索☆



LINE公式アカウント  
@minnanet



## 子ども家庭庁からのお知らせです

きゆうゆう せい ほ ご ほう もと ゆう せい しゅじゅつ こ

# 旧優生保護法に基づく優生手術(子ども

しゅじゅつ など う だん せい

# ができなくなる手術)等を受けた男性

じょ せい

まん えん

し はら

# ・女性に 320万円をお支払いします。

手話・点字もご用意しております

詳しくは特設サイトをご覧ください

旧優生保護法 特設サイト

子どもまんなか  
子ども家庭庁

検索 🔍



お気軽にご連絡下さい

## 電話:03-3595-2575

受付:午前10時～午後6時(月曜～金曜)

※土・日・祝日・年末年始除く

## ファックス:03-3595-2753

# もくじ

2023年 5月号 通巻第193号

2 みんなのわ——読者のページ

6

**特集**

## きょうだいの気持ちに寄り添って

南山浩二・木村諭志・みんなねっとサロンアンケートの集計より



18 多事彩々 鳴き声をありがとう 野村忠良

20 みんなねっと相談室から(第49回)  
きょうだいとの話題の共有を！

22 子ども・きょうだい・配偶者 家族いろいろ(その37)

現在まで続く生きづらさ

24 リレー連載「リカバリーをめぐる、対話のように」②

思いをテーブルの上に (対話) 真嶋信二・岩谷潤

28 知りたい！聴きたい！こんなとりくみ(第26回)

地域の伝統行事「チャグチャグ馬コ」を守り継ぐ  
株式会社スタディア (岩手県滝沢市)

33 カンタンてめき術(料理編)その32 簡単しっとりりんごケーキ

34 新連載 フレー！フレー！これからの家族会 立川麦の会(東京)

36 マンガ 私の七転び八起き 救い あかつき

38 お知らせします みんなねっとの活動

読者のページ



「みんなのわ」は、読者のみなさんからの  
お便りや投稿を中心に紹介するコーナーです。

## 「みんなねっと」の感想

◆宮崎県 鬼束 家族（70代）

2月号の野村忠良さんのびっくりを読みました。野良猫の避妊手術をして、そのあとの猫への心温まるふれあいにとても心打たれました。

私も同じような思いで今保護猫を見ている一人です。我が家

の横の小さな川に捨てられた猫が、いつの間にか増え、ボランティア保護団体の方たちが捕まえて避妊手術を行い、「地域猫としてエサはあげてください」と言われ地域猫として近所の方たちと見守っております。

わが家の息子（統合失調症）ですが、猫への愛をもっての私たちの様子を見ており、やさしい気持ちも伝わっております。

もう5・6年も毎日見続けていて、畑にいる私の横でじっと見えています。

息子も家族の愛が一番の薬です。地域猫も愛をもって見守り続けます。

◆神奈川県 大方曹達朗  
その他・友人（70代）

2月号みんなねっと相談室から読んで。

お父様の一言で息子さんが心を動かされたとのこと。息子さんに「対応しているよ」とサインを送ることが大切なのだと思います。

大学来の友人Aさんが精神障害者となったので私は「みんなねっと」を読んでいます。Aさんは時々、十数頁の「論文」を友人たちに送っていました。しかし、論旨不明で友人たちは無視していました。私は簡単なコメントに「手紙は一枚だけに」と添えて返事をしました。「手紙を無視していないよ」という

サインのつもりで。手前味噌ですが、その効で、一時は平穩になったようでした。

しかし、先月は毎日何回も私やほかの友人たちに電話をしてみました。しかし、発音がおかしくさっぱり聞き取れません。口で言っても聞く耳持たずなので、葉書を送りました。それで収まるかと思いましたが、結局入院したそうです。私も困りましたが、ご家族はどんなに困られたことかと思えます。

## 日常生活

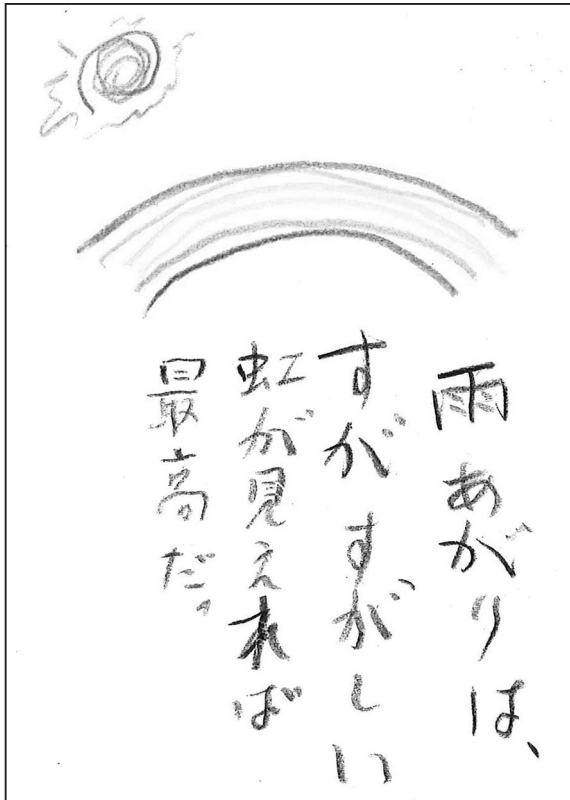
◆ 広島県 ふっけん！ 本人  
(30代)

私は22歳のとき統合失調症に

なりました。現在36歳です。先生、家族、友人、相談員の方々、みんなのおかげで再発もせず幸せに暮らしています。

現在注射を一月に一度打っています。血中が安定するの、

私にはすぐく薬があつています。もう10年以上注射の薬です。病気でもみんな幸せに暮らす権利はあります!!楽しく日々感謝して生きていけばいいと思つています😊



◆ 福井県 たんぼぼ 本人(50代) イラスト

みんな仲間です😊読んでくれてありがとうございます!!

◆千葉県 ナヤムナ 本人(60代)

統合失調症という病気で入院を繰り返して37年くらいになります。波があり、副作用が、イライラ、幻聴、幻覚、妄想、不眠、のどのかわき、不安時、ムズムズ、下痢、便秘、ふるえ、などがあります。

ねむれないとガタガタです。そういう私は今年の12月15日にセンターに通うようになって元気が出てきて、ゆるやかな波で過ごしています。古い日記が出てきて、自じよ伝を書きたくなりました。

孫を二人持つ(六歳と十歳の

男の子)ばあちゃんです。予定を詰めすぎてパンクしてしまうことがしばしばで、訪問看護師さんにアドバイスをもらっています。理解のない夫(家族)をもつと困ります。統合失調症がわかってももらえず、けんかばかりです。

滝山病院の事件をうけて

◆福島県 ミケサバママ 家族(70代)

八王子市の滝山病院の暴行事件や3月号「みんなのわ」に掲載された愛知県岡崎署勾留中の男性死亡問題に、当事者家族として寒々とした気持ちになっている。

私は、先日退院した娘(40代)のケースを紹介したい。娘は

ちよつとしたことで怒って叫ぶなどの陽性症状が激しくなり、医療保護入院となった。

入院中は「落ち着いているよ」と電話やラインが入り、職員や患者さんとの交流や作業療法のプログラム、スポーツなどを楽しんでる様子が伝わってきた。

驚いたことには、入院前・中・後の処方薬に変更がなかった。症状が著しく緩和されたのは、薬そのものの効果というよりは、入院環境が心安らかに休息できる状況だったからだということに気がついたのだ。生活環境がいかに大切かということ！いい入院をさせていただきたいことに感謝いっぱいです。

◆匿名希望 家族（60代）

現代でもこんな非人道的な虐待が声を上げられない弱い立場の人に行われているなんて驚きです。そして、親なき後の姿なんだと、恐ろしく思い、悲しく思います。

自分の住む地域からこの病院へ入院の依頼をしているのか？ そうだとしたら、自分の住む地域も信用できないし、改善しなければ、子どもを残して死ぬわけにはいかない。

頼みまず、行政、せめて第三者委員会から抜き打ちに検査を行ない、そういう病院施設を発見し、弱い人たちを助け出してほしい！

詩・その他

◆東京都 風の又三郎 本人

（70代）

里に居ると山恋し

山に居ると街恋し

街に居ると山恋し

街に居ると山がとても美しい

街は誰が創ったの？

人間が創ったの！！

街もきれいで美しくするには、

美と真と善が大事で

美と善は真である人間が創った

心に居るのを知る



「みんなのわ」への投稿を募集しています

メールでの原稿募集も始めました。  
アドレス：desk@seishinhoken.jp

「みんなのわ」への投稿  
(300～350字程度)  
をお寄せ下さい！

# 特集

## きょうだいの気持ちに寄り添って

それぞれの立場の違いと  
悩みや思い——きょうだい  
世代に焦点をあてて——

成城大学 南山浩二

精神障害がある人の「家族」といっても、親、きょうだい、配偶者や子どもなど、その続柄はさまざまです。そして、同じ「家族」だといっても、それぞれの立場などの違いもありますから、悩みや思いなども異なることも当然あるでしょうし、検

討すべき課題もそれぞれということもあるだろうと思います。ここでは、きょうだいに焦点をあててみたいと思います。

### 親もケアし続けることは困難

たしかに、精神障害がある人の身近な支え手としてまず思い浮かびやすい「家族」は、親だと思っています。思春期・青年期あたりで発病することが多く、成人前であれば親の扶養下にあります、また、未婚の場合も少なくないことなどから、親が最もケ

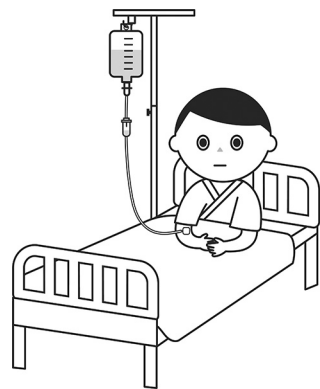
アを担うことになりやすいからだといえそうです。しかし、思春期・青年期での発病だとすれば、親は、その時点ですでに中高年期に達していることになります。経過が長びくことになれば、当然のことながら親も高齢になっていきますから、親自身の健康問題や経済状況などを考えれば、親が身近な支え手としてあり続けることは段々難しくなっていくと思いますし、年齢的にいえば、親が本人よりも先に死去する可能性も高いと考えられます。

### きょうだいが世話を引き継ぐ可能性

こうした、いわゆる「親なき



あとの問題」と関連して、きょうだい世代について話題がおよびぶこともあるでしょう。もちろん、きょうだいがいる場合ということになります。親が担ってきた身近な支え手としての役割をきょうだい世代に引き継いでもらえるのかどうかということかと思えます。過去に行われた家族会の全国調査の結果ですが、「親なきあときょうだいが面倒を見てくれる見込み」を親世代に問う質問への回答をもとに、きょうだいがケアを継続してくれる予定がある場合、きょうだいはいらるが継続の見込みがない場合、などに分けてみると、きょうだいはいらるが継続の見込みがないとするグループが全体



の半数を超えていました。ついで、きょうだいが世話を引き継いでくれる予定としたグループが多いことがわかりましたが、本人が入院している割合、5年以上の長期入院者の割合、いずれも、このグループが最も多いという結果が得られています。つまり、本人が在宅ではなく入院しているという限りにおいてきょうだいが世話を引き継いで

くれるだろうと考えている親が少なくないことを示す結果ともいえそうです。以上、お示したそれぞれの結果は、親御さん自身が、今までのご経験をふまえ、または、きょうだいの立場にあるお子さんの生活なども考えてのお気持ちを示しているのではと思っています。

### 親とは違う悩みや思いがある

もうひとつ調査結果をお示したいと思えます。この調査では「役割拘束」に注目していません。「役割拘束」とは、本意ではない形である役割の担い手になっている状況のことで、この調査では障害者をケアするという役割に着目しています。まず

は、本人のより良好で安定的な病状等が重要であることが示唆されていますが、本人が在宅の場合、本人との関係が安定しておらずあまりうまくいっていないときようだいが考えているほど、本人が入院中の場合、きょうだいが既婚で自分の家族がいくほど、年齢が若いほど、きょうだいがケアを担っていることを本意ではないとする意識が顕著である傾向が見られました。特に、既婚きょうだいの場合、居住関係も含め、ある程度、生活に距離をおくことも選択肢として考えられるかもしれません。なお、きょうだいのケアを担っていることについて本意ではないとする程度が強いほど、

抑うつ・不安などが高く、他方で、生活満足度・幸福度が低いという結果が示されています。不安や悩み・苦労は尽きませんが、ある意味、未成年子の扶養の延長線上で支え手であり続けようとしていている親世代に比べて、きょうだい世代の場合は、きょうだいを支える立場を受け止めていくにあたって、個々の事情にもよりますが、きょうだいならではの悩みや思いがあるのではと思います。

### **家族と本人が自発的に 共生を望める体制づくりが重要**

ここで紹介した調査結果ですが、あくまでもこうした傾向が見られたということにご注意

ただければと思います。また、少し古い調査結果ですので、現時とは、家族のあり方や医療福祉の状況も変化していることを差し引いて理解する必要もあります。しかし、ここで話した「親なきあとの問題」（むしろ「親がいるうちの問題」というよりもよいかもしれません）、そして、きょうだい世代の関わりをめぐる課題を考えたも、もっぱら、「家族なのだから」という義務意識から、または、世間一般の見方に後押しされて、家族が地域社会において中心的にケアを担い続けることは難しいということとは明らかだと言えます。家族が自発的に障害がある人との交流や共生を望めるよう

な地域社会の体制づくりが重要であるということは繰り返し強調しておきたいと思います。こうした体制作りの意味も含む具  
体例としては、近年、段階的  
にはありますが各地域で構築が  
進められている地域包括ケアシ  
ステムや、その試みが全国的に  
広がっている家族支援、包括型  
地域生活支援プログラム（ACC  
T）などがあげられるでしょう。



南山浩二さん

## 共にリカバリーストーリーが 語られる社会の実現を

今日の社会福祉における基本的で重要な考え方のひとつに  
ノーマライゼーションの思想が  
あります。障害がある人には障  
害がない人と同じような生活を  
送る権利があるとするもので  
す。もともとは北欧の知的障害  
分野で生まれたものですが、日  
本でも、この考え方に基づいて  
障害者基本法が制定され、施設  
収容から地域社会での共生へと  
いう施策の方向性が示されてま  
した。ここでは親、きょうだいに  
ふれましたが、障害がある人と  
ともに家族にもそれぞれの生活  
や人生、希望や尊厳があり、リ

カバリーストーリーがありま  
す。障害者・家族、それぞれの  
リカバリーストーリーが共に語  
られるような社会の実現が必要  
です。このことは、現に、日々、  
苦労を重ねている方々からすれ  
ば「絵に描いた餅」のように思  
われるかもしれませんが、こう  
した社会の実現に向けて、強く  
希望を持ち続けたいと思ってい  
ます。

### 参考文献

南山浩二（2020）「精神障がい者家族の実状と課題」下夷美幸編『家族問題と家族支援』放送大学教育振興会、95頁―115頁、

## 「家族による家族学習会」

### の課題と今後の展望

きょうだいの立場から

埼玉県立大学 保健医療福祉学部

看護学科 精神看護学 木村諭志

私は、統合失調症の姉をもつ40代前半の弟です。姉が高校生で発症し、当時の私は中学生でした。家族が孤立する中でヤングケアラーや看護師となり、現在は看護教員をしています。恩師である横山恵子先生からのご紹介で「家族による家族学習会（以下、学習会）」に参加しました。学習会で感じたきょうだいとしての思いをここに綴りたいと思います。

## 「家族学習会」で得られた効果

学習会のことを知った当初は、「学習ってことは、少し硬い雰囲気もあるのでは？」と先入観を持っていました。しかし、実際は打って変わって、とてもアットホームな環境でした。肯定的な雰囲気の中で知識を得ながら体験を語り合える空間は、ただ単に一人でテキストを読むのとは訳が違い、何よりも癒しとなつて生きる上での「新たな気づき」や「動機づけ」を獲得しやすい状況を作り出していたように思います。

参加者は、きょうだいや親の立場で、きょうだいの立場からのお話は、うなづけることも多

く今後の生きる上での手がかりを得ることができました。また、親の立場からのお話は、共通する思いながらも、きょうだいにはない親心についても知ることができ、改めて自身の親を含めた家族と向き合うきっかけになりました。

## 「家族学習会」で感じた課題

学習会に参加する以前、「きょうだい版テキストを作成したい」というお話を横山先生から伺いました。参加した学習会では、現状の家族版テキストを使用しましたが、きょうだい版テキストを使用した学習会があれば、「より、きょうだいの思い（本音）に寄り添いながら、学び合え

るのではないか」と感じました。

同世代を生きるきょうだいは、当事者の発症年齢や家庭環境にもよりますが、成長・発達の段階に応じて、きょうだいなら

ではの悩み”があります。特に自分のような年下のきょうだいは、ヤングケアラーを経験し、進学・就職などの進路選択や結婚に対しての困難と葛藤だけでなく、親なきあとへの不安まで抱えるといったケースも少なくありません。思春期では、家族の役に立ちたいという思いと自分を大切にしたいという思いが複雑に絡み合い、その後の生き方にも影響します。きょうだいも、きょうだいとしての人生の選択肢を失わず、自己決定できるよ

うにするためにも、きょうだいのライフステージに即した学習会が必要だと考えます。

### 「家族学習会」の今後の展望

精神疾患は未だ偏見があり、家族が孤立してしまうことがあります。家族の孤立は、きょうだいの困難や葛藤を生じさせやすく、生涯を通して親代わりを担うこともあります。今後の学習会としては、きょうだいに焦点をあてた「きょうだいのための学習会」を継続させていく必要があると考えます。それは、決して親の立場の学習会との決別ではなく、第一として、まずはきょうだいとしての今までの体験を振り返り、過去から未来へと想



木村諭志さん

像できるように「家族と自分を切り離して考える機会」を得ることが大切であるということ。第二として、段階的に「家族間交流ができる学習会」に参加することが、きょうだいが家族を改めて見つめ直せるステップになるのではないでしょうか。今後は、学習会でできたネットワークが広がり、一人でも多くのきょうだいを含めた家族が生きやすい社会になることを心より願っています。

# きょうだいの気持ちに寄り添って

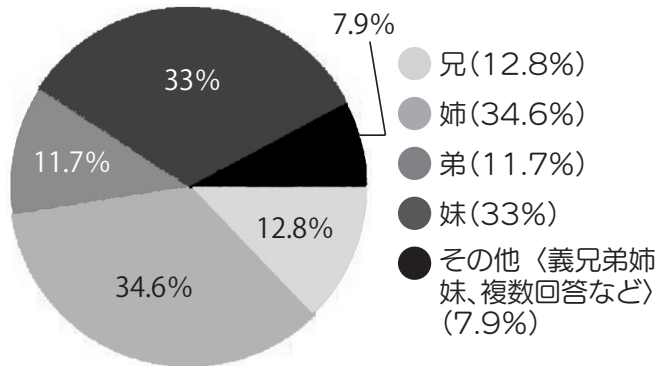
## みんなねっとサロンアンケートの集計より

みんなねっとサロン（以下、サロン）とは、精神障害者家族の立場の方を対象に、オンライン上で悩みや情報を共有し、交流する場です。今回、このサロンユーザーのうち「きょうだい」の立場の方にご協力いただきアンケートを実施しました。回答数は179件です。

大まかなアンケートの集計結果は円グラフをご覧ください。興味があると思いますが、今回のアンケート

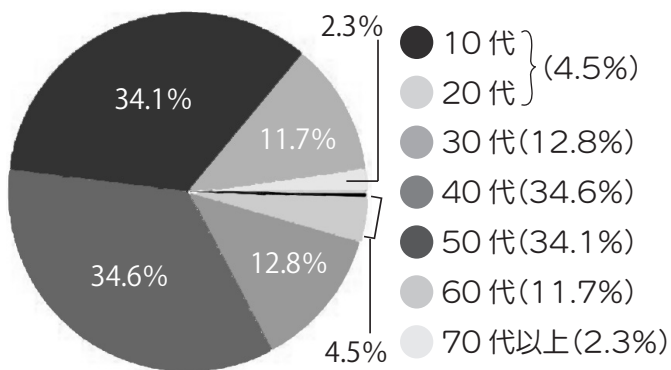
アンケートの中でも注目すべき点は、当事者の具体的な疾患名についてです。「統合失調症」が最も多く6割以上を占め、次いで「発達障害」、「双極性障害」と続きますが、「その他」の回答の内訳をみると、不安障害やPTSD、重複障害など疾患名が多岐にわたっていたり、まだ診断がついていないなどの回答でした。このことから当事者ひとりひとりの

### A 精神障害当事者の方からみたあなたの立場を教えてください



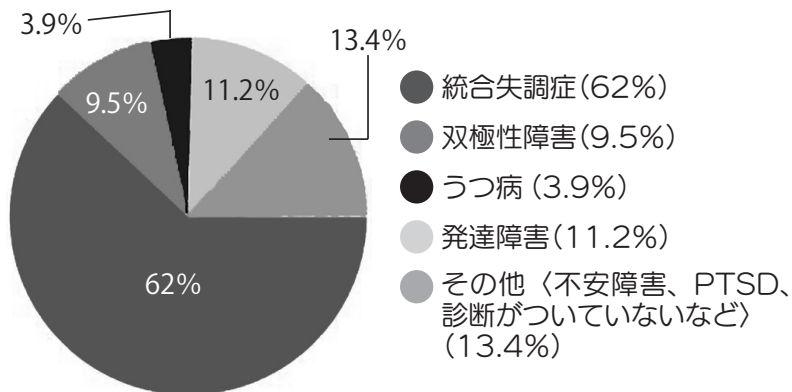
症状、状態像により主治医から伝えられる診断名もさまざまであることがわかります。精神疾患の複雑さに加え、理解や対応

B あなたの年齢を教えてください

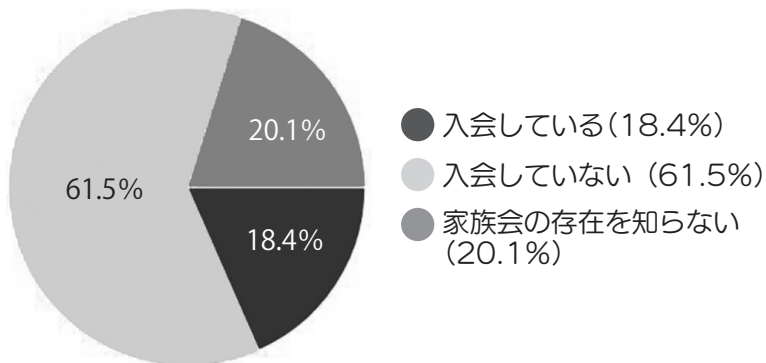


の困難さの一要因といえるかもしれない。みんなねつとサロンのご利用をご希望の方は本誌の表紙裏面をご参照ください。

C 当事者の疾患名をおしえてください



D 精神障害者の家族会に入会していますか？



自由記述形式で多くのみなさまからご回答いただきました。誌面の都合上、2つの質問項目より一部を抜粋して掲載します。

## Q. きょうだいとして大変に感じることを、困っていることを教えてください

### 親なきあと・将来への不安

- ・お互いが不幸にならず社会で暮らせるような、支え（自分の家庭でなんとかする限度を超えているケースも少なからずある）を受けたいと思う。
- ・自分にも生活や人生があり、きょうだいの生活を背負わなければならないのが負担に感じてしまう。
- ・妹が生活保護を受給して生活しているため、私自身が普通の生活をしているだけでも罪悪感を感じてしまう。
- ・もし自分が先に逝ったら？と思うことがある。
- ・家族があり、姉と一緒に住むことはできず、この先どうしたら良いかまだ見通しがたっていない。高齢者の父母に姉のサポートを任せてしまっている現状に罪悪感を感じており、なんとかしなければと思いながら、打開策を見出せずにいる。
- ・退院してから家族で守り切れない。

### 経済的なこと

- ・経済的に余裕がないので困窮した際に支援が必要となること。
- ・グループホームから付帯施設のアパートに入居したが何年かしてまた引越ししなければならない住居や経済的なことも心配。
- ・金銭面の支援が限界。親（高齢者）を養い、介護し、兄の症状、暴言、暴力、浪費癖、に振り回されて、家で寝られない、私が働かなければ家のローンも払えない。無理矢理働くしかなく、死にたい気持ちになる。

### 自分の生活への影響

- ・好発年齢が若いゆえに、きょうだいも思春期～青年期に巻き込まれることによって、恐怖体験をすること。
- ・親ではないため、無償の愛を捧げる気持ちになれない。たまたま同じ親から生まれたというだけで自分には何の責任もないのに自分の人生を捧げる気持ちになれない。



- ・両親に、日々の困りごとをすぐには相談しにくい（しにくかった）。
- ・当事者中心の生活となり、自分の生活（人生）が送れなくなる。
- ・父親がなくなり、母親は弱り、責任を私にスライドさせているようで、今後の面倒をみてもらおうとしているが、私には私の家庭や守りたいものがあるので、板挟みで辛い。
- ・心無い言葉を言われたり大変なこともたくさんあるが、兄弟として何を言われても縁は切れないし、今後ずっと支えていかなければならない義務みたいなものが時々つらくなる。
- ・精神的な負担が大きい。自立して欲しいが、金銭的にも精神的にも自立への課題が多く、今は将来への不安しかない。

### 病状による問題

- ・暴言。瞬間的に怒りが爆発する。感情を抑えることができない。
- ・病識がないため、薬を飲まない。片付けたり掃除をしたりすると怒りだす。ゴミ屋敷にならないか不安。
- ・暴力がひどく入院以外には家族が助かる方法がないが本人は入院拒否。
- ・兄ということで相手が妹の私になんとなく頼れないのではないかと、そしてプライドや劣等感が邪魔して治療の力になれないのではないかと感じる。
- ・責任感の元、問題を片付けようと行動して、見守り続けていくことできょうだい自身が壊れてしまう時がある。
- ・こちらが気を使うことが多くストレスになる。
- ・兄弟ということで、関係を絶てない。
- ・家族で世話は頑張ってきたのでこれ以上する気が湧かない。暴言を吐かれてまで世話をしたいとは思えない。お金の無駄遣いを毎月される。
- ・きょうだい間の比較をしてしまっ<sup>ねた</sup>て落ち込んだり悩んだり、時に妬んだりしているように感じられる。距離感がとてもむずかしい。

**Q. きょうだいとして当事者や家族にどのような支援があったら良いと思いますか**

### 家族支援

- ・家族に心の支援もしてくれるとありがたい。
- ・児童相談所のように、ある程度の裁量をもって、入院や社会福祉などにつ

なげる、訪問型のソーシャルワーカーさんや鑑定して下さる医師や看護師の方がいて、精神疾患で途方に暮れる家庭が少なくなるのではないかと思います。

- ・ 常々、当事者本人の支援やサポートはあるのに、家族に対する相談先や支援が足りないと感じる。多くの家庭が、家族も精神を病み通院している。当事者と家族もあわせてサポートする体制が、医療にも行政にも必要だと感じる。
- ・ 第三者の介入（心理士、カウンセラー、精神科医）からのカウンセリングやアドバイス、当事者と直接の接触はなるべく避け、間に上記の専門家に入ってもらいたい。
- ・ きょうだいの会が近くにほしい。
- ・ 家族が支援しなくても大丈夫になってほしい。
- ・ 当事者とその家族どちらの相談も聞いてくれる、カウンセラーのような人が定期的に家を訪問してくれるとありがたい。訪問がいいのは、外出するのが難しいため。

### 支援体制の強化

- ・ 働くことや居場所を見つけることへのサポート、行政の仕組みではカバーしきれない悩みに対して、社会と接点を持っていくための伴走をしてくれるような支援を頂けるとありがたい。
- ・ きょうだいがかかわらなくてもいいように、責任能力のある家族が同居できない当事者は、行政が責任を持って面倒をみてくれるシステムがあるといい。
- ・ 親、兄弟が扶養しなければならないような社会的な風潮を無くして行って欲しい。障害があっても社会で自立して生活できるような仕組みを作り、それが当たり前を受け入れられる社会になって欲しい。
- ・ 病識がない当事者を医療に繋げる仕組み。今でもないわけではないが、敷居が高すぎる。
- ・ 暴力などが症状である場合の、家族への支援（今まで警察を呼んだり緊急入院しか手立てがなかった、知らなかったので、大ごとにならない支援が切実に欲しい）。
- ・ 地元で暮らし続けるためのサポート。
- ・ 縦割りのサービスではなく、困っていることを中心に考えて対処してくれる機関やサービス。
- ・ 拒否があっても福祉に繋がるよう根気強くかかわり続けてほしい。

## 必要な情報を見つけやすく

- ・具体的な解決策を知りたいのに、ネットで調べても何も出てこない。行政の支援サービスなども全く何があるのかわからない。色んな具体的な体験談が読める場が欲しい。
- ・どのような支援があるのか気軽に問い合わせができる所がほしい。

## 制度改善

- ・作業所に少し通ったが馴染めなかった。通える所がそこしかないの、合わない人は行くところもない。能力に応じて、集える場所や作業ができる場所が増えてほしい。
- ・知的障害や発達障害の人でも理解できるようにし、不当な扱いを受けない防御策が必要。
- ・資金的な援助。年金だけでは、生きていけない。
- ・当事者・家族共に安心して生活（暮らせる）できる場が増えてほしい。
- ・住居や経済的な支援をもっと重点的にしてもらいたい。家族に関しては保証人や看護義務的なことは一切外してもらって負担にならないようにしてほしい。

## 相談支援・訪問支援

- ・家族が困りごとを相談できるセンターがあったら良い。現状、家族が置き去り。
- ・訪問看護はとても有り難いし、とても頼りになるが、夜間や休日は頼れるところがなく緊張が継続する。
- ・地域に ACT のような 24 時間 365 日対応が可能な多職種のチームがあると助かる。
- ・福祉の積極的な介入。申請式ではなくプッシュ式の福祉。訪問医療。病院につれてきてくださいでは、精神疾患は無理。
- ・家族は当事者と一緒に成長していくもののような気がする。つらくて苦しくて恐怖が押し寄せてきたときに「だいじょうぶだよ。」と言ってくれる人が近くにいてくれたり、気分転換できる環境があるとありがたい。
- ・退院後の居場所。病院とグループホーム等との中間施設。きょうだいがいつでも相談できる場所。



## 鳴き声をありがとう

「ホー ホケキヨ」

静かな初夏の日に、近くの木立から響き渡るウグイスの声。新鮮なみずみずしい鳴き声は、余韻を残して心に沁みとおおり、しばらく感動に包まれる。

「ホー ケキヨ」とずっとこけた鳴き方の中には、微笑んでしまう。まだ新米なのかも。

夏の終わりにになると、セミのつくつく法師が

「オーシンチュクチュク、オーシンチュクチュク」と何回も繰り返して鳴いてから

「オーイシイ、オーイシイヨー、オーイシイヨー」と鳴く。うれしそうに懸命に鳴いている。「何がそんなにおいしいの？」と聞いてみたくなるほど楽しい。

そして秋になると

「カー、カー」



雌めすのカラスなのだろうか。心をくすぐる甘い鳴き声は、子ガラスに呼びかけているのかな？それとも旦那だんなさんにかな？聞く者を平和な気持ちにさせる。

そしてもっとも心を揺さぶる鳴き方をするのは、我が家のネコである。たまにしか鳴かないが、何かをおねだりしたかったり、自分が出かけるときに飼い主に挨拶あいさつしたかったりしたときに、驚くほど優しく親密な声で「ニャ」あるいは「ア」と鳴くのである。これほどの信頼に満ちた温かく優しいかけ声が、地上の誰に出せるだろうか、と思わせるほどなのだ。

これらの動物たちの鳴き声を通して、まるで赤子あかこをあやす母親のように、誰かが筆者を大切に守ってくれているのを感じる。たとえ身の上で恐ろしいことが起きても、生死を超えて最上の世界に導いてくださるから大丈夫、という安心感が、いつも筆者を包んでくれている。守ってくれているのは、いたい誰なのだろう。

(野村忠良)

## 《第49回》

# きょうだいとの話題の共有を！



▼精神疾患について、日頃から本人と親、きょうだいが話題にできる関係を作っておくことが大切です

### ◆相談内容

相談者は実家を離れて20数年となる5代のお姉さま。

大学を卒業後、就職を機に独立。結婚後も実家のご両親や弟さんと年に数回顔を合わせ、ご両親が数年前、急に家を弟さんに託し隣県に引っ越された後も、  
“お互いに程よい距離がとれて暮らしている”と考えて過ぎてこられた。しかし昨年、初めて弟さんの激しい言動に接し、弟さんが統合失調症であることと、ご両親の引っ越しの真の理由を推し量って知ることになった。

### ◆姉の立場から聞きたいこと

家を離れて働き家庭を築き懸

命に生きていた20数年…その間、弟の病とそれに伴い生家に展開したあれこれについてまったく蚊帳の外であった私に、現実が突きつけられ、多くの対応が求められている。考える間もなくすべてを引き受けて対応を始めているが、一方で親の本当の気持ちを知りたい。父は他界、認知症の進んできた母からは何も聞けない。感情の整理ができずに前に進めない。ついては、家族会に私のような立場の者が、親のとった行為をどう考え、今後弟の病やトラブル、さらに人生にどう対応すべきなのか、教えてほしいという内容でした。

## ◆お話ししたこと

目の前の課題も非常に深刻でつらいものがあるのに、ご自身とご両親との関係にまで振り返り、悩まれているお気持ちには実に痛々しいものです。また「私が何とかしなくては！」というご相談だったので、親の立場の私は身が縮む思いがしました。確かに、いろんな場面でこのような問題はよく話題になりますし、今回のご相談固有のことではないと思いました。

単に「弟のことで心配をかけたくない」「きつとそのうちによくなる…」と思つて話すきつかけを見つけれないまま過ぎてしまった部分が大きいこと。

そして家族会でもあなたのような立場のきょうだいに「知らせてよいものだろうか」「どう話したら最良なのか、迷いつつ過ごしている」人々の少なくともいいことをお伝えしました。

## ◆相談員の思い

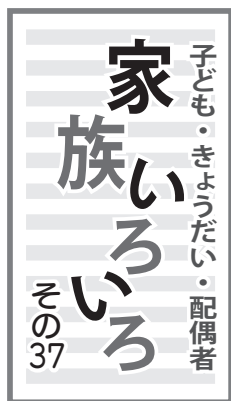
各家族の持ち味や関係の取り方は千差万別です。しかし「きょうだいに負担をかけるようなことはしたくない」という思いが勝るあまり、病を話題にすることを避け、伏せ続ける生活は、知らされないきょうだいにも本人にとつても、それに起因してマイナスの作用が増える気がしてなりません。現在の日本でも子どもが精神疾患になった場合、

親としての役割はあまりにも重く、改善が求められます。

それでもなお、現時点で少しでも楽な家族関係を望むものとして、きょうだいに折々、可能な形で伝え共有すると、彼らに安心感が生まれます。何よりも悩める当事者本人には、それが空気となり伝播し、家族の一員としての自分を感じられる瞬間が担保されることになる気がします。精神疾患を話題にしやすい家族が増えていける社会の実現が願われます。

今回のお姉さまが多くの方たちの多様な支援を得ながら、今後“に向かわれることを願つて思い描くと、目頭が熱くなるばかりです。

(島本禎子)



## 現在まで続く生きづらさ

ペンネーム ことあ 琴愛

### 「子ども」の立場であるが ゆえの困難さ

休職中の社会人4年目、26歳女性です。母は私が幼い頃から精神的に調子が悪く、現在までひきこもりが続いています。医療につながっていないため診断はされていませんが、妄想や希死念慮があります。医療につなげようとしたことがないわけで

はありませんが、子どもの立場である私から、母に精神科へ行くよう勧めることには大きな困難がありました。保健師さんが家に訪問に来てくれたこともありましたが、母は自分の部屋から一切出てこず、支援に結びつくことができませんでした。

### 守りたい気持ちと 恐怖感を抱えて

母に「一緒に死のう」と言われたり、コードで首を絞める母を止めたり、とにかく私が母を守らないと母は死んでしまうという思いがありました。外で救急車の音が聞こえるたびに、ついに母が死んでしまったのではないかと不安でいっぱいになり

ました。授業を受けている時も、友だちと笑いあっている時も、常に母のことが頭から離れませんでした。母の代わりに買い物に行ったり、母の妄想話を聞いてあげたり、母のケアをしている状況でした。

また母から、毎日のように「死ね」と言われていました。優しい母に戻ってくれる時は嬉しかったですが、それでも常に豹変する恐怖を抱えて接していたように思います。暑い中布団にくるまったりまま動かず、とにかく、とにかく母を刺激しないように、いつも神経をとがらせて、ビクビクしながら過ごしていました。



## 感情を殺して生きる

小学生の頃の私は、「こんなに苦しいのは感情を感じてしまうせいだ」と考え、「死んだと思つて感情を殺して生きよう」と決意しました。生き延びるために、心の感度を落とすことを自然と習得したのだと思いません。つらさに気づいてしまうと生きていけなくなってしまうから、つらい感情に気づかないように、感情を麻痺させて自分なりに過酷な環境に適応しようとしていました。自分の身体と外界との間に膜があるような感覚や、自分と他者の違いがよくわからなくなつて、自分を第三者の視点で見ているような感覚に

なり、自分が自分であるという意識が希薄になっていました。安心して一人で生活できる環境が保障された今でも、離人感が残っています。

### 離れてもなお続く 生きづらさ

離人感の他にも、母から離れた現在でも続く生きづらさがあります。その一つとして、人との距離感をうまく保つことができない、対人関係の不安定さがあります。母と暮らしていた時の癖で、周りの人の気分をキヤッチする癖があります。そこで機嫌の悪い人がいると、自分のせいではないかと感じ、必要以上に悩んでしまいます。社

会人4年目となった現在でも、仕事が続かず、休職を何度も繰り返してしまっています。

母と二人で暮らしていた家を出て、母の調子の波に振り回されることさえなくなれば、自分は元気に生きていけると思っていました。でも、一人暮らしを始めて4年半経った今でも、生きづらさは続いています。今やングケアラーが話題になっていますが、子どもの立場の生きづらさは、親から離れれば、またケアが終われば消えるものではなく、大人になつてからも続くものであると、もつと多くの人に知っていただきたいと、切に願います。

## 思いをテーブルの上に

(対話) 真嶋信二・岩谷潤

《対話者のプロフィール》

真嶋信二 まじましんじ  
作業療法士

岩谷潤 いわたにほみ  
精神科医

今回は、一般社団法人COMHCAの  
共同代表の二人が話し合いました。

一般社団法人COMHCA…対話的で  
協働的なコミュニティのあり方を探  
求し、専門職、ピアスタッフ、ケア  
ラーとしてのご家族へのサポートを  
行います。 <https://comhca.org/>

### 意味づけしない時間

岩谷 時間の区切りについて思  
うことはありますか？

真嶋 僕たちが支援する人の中  
には、ずっと入院していたとか、  
側から見ると何をしていただけの？  
と言われる人もいます。でも僕  
たちはその時間に意味がないと  
は思わない。その人が持ってい

るものはなんだろう、どうすれ  
ば輝くだろう、と考えながら関  
わっています。

岩谷 僕たちはつい評価したく  
なりますよね。一つは社会的な  
時間の使い方という周囲からの  
見方です。もう一つは、ここでこ  
ういうことをしたのはこういう  
う意味があったとか、自ら意味  
づけしていく、それもとても人  
間的な過程です。でも評価や意  
味づけばかりが強くなると、意  
味がある、ない、のせめぎ合いに  
なってしまうって、窮屈にもなる。  
きれいな景色を感じていると  
か、意味づけをしない時間とい  
うのも大切だと思っています。

真嶋 本当、そうですね。誰か  
が価値づけした時間や、大人な

らこうすべきだ、という価値観が自分に染み込んじやってる。公園で空を眺めているだけで全て満たされているはずなんだけど、それじゃ意味がない、こんなことしてちゃいかんと足早に公園を去っていく(笑)。身体感覚とかを大切に、そうしたくてそうしているだけの時間を過ごせるようにしたいですね。

**岩谷** 自分から湧いてくるものや人とのつきあいの中で育まれるものと、逆に硬く積み上がったしまうものの、バランスの取り方が難しいですね。弱った時ほど、人から硬く影響されたものが強くなってしまう。それが元気になってくると、自分らしいバランスに変わってくる。身

体感覚が教えてくれるものは生活の中にたくさんあるはずなのですが、日常の中でどんどん忘れてしまいがちです。

### 自分との対話

**真嶋** 僕はいろいろと重なって、ここ一年ほど心身のバランスを取り戻すのにとても苦労してきました。長かったけれども、大事なプロセスでした。このころと身体の大きな波を体験して、なんとか生きようとする中で、持ち抱えられないような心の声と共にいるすべを学んできました。人や、人が言ってくれた言葉に支えられました。休むこと、感じることを、言葉にすること。自分との対話、コラボレ-

トを大切にしてきました。そうしないと、自分の家族とか、周囲との関係に出てしまうんです(笑)。自分の中に傷ついた声が溢れている時に、人に接する事はできませんね。

**岩谷** 自分がある程度整ってないと、家庭でも仕事でも、よい感じで関わることは難しい。僕も日々、経験していきます(笑)。コラボレートという言葉をよく大切に使うてらっしゃいます。



真嶋信二さん

**真嶋** ある出来事に揺らされると、怒りやつらさなどの感情が湧いてくる。自分の中のそういう声をなかつたことにしないよう、ワークとして書き出しています。自分が傷ついたことをちゃんと出してあげる。その感情を味わい切ると、悲しい、悔しいといった、もっと小さな声が出てくる。それをよしよしと子どものように包み込んであげます。その小さな声の根っこがどこからあるのかと振り返ると、僕の場合は愛されたいけど愛されない、強いものに従わねばならないとか、幼少期から育ててしまったコア(中核)があって、以前は無意識にそれ以上傷つかないためにどうすればいい

のかと行動してきた。今はそんな自分自身を大事にしてあげようと思っっています。

**岩谷** 気持ちの一つひとつと相對していくと、その奥に潜んでいる小さな気持ちにも出会えるんですね。コアな自分だけではなくて、腹がたつとか、嫌な自分もいる。でもそれは、いてくれているのもあって、いろいろな感情がいる配置そのものが自分だと考えると、気持ちがいいですね。自分との対話と、人との関わりはどのように関係するのでしょうか。

**真嶋** 自分の中の声って、そのまま人との関係性に現れると思っっています。自分の中の「なににせねばならない」の声が

大きくなってしまくと、自分の家族にもそのように関わってしまう。例えば利用者さんの親御さんが「どうして?どうすれば!」と怒りをぶつけてしまうのも、その人を愛して将来を案じているからこそ。その、大事にしているということに気づくことで、その親御さんと利用者さんと僕らの間で、こう話をしていきましょうとなる。親御さんが僕らともコラボレートできるようになっていきます。

### テーブルに気持ちをそっと

**岩谷** 自分の中の声と対話していくと、周囲との関係も変わっていく。一方で、変わる方向が誰かのイメージに沿えるのか、

沿っているのか、という点はどうでしょう。

**真嶋** 自分の中ですら、怒りだけになってしまおうとわからない。ましてや人が何を感じているのかはわからない。だからこそ、話をしていくしかないんですよ。そこにいる人の喜びや悲しみがその場に出されることで起こる変化はあると思うんです。それがどう変化するのかはわからないし、僕の思ったようにしてほしいとなるとおかしなことになる。ただ経験上、テーブルの上にフラットに気持ちが出された時には、みんなが持つ願いの方向になんとなく向かう感覚があります。

**岩谷** テーブルの例えもとても



岩谷潤さん

魅力的です。そこにまっすぐな人がいるということが大事で、その上で、みんなが見えるテーブルに気持ちをポンとおけるということ。そこで何かが起こるかもしれないし、起こらないかもしれない。この、起こるかもしれない、というのが大切ですよ。それで起こった後に、ああ、起こってよかったねと思うのがいい。

**真嶋** 気持ちを人の前に出せるときに、胸のつかえが取れるような、やっと言えた、というような感じが大事なんでしょうね。

そこには癒しや、何かが変わっていく希望の感覚があります。

**岩谷** テーブルのない場所、テーブルがない時間があるから、テーブルのある場所にすぐく意味がでるんでしょうね。

**真嶋** さっきの「意味づけしない時間」にも近いですね。

**岩谷** そうですね。仕事をしている時間、していない時間、人という時間、一人でいる時間の全てが大事で、その配分も含めて「その人」なんだと思います。仕事をしていない「期間」もそうですね。意味づけをしない時間こそ、生きていることそのものの大切さを感じさせてくれるのかもしれない。今日はどうもありがとうございました。

# 知りたい！ 聴きたい！ こんなとくみ

第26回

## 地域の伝統行事

### 「チャグチャグ馬コ」を 守り継ぐ

株式会社スタディア(岩手県滝沢市)

鈴木学さん(代表取締役)

日野沢知香さん(同) 就労継続支援

B型事業所ルルン 施設長

佐倉田保久さん(ルルン利用者)

盛岡市に隣接し岩手山を望む滝沢市。この地域には毎年6月に、あでやかな飾り付けとたくさん鈴をつけた100頭ほどの馬が、チャグチャグと鈴を鳴らしながら市内の神社から盛岡市の八幡宮までの道のりを行進する「チャグチャグ馬コ」という伝統行事があります。今回は、農業やチャグチャグ馬コには欠

かせない馬の飼育や繁殖活動に取り組んでいるスタディアさんにお話を伺いました。

### 障害のある人達と一緒に農作業

鈴木 契機となったのは東日本大震災です。それまで福祉や農業は全く未経験でしたが、震災を機に、農業を始めたんです。そうしたら畑が近くの精神

障害の施設の人たちの散歩コースで、通りがかりに話をするようになりました。農作業をやってみたいという声もあったので「仕事してみる？」と誘ったら、農業をしたことのない人も手伝いに来てくれて、人数も6人からだんだん増えていきました。その後「人手が足りなくて困っている」地域の若手農業者にも彼らを紹介したところ、仕事をよくやってくれると高評価です。私はもっと活躍の場を広げてあげたいという思いがあり、そんなときに行政から「それから自分でやってみたら」と助言され、2015年に障害のある人と一緒に働く多機能型事業所「いわてひだまり農園」を設立

しました。株式会社スタディアは2021年に、いわてひだまり農園から就労継続支援B型事業所（ルルン）の部分の切り分ける形で立上げました。

### 福祉つばくない福祉施設に

鈴木 福祉も未経験でしたから、立上げ時には近くの福祉施設に勤めていた若者が職員として来てくれました。職員は、福祉のプロよりも地元の若者で農業が好きなる人を雇うようにしています。職業指導員は他の仕事を定年退職した農業者や調理師、システムなど技術のある人を雇用しています。プロの指導員のほうが利用者のスキルレベルも向上しますしね。生産性の



左から、日野沢さん、鈴木さん、佐倉田さん

高いメンバーにはB型でも最低賃金を払っています。

日野沢 もともと事務の仕事をしていたのですが、社長と地元が一緒に「福祉つばくない福祉施設を作りたいから一緒にやらないか」と声をかけられ参加することになりました。現在はルルンの施設長として活動全体

をみています。メンバーは18名、年齢は20〜70歳と幅広く、精神的障害のある方が8割、2割が知的障害の方です。利用者と職員、立場は違いますが、お互い助け合って一緒に働いている仲間のような存在です。B型ですが、メンバーには責任感をもって仕事をしたいと思っています。

鈴木 素人が立ち上げた福祉事業所ということで最初は他の事業所や医療機関からの協力は全く得られませんでした。農業を中心に頑張ってきた、今では地域で最も農地を耕す会社になっています。

### チャグチャグ馬コを守り継ぐ

鈴木 チャグチャグ馬コ（以下

チャグ馬)には5年ほど前から関わっています。一時、盛岡競馬場で調教の仕事をしていたこともあって声がかかりました。チャグ馬に関わるようになって馬主の後継者不足など伝統を継承していく課題も見えてきました。2018年には滝沢市から無償で繁殖用の仔馬を譲渡され、ひだまり農園の裏にあった小屋を厩舎にしてメンバーと一緒に育てることにになりました。名前は鈴木からとって「鈴(りん)」です。そして2022年11月からは、B型の活動として、市内でも最大規模の大坪昇さん(85)の厩舎で、成馬8頭とポニー5頭に餌やりや掃除、毛並みの手入れなどの世話をしてい

ます。参加メンバーは4名で、作業時間は平日の午前9時から12時まで、朝と夕は私が担当しています。大坪さんはもともと家族で馬の世話をしていました。が、私の友人でもあった跡継ぎの息子さんが急逝したことで協力を申し出ました。「馬を繁殖して数を増やしたい」という共通の想いがあり、この記事が掲載になる頃には、鈴の子どもを含め5頭が生まれる予定です。将来的には30〜40頭に増やしていきたいですね。

### リハビリになるホースセラピー

**鈴木** 馬との触れ合いは「ホースセラピー」として精神機能や運動機能を向上させ、社会復帰

を早めるリハビリの一つにもなります。普段から内向的で、何事も自分から率先してやらない人も、馬を相手にすると自分から撫でてあげたりするなど積極性がでてきます。チャグ馬行進に参加することもこの取り組みの一つです。

**佐倉田** ここに来て5年になります。入院していた病院のケースワーカーから紹介されて見学に来た時に、社長や施設長と話をして心が打ち解けた感じがしたので「是非ここに行きたい」と思いました。鈴がやってきたのは1年後です。子どもどころから馬が好きで、瞳をみていると心が落ち着きます。馬の世話をするようになって、ギャ





チャグ馬の世話をする佐倉田さん

ンブルに行かなくなりましたね（笑）。あと人に対してやさしく接するようになったと思います。チャグ馬にも出ています。14kmを4時間かけて歩くのは大変だけれど馬を引くのはうれいいですね。これからも馬と関わる仕事を続けたいし、もしA型ができるなら行きたいです。

**鈴木** 普通はチャグ馬を観客として見ることでしかないけれど、衣装を着てパレードに出るのは気分が高揚するし、誇らしい気分になります。ルルのメンバーも毎年数名が参加しています。私たちの活動がテレビ番組で取り上げられたこともあり、馬をやりたいという人や施設の見学者が増えました。市内の障害者の希望にもなっています。

**チャグ馬を  
後世に継いでいくために**

**鈴木** 農業者もそうですが、チャグ馬の馬主さんも高齢化と後継者不足が著しく、馬の数は年々減少しています。チャグ馬を後世に継いでいくためにも、



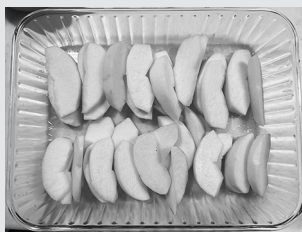
伝統的な衣装で参加するチャグ馬パレード

馬主が引退する時に安心して馬を預けられる牧場をメンバーと一緒に作りたいと思っています。福祉と伝統継承を融合することで、後継者不足と馬の減少を解消しながら付加価値を生み出し、障害者を地域の戦力にしていきたいと思います。A型事業所も立ち上げる予定です。

（取材・編集委員 菅原かほる）

## 作り方

1. 厚さ5mm程度のくし形にスライスしたりんごを耐熱容器に並べます
2. ボウルに卵→砂糖→プレーンヨーグルト→ホットケーキミックスを入れてよく混ぜたところに、サラダ油を入れてさらによく混ぜます
3. 1の上に2を流しかけます
4. 200度のオーブンで50～60分ほど焼いたら、できあがり♪



1. スライスしたりんごを耐熱容器に並べる



2. ボウルで材料をよく混ぜる



3. 混ぜた材料=2を1に流しかける



4. 焼き上がったりんごケーキ

### 〈コメント〉

息子から「母親の味のひとつ」と言われている、とても簡単なのにとってもおいしいりんごケーキです。ポイントはバターではなくサラダ油を使うこと。ホットケーキミックスを使っているので朝ごはんにもおすすめ。冷蔵庫に入れば日持ちします♪（編集委員 橋口）

❖「カンタンてぬぎ術」のレシピ絶賛募集中です。みなさんからのご応募をお待ちしています。できましたら写真も送っていただけると嬉しいです（・v・）



# カンタンてぬき術 (料理編)

■とっておきの「簡単・手抜き料理」を伝授します

## 簡単しっとりりんごケーキ

家に余っていたり、安く売っているりんご2個でできる♪  
混ぜた材料をかけて焼くだけ「簡単しっとりりんごケーキ」

### 材料

- ・ りんご 2個
- ・ 卵 2個
- ・ 砂糖 大さじ3
- ・ プレーンヨーグルト 1パック (400g)
- ・ ホットケーキミックス 1袋 (200g)
- ・ サラダ油 100cc



## 家族会の役割は 家族・当事者を孤立させないこと



◎今月号から各地の家族会の活動をご紹介します。

眞壁博美 立川麦の会(東京)

### 立川麦の会の紹介

立川麦の会は、1989年4月に発足した地域家族会です。保健所主催の家族教室に集まっていた家族が、「立川にも精神障がい者の共同作業所を作ってください」という請願書を立川市議会に出すために家族会をつくりました。会員数は、家族会員77名・賛助会員は23名です(2023年3月1日現在)。毎月1回会報を発行し、毎月第3土曜日の午後に定例会を市内の学習館で行っています。

定例会の最初に音楽療法士の指導の下、40分ほど音楽活動をしています。季節の歌や「春を呼ぶコンサート」(注)で発表す

る曲の練習をします。定例会では学習会もやりますが、メインはお互いの交流です。近況を報告し、他では話せない悩みを出し合い、「うちは、こんな風に切り抜けた」とか「こんな失敗をした」など内容は深刻だけれども笑いも絶えない、参加者が元気になる定例会です。

年1回、一般市民にも広報して「心の健康を考える講演会」を開催します。

### 定例会・講演会以外の活動

定例会以外の活動として、他障害者団体と共に立川市への要望を出し、立川市長との懇談会をもっています。当事者の就労支援として、「味噌づくり」「桑

の実ジャムづくり」「農業体験」などを実施し、当事者に若干の手当を出して、働いて収入を得る喜びを体験できるようにしています（味噌づくりは18年間続けてきましたが、家族の高齢化で負担が重くなり、2022年度で終了）。



また、「当事者・家族のアート展」（2日間。玉川上水沿いのギャラリーを借りて）も実施しています。それぞれの得意なことを作品として展示しています。

油絵、水彩画、習字、編み物、写真、彫刻、焼き

菓子等が並びます。会場では、当事者が創作した紙芝居を本人が読み聞かせたり、「新聞アート」<sup>（注2）</sup>体験コーナーを設け、当事者が講師となります。

### コロナ禍の中でも活動を続ける

コロナ禍で会場利用ができなかった2020年3月～5月は、定例会を休止しましたが、会報だけは毎月欠かさず会長宅から発送を続けました。2020年6月からは、制限を受けながらも定例会を開催し続け、「心の健康を考える講演会」も毎年実施してきました。家族会の役割は、精神障がい当事者や家族を孤立させないことだと

思うからです。

今後もし楽しく笑いあえる家族会活動を続けていきたいと思えます。

お問い合わせは042-537-3905までご連絡ください。

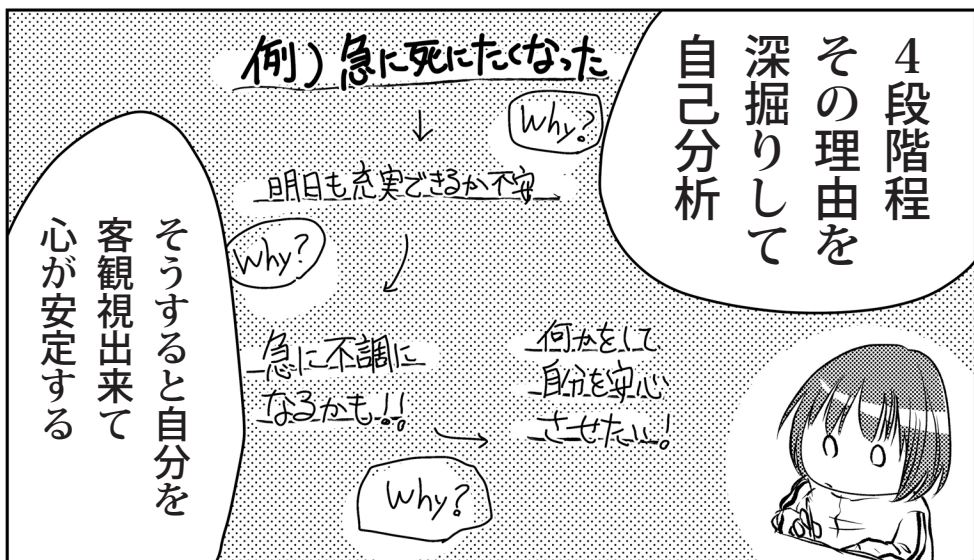
（注1）「春を呼ぶコンサート」

毎年2月第1土曜日に、立川市市民会館大ホールで開催される音楽会。市内の障害者団体が、1年間音楽活動をしてきた成果を発表する場で、障害者が生き生きと活躍する姿を一般市民に見てもらい、障害者への理解を深めてもらう取り組み。立川市長はじめ市議、民生委員、自治会長、一般市民なども多数参加する。1000名の会場が満席となる。コロナ禍で3回延期となっている。

（注2）「新聞アート」

新聞のカラー刷りの部分を使って作るちぎり絵。





## お知らせします みんなねつとの活動

### ■2022年度第6回理事会開催

3月15日（水）に対面とWE Bを併用して開催しました。主に2023年度の事業計画および予算など4つの議案の採択と、2つの協議事項について協議しました。ここでは事業計画について主項目を紹介します。

### 2023年度事業計画

昨年8月には国連障害者権利委員会の初めての日本審査が行われ、日本の障害者政策への勧告が出されました。その中には精神障害者政策に関する厳しい勧告が含まれています。私たち精神障害者家族が抱える日々の現状を

改善するとともに、世界という大きな視野から、精神障害がある人とその家族がおかれた日本の現状を冷静に捉えて、変えるべきことを変えていくことにも取り組んでいかなければなりません。その活動の中心には、多くの会員の声を集約した「みんなねつと精神保健医療福祉への提言」を据え、その具体的な実現に向けて前進していきましよう。

このような活動を推進していくため、以下の計画を提示します。

#### 本事業計画の趣旨

・精神障がい者と家族の願い実現のために「精神保健医療福祉へのみんなねつとからの提言（略称：みんなねつと提言）」をもとに国連障害者権利条約（総

括所見）を学びながら精神保健医療福祉改革を広く訴えていく  
・オンラインシステムの有効利用を継続しつつ、リアルな交流や都道府県連合会への対応にも重点をおいた活性化をすすめる  
・多様な立場の家族との連帯と活動の連携・充実および会員拡大

### 2023年度重点課

・「みんなねつと提言」と障害者権利条約をもとに精神保健医療福祉諸政策の改革を訴える（交通運賃割引PJのみならず医療費助成制度等の実現部門の検討を含む）  
・オンラインシステムの構築と積極的な活用  
・都道府県連合会への訪問（16か所・8ブロック各2県連）



・家族と障がい者本人の体験的知識としての蓄積のための企画具体化

基本構想(ビジョン)

1) 家族本人の願い・思いである「みんなねつと提言」を全正会員で実現を目指す

2) 法人運営の安定した活動を維持するため、正会員の組織活性化

3) みんなねつとの存在意義を示すための体験的知識の蓄積体制を整える

(小幡)

みんなねつと事務局の動き

3月1日(水)	アドバイザーフォローアップ研修
3月2日(木)	月刊みんなねつと編集会議
3月3日(金)	障害者等の避難誘導に係る意見交換会
3月4日(土)	埼玉大会ワーキング会議
3月6日(月)	関東ブロック会長会議 第4回家族学習企画委員会
3月8日(水)	みんなねつとフォーラム打合せ
3月9日(木)	滝山病院事件院内集会
3月10日(金)	全国障害者技能競技大会競技委員会 第127回障害者雇用分科会に係る事前説明
3月13日(月)	障害者雇用分科会 代表理事
3月14日(火)	JDFパラレルレポート特別委員会 精神障害者の理解と精神科病院からの地域移行」研修
3月15日(水)	みんなねつと第6回理事会
3月16日(木)	新秩父宮ラグビー場(仮称)整備・運営等事業のユニバーサルデザインワークショップ 事前説明「精神科医療における行動制限最小化に関する調査研究 中央障害者社会参加推進協議会同部会合同委員会 成年後見制度現状調査 ヒアリング
3月20日(月)	近畿ブロック代表者会議(兼交通運賃PJ) 第6回理事会振り返り
3月22日(水)	日本財団監査 五叉路会みんなねつと提言学習会
3月23日(木)	JDF幹事会 障文芸ネット令和4年度第2回会議
3月24日(金)	みんなねつとフォーラム
3月27日(月)	みんなねつとサロン関連打合せ 代表理事会
3月28日(火)	READYFORヒヤリング 第9回移動等円滑化評価会議
3月29日(水)	埼玉大会実行員会(第1回)
3月30日(木)	月刊みんなねつと編集会議

■今年の桜の開花は、全国的に早く、中には記録を更新した地域もあったようです。街を歩くと、あちこちに桜が咲いていて、華やかな雰囲気、気分も上がりそうです。こんな季節こそ、外に出て散歩するのがいいですね。8000歩以上のウォーキングを週1〜2回続ければ10年後の死亡リスクが大きく低下するそうです。歩く頻度や歩数を増やしても効果はほぼ同じとのこと。これなら続けられそうですね。(桶谷)

■最近調理家電を買いました。材料を入れて、スイッチをいれたらおかずができるというすぐれものです。毎日ふたを開けたらおかずができていて、自分で調理できない分、時間と心に余裕ができました。家電に「美味しいごはんを作ってくれてありがとう！」と伝えたいので、値段も安くなく、家電量販店に何度も通って購入決断までに4〜5年もかかりましたが、大切に使用したいと思います。(佐瀬)

■新型コロナウイルスによる入国制限も緩和され、街には外国人旅行者の姿が増えてきました。先日、ニューズウィーク誌が選ぶ「2023年に行くべき(世界の)52か所」に盛岡市が選ばれたと聞いた時はとても驚きましたが、SNSの影響もあって日本人でも気付かないような場所が人気だったりするようです。「チャグチャグ馬コ」も今年は海外のお客さんが増えて、世界で有名になるかもしれません。(菅原)



月刊 **みんなねっと** 通巻第 193 号(2023年 5 月号) 定価 300 円

発行日 2023年 5月 1日 賛助会費(会費に購読料含む)  
 発行者 公益社団法人全国精神保健福祉会連合会 個別・年間 3600円  
 理事長 岡田久美子 複数・年間(お問い合わせください)  
 〒167-0054 東京都杉並区松庵 3丁目 13番 12号  
 TEL03-5941-6345 FAX03-5941-6347  
 ホームページ www.seishinhoken.jp  
 郵便振替 00130-0-338317 加入者名 みんなねっと

印刷・製本/倉敷印刷株式会社 表紙のデザイン/NPO 法人ぷるすあるは

# 「家族相談eラーニング研修」を受講してみませんか？

みんなねっとでは、家族相談員がオンラインでいつでも学ぶことのできる「家族相談 eラーニング研修」を作成しています。

この研修は、現在家族相談員として相談活動を行っている方、または、これから電話相談をはじめめる家族の方が、電話相談の意義とともに、そのスキルを学び、日々の相談活動に役立てていただくことを目的にしています。

この度、基本的な相談対応が学べる「基礎編」に加えて、なかなか対応が難しい場面について、家族相談員としてどのような姿勢で対応したらいいかを学べる「困難事例編」を作成しました。以下の対象者にあてはまる方は、ぜひ活用ください。

なお、「基礎編」を受講された後に「困難事例編」を受講されることをお勧めします。

**☆受講方法：みんなねっとのホームページに ID 登録**

**\* 受講するには個別に ID 登録が必要です。**

**\* 登録方法は裏面をご覧ください。**

**☆対象者：家族相談員として相談対応をされている方、  
これから家族相談をはじめめる家族の方**

## 家族相談員 eラーニング研修

家族相談員 eラーニング研修とは、都道府県家族会連合会の傘下にある家族会（単会）に所属する家族会員の方で、電話相談員になろうとする方、すでに電話相談員として活動されている方が知識とスキルを学び、日々の相談活動に役立てていただくことを目的としたオンライン研修です。

受講を希望される方は、事務局にお問い合わせください。（☎ 03-5941-6345）



# みんなねっと ID の登録をお願いします！

① ホームページのホーム画面で、右上の人型マークをクリック

みんなねっと 公益社団法人 全国精神保健福祉連合会 団体概要 …… メルマガ タグ



笑って、語って、つながって  
精神障がい者家族の会  
公益社団法人  
全国精神保健福祉連合会



Supported by  
日本財団  
THE NIPPON  
FOUNDATION

CYCLE  
JKA Social Action  
精神障がい者家族の会

② 一番下の「みんなねっと ID を登録」のバーをクリック

## みんなねっと ID ログイン

メールアドレス

パスワード

ログイン



みんなねっと ID を登録 登録は無料です

③ 自分のメールアドレスと自分で考えたパスワードを記入して赤の登録ボタンを押す

## みんなねっと ID 新規登録

メールアドレスとパスワードを入力してアカウント(みんなねっとID)を作成してください。

メールアドレス 必須入力

パスワード 必須入力

パスワード(再入力) 必須入力

\*パスワードは各自メモをするなどして  
忘れないようにしてください。



みんなねっと ID を登録