

全国の家族と家族会をつなぐ機関誌

月刊

みんな ねっと



2008年 **3** 月号

家族のための相談コーナー

● 今月のテーマ ●
きょうだいの結婚

特定非営利活動法人
全国精神保健福祉会連合会

知っておきたい 精神保健福祉の動き 1
お知らせします みんなねっとの活動 4

本の紹介
『統合失調症とのつきあい方』 5
『条例のある街』 5

家族のための相談コーナー
今月のテーマ「きょうだいの結婚」
きょうだいの病気を結婚相手に伝える？（良田かおり）6
伝えるかどうかは結婚する当人次第（中井 和代） 10

お元気ですか 家族会
福山市精神障害者家族会（バラ会）（広島県） 14

街の診療所からのお便り【連載①】（増本茂樹）
・・・肥満症？ 薬の副作用？・・・ 18

増本先生訪問記
「家族が会いたいと思うお医者さん」 22

みんなねっとフォーラム in とうきょうでの講演から
●（平野方紹）
「障害者自立支援法の動向と
精神障害者福祉の課題①」 26

みんなのわ——読者のページ 30
お知らせ&ご案内コーナー 34

◆「お元気ですか 家族会」コーナーで紹介する家族会を募集します
月刊「みんなねっと」編集委員会では、「お元気ですか 家族会」コーナーでご紹介する家族会を募集しています。自薦・他薦を問いません。「こんな活動しています！」など、例会の様子を取材させていただきます。家族会に編集委員がお伺いします。

知っておきたい 精神保健福祉の動き

■「社会保障国民会議」がスタート

福田首相が召集したこの「会議」は一月二十九日に開始され、六月に中間報告を、秋には最終報告をまとめる予定とのことです。「会議」のために、学識経験者、経済団体や労働組合の代表者、福祉団体からは三人（高齢者・重度心身障害者などの領域）の計一五人の委員が選ばれました。

「会議」のねらいは、雇用・年金・医療・介護・福祉・少子化問題などの社会保障と財源や

負担のあり方などについての討議にあるようです。二〇〇九年度に基礎年金の国庫負担を、三分の一から二分の一に引き上げるための財源問題から、消費税増税や基礎年金全額税負担も、重要なテーマの一つになっているようです。

「会議」は非公開、討議内容・資料は公表ということですが、精神障がい者の医療や福祉の実情が、政府や委員の視野に入っているか、要望を届ける方法があるのかなど、知りたいところです。

■「心身障害者扶養共済制度」が改正されます

「心身障害者扶養共済制度」とは、障がい者（児）を扶養し

ている保護者が一定額の掛け金を納め、保護者に死亡など万一のことがあった場合に、障がい者に対して終身一定額の年金を給付する制度です。この制度は、国の制度であり、東京都を除く四六道府県で実施されてきました（都の制度は後述）。

しかし、近年国の財政状況の悪化等により、将来確実に年金が給付できなくなる恐れが生じたことから、厚生労働省では、制度の見直しに関する検討委員会を設置しました。その委員会での報告を踏まえて、平成二〇年四月一日より、この制度が改正されることとなりました。改正の内容については、次頁の表をご覧ください（表参照）。

新規に加入する（追加加入を

(注1) 平成二〇年三月一二日(水)までに加入の承諾がなされた方については、平成二〇年三月三十一日(月)を加入日とする旨の特例的な取扱いを行います。

含む)方(注1)については、改正前(平成二〇年三月まで)の掛け金で手続きができるよう、早めに(一月から三月中で各道府県により異なる)各道府県または市町村窓口で加入手続きをすることが必要となります。

また、東京都については従来独自の制度としておこなってきた「心身障害者扶養年金制度」が平成一九年三月で廃止されたため、東京にお住まいの方での国の制度に加入を希望されている方は、すべて新規加入扱いとなります。

精神障がい者は他障がいに比べ、保護者が高齢である場合が多く、制度改正に伴う掛金の引き上げは、深刻な問題です。本来ならば、保護者の掛金を中心

とした財源で障がい者の生活を保障するのではなく、公的な財源で保障されるしくみが必要です。

加入時年齢	現行掛金	既に参加している方の改正後の掛け金	新規に参加する方の改正後の掛け金
35歳未満	3,500円	5,600円	9,300円
35歳以上40歳未満	4,500円	6,900円	11,400円
40歳以上45歳未満	6,000円	8,700円	14,300円
45歳以上50歳未満	7,400円	10,600円	17,300円
50歳以上55歳未満	8,900円	11,600円	18,800円
55歳以上60歳未満	10,800円	12,800円	20,700円
60歳以上65歳未満	13,300円	14,500円	23,300円

■愛知県で四月から精神科医療費が無料に

愛知県では精神障害者保健福祉手帳1・2級の方の精神科診療に係る入院・通院の医療費が無料になります。行政に対し愛知県精神障害者家族会連合会が毎年要望をしてきた事項です。

これは、医療保険における自己負担相当額を助成する「重度心身障害者医療費助成制度」とよばれる制度で、身体障がい者、知的障がい者を対象としていた範囲を精神障がい者にも広げることとしたものです。

助成に必要な費用は、県と市町村とでそれぞれ二分の一ずつ負担し、愛知県では平成二〇年度当初予算案に一〇億一千万円余を計上しています。

(注2) 現在、当会が把握できた県を掲載しています。この他にも実施している県がありましたらお知らせください。

「重度心身障害者医療費助成制度」で精神障がい者を対象に含んでいる県は、青森・岩手・山形・福島・茨城・群馬・福井・山梨・長野・岐阜・滋賀・兵庫・鳥取・山口・熊本・大分です(注2)。「精神保健福祉手帳1級」、「障害基礎年金1級」など、県により条件の違いがありますが、「精神保健福祉手帳2級」も含めているところは少なく、注目されます。

さらに、二〇年度から全国でスタートする後期高齢者医療制度の被保険者である高齢の精神障がい者には、一般疾病も含めた医療費の窓口負担を無料とする制度もあわせて創設されます。他県にもこれらの制度が広が

ることを期待します。

■教育現場における疾病理解プログラムの実施と展開に向けて

十月号で、プログラムの開発状況をお知らせしましたが、中・高校生用の指導案と教師用マニュアルができあがり、パイロット授業が実施されました。

実施校の千葉県立関宿^{せきまもと}高校は、千葉県の研究指定を受け、人権教育に力を入れており、今回は統合失調症の理解促進のために二年生を対象に授業がおこなわれました。現場の教師からは、「いままで精神障がい者にとのように接したらいいかわからなかったが、この授業を見て定期的にとりいれられないか」など関心の深さがうかがえます

た。また、生徒からは、「精神障がいとは身体障がいと違って見えにくい。周りが気遣ってあげることが必要」などの感想がありました。

去る二月六日には、報道関係者への会見がありました。佐藤光源氏(精神障害へのアンチエイジングマ研究会代表世話人・東北福祉大学大学院教授)をはじめ、指導案づくりに協力した精神科医、教育関係者、家族(当会理事)などが出席しました。疾病理解授業指導案の紹介とともに、「統合失調症は、一〇代から二〇代にかけて発病しやすい精神疾患です。いまでは、発症して五年以内に適切な治療を受けられるかどうか、予後が大きく左右し、成人後の人生に

大きな影響を与えることが明らか
にされています。」昭和五二年、
中学・高校の学習指導要領で『
保健体育』から『精神の障害』
が削除されており、現在まで、
主な精神疾患・障がいについての
教育は行われていません。正
しい知識と理解を促す教育がさ
れていれば、当事者も家族もこ
んなにも偏見をおそれず、孤立
しないですむのではないかと思
います」など、それぞれの立場
から学校教育での疾病理解の必
要性について訴えました。



お知らせします みんなねつこの活動

■九州ブロック研修会の開催

一月三十一日（木）～二月
一日（金）にかけて、九州ブロ
ック研修会（北九州市）が開催
されました。

初日は思った以上に寒い一日
となりましたが、「一人じやな
いよ！～共に暮らそう地域の中
で～」のテーマのもと、約九〇
〇名の参加者が会場に集まり、
立ち見が出るほど盛大に始まり
ました。

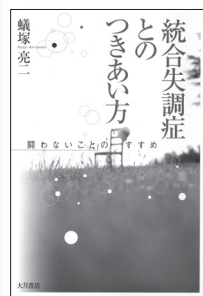
一日目の全体会では、長年
地域の中で活動を続けている門
屋充郎氏（十勝障がい者支援セ

ンター）の実践に基づいた基調
講演と当事者や施設職員、学識
経験者など四名のパネラーがそ
れぞれの立場で現在活動してい
ることや今後の展望について話
すパネルディスカッションがあ
りました。

二日目は、川×理事長が「こ
れからの家族会活動」というテ
ーマで講演し、その後分科会が
ありました。川×理事長は本会
設立の目的と現状報告をし、ま
た家族一人一人が孤立せず、問
題を共有しながら共に声を上げ
ていきましようと呼びかけまし
た。

来年は佐賀県での開催です。
ぜひ多くの方が参加し、家族の
パワーを集結しましょう。

本の紹介



『統合失調症とのつきあい方』

蟻塚亮二著
大月書店

A 5判 256 頁

定価 1575 円

連絡先 03-3813-4651

『統合失調症とのつきあい方』
—闘わないことのすすめ

蟻塚亮二著

思わず吹き出してしまうユニークなたとえ話をふんだんに盛り込んだ、読みやすい本である。障がいを持つ人が地域で生活するには、環境側の要因と個人の側の要因が切り離しがたい関係にあることを、

個人の能力(X) + 環境の充実(Y) ≧ 10 (地域で生活できる)

という方程式を用いて説明している。地域の支援や資源(Y)が極めて恵まれていて、8点もあるなら、個人の側の能力(X)は、2点あればよい。「なるべく多くの人が安定した地域生活をするためには、環境力(Y)が高くて、個人のハードルが低いほうがいい。」というところに「そうだそうだ」とうなずきながら一気に読み進んだ。

■ 2月号で紹介しました『辰村泰治の七十年』の注文先の電話は048・680・1891です。



『条例のある街』

野沢和弘 著

ぶどう社

A5判 175 頁

定価 1785 円

TEL03-5283-7544

『条例のある街』

—障害のある人もない人も暮らしやすい時代に

野沢和弘著

「障害のある人もない人も共に暮らしやすい千葉県づくり条例」の成立過程が書かれています。

著者は「障害者差別をなくすための研究会」の座長で、自閉症者の家族。「法律家や障害者だけですばらしいものを作ろうとするのではなく、立場や価値観の異なる人々にも」参加を得て、県内三二回、約三〇〇〇人が参加したタウンミーティングでの本人・家族の意見を元に、草案を練り上げます。

しかし条例案は議会で継続審議、修正を迫られます。「何もわからないまま受動的に受け止められて通ってしまったら、本来の意味での差別解消はできないと思う」と苦難の末、条例は成立しました。

本の紹介

家族のための
相談コーナー



今月の相談は、
「きょうだいの結婚」
がテーマです

「みんなねっと」への相談は

TEL03-6907-9212

受付時間：月水金 10時～15時

きょうだいの病気を結婚相手に 伝える？

『みんなねっと』編集委員

良田かおり

兄に結婚の話が

Q
さん

御相談させてくだ
さい。よろしいです

Q
さん

私には息子が三人
おりまして、長男

A
さん

お父さんですね。ど
うぞお話ください。

が三四歳で会社員です。次男
は三〇歳でやはり勤めていま
す。二人とも家を出て自活し
ています。末の息子が病気でし
て、二八歳になります。今は病

状も落ち着いて、デイケアに行
ったり、母親と買い物に出かけ
たりしています。今はこの子と
私たち夫婦の三人暮らしです。
長男は地方にいますが最近結婚
したい人がいると言ってしまし
た。それがまあ今日の御相談に
なったわけです。

A
さん

まあそうですね。そ
れはよいお話なの
ですが、ご本人の反応とかはど
うですか？

言わないことに罪
悪感

Q
さん

本人にはまだ話し
ていません。その
前にちよつとごたごたしてしま
いまして。実は家内が、先方の
御家族に病気の本人のことを言



罪悪感

わなないで結婚するのは、後々困ったことになるのではと心配してそのことを長男に言ったんです。長男は自分たちのことに口を出さないでほしいと言ってきました。私は長男に任したらと思っんですが、そんなことで他

の皆さんはどうされているのでしょうか。

Aさん なるほどそうですね。お父さんとして

は間に立って困っておられるのですね。確かに兄弟の結婚やいろいろな御付き合いに皆さん気を使うところだと思います。まして三人とも結婚を考える年頃でもありますから、それぞれの思いも気になりますね。私は実際に御兄弟が幸せな結婚をされているのをたくさん知っていますよ。病気あるいは病気のひとと兄弟の結婚をどう考えるか、家族の考え方、構え方によって違ってきます。実際こうした場合に大らかに構えているほうが全体がうまくいくような気が

がしますが、奥様はなかなかそうできないということですね。

Qさん そうです。心配性な族に言わないことに、何か罪悪感のようなものを感じるらしいです。

Aさん 御長男は相手の方には話しておられるのですか？

Qさん 少し心を病んでいる弟が家にいるくら

いに話していると聞いてました。相手の人は自分の家族には言っていないようです。

病気に対する兄弟の理解

Qさん 御長男や次男の方は、弟さんの病気が

をどう理解されているのでしょうか。

Aさん

家内はあまり兄たち
に話していないよう
です。特に長男は年も離れてい
ますし、就職してから家を出て
いるので、弟の発病の時もいま
せんでした。母親がショックで
病気になったりしましたから、
とても心配はしています。実際
は忙しいので家にもなかなか帰
れませんし、実際は関っていない
という状況ですね。でもいろ
いろ病気について調べたりし
て、母親にアドバイスをしたり
していました。その点次男は二
つ違いで、発病の時は同居して
いましたから、直接影響を受け
ました。弟の病状が悪いときは

やっぱり辛かったようです。就
職と同時に自分から家を出て、
独立しました。最近では弟の方の
病気も落ち着いてきたので、た
まに母親と弟を連れてドライブ
したりしてくれます。まあ私か
らは息子たちに病気についてど
う思っているか聞いたことはな
いですが。一度ちゃんと話したほ
うがいいですね。

子は子の人生

Aさん

そうですね。でも
それなりに病気を理解されてい
るようにも思えますね。それ
に、ご長男のお相手が家族に話
さないというのは、その方が、
御長男が弟のことを決して軽く

話していないことを理解されて
いるからでしょう。とてもよい
方に出会われましたね。もう相
手の方は自分で判断をしておら
れるのですから、心配は必要の
ないお二人のようです。これか
ら家族としての付き合いを通し
て、御長男とその奥様の理解も
深まると思います。親は子供の
ことを自分のことのように考え
ますが、子はそれぞれ違った思
いで、それぞれの人生を歩んで
いきます。す。病気の息子さん
も含め、一人一人の人生を大切
にしたいですね。

Qさん

全くその通りです。
思えば自分が仕事
で忙しくて、病気の息子のこと
は妻に任せっきりでしたから、



ずいぶん苦勞をさせたと思います。妻は私にあなたは病気のことを少しもわかっていない、だから香気でいられるのだと思います。

安心してできる環境を

Aさん

言われてしまいましたね。でも奥様の心配も分かります。精神保健福祉法の「保護者制度」は兄弟、甥姪にまで保護者になることを期待していますから、兄弟にとって現在の環境は良いとは言えないのです。こうした制度や生活費の問題、地域の施設やマップが不十分といったことが、御本人の自立を妨げて、家族の不安を大きくしています。医療面でも具合の悪くなったときの救急の問題もあります。私たちはこうした問題を解決していかねばなりませんね。すぐには行きませんが、根気よ

く取り組んでいきましょう。

Qさん

わかりました。今まであまり関心を持たなかったことが、今の問題になっていっているような気がします。私も勉強しなければいけませんね。長男を信じて任せよう、妻ともよく話し合ってみます。

Aさん

そうですね。奥様の人生を見守って下さい。御本人がお兄さんの結婚をどう感じるかということもあって、これからいろいろ本人の気持ちも、家庭も揺れ動くと思いますけれど、結婚を重いものにしなないで、普通のできごとに受け止められるようにしたいですね。

(よしだ かおり)

伝えるかどうかは結婚する当人次第

みんなねっと編集協力委員 中井 和代

本音と建前、なぜ問題に？

今では主役の座を追われましたが、見合い結婚が幅を利かせていた時代に筆者は育ちました。したがって、その後患者を抱える身となったとき、他の子どもたち（本人のきょうだい）の就職や結婚はどうなる？という不安が重くのしかかった当時の記憶は今もって鮮明です。家

族なら大なり小なり、こんな不安にかられるもの、これが本音の部分です。

「婚姻は両性（結婚する二人）の合意のみにて成立」と憲法に明記されています。結婚は両家の状況や思惑等とは無関係に二人の合意だけで成立する、これが建前です。当然ながら、この本音と建前の間には隔たりを生じるのが現実です。

そして、障がいのある人を抱

える家族の場合、総じてその隔たりは大きく、埋めるのに苦勞を伴いがちです。それを避けて通ることなく、少しでも前向きに対処できるヒントになれば、そう願いつつペンをとりました。

だれの問題なのでしょうか

以前は、子供の結婚問題は親の（責任）問題として捉えられ



る傾向が強かったようです。身内に患者を抱えている以上、そのきょうだいの結婚に際して家族の実情を明かし関係者の了解を取り付け、その上でゴールインさせなければ、親の責任を果たしたことはない、という、まさしく今回のQ&Aに登

場するお母さんそのままの心境です。しかし、ここで大切なのは、結婚問題はいったい誰の問題なのかを改めて認識することです。親がするべきことは自分で情報を伝えたり結婚のお膳立てをしたり、ということではありません。何をどうするかは、結婚する本人に任せればいいこと・任せるべきことです。

さらに、結婚相手がその家族に話すか否かは、相手が判断すべきことです。こんな例がありました。当人同士では了解が成立したので、次に相手の家族に二人で話そうかという段階で相手から「今地域でちよつとした不祥事が起きたばかりで、それと同じように見られると困るか

ら、様子を見て」と待ったがかかりました。そこで、話の切り出しは延期したのですが、好結果を生みました。もし本人に任せず、先方の事情もわからぬままに、周囲が先走っていたら結果は違っていたかもしれませ

ん。結婚は当人次第ということ
は原点であり、結婚問題で親が背景に身を引くことは卑怯でも責任逃れでもなく、それどころかそれぞれの立場を尊重するという大切な鉄則に他なりません。
もし親としてするべきことがあるとすれば、まず自分が病気にきちんと向き合い、その姿を通して、やがて子供たちが「病

気のことを臆せず明かして結婚に対処できるような「育て方を心がけることではないでしょうか。一朝一夕にできることではありませんが、親にとつての結婚問題は、そこに至るまでの準備態勢・姿勢の問題ということになるかと思います。

情報の伝え方は、 さまざま

相手に、または相手の親族に病気（病人）のことをどう伝えるかには、いろいろな方法があると思いますが、事例から二、三紹介したいと思います。

①親の目からは病気と見えても、病気の本人と共に育ったき

ようだいとして、病気とはどうしても思えない、病気というより性格的な問題なのでは、と意見を曲げない人がいました。親としては「正確な情報を」という線からは後退したのですが、結婚する本人の判断に任せた方がということになり、結果はそれで正解でした。

要は、情報として「病名」を伝えればそれで事足りるのではなく、「どんな状態・状況を相手にわかるように伝える」ことが肝腎なのです。

②結婚相手に伝えるという以前に、症状をどう理解するかに悩んでの相談の場合、保健所などで行われる家族教室や勉強会

への参加、きょうだい会への問い合わせなども役立つのではないでしょうか。最近は出向かなくてもインターネット等である程度情報を得ることができるようです。

③口頭で伝えることは意外に大変です。最近では病気に関する学習会も盛んで情報も豊かになりましたが、それでも何をどう伝えるかは難しいものです。これまでの経験でうまく行ったのは、わかりやすく病気の解説をしてある本を「読んでいただければ」と差し出す方法でした。難しい分厚いものでなく、わかりやすく読みやすい小冊子風の本が適切のようで、それを読ん

でもらった結果ダメだったという例は幸いにもありませんでした。

他にもいろいろあるかと思いますが、要は本人の判断、伝えたい相手の状況に合わせて、ということでしょうか。親の出



番は声がかかったときだけに、という鉄則は情報伝達の間でも守らなければなりません。

結婚問題の根っこにあるもの

親にとって子供の結婚問題は、もとより重大な関心事ですが、なぜ精神障がいが見えなくても新しい問題に取り上げられ古くから根っこに病気に対する市民感覚や家族の意識があるからだと思われまます。さらに問題を複雑にしているのは、直接意識する、しないは別として、保護者制度、ひいては障がい者を取りまく諸制度の社会的不備という現実です。生活保障・医療体制・

生活支援など、どれも当事者が安心できる状況ではありません。とりわけ依然として精神障がい者に特有な保護者制度・それに由来する義務の重圧は見逃せません。多くの場合その義務は親から子(本人のきょうだい)へと引き継がなければならないのが現状です。従って結婚からむ諸問題の根本的解決のためには、保護者制度を視野に入れた対処が必要なのです。個々のレベルで結婚問題をもっと軽やかに考えることは大切です。一方、その根底にある保護者制度や不十分な社会制度については重く受け止め、組織として対処してゆく姿勢が大切ではないでしょうか。(なかい かずよ)



新年交流会であいさつする高山会長

お元気ですか 家族会

「福山市精神障害者家族会（バラ会）」（広島県）

「今日（二月三日）は節分、明日は立春です。まずは、あけましておめでとうございます」と、力強い高山育子^{やすこ}会長の挨拶で、家族会新年交流会が始まりました。今回は広島県福山市精神障害者家族会の訪問です。

福山市の社会復帰施設 不足と家族会のあゆみ

市の花を命名した家族会（バラ会）の誕生は昭和四〇年。今日までの長い年月は、当事者が気軽に利用できる作業所など地域内の施設の乏しさに悩みながら、その創設・拡充を願い続けた歴史とも言えるようです。

全国的に、作業所運動が広がっていた昭和六三年に、家族会

は「すみれ工房」（小規模作業所）を開所。平成一三年に、「ふれあい喫茶」（自主運営・助成措置なし）を開きました。この一四年間、福山市（現在人口四七万人）に、作業所は増えませんでした。他にいくつか無認可の作業所が開設されたのは、五、六年前からのことです。

「すみれ工房」は平成一七年



交流会には多彩な人達が参加し発言をしました

に社会福祉法人（まどか）を取
得し、法人運営の「小規模通所
授産施設」へ移行。障害者自立
支援法のうねりのなかで、一八
年には新事業「とまり木」（地
域活動支援センター）を開所し、
この四月に、「すみれ工房」は「就
労継続支援B（非雇用型）」と「就
労移行支援」へ移行する予定で
す。

こうした時代の流れのなか
で、家族会活動も変化しました。
今、活動は、毎月の例会、家族
会相談事業（第四土曜日）、外
部の学習会への参加を軸に、「ふ
れあい喫茶」を運営し、法人（「と
まり木」「すみれ工房」の運営）
とは相互支援・協働の関係にあ
ります。

多彩な参加者による 新年交流会

交流会参加者の顔ぶれは、家
族、当事者を中心に、市議会議
長、市役所（福祉総務課・障害
者福祉課・保健予防課・健康推
進課）、施設・医療機関・ハロ
ーワークの職員、企業の人事担
当・ボランティアの方など多
彩です。広島県家族会連合会事



当事者からも発表がありました

務局長も出席し、九〇人近い参
加者です。

午前中は六人の方からの発言
とフロアとの意見交換でした。
発言者の三人は家族です。最
初の方は、家族会が運営してい
る「ふれあい喫茶」にかかわり
経営の厳しさに悩んでいる現状
を、二人目の方は、家族会相談
事業を通し、家族どうしの出会
いと受容する場の大切さと同時
に、家族の抱えている問題の解
決には行政や関係機関の協力が
必要であることを、三人目はお
父さんです。今、息子さんと向
き合うようになり、長い年月、
仕事に逃げていたことへの反省
とこれからへのおもいを、率直
に語りました。

当事者の発言は二人です。一

人は、治療しながら大学を卒業し就職三年目で再発、その後、自分でも用心しながら今、「すみれ工房」に通っているとのこと。一人は、「すみれ工房」を利用し、広島障害者職業能力開発校の委託訓練事業に協力してくれた地元企業で訓練を受け、採用されました。「はじめは仕事や人間関係へ不安もありましたが、就労時間を四時間から六時間に増やし、充実感も味わえています」との発言です。

最後は、法人の職員から、自立支援法の事業への移行を前に、利用者個々の事情に応じたものにするため、話し合いを重ねている準備の様子が話されま

した。

市役所・ハローワーク・企業から

続いて、フロアからの発言です。市（保健予防課、障害福祉課など）の方々から、「自立支援法で三障害一緒となり、精神障がい者の施策が少ないことに初めて気づかされました。けれど、三障害の総合相談窓口の開設を一步前進ととらえ、活用してください。また、自立支援協会の就労支援部会や地域生活支援部会（これらの部会に高山会長が委員として参加）などで、精神障がい者の現状と課題を明らかにし、行政に反映させてほしい」という意見でした。

休日にもかかわらず出席され

たハローワークの職員から、ハローワークの機能や障害者職業能力開発校の精神障がい者の受け入れや利用の状況について詳しい説明がありました。

二人の当事者（一人は先の発言者）を採用している地元企業の方は、「当初は不安もありましたが、一生懸命とり組むお二人に、よりよいサポートができる体制を整えていきたい」と述べておられます。

関係者に、もっと知ってほしい当事者・家族の実情

家族（お母さん）からは、「息子は就職の失敗もあり、引きこもって三年たちます。私も落ち

込んでいました。けれど、家族会の会計を担当し、すみれ工房の活動に触れ支援する機会が生まれ、メンバーの方々がポツリポツリ語る言葉に、気づかされ励まされています。他のご家族の方も、機会をつくって一時間でも覗いてみられたらと思います。きっと元気が出ます。息子もそのような場に参加できる日のくることを祈っています」と。また、ある家族（お父さん）は、「親がこのような場に出ること、息子は嫌がり、今日も内緒できました。病気を知られるのを恐れ、服薬しないで働くので長続きしません。会社が、本人のまじめさなどの良いところを認め、どの程度やれるのかをわ

支援は大事。けれど、それを目標にできる人はまだ一部」という意見もありました。午後には和太鼓、シャンソンと詩の朗読、「すみれ工房」利用者の方々の合唱など、温かな雰囲気なかで会は終了しました。



午後には和太鼓
シャンソンも演奏



かって採用してくれようかといの切実です。また、「就労

交流会の真のねらいは、当事者・家族の実情を地域の関係者にわかってもらいたい！にあつたようです。

家族会活動の幅は広い！

「困っていることを声に出しましょう。それを行政の方にとって帰ってもらいましょう」と交流会の折々に、高山会長は参加者をうながしていました。

家族会活動は、例会で思わず涙ぐむ家族への支援と、その現実を地域関係者にわかってもらう外へ向かう活動という広い幅のなかにあることを、改めて感じさせられた一日でした。

（取材 池末・良田）

街の 診療所から のお便り

……肥満症？薬の副作用？……

連載
⑪



ましもと しげき
増本 茂樹
増本クリニック院長

〈家族の悩み〉

この間の日曜日、ある家族会の精神保健講座の講師をしてきました。『診察室で悩みをどう伝えるか』という題で話してくれと頼まれた。薬に不都合がある、少し変えてほしい、と医者にととても言いにくい、と言われる。

私の場合、親と一緒に来られて、「いついつこんなことがあつ

て困った。その後も時々ある。今の薬になってからのように思います」と言ってもらえるとやりやすいですね。

本人の『感じ』と周囲の人の客観的『観察』とがあつて、それに精神科医の『知識と経験』を掛け合わせると良い方策を得やすい。各々が自分で感じ、自分の頭で考えたことを話し合いたいものです。

〈肥満は副作用？〉

この日多かった質問に薬と関係する肥満のことがありました。何人かが、数か月で一〇kg、二〇kgと太ったと言われましたが、統合失調症の患者さんの場合、よくジプレキサが絡んでいます。他にセロクエルやドグマチールなどでも食欲が出過ぎることがある。その場合、薬を変更しないと食欲は止まらな

い。でも、患者さんが薬を変え
るのを不安に思うことも多いで
すから、体重を減らすためには、
親にも協力してもらって薬を変
え、食事を減らすようにした
いものです。



〈せつぽの食べ過ぎ〉

Tさんは五〇歳くらいの女性
ですが、子供は独立して、今は
母親と二人の暮らしです。この
人の病気は非定型精神病と言っ
て、時々統合失調症のような
症状と躁うつ病のような症状が
一緒に出てきて何か月か続きま
す。Tさんは一年くらい前に「家
から出てはいけないような気が
する」と言って寝込んでしまい、
食事のままならなくなりまし
た。いくつかの向精神薬を試み
てなじまなかったのですが、ジ
プレキサを一〇mg加えた頃から
少しずつ動けるようになり、食
事も取れるようになりました。

彼女は二〜三か月もほとんど

食べなかったので、四五kgくら
いまでやせていたのです。それ
で、食べられるようになった時
には、ただ「良かった、良かった
」と思っていたのです。それが
あれよあれよという間に顔が
丸くなって来まして、ある時体
重を量ると、六九kgにまでなっ
ていました。この人は身長が
一五四cmでしたから、標準体重
は五二・二kgです。肥満症になっ
ていますね。

本人は「だって、御飯がおい
しいし、夜はなんとなく口が寂
しいんです」と甘いことを言っ
ていました。

〈標準体重〉

人間には体が調子良く動い

て一番長生きできる体重があって、標準体重と言います。その人の身長から計算しますが、計算式は、左の通りです。

計算式は、

$$(\text{メートルで表した身長})^2 \times 22 = (\text{標準体重})$$

正常範囲の下限と上限は、

$$(\text{身長})^2 \times 19 = (\text{やせ})$$

$$(\text{身長})^2 \times 25 = (\text{肥満})$$

です。

その値を5cmごとの身長別に表にしておきますね。

身長 (m)	やせ	標準体重	肥満 (kg)
1.50	42.8	49.5	56.3
1.55	45.7	52.9	60.1
1.60	48.6	56.3	64.0
1.65	51.7	59.9	68.1
1.70	54.9	63.6	72.3
1.75	58.2	67.4	76.6
1.80	61.6	71.3	81.0

皆さんも自分の身長から見た肥満の値よりも大きかったら、自分は食べ過ぎていると考え、食べる量を減らさないといけません。

〈食べる量を1割引する〉

健康的に暮らすなら、三度の食事の前はおなかがペコペコでないといけません。そしてゆっくり時間をかけて食べ、腹八分目で止める。標準より体重の多い人は、標準より多く食べている人なのです。だから食べる量を一日一〇〇g減したら、一日まあ七〇g体重が減る。つまり、一か月なら二kgの減量ですね。

肥満の人は今日から御飯とおかずの量をそれぞれ一割少なくしましょう。お菓子も一袋をせめて二日間持たせよう。空腹に慣れていないと、それを我慢するのは苦しいものですが、太り

過ぎの人はまず二〜三kgでも体重が減つたらすぐ動きやすくなります。そのことが分かると、食べ過ぎは止めよう、と心底思いうことでしよう。

〈薬の副作用〉

食欲の出過ぎる薬を飲んでいたら、いくら固い決意で節食を試みても非常に困難です。薬を服用して体重が増加したのな



ら、そのことを担当医に知らせて協力してもらわなければいけません。

Tさんの場合はジプレキサ10mgを中止しましたが、次の受診時に「頭が固くなってきた。落ち着かない。前の薬が良い」と言われました。薬を元に戻すと減量が困難なことを伝え、彼女の希望も入れて、他剤を併用してジプレキサ5mgとしました。それでも食欲は少し減りました。今も精神状態も良くなりました。今は精神状態も良くなつて二・五mgにしています。体重も太り気味程度に落ち着いています。

あるお母さんは息子さんの体重が一〇〇kgを越えたと言われる。大変なことです。どうして

も余分な食べ物を減らす必要がありません。当人は食べることで外の楽しみを持ちたいですね。家族は家に食べ物を置かないような工夫も必要でしょう。

〈本人の努力を導く〉

Tさんは幸い精神症状も好転し、「いつでも、ついちよつと」何かを食べている状態から脱することができました。彼女は「食べ過ぎたから太った。糖尿病や心臓病にはなりたくない」としっかり認識しましたし、食欲過剰になる薬を取り替え、家族も協力して何とか減量できたのです。うまく行く時には、本人の努力の方向と周囲の後押しとの方向が合っているものです。

家族が出会いたいと思うお医者さん



小さい白い車から出てこられた、背の高い男性、あ、増本先生？『月刊みんなねっと』のなかで、「街の診療所からのお便り」の連載をお願いしてからもうすぐ一年になるうとしていますが、実は編集部は一度も先

生にお目にかかったことがなかったのです。診療所協会の雑誌にあった先生の文章に感心した人から紹介を受け、この先生にお願いしようとお手紙を出しました。

その時の先生の戸惑いは、『月刊みんなねっと』創刊号の最初の連載の文章にあります。眠れない思い？で決心をして書かれた毎号の原稿は締め切り日である月の末日に届きます。一月号はいつもより半月も早い閉めきりでしたがきっちり守って原稿が届きました。几帳面な人柄が

うかがわせる一方、文書はわかりやすく、身近な問題を例に家族や当事者に先生からのメッセージが伝わる内容で、人気の連載となつていきます。

街に「つつめクリニック」

その増本先生にお会いして、インタビューしたいと伝えました。先生は土曜日の午後の時間をとって下さること、列車の時刻、新幹線広島駅から山陽本線のホームまでの行き方がメールで送られてきました。初めて来る人への心遣い、お陰様で方向音痴の編集者は乗り換えを間違えることなく柳井駅に着きました。冷たい雨の降る日の午後、先生の車で初めに市内で唯一の

作業所に案内していただきまし
た。

柳井市は人口三万余、家族会
が母胎となって作業所を開設、
その後特定非営利活動法人つば
さを設立しました。昨年十月に
障害者自立支援法の就労継続支
援B型の施設として、ワークシ
ョップ白壁、ワークシヨップ未
来を運営しています。ここでは
喫茶や、夏の金魚祭りに使う、
かわいい金魚提灯づくりなどい
ろいろな作業をしています。訪
問した日は施設はお休みでした
が、柳井市の家族会長河村さん
始め家族会の方、施設の職員の
方々が集まり、家族会のこと、
法人施設のことなど色々なこと
をお聞きする機会を得ました。

皆さん本当にありがとうございました。
ました。

さて施設を後にして、いよいよ
増本クリニックに案内してい
ただきました。開業して十三年
になるクリニックは市内唯一の
クリニックです。精神科として
は柳井市には、他に二百床余の
入院ベットがある病院が一つあ



家族会が開設した市内唯一の作業所に訪問

ります。「ここは競争がありま
せんから」と先生は笑われます。

増本先生の笑顔はほっとする
素敵な笑顔です。でもカメラを
向けると真顔になってしまいう
で笑顔はなかなか撮れません。
カメラマンの腕もありますが、
はにかみやさんとお見受けしま
した。先生は柳井市の隣町で生
まれた山口県人です。高校時代
は現代国語が得意科目、『月刊
みんなねつと』の連載は日記を
書くような気持ちで書いておら
れるとか。先生のインタビュー
を通して感じたことは、控えめ
で朴訥な人柄と、語られる一つ
ひとつの言葉に、精神科治療に
関して、一貫した信念と自信を持
っている方だということでした。

増本先生は言われます。「治療は本人が困っていること（標的）を話し合い良くすることで

す。そのために本人、家族と時間をとって話し合う。例えばこの薬は病気を治す薬ではなく、『考えすぎないようにする』薬ですよと説明し納得して貰う。本人もそのつもりで飲むとよく効くけれど、いやだいやだと思つて飲んでも効き目が悪い。薬は無理矢理治すためのものではなく、薬で考えすぎを止めるのを助けてもらうと思うのが良くなる方向なのです」「自転車に油を差すようなもの。薬に漕げて行きたい所へ行けるようになります」「妄想も半分は真実。生活の場で自分はなんでこんな

に悩んでしまうのか、『考えすぎてしまう』そこが病気だと本人も納得することが必要。」

増本先生は連載でこのことを何度も伝えていきます。先生は初めの面接、話し合いが特に大切と言われます。確かに初めての診察で話せなかった、聞けなかった体験が医療への不信を生み出すことが少なくありません。精神科で「話す」ことの大切さ、その重要性を改めて考えました。

治療は当事者・家族・医者 の共同作業

家族のあり方についても聞いてみました。先生は「不安定な時期は特に家族が来て話をしてほしい、家族と協力して、早いうちに話し合つて良くしていき

たい」と話されます。本人が受診しているのに、病気ではないと拒否する家族、服薬をいやがる家族もいるそうです。でも、家族とよく話すのが基本であり、家族はインターネットの知識やテレビではなく、自分の意見を持つてきて欲しいと言われる。情報が踊らされないうで、家族としての見方、考えていることを伝えてということだと思います。

また入院についても、「入院しなくても一緒に暮らす家族の協力があれば乗り切れる」と言われます。先の訪問先の施設に來られた大島の副会長さんは、息子さんが一度も入院することなく服薬拒否、急性期を乗り切

り、今では病氣を受け入れて、自分で増本クリニックに通院していると話していました。でも、夜中に騒いでしまうことはないのででしょうか。それについて先生は「夜間は寝るもの。夜起きていては元氣が生まれません。それに、夜中に眠ってもらうのは医者腕」ときっぱり。増本先生は、ご自分の処方にも自信をもって治療に当たっておられますが、それは長年の経験と豊富な知識、当事者、家族の話をよく聞くという基本的姿勢に裏付けられたものと理解しました。「精神病、鬱病は薬を飲むと治るといふのは薬の会社の説明にすぎないのに、精神療法よりも薬という傾向にある。新薬ばかりが

よいとも言い切れないし、値段も高過ぎる。その分のお金を患者の援助に使えないか？」「治療をどうするかが大事だから、診断名はつけなくてもよい。症状別に何に困っているかということを抑える薬を使う。だから多剤併用は悪いとは思わない。でも大量はいけない」机の上にある分厚い治療指針を、ちよつと困り顔で見ながら話されました。一人一人の症状、困っていることに合わせた薬を考えて、処方する、当事者、家族との共同作業を実践しているのですね。

増本クリニックは地主さんの申し出もあつて隣の土地に診療所とデイケアの建物を建築中で

す。市内の病院のデイケアは満杯だし、保健所のデイケアも縮小(?)されたそう。薬をもらつて帰るだけでなく、デイケアで過ごしていると診察室で話さなかつたことを思い出すこともあるだろう。そんなことも聞けたらいい。昔の女たちは井戸端で洗濯しながらお喋りしたんです。そんな気持ちで、ぼつぼつとデイケアを始めてみるそうです。

まだまだ伺いたいこと、聞きたいことはありましたが、いつのまにか外は暗くなっています。増本先生は多くの家族が出会いたいと思うお医者さんでした。増本先生、長い時間おつきあい下さりありがとうございます。(取材 良田・池末)

障害者自立支援法の動向と 精神障害者福祉の課題—①—

日本社会事業大学社会福祉学部准教授

まさあき
平野 方紹

この文章は、昨年一二月一五日（土）に発明会館でおこなわれた「みんなねっとフォーラム in とうきょう」の講演「障害者自立支援法の動向と精神障害者福祉の課題」を要約したものです。今月号と来月号の二回にわたって掲載いたします。

年末のお忙しいなかを集まられたみなさまの熱意に、敬意を表します。平成一九年に精神障がい分野にNPO法人「全国精神保健福祉会連合会」が誕生したことは大変、意義のあることです。私も、少しでも応援できればと思つて参りました。

正直、よく、わからないのが障害者自立支援法（以下自立支

援法）の動きです。けれど、法律のもとになっている「自立」のイメージを、しっかり理解しておく必要があります。

歴史のなかで変化し、豊かになった「自立」の考え方

身体障害者福祉法（昭和二五年）や知的障害者（旧精神薄弱者）福祉法（昭和三五年）は、初めは、職業訓練を重視していました。つまり、「就労」し、「経済的自立」をし、人の助けを借りないで「身辺自立」することをめざしたわけです。けれど、重度の障がいのある方々を通して、また、国際障害者年の影響を受けて、福祉とは、「就労」や「経済的自立」だけを目



■平野先生のプロフィール■
日本社会事業大学、埼玉大学大学院を終了。埼玉県職員として高齢者・障害者・生活保護の仕事に従事、現職に至る。主な著書として『障害者自立支援法と応益負担』（共著）かもがわ出版、『精神保健福祉白書二〇〇六年版』（共著）中央法規、がある

的にするのではないということに、気づいていきました。ときには人の手を借りながらも、自分で判断し、自分らしい暮らし方をし、社会活動に参加することが人間にとって、最も大切だということ。それにそっ

て、法律も改正されてきました。精神保健福祉法（平成七年）は、遅れて作られたこともあり、「自立と社会参加をめざす」というように「就労」「経済的自立」にしばられない理念を掲げています。

このように、障がいのある人の「自立」の考え方は、時代とともに広がり、豊かになって、今日にいたりました。しかし、自立支援法の登場で、この流れは大きく変わりました。

自立支援法の「自立」のイメージは？

「自立」という言葉が法律に使われたとたん、「赤信号は渡ってはいけません」「嘘をついて

はいけません」と同じで、あまりにもごもつともで、誰も何も言えなくなりました。ところが、自立支援法の「自立」のイメージは、豊かになった「自立」とは異なるものです。流れを昔にもどし、「就労」「経済的自立」「身辺自立」をめざす人を支援するという内容です。そのために、「自立」の基準をつくりました。障害程度区分がそれです。一〇六調査項目が全部できれば「自立」していることになり、裏返せば、障がいのある人に障がい者でなくなることを求めている発想とも言えます。

また、「地域で暮らし」「就労する」ことをゴールとする「自立」のモデルをつくりました。

暮らせる力、働ける力がある人はその力を伸ばせるように支援すべきですが、そこにたどりつけない多数を含む全員に、このモデルを当てはめたわけではありません。これは、甲子園で活躍した斎藤佑樹選手や田中将大選手をモデルに、高校生全員にそうなるように「がんばれ」と言っているようなものです。

これは、ものすごいプレッシャーです。同時に、プレッシャーに苦しむ多数の存在が目に入らなくなるという面もあるのです。

障がい者を二つに分ける

「地域で暮らし」「就労する」

ことをゴールにしたことで、「自立できる障がい者」と「自立できない障がい者」に分けられることになりました。

自立支援法での新施設・事業体系は、介護給付事業（ホームヘルプサービス、ショートステイ、ケアホームなど）と訓練等給付事業（生活訓練、就労継続支援、就労移行支援、グループホームなど）と地域生活支援事業（地域生活支援センターなど）に分けられます。今あるものは平成二二年までに新施設・事業体系へ移行しなければなりません。この三つの中の訓練等給付事業が自立支援法のメインコースです。

このメインコースに乗れる

人、乗れない人というように、制度上、障がい者は二分されたことになります。

私たちが描く「自立」支援とは？

子どもはまわりが面倒をみて初めて成長します。人間はつながり、助け合うなかで、物事を決める力も、自立する力も得ていきます。障害のある人にとって、地域で生活して就労するというゴールを達成できるかできないかで、自立できるかできないかではありません。例えば、ほとんどひきこもっていた人が、近所の人と挨拶ができるようになったということも、その人にとって自立の方向へのすば

らしい前進です。その人のもつ潜在能力を發揮し、世界を広げつつあること、そのことへの支援こそ、つまり、その人の生きる力にそった支援こそが、「自立」への支援です。

また、地域で生きていくために大事なものは、就労する力や身辺自立する力以上に、周りとの人間関係をつくっていく力です。人と人との連帯のなかで、自分らしい生活をつくっていくことへの支援が、「自立」への支援でもあるのです。

このように考えると自立支援法は、ものすごく狭いイメージの「自立」への支援であることが、わかります。

精神障がい者にとつての問題点

この法律が誕生するとき、「うつ病」がキャンペーンに使われました。

精神疾患（うつ病）は誰もがかかる病気↓障がいもみんなの問題↓三障害を統合↓介護保険と統合

という説明でした。なおさら、身体・知的障がいと歴史も背景も異なる（医療との関係など）精神障がい者の生活と障がい特性から見て、何が問題かが重要になります。

ここからは、次のような具体的な角度から自立支援法の問題

を見ていくことにしましょう。

■三障害一緒というけれど、身体・知的障がいの入所施設は相互利用できるのか

■障害程度区分を用い応益負担にしたことで、行政の対応や利用者負担はどうなったか

■訓練等給付事業をメインにしたことで、精神障がい者の地域の活動やサービスはどうなるのか

■社会福祉法人は減らされる方向なのか

（次号へつづく）

（ひらの まさあき）



「みんなのわ」は、読者のみなさんからのお便りを中心にご紹介するコーナーです。

月刊『みんなねっと』創刊（5月号）以来、皆さんから、投稿をいただいています。ありがとうございます。このコーナーで紹介していきます。

「みんなねっと」の感想

★兵庫県 本人（60代）

「みんなねっと」が手に入りました。読んで読みやすくなることばかり書いてあります。スラスラ読めてラクです。私も一筆書こうと思えばボールペンを取りました。

私は昭和四一年に入院してか

ら入院をくり返していましたが、今63才です。長い入院生活をいたしました。その間に何人か入院をされる方がおられます。薬をのまなくなつた人はかならず入院されてます。長い間社会生活にもなれ、もうなおつてしまつたように思い薬を止めてしまわれる方が多いです。薬はぜつたい続けなければなりません。忘れながらもいい続けるのです。

何か趣味を持ちましょう。誰かとお話ししてもいい。デイケアへ行くことが一番いいことですが、今のところそんなところがない所もあります。そんな時、月刊「みんなねっと」は良いと思います。皆さんががんばらなくてよい、ぼつぼつでいいですよ。ひとつひとつつみ重ねていきますよ。

★東京都 野川ウオーク 本人（50代）

放送大学を続けている方の文をよみました。何人か当事者で知っています。テレビにも出ていました。仲間がたくさんいて力強いです。私も続けられたらいいなあと思います。マイペーすでがんばりましょうね。一科目からですね。

先日、面接授業へ出席しました。疲れしました。これで三回目です。だいぶなれてきました。皆、フレッツッ!! フレッツッ!! 一月末から二月初めは試験です。辛いですね。再試験も含めてがんばります。皆さん受かりますようにお祈りします。

「日常生活のこと」

★東京都 葛飾たんぽぽ会 家族（70代）

私には、統合失調症と先天性病いを持つ娘と、統合失調症のみの娘と二人居ります。一人は障害年金受給者ですが、もう一人は無年金者なので、又、両親共に国民年金のみの生活故、つましく暮らして居ります。家族会での話し合いが唯一の心の支えです。

★神奈川県 川上祐彦 家族(70代)

地域家族会の例会で、ボランティアさんをお招きして話を聴きました。その方は当時市社協が主催していたボランティア講座を平成三年に受講されて以来、本日に至る迄、約二〇名の同期生と共にボランティア活動を続けて来られました。

その間、作業所や社会資源を使い、あらゆる事に尽力されて

います。例として当事者との温かい触れ合い、即ち、話し合い・歩き・お茶を飲み・作業を共にやり、更に茶道の講師を毎週勤められます。範囲は更に広がり、職員のスタッフ・バザーの協力、市民の家でのティールームの月次定期開催等々盛り沢山です。

お世話頂く当事者の感想は、感謝にあふれています。少々拾いますと「おしゃべりやゲームを通して自分を認めてもらえて明るくなれる」「人と接する機会が基本的に怖いのですが、接して頂いて少し人が好きになったと思う」「最近の私は沢山頼れる人がいます、その事が薬よりも本当に癒して呉れると感じます」等々。それ等を受けてボランティアさんの感想は、「当事者の方が帰り際に『ありがとう』の言葉と笑顔が励みにな

っているとの事ですが、会話を交わしたり、日常やっている程度の事で感謝されるのは、内心^{じつじ}忸怩たるものがあり、感謝するのは自分の方であると思い、いつも『ありがとう』とお見送りしています」と結んで居られました。それを聴きながら、家族の一人の私は、感想として「癒されるのは当事者と共に家族も共々であります」と述べ、ボランティアの皆様^{みな}に心から感謝させて頂きました。温かい心が全身をつつみ、声がつまりました。

★熊本県 T・S 本人(40代)
拝啓 初めてお便り差し上げます。

私事ですが、デイケアに行く、行かないでトラブりました。喧嘩や暴力事などにつながる事は避けて行こうと思っ

のですけれど何か言われたりすると黙っていられなくて暴言などを言ってしまう。

何かおだやかな道は無いものでしょうか？ 敬具

★山口県 千華^{せんげ} 本人（50代）

私達は当事者ですが、平成一四年一月一二日に婚姻届をして、現在夫60才、妻58才、同じひので作業所に通所しています。結婚願望あった同志で、通所して六〇七年以上に成ります。

私は美容師の免許を持っていますが、一応当時の美容教科書を全科目もっていますので、復習・学習をして健康面の知識をまた身に付けています。医者から「健康です、良好です」と言われていても、現在クリニックに月一回通院して一日一錠服用しています。精神的健康も一応

身に付けています。私も60才までひので作業所に通所する事に對して、当事者の皆さんにも最低限度の健康方面の事をコピーで届けました。

この病は、国があと一〇年位様子を見るといっています。あまりあせらず、年金証書などの証書がある以上は国の保障があります。これからは地域の社会的生活に専念して、付き合っています。いかなければならないと思っています。

★兵庫県 おちあめ 本人（30代）

私の友人の事ですが、そううつ病で、もうかれこれ一年くらいのおつき合いです。うつの時は一〜三か月つづき、よい時は三週間くらいです。その時は一〜二週間がその友人の症状です。うつの時のつき合い方を教

えてほしいのですが、自分ではあんまり「ガンバレガンバレ」とかはげませず、「ぼちぼちやったら」とか言っています。何か良いアドバイスがあればよろしくおねがいます。ちなみに、私もアルコール依存症です。

詩・イラスト

★新潟県 宮澤静江 家族（60代）

「みんなねつと」本当に字も大きくて読みやすくなり、短い時間でア〜ツと云う間に読み終わりました。私は旧年に、新潟の「フラット」の作業所見学に参加してこの詩を作りましたので、宜しくお願い致します。

新潟へふらつと行き
ふらつとふらつとに入り
一休みをしてから

ふらつとふらつとを出て
ふらつとバスに乗り
ふらつと長岡の我家に
ふらつと帰宅した私

★秋田県 吉岡義博 本人(40代)

お母さんにあいたい
お母さんのやさしい
笑顔を見たい
お母さんのやさしい
声がききたい
でも
でも
もう夢の中でだけ
お母さん逝っちゃった
遠い昔
少年の頃に

★千葉県 Mina 本人(20代)



21で病気にかかり入院。
そして退院。以降8年間、
作業所に通っています。

20代はひたすら自分を見
つめ、闘う日々でした。

もうすぐ三十路に突入!!
30代は…、輝けるかな…?

★佐賀県 T・Y 本人(20代)
輝く日
季節の中で風が吹いている……
私の心も風で揺らめき……
どこか遠くへ飛んでいけたら
……
そして、誰かのもとへたどり着
きたい
タンポポの綿毛のように。



★東京都 ぴば (家族・本人合作)

アニマルセラピー!?



◆第30回全国障害者技能競技大会（アビリンピック）の開催について

全国障害者技能競技大会（アビリンピック）は、障がい者が技能労働者として社会に参加する自信と誇りを持つことができるように職業能力の向上を図ること、また、障害者に対する社会の理解と認識を高め、雇用の促進と地位の向上を図ることを

目的としています。以下の日程で開催されます。

日時…二〇〇八年一〇月二

日～二六日（予定）

主催…独立行政法人 高齢・

障害者雇用支援機構

開催地…千葉県千葉市

会場…幕張メッセ

参加者…二二〇名（予定）

この大会を実施するために、競技委員会が立ち上がり、本会の川口理事長が委員に委嘱されています。今後開かれる委員会で、競技種目などについて審議されることになっています。

◆賛助会員のご継続のお願い

日頃より、「月刊みんなねっ

と」をお読みくださりありがとうございます。昨年五月の創刊以来、皆様のご支援を得て、毎月お届けすることができました。また、1月号から増頁することができました。今後も家族と家族会をつなぐ機関誌として、役立つ情報を提供していきたいと考えます。そして、家族・本人の生活が向上し、安心して普通に暮らせる社会をめざし、活動を充実させていきたいと思えます。

先月号をお届けの際、賛助会員の皆様に、ご継続のお願い文書を同封させていただきました。

平成二〇年度（平成二〇年四月から平成二一年三月）も何卒、

編集
後記

我が家にはネコが3匹います。どんな人にもなつくの
がタマで、ひがな一日、家の前を通る人にじゃれています。
タマと遊んでいく老若男女の多いこと……。

数日前、暗くなって帰宅すると、タマがお向かいの高い屋根か
ら降りられなくなり、すごい鳴き声で助けを求めています。あ
いにく、お向かいのお宅もお留守、夫も留守、万事休すです。両
隣のお父さん、息子さんたちにお願ひし、長いはしごもお借りで
き、男性3人のレスキュー隊によって、無事、救出。ご近所の
ありがたさが身にしみました。(池末)

2月初旬の土曜日、「第9回春を呼ぶコンサート」が立川市民会
館大ホールで開催されました(来場者1,200名)。市内17の障害
者団体が、1年間の音楽活動の成果を発表する会です。私の所属す
る「立川麦の会」(家族会)も13名で出演しました。実行委員会
で企画しますが、当日の運営には、地元の高校・大学・社会人ボラン
ティアなど、たくさんの方々が協力して下さいます。人はだれで
も障がい者になる可能性があります。「障害者にやさしい街づくり
は、誰にとってもやさしい街づくり」を合言葉に、他の障害者団
体、市議会、市職員、自治会、商工会など、地域の横のつなが
りも大切に活動していきたいと思っています。(真壁博美)

編集
後記

次号の予告

家族のための相談コーナー●「金銭上のトラブル」
新連載スタート●水野雅文先生の監修で、統合失調症の原因や
治療について、家族の知りたいテーマで連載します/ほか

月刊 **みんなねっと** 通巻第11号(2008年3月号) 定価 300円

発行日 2008年3月1日 賛助会員
発行者 NPO法人 全国精神保健福祉会連合会 個人・年間3500円
理事長 川口 洋子 団体・年間3000円×人数(2人以上)
〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-46-13 ホリグチビル 306
TEL 03-6907-9211 FAX 03-3987-5466
郵便振替 00130-8-579093 ホームページ www.seishinhoken.jp
印刷・製本/株式会社シナノ 表紙デザイン/レフ・デザイン工房

ブロック研修会の開催について

各都道府県連合会においてブロックごとに家族会精神保健福祉促進研修会が開催されています。平成19年度は、3月に行われる関東ブロック研修会（茨城県）で全日程を終了します。平成20年度も、引き続き多くの皆様の参加をお願いいたします。

ブ ロ ッ ク	平成19年度 開催県・会場	テーマ	開催日	の平成 20年 度 予 定
近畿	滋賀県 栗東芸術文化会館 さきら	めざすくらしと日々の輝き—地域で支える時代を迎えて—	平成19年9月8日(土)	大阪府
北信越	石川県 和倉温泉 加賀屋	精神に障がいがある人が地域で安心して暮らしていくために	平成19年9月20日(木) ～21日(金)	富山県
北海道・東北	福島県 飯坂温泉 ホテル 聚楽	障害者自立支援法から1年……連帯して自立する力を学ぼう	平成19年10月1日(月) ～2日(火)	北海道
中国	岡山県 岡山シンフォニー ホール 他	(全国大会と同時開催)	平成19年10月25日(木) ～26日(金)	鳥取県
甲州・東海	山梨県 石和観光温泉 ホテル 慶山	地域で幸せに生きる～家族が学び合い、家族にできること～	平成19年11月15日(木) ～16日(金)	岐阜県
九州・沖縄	福岡県 北九州八幡ロイヤル ホテル	一人じゃないよ!～共に暮らそう地域の中で～	平成20年1月31日(木) ～2月1日(金)	佐賀県
四国	香川県 ことひら温泉 琴 参閣	精神障害者の誰もが地域であたりまえの暮らしを!—1年後の障害者自立支援法の見直しを踏まえて	平成20年2月14日(木) ～15日(金)	愛媛県
関東	茨城県 茨城県立県民文化 センター [問い合わせ] TEL029-243-6172 (茨城県連事務局)	自立支援法施行1年—地域でふつうに安心して暮らしていくためには	平成20年3月14日(金)	調整中

全国の家族と
家族会を
つなぐ機関誌

みんな ねっと

月刊

『みんなねっと』は、
ハンドバックに入るA
5判 32頁のコンパクト
サイズです。

●創刊号は2007年5月号からです。

発行 特定非営利活動法人(NPO)
全国精神保健福祉会連合会

〒170-0013 東京都豊島区東池袋
1-46-13 ホリグチビル 306
TEL03-6907-9211 FAX03-3987-5466

月刊「みんなねっと」は、精神障がいのある人の
家族が中心になってつくっている機関誌です。
家族同士のつながりを強め、悩みを分かち合
います。また、同じ思いを持つ家族同士が交流し
あいながら、お互いに成長し、力をつけ元気に
なっていく機関誌です。

毎月、こんな内容で
お届けいたします。

●投稿募集●月刊『みんなねっと』は
皆さんの投稿をお待ちしています(文
字数は400～600字程度です)。巻末の
はがきをご利用ください。『読者のペ
ージ みんなのわ』で紹介していきます。

- 知っておきたい動き**●精神保健福祉のうごき、当会の活動情報をお知らせ
します。
- 家族のためのQ&A**●家族がかかえる悩みや相談などを、QさんAさんの
問答形式でお答えします。(例)①親なき後の住まい②病気の原因は子育
て??③ひきこもりから一歩をふみだす④入院中の本人が「退院したい」
と言う場合の家族の対応⑤親の高齢化と在宅サービスの利用⑥退院促進事
業とは?⑦生活のしづらさを理解する⑧就労への支援について、ほか。
- お元気ですか?家族会訪問**●全国各地の家族会を訪問して、元気の出る話
や楽しい話題を紹介いたします。家族会運営のヒントが盛りだくさん。
- まちの診療所から**●地域で活躍する診療所の先生(増本茂樹先生)から患者
さんたちの暮らしと治療のお便りをお伝えします。
- わかりやすい制度の話**●障害年金をはじめとする医療・福祉の制度のしく
みや利用の仕方をやさしく解説します。

★2008年1月号から4ページ増えました(全36ページ)★

申し込み

『月刊みんなねっと』は賛助会費が振り込まれますと毎月お手元に届きま
す。個人の場合は年間3500円、団体(2名以上)の場合は、年間3000円
×人数です。本誌に貼付してある郵便振替用紙をご利用ください。