

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 **9** 月号

家族のための相談コーナー

● 今月のテーマ ●
将来に備える

特定非営利活動法人
全国精神保健福祉会連合会

 **日本財団**
The Nippon Foundation

全国の家族と
家族会を
つなぐ機関誌

みんな ねっと

月刊

『月刊みんなねっと』は、
ハンドバックに入る
A5判36頁の
コンパクトサイズです

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、力をつけ元気な
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。
- 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。

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。1名の場合は、個人賛助会員(3500円)、2名以上は、団体賛助会員(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。(平成20年度は、平成20年4月号～平成21年3月号をお送りいたします)

知っておきたい 精神保健福祉の動き 2

家族のための相談コーナー
今月のテーマ「将来に備える」

- 将来の生活に備える（良田かおり） 6
- 遺言と成年後見制度について（池原毅和） 10

お元気ですか 家族会
NPO 法人八峰会（山梨県北杜市精神障害者家族会） 14

街の診療所からのお便り【連載⑦】（増本茂樹）
・・・感謝の気持ちを表す・・・ 18

基礎から学ぶ統合失調症 講座6 ●西井ヘルベルト
その人に合った薬に出会う 22

わかりやすい制度のはなし●その 14
誰でも利用できる生活保護（第3回） 26

みんなのわ——読者のページ 30

お知らせコーナー 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「みんなねつと」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
だけの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

■第四回「中央障害者施策推進協議会」開かれる

本協議会は「障害者基本法」により内閣府に設置されたもので、障害者基本計画（平成一五年から平成二四年に実施）に基づく施策の進ちよく状況と障がい者施策の今後の課題について議論されています。委員は障がい者、障がい者福祉事業従事者及び学識経験者の三〇名以内で構成されています。障害者基本計画は八つの分野別に施策の取り組みがあります。①啓発・広報②生活支援③生活環境④教

育・育成⑤雇用・就業⑥保健・医療⑦情報・コミュニケーション⑧国際協力です。

当会は第三回から参加していません。第四回が七月二四日に開催され、平成二〇年版障害者白書に基づき、障がい者施策の実施状況が報告されました。主な動向としては、障害者基本法の改正、発達障害者支援法の制定、障害者雇用促進法の改正、障害者自立支援法の制定、学校教育法の改正、バリアフリー新法の制定、障害者権利条約の署名等があげられています。

精神障がい者に関しては、雇用対策として「障害者雇用促進法」の改正で、実雇用率に算入できることとなったこと、「障害者自立支援法」の施行によ

り、精神障がいも障がい種別にかかわらず、一元的に福祉サービスが提供され、また、利用者負担の見直しが図られたことなどが、報告されました。

委員からは、障害者自立支援法の見直しに関しては「新事業移行の実態が見えない」「まだまだ移行できていない事業所への支援が必要」、教育者の立場からは「福祉職の待遇の悪さから、学生は就職先に福祉を選ばず、一般企業にいつてしまおう。福祉職に有能な人材が来ない」という懸念をいだいている。また国連が採択した「障害者権利条約」では、「一体、いつわが国は締結するのか」の間に、外務省から、「関係省庁関係各課を構成員とするチームで検討し

ており、できるだけ早期の締結に努力している」と説明がありました。また、生活環境では、「防

災時の対策として、障がい者の名簿作りが必要」、精神の当事者からは、「手帳制度について他の障がい者と同等にJR運賃にも適用してほしい」など意見が出されました。当会は、「在宅精神障がい者を支えている家族の精神的、経済的な負担を考え、家族への支援」について、英国が国家として取組んでいる家族支援プロジェクトを例としてあげ、わが国の精神障がい者家族支援策の創設を訴えました。

■「社会保障審議会障害者部会」 当会は次回ヒヤリング

三五回（七月一五日）、三六回

（八月六日）では、関係団体のヒヤリングが実施されました。

「障害者自立支援法」の見直しに対し、各団体からは厳しい批判的な発言が続きました。サービス利用料に関しては、「障がい者は障がいがあるから福祉サービスを利用するのであって、それに負担が生じるのは、憲法の基本的人権に則していない」などの発言があり、また、障害程度区分では、どの団体からも異口同音に「障がい特性が配慮されていない」などの指摘がありました。

利用者のニーズに基づき、サービスが提供されるよう、ケアマネジメントの導入を求める声が多く、相談支援体制の拡充が強調されていました。事業所か

らは、職員の定着のために福祉職の待遇改善が求められました。また、新事業に移行できない事業所への財政援助など、意見は多様で、今回の見直しがどのような形になるか目が離せない状態です。当会は次回（八月二〇日）にヒヤリングを行います。

■「今後の精神保健医療福祉のあり方等に関する検討会」の審議状況

七月一六日、第六回検討会では、第一回から第五回までの会議で出された意見を論点ごとにまとめた資料が厚生労働省から出され、その資料を基に話し合われました。

「基本理念は『入院医療中心

から地域生活中心へ』というところだが、『すべての国民が、精神障がい者になっても安心して住み続けられる』というようなより高い基本理念を持つべきではないか」「学業途中で発病した学生は、安心して学校をやめたり、休めない。精神病になっても、安心して学校を休め、何年かして落ち着いたら復学できるようにシステムが必要」「この検討会で話し合われたことが、今後の方向に反映するようにしてほしい」という意見が出されました。

七月三十一日には第七回の検討会が開かれました。前回に続き、論点整理が課題です。現状と評価、今後の施策の基本的考え等について活発に論議されまし

た。特に日本の精神保健医療福祉施策の沿革をどのように捉えるか、またその歴史性を踏まえて、精神科病床数の「削減」という文字を入れるかどうかで意見が二つに分かれました。

今回はこうした議論がされたことを明記することで決着がつかしましたが、削減の目標があれば、地域は受け入れを用意するとする福祉関係者の発言に、地域の力が強くなったことを実感しました。

また家族にとって、今回初めて論点整理の中に「家族等に対する支援について」として、「地域で生活を支援する体制の整備とあわせて、家族支援のあり方について検討すべき」という一文が入ったことは、画期的なこ

とです。

■「労働・雇用分野における障害者権利条約への対応の在り方に関する研究会」開催

八月七日、第四回の研究会が開催され、今回から障がい者関係団体のヒアリングが行われました。今回は、以下の団体ヒアリングでした。社団法人全日本難聴者・中途失聴者団体連合会、社会福祉法人日本盲人会連合、財団法人全日本ろうあ連盟、社会福祉法人日本身体障害者団体連合会、社会福祉法人全国盲ろう者協会、当会です。当会は「法定雇用率に関して、精神障がい者の雇用義務化」「職場環境として、障がい特性を理解した専門相談員の設置」「企業は、

障がい者を理解するための職員研修、人権に関する学習会などを実施する」「障がい者の就労の支援は職場だけでなく、帰宅後の生活支援も必要」等を要望しました。他の障がい者団体からは、「難聴者は電話が取れないから採用できないと面接で断られた」「職場で手話通訳制度を導入しているところは少なく、会議などでの報告は簡単なメモ書きで知らされ、自分に必要なことがメモされていないことが多い」「正確なコミュニケーションがとれず、職場転換や退職に追い込まれることもある」「視覚障がい者の職域として電話事業があったが、いまはダイヤルインになり交換の役割がなくなり、職がかなり減ってしまった」「ハロ

ーワークの仕事探しもインターネットで、視覚障がい者には役にたかない」、盲ろうの方からは「見えない、耳が聞こえない人にとって、人のサポートがあるかないかで人生は劇的にかわります。コミュニケーション支援、移動支援の充実を願います」などの発言がありました。

■障害を理由とする差別事例の調査研究にご協力ください

内閣府は今年度、「障害者に対する障害を理由とする差別事例等の調査研究」の委員会を立ち上げました。当会も委員となり調査研究に協力することになりました。

日本は昨年九月に障害者権利条約に署名しました。今後は権

利条約にかかわる国内法の整備と共に、障害を理由とする差別について、具体的な事例を提示していくことが必要であるということから、本調査が行われます。調査は一次調査で、社会の分野ごとに、差別に当たるものとして人々に行ってほしくない行為や、人々に対し配慮を望んでいる行為などを把握します。二次調査では一次調査の結果等をもとに、その重要度等について把握し、整理することになっています。

一次調査では、当会は百人近くの方々に、調査票の記入をお願いすることになります。従来のように県の連合会を通してお願いいたしますので、よろしく御協力ください。

家族のための
相談コーナー



今月の相談は、
「将来に備える」
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

将来の生活に備える

『みんなねっと』編集委員

良田 かおり

Q 息子
息子の将来のことを相談させていた
だきたいのですが。

A さん
どうぞお話しください。
病気の息子は三七歳になります。学校

を出て就職して、そうですね六か月ぐらい行ったでしょうか、以来ずっと家にいます。半年ぐらいたって受診させました。統合失調症といわれました。まさかと思っていましたのでね、年金を払わなかったんで、障害年

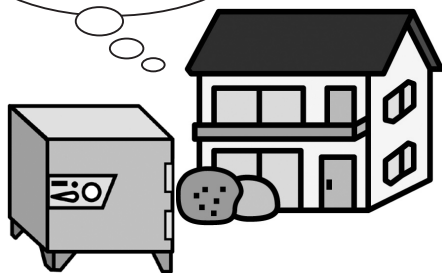
金がもらえませんが、無年金です。そうですか。それもあってお父さんも将来のことを心配されているのですね。

Q さん
私ももう七〇近くになりました。

二年前に完全に仕事から退いて、それから家内が行っている家族会に入りました。皆さんの関心はやっぱり親が亡くなった後のことです。自宅の大きな人はグループホームにしようとかいろいろな話が出ますよ。うちには小さな一軒家なので、改築して病気の息子に残そうと思うんです。

家と貯金を残したい

息子に、家と貯金を残したいが…



Aさん

子どもさんはお一人ですか？

Qさん

弟が別に所帯を持っています。子ども

も三人います。この弟に長男の面倒を見させるのはかわいそうだと思います。

Aさん

なるほど。そうですね。それで御本人

は今どうされているのですか。

Qさん

長いこと家だけの生活をしていまし

たが、家族会の人の子どもさんで、同じ年の人がいまして、たまたま友達になって、誘われて作業所に行っています。いやでもなさそうです。

Aさん

それはよかったですね。お友達がい

たり、職員との付き合いがあるのは将来に役に立ちますね。

Qさん

長男に家を残してやることは弟も了

解していますか、やはり遺言を書いておこうと思っています。遺言で何か注意することはありますか？

それと、私が心配しているの

は、家と何がしかの貯金を残してやろうと思うのですが、果た

して本人がちゃんと管理できるかということ。貯金も一分とはいきませんから、なくなったときにどうするとか、やっぱり弟に後見人になってもらうとか、世話になるしかないことなんですかね。

維持・管理をどうするか

Aさん

そうですね、難しい問題ですね。実

際、財産があればあったで、それが安全に維持管理できるか心配になります。お父さんは御本人のそのらのことではどう見えていますか？（遺言、後見制度に関しては次のコーナーを参考に

してください)

Qさん

なんとも心もとないですねえ。年金がありませんから、少ない小遣いでやり繰りしています。浪費するタイプではありません。でも社会経験が乏しいですから、よからぬ人間にだまされなから、よんて考えると心配です。家のことも今は何もしませんから、一人になって管理ができるのか考えてしまいます。

Aさん

障害年金が無くてそれだけでも大変だと思います。その上御本人に生活費と家を残してとっていらっしやるのですから、家族の負担は大きいですね。御心配も尽きないでしょう。でも一人の

人間を百パーセント保護して、絶対に安全にするなんてことは、実際には不可能なことではないでしょうか。御本人のことを心配したり気にかけてくれる周囲の人を増やして、問題を未然に防げる体制を作ることが肝心かと思えます。

Qさん

はあ、それはどういう風にするか。

かかわってくれる人を増やす

Aさん

まずお金の管理ですね。それと重要書類は地域福祉権利擁護事業を使って保管や金銭の出し入れを頼むことができます。ここでのサービスの生活支援員という

人がかかわってくれます(今年の本誌六月号を参照)。誰かに相談できるということが大事なことです。そういうことからすると、作業所の職員やお友達も大切な人たちです。御本人の相談相手になり、気にかけてくれる人になるでしょう。

それから貯金が少なくなってきたときですね。御本人が一人暮らしで収入が無く、預金もないとなれば生活保護の申請がきます。本人が住んでいれば、家があっても大丈夫です(本年七月号、八月号を参照)。生活保護の担当ワーカーもかかわりのある人の一人となります。それまでに精神保健福祉手帳を取っておく必要がありますね。

万一人が誰かにだまされそうになったとき、息子さんの方から相談しなくても、なんとなく様子の違いから誰かが気づいてくれると、未然にそれを防ぐことができます。

Qさん なるほど、そうですね。今まで家とお金を残すことばかり考えていましたが、そういうつながりが必要なんです。家内は本人が一人で生活できるか心配しています。今は家内が全部してやりますから。

財産より見守る人

Aさん 多くの人がそうですね。親が元気なうちはできますから。でも少し

ずつ自立を促すことも必要でしょう。言葉で言うのではなく、たまに御夫婦で外出や旅行をさせて、御本人に任せてみてはどうでしょう。親が弱って、人の助けが必要になるときもあります。本人が将来一人になった時にホームヘルプを利用することもあるかもしれません。そのためにも、ご両親が必要



になった時にはぜひホームヘルパーさんに来てもらってください。家族以外の人が家に入ってくることに慣れることも必要でしょう。ヘルパーさんは本人の状況や家の中の変化を敏感に感じてもらえる人です。こうしてこれから積極的に、御本人を見守る人を増やしていただく。より安心に近づきますよ。

Qさん お金や財産じゃないのです。人が必要なんです。息子を見守ってもらえれば私たちも安心です。これからは作業所の職員さんにかったり、家族会や、息子にかわってくれる人を大切にしようと思えます。ありがとうございました。(よしだ かおり)

遺言と成年後見制度について

東京アドボカシー法律事務所・弁護士

池原毅和

遺言について

一般に私たちが残しておく遺言には、自筆証書遺言と公正証書遺言の二つがあります。

■自筆証書の遺言

自筆証書遺言は、遺言をする人が自分で手書きで書いて（パソコンやワープロではだめです。また代筆も許されません）、

遺言を書いた日付を書き入れ、署名をして判を押して作成します。用紙が二枚以上になるときは用紙と用紙の間に割り印を押して、それぞれが一体として同じ遺言書であることを明らかにしてください。

■公正証書の遺言

公正証書の遺言は、遺言した内容を公証人に公正証書という書類に書いてもらって作成す

る遺言です。この場合には証人に二人の立会い(注)が必要です。公証人役場は概ね各市・区に一箇所はあるので、公証人役場に向いて公正証書遺言を作ってもらおうのが普通ですが、役場まで出向くのが大変であれば、自宅や施設まで公証人に来てもらうこともできます。

公正証書遺言作成費用は、公証人の手数料令で定められています。遺産の総額が一〇〇〇万

(注) 未成年者、相続人になりうる人、その遺言で遺産を受け取る人とその連れ合いや直系血族、公証人の関係者など(民法974条は立会人になれませんが、それ以外の人であれば特別な資格は要りません)。

円から三〇〇〇万円ですと
二万三〇〇〇円、三〇〇〇万
円から五〇〇〇万円ですと
二万九〇〇〇円、五〇〇〇万円
から一億ですと四万三〇〇〇円
などとされており、遺言の条項
などにより若干の加算などがさ
れることがあります。

自筆の遺言は、パソコ
ンやワープロでつくっ
たものはダメです。



■自筆証書と公正証書の違い

自筆証書遺言と公正証書遺言は、遺言としての効力に違いはありません。遺言は日付が新しいものが最優先になるので、公正証書遺言があっても新しい自筆証書遺言が作成されていれば、後の自筆証書遺言の方が優先することになります。

ただ、自筆証書遺言は、本当に本人が書いたものなのだろうかとか、本人が書いたとき認知症などで判断能力がなかったのではないだろうかなど、後に相続人の中から異議が出た場合に、公正証書遺言に比べると、そういう問題がなかったことを証明するのが難しい場合があります。

す。また、遺言書の記載方法として、特に不動産は登記簿に記載されているとおりの表示で記載することが必要です(住居表示でもその不動産であることが特定できればよいと言う判例はありますが)が、ともすると不正確な表示を記載してしまう場合があります。公正証書ではそうしたミスをなくすることができます。さらに、遺言を実際に執行する場合に、公正証書遺言であれば、登記所でも銀行でも、他の相続人などの判や同意書などがなくても、公正証書だけで不動産や預金の名義変更や解約ができますが、自筆証書の場合には、相続人全員の同意書などが必要になり、手間がかかること

があります。

成年後見制度について

後見制度は補助人、保佐人、後見人という三種類に分れています。

■後見人と保佐人、補助人

後見人は、不動産管理や不動産の売買をはじめとして、原則としてあらゆる法的な問題（主として契約）について本人の代理人として行動するものです。それに対して保佐人は、不動産に関する契約や重要な財産についての契約、相続や大規模な家の増改築など、民法13条が定めている九種類の重要な法律

的問題について本人の行なう契約に同意をしたり、本人がしてしまった契約を取り消したりする役割をします。

補助人は、保佐人が行う九種類の行為のうちから必要なものをいくつか選んで個別的な役割を果たしてもらうものです。補助人も保佐人も民法が定めるメニユー以外のもの（例えば入院費の支払いなど）でも、必要であれば追加してつけてもらうことができます。

■成年後見制度を利用する

後見制度を利用するには家庭裁判所に行って申し立てをしなければなりません。最近では、家庭裁判所の窓口で申し立ての

仕方を説明していますので、自分で申し立て手続をすることもそれほど難しいことはありません。申し立ての費用は、補助人では鑑定は不要なので、担当医に補助用の診断書に簡単な記載をしてもらう診断書代程度がかかります。保佐や後見では鑑定を行うのが普通なので、鑑定費用が一〇万円くらいかかります。家庭裁判所の申し立ての費用自体は八〇〇円程度です。

■どの制度を利用するか

補助、保佐、後見のどの段階を利用すべきかは、本人の能力との関係で決まります。

後見は、「事理弁識能力」がなくなってしまう状態

後見人 保佐人 補助人



で、契約書を見てもまったく意味が分からないような状態の重い場合です。

保佐は、契約書の意味は分かるけれども、自分の経済状態や収支から見てその契約が現実的に得なのか損なのか、実際支払いなどをしているのかなどが分からない状態に認められません。

補助は、コンビニやデパートで数万円程度買い物をするのは自分でできるけれども、マンションを買うなどというような契約になると一人で決めるのは心もとない状態という場合につけられると考えてよいでしょう。

■ ネットワークと成年後見制度

後見制度は人生の節目になるような重要な法律上の問題（例えば家を売るとか、建て直す、相続をするなど）の時には大きな役割を果たしますし、その人の財産を狙っているような人がいたり、騙だまされたり、あるいは、躁状態などのために病的にお金を使ったり借りたりしてしまう場合には、財産保全の防壁とし

て、あるいは、ブレーキとしての役割を期待することができません。けれども、原則としては、いろいろな人との関わりやネットワークの中で、本人が自分なりの生活をしていけることが大切ですから、後見制度はむしろそうしたネットワークではどうしても防ぎきれない危険が予想されるとか、アパート経営などを引き継いだためにいろいろな契約がたくさんあって、法律的な問題を専門にはしていないスタッフのアドバイス程度ではとてもこなし切れないような場合など、最後の手段としての役割を果たす制度と考えておく方がよいでしょう。

（いけはら よしかず）

お元気ですか 家族会

NPO 法人「八峰会」
(北杜市精神障害者家族会)
(山梨県)

事業所は元保育園跡

今回は、これまでの家族会紹介とは異なり、町村合併で広域化した地域の家族会が力をあわせ、職員と協力しながら四つの事業所を運営し、お互いに成長していく様子をお伝えします。
山梨県の八峰会やつみねかいを訪ねたのは



左が山田会長

梅雨明け直後の猛暑の日でした。中央本線甲府駅から各駅停車に乗り換え、長坂駅に到着。会長の山田力三さんの案内で会場に向かいました。

車で一〇分ほど、緑に囲まれた広い敷地の平屋の建物が今月の役員会の会場、「しらかば工房」でした。保育園跡地を無

償で借りているとのこと。八峰会の事務局も兼ねています。まわりには、中学、高校があり、野球をする少年たちの元気な声が聞こえてきます。午前中に、メンバーと家族で草刈りをし、休憩室では何人かがゆったりと身体を休めており、大変のどかな光景でした。

家族会のなりたち

三〇年位前から、四つの町に家族会がつけられ始めました(長坂町、大泉町、小淵沢町、高根町)。それぞれの家族会は、八峰会の各支部として、家族同士が話し合い、支えあってきました。当時は、韮崎市にある保健所の援助が大きかったそうで



左端が会計の細田さん

す。
家族会は、障がい者本人の活動の場として、作業所づくりを行政に要望し続けてきました。平成六年のしらかば工房（長坂町）を皮切りに、各町に作業所が作られ、家族会が職員とともに運営を担ってきました（しらかば工房、自遊工房、すずらん工房、レインボーハウス高根）。

家族会結成から、作業所ができるまで一五年余という長い道のりでした。大変なご苦労があったのだなと感じます。

八峰会がNPO法人へ

平成一七年に、七町村が合併し北杜市ほくとが誕生しました。人口約五万、山梨県一の広さです。平成一九年四月には、自立支援法の事業に移行するにあたり、八峰会は「特定非営利活動法人八峰会」になりました。平成二〇年四月から、四つの作業所は「就労継続支援B型」サービスセンター「八峰」となり、それぞれの事業所の活動を継承させながら、徐々に新たな事業展開へ向かっていくことになりました。

した。

現在、八峰会の家族会員数は五〇人。事業所利用者の家族のほとんどが会員になっています。①役員一人で構成されている役員会（毎月開催）、②総会、③懇親会、④個々の支部での家族懇談会などを実施しています。

②の総会終了後には、講演会やビデオ鑑賞の時間をつくり、みんなで話し合いをします。

そして、③の懇親会では、日帰り、ゆつくり温泉につきりながら、本音で語り合います。

入会までもない家族からは、「もっとはやく家族会を知っていれば一人で悩まなくてすん

だ」という声がかかります。また、共通の願いは「親なきあと、自立して生活できるように」ということです。④の家族懇談会（各支部平均年三回ほど、懇談会、クリスマス会、食事会などを実施）とともに、日頃の悩みを語り合う場、情報交換の場となっています。

今回取材したのは、①の八峰会の役員会でした。職員との情報交換や、法人を運営していくためのさまざまな課題が熱心に議論されました。

熱く語り合う役員会

山田会長の司会で、個々の事業所の報告から役員会は始まりました。それぞれの施設長は家

族会の役員が担っています。「保健師の努力で人が増えつつある」「今まで休んでいた人も通所してきている」「入院した人がいる」など、現状が話されます。一番話題になるのは、利用者数です。「人数が安定すればよいのだが」というのが皆さんの共通の思いです。また、「申請すれば利用料自己負担が軽減できそうな人がいるので、本人と家族に働きかけてみよう」という発言もあり、利用者負担は切実な問題になっているようです。

職員の丸茂さんからは、自立支援法の事業で必要な「個別支援計画表」について説明がありました。これは、個々の利用

者と面接し、目標を確かめあい、計画をたて、その後、どのように支援できたかを評価していくというものです。初めてのこと、四つの事業所の職員が集まって情報交換しながら苦労して取り組んでいる様子が話されました。家族からは、「これまで日々のスケジュールをこなすことに精一杯だった。個々の利用者に向けた援助をしていく指導員の苦労や自立支援法で増えた業務の多さなど、家族も理解する必要があります」という発言がありました。職員と家族がよい関係を持っている雰囲気伝わってきます。

総務・会計担当の細田さんからは、事業会計報告がありま



奥が職員丸茂さん

した。細田さんは、NPO法人本部（家族会）の会計と四事業所運営の会計の要を担っています。「自立支援法の波が押し寄せ、なんとかNPO法人化し事業移行にも着手できたが、毎月の事業報酬の請求事務はとも煩雑で、四、五月となんとか

各所の職員と一緒に切り抜けたが、これからも続けていけるのかとても不安」「高齢の家族にとってはやりきれない」「自立支援法ができて「三障害の一元化」と理念が語られるが、障害者福祉サービスは、まだ他障害との格差がある」と切実な発言が続きました。自立支援法の事業に職員と共にかかわる家族の大変さが伝わってきました。

広域の家族会を実感

多くの議題を熱心に討議したのに、定刻の二時間で役員会が終わったことにも驚きました。毎月の役員会が効率よく運営されていることがうかがえました。会が終わってから、車で

一五分の清里駅近くの「自遊工房」も案内してもらいました。こちらは、標高も高く、大変涼しく、避暑地の作業所という雰囲気でした。広域のなかにある家族会であることを、肌で感じることができました。

八峰会は、家族と職員が力をあわせ当事者の活動を支援しています。会長さん、細田さんなど、現役の仕事を持ちながら、かかわっている方も多く、それほどよい距離間になっているように感じました。

今、家族会が直面している現実を考えさせられる機会となり、ありがとうございます。

（取材 鈴木・池末）

街の 診療所から の便利

…感謝の気持ちを表す…

連載
⑰



ましもと しげき
増本 茂樹
増本クリニック院長

〈お中元〉

今年はまだ来てないから一安心ひとだけど、今は通院されていなのに何年かごとにお中元を送って来るEさんという男の患者さんが居られます。私が病院に勤めていた一〇年以上前に外来担当でしたが、その頃にはいろいろなお中元がありました。その後私は遠くの今の土地で開業し、彼は担当医が変わって

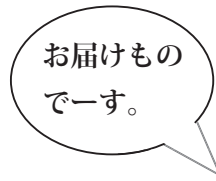
ずっと同じ病院に通院しているはず。ところがその後何年かごとに、何回か突然お中元が送られて来たことがありました。私も最初の時は単に「感謝されていたんだなあ」と思っていたものでした。

〈薬の値段〉

Eさんは迷ったら考え込んで立ち往生する傾向があり、そのために服薬が中断したこともあ

りました。それは、私が「調子が良いようだから少し軽い薬に変えよう」と伝えて処方を変えた時に起こりました。彼も喜んで賛成したはずでしたが、薬局で薬を受け取った後、彼はその薬を飲むことができませんでした。

後になって話してくれたのですが、彼は「薬が軽くなるのだから値段も安くなる」と思い、それも嬉しかった。でも実際に



薬局でお金を請求された時には、なぜか軽くなっている薬の値段は高くなっていたのです。

実はこういうことは時々起こります。それは国が決める薬の値段は新発売の時には高く決められていて、その後段々値下げされていくからです。だから新発売の薬に変えると、強さは軽くなっているにもかかわらず、彼は『少

し軽い薬なら少し安いはず』と考えたら、それ以外の場合を思い付くのは苦手な人だった。

〈妄想の発生〉

薬局での支払い時に「なぜだ？」と混乱したEさんの頭の中で「マシモトが嘘を言って強い薬を飲ませようとしている！」という考えが湧き起こりました。同時に「強い薬が必要なら、病気は良くなっていないのか？」とも考えた。

それとも「薬局が計算間違いをしたのかも？」「確かめるべきか？」。ひよっとして「これまでずっと間違いだったのかも知れない」そしたら、「差額を請求されるかも知れない？」

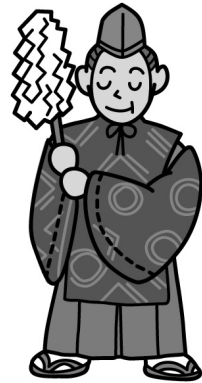
さらに、「黙っていたら、詐欺になるのか？」「警察に捕まえられるのか？」という思いがワーツと来た、らしいのです。

一か月後お父さんから連絡があつて、彼が家に閉じ籠もり、服薬もしていないことを知りました。家に行ってみましたが、鍵が掛かっついて返事はありませんでした。実はこの時彼は家の中に居たのですが、「マシモトの二セ者かも知れない」とも思いましたし、「入院させに来

た」とも思ったようです。息を凝らしてじっとしていたのです。統合失調症の患者さんは突然の訪問者への対応は迷うものらしい。じっと観察して、信用していいかどうか考えている。

〈山の神様 …マシモトを封じ込める〉

そんなEさんから、今の間柄でお中元を送って来るというのはやっぱ変ですよ。ちょうどその頃、認知症のお年寄りです、退職した勤務先の上司へお中元を何回も送るといふ異常行動を起こした方が受診されました。彼は記憶力が衰えたことを自覚して将来のことが心配になり、元上司が自分に不利な査定をし



て年金が減らされることのないように頼んでおこう、と思ったのでした。重ねて送られて来るお中元に先方が気味悪がって返送されたので、家族に異常な行動が分かったのです。

こんな考え方があることを知って、私はやっと、Eさんは「マシモトが自分に強制入院なんかの害をしないように」プレゼントをして封じ込めようとし

ているのだと、気付きました。昔話にも、山の神様が荒ぶることのないようにお供えをする話がありますね。村人たちは神様をとても頼りにしているので、一面では神様をとても怖がっていてもいる。神様が何を考えているのか、本当は分かりませんからね。

〈慢性期〉

精神病の慢性期は洪水に会って水の浸入を受けた後の家屋に例えることができます。雨がやんで水が引いた後も壁などは壊れたままですね。それに、堤防が弱点を抱えたままだったら、次の雨でもまた水に浸かりやすいのです。人間の場合も同様で、

変な癖くせが付いてしまうと、『二度あることは三度ある』とか言いまして、易々やすやすと同じ失敗を繰り返すことです。幻聴の続いていた人は、しばらく消えていたとしても、何か辛い思いとかがあるときまた復活しやすいものです。ですから急性の時期を過ぎた慢性期でも、遊びに出かけるようなでき事がきつかけになって以前の症状が出る場合があります。Eさんも日頃は落ち着いていても、不調を感じる時にはマシモトのことを頼りたいような、怖いような気持ちで思い出してくるのでしょうか。そんな気持ちで送られて来た物をそのままにしておくのも気が重いのですが、送り返したりすれば、

ことさらに考えを複雑にするでしょう。ここは彼の心配が自然に消えていくのを待ちましよう。

慢性期の患者さんは、悪化しそうになった時に大崩れをしないように、日頃から自分自身を丈夫にしておく工夫が必要です。洪水に例えれば、次回の大雨に対処するには普段から堤防に木を植え、台風の前には家の周りに土嚢を積むとかの工夫です。薬にも応援してもらってまずは小さな遊びから活動を始め、心と身体を段々丈夫に、打たれ強くしたいものです。

〈医者へのプレゼント〉

今通院している人では、夏と

年末に「お礼です」と言って封筒を出されるFさんがあります。彼女には「ありがとう。でもお医者にお礼はしなくていいのよ」と言って返します。だってFさんは一緒に話し合って良い薬を見つければ、症状も改善して、生活ががんばって居られます。それが精神科医にとっては一番のプレゼントなのですから。

Fさんは「そうですか」と言って、また持って帰られます。それはそれで楽しいやり取りです。精神科医としては頼ってもらって、感謝してもらって、一人立ちしてもらって、そして少しずつ『神様』ではなく『思い出の先生』になりたいのです。

基礎から学ぶ 統合失調症

講座 6

その人に合った薬に 出会う —症状に合わせた薬—

東邦大学医学部
精神神経医学講座

西井ヘルベルト

自分に合っている状態 に近づけるには

皆さんは自分の飲んでいる薬をどのような物だと考えて飲んでいきますか？ 本当は病気になんか全然効果がなくてただ副作用だけがあって辛いものかどうか、一日に何回も飲まなくちゃいけないから本当は面倒だな

と思っていたり、実は病気なんかじゃないのに周囲の人がうるさく言うからしつこく飲んでい、周囲の人達がいなければ本当は飲みたくないのになんて考えていませんか。外来などで患者さんと会ったりするとそのような事をおっしゃっている方や薬を飲むのを実際に止めてしまつて再び症状が悪くなつたと言つて外来に来たり、入院なさつ

てしまう方をよく見かけます。このようなことになってしまふのは治療者側からしても残念なことだし、みんなにとつても残念なことだと思います。そのようなことにならないためにどのようなにしていったらいいのでしょうか。

それぞれ違った症状

統合失調症という病気は様々な症状が出てくる病気です。その症状は皆それぞれ違った症状がでます。例えば幻覚・妄想といったとても奇妙で不思議な、苦痛を伴つた体験をします。まわりの様子や出来事がとても奇妙で恐ろしく感じるようになります。道で普通に走っている自動



統合失調症は人それぞれ違った症状がでます

車の音が気になり、鳥の鳴き声や人々の話している声がなんだか自分に関係があるかのように感じるようになります。まわりの人達が話していることが自分の悪口を言っているように感じたりします。時にはテレビで自分のことを放送しているように思ったり、電波を使って自分の頭の中にメッセージを入れてきたりします。そのメッセージに対して反論すると言い返してしまうので言い合いになってしまいうこともあります。

また、なんだか以前のように積極的に物事に取り組もうとする意欲が無くなって部屋に引きこもるようになってしまったりします。最初はなんとなく学校

を休みがちになり、勉強に興味を持てなくなつて成績が下がつたりします。おしゃれが好きだったのにお化粧をしなくなつたとか、流行の洋服を着なくなつたりします。友人と会つておしゃべりを楽しんでもその会話についていけなくなり、やさしい内容の小説を読み返しても意味がよくつかめなくなつて苦労するような症状がでます。これらの症状を減らし、感じなくするようにしてくれるのが薬の役目です。薬以外にも心理的サポートや環境調節といったことも大切ですが、それらを行う上でも辛い症状を減らしておくことは大事なことです。

神経安定剤の様々な作用

これらの薬を私たちは抗精神病薬や神経安定剤、神経安定剤などと呼んでいます。ここでは精神面の変化を静めてくれるという意味で、神経安定剤と呼ぶことにします。これら神経安定剤は多くの種類があり、作用も



様々なです。でもどの薬にも共通して見られる作用は幻覚や妄想を減らし、消してくれる抗幻覚・妄想作用。興奮や不眠、いらだち、いらいら感などをやわらげてくれる鎮静作用。そのほか一般的な薬にもあるような副作用、例えば口の乾き、便秘、立ちくらみ、眠気、かすみ目、肝機能障害、食欲が増進してしまふなどがみられます。特に最近の新しい神経安定剤はこれらの副作用をできるだけ減らすことを目標に開発されるようになっていきます。しかし、先ほど書いたように皆さんの症状が必ずしも同じではないことが問題になります。副作用が嫌だから新しい薬に変えたい気持ちもよくわ

かります。でも、その薬が必ずしも自分に合うかどうか判らなからです。主治医に頼んで新しい薬に変えても症状が悪くなつたなんてことも少なからずある事実です。では、実際に薬をどのように決めていったらよいのでしょうか。

医療者と話し合い共同で薬をつくる関係

統合失調症は長期間の治療が必要な病気です。必然的に神経安定剤も長期間服用を続けてもらわなければなりません。そうなる重要なのは医療者と皆さんがよく話し合つて共同で薬を作つていく関係が必要になつてくることです。外来の診療場

面で今飲んでいる薬の名前を聞いたたり、現在自分が感じている副作用を伝えることはとても大事です。そして今自分達が望んでいる薬をぜひ伝えてみてください。そうすることでよりいっそうお互いの関係が深まり更に話しやすくなるでしょう。それ以外にも薬を変えるのではなく、自分のあつた形に変えることができます。薬のそのものを錠剤から粉末、最近では水薬や水がなくても飲めるような物まであります。薬が面倒ならデポ剤というのもあります。一か月に一回筋肉内注射を行うだけで薬を飲むという煩わしさから解放されますが、やはり主治医とよく相談してこの治療法が自分

にあっているか話し合うことが大切です。薬の形だけでもこれだけの方法がありますが、それ以外にも飲む回数工夫し薬の形と組み合わせることで更に自分に合った薬になってくるでしょう。例えば一日に三回や四回飲まなければならぬ薬を一日に一回や二回に減らしてもらうだけでも生活スタイルは変化するでしょう。今まで外出するときに必ず薬を持っていたのが、持つていかなくてもすむのですから。ただし作用時間の長い薬や短い薬がありますから、ここでもよく主治医の先生と相談してください。

このように薬の飲み方などを工夫するだけで自分の状態や

症状、生活スタイルに合った薬に変えられるようになります。とにかく大事なことは医療者と治療側が十分にコミュニケーションをとることが大事であることです。それと自分達の薬が一回でぴったり合うことはそんなに多いことではありません。是非みなさんきちんと薬を飲んで「こんな状態になった、こんな副作用があつた」と話してください。一生懸命治療に向かつていつてくれる姿を見せてくれれば医療者も早くよくしてあげたいという気持ちになるものです。

ぜひ明日からでも試してみてください。

(にしいへるべると)

今月の
執筆者

横山秀昭

横浜市泉福祉保健センター

わかりやすい
制度のはなし

その14

誰でも利用できる生活保護

(第3回) 経済的にも精神的にも自立への大きな支え

7月号で紹介した横浜市に住む田中さん(仮名)からのお手紙

「その後、長男の一郎(仮名)はグループホームに入居でき、障害年金と生活保護で安定した生活を送っています。入居後、しばらくしてから作業所の職員さんと相談して、「働きたい」という希望を福祉事務所の担当ケースワーカーさんに伝えたいところ、『自立支援プログラム』というものを利用して、就職することができて、現在五万円ほどのアルバイト収入があるようです。

グループホーム入居直後は、心配でよく一郎に電話していましたが、最近は、様子を聞くと、『何か困ったことがあると、グループホームの職員さんや福祉事務所のケースワーカーさんに聞くから大丈夫だよ』という返事が多くなりました。本来ならば、自立した一郎の姿を見て喜ぶべきでしょうが、親として、寂しい気持ちもあります。また、無理をしないか心配です。このまま、グループホームや福祉事務所の職員さんをお願いしていてもいいものでしょうか？」

答 一郎さんは上手に、グループホームや生活保護を利用して、自立されたと思います。周りの人に、相談もきちんされているようなの

で、大丈夫と思います。今回は、生活保護を利用する上で、働くということや担当ケースワーカーの役割などを説明しながら、生活保

護を利用して、親から自立することの意義を考えたいと思います。

①生活保護担当ケースワーカーの役割

生活保護を申請すると、担当となるケースワーカーから生活歴や資産状況などの調査を受けることとなります。これは、生活保護を決定していくために必要なことですが、同時に生活保護利用中にケースワーカーが生活面でのアドバイスをしていくためにも使われます。また、生活保護利用中の担当している世帯の収入状況を定期的に調査したり、定期的に家庭やグループホームなどを訪問することもケースワーカーの仕事です。このように、生活保護担当ケースワーカーは、生活保護費を正しく支給することも大きな役割のひとつですが、同時に担当している人の生活面での相談を受け、適切なア

ドバイスしていくことも大切な役割となっています。

身近な作業所やグループホームの職員も大きな支えとなりますが、生活上の制度利用などに関する



生活保護を受けながら働くことができます



ることは、担当ケースワーカーは詳しい知識を持っていますので、一郎さんのように、担当ケースワーカーを信頼して、「困ったときは、すぐに相談していくこと」は、安定した生活を送っていく上でも大切なポイントです。

②働くということ

生活保護が決定されると、毎月決められた生活費が支払われます。一郎さんが生活保護の利用を始めた時の支給額は、八万一千七百三十二円でした（計算例は7月号を参照）。そして、現在は、五万円のアルバイト収入がありますので、表のような計算で、四万八千六百二十二円が生活保護費として、支払われています。かなり生活保護費が減ったように見えますが、五万円のアルバイト収入を加えると、九万八千六百二十二円となり、一万七千〇〇〇円ほど多い収入があるということになります。

表 一郎さんの生活保護費の計算例(4月～10月の場合で1か月単位で計算)

生活費	住宅費	医療費
生活扶助基準額① 99,400 円 基準扶助額 障害者加算(障害年金2級) 81,610 + 17,790 = 99,400	グループホームの家賃が 50,000 円の場合 住宅扶助額③ 50,000 円	実際に係った医療費を医療機関からの請求により、後から支払います(現物給付)
収入認定額② 100,788 円 障害基礎年金+就労収入 66,008 + 34,780 = 100,788		
支給額① 99,400 - ② 100,788 + ③ 50,000 = 48,612 円		

※アルバイト収入に関しては、下記のような計算より、一部収入として認定されます。就労収入 50,000 円-勤労控除 15,220 円= 34,780 円

「生活保護を利用しながら、働く」と保護費が減って損だ」と思っている人は多いと思いますし、精神障がいのある人には、このような就労収入の収入認定の仕組みを理解することは難しい面もあるかもしれません。

実際には、生活保護制度上では、「働くこと」は収入面でも有利になるよう制度が設計されています。これは、生活保護の原則である「自立していく」ととって、「働くこと」がとても有効であるという考え方によるものです。また、勤労控除しても保護基準を上回る就労収入があった場合でも、すぐに保護廃止とはならず、約六か月間は保護が停止となり、安定した就労収入が得られるか様子を見ることになっています。そして、生活保護の有無に関わらず、「働くこと」が本人の生き甲斐につながることは言うまでもありません。

さて、一郎さんが利用した「自立支援プログラム」は、三年ほど前から全国の福祉事務所において、取り組まれていきます。一郎さんのように、病状が安定して、働く意欲のある人が利用するのが、「就労支援プログラム」で、有効な側面もあるようです。「自立支援プログラム」には、就労支援だけでなく、入院患者退院促進や高校就学支援などの様々なプログラムがあります。

③生活保護を利用して、親から自立すること

家族会の中でよく言われることが、「親亡き後をどうするか」ということです。私は「何かあったからではなく、親が元気な内に自立の方向で進めましょう」と答えています。そして、親からの自立にとつて、生活保護が大きな支えになることが、田中さんの例で

もわかっていただけだと思えます。一方、「生活保護だけは受けたくない」という考えをもっている人も多いという現実はありませんが、憲法25条に明記されている文化的で健康な生活を具体的に保障するのが生活保護制度ですし、社会保障制度の「最後の砦」とも言われています。実際に、私の周りには、田中さんのように生活保護を積極的に利用して、親から自立した生活を営んでいる人も多くいますし、私も生活保護の利用を進めています。

ただ、実際の保護申請時には、相談に応ずる職員が、いろいろな理由をつけて、申請を受けないことがある場合があります。そこで、生活保護を申請する際は、作業所やグループホームの職員や家族会の役員などに事前に相談しましょう。そして、申請手続きにも同行してもらいうことをすすめまます。

さて、「自立」には、経済的な側面だけではなく、精神的な側面もあります。一郎さんは、グループホームや生活保護を上手に利用して、物理的にも精神的にも自立できました。一郎さんの精神的な自立の大きな支えになっているのが、担当ケースワーカーであり、関係機関の職員であることは前述したとおりです。その一方で、お母さんには、寂しさもあるようです。親としては、当然の感情ですし、老いた親としては、息子を頼りにしたいという気持ちにもなります。でも、一郎さんのように、子どもが親元から離れていくことは本来、自然のことですし、一郎さんが利用したように、お母さんともいざという時には、介護保険などの福祉サービスを上手に利用しましょう。

最後に生活保護の利用と自立ということを考えます。生活保護を利用することは自立にとつ

て、大変有効であることはわかっていただけだと思えますが、一方で「生活保護を受けることが、『自立』といえるのか？」という考え方がありますし、最近では、多くの就労収入を得て、生活保護から離脱することが「自立」という考え方も強まっています。でも、世の中の景気は決して、よくなっていない中で、生活保護から離脱できるほどの就労収入を得ることは容易なことではありませんし、無理することには病状悪化にもつながります。私は「生活保護を利用すること」と「自立」とは、相反するものではなく、「生活保護を利用しながら、安定した生活を営むことが障がい者本人にとつても親にとつても『自立』である」と言いたいと思います。そして、「親亡き後」の一つの答えと言えます。

(よこやま ひであき)



「みんなのわ」は、読者のみなさんからの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

★奈良県 吉川昌宏 本人(60代)

一人暮らしをしています。一人っ子で結婚どころか見合い一つした事なく、又まともに働いた事がなくアパートの家賃収入で暮らしています。大金が入る予定でしたが騙されて、今、債権回収するために弁護士を雇っています。紀州犬一匹心のよりどころです。

天涯孤独です。66才。お金があればどんな悩みも解決です。

家は足のふみ場もない位乱雑でよいいなものを買ってしまおうです。一人者は一寸油断すると騙されるのです。一人暮らしの特集を載せて下さい。斉藤茂太は「一人自由に心豊かに楽しく勝手にしろ」というしぶとい気持ちで生きろ」といったが、やっぱり不安で寂しいです。ドグマチールとレキソタンを服用しています。

★広島県 服部大世 家族(70代)

「はらみちを」君(小学校時代からの友人)の表紙画の月刊「ぜんかれん」が姿を消して淋しく思っていたところ、間新しにNPO法人「全福連」から新しく月刊「みんなねっと」が送られて来ました。私達は早速、前誌に引き続き「あゆみ会」として団体購読することを決定し、会の「みんなねっと係」が

購入配布等の事務手続きを一手に引き受け、現在23部を定期購入している(個人、区内4作業所etc)。

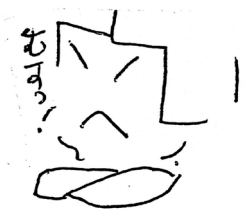
「全国の家族と家族会をつなぐ機関誌」となることは勿論だが、理解しにくいと言われる「精神障害のこと」「精神障害者のおかれている現在のこと」「精神保健福祉のこと」等々について、広く社会に問いかけていくことが、その大切な役目であると考えて、一人でも多くの購読者が得られる様な働きかけ、取り組みをしていくことを、我が「あゆみ会活動」の大切な一つと位置づけています。これからの「みんなねっと」の内容充実に向けての、全福連の前進を熱望しています。

★宮城県 M・Y 本人(30代)

精神障害者について、みんな

なねつと5月号18ページを読んだ、ふにおちなかつた事

精神障害者は口で(が多い)うまく言葉表現出来ない人達なので、50才代のAさんのように、行動を順を追って説明出来る人はまれです。また、ちゃんとしやべれたからといって、精神病による異常行動ではないと自分で言えるのですか?入院患者の奇声は、本当は心で思っている事ちやんと言葉として伝えられないからなんだよ。その苦しみが分かって下さいよ。口のうまい人間だけがうまく生きられる世の中なんだよ、この世界は。



★北海道 北国の老母 家族 (80代)

毎月ありがたく拝見させていただいております。

何回か読者の頁で読ませていただくことで、気になることがございます。それは障害者の害の字をカタカナでガイとするかどうかの事です。私自身は勿論当事者の息子も共に、その意味を障害を受けている気の毒な方たちと解釈しており、障害を他の人に及ぼす人とか、悪い影響を与える人などとは思ってもおりませんから、堂々と障害者の害の字を使ってもかまわないと思っております。最近市の方針で、書類などに障ガイ者と書かれるようになりまして、なぜわざわざそうなさるのか疑問を感じております。かえってそこに差別の匂いを感じさせられます。どうぞご遠慮なく障害者

と書いてくださいと言いたいです。

広辞苑で見ましても意味は殆ど同じようですが、見た感じで言えば寧ろ、障害物競走の障害者としたほうがいいのかなと思ったりしております。皆様はどうお思いになりますか?

弱者にたいする優しさ思いやりの気持ちのない「後期高齢者」を今になって慌てて「長寿高齢者(後期高齢者)」と訂正された文書が届いて一緒にはなりません、つい似たようなものだなと笑ってしまいました。

★愛媛県 禁煙クラブ 本人 (50代)

2008年7月号p20〜p23「卒業したい。薬から病院から…」を読んで。

昭和56年に発病?! そして清掃etc. 二〜三職業をへて、平成

日常生活

★宮城県 渡辺秀憲 本人(60代)

元年にデイケアに行き始めました。それから20年デイケアと地域活動支援センターにかよっています。平成元年まで私も仕事、仕事と、仕事をしていないといけない気がしていました。でも急に平成元年頃に仕事は次においてと思いい、デイケアにかよい始めました。

平成20年2月に禁煙クラブを立ち上げ、月1回勉強会みたいな、話し合いのミーティングを始めました。タバコをやめたい人やサポーター、すわないがワイワイやりたい人、タバコをすっている人、いろいろな人の集まり、10名前後のメンバーで地域活動支援センターの室内でワイワイガヤガヤとやっています。タバコに関する以外のことも話し合ってみたいと思っています。

私は宮城県のA病院とS病院に15年ずつ合わせて30年間入院していた社会的入院者です。私は母の高齢化のため、03年の6月にしばらくS病院を退院して、その足で生地古川に創設された自立養成の訓練施設援護寮に入所しました。援護寮には9ヶ月おり訓練を積みましたが、

私は職員から人への優しさや気配りを学びました。翌年の4月は3人の仲間とグループホームに入居しました。でも人間関係の軋轢で、11ヶ月だけでグループホームを出ることになりました。そして今住む市営住宅に5ヶ月かかり、05年の3月に入居しました。現在は好きなききに寝て、好きなききに起き、好き

な執筆をする、誰にも制約されない自由な生活を送っておりません。

全国の精神病院には私のような社会的入院者がまだまだ多数いる筈です。多くの仲間にも私のような自由な生活を退院して味わってもらいたいです。また私は、市営住宅の自治会長もしておりますが、これも地域で暮らすことにより社会に貢献できたらと思います。

★新潟県 斉藤千代子 本人(30代)

躁うつ病歴13年目、比較的恵まれた環境のお蔭で落ち着いた日々です。急性期には適切な服薬、通院、入院治療の必要性を痛感します。しかし、再発を繰り返しながら慢性期に移り「病あつての自分」だと悟り、医療や福祉の限界にも気付き、普段

の生活の中で、少しずつ自分のペースをつかむコツを覚え、回復を実感できました。

「自分で自分を見捨てない」「周囲の期待や承認に振り回されない」確固たる自分を育てるために、仏教の智慧を学びました。長いようで短い病という道のりは、こり固まった独りよがりの「耳の痛い忠言を拒否していた自分」を知る為の、天が私に授けた試練だったとわかり、目の前が明るい広い道に変わりました。やっぱり、病あつての自分に感謝しました(笑)。

★新潟県 Tomoko 本人(20代)

私は今とても充実していますが、体調に波があります。「加茂市やまびこ作業所」へ通所しています。平成13年7月に入所しました。

今は良い状態とは言えません

が、仕事で頭が重くなったり痛い時は、クスリを飲んで頑張っています。

今は大好きな仕事をしていて、毎日がとても楽しいし、仲間もいて作業所があつて、自分は恵まれていると思います。「頑張れ自分！ 負けるな自分！」

詩

★島根県 ペンネーム 宮村次郎太 家族(80代)

冬の北風に

冬の北風に 立ち向かえるように
心も身体も きたえておこ
う人はいつでも 強くもあるし弱くもあるよ
だけど 我が心を強くきたえて

おこ
うそこから身体も心も強く つよ
く ツヨク

生きてゆけるはずだよ
空に吹く 我が身に吹く
冬の北風に 我が心 我が身体
命あるかぎりきたえておこ
う我は一人 この世のただ一人
命あるかぎり 冬の北風に
向かつて あるき はしろう

★お詫びと訂正

2008年8月号の本文中
中に間違いがありました。
お詫びして訂正致します。

30ページ下段 5行目

誤「原田高弘」

正「原田高広」



◆家族会ブロック研修会開催日程のお知らせ

全国各ブロックで、家族会研修会が開催されます。今後の家族会活動の充実に向け、それぞれの地域ごとに情報交換や交流を深めます。プログラムの詳細は、各都道府県連合会にお問い合わせ下さい。

ブロック	開催県（事務局電話番号）	日程（平成）	会場
中国	鳥取（0857-21-3031）	20年9月3～4日	とりぎん文化会館
北海道・東北	北海道（011-756-0822）	20年10月2～3日	札幌エルプラザ3階ホール
近畿	大阪（06-6941-5797）	20年11月8日	エル・おおさか
甲州・東海	岐阜（058-271-8169）	20年11月19日	県民文化ホール未来会館
九州	佐賀（0954-62-6961）	21年2月12～13日	嬉野市 和多屋別荘
四国	愛媛（089-921-3818）	21年2月19～20日	道後プリンスホテル

※なお、北信越ブロック・関東ブロックは、今年度は予定しておりません

◆全国障害者スポーツ大会
今年から精神の競技も正式種目に！

身体と知的の障害者スポーツ大会が、平成一三年に統合され「全国障害者スポーツ大会」として開催されてきました。今年で第八回目をむかえ、大分県で開催されます。

今回の大会から、精神障がい者の競技（バレーボール）が、正式競技に加わりました。
六ブロック代表と地元代表、計七チームが参加します。

（別表）を参照

【日程】平成二〇年一〇月一日（土）～二三日（月）

【場所】別府市総合体育館（べっふアリーナ）

【お問い合わせ】チャレンジ！
 おおいた国体・おおいた大会実
 行委員会（電話〇九七―五三七
 ―二〇三五）

（別表）参加チーム

北海道・東北	青森県
関東	埼玉県
北信越・東海	長野県
近畿	大阪府
中国・四国	高知県
九州	佐賀県
開催地	大分県



◎社会保険庁から、以下のお知らせが届きましたので掲載します。

「ねんきん特別便」年金記録
 の確認にご協力ください。

- ◆緑色の封筒でお届けします。
- ・年金を受けている方↓平成20年4月～5月にお届けしました。
- ・加入者の方↓平成20年6月～10月にお届けします。

した。

◆ご家族の方にも届きます。

「ねんきん特別便」はすべての方に
 お届けします。すべての方からご回
 答いただけるよう、ご協力ください
 （ご家族でも、一人ひとりに届く時
 期が異なります）。

◆年金記録のご確認をお願いします。

・年金記録に「もれ」や「間違い」
 がないか確認をお願いします。「も
 れ」や「間違い」がある場合も、な
 い場合も、必ずご回答ください。

・年金記録が変われば、正しい年金
 額の受け取りが可能になります。

【年金支給額が増えた例（Aさん75
 歳の場合）】13か月のお勤め期間の
 記録もれがみつかり、年金支給額が
 年額で約5万円増え、過去にさかの
 ぼって受け取れる金額が約53万円

ご質問・お問い合わせは…

○ねんきん特別便専用ダイヤル（月
 々金曜日・午前9時～午後8時 第
 2土曜日・午前9時～午後5時）
 0570・058・555

※IP電話・PHSからは、

「03・6700・1144」

一般の年金相談は、「ねんきんダ
 イヤル」0570・05・1165
 までお電話ください。

○お近くの社会保険事務所または年
 金相談センター

編集
後記

「宇宙から見たカムチャツカ半島の火山群は美しかった！」という毛利さん（宇宙飛行士）のお話で惹かれ、火山の山麓を散策するツアーに参加しました。ある少数民族の方々を訪れ、トナカイの皮で作ったタンバリンだけの歌と踊りに触れたとき、見学している日本人の多くが感動し、涙ぐむ人もいました。踊る彼らのなかに、いくつもの民族の姿を見出し、「人間みなきょうだい」の思いが広がり、「大自然と鳥と動物と魚と人々」が一体になったような安堵感にも包まれた気がしました。この不思議な感覚が最大の収穫でした。（池末）

「エコ生活」をしようと、今年の夏から扇風機だけで過ごすようにしています。少しでも涼しい風が来るように、庭に大きな花瓶を置き、オオガハスを育てています。蚊が発生しないように、金魚を入れ、金魚をねらう猫対策も考えました。庭の散水も風呂の水を利用。アイデアを実際に試してみても修正を加え、楽しんでいきます。オオガハスの大輪の花が5つほど咲き、エコ生活を応援してくれました。（真壁）

編集
後記

次号の予告

特集 ● 「訪問医療」(高木クリニック・京都)
お元気ですか 家族会 ● 「絆の会」(長野) / 他

月刊 **みんなねっと** 通巻第17号(2008年9月号)

定価 300円

発行日 2008年9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 川崎 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

「障害者相談活動実践セミナー」の開催予定

(5月号「知っておきたい精神保健
福祉のうごき」も参照ください)

ブロック	開催地	会場名	日程
中四国・九州	福岡市	国際会議場	9月30日(火)
近畿	大阪市	グランキューブ	11月19日(水)

主催 社会福祉法人日本身体障害者団体連合会

対象 三障害障害者相談員(精神の家族相談員含む)

参加人数 150人(予定)

★ 詳細につきましては、本誌で紹介するほか、
ご案内を各都道府県連合会にお送りいたします。

「みんなねっと」のホームページを リニューアルしました!

<http://seishinhoken.jp/>

検索の欄に、「みんなねっと」と書き込んで検索すると、
下記のような画面を見ることができます。



第一回

全国精神保健福祉家族大会

～みんなねつと東京大会～



元気な家族・活力ある家族会をめざして

日時	会場	参加費
2008年10月29日(土)～30日(日)	東京厚生年金会館	3,000円(当事者・学生 1,500円)

主催：特定非営利活動法人 全国精神保健福祉社会連合会／東京都精神障害者家族会連合会

■問合せ事務局■

東京都精神障害者家族会連合会（東京つくし会）

TEL・FAX 03-3304-1108 *お掛け間違いのないようお願いします

*本大会は、事前申し込みのみの受付になっております。お早目にお申し込みください。