

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11月号

家族のための相談コーナー

● 今月のテーマ ●
子離れ親離れ

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

知っておきたい 精神保健福祉の動き 1

家族のための相談コーナー

今月のテーマ「子離れ親離れ」

- 揺れうごく親ごころ (佐藤智子) 6
 - グループホームの利用について (妹尾和美) 10
-

お元気ですか 家族会

ひまわりの会 (群馬県・太田精神障害者を守る家族の会) 14

街の診療所からのお便り【連載⑨】(増本茂樹)

…いじめられる? 感じ方が違うの?… 18

基礎から学ぶ統合失調症 講座8 ●長谷川千絵
薬の副作用について 22

わかりやすい制度のはなし●その16 (田中洋平・泉田敏之)

いろんな利用ができるショートステイ 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

■「入院や施設入所、家族との同居から地域へ」地域生活支援のあり方が検討される―社会保健審議会障害者部会―

九月一〇日(水)、九月二四日(水)と社会保健審議会(第三八回、第三九回)が開催されました。第三八回では、障害児支援についての見直しを議題に、検討がおこなわれました。障害児支援については、以前(八月号参照)の検討に引き続き、「障がいのあるなしに関わらず、誰もが子育てをしていく中に障害児支援が含まれるべきであ

る。」といった、障害者自立支援法での支援ではなく、障がいがあっても児童福祉法にて支援サービスがおこなわれるべきとの意見が多数ありました。

また、三九回では、「地域での生活支援」を議題として検討がおこなわれました。厚生労働省は、退院や施設退所が可能な人の地域移行を促進するために、移行を支えるコーディネート機能(ケアマネジメント)の充実やグループホーム等の整備促進を論点案とし、入院や施設入所の他、家族と同居している状況から、グループホームやアパートでの共同生活、独立生活することをイメージして障害者自立支援法の見直し案を提示しています。

しかし、平成一一年と平成一七年の精神疾患入院患者数の調査(認知症等も含む)を比較すると、精神障がい者の一年以上の入院者数は二三十万人と大きな変化はありません。その原因は、一年以上入院している人が毎年五万人退院しているにも関わらず、新たに入院期間が一年以上となる人数も同様の五万人であるためです。これは、一度退院して地域で生活を始めても、ちょっとした生活上の不安や困りごとへの支援が得られないために再発にいたる場合や、地域生活を継続するための支援環境が不十分なために、再入院しているとも考えられます。

当会の川崎理事長は、家族との同居からの移行について、「急

に家族の支援から離れて生活することは難しい。移行するための、十分な相談支援の体制が整備されることが必要である。」と発言しました。

相談支援を含む地域生活支援事業は、市町村単位で実施されます。そのため人口が少なく、過疎化した自治体では、十分な相談支援事業を展開するだけの費用が維持できない問題もあります。このような実態を踏まえて、千葉県知事の堂本氏は、国の役割の明確化と広域でのコーディネートが必要であると発言しました。

■家族との同居からの地域移行
— 今後の精神保健医療福祉のあり方に関する検討会 —

第一〇回今後の精神保健医療福祉に関する検討会が九月二五日に開かれました。テーマは「地域生活への移行・地域生活の支援について」と「精神科救急・精神保健指定医について」の二つです。一見別々のようなテーマですが、地域生活の支援を十分なものにするにより、救急の数を減らすことにつながり、関連性の深いものであることが指摘されました。また、地域移行の検討課題のなかに「家族との同居からの地域移行」として「地域移行を考えるに当たっては、施設や病院からの移行だけではなく、できるだけ地域生活を継続していくという観点から、家族と同居しているうちから障害福祉サービスを利用し

たり、グループホーム・ケアホーム等の地域での生活に移行したりするための支援が重要であり、ケアマネジメントを行う際に、こうした取組を進めていくことにしてはどうか」という文章が入りました。家族依存の体質を批判してきた効果があったように思います。

■学生無年金訴訟

■**解釈が分かれた「初診日問題」**
障害年金を受給している精神障がい者は全体の約三割で、七割は無年金状態にあると推計されています。無年金になる最大の理由も発症してすぐに初診となりにくいために生じる年金で数々の不利益、つまり「初診日問題」にあります。今回の訴

訟では五人がこの問題に当てはまらず。福岡の原告が二〇歳前に不眠で受診した内科病院は廃院しカルテもなかったのですが、家族や関係者の証言でそれが「初診日」と地裁で認められ、すでに障害基礎年金が支給されています。

残る四人に対する最高裁判決が次々と出されています。

①最高裁で敗訴（二〇月一日 Ⅱ東京原告）

去る九月八日に口頭弁論が開かれた東京の二人の原告（精神障がい）に対して二〇月二〇日、最高裁第二小法廷（古田佑紀裁判長）は棄却の判決を出しました。二〇歳前の発症が医学的に確認できる場合は受診の事実が

なくても、発症（医者にかかるべき日）を初診日と柔軟に解釈して障害基礎年金を支給すべきという訴えは退けられました。

しかし、四人の裁判官のなかの今井功裁判官は、「統合失調症は発症と初診の時期には相当の時間の差がある。発症が二〇歳前であることが医学的に証明できれば、そこを初診日として年金を支給することが国民年金の趣旨に合致する」と明確に反対意見を述べました。地裁（勝訴）、高裁（一人が勝訴）、そして最高裁の今井氏と計七人の裁判官が原告の訴えを全面的に支持していることになりました。

②最高裁で初めての勝訴（二〇月一五日Ⅱ岩手原告）
続いて一〇月一五日、同じ最

高裁第二小法廷（古田佑紀裁判長）は、岩手の原告（地裁・高裁とも勝訴）に対してその主張を認め、国側の上告を退ける決定（原告勝訴）をしました。この青年は家から離れて大学に通っていた頃、胃の不調を訴え個人病院にかかりましたが（カルテなどはない）、訪問した母親に連れられ精神科を受診したのは二〇歳と一ヶ月半でした。発症時は一人生活で受診は難しかったこと、「初診日」が二〇歳直後であることなどの事情を重視し、この原告に限って個別的に二〇歳前に初診日があったと同様に扱うという柔軟な姿勢を最高裁が示した形になりました。

東京、岩手の三人の原告の事

情には余り違いはなく、発症も二〇歳前にあることを最高裁も認めています。しかし判決には差が生じました。この疑問や問題点を弁護士・関係者で整理し、国会・行政に働きかけていく可能性はむしろ広がりました。「初診日問題」の最後の一人を含む北海道の原告への最高裁判決は一〇月三二日です。その結果を見とどけ、家族会としてもどう取り組むか検討していきたいと思えます。

お知らせします
みんなねつこの活動

■理事会の開催

九月一八日(木)に、理事会(第

二回)を開催しました。主な決議事項および協議・報告内容等については、以下のとおりです。
第一号議案 今後の全国大会開催順路について

平成二二年度から、全国大会の開催をブロックごとに輪番制とし、開催県については、ブロック内で検討、決定することを決議しました。また、開催順路については、甲州・東海ブロックを境に北側と南側に分け、交互に開催することを決議しました。

協議検討事項

○理事会体制について

現在の理事は定款で選任できる一七名のうち一三名であるため、今後、理事長以外に国会議等に参画可能な理事の増員

(有識者など)を検討することとしました。併せて、次年度は役員改選のため、新理事の選任についても課題として検討することにしました。

○要望活動とその内容

交通運賃割引については、地域によって必ずしもJRではなく、都道府県や民間会社運営の交通機関の運賃割引が実情に沿っている場合もあるとの意見がありました。また、障害者自立支援法により、三障がい同様のサービスを受けることができるようになったので、当会として手帳サービスの一本化の要望が必要ではないか、また、国土交通省への働きかけをおこなうよう意見が出ました。

報告事項

○正会員および賛助会員の加入
状況

正会員…四六都道府県家族会
連合会

賛助会員…一三、五五一人

■中国ブロック研修会in鳥取の
開催

約五〇〇名の参加者が集い、「精神障がいのある人が地域で幸せに生きるために」自己実現に支援を」とをテーマに、九月三日～四日に開催しました。

一日目は、寺谷隆子氏（山梨県立大学）より地域の中で共に支えあう相互支援について、JHC板橋の取り組みの講演がありました。また、医療・地域生活・当事者・家族の各テーマに分かれて分科会をおこないました。

二日目は、本研修会テーマに基づいたシンポジウムでした。行政や施設関係者からは障害者自立支援法施行後の取り組みが報告され、また、本人と家族からはグループホームを増やして地域生活を実現したい、身近に相談できる場を！と、社会資源や相談支援の必要性が訴えられました。

■権利条約の学習・家族会活動
などについて熱心に討議

―北海道・東北ブロック研修会の開催―

一〇月二日、三日、札幌エルプラザにおいて北海道・東北ブロック家族会精神保健福祉促進研修会が行われました。二百人余りが参加し、一日目は式典と

家族会報告の後、DPI北海道ブロック会議議長の西村正樹氏から「国連の権利条約と障害者自立支援法の抜本見直しについて」と題して講演がありました。

二日目は四つの分科会に分かれての討議です。家族会の分科会では、会員が増えない悩みとともに、自立にむけて、家庭で地域で親は何をすべきなのかが重要であると同時に、重い病状のなかにある人々には、自立ではない別の支援が必要という提案がなされ、熱心な意見交換がなされました。家族会は今、低迷期にあり、これからが徐々によくなる、よくしていこうというのが共通理解でした。

家族のための
相談コーナー



今月の相談は、
「子離れ親離れ」
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

揺れ揺れ親に近

『みんなねっと』編集委員

佐藤 智子

Q さん

ちょっとご相談したいんですが…。

A さん

どうぞ、どんなことでしょうか。

Q さん

うちの息子なんです。すが、病気になるて

ずーっと家にいるんです。もう

A さん

そうなんですか。息子さんはいつ頃から具合が悪くなられたのですか。

三五歳になるのに、これから先どうしていったらいいか…困っています。

Q さん

はい、ちょうど二〇歳の頃です。「友達

母と息子の生活が
長く続いている

が自分の悪口を言っている」と言っただんだん大学に行かなくなり、私達ともあまり話をしなくなりました。そのうち部屋で

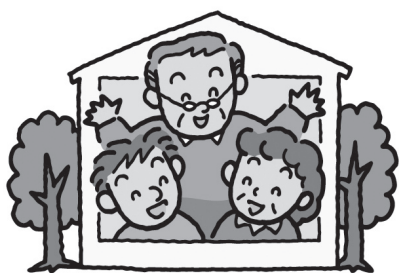
ブツブツ独り言を言ったかと思うと、近所の物音を異様に気にして見張ってみたり、夜中に大声をだして文句をつけたり…。本当に困ってしまつて病院に連れて行つたら、統合失調症といわれすぐ入院になりました。

A さん

そうですね、それは大変でしたね。

Q さん

入院すると二〜三カ月でよくなつて



僕も、一人暮らし
やってみたい。



退院するのですが、アルバイト
を見つけてきても続かないし、
話ができる友達もいないし、ま
た家に引きこもってしまうんで
す。そのうち薬を飲まなくなっ
て前と同じように入院…という
のを何度か繰り返ししました。

■ 本人の前向きな 気持ちを大切に

A
さん

そうでしたか。息子
さんは、今の生活

をどう思われているのですか。

Q
さん

□では「仕事をし
たい」とか言いま

すが、人付き合いは苦手だし、
なかなか根気がありません。毎
日、本を読んだりテレビを観
たり、パソコンをやったりする
生活です。でも具合がいい時は
とてもいい子で、切れた電球を
取り替えてくれたり、インター
ネットで調べ物などしてくれ
りして、助かっています。ここ
数年ようやく薬を飲むようにな
って、一年くらい前から病院の
デイケアに通っています。そこ

のメンバーさんで一人暮らしを
している方がいて、刺激され
たんですかね。「僕もやってみ
たい！」なんて言ってます。

A
さん

息子さんは「自立
したい」という思

いがおありなのですね。せっか
くの前向きな気持ちを何とか応
援できるといいですね。

Q
さん

でも、食事や掃除洗
濯はみんな私がか

ってるんですよ。外出するとき
もいつも一緒に、私との生活し
かしたことがないのに、とても
無理だと思っんですけど…。

■ 応援したいけど心配

A
さん

そうですね。で
も最近では、病気が

あっても一人暮らしをする方が
増えてきているんですよ。

Qさん

そうなんですか。うちでは、主人が仕事人間で、息子のことは私に任せっぱなしです。兄弟は四歳上の姉がいますが、嫁いでいてこのことで迷惑はかけたくありません。それで結局は私が、長年勤めていた仕事を辞め、ずっと息子の面倒を見て来ました。毎日息子中心の生活です。具合の悪かったときのことを思い出すと、やっぱり一人でおいでしておくのはとても心配なんです。

Aさん

一緒に苦勞されてきたのですね。お気持ちとはとてもよくわかります。でも、お母様一人で全部やろう

と思うことはないんですよ。実際、面倒見ていた親のほうが病気になるって入院したら、病氣のお子さんが意外としっかり家事や身の回りのことをやっていて驚いた…というような話しかもよく耳にします。こうしたことは、いろいろな支援してくれる人達の力を借りて話を進めていったほうが、良い方法が見つかるものです。

子離れする覚悟も必要

Qさん

そうなんですか。今まではあまりよその人にこういった相談をしたことがないんです。…そういえば

デイケアのワーカーさんなら、通い始めた頃に一度お話しした

ことがありますか。

Aさん

それはいいですね。まずは今利用しているところで相談してみるのがいいと思います。きっと様々なメンバーさんの手助けをしているので、いろいろなやり方を存じます。きつと一緒に考えてくださると思いますよ。同じように、保健所の保健師さんや、地域生活支援センターのスタッフも相談に乗ってくれます。地域で生活するのに役に立つ情報にも詳しいと思います。実際、一人暮らしの練習をするところもあるのですよ。

Qさん

それはどんなところですか。

Aさん 「グループホーム」といって、アパ

トの一室に住んで実際に一人暮らしをしながら生活の練習をする場所があります。日中は世話人さんがいて相談にものってくれます（10頁参照）。それから、施設に入所しながら生活の練習をする場所としては「援護寮」があります。生活訓練や作業訓練のプログラムがあり、いつもスタッフがいてケアを受けることができます。

Qさん そういうところがあ

るのですね、知りませんでした。親子ですと一緒にいると、ときどきお互い息が詰まりそうになることがあるんですけど、そういう時に二

三日だけでも泊めてもらうこともできるのですか。

Aさん そういう時は「ショートステイ」を利用

してみるのがいいですね。一週間より短い宿泊ができることです。場所によって利用条件は様々ですが、ちよつと息抜きをしたい、とか、一人暮らしの練習の手始めに…といった利用の仕方もできます（26頁参照）。

親は後押しする 立場で応援を

Qさん ご相談してみると、いろいろな方法がある

んですね。私自身、どうしようかと思いつながら、今の生活に慣れてしまっているところもあって…。息子と離れること

がとても不安だったんですが、お話を聴きして少し先が見えてきたような気がします。帰ったらもう一度息子とよく話をし、思い切って相談に行くようにしたいと思います。

Aさん いずれにしても、息子さん

の気持ちに寄り添うことは、親御さんにもそれなりの覚悟が必要なんですね。いろいろな人の力を借りて、いざ親と一緒に動くのではなく、ご本人を後押しする立場になれると思います。支援してくれる人たちと時間をかけて、息子さんに合った良い方法が見つかると思いますね。

(たつこう ともい)

グループホームの利用について

ーいつもそばにいる存在から見守る存在へー

社会福祉法人マインドはちおうじ
グループホームサービス管理責任者

妹尾和美

ホーム利用希望は
例えばどんなこと？

グループホーム(以下ホーム)

利用希望の主なものは、以下の
五つがあげられます。

(1)本人自らが、自立希望してい
る。

(2)家族の立場から、親亡き後を
考え自立の準備を勧めたい。

(3)入院や退院を繰り返し返してお
り、安定した生活を目指したい。

(4)長期入院を経験し、退院後い
きなりの単身生活が不安なた
め、支援を得ながら自信をつけ
たい。

(5)家族が高齢となり同居生活が

ホームの
支援内容は？

相互に負担となってきた。

地域で自分らしく、自立した
生活を送るにあたり、適切に一
人一人にあった支援内容をサー

ビス管理責任者という役割の職
員が定期的に支援の見直しを
図り、支援計画書を作成するこ
とになっています。

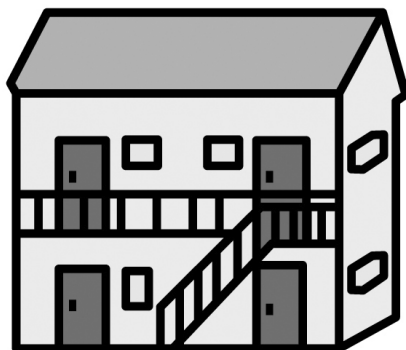
なお、ホームによって違いが
ありますが、一般的に表のよう
な支援が行われます。

一般のアパートとの
違いは何？

病気や障害のことを気兼ねす
ることなく、心配なことがあれ

【表】グループホームでは、
こんな支援がおこなわれます

相談支援
精神的・身体的な健康管理や助言
通院や治療の継続支援
服薬支援
食事の調達（買い物）
食事づくり
金銭のやりくり
掃除や洗濯や身の回りの片づけ
日中活動（就労も含む）の支援
金融機関や行政への手続き支援
他科受診の同行
対人関係
初めての場所への同行
余暇活動支援（趣味や楽しみを
みつける）
その他、アパート探しなど



ば、ホーム職員に相談できる。また、近隣は知らない人ではなく、お互いに顔見知りのため、寂しさや孤立感などが軽減され、近隣のお店情報や生活の工夫などについて相互に意見交換が図れる点などがあります。ホームは機能・支援の違いや利用者の年齢層も様々で各事業所ごとに特徴があります。事前に見

学や説明を充分に受け、関係者の方とも相談を重ね、利用希望に沿うホーム探しに繋がればと思います。

ホームに見学についてみよう！
—居室だけでなく近隣状況も見ましよう—

(1) 情報収集

通院先への相談・市区町村で障害者相談担当・保健所で資源案内の参照やインターネットで施設検索も可能です。

(2) ホームの機能や支援内容を知る

① 通過型か滞在型（長期利用）か・期限の有無・夜間支援（夜間職員の常駐）の有無② 食事の

提供頻度や内容③服薬・金銭・貴重品について管理や預かり状況の有無④個室か2人部屋か、部屋設備(自炊可能設備・エアコン・お風呂・トイレ等)などが個室か共同利用か。

(3)ホーム近隣の様子を把握

日常的買い物・通院先・通所先への交通手段の利便性・近隣建物との近接状況(騒音や視線が気になるなど問題性のチェック)・ホーム利用者以外に一般の住民も住んでいるか。

*見学时に家族からはホーム職員に対して、日常的に家族として、このようなかわりをしているが、ホームではそうした場合どのように支援してもらえるのか?などと具体的に率直

にいろいろ質問してはいかがでしょうか?

(4)申し込み要件や手續について、利用者の待機状況や申し込みから入居までの手續内容や、どのくらい期間が必要かを確認。

①申し込み条件に合致しているか?

都道府県や市区町村を超えた利用はできませんが、自治体により一部制限していますので注意が必要です。ホームとしての基準の確認が必要です。

②申し込み手續きの方法の確認
行政と行う手續きと、ホームと行う手續きがあります。障害者自立支援法施行後手續きがより複雑になっています、一連の

流れは身近な関係者などと相談を重ねる必要があると思います。

ホーム生活のスタート

ホームの生活は毎日の過ごし方をご本人自身が考え、悩み、手段や方法を選択し、決定し、行動していく場となります。戸惑うこと不安なことは職員と相談し、他入居者との交流の中で自ら解決していく力をつけていく場でもあります。いきなり、ホームで毎日暮らすのは負担が大きいなどがあれば、週末は自宅へ帰り徐々にホームで一人で過ごせるように取組んでみるなどの過ごし方を工夫することも可能



お父さん、お母さん、元気ですか？
私は、グループホームの暮らしにも慣れ、いま、食事物づくりに挑戦しています。これから寒くなりますので、体に気を付けてください。

です。

家族との新たな関係 (ホーム利用の感想を通して)

利用者からは「初めて母の日に花を贈った」「お母さんは家事のことを何でも知っていてすごい」「家に帰ったら自分の好きな料理が用意してあった。人を作ってもらうと助かる」「お父さんは頼りになる、自分が親から大切に思われているなど感じた」などの声が聞かれます。そして、家族からは「子供との衝突が減り、実家へ戻ってもお互いに穏やかに過せるようになった」ホーム退所予定の家族からは「ホーム入居時は心配だったけれど、今後アパート生活は

大丈夫だと思っています。親への気遣いもあり、しっかりしてきましたから」との声も聞かれます。

物理的に離れることで、相手の存在の大切さや些細な気遣いに気付ける。また、これまで日常的な生活面への家族の支えに対して感謝などの気持ちが生まれ、相互の関係やコミュニケーションが良い方向へ大きく変化し、心理的にも距離が取れることにつながっているようです。家族がいつもそばにいる存在から見守る存在に変わるきっかけを、ホーム利用が生み出したのかもしれない。

(せのお かずみ)

お元気ですか 家族会

「ひまわりの会」
(太田精神障害者を守る家族の会)
(群馬県)



黄色い建物の麦の家

走らせると、深緑の山の麓に、三枚橋病院と、今回の会場となる「麦の家」の黄色い建物が見えてきました。

発足して二三年

「ひまわりの会」は、群馬県太田市の地域家族会です。三枚橋病院の石川信義院長(当時)の「家族が心をひとつにして患者とむきあうために、家族会をつくったらどうか」とのよびかけに応じた家族が、昭和六一年五月にスタートしました。

主な活動は、毎月の例会、「ひまわり便り」の発行、年三〜四回の勉強会(講演会)、作業所見学(日帰り旅行)、さまざまな地域活動への参加です。また昨

毎回、読者の皆さんからご好評いただいています、この「お元気ですか 家族会」コーナーでは、取材にお伺いしてご紹介する家族会を募集していただきました(目次の余白などに載せていました。お気づきでしたか?)。

そんな矢先、群馬県の「ひまわりの会」の田貝さんから一通

のハガキをいただきました。家族会取材依頼第一号です!すぐに編集会議にはかり、荒木英子会長にご連絡を。とんとん拍子に話は進み、早速、例会の日におたずねすることになりました。

初秋の穏やかな日、東武伊勢崎線太田駅から二〇分ほど車を



左端が会長の荒木さん、
左から3人目が田貝さん

年までは、同時期にスタートした「麦の家」（授産施設）の昼食づくりや、作業の手伝いにも参加していました。

会員は六〇人。太田市以外からも参加があります。会長の荒木さんは、平成一三年から会長をされていますが、会の発足時からの会員です。まさにひまわ

りのような明るい方で、會員のみなさんも荒木さんの明るいキヤクターに心なごんでいるようでした。

例会は毎月開催

例会は、「麦の家」の二階を借りて、毎月第一火曜日の午後に行われています。当日は一人の會員が参加しました。

荒木会長の司会で、議事がてきばきと進みます。会報「ひまわり便り」の発送分担。これからの作業所見学や勉強会の役割分担確認。そして、つじ会群馬県精神障害者家族会連合会や保連協（太田市精神保健福祉団体連絡協議会）など、関係団体との会合にも参加して情報の

共有をする機会も作っています。市への要望活動も家族だけでなく本人と一緒に外向き、行政の理解を得る努力をしています。また、共同募金や社会福祉協議会からの助成金申請の議題も出ます。会の運営のため、お金の工面も大変だと思います。

会報は六二号まで発行

「ひまわり便り」は、年三〇四回発行、九月で六二号を迎えます。会の発足時から続けている、息の長い会報です。

近郊の作業所見学や勉強会の感想など、會員の投稿や、会の行事予定が掲載されています。「勉強会に参加して役立つ情報を得た」「温泉でリラククスで

きた」「作業所で働くメンバーを見て感動」「家族会にはいつてよかった。日頃の悩みを気兼ねなく話ができた」など、いきいきとした文章が並びます。

カラーのイラストもあり、編集担当の方の遊び心を感じます。作成や配布もみんなで分担して、とても読みやすい会報だと思いました。

作業所見学は旅行も兼ねてリラックスタイム

作業所見学（バス旅行）は、温泉宿泊も兼ねた年に一度の大イベントで、この日の例会でも話は盛り上がっていました。旅行には毎年家族・本人を含めて三〇人ほどの参加がありま

す。バスと保養費の一部を市が助成してくれるそうです。お茶係、おみやげ係、保険加入、そして、会計は三人で分担。今年と同じ群馬県内の「すまいる」作業所を訪ねるそうです。日頃の疲れを旅行で癒し、何でも話せるゆつたりとした時間が持て、リフレッシュできることはとても良いなあと感じました。

勉強会は病院長やスタッフの協力

市の福祉会館を会場にして、年三〜四回の勉強会を開催しています。講師には三枚橋病院長の檀原先生をむかえ、毎回参加者が六〇人を超える大変人気の勉強会です。

企画段階から病院長やスタッフ（精神保健福祉士）と打ち合わせを重ね、当日も進行などスタッフの協力を得て開催しているそうです。こうした日頃からのやりとりが、病院との良い関係を続けていける秘訣だと感じました。

自分自身の健康も考えて

会も後半になると、近況も交えていろいろな話が交わされます。家に帰ると、病気のお子さんだけでなく、高齢の親御さんを抱えている会員の方も多いようです。老人介護の話題も出て、「自分自身も高齢者。老老介護だね」「自分の老後のことも考えなきゃ」と笑いも出ながら話

がはずみです。

「例会にきて元気をもらって帰ることが出来る」「自分をみなおす機会になる」「家族自身がお互いの問題を話せてすっきりする」との感想をいただきました。この例会が、皆さんの心の拠り所となっていて、言

現在62号まで発行されている「ひまわり便り」



熱心に耳を傾ける例会参加者



葉の端々から伝わってくる時間でした。

地域の病院と連携して いける家族会活動を

「ひまわりの会」は、家族会の原点である、支えあい、学習、要望活動を大切に行っている家族

会だと思いました。また、会長がよく会をまとめ、一人に役割が集中しないよう、みんなでいろいろな役割を分担しているところもよい会運営だと思いました。このような地道な活動を通じて、新しい会員が増えていくことを期待したいです。

また、今回の取材では、地域家族会としての活動を、地域の病院が大きく支援をしていることも感じました。このように、家族会活動の意義を理解している病院と、様々な場面で連携し協力関係を持ちながら、活動していく地域家族会が増えることを期待しています。

(取材 鈴木・佐藤)

街の 診療所から の便利

…いじめられる？感じ方が違うの？…



連載
⑱

ましもと しげき
増本 茂樹
増本クリニック院長

〈職場で叱られた〉

ある日の夕方、診察室に入るなり「先生聞いてくれ！」といきなり切り出したのはH君、二三歳。

「これってパワハラ(注)だよね」
彼は小さなお菓子工場に勤めています。高校生の頃からうちに通院していて、その頃は幻聴も言っていた。「イジメられている」と反撃に出たこともある。

(注) パワハラハラスメント 職場内の人間関係において発生するいじめや嫌がらせ

あせって考えるな、落ち着いて行動しよう、という方向のセロクエルという薬を少し飲んでいきます。この日は社長さんから「お前、××ついとんのか!!もうやめちまえ」と罵倒されたらしい。彼は就職して二年目、家でも粘土でパンの形を整える練習をしたり、オーブンを買ってお母さんとパンを焼いたりしている努力家なんですけど。

この日は同僚の女性の前でそ

んなことを言われたので、格好悪く思い、怒っているようですね。

〈叱られた原因は?〉

仕事はまじめにやっていたんでしよう? 何か、失敗したのかな?

「今日は、初めて栗饅頭を焼いてみると言われて、作ったけど形が変になってしまった」

「失敗した饅頭を三〇個くら



「黙って捨てた」と言います。うーん、それは社長さんは怒ると思うな。初めてのことだったから特に、H君がどのくらいできるか気に掛けていたんじゃないかな？ 社長さんはそっと見ていたと思うよ。

「そうか、やっぱり、あれがばれていたのか。なら、怒られ

ても仕方がないか」と受け入れます。彼は、社長がその原料で何個ぐらいできるか分かっていること、失敗を隠されるとなおさら腹が立つつてことも自然に分からなければいけないね。

「先生。オレって、人が言ったことがよく分からないことがあるんだよね」

「そうだね。その程度が一〇倍くらいなら、そのところは病気ということになるね。」

〈ちよつとした違い〉

前に絵を描くテストをした時に、「バットと少年を描いてください」という指示に、彼は「バットは一本ね」と言いながらバットを左半分へ大きく描

き、次に少年を右半分に描いてくれました。『バット』の絵と『少年』の絵です。そう正確にならずに『バットと少年』としてまとめて感じてほしいのね。脳みそ（こころ）がそういう気持ちになると、『バットを持った野球帽の少年』を描きたくなるはず。そういう通じにくさが、今回社長さんが何に怒ったのかピンと来ないのと同じで、H君の弱点だね。

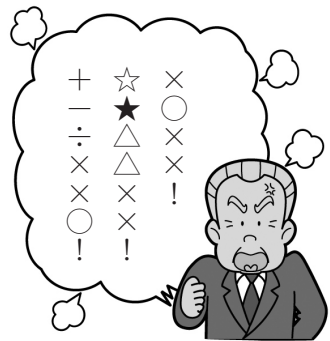
〈そのテクニックを手に入れよう〉

それを聞いてH君は、「それはどうすれば上手になるの？」と素直です。家や職場で、なんか変だな、と感じた時に「あれ、オレは下

手な所に落ち込んだかな？」と
思ってみることだね。それが頭
から離れないで気になり続ける
ようだったら、お母さんや信頼
できる人に相談すること。日頃
から、他の人たちの気楽そうな
行動を真似してやろうと思うこ
とだね。

「うーん、社長さんには質問
できないよ」

でも、仕事で分からないこと
は考え迷うより聞く方が良い。
就職する前だったら、デイケア
や作業所で練習するのも良かった。
料理や手芸、スポーツや作
業を一緒にして、スタッフや上
手な人たちのやり方を見て工夫
して行けば自然に身に付いて来
るものなの。



「デイケアって？」

「デイケアか！ オレもそれ
に來れば良かったんだ」

その辺を上手になってもらい
たくて、うちの診療所でもこの
六月からデイケアを始めまし
た。でも、元氣の出ない人は家
から出るのも躊躇するし、元氣
のある人は仕事に行ってお金も
欲しいし、利用者は今のところ

多くないの。スタッフの方も張
り切り過ぎていたのでしょう、
スポーツの時間が長すぎたり、
散歩で遠くまで行き過ぎたり
で、どうも患者さんが疲れたよ
うなの。難しいものです。で、
この頃は作業やゲームもしっか
りやっています、ボートとす
るような時間もいつの間にかで
きています。デイケアって、ス
タッフや他の人たちと一緒に時
間を過ごして、『マイペースで
も大丈夫』っていう感覚を勉強
する所かもね。

家で親だけで指導している
と、思い詰めたり、逆に遠慮し
すぎたりのことがあると思いま
す。デイケアでは、専門的な指
導が良いというより、ちよっと

離れている人の方がものが見えやすいということが大きいかな。H君のお母さんはもう一〇年間も、彼が社会の中で生活できるように心を砕いておられる。医療の方も、彼らが丈夫になるようにもつと協力したいですね。

〈看板に傷をつけて回る〉

先日、警察署に出張して強制入院の診察をすることがありました。都会での仕事を辞めて両親の家へ帰っていた三〇歳の男性があちこちの店の看板に傷をつけて回ったのです。何年前には「念力で攻められる」ということで入院していますが、退院後は服薬をしていません。彼

は逮捕された時には「やってない」と否認し、次には「間違つて傷つけたかも知れない」となり、だんだん「念力で攻めて来るのでやり返した」と言うようになった。重症の精神病と鑑定されて不起訴になった後には、「念力は止まった。病気ではない」と主張しています。

私は診察して、彼は精神病を持つてはいるが器物破損は罪になるとよく分かっており、病気のせいで念力に対して仕返しをしたとばかりは言えないと感じました。

〈親が希望を持って〉

彼の両親は、息子が警察に捕まった上に治らない重症の精神

病であると鑑定されて呆然とし、釈放されて家で以前と同じ暮らしになるのかと考えて憔悴していました。私は、彼は理性的に生きる能力を持っていることと、今回は入院させて、犯罪を真つ当に反省し、薬を飲むことを受け入れてくれるのを待つ他は無いだらうことを伝えました。そして、入院中は時々面会して、病気を治すために協力をすることを息子に伝え、時間がかかるでしょうが信じて待つようにと助言しました。これまでも「病気を治そう」と言っても強く反発されていた親たちの顔色が少し明るくなったように感じました。

基礎から学ぶ 統合失調症

講座 8

薬の副作用について

—薬の作用と副作用—

東邦大学医学部
精神神経医学講座

長谷川千絵

さまざまな副作用を その対策で軽くする

今回は薬の副作用のお話です。副作用にはどんなものがあるか知っておいた方が不安が少なくいかも知れないので説明しますが、これらの副作用が必ず出るわけではありませんから心配しすぎないでください。

薬によって生じるさまざまな不都合を副作用といいます。副作用の多くはその薬の治療効果を期待した標的の場所以外に薬が作用した結果です。副作用は治療を続けようという気持ちをそいでしまうことがあります。どんな薬でも副作用のまったくないものはありませんが、副作用の多くは薬の調節や副作用止めの薬によって抑えたり、軽く

したりできますから、工夫をこらして服薬を続けることが望めます。しかし、対策が立てられない副作用もあります。この場合は服薬による利益と不利益を秤はかりにかけて、服薬を続けるか、他の治療法に変更するか決めることとなります。

副作用には元々の病気の症状と区別のつきにくいものもあります。また、薬の作用と直接的には関係のない症状なのに副作用だと感じている場合があります。副作用の心配があるときは自分の判断で薬を減らしたり服用をやめたりしないで、まず主治医に相談しましょう。

副作用には以下のようなものがあります。



薬の副作用は人それぞれ
違った症状がでます

(1) 眠気

治療初期には十分な睡眠、休息が必要なので眠気は有用な効果です。しかし病状が改善してから日中の活動に差し障りが出る場合は、量を減らしたり、服用回数を寝る前一回に整理したり、眠気の少ない薬に変更する

ことが考えられます。

(2) 体の勝手な動き・筋肉のこわばり

手の指が震える、目が上を向いてしまう、体がこわばったりつっぱったりする、そわそわしてじっとしていられない、足がむずむずするなどの症状で、治療初期に一番問題となりやすい副作用です。症状を不愉快に感じてイライラしたり、歩き回ったりということもあります。副作用止めの薬で改善できますが、それでも改善しないときは薬の減量や変更を考えます。

(3) 自律神経の働きの副作用

自律神経は心臓や胃など自分

の意志によって動かせない臓器の運動をつかさどったり、腹痛などの内臓の感覚を伝えたりしている神経です。薬が自律神経の働きを抑えてしまうことでさまざまな症状が出ます。

口が渇く場合は、うがいをする、水を口に含む、ガムを噛むなどするとよいでしょう。便秘しがちになったら、繊維質の食物を多くとったり便秘薬を飲んだりすることで改善が期待できます。立ちくらみがあるときは、壁などに手をつきながらゆっくりと立ち上がることで転んで怪我することを防げます。目の焦点が合わないときは見たいものを少し遠くに離してみることがあります。

この他に脈が速くなる、尿がでにくいなどの症状もあります。

これらの副作用は薬の飲み始めに強く出ます。飲み続けていくうちに次第に現れにくくなりますが、自分で対処するのが難



しいときは薬の調整を考えます。

(4) 体重増加

薬が食欲を増加させ、その結果体重が増えることがあります。薬の減量や変更を考えますが、同時に運動や食事内容の見直しも必要です。

(5) ホルモンの働きの副作用

インポテンツ、性欲の低下、月経不順、お乳が出てしまうなどの症状があります。多くの場合、薬の調整で解決可能です。

(6) 悪性症候群

四〇度以上の高熱と発汗、筋肉の強い緊張、意識の障害が現

れます。肝臓や腎臓の障害を引き起こして命にかかわることもあります。体の疲労が激しいと

き、高温な環境で脱水症や熱中症になったとき、副作用止めを急にやめてしまったときなどに引き起こされるようです。近年では医療の進歩により、適切な治療を受けることで死に至る場合は少なくなってきました。精神状態がよくなり食事もとれないようなときは脱水症に気がつけ、体の状態が不安定でないか気を配ることが大切です。気になることがあれば早めに主治医に連絡してください。

(7) 遅発性ジスキネジア

何年か薬を飲み続けている際

に現れることのある「体の勝手な動き」の一種です。口を無意識にもぐもぐさせたり舌が勝手に動いたりします。命に危険があるわけではなく、本人にも苦痛のない場合がほとんどですが、いったん現れると治まりにくく根本的な対策はみつかっていません。しかし精神症状が安定している場合はできるだけ薬を減らすことによって次第に消えていくことが多いです。

(8) けいれん発作

手足をつっぱらせたり、ばたばたさせたりを繰り返す症状です。薬を大量に飲んでいると発作が起きやすくなるといわれています。過去にけいれん発作を

起こしたことがあったり、頭の怪我をしたことがあったりすると危険性が高まりますので、少量の薬で治療することを考えます。また、水中毒といって、水の飲み過ぎで血が薄まるとけいれんを招くこともあるので、普段から飲んだ水分の量や一日の体重の変化に注意を払う必要があります。

(9) アレルギー

新しい薬を飲み始めて一、二週間で皮膚にできものが生じることがあります。全身の皮膚や粘膜に左右対称に赤いぶつぶつや水ぶくれなどが出たときはアレルギーの症状です。痒みを伴う場合も、だるさや熱が出て

肝機能が悪くなる場合もあります。人と薬の相性が合わないため起きるので、対象となる薬を中止する必要があります。すぐに主治医と連絡をとってください。

以上の説明を読んで、薬を飲み続けることに不安を感じたかも知れません。しかし、再発予防のためには、なるべく長い間、必要な量の薬を飲むほうが有利です。薬を飲んでいたほうが再発の危険性が四分の一程度に下がるといわれています。副作用を減らした状態で治療を続けながら自分らしい生活を実現することをめざしてください。

(はせがわちえ)

いろいろな利用ができる ショートステイ(短期入所事業)

家族が普段は一緒に暮らしているのだけれど、病気や事故、冠婚葬祭、学校の行事などの理由(社会的な理由)や、旅行などの理由(私的な理由)で家を空けなければならぬ時に利用できる制度として「ショートステイ」があります。「ショートステイ」は、「短期入所事業」もしくは「短期宿泊事業」などともいいます。「名前は聞いたことがあるけれど、実際に利用するにはどうしたら良いの?」という方も多いと思います。今回は「ショートステイ」についてできるだけわかりやすく説明したいと思います。

どんな時に利用できるの? :

ショートステイには大きく分けて四つの目的が考えられます。

①介護をされる方が何らかの理由により介護をおこなうことができない場合です。「レスパイト」とも言われます。この目的のショートステイは、障害者自立支援法における「短期入所事業」として、多くは生活訓練施設(援護寮)と一緒にこなわれています。

②現在、家族と一緒に暮らしているが、時々ケンカをしてしまったり、ずっと一緒にいるのではなくて少し一人の時間を持ちたい、などの場合です。一人暮らしをしていて入院をするほ

どではないけれども気分転換を
図りたい、という場合もあるで
しょう。いずれにしても家族だ



けの理由ではなく、精神障がい
のある本人自身の休息を目的と
している場合です。

③現在、家族と一緒に暮らし
ているが、将来的には独り立ち
していきたいので、そのための
練習をしてみたい、という場合
です。「みんなねつと二〇〇七
年五月号(創刊号)」の9頁にて、
(福)山彦福祉会の渡辺智生さ
んが「住まいを考える…自立に
向けて」という文章の中で『独
り立ちへの準備』のポイントを
まとめられています。金銭管
理や食事、洗濯などの生活する
力を身につける練習の場として
のショートステイもあります。

④現在、精神科病院に入院中
で退院が近い、もしくは退院し

たいがその後の生活に不安があ
る時に、入院中から生活する力
を身につけたり確認するといっ
た場合です。③の場合にも似て

いますが、特に長期の入院生活
のために地域での生活を忘れ
かけてしまっている方であつた
り、入院前のご家族との生活か
ら今回の退院を機に単身生活に
挑戦してみよう、という時の練
習の場としてのショートステイ
もあります。

どんなところなの？ 何をしてくれるの？

どのショートステイも、ベッ
ドなのか布団なのか等の違いは
ありますが居室が用意されてい
て、そこに宿泊するという事業

です。しかし、①の目的のショートステイの多くは生活訓練施設（援護寮）と一緒にありますし、事業所によっては一般のアパートの一部屋を借り上げている場合もありますので、人によっては雰囲気好みが出ると思います。利用の期間は概ね七日間までのところが多いです。

また、目的によってサービス内容に違いがあります。特にレスパイトの場合は入浴や排せつ及び食事の介護その他の支援をスタッフがおこないます。しかし、独り立ちを目的とした場合などは、基本的には本人が生活に必要な力を身につける練習をする訳ですから、スタッフは部分的なサポート（一緒に夕食の

買い物に行くことや、服薬の確認をするなど）をしたり、練習の計画や今後の生活を一緒に考えたりします。

利用するにはどこに行けばよいの、何をすればよいの？

目的でも少し触れましたが、ショートステイには障害者自立支援法におけるものと、そうでないもの（事業所や市区町村が独自におこなうもの等）があります。

障害者自立支援法におけるショートステイを利用する場合は、まず各市区町村窓口で申請をしてください。介護給付の支給決定を受けた上での利用が原則ではありますが、緊急の場合

などは支給決定の手続きが事後でも構わないことになっていきます。利用が決定したら、ショートステイ事業をおこなっている事業所と契約を結ぶこととなります。ショートステイのルールなどは各事業所によって異なると思いますが、多くの場合はまずは見学をおこない（本人のほか紹介者も一緒に行きます）、利用のための面接を経た後に実際の利用となります。その際に主治医や関係機関の意見書などが必要になりますので、スタッフに確認してみてください。

事業所や市区町村が独自におこなっているショートステイについては、役所や保健所、地域生活支援センター（指定相談事業

所)などに情報があります。事業所によっては事前に市区町村への登録が必要だったり、事業所へ直接問い合わせる利用の手続きがおこなえるなどの違いがあります。見学や面接の流れは障害者自立支援法のショートステイと大きな違いはありません。

利用料も各事業所によって様々です。障害者自立支援法のショートステイの場合は、介護給付の一割負担が原則として必要になります(地域によっては異なりますが、東京都の特別区の場合、一泊二日で一〇〇〇円〜二〇〇〇円が目安です。生活保護を受給されている場合などは減免があります)。それ以外のショートステイでも介護給付

に準じているところもあれば、一〇〇〇円ほどの利用料のみどころもあります。しかし、食費などは実費となるショートステイが多いので事前に確認してください。

より安心で快適な地域生活のために

ショートステイは生活訓練施設(援護寮)でおこなっているところが多いなど、地域によって差があると思います。しかし最近ではグループホームで専用の居室を設けたり、空室期間を利用しているショートステイをおこなうなど、徐々に量が増えてきています。

ちよっとした時に利用するこ

と、これがショートステイのポイントだと思えます。特に「息子・娘とケンカしてしまって、一緒にいるとどうも良くない」という場合などは、ケンカをしてしまう前に、時にはお互いに一人の時間を持つて適度な関係を保てるのがショートステイの魅力です。そのためには病状が安定しているときに見学をおこなっておき、本人と主治医、ショートステイ事業所も含めた関係機関と、利用の目的・頻度などを確認しておくこととスムーズに利用でき、より安心で快適な地域生活を送ることができると思います。

(たなかようへい・いずみだ
としゆき)



「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ご紹介するコーナーです。

「みんなねっと」の感想

★和歌山県 家族（70代）

家族会代表を務めさせて頂き六年にもなりますが、高齢化と共に20名余りの家族会員は身心共につかれ、ただ時々顔を合わせ現況を語り合い足りる。それぞれへの思いを語りあう井戸端会議のみにおわり、個々の特徴を識り、病気の理解対応に追われて、積極的行動も、団結した申し合せ、働きかけもまとまりにくい現状です。

家族会とは？と、入会当時の過去を思い出し、社会は今、福祉行政、保健所、関係機関はほとんどん受け皿が広がり、サービスマも当事者を待たせてくれています。動かぬのは老身の親と、流れに添いかねる息子たちです。一歩前へ出ないのが改善できず、自立が遠いです。過去の辛い執着を抱きあれこれ批判、未だ理解できる部分と反発、自分の生涯人生のおくれを悔やみ、清算しているかのようです。40代末で、人間らしく、家庭の中の存在感も出して、読書三昧、趣味に生きておりますが…。

★岡山県 青江信男（70代）

本を片づけしていて偶然九月号を読み直していて、いつも霧のようにもやもやし、わだかまりもあったことが「やっぱりそうなんだ。やっぱりそうすれば

仲よくなごやかにできるんだ」と気づく文章を見つけ、投稿する気持ちになりました。

九月号12ページ『私も「みんなねっと」を応援しています』天野宗和さんの家族会の運営についての個所に、全くその通り、私が思っていた通りと、膝を叩いて思わず「その通り」と声が出ました。

私たちの月に一回の会は、中央や団体それに行政の報告と、会長の一方的饒舌により時間を喰われ、毎回未消化のまま解散しています。そのことを会長に言っても一向に軌道修正されません。

①定例会の中では報告や議論は行なわず、役員にまかせている
②毎回新しい参加者がいて、自己紹介や困っていることなど、お互いの家族の状況が常に話し合われる運営をしている。

③参加者のほぼ全員が自分の抱えている問題や体験などを話し合います：

☆この上記②③で運営されると、家族会の発展や参加してよかった、又参加しようという気持ちになる、会員同士が親密になる、力が個人としても会としても湧いてくる、ぜひそういう会にしたい。

★東京都 家族（60代）

前略、初めまして……。老齡の母に（90歳）まかせていた弟達、50代、60代共に統合失調症で長期入院患者です。病院内に出来ました家族会のメンバーさんに「みんなねつと」を教えてくださいました。病人本人もさる事ながら、家族で長い間どんなに苦勞が続いた事かお分かりになって頂けると理解しています。地球上からこの病気が失くなる（医

学の進歩）事を祈るばかりです。一ヶ月に一回メンバーさんにお会いして心を開放して、次へのステップのエネルギー補充に当てています。今後共宜敷くお願い致します。

★石川県 鹿島弘子 家族（60代）

九月号読者のページの「北国の老母」（家族）の方のご意見に賛成です。私も障害者と表現されることに何ら抵抗はありません。障害とは諸種の問題がさまざまになり、様々な不都合が生じるのであり、漢字であろうとカタカナであろうと内実が変わるわけはありません。肝要なのは親御さん達が少しでも安堵して旅立てることであり、当事者の方には病は得たが、まずまず幸せな一生だったと思えることではないでしょうか。そして何より自戒も含め、家

族の方の無理解な言動が、当事者を窮地に追い込むような事態を慎み、見守り寄り添ってあげることが大切ではないかと思えます。「北国の老母」の御方の端正としたお人柄が偲ばれます。元気をいただきました。

日常生活

★愛媛県 アンパン 本人（30代）

市役所の福祉事務所の方の勧めもあり、援護寮に入所して三ヶ月がたちました。週四日の作業所、デイケアでの規則正しい食生活、毎朝の散歩などの効果があらわれたのか、6kgの減量に成功しました。今は自立した時のために、個別自炊の訓練に力を入れています。

発病した時は右も左も分からなかつたですが、病氣を通じて色々な方と知り合いになり、友

達も増えたことは大きな財産だ
と思つてます。

★千葉県 渡辺初子 家族(60代)

今から12年前、息子17歳(高2)が統合失調症と診断されました。引きこもり、不登校、暴力、音に敏感、幼児返り等、いろいろな事が起こり途方にくれました。医療につながる事が出来て、親として学ぶ機会がもて、大切な事は病気であっても一人の人として青年として自立して生きてほしい、と言う思いを強く感じて、まずは病院(デイケア含む)、薬、家族の理解、たぐさんの窓口(サポーター)をもつ事の大切さを強く思いました。

親は息子を信じて見守る事。きげんとした対応で口を出さず、手も出さず、自己決定した事は失敗も含めて尊重する事。

温かく見守り続けている内に、六年目に自ら選んだ高校に二年で復学し、卒業する事が出来、そして大学生になりました。毎日息子は不安を訴えながらも休む事なく来年卒業で、障害者雇用で大手の会社に内定をもらいました。病気を開示して働くので安心と云つてます。今年29歳になりました。

★静岡県 えいこ 本人(50代)

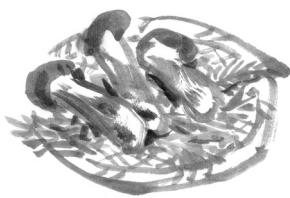
私は現在51歳で、31年前に神経衰弱で入退院のくり返しでした。10年前位に作業所で知り合った彼と交際、親、姉の理解から彼と彼の両親と私四人の同居生活が始まり5年は経過しました。

週に一度姉の家へ彼といっしょに泊まり、リフレッシュしていきます。結婚はしていませんが、互いに病気が統合失調症で

何でも話せます。同居してから私が一度だけ三ヶ月間入院しました。彼が面会に来てくれた時は大変うれしかったです。

今では朝起会という所にも出席しています。心ははれればれます。彼の父親も80歳をすぎ、母も80歳になろうとしています。これからは私達が主になってやっていかなければなりません。

今は幸せです。障害者同士でいっしょに暮らしている方はあります。又共通点があったら参考になさって下さい。お互いがんばりましょう。



詩

★茨城県 みやび 本人(20代)

ちゃんと知ってるよ。
すごく優しいコト。
ちゃんとわかってるよ
頑張り屋さんだってコト。
淋しくなったり
辛くなるコトもあるかもしれ
ないけど
楽しい時の笑顔は
みんなを元気にさせてるんだ
よ。
だから泣かないで
笑っていてね。

★愛媛県 家族(80代)

笑顔ある君なれしにも生き
て来た

手に手を取ってこれからの
道

〇〇〇ちゃん家族やさしき
幸福よ
のぼってのぼり二人なれし
て



イラスト カピバラさん
熊本県 本人(60代)

個室とかさぞかし辛く苦し
から
試練と想い耐えて下さい
過去の罪泣き叫ぶ也
己の姿
引きずり乍ら道を行くのみ



◆「日本精神障害者リハビリテーション学会」(第一六回東京大会)開催のお知らせ

【大会テーマ】もう一度議論しよう！ 本当の自立とは？ 本当の支援とは？

【会期】 大会：二〇〇八年一月二二日～二三日(サテライト企画：二四日)

【会場】 一橋大学国立キャンパス

【参加費】 事前申込：学会員

六〇〇〇円、非学会員七〇〇〇円、

当事者・家族・学生三〇〇〇円、

当日申込：学会員七〇〇〇円、

非学会員八〇〇〇円、当事者・家

族・学生三〇〇〇円

※二四日のサテライト企画は無料

【主なプログラム】

二二日 講演「世の中で普通に

暮らすのを助ける：精神障害者

リハビリテーションの新しい役

割と実践」(安西信雄 大会長)、

特別講演「求められるうつ病の

社会復帰・リハビリテーション

への取り組み」(樋口輝彦 国

立精神・神経センター総長)

二三日 メインシンポジウム

「自立・自律に役立つケアマネ

ジメントを実現する！～障害者

自立支援法見直しを射程に入れ

て」(企画・伊藤順一郎 副

大会長)

二四日 サテライト企画「つな

がりあおう、大切なあなたと私

～わたしは○○○と呼ばれたい

～」(問合せ：地域生活支援セ

ンターあさやけ 電話〇四二―

三四五―二〇七七)

〔問合せ〕 日本精神障害者リハ

ビリテーション学会第一六回

東京大会事務局 電話〇三一

五三六七―二三八二 FAX

〇三一五三六七―二二八七)

【大会ホームページ】

<http://www.japr.jp/2008/>

◆精神保健福祉士国家試験施行
一〇周年記念事業「に向けて」
今求められる精神保健福祉士と
は」

障害者自立支援法の成立など、精神保健福祉を取り巻く状況が大きく変化するなか、精神保健福祉士に求められる役割も変わりつつあり、国は、資格制度の見直しを検討しています。

社団法人日本精神保健福祉士協会（以下、「PSW協会」）では、「今求められる精神保健福祉士とは」をテーマに記念事業を開催します。当会からは、川崎理事長がシンポジストとして参加します。

【日時】二〇〇八年一月三日
一三時～一七時一五分

【会場】財団法人日本科学技術振興財団 科学技術館「サイエンスホール」

【プログラム】（敬称略）

行政説明 「今後の精神保健医療福祉及び精神保健福祉士の養成の在り方等について」（仮題）

福島靖正（厚生労働省社会・援護局障害保健福祉部精神・障害保健課長）

基調講演 「資格制度の見直しの方向性を踏まえて」竹中秀彦（PSW協会会長）

記念シンポジウム「資格制度の見直しに向けて」今求められる精神保健福祉士とは」シンポジスト

谷野亮爾（社団法人日本精神科病院協会副会長）

川崎洋子（特定非営利活動法人全国精神保健福祉会連合会理事
長）

大橋謙策（ソーシャルケアサービス従事者研究協議会代表）

大塚淳子（PSW協会常務理事）

■申込方法 次の事項をFAXまたはEメールでお送りください。
①お名前②ご所属等③区分（構成員、学生、一般）（締切：一月一九日 参加費：無料
定員：四〇〇人）

■問い合わせ PSW協会事務局

電話〇三―五三六六
一三一五二 FAX〇三一
五三六六―二九九三

Eメール s-subo@japsw.or.jp

編集
後記

数週間前、私にも届きました「ねんきん特別便」。こわごわ開封。10年位前だったか基礎年金番号になった時、ちゃんと書類を返送したせいか、年金の履歴は一応つながっているみたい。でも、標準報酬月額のこととなると、この「特別便」には全く書かれてない。古い給料明細を引っ張り出してみたところで、計算方法が複雑でとても出来ない。やっぱり一度は社会保険事務所に確認に行かなきゃダメかな。「特別便」のほうは中身を確認したら返送を要求してるけど、ウーン。…悩んだ挙げ句、「特別便」は今だ私の机の上に放置されたままです。早く何とかしなくっちゃ。(佐藤)

「お元気ですか 家族会」の取材で、皆さんが楽しそうに話すのを見て、私も参加したくなります。今回の「ひまわり会」では、作業所見学（バス旅行）の話、病院長を講師にむかえての学習会の話が印象的でした。毎月の例会開催や会報の発行・配布など、地道な活動が支えになって、たくさんの人が集まるイベントができるのだなあと感じます。会員の高齢化や施設運営とのかかわりなど、どの家族会も抱えている課題があると思いますが、これからの家族会活動を充実していく方法を、皆さんと一緒に考えていきたいと思っています（鈴木）

編集
後記

次号の予告

家族のための相談コーナー ● 「就労と障害年金」
お元気ですか 家族会 ● 「やすらぎの会」（埼玉県新座市）／他

月刊 **みんなねっと** 通巻第19号(2008年11月号) 定価 300円

発行日 2008年11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

平成 20 年度 家族会ブロック研修会のお知らせ

全国各ブロックで家族会研修会が開催されています。それぞれの地域ごとに情報交換や交流を深め、今後の家族会活動が充実できるよう、ぜひ、ご参加ください(中国ブロック研修会、北海道・東北ブロック研修会は終了しました。また、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)。

ブロック (開催県)	テーマ	日 程	会 場
中 国 (鳥取県)	精神障がいのある人が地域で 幸せに生きるために～自己表 現に支援を～	平成 20 年 9月3日(水)～4日(木)	とりぎん文化 会館 (県民文 化会館)
北海道・ 東北 (北海道)	精神保健福祉のあるべき姿を 探る～障害者自立支援法を検 証する～	平成 20 年 10月2日(木)～3日(金)	札幌エルブラ ザ 3 階ホール
近 畿 (大阪府)	家族の自立、当事者の自立一 お互いみんなが相談者一	平成 20 年 11 月 8 日 (土)	エル・おおさか 2F エルシアター
甲州・東海 (岐阜県)	障がい者が地域で安心・安全 に暮らし続けるには一その為 の社会啓発と地域のネットワ ークの充実を！一	平成 20 年 11月19日(水)～20日(木)	県民文化ホー ル 未来会館
九 州 (佐賀県)	親が変われば子も変わる みんなの“ねっと”で共に元 気に	平成 21 年 2月12日(木)～13日(金)	嬉野市 和多屋別荘
四 国 (愛媛県)	どうする？どうなる？ これからの家族会	平成 21 年 2月19日(木)～20日(金)	道後プリンス ホテル

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)
全国精神保健福祉社会連合会

〒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。
- 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)