

全国の家族と家族会をつなぐ機関誌

月刊

みんな ねっと



2009年 **3** 月号

●特集●

結婚を考える

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

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20年度は、2月に行われる四国ブロック研修会（愛媛県）で全日程を終了しました。平成21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20年度 開催県・会場	テーマ	開催日	平成21年度 開催予定県連
近畿	大阪 エルおおさか	〈家族の自立と当事者の自立〉 —お互いみんなが相談者— 保護者制度について考える	平成20年 11月8日(土)	調整中
北信越	休止			福井
北海道 ・東北	北海道 札幌エルプラザ	「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(水) ～3日(木)	岩手
中国	鳥取 とりぎん 文化会館	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～	平成20年 9月3日(水) ～4日(木)	広島
甲州・ 東海	岐阜 県民文化ホール 未来会館	「障がい者が地域で安心・ 安全に暮らし続けるには」 —その為の社会啓発と地 域のネットワークの充実 を！！—	平成20年 11月19日(水) ～20日(木)	愛知
九州・ 沖縄	佐賀 嬉野市和多屋 別荘	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)	長崎にて全 国大会開催 (平成21年 10月29～ 30日)
四国	愛媛 道後プリンス ホテル	どうする？どうなる？福 祉と医療～家族会をさぐ る～	平成21年 2月19日(木) ～20日(金)	高知
関東	東京にて全国大 会開催	全国大会テーマ「元気な 家族・活力ある家族会を めざして」	平成20年 10月29日(水) ～30日(木)	群馬

知っておきたい 精神保健福祉の動き 2

お知らせコーナー 4

本の紹介

『詩とエッセイ しゃぼん玉に』 5

『精神科の薬がわかる本』 5

特集

結婚を考える 6

—お互いを認め、支え合って生きる（菅原進・和子夫妻） 6

—ほど良い距離をもったパートナー（竹内政治・高子夫妻） 9

—どうすればうまくいく？二組の夫婦の取材から学ぶ 13

お元気ですか 家族会

なおみの会（福岡県・直方市） 16

街の診療所からのお便り【連載③】（増本茂樹）

…往診する？受診する？入院する？… 20

わかりやすい制度のはなし

相談支援を支える地域自立支援協議会（佐藤光正） 24

基礎から学ぶ統合失調症 講座12（最終回） ●中村道子

今、家族が元気に生きるために—家族と当事者の関係 28

みんなのわ—読者のページ 32

知っておきたい 精神保健福祉の動き

■障害を理由とする差別の禁止とは―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―

第九回が二月四日に行われました。主な論点ごとの検討に入り、今回は「基本的枠組み」と「障害を理由とする差別の禁止」について意見交換がされました。「基本的枠組み」では、障害者雇用率制度の位置付けが議論され、この制度は差別禁止の枠組みと矛盾しない、積極的差別是正措置にあたるとの意見が大勢でした。当会が要望している精

神障がいを実雇用率に算入することに關しては、多くの委員から賛同されました。雇用率を引き上げるべきとの意見もだされましたが、更なる検討が必要とされました。また、障がいの範囲は雇用率制度の対象となる障がい者（手帳保持者）に限定せず、広範な障がい者を対象とすべきとの意見が多い中、対象者を確定するにはどうすべきかは、検討の余地を残しました。

「障害を理由とする差別の禁止」については、差別の定義が議論されました。「労働能力に基づく差異」が差別にあたるかどうかの問題とされましたが、合理的配慮が提供された上で、労働能力が適切に評価されたものならば、結果として差異が生

じても差別には該当しないのではないかとの意見で一致しました。

主な論点検討はあと二回ほどで終わるようです。「障害者権利条約」批准にむけての検討、研究会ですが、障がいの雇用の権利が侵害されないように十分に議論されるべきと思つて参加しています。

お知らせします
みんなねつとの活動

■自民党ヒアリングで要望

―障害者基本法の改正―
障害者基本法は、前回改正（平成一六年）の際、施行後五年を

めどとして、見直すことが附則に盛り込まれました。平成二一年がその見直し時期にあたります。現在、内閣府が改正内容を整理しています。障害者基本法は議員立法であるため、内閣府から提示された改正の方向案を、政党が受け、改正案を作ることとなります。

二月五日、自由民主党の「障害者特別委員会」において、障害関係団体のヒアリングが実施され、当会も参加し以下の要望をしました。

障害者基本法は、平成五年に、心身障害者対策基本法から「障害者基本法」に改正され、初めて身体障害、知的障害と並んで「精神障害」が法の対象となった。それから一五年余りを経

て、精神障がい者に対する施策や社会全体の理解が進んだかどうか改めて検証する機会を持つこと。

国連の「障害者権利条約」批准にむけて、国は「障害者基本法」の理念に基づき、法を整備し、施策をすすめること。

精神障がい者への差別や権利侵害をなくし、遅れている精神障がい者の自立と社会参加が実現すること。

基本理念について、精神障がい者には世界に類を見ない差別である「保護者制度」があり、また他の障害者と比べ医療と合併した福祉に関する法律が少ない。一日も早くこうした不平等をなくすこと。

年金について、「特別障害給

付金」の額は年金の額の半分であり、まだ依然として無年金障害者が存在する。年金手当ては、自立と生活の安定に資するため十分な年金・手当ての額にすること。また無年金者をなくすこと。

主催者（自民党）からは、保護者制度について、今後の検討課題としていきたい旨の発言がありました。当会としても、今後も要望をしていく必要があります。

参加団体の多くからは、障害者基本法の改正とともに、「障害者差別禁止法」のような実効性のある法律制定の要望が出され、今後の課題とされました。



■新連載のお知らせ★

5月号から、新しく連載が始まります。新阿武山病院(大阪)の菊山裕貴先生に、お願いしています。精神疾患の薬について、最新の研究も踏まえながら、薬の役割、効果、副作用、これらの方向など、わかりやすく、解説していただきます。ご期待ください。

■賛助会員ご継続のお願い

日頃より、「月刊みんなねつと」をお読みくださりありがとうございます。今後も「月刊みんなねつと」を通じて役立つ情報提供をしていきます。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ます。当会の活動は、皆様からいただいた賛助会費を中心になりつつあります。平成21年度も、引き続き賛助会員として当会を支えてくださいますよう、お願い申し上げます。

先月号をお届けの際、ご継続のお願い文書を同封いたしました。ご継続のお申込みは、巻末の振込用紙をご使用ください。

★事務所移転のお知らせ★

当会事務所が移転しました。同ビル内の306号室から602号室への移転です。電話番号、FAX番号などの変更はありません。

新住所 〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-46-13
ホリグチビル602

特定非営利活動法人全国精神保健福祉会

電話 03-6907-9211 FAX 03-3987-5466

本の紹介



『詩とエッセイ 「しゃぼん玉に」』

出来 みつる著
精神保健福祉岡部心愛会
出来充発行
A4判変形 117頁
家族会活動へのカンパ
1冊一口1000円(10
冊以上は800円×冊数)
TEL054-667-0680

『詩とエッセイ「しゃぼん玉に」』

出来 みつる著

閉じた心に視点の及ばなかった頃の日々、家の中で我が子と向き合う父と母、…一番苦しいのは息子だ。…その苦しみを拭い切れない日々。この心の綴りは、三〇年来の家族会の友として全く共感する。全国の家族の心が静かに伝わる一冊。そして全国のみなさんにぜひ読んでいただきたい一冊だと思います。(静岡県・志太心愛連絡会会長 村田みつさんの推薦文より)
著者は、静岡県の家族会「精神保健福祉岡部心愛会」の会員です。息子さんとの日々を詩とエッセイで表現しています。昨年開催された東海・甲州ブロック研修会(岐阜)でも紹介されました。



『精神科の薬がわかる本』

姫井 昭男著
医学書院発行
A5判 208頁
定価 2100円
TEL03-3817-5657

『精神科の薬がわかる本』

姫井 昭男 著

本の帯紙には、「ざっと知っておきたい、大事なことだけ知りたい、副作用と禁忌だけは抑えたいーそんなニーズに応えます。」と書いてありますが、内容は私たちの知りたいことがとてもいねいに書かれている本です。薬が脳に作用するメカニズム、なぜ副作用が起きるのか、薬を減らした時にも起きる症状があること。そのメカニズムなど家族があまり知らないことも書かれています。精神科の薬全般について、一定程度の知識は持っていたい、薬の基本的な働き方、脳における作用についてきちんと理解しておきたいと思われる人には役に立つ一冊です。

本の紹介

結婚を考える

今月号は、結婚をテーマに特集しました。二組のご夫婦を取材させていただき、精神障がいのある人の結婚について考えてみました。



お互いを認め、支え合って生きる

埼玉県大宮駅からバスで二〇分ほど、「社団法人やどかりの里」の「大宮中部活動支援センター」で、菅原進さん、和子さん夫妻にお話をうかがいました。

二人が「やどかりの里」の

「爽風会」(デイケア)で出会ったのが昭和六〇年頃です。そして、おつきあいが六年、結婚して一八年がたちます。現在、進さんは五九歳、和子さんは六二歳です。

進さんは宮城県出身。中学卒

業後、上京して定時制高校に通いながら玩具会社で働き、卒業。宮城、東京の靴店で働き二八歳で発病、その後も数々の職につき苦労を重ねてきました。早くに父親を亡くし、母親が懸命に働いていたため、母親に甘えることができなかったこと、経済的にも貧しかったことをお聞きしました。和子さんは、埼玉県



出身。高校卒業後、運送会社、写真会社などで働き、二四歳で発病。末っ子で甘やかされて育ったと話してくれました。

和子さんは、六回の入院経験がありますが、結婚後は一度も入院していません。進さんも三

回の入院を経験し、結婚後、ずっと入院せず頑張ってきましたが、クローバー社（やどかりの里の作業所）社長や当事者会の代表などを務めた疲れからか、二年前に四か月ほど入院しました。今は、退院して体力を戻しているところです。訪ねたとき、「数日前に入院する寸前までいったが、仲間やスタッフの支えで入院を踏みとどまった」「二人で支えあっているから生活できる。どちらかが入院すると生活がくずれてしまう」と進さんは話してくれました。

ひとめぼれしたのは進さんの

ほうです。苦労が多かった進さんは和子さんのほんわかとしたところに癒され、ひかれたのだと思います。和子さんはそうでもなく、ニチイ（スーパー）で懸命に働いている姿をみて感心し、その後話してみても、太って面白い人だなあ、と思いました。歌が好きで一緒にカラオケをするようになりました。

それから和子さんの実家に進さんがラジカセをもって自転車で遊びに来るようになりました。両親とも仲良くカラオケをしたり、具合の悪い和子さんの母を楽しませてくれたりと、家族ぐるみにつきあいです。和子さんも面白く頼りになる進さんにひかれていきました。

つきあって三年ほど、上野の不忍池でボートにのり、進さんからプロポーズしました。進さんにとつて、上京した時最初に来た不忍池が思い出の場所だそうです。水色のかわいい日傘を買ってもらったと和子さん。

その後、和子さんは独立のためやどかりの里の援護寮、アパート暮らしを経て、結婚後は、支援センターから徒歩一五分ほどのアパートに二人で住んでいます。

結婚について、「和子は甘ったれだから大丈夫か」と両親が心配したそうです。進さんの兄は「やれるだけやってみたらいい」と賛成してくれました。そしてまわりのスタッフの支えも

ありました。

結婚を決めるのは、まず、成人した大人同士の問題であり、障がいがあるなしに関係なく人生の問題として、誰にとつても大事なことだと思いました。

支援センターは週二〜三回利用しています。バザー、カラオケ、映画上映などにも参加します。ずっと家にいると昼寝したり、二人だけで会話がなくなったりすることもある。センターにきて仲間と話すことも楽しみです。ヘルパーの利用は二週に一回ほど。前は週一回きてもらっていたけど、回数が多

いほうが逆に疲れてしまっています(笑)。家事分担は、進さんはゴミ出しが主です。進さんは二週に一回、和子さんは月一回、同じくりニツクに通院しています(主治医も同じ)。障害年金と生活保護で生計をたてています。状態は進さんの方が悪いように見えますが、進さんは3級、和子さんは2級です。おかしいですね、と笑う和子さん。不思議なことに、一人が具合悪いときは、一人が元気で、うまくのりきっています。

よく怒られるんですよ、と和子さん。くわしく聞くと、進さ

んが心配でいろいろ世話をすると、逆に進さんから、もつと自分のことを考えるよう、注意されるそうです。お互いに相手のことを気遣っているんですね。

独身の方へのメッセージを聞きました。一人より二人の方がいい。大変な時でも大丈夫と言合える。お互いに助け合って生きていける。この人のために頑張ろうと思う。いい人を見つけて結婚してほしい、と進さん。これからの夢を二人に聞きました。進さんは、歌好きな友人とゆかたを着た和子さんというしよに老人ホームを訪ねて歌や

踊りを披露したいと話してくれました。まわりの人に楽しみを与えることを一番に考える人柄が伝わってきました。和子さんは、花が大好きです。花を育てて、花に囲まれて、のんびりしたい。進さんと歌を歌ったり、お寿司を食べたり、公園に花見に行ったりして楽しく過ごした

ほどよい距離をもったパートナー

いいと思います。いつまでも少女のような純粹さを持った人だなと思いました。お互いのよさをわかって認め合っている、仲の良い二人を見て、とてもうらやましく思いました。いつまでも二人で、そして、まわりの仲間、スタッフと支えあっていってほしいと思います。

東京調布のクッキングハウスに、竹内ご夫婦を訪ねました。ここでは、奥様の高子さん（四八歳）が常勤スタッフとして働いています。クッキングハウスは「不思議なレストラン」として反響をよんだところで、心を病

む障害者が食事づくりで交流する場としてスタートしたところ。です。ちょうどランチタイムで、お昼をいただきながらお話を聞きしました。
ご主人の政治さん（四二歳）は、終始笑顔でメンバーやス

タツフに声をかけていました。政治さんは、さいたま市の精神障害者当事者会「ウィーズ」を三年前に立ち上げ、いまは会長をしています。

高子さんは当時のことを次のように話しました。「結婚したのは五年前ですけど、出会ったのはずっと前。私が生まれて初めて会った当事者です。出会いは地元の喫茶店。私がおこにくる前にウエイトレスをしていたところの常連客で、毎日いらっしゃいましたから顔と名前を知っていましたが、お話をしたことはあまりありませんでし

た。それからお付き合いをはじめることになったのですが、最初は当事者であることはなにも知りませんでした。普通の方と思っていました。ある日告白され、精神分裂病であると言われましたが、私は意味がわかりませんでした。まったく知識がありませんでした」

政治さんは高校を卒業後、会社人となりました。左官業というかなりハードな仕事と人間関係がうまくいかず、一〇か月で発病しました。ある日突然パニック状態となり、入院しました。その後も病識がなく、服薬

中断などで四回入院しました。最後の退院が二六歳です。退院後は入院中に行っていた院外作業を継続でき町工場で仕事をしていました。すこし、お金がたまったので、実家を離れ一人暮らしをはじめました。

仕事はトラック運転手としてかなりがんばりましたが、会社が倒産となってしまいました。その後タクシードライバーとなりましたが、仕事ができなかつたり眠ったりしてしまい、クビになりました。それからフリーターとなりましたが、人恋しく喫茶店に通うようになり、高

子さんと出会いました。三〇歳のときでした。

「一九九七年に知り合っていますから、もう一二年になります」高子さんの話は続きません。「いっしょに生活することによって、彼のことを実感となり、薬を飲まないと眠れないんだとか、意外と明るそうにしているもちよつとのことではこんでしまう。引きこもつてふとんかぶつて寝てしまったり。いっしょにいるとわかることがあります。ストレスに弱い、すごく疲れやすいんだとはわかっているんだけど実感したのは



いっしょに生活してからです。旅行の計画もとてもゆるやかなものにしても、途中でダウンしてしまう。もういやだ、動きたくないとか言う。私はせっかく来たんだからと動きたいんだけど、ダウンしてしまうので一日

休む。京都に行ったときもお寺をまわりたいんだけど、ひとりだったら一日に五個も六個もまわるけど、抑えて三個ぐらいにしたりする。ああそうなんだとすごく実感できました。彼の病気のことを知りたくてこのスツツとなり、病気のことを理解した上で結婚しました」

政治さんに奥様のことを聞いてみました。「パートナーとして安心して暮らせませす。自分に波があるけど、公平な目で見てくれます。妻が専門職だからとか健常者であることはあまり関係ない。当事者であつても変わ

らないと思うし、意識はしないです。彼女は仕事をしているし、日曜日もないので、日中あまりいっしょのことはない。それぞれやることがあり、それがほどよいふたりの距離になっています。ゆっくり会話ができるのは夜ぐらい。八時から九時にご飯を食べるときが会話の時間。夫婦といっても別個人という感覚です」。

高子さんは政治さんのことを、「尊敬できる人です。病気になる、ドロドロした人間関係をくぐつてきているにもかかわらず、私と出会ったときは、人との関係をつくろうという思いがあり、この人となら温かな家庭を築けると思いました」

お互いを尊敬し、信頼し、大切にしているとお話に、わが身を振り返る一瞬でした。

「家事はやってます」と政治さん。高子さんは「ふっ！」と笑い、「洗い物やご飯をセツトしたり、気づいたら部屋の片付けなどしています。最初はぜんぜんやりませんでしたけど…」高子さんは「無理して働かなくていい」とは言ったけど、「何もしなくていい」とは言っていないわよ」と政治さんに言ったそうです。対等に話せること、支援者だからと遠慮していないこと、言われたことは「はい」と

やってくれることは助かりますと高子さん。高子さんが出かけてからは、政治さんは「ウィーズ」の仕事で忙しいとのことでした。高子さんは仕事場ではスタッフとしてメンバーを支援する立場ですが、政治さんには「家ではわたしはスタッフではないわよ」と断言し、このことが二人の良い距離づくりになっています。

高子さんの収入と政治さんの年金で生活しています。この一月から政治さんは自立支援員として働き、自分のお小遣いぐらいは稼いでいるようです。もし、

高子さんの収入がなくなったら、二人別所帯にして生活保護をうけ、通い婚のかたちでも「生きていける」と言う二人の言葉は、これからの結婚の多様なスタイルを考えさせてくれます。

政治さんは、「価値観の違うものが、生活をともにすることの意義」、高子さんは「物事を共有できる仲間が一人いることの安心」と話しました。お二人は、両親、兄弟、親戚からの困難な問題もなく、結婚式を挙げ、婚姻届も出しました。「お互いを大切と思う」「信頼しあう」「いっしょに居る安心感」という言葉

が何度もお二人の話にありました。一人ではさびしいこともあるがふたりなら大丈夫ということが、結婚なのでしょうね。

「人との縁を大切に」「甘えすぎない」「依存はいけない」「夫

どうすればうまくいく？ 二組の夫婦の取材から学ぶ

菅原さん、竹内さん夫婦の取材をもとに、編集委員会で話し合い、まとめました。

と妻は対等」「思いやり」「やさしさ」など、お二人から飛び出す言葉は、ほんとうにふつうのことでした。当事者も家族も結婚を特別なものではなく、自然体で受け止めてよいのではないのでしょうか。なにかほっとする温かな気持ちで取材を終えることができました。

・竹内さん夫妻の出会い、喫茶店、菅原さん夫妻の出会い、ダイケアで、出会いの場はいろいろなどところにある。これは一つの例ですが、「お見合いの会

に自分で入って、結婚相手を見つけてきた人もいる。いろいろな出会いの中、理解してくれる人に出会えればよいと思う。

・同世代の友達が結婚していくと、当事者があせる、まわりもあせらせてしまう。あせらずに、時が来るのを待つという姿勢も大切です。

・二組とも、出会ってから結婚するまで、おつきあいの時間が長いです。菅原さん夫婦もお互いがアパート住まいの時期を経て結婚している。関係が成熟して結婚にいたるといふのはうまくいく方法の一つです。また、中年になって人生経験が豊富だ

ということもあります。若いと結婚生活がバラ色に見えてしまう。でも実際、お金の問題とか、家事の問題とか、生活していくうえで、いろいろ大変なことがでてくる。いきなり結婚して失敗する例もありますから、例えば週末だけ一緒に過ごすとか、お互いに離れている時間も持つて徐々におつきあいしていく方法もある。お互いに自立できる期間が必要です。

・竹内さんから、距離の取り方について学ぶことがあります。高子さんはスタッフとしてクッキングハウスで働いているわけですが、夫婦間では「自分はあるあなたのスタッフではないからね」と対等な立場で接すると

聞きました。これは夫婦だけでなく、親子関係にも言えることです。

・一人暮らしできれば結婚できますか？とか、働くことができますか？とか、家族からも当事者からも相談を受けることがあります。それぞれ形があるので、これが正解というのはありません。その人にあつた段階がある。それは生活能力だけでなく、当事者が結婚したいという気持ちが大事です。当事者がどうしたいか、そこからいろいろと広がりが出てくる。

・竹内さん、菅原さん、ともに当事者会の活動をしていて、いろいろな方に会おう可能性の多

い立場ですが、いろいろな出会いがあつても、すぐに結婚に結び付くわけではないと思ひます。結婚は目的ではなく、お互いの関係性がうまくできた結果、結婚にいたることができると思ひます。

・親としては、子供が結婚して安心したい、という思ひがあります。そして、いざ結婚相手が見つかったら、経済問題が、心配、親戚づきあい、心配など、いろいろ考へてしまいますね。でも、当事者が自分で出会いを求めていくことが重要で、当事者の気持ちが一番です。自分で切り開く人生ですから。

・結婚は、障がいのあるなしに関係なく、当事者同士の問題であつて、家族が口を出す問題ではないですよ。子供が心配なのは親であればみな同じですが。

・スタッフの支えも大きいですね。菅原さんの場合は、「やどかりの里」のスタッフが支えているし、竹内さんの場合、高子さんも同じように当事者と結婚しているスタッフに相談することもあるそうです。

・地域の支援があつて、親は安心して見守ることができ、親は心配しつつも手出ししない関係ができるが一番よいのではないのでしょうか、親がかかわらな

本のご案内

やどかりブックレット・障害者からのメッセージ・2
過去があるから今がある今があるから未来がある・1
『2人の旅人がやどかりの里にたどり着くまでの軌跡』
菅原和子、菅原進 著 A5判 116ページ 定価 1,050円
やどかりブックレット・障害者からのメッセージ・10
過去があるから今がある今があるから未来がある・2
『結婚 和子と進のラブストーリー』
菅原和子、菅原進 著 A5判 116ページ 定価 1,050円
★やどかり出版 048-680-1891 ★

くてもよいシステムがあり、スタッフの支援があつてうまくいく社会になつてほしいと思ひます。
(取材 眞壁、鈴木、良田、川崎)

お元気ですか 家族会

「なおみの会」
()

日本海側のあちこちで雪が降った一月に、福岡県直方市のおかたにある家族会「なおみの会（会員八九名）」にうかがいました。直方地区へは、博多駅から電車で一時間あまり。山を越え、田畑風景を車窓から眺めながら、のんびり向かいました。場所は、直方総合庁舎内の会議室。この

日は雲ひとつないお天気恵まれ、福知山という大きな山を望むことができました。
本日は、午前中の役員懇談会と午後からの例会におじゃましました。

なおみの会の 成り立ち

なおみの会は、平成四年に発足した、比較的新しい家族会で、直方・鞍手地域の家族会です。家族会を設立した理由は、この地域に精神障がい者の社会復帰施設がなかったため、「デイケア以外に当事者の活動の場が必要だ」という理由から、家族会が立ち上がり、共同作業所を開設しました。現在までに、三ヶ



立山会長

所の社会復帰施設ができ、自立支援法の施設移行に伴って、家族会が「NPO法人なおみの会」を立ち上げ、就労継続支援B型（二ヶ所）、地域活動支援センターⅢ型（一ヶ所）を運営しています。このため、家族会の役員が法人役員を担っており、有識者が含まれていない、役員も忙しいなどの理由から、今後は家



例会は毎月1回ひらかれる

族会活動と法人運営を分離することが課題だと、会長の立山利博さんは話していました。家族会活動のあり方とより利用しやすい施設のあり方を考えたとき、家族だけで法人を組織していくには知力、体力共に限界が

あります。有識者、専門家を交え、バランスの取れた運営をおこなうことは、どの家族会でも共通の課題として考える必要があるのではないのでしょうか。

精神障がい理解・啓発には「YESマン」になろう

なおみの会は、大変忙しい家族会です。というのも、保健所職員や施設職員とおこなう勉強会や関係団体が主催する研修会への参加、施設行事やボランティアの参加など、毎日のように予定が組まれています。立山会長は、「様々な団体や会に加盟し参加することが、精神障がいの理解と啓発につながると思っています。なので、わたしは誘

われたら何でも『YES』と答えるYESマンなんです」と笑顔で話していました。このような多忙な日程をこなすエネルギーの源は、「精神障がい者に対する地域の啓発を広めたい、理解してほしい」という想いの強さと家族会員間の団結力であり、立山会長の温和な表情の中にも強い意志があることを感じました。

直方市という地域特性を生かした活動の展開に期待

なおみの会は施設の他、家族や本人が相談したり、ぶらっと立ち寄って集える「サロンなみ」と「青空の下で家族どうし談笑しよう」という目的の「あ

おぞら」という自主的な「な
おみの会共同作業所」支援サー
クルを作っています。このよう
に、なおみの会が様々な活動を
展開している理由は、直方市の

精神障害者福祉の不十分さにあ
ります。残念ながら直方市内に
は活動の場がなく、社会復帰に
つながらない本人が多く存在し
ています。家族会では、そうい
った本人や家族のための活動・
集い・学習の場を作ってきました。
実際に、各施設利用者は年々
増え、本人の気持ちを大事にし
つつ、一般就労の実現に向け力
を入れています。日中活動の場
ができたことで、本人も家族も
元気になり、家族会活動にも更
に力が入っているのだと思いま

す。運営資金面では、他市に比
べ地域活動支援センターⅢ型へ
の補助金が少なく頭を抱えてい
ますが、今後の展開に期待した
いと思います。

巡回家族教室で仲間 づくり

なおみの会では、毎月の例会
に加えて「巡回家族教室」と呼
ばれる、直方・鞍手地区を巡回
する学習会を開催しています。
家族会を知らずに悩みを抱えて
いる方や、遠方在中の方に参加
してもらおうという試みで、広
報に掲載し、参加者を募ってい
ます。思うように参加者が集ま
っていないのが現状のようです
が、家族が孤立しないよう、そ

保健所の家族支援が 継続中

の地域に向いて学習会を開催
する方法は、ある種、アウトリ
ーチ（訪問型）といえるのでは
ないでしょうか。

例会には、毎回保健所の係長
が参加しています。家族会から
手を放す保健所が多い中、この
地域は「家族支援をせにゃいか
ん」という認識があり、心強い
支援が継続しています。例会の
他、家族と職員がおこなう地域
生活支援連絡会にも参加し、連
携しています。本日の例会は、
経過報告等の他、「ホームヘル
プについて学ぼう」というテー
マで利用者家族とホームヘルパ



親が元気なうちに子どもの将来の道筋を、とヘルパー利用を呼びかけるホームヘルパーさん

ーさんから、体験談と利用方法、家族の支援のあり方についてお話がありました。本人（娘）が親と同居をしながらホームヘルプサービスを利用している家族（母）からは、「今までは、わたしとしか関係性がなかったが、今はヘルパーさんに相談に乗っ

てもらったことができ、娘と関わる人が増えた。今では『お母さんと出かけるのはちよつと…っと思うけど、ヘルパーさんどだつたら出かけた』と娘に言われます」と、母娘の間にほどうい距離がとれ、子ばなれ・親ばなれができています。また、ヘルパーさんからは「親が元気なうちに子どもの将来の道筋を作ることが大事」というメッセージや、「精神障がい者は、障害程度区分の判定によっては家事支援を受けることが難しいため、移動支援の申請からした方がよい」「市役所には、短期間（三ヶ月）利用したいと交渉した方がうまくいく」など具体的なアドバイスもありました。

このように身近な支援者が例会に顔を出すことで、「親と同居していてもホームヘルプが利用できる」ということが広まります。そして、家族会でその必要性を行政に訴えることで、サービスの質・量の増加につながるのだと思います。

直方市は福岡県内の北に位置し、北九州市と福岡市の大都市に挟まれた、いわゆる「田舎」地域です。が、本人や家族が声を上げることで、変革の可能性を秘めた地域といえます。なおみの会の皆さん、ぜひ直方・鞍手地域の精神障害者福祉の充実に向け元気に躍進してください。

（取材／高村・良田）

街の 診療所から のお便り

…往診する？受診する？入院する？…



連載
⑳

ましもと しげき
増本 茂樹
増本クリニック院長

〈年が変わって〉

年の初めの週はゆったりして
いて受診者が少ないものです。
ですから休み明けに病院が開く
のを待ち構えて受診されるのは
今がとても不安な人たちです
ね。

年末に介護している奥さんが
ケンカして訪問看護師を解約し
てしまったので、重度のアルツ
ハイマー病の患者さんはお尻の

仙骨部が褥瘡になってしまいま
した。奥さんが介護疲れから
かうっかり見逃していたので
す。すぐにケアマネージャーが
動き、別の看護師が行くことにな
ったので一安心でした。

〈新年の抱負〉

そんなある日、家に籠もって
いて診療所に来たことのないN
さんがひよっこりと一人で受診
されました。Nさんは五〇代の

女性。私はこの二年間、二週ご
とに往診していました。母親と
二人暮りで、服薬を始めてから
次第に話ができるようになり、
この頃は足腰の悪いお母さんに
代わって料理をするようになって
いました。時々は近くのスー
パーに出かけているけど、バス
の便が悪いので診療所に来たこ
とはなかったし、新しく始めた
精神科デイケアにも誘ったので
すが、彼女はなかなかやって来

ませんでした。お母さんもたびたび勧めてくれていたから、年がかわって新しいことにチャレンジしたのですね。

〈やってみよう〉

この日は患者さんが多かった
ので、タクシーでやって来た彼



女はぼつんと玄関に立って、どうしたらいいのか迷っている風でした。薬を手に入れると話もそこそこに、すぐに帰りましたが、タクシーを呼ぼうとしましたが、公衆電話の掛け方が分からなくてその前で立ちすくんでいました。長年家から出ないでいると電話機の形も変わり、勝手が違うんですね。でも彼女は看護婦さんに掛け方を教えてもらって、タクシーを頼むことができました。慣れないことでも自分でやってみる気持ちが大事です。

そんな様子でしたから、もう来ないんじゃないかと心配しましたが、その二週間後にも彼女はやって来ました。その時はデ

イケア室に行ってお茶を飲んでから帰られました。うかつにも私は、ダイケアを始めれば家から出られない人たちが喜んでやって来ると思い込んでいました。実際には、家から出られない人たちはダイケアに行きたいと思っても家から出られないのでした。

〈往診すべしめへ行へ〉

往診したからと言ってうまく行くとは限りません。患者さんが心のどこかで「医者に相談したい」と思っていることがポイントですね。本人に医者に掛かる気が全然なかったら、「何しに来たのか?！」と言われて終わりです。私は開業してすぐの

頃、片道三〇分以上かけて二週間一回往診したことがあります。彼は奥さんを追い出し、息子と老父母とで暮らしていました。老父母は彼に受診や服薬を説得できてなくて、私が行くと彼はいろんな話をしてくれるのですが、薬は「飲んでみる」と言うだけで次の回にはほとんど残っているのです。彼と一緒に小学生の息子と空き地でサッカーのボールを蹴ったりしましたが、半年後、彼は「隣家の土蔵に発信機がある」と言っただけで塀を壊し、強制入院になりました。

〈まず、親が説得して欲しい〉

今考えれば私も経験不足で、

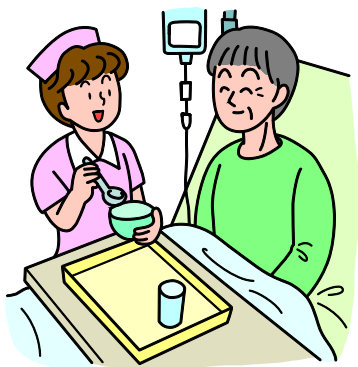
教科書に書いてある常識的な薬量を飲むように言っていたんですね。実は向精神薬は薬量が絶対的に決まっているわけではなく、服用する人が薬にどんな風に助けてもらうつもりで飲むかによって効き目が違って来るものです。たとえばほんの少量でも本人が納得して飲んでいれば、何らかの効果があるものです。

それ以来、私は往診を依頼された時には、医者より何より親の説得が一番であることを伝えます。父親や母親から「お前は無駄な苦勞をしているように思うよ。精神科に行ってみよう。入院はさせないから」と言っただけです。親がまず説得して欲しいと、医者が往診しても誰

の依頼で訪問したのか説明に困りますからね。

〈入院依頼〉

私は統合失調症の患者さん入院しない方が早く良くなると思っっていますが、時には精神病院へ入院を依頼することがあります。先日、六〇歳の母と三三歳の都会から帰って来た独身の娘（病人）、そして隣町に住む結婚している姉とが初診されました。彼女は前日に電話で姉を呼び出した上、警察にも「付け狙われている」と電話してパトカーを呼び付けたのです。それはもう大騒ぎだった。そして次の朝、早々にうちの診療所に三人で受診したのでした。彼女



は診察室に入った後も椅子に座ろうとせず、姉のバッグを引っ張って「盗聴器がある」と言います。バッグの取り合いになり、姉も金切り声を上げて引張り、興奮してしまいます。

実はこの位の精神状態なら、

少し時間をかけて「家に居て薬を飲もう」と説得して、家の誰かが一緒に居れば、割りと早く改善するような気が私はしました。でも今回のお母さんはすぐ疲れておられ、「仕事を休むと食べていけない」という思いでいっばいでした。仕方がないので、本人に「入院して頭を休めよう」と伝え、精神病院へ入院を依頼しました。

〈公的な援助の仕組みが必要だけど〉

入院させた帰りにお母さんと姉さんが立ち寄られ、とても感謝されましたが、私は思い通りに行かなかった気持ちでした。でも、今回はこれが限界です。お母さんもしばらく休息してく

ださい。そして本人に、「今は病気だから、入院して薬を飲み、よく養生するように。良くなって、早く退院できるのを待っている」と伝えるように話しました。そう伝えると実際早く良くなります。

精神病は、本人や親の心がけが悪くて掛かるものではありません。台風のような災難にたまたま当たったのです。本人や親に責任はないのですから、病状が改善されて衣食住が成り立つがように公的に援助する必要があります。でも今は、そういう体制が整っているとは言えません。長期の療養をうまく支えるのは、現実やっぱりに親に掛かって来るということになります。

相談支援を支える地域自立支援協議会

1. 「自立支援協議会」とは？

「自立支援協議会」は、皆さんのもとも身近な「地域生活の困った」を担う障害者の相談支援をバックアップするしくみです。

これまでは、相談支援従事者（以下、従事者）^{（※注）}が利用者のニーズを引き出して最適なケア計画を立てたとしても関係者の協力を得られなかったり、その地域ではサービスが使えない、また存在しないなど：従事者がいくら良質な相談支援を行おうとしても利用者には限られたサービスしか届きませんでした。またその中でジレンマを抱えた従事者が燃え尽きてしまうことも多々ありました。

そのような限界を越えるため、地域（市町村が主体）をべー

スによりよい支援をめざす従事者等が積極的な支援を展開できるようになくみ、言わば「自立支援協議会」は、「相談支援従事者助っ人の会」のようなものです。

2. 「自立支援協議会」のしくみ

「自立支援協議会」は、障害者自立支援法の成立に伴ってできたしくみのひとつです。大きく分けると次の二つがあります。（組織のイメージは、図1参照）

「地域自立支援協議会」

私たちに直接関係してくるのは、市町村単位で立ち上げる「地域自立支援協議会」（以下、協議会）です。市町村が実施する相談支援事業を効果的に運営するために「地域における障害福

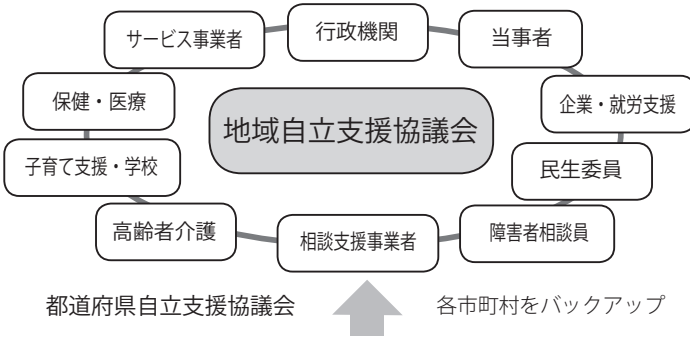
（※注）障害施策では、相談支援に従事する人を「相談支援従事者」、その中で市町村の委託を受けた指定事業所で相談に従事する人を「相談支援専門員」と言います。

図1 地域自立支援協議会と都道府県自立支援協議会

※厚労省資料を基に筆者が加筆修正

○地域自立支援協議会

- 主な機能①地域の関係機関によるネットワーク構築等に向けた協議
②困難事例への対応のあり方に関する協議、調整
③地域の社会資源の開発、改善



社に関する関係者による連携及び支援の体制に関する協議を行うための会議の設置」が求められ、設置が進められています。「都道府県自立支援協議会」

協議会の実際は、地域の実情により様々です。とはいえ具体的にどんなことをしているの

「地域自立支援協議会」の機能です。

これまで社会的入院を余儀なくされている人たちを対象に「退院促進」という取り組みがなされてきました。しかし退院しても受け皿がないという地域の実態があり、なかなか思うように進みませんでした。その受け皿づくりこそ、障害者の自立と普通の暮らしを支える地域づくりをめざす「地域自立支援協議会」の機能です。

3. 「地域自立支援協議会」の機能

〈事例を通して〉

都道府県単位で全体の立場から、それぞれの協議会をバックアップしたり、広域なシステムづくりをするのが「都道府県自立支援協議会」です。

か、A市を例にとつて説明してみたいと思います。(図2参照)

【事例】母親の入院により単身生活となった花子さん(四五歳、統合失調症)

◆母親と二人暮らしの花子さんから、作業所職員に「母が突然倒れ救急車を呼んだ」と電話があり病院にかけつけると、母親はくも膜下出血でそのまま入院となりました。連絡を受けた指定相談支援事業所(生活支援センター)の相談支援専門員(以下、専門員)は、今後の花子さんの支援を考えるために作業所職員と家庭訪問を行いました。はじめ花子さんは「大丈夫です」と言っていました。具体的な家事や食事のことに話が及ぶと心配(元々毎日の家事を

母親に頼り切っていた)もあり「応援がほしい」との意向でした。

◆専門員は花子さんの主治医に相談、今回のことで生活が崩れてリズムを乱す等、病状悪化の引き金とならないよう支援してほしいと助言をもらいました。専門員は訪問看護とホームヘルプの手配をしましたが、障害者への支援を快く受けてくれるヘルパーはなかなか見つかりません。しかたなく民生委員が毎日花子さん宅を訪問し、様子を見てくれることになりました。

議会」があり「個別支援会議」をその都度実施していました。そこで専門員は関係者を集めて花子さんの事例を報告し、自宅で支えるネットワークについて検討を行いました。幸いこの会議に来ていたある事業者が精神障害者のホームヘルプをやっている事業所を紹介してくれ、支援ネットワークに組み込むことができました。関係者たちから「この市で精神障害者に対応できるヘルパーがいないのはおかしい。ホームヘルプが必要な人はもっとたくさんいるのではないか？」という発言がありました。

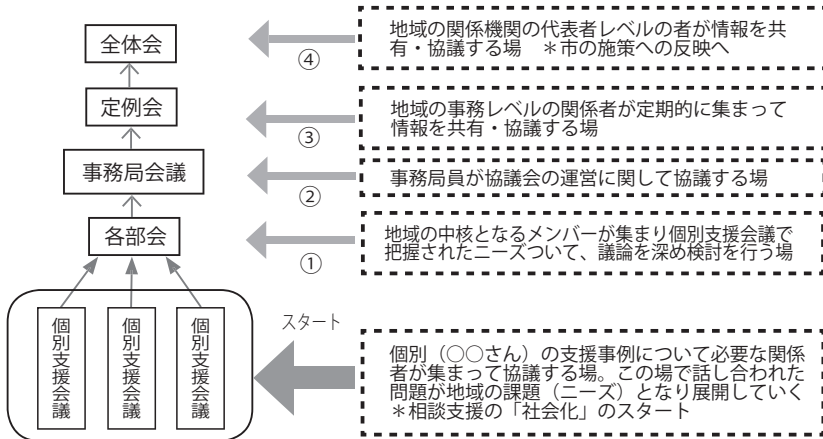
わされてしまうことへの負担感やバックアップ体制のなさが課題としてあげられました。

◆この検討は「②事務局会議」で集約され「③定例会」でさらに検討されました。この地域の課題はさらに「④全体会」で検討され、市へ「精神障害者に対応するホームヘルプが少ない現状とその強化の必要性」として施策提言されました。

◆それを受けた市では、精神障害者に対応するホームヘルプ機能を充実強化するために、講師を呼んで研修会を行ったり、事業所に対して市の保健師等のバックアップ体制をつけるなどの、新たな社会資源の改善・開発を進めることとなりました。

——その後、花子さんは支援を受けながら自分なりの単身生活スタイルを身につけ元気に作業

図2 A市の地域自立支援協議会



所に通っています。花子さんの支援を通して、専門員をはじめ関係者は事例に対してあきらめず、投げ出さず、地域で受け止める可能性を学びました。そしてA市は、すこし精神障害者という市民に対応する地域力を上げました。

4. 地域自立支援協議会のこれから

家族の方々は、これまで大きな荷物を背負って大変なご苦労をされてきたことと思います。そのご苦労の軽減を、社会的に担えるような「地域自立支援協議会」になることを期待しています。実際には、家族は直接協議会に関わるというより、その人を支える一人として従事者たちと共に悩み、考え、工夫しながら歩んでいくことが多いと思います。従事者たちとよく相談

をしてみると、きっと良い知恵がでてくると思います。

機能すれば協議会はかなり効果を上げるだろうと期待されていますが、全国的にはまだヨチヨチ歩きの協議会や、作ってはみたもののどうすればよいかわからないという協議会があるのも事実です。しかし「〇〇がないからこの人の地域生活支援はできない」という発想から、「どうしたらこの人を地域で支えられるだろうか?」「そのために私たちは何をしなければならぬのだろうか?」へと変えてくれるのは、やはり「地域自立支援協議会」だと思います。まずは地元の協議会のことについて知り、その活動に協力すると共に応援したいものです。

(さとう こうせい)

基礎から学ぶ 統合失調症

講座12

今、家族が元気に生きるために —家族と当事者の関係

東邦大学医学部
精神神経医学講座

中村道子

ある日の外来

医師にとって患者さんとの出会いは貴重なものですが、それと同じほど患者さんのご家族との出会いも大変貴重なものです。

先日私の外来に長年通院されている患者さんが見慣れない男性を二人同伴して受診されました。

た。一人は会社の上司で、一人は患者さんの弟さんでした。その二人は外来でその日初めて会ったということでした。患者さんは高校生の頃にご両親を亡くされていました。長年会社に勤めてきましたが、繰り返し病気欠勤のために、その日会社上司は患者さんに解雇を言い渡しに来ました。一人住いで天蓋孤独のように患者さんから伺って

いたため、弟さんの出現に私は驚きましたが、上司からの説明と私の病状説明の後、弟さんは兄である患者さんに実家に戻るように提案され、当面の経済的な支援の申し出をされました。主治医である私は本当に救われた思いでした。

普段何気なく付き添ってくださっている他の患者さんの家族の存在が、ひと際ありがたく感じられ、ご家族の応援があることと、ありがたさを感じました。普段、患者さんのご家族が付き添って、「変わりないです」と言ってくださることのありがたさを再認識したわけでした。



家族が病気になると

ご家族の一人が病気になるとその家族はどのように変化するでしょうか。

病気は心理的、社会的、経済的な様々な次元において家族に多くの問題を投げかけます。その結果家族それぞれの役割が変化することもありますし、地域からのサポートをどのようにするかという問題にも直面します。地域の保健師やヘルパーの援助を受け入れる必要にも迫られます。家族の社会や地域との連携が必要となり、家族の社会との境界が変化します。家族が無意識的に共有している病者やケアについての信念を変更せざ

るを得ない場合もあります。病気の出現によって家族は新しい適応を迫られるということがあります。その場合家族が病気に対応するべきことは何かを今一度、整理してみたいと思います。

病気にどう対応するか

第一は病気とその病気のケアについての正確な知識や情報を持つことです。十分な知識を持つことは、病気に取り組むための家族の支えになり、病気に対する不安に圧倒されることがなくなります。特定の家族だけではなく、家族全員で学ぶ必要があります。

第二はコミュニケーションを増やす必要があります。患者さ

んをご家族が抱えていくということ
ことは、そのご家族が病院の医師や看護師、地域保健師や地域の家族会のメンバー等とのコミュニケーションが増え、より密接な社会とのつながりの中で患者さんをケアしていくことができるということです。時によつては患者さんの状態を学校や職場の人とも適切な情報の共有が必要になります。

第三はご家族自身の健康管理やストレスへの管理、つまりセルフケアが必要になります。ご家族が患者さんを抱えると、よくあることは不安や怒り、悲しみなど否定的感情に支配されがちで、家族全体がストレス下に置かれます。ケアのストレスが

身体的に現れると頭痛、腰痛、高血圧などの身体疾患や、心理的側面で現れるとうつ状態や不眠、不安障害などが出現することがあります。家族のストレスが具体的に何から来ているかを考え、他者と共有し相談することで

でも負担が軽減されます。ご家族が病気を抱え込みすぎず、地域でケアをしていくという考え方に変わっていく必要があります。また否定的感情がどのような場面で生じるのかを把握し、その感情を第三者に話しをして、感情とうまく付き合っていくことも必要になります。自分のための時間と空間を作り、好きなことをする時間やリラククスする時間を確保することも大

切です。この三つの点は特に精神病に関わらず、どのような障害にも共通する点です。またこの三つの点全てに関して家族会や患者会の果たす役割は大きいと考えられます。

家族の感情の表し方

患者さんは病気になることと今までに体験したことがない不安な状態を体験します。妄想や幻聴により他人に不信任が増しているわけですから、ご家族は「私達はあなたの味方」というメッセージを送ることが大切です。また患者さんは周囲の人の接し方に大変敏感になります。特にご家族をはじめとする身近な人たちの感情の表し方は病気の再

発に大きな影響を与えたと
言われています。この感情の表し方
は「感情表出」といい、英語で
Expressed Emotionという頭文
字をとってEEとも呼びます。

患者さんに対して強い感情表出
が向けられることを「高EE」
と呼び、再発の危険性が高い人
間関係と言われています。高E
Eといわれる感情表出には三つ
のタイプがあります。

1. 批判的な感情表出…例えば
「何もしないでごろごろしてい
る」と患者さんに対して批判や
不満をぶつけることです。
2. 敵意のある感情表出…「いつ
そこの子がいなければよい」な
どの敵対的な感情をぶつけるこ
とです。

3. 情緒的に巻き込まれている
感情表出…「この子の気持ちは
私しかわからない」など過保護
や過干渉な状態であることで
す。

* * *

以上のような高EEのご家族
では、患者さんの再発率が高い
と言われます。逆に低EEの家
族では再発率が低いと報告され
ています。しかし高EEのご家
族が発病の原因になっているわ
けではないので、高EEの家族
に社会的欠陥があるわけではあ
りません。患者さんが発病した
からご家族が高EEにならざる
をえなかつたと考えられます。
情緒的巻き込まれの高い過保護

や過干渉な家族と同居する患者
さんは、介入に距離をとる家族
と同居している患者さんに比べ
れば、治療的介入をより受け入
れることができる傾向にあり、
より早く回復するとも言われて
います。

ご家族の役割は大きいわけ
ですが、焦らず長い目で見守って
いただくことが大切です。ほど
よい距離感を保って、お互いに
息抜きをしながら付き合ってい
きましょう。

(なかむら みちこ)

参考文献 『精神疾患の早期発見・
早期治療』パトリック・D・マクゴー
リ、ヘンリー・ジャクソン(編著)
鹿島晴雄(監修) 水野雅文・村上雅
昭・藤井康男(監訳) 金剛出版



「みんなのわ」は、読者のみなさんからの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

★神奈川県 ペンネーム鈴木幸子 家族(70代)

ノーブルクリニックスの蟻塚先生の文、家族の胸の内を代弁して下さっているようで、有難く読ませていただきました。自立支援法が制定されてより、その良し悪しはともかく心の病もふつうの病として見られるようになり、地域生活者が増えていくことは一見喜ばしいことであります。しかし当事者を地域生活者たらしめているのは、行政担

当者、街のクリニック職員、福祉資源関係者の重労働と、家族の果てしない忍耐の上に成り立っていることを、多くの方々に認識していただきたいのです。

一方、家族も泣き言としてではなく、家族も働かなければならない生活者であり、自らも介護を必要とする高齢者であることを、今こそ声に出して言う時ではないかと感じます。当事者の状態に応じた選択肢があまりにも少なすぎます。不安が再発の要因といわれているなか、本人も家族も不安になる現状で長期入院を減らすというのはとても矛盾することではないでしょうか？ 金融不況の中、精神障害者の立場を守るために「みんなねっと」も活動のリーダーとなっていただけますようお願いしております。

★静岡県 ペンネームX 家族(70代)

息子は20才で発病。以後30年間親として大波小波、大横波をなんとかかわして生きて来た。

今も時々落ち込んで、バイトにも行けなくなる。その時、私は「じきに直るから大丈夫」とくり返し言う。今迄、何百遍言ったことか。

しかし、本誌1月号蟻塚先生の「セルフコントロール」を読んで、「じきに直る…」を親から言うのではなく、息子の頭に入れて、苦しくなったらその言葉を自分で唱えるようになって欲しい、と思った。そして、それはなかなか進まない自立の一步だとも思えた。とても勉強になりました。

★福島県 スイトピー 本人(40代)

皆さんこんにちは。福島は昨日から雪が降りました。1月号のやんばる所長の幻聴ウンコ説は、なるほどなあと思ひ、楽しく読ませていただきました。

私の場合は疲れがたまると幻聴になって現れるのですが、まだ体力がある時は、TVのワイドショーを観て気をそらしたり手芸をしたりします。あとはノートに書くです。体力が持たない時は、クスリを使って眠ってしまいます。たとえどんなに美味い夕食があつても、バナナを2本ほど口に入れて夕食後の薬を飲んで眠ってしまいます。そうすると、幻聴がお休みしてくれます。

そして朝早く目覚めた時は、一人の時間で手紙を書いたり、雑誌を見たり、手芸をしたりしています。皆さんは幻聴さんと、どうつき合っていますか？

★石川県 鹿島弘子 家族（60代）

川崎洋子理事長の「新年のごあいさつ」を拝読し、「障害者問題は社会全体としてとらえる」とあり一文に、わが意を得る思いである。自分が親として至らなかつた部分（病に対する知識不足からくる受診の遅れや、諸々の対応面の欠如等）を認識した上で、生涯、忘れることのない言葉がある。進路指導の際、泣きじゃくる娘に対して言った「もつと泣かしてやろうか」とこれが教師たる者の口から出た言葉である。閉鎖的とも思える学校の中で娘は必死で悲しみを押し殺していたのだと思うと、今でも遣り切れず煩悶とする。

現在、ひきこもりがちな32才の娘と生活を共にしながら、私自身が口惜しさを断ち切れずに

いる。先般、学校で苛めがあり適切な対応がされず、子供が統合失調症になつたとして親御さんが訴訟を起こした旨報じられた。また、職場での利益優先主義からくる非人道的な処遇により、自殺や精神的な病に罹患するなど、年々心病む人が増加する現状に危惧を抱く。学校、職場、社会で周囲の人のちよつとした助言や思いやりがあつたら発病せずになんか人達がいると痛感する。悲惨な思いや泣き寝入りの人々が少なからずいらつしやるのでは。このような社会的問題の側面からも、家族による支援から社会が支えるように具現し、明るい展望を信じた。

本年が精神医療、保健、福祉の充実と、さらなる飛躍発展に勇往邁進することを願っています。

★佐賀県 山口まどか 本人
(40代)

はじめまして！ 08年11月号
でしたか読者のページで朝起会
に行き心がスッキリしている：
(かな?) とかと書いてあるの
を読み、私は(知ってるけど、
朝5時から6時まででは早すぎて
起きられるかなあ?) …と不安
に思っていました。

今月16日、たまたま朝4時頃
目が覚めましたので、準備をし
うまれて初めて朝起会に参加し
ました。そして6日後、勧めら
れるまま会に入会させて頂きま
した。

何だか新しく生まれ変わった
ようで、1回だけ休んでしま
いましたが、今までの生き方とは
全く違う生活の指針ができて、
大変嬉しく思っております。紹
介して下さいました方、どうもあ
りありがとうございます。これからも

よろしくお願い致します。

日常生活

★佐賀県 エンジェル 本人
(40代)

08年9月頃より、子供と二人
暮らしを始めました。今迄は実
家に同居をしていました。病院
長の勧めも前よりあり、今は家
を出て良かったと思います。年
金だけでなんとか生活していま
す。

今迄は、家族などの病気に対
しての理解もあまりなく、精神
的にきつかったです。子供も発
達障害の為、いろいろ悩みもあ
ります。発達障害の事でも、何
か情報があれば知りたいです
(広汎性発達障害)。

今は実家を出て、かえって親
ともうまくいっています。私も
統合失調症です。子供の先の事

も考えなくてはいいけません。自
分の病気のことも考えなくては
いけません。今の病院の先生方
とは、とてもいい関係です。

★千葉県 カサ 本人(20代)

私は20代の大学生で統合失調
症患者です。今は、昨年4月に
内定をもらったので、春の入社
に向けて日々訓練しています。
卒論も忙しいです。

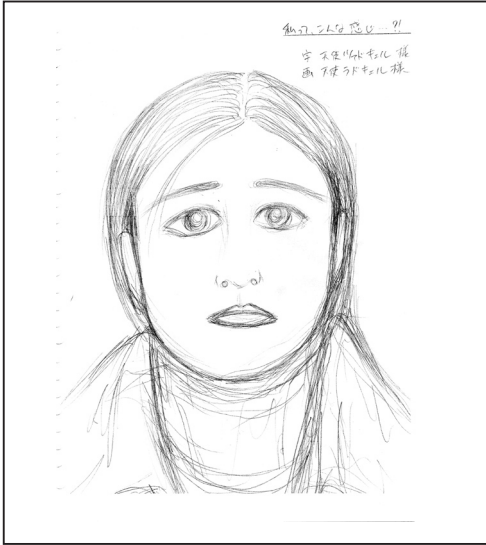
冬休みには内定先の特例子会
社で、4日間のフルタイム実習
があります。自分で願って出で獲
得したチャンスです。社に自分
を売りこみ、信を得るために行
動したいと思います。

今はこの病気をうらんでいま
せん。それほど回復したから
です。大学では2回特待生候補
になり、うち1回は特待生とれ
ました。再発も再入院も一度も
ありません。

健常者には、体力、精神的タフネスでは負けますが、それを補ってあまりある、自己コントロール力、自制心で今後とも無事にいきたいと思えます。

★茨城県 芽衣 本人(20代)

私は統合失調症になって良かったなあーと思うことがある。病気になる前はひたすら頑張る



「私って、こんな感じ…?!」
奈良県 藤田哲子 本人(40代)

うと努力している人が少ないという事です。今自分は何の薬をのんでいるのか、どういう時に症状が出やすいのか、症状が出たらどうしたら良いのか、数年後自分はどうしたいか：色々と自分を研

ことができた。でも病気になるって自分の限界が分かった、という感じです。限界が分るから適度に休息がとれる。休息がとれるから元気に働ける、とてもいいことだなと思えます。

私は統合失調症ですが、精神科病院で看護師をしています。多くの患者様を見ていて思うのは、自分の病気をよく知り治ら

究すべきだと、私は思います。受動的に治療されているだけでは、治るものも治らないと思うんです。皆に言いたい、もつと治療に積極的に参加していこうよ！と。

詩・その他

★群馬県 ほわいと 本人(20代)

今

走り出すんだ今
一つ踏み出して社会へ出ていく
一つ一つでいい 一歩一歩進めばいい
調子がいい日は心も明るく
へこむ日はへこんだっついでいい
そう走り出すんだ今 自分のために

編集 後記

一ヶ月ほど前からご近所の方と一緒に囲碁の手ほどきを受けています。高年齢になっても一歩、一歩、碁の世界に入ることができるのはとても不思議です。直面した困難をかわすには周辺を見まわす余裕が必要になり、全体を見ないと何を優先したらよいかかわからないなど、日々の生活の営みに重なるからかもしれません。たった石一個の打ち間違いで、どんでん返しにあっても、それは人間の社会につきまとう理不尽さや不愉快さとは全く無縁の清々しさです。みなさんも是非…。(池末)

1月下旬、家族会で、3日間かけて麦糰味噌を220kg仕込みました。今年で5回目になる味噌造りですが、手伝いに来てくれる会員・当事者が増え、賑やかにやっています。「安全で美味しい味噌」ということで、会員以外にもお得意さんが出ています。収益もうれしいのですが、会員同士で力を合わせてできることが何よりです。

地元の農家や商工会等と連携して、当事者と一緒に味噌や漬け物などをつくって売るなどして当事者の職場開拓ができればいいなあと夢を描いています。(真壁)

編集 後記

次号の予告

家族のためのQ&A ● 「医者とのつきあい方」
お元気ですか 家族会 ● 「わかちあいの会」(大阪府・枚方市) / 他

月刊 **みんなねっと** 通巻第23号(2009年3月号) 定価 300円

発行日 2009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 602
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

月刊みんなねっと～毎月こんな内容でお届けします～

知っておきたい動き／家族のためのQ & A／お元気ですか？
家族会／連載①まちの診療所から／連載②基礎から学ぶ統合失
調症／わかりやすい制度の話／みんなのわ（投稿紹介）ほか

「月刊みんなねっと」これまでの内容紹介

2007年5月号～2008年3月号

【家族のための相談コーナー】

- | | |
|-----------------|---------------|
| 2007年5月号 自立と住まい | 10月号 ひきこもり |
| 6月号 育て方と病気 | 11月号 初めての家族会 |
| 7月号 初めての入院 | 12月号 くすりと肥満 |
| 8月号 親の高齢化 | 2008年2月号 働きたい |
| 9月号 退院支援 | 3月号 きょうだいの結婚 |

【わかりやすい制度のはなし】

- 2007年5月号 障害年金の「現況届」がいなくなった！
6月号 「障害状態確認届」の診断書を書いてもらうときの注意点
7～9月号 「障害年金」診断書の書き方 ①～③
10月号 ほんとうに無年金なの？ 【納付用件編】
11月号 ほんとうに無年金なの？ 【初診日編】
12月号 精神障がいと「初診日問題」
—学生無年金障害者裁判で見直されていること—
2008年1月号 法テラスって何のこと？ —身近になった弁護士さん—
2月号 障害者自立支援法における“世帯”と“世帯分離”の考え方

2008年4月号～2009年1月号

【家族のための相談コーナー】

- | | |
|----------------|--------------------------|
| 2008年4月号 お金の管理 | 9月号 将来に備える |
| 5月号 病名・薬への不安 | 10月号 特集 訪問医療・福祉 (ACT-K) |
| 6月号 休学支援 | 11月号 子離れ親離れ |
| 7月号 揺れる症状 | 12月号 年金と仕事 |
| 8月号 性を考える | 2009年1月号 全国大会から～蟻塚先生記念講演 |
| | 2月号 特集 家族を支援するイギリスの精神保健 |

【わかりやすい制度のはなし】

- 2008年6月号 地域福祉権利擁護事業（日常生活自立支援事業）について
7～9月号 誰でも利用できる生活保護 ①～③
11月号 いろいろな利用ができるショートステイ
12月号 就労移行支援と就労継続支援
2009年1月号 全国大会から～基礎講座「障害者権利条約と保護者制度～隠さないで生きられる社会へ～」
2月号 全国大会から これからの精神保健福祉（堂本暁子千葉県知事）

「月刊みんなねっと」のバックナンバーのお申込み方法

「300円×冊数＋送料80円」の金額を巻末の振込用紙にてお振込みください。「通信欄」には、ご希望の号を記入して下さい。郵便局に備え付けの振込用紙の場合、「00130-8-579093 全国精神保健福祉会連合会」宛てにお振込みください（この場合、振込手数料は自己負担願います）。FAXでの申し込みもお受けします（FAX番号03-3987-5466）

ひとりで悩まず みんなと つながろう



精神障がいがある人の家族会 NPO法人 全国精神保健福祉会

☎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

家族の方々、当事者、関係者のみなさんの参加を歓迎します。

会員には「月刊みんなねっと」を毎月お送りします。

「月刊みんなねっと」は、家族同士のつながりを強め、悩みを分かち合います。互いに交流し、学習しながら、力をつけ元気になっていく機関誌です。また障害当事者や関係者の方にも役に立ちます。

- 精神の病や障がいは、誰でもなりうる、ごくあたりまえの病気です。誰の責任でもありません。しかし、そのことを知る人はわずかです。実際、たくさんのひとびとが精神の病にかかり、生活上のさまざまな困難を抱えています。
- 私たちは、一人でも多くの家族が孤立することなく、同じ体験をしている家族同士とつながり、語り合い、助け合い、学びあって、やがては困難を乗り越える力をつけていくことを願っています。
- 私たちがめざすことは、精神障がいがある当事者とその家族が、安心してのびのびと暮らせる社会です。私たちは多くの仲間、関係者と共に手をつないで、目標の実現に努力します。

賛助会員のお申し込みは、巻末の郵便振替用紙をご利用ください。賛助会費をお振り込みいただくと、毎月『月刊みんなねっと』がお手元に届きます。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（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）。