

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 **4** 月号

家族のための相談コーナー

● 特集 ●
医者とのつきあい方

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

本の紹介

『こころの回復力』 5

『ここにいたい』 5

家族のための相談コーナー

今月のテーマ「医者とのつきあい方」

●医者との上手なつきあい方（池末美穂子）6

●医者との上手なつきあい方

（長いおつきあい、診察という名のおしゃべりを通して）（小林美也子）10

お元気ですか 家族会

「わかちあう会」（大阪府・枚方市）14

街の診療所からのお便り【連載④】（増本茂樹）

…どうして、どうして？早く、早く、治したい… 18

わかりやすい制度のはなし●その19（森永伊紀）

ヘルパーさんにきてもらいたい① 22

私と親の病気克服体験記（岡田 彩）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きます。ただける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

■自立支援医療の診断書提出は
二年に一回に

三月二日、厚生労働省障害
保健福祉課長会議が開催されま
した。

自立支援医療について、利用
者負担の軽減措置が継続されま
す。精神通院医療の申請に必要
な診断書が、「毎年提出」から「二
年に一度の提出」になります。
支給認定開始日が平成二二年四
月一日以降の申請から適用され
る予定です。福祉サービスにつ
いても利用者負担の軽減措置が
継続されます。また、七月から

は、軽減措置のための「資産用
件」撤廃や、「心身障害者扶養
共済給付金」の収入認定からの
除外が実施予定です。

基金事業として、「精神障害
者等の家族に対する支援事業」
が新規事業として創設されまし
た。家族同士が交流するための
スペースの整備やその活動費等
について助成されます。家族会
での積極的な活用が期待されま
す。

■精神障がい者の雇用促進に向
けて―厚生労働省の取り組み―
平成二一年度の事業として予
定しているのは、新規事業とし
て「精神障害者の雇用促進に
取り組む企業におけるモデル事
業」と「精神障害者ステップア

ップ雇用による常用雇用への移
行の促進」です。

新規事業の目的は、いくつか
のモデル企業に雇用促進のため
の取り組みを委託し、精神障が
い者の雇用・定着のノウハウを
構築することにあります。すで
に取り組みをする企業も決ま
り、平成二一年度から二年かけ
て実施されることになっていま
す。企業における取り組みとし
ては、精神障がい者の雇用促進
チームを設置し、社内広報をし、
社内サポーターを養成します。
その後、ケース会議を開催し、
主治医と連携をとりながら雇用
につなげるものです。この間、
雇用の継続、定着のノウハウを
構築し、報告するものとされて
います。また、ステップアップ

雇用については、見直しがされ
ます。雇用期間の延長、労働時
間の見直しがされています。

精神障がい者が福祉的な就労か
ら常用雇用へ移行するために、
これらの事業の成果が求められ
ます。

■「合理的配慮」は障害者の権
利、それとも企業の義務？

三月二日、第一〇回「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」が開催されました。「合
理的配慮」と「権利保護の在り
方」について論点整理がされま
した。

「合理的配慮」は企業の義務
ととらえるべきではないかとの
意見が大方でした。しかし、基

本的な内容に関しては障害者の
個別配慮が必要であり、それに
かわる企業の「過度な負担」
の基準については、具体的な指
針（財源の確保を含む）を定め
るべきとの意見がありました。

「権利保護の在り方」では紛争
解決の手續に関して、法律の専
門家から紛争を処理する委員会
の設置が必要との意見がありま
した。労働審判や紛争調整委員
会などがあげられましたが、も
っと身近なところで、話し合
い、調整、助言ができる場が必
要との意見もありましたが、権
利擁護のための裁判も行われて
おり、まだ論議は尽くされてい
ません。

ガイドラインの必要もあり、
まだ審議は継続です。

■精神障がい者の参加が少ない
技能競技大会

第三〇回全国障害者技能競技
大会が平成二〇年一〇月二四日
から二六日、千葉県で開催され、
三月一日の委員会にて報告が
ありました（主催・独立行政法
人高齢・障害者雇用支援機構）。
この大会の趣旨は障がい者が技
能労働者として社会に参加する
自信を持ち、広く障がい者に対
する社会の理解と認識を高める
ものとされています。

今回の参加選手は身体一六一
名、知的八三名、精神五名とな
っています。選手は四七都道府
県の雇用開発協会の推薦です。
精神が参加した競技種目はパソ
コン関係と喫茶サービス関係で
す。

四七都道府県から五名という少ない数字に驚かされますが、自立支援法で就労移行事業所からは、雇用につながった事例も報告されていますので、今年の茨城大会（平成二十一年一〇月三日から十一月一日）には更なる参加を期待したいものです。

お知らせします
みんなねつとの活動

■平成二十一年度第三回理事会開催

三月六日（金）に、東京都障害者福祉会館にて平成二十一年度第三回理事会を開催しました。この度の理事会では、次年度の活動に向けた検討をおこないま

した。主な議案、検討・報告事項は以下のとおりです。

【議案】

○役員任期満了に伴う池末理事退任の了承について

【協議・報告事項】

○役員選任規定の改正

○平成二十一年度事業・活動および中間会計報告

・障害者自立支援法見直しへの要望

・みんなねつと東京大会の開催

・ブロック研修会の開催

・家族相談リーダー養成研修の開催（五県連にて実施）

・ホームページのリニューアル
他

○平成二十一年度事業・活動方針（案）および会計収支予算書（案）について

・各種要望活動実施

・家族相談リーダー養成研修の実施（継続事業）

・啓発小冊子の作成・配布

・みんなねつと長崎大会の開催

・精神障がい者家族支援フォーラムの開催
他

○正会員および賛助会員の加入状況

・正会員四六、賛助会員約一万四〇〇〇

○賛助会員増員への取り組み

・パンフレットの作成、配布の他、各県連でも呼びかけを依頼

○内閣府等各種調査について
等です。これらについては、

次年度総会（六月四日）にて更に検討し、決議することになります。

■平成二〇年度九州ブロック佐賀大会開催される

二月一二日と一三日の両日、佐賀県嬉野市和多屋別荘において九州ブロック大会が開催されました。大会テーマは「親が変われば子も変わる みんなの“ねつ”で共に元気に」です。

沖縄も含めて五百人を超える人々が参加し、熱気あふれる研修会となりました。

オープニングのマリンバはやさしく軽やかで、時に激しく力強く参加者の心に響く演奏でした。開会式典のあとは、日本精神科病院協会会長の鮫島健氏の基調講演が行われました。鮫島先生は地元の病院の先生です。懇親会の前に行われた代表者会議では各県の報告がありました

が、なんといつても宮崎県が来年度から当会に参加を表明されたことは誠に嬉しいお土産となりました。二日目の分科会でも活発に意見が交わされました。平成二一年度は長崎で全国大会です。

■平成二〇年度四国ブロック愛媛大会開催

二月一九日〜二〇日、愛媛県松山市の道後プリンスホテルにて、四国ブロック大会が行われました。大会テーマは「どうする? どうなる? 福祉と医療〜家族会をさぐる〜」です。五〇〇人(延べ一〇〇〇人)が参加し、会場の椅子を追加するほど盛況でした。家族だけでなく、施設関係者、学生、そして

民生委員など、幅広く参加を呼びかけた結果です。

一日目は、厚生労働省の武田牧子地域移行支援専門官から、障害者自立支援法について、うまく制度を組み合わせることによって活用の幅が広がるとの講演がありました。参加者も利用者が制度を知る重要性を認識しました。

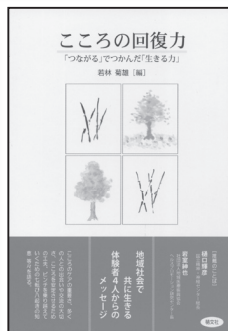
二日目のシンポジウム「あたらしく生きようよ〜地域生活支援をもとめて〜」では、四国各県から、相談事業、就労支援事業、病院家族会の活動など、家族の思いや地域生活支援のとりくみが発表され、活発な議論がありました。

本の紹介

「この本を読んで、らくになりました。知り合いにも勧めています」「いつも鞆に入れておいて、ときどき取り出して読み返しています」等、読者の声が寄せられている本書は、地域社会で共に生きる体験者4人からのメッセージを収録したものです。

それぞれに、こころのケアの重要さや、多くの人との出会いや交流の大切さ、さらにこころを安定させるための工夫、ピンチを乗り越えていくための七転び八起きの知恵、等を語っています。タイトルや表紙絵も4人の協力によります。専門家お二人のやさしく細やかな推薦のことは、当事者、関係者、生きづらさを感じている人々を応援し、気持を穏やかにしてくれま

す。編者は、精神保健福祉士。



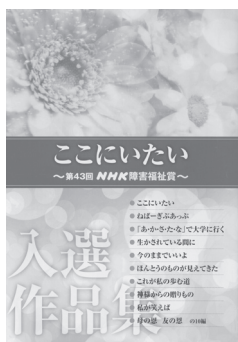
『こころの回復力』
—「つながる」で
つかんだ「生きる力」

若林 菊雄 編著
萌文社発行
A5判 112頁
定価 1050円
TEL03-3221-9008

『こころの回復力』

—「つながる」でつかんだ「生きる力」

若林 菊雄 編



『ここにいたい』
—第43回NHK障害福祉賞—

入選作品集
NHK厚生文化事業団発行
A5判 162頁
800円分の切手を郵送(送料込)
TEL03-3476-5955

この本は、NHK文化厚生事業団が、障害のある人や障害のある人を支援する人たちの体験手記を募集し、その入選作品を作品集として制作したものです。応募作品は、第1部門(障害のある人・ご本人の部門)と、第2部門(障害のある人とともに歩んでいる人の部門)で、483編の応募作品から10編が入選しました。精神障害分野からは、本誌26頁に体験記を寄せられた岡田彩さんの「ほんとうのものが見えてきた」が佳作として掲載されています。※作品集をご希望の方は、氏名・住所をご記入のうえ800円分の切手を添えて、次の所までお送り下さい。〒150-0041 東京都渋谷区神南1-4-1 第七共同ビルNHK厚生文化事業団「障害福祉賞」係

『ここにいたい』
—第43回NHK障害福祉賞—

入選作品集

本の紹介

家族のための
相談コーナー



今月の相談は、「医
者とのつきあい方」
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

医者との上手なつきあい方

『みんなねっと』編集委員

池末美穂子

発病間がない家族の悩み

Q さん

通院している娘の
ことで相談したい

ことがあります。

A さん

どうされました
か？

突然の発病

Q さん

娘は昨年夏に初め
て受診し統合失調

症と言われました。大学二年で

二〇歳でした。少し興奮するこ
とがあり親としても気になって

いました。サークルの合宿中、

夜中に一人で出歩き保護されま
した。幻聴もあつたようです。

A さん

大変でしたね。今
は通院や通学はど
のようでしょうか？

Q さん

通学も時々してい
ます。くすりは飲ん

でいますが、最近、「もう治つた」
「通院しても意味がない」などと
口にするが増えました。

A さん

ご心配ですね。よ
くわかります。

Q さん

そつなんです。私も
くすりが大切とい

A さん

うことはわかるのですが…。
主治医とは、どの程
度病気やくすりの
ことをお話しできていますか？

主治医との疎通が 今ひとつ

Qさん 実は相談したいことはそこなのです。

娘に聞くと、「眠れますか?」「食欲は?」などが診察のときの会話のようです。私たち親は先生とは最初とその後一〜二回会いましたが短時間しか話していません。

Aさん お母さんの不安は、娘さんが今に通院やくすりを嫌がるのではないかということですよね。

Qさん そうなのです。今私が真剣にくすりの大切さや症状について話すと、「なんであんな行動をしたのか自分でもわからない」と涙

ぐみながらも素直に飲んでくれます。

Aさん 娘さん自身、病気や症状のこと、く

すりのことなど知りたいのではないのでしょうか?

Qさん 私もそんな気がします。でも、母親が

病気の説明や説得をしなければならぬのでしょうか?

Aさん その役目は主治医だと私も思います。

発病間がない患者さんに主治医がいつ、どのように説明してくれるのか、しているのかは親が知りたいことです。

Qさん 本当にそう思います。

Aさん 娘さんは今、病気の回復や服薬に疑問を持ち始めている大事な時期にさしかかっています。先生に

親として面接をお願いして率直に現状や不安をお話してはどうでしょうか?

Qさん いつも忙しそうですが、お願いしたいのですよね。

Aさん もちろんです。先生の説明をする時期を見計らっているのかもしれませんが、今日のお母さんのお話は、主治医にとっても必要な情報です。

ただ、医者が診察にゆっくり時間をとれない日本の精神科医療のしくみは、私たち家族に

とつても大きな問題なのです。ところで、通院先の病院にケーヌワーカーさんはおられますね。そうであれば、通院の際の声かけなどをお願いできるかもしれませんね。

Qさん そうですね。ワーカーの人に相談してみます。先生には今度、時間をいただきしっかり話し合おうことにします。ありがとうございます。

制度の利用をめぐる

Qさん 息子が主治医とうまく話せないで悩んでおり、親も困っています。それはお困りですね。

制度の利用を医者 と話すとき

Qさん 息子は就職して五年目に職場異動があり、それから眠れなくなり医者にかかりました。統合失調症と言われ、その後、間もなく退職しました。

Aさん そうですか。息子さんは今、どうしておられますか？

Qさん 息子は今、三三歳になりました。時々、アルバイトなどするのですが、とても疲れるようで、長続きしません。

Aさん 先生とのことでお困りなのも、そのことなのでしょうか？

Qさん はい。息子は退職してからの四年間、

何度もアルバイトを繰り返していますが、短時間の仕事でも帰ると口も聞かずに風呂にも入らず、食事もしないで寝込んでしまうことがあります。

先生は「働くことをあきらめてはいけない」と励ましてくれているのですが、息子は「仕事はしばらくいいよ」と言います。それに、年金生活になった私たちのことを気にし、「障害厚生年金の手続きをしたい」と言うようになりました。けれど、先生は障害年金に消極的なようであり出しかねている様子です。

Aさん お母さんもそのことを先生に相談さ

れているのですか？

Qさん いえ、まだです。私は先生の励ましも、

息子の気持ちも両方わかります。でも、私自身、障害年金のことがよくわからないので、先生にどうお願いすればいいか戸惑っています。

息子は会社を退職するとき事務の人に、傷病手当金が終わったら障害年金の手続きができると言われたことを覚えているようです。

就労のむずかしさ

Aさん その通りです。傷病手当金（健康保険）と障害年金（公的年金）は制度が違いますが目的は同じで

す。簡単にいうと病気や障害で

働くことが困難な時期の生活を経済的に支える制度といえましょうか。精神科のお医者さんは、患者さんへの見方やご自分の体験などにより、特に障害年金については考え方がさまざまなようです。そのことで当事者や家族が悩んでいる話をよく聞きます。

Qさん そのようなとき、どうすればいいのでしょうか？

Aさん 息子さんの気持ちをよく聞いた上で、お母さんも一緒に先生と会って息子さんがどんな大変な思いでアルバイトをしているのか、また、経済的な問題などについて

も話しあえるといいですね。

その病院にはケースワーカーはいるようですか？

Qさん はい。息子は何度か話したことがあると言っていました。

Aさん それは好都合です。息子さんからワーカーに障害年金の相談をし、ワーカーからも側面的に応援してもらえるといいですね。

Qさん そうですね。この病とや焦りは禁物であることを息子を通して感じてきました。だからこそ主治医と親は意思の疎通をはからねばと、改めて思います。

(いけすえ みほこ)

医者との上手なつきあい方（長いおつきあい、診察という名のおしゃべりを通して）

東京・こばやしクリニック

小林美也子

長く続き、とらえにくい精神科の病気に対処していくためには、ご本人のみならず、ご家族と医療関係者の信頼関係が大事になってきます。信頼関係は、いろんな出来事とともに経験することによって確実なものになってきます。

私自身同じ病院に25年も勤めていると、付き添われる家族がお父さんからご兄弟に代わり、思い出話をしながら、いつもと

変わったことはないか、病状の安定を確認しています。病気以外の患者さんの個性、共通の趣味などどこか結びつくことの出るポイントを探しながら、おしゃべりをしています。

いつも心がけているのに、うまくいかないこと

「先生、忙しそうだから…」患者さんやご家族から、この言葉を聞くようなせかせかした振

る舞いには気をつけようと心がけているのに、現実には、患者さんに「先生、無理しないでくださいね」といわれる始末です。患者さんが、医者には何か伝えようと思っても、診察場面で、「さあ、何でも言うってください」とゆったり構えていられる医者は少ないと思います。

時間のないことを気遣って、「あとで、読んでおいてください」とメモを渡してくれる患者

さんや、話すのが苦手で、あらかじめ話したいことを手紙に書いて送ってくれる方もいます。

面接で、こちらから質問するだけでは、うまく引き出せないようなことが書いてあって、結構、助かっています。

実際、外来担当日は、皆さんをあまり待たせないようにと、目の前にいる患者さんと、待合室にいる患者さん両方に気を遣っています。そんな外来の間帯に突然普段はいらつしやらないご家族が見えると、「何かあったらどうか？」と心配する反面あまり時間も取れないし、出来たら事前に打ち合わせをして外来担当日以外に来て欲しかったと思うこともしばしばです。

黙って座れば、 ピタリとあたるっ。

医者の方としても、診察室だけでは、患者さんの本当の状態を知ることができないとよくわかっていきます。精神科の場合、患者さんの病気の状態、生活をする上での障害の重さを知るには、複数の目が必要です。患者さんの様子をよく知るために、看護師、デイケアスタッフ、ケースワーカーなど、より身近で日常的に接する職員から様子や意見を聞くことが、大切だと考えられています。

また、ご家族からの情報がとても大事です。患者さん本人が病院に行けないときや、行

き渋ったとき、代わりに受診して、自宅での様子を伝えて、対応に関して話しあうのもよいことかと思えます。ただ、私たちは、患者さん本人との信頼関係を第一にしなくては、いけないので、「内緒で」というのはまづい気がします。また親御さんに代わって医者が、常識的判断を伝えるのも、本人の意志を無視して周囲の意見を押し付けることになって、追いつめてしまいう気がします。それは、例えば、ひそかに美術の道に進みたいと思っている青年に、「それは非現実的だから、もっと手堅く公務員の勉強をしたほうがよい」「好きなことだけで生きていくのは大変だ」などと論ずること

す。

ケースワーカーは 魔法使い？

精神科の病院にいる多くの職種の中でも、家族にとつてとても頼りになる存在がケースワーカーです。

私が、初めて精神科の病院で勤務を始めたとき、病棟担当のケースワーカーさんにいろいろなことを教えてもらいました。当時は、魔法使いのように思っただけでした。入院費がとても負担になっていられるご家族の相談をはじめ、退院したら、地域にどんな資源があるのか？ 単身生活を始めるとき保証人が見つからなかったら…などわからない

いことがあると医療相談室に駆け込んだものでした。ワーカーさんたちは、どうして、患者さんとあのように自然に話せるのだろうと悩み、患者さんの生活を想像しながら話を聞くという姿勢を学んだものでした。

医療相談室は、病院で一番外に開かれている場所です。医師との面談希望なども、ケースワーカーを通じての方がスムーズかもしれません。

今回ご相談のあった二人目のお母さんの悩み、年金を主治医に依頼しにくいとき、ケースワーカーと打ち合わせるのが、一番よいと思います。何故、年金が必要だと考えたのか？ 今の状況では受給できそうかな

ど、家族やご本人の気持ちをとめ、実際の程度の障害の情報がもらえているか？ などの情報をすることも大事です。

患者さん、家族と医者のと らえ方、病気と薬の説明

私は、病気の名前を「○○病です」と断定して、説明するのが苦手です。

同じ病名でも、重症の人もいれば、ごく軽い人もいます。病名で説明することで「とっても重い、一生治らない病気にかかってしまった」と思っただけじゃないのです。

具体的に患者さんの困っていること、例えば「すれ違いざまに悪口をいわれる」という訴え

を聞き、「あまり深刻に受け止めなくてよくなるように気持ちを落ち着けるから」と安定剤を勧めます。

「私の病気は何ですか？」と聞かれたときは、一言では答えず、例えば「とても疲れて起き上がることができず、何もする気にならないところは、鬱の状態だよね」など具体的な状態の説明をすることになっています。薬も、その症状のもとになる疾患に配慮しながら、実際には症状に応じて処方しています。関係が深まって、わからないことや納得できないことを質問し、今感じている気持ちを表現できるようになって、初めて、いろいろな症状の元となってい

る病気について話し合います。親御さん、ご本人の知りたいたいのひとつに、今後どうなるのだろうという見通しを持ちたいということがあると思います。ところが実際には、なかなかその見通しが持てません。

医者や患者さんやご家族の「なぜ、もとのようにならないのだろうか？」という焦りや、「良くなつたから、早く薬をやめたい」と思っている気持ちに対して鈍感なところがあります。それは、経験上あせりすぎないほうが良いということを知っているからでもあります。

階段に踊り場があるように、ひとつ目標を達成したら、少し休む安定期があってもよいのか

な、などと思っています。

長いおつきあい

精神科の病気は、自分の感受性、意思決定という大事な部分にかかわらず、自分の努力ではどうすることもできない環境に左右され、社会生活全般にわたって影響をあたえるという広く深い病気です。

だからこそ長いつきあいを経て、いつか、「そんな時代もあったね、あんなこともあったね」と(まるで中島みゆきさんの『時代』の歌詞ではないのですが)振り返って笑って、話せるようなおつきあいを続けていきたいものです。

(こばやしみやこ)

お元気ですか 家族会

「わかちあう会」
(大阪府・枚方市)

私達が大阪府枚方市の家族会「わかちあう会」に伺ったのは、二月の寒さの中にも冬の陽が差し込む日でした。京阪枚方駅からほど近いところに、今回の会場である枚方市立総合福祉会館「ラポールひらかた」があります。この会館には「わかちあう会」も参加している「枚方市精

*地域の精神保健福祉の推進のため、福祉・医療や行政・教育機関等の関係者で構成。定期的な会合と各種活動(啓発・交流活動、当事者活動の支援等)を行っている。

神保健福祉推進協議会」*の事務局(社会福祉協議会内)があり「わかちあう会」の例会も毎回この会館の研修室で行われています。

会場では会長の児島さんをはじめ会員の方々が、私達を迎えてくださいました。

地道な活動から生まれた「わかちあう会」

枚方市では昭和五五年頃から保健所が月一回の家族教室を開催してきました。その中からいくつかの家族会が生まれ作業所などの施設づくりに力を注ぎ、今も地域の施設運営や生活拠点開拓の原動力となっています。その一方で、お互いの悩みや

苦勞、経験などを話し合い、支えあいながら、家族が元気になるべくことを目的としてできたのがこの「わかちあう会」です。当初は様々な不安を抱えながらもそれを話す場のない家族が集まり、児島さんを中心に月二回のセルフヘルプ活動としてスタートしました。数年後その地道な活動が報われ「枚方市精神保健福祉推進協議会」の後押しもあり、平成十一年五月結成



会長の児島さん

総会が行われ「わかちあう会」が誕生したのです。

「安心して話せる場づくり」をめざして

会では当初から「他では言えない悩みやつらさを、安心して話せる場づくり」を第一の目的として、月二回(第一金、第三土)のサロン活動(例会)を続けてきました。その他に、専門家を招いての学習研修会(年二〜三回)や施設見学(年一〜二回)、レクレーションで楽しい一日を過ごす会員親睦会(年一回)なども行っています。

また、会報「わかちあう会」を年六回発行しており、来年には一〇〇号を迎えます。昨年は

結成十周年の記念式典を行い、会員の想いを集めた「記念メッセージ集」を発刊しました。

現在、登録会員は一一〇名ほどですが、保健所や社会福祉協議会が積極的に紹介してくださるので、今まで延べ一〇〇〇名以上の方が登録されているそうです。

会の成り立ちから現在に至るまで、地域の後押しを受け、また関係機関との連携を大切にしながら活動を続けている家族会であることを感じました。

例会では「いなか」 「くらしの語り部」

当日は十五名の家族の方が集まり、理事で司会役の竹内さん

の進行で会が始まりました。あいさつや連絡事項は短めに済ませ、会員同士じっくり語り合うことに多くの時間をあてよう、という配慮が伺えました。皆さんそれぞれ本人の状態や最近の生活ぶり、家族の思いやつらさ、気持ちの変化…等々、自由に話していきます。

「困っていることのヒントを得る」

「二人暮らしの息子が自炊できるようにと、ホームヘルプの話が出ているのですが…」と、あるお母さん。ホームヘルプを利用したことのある方からの体験談に続いて、会長からも「他人が入っていくのがいいですね。親は入っていかないほうが



例会は、じっくり語り合える場をめざしている

いい。ヘルパーさんは本人に合
わせて対応してくれますよ」と、
経験に基づいた声かけがありま
す。

また「娘はストレスがたまる
とカラオケに行きたがるが、『母
とばかりじゃつまらない』とい
う。一緒に行ってくれる人はい

ないか」という問いかけには、
「ボランティアを頼むことがで
きるのではないか。」という声
があがりました。

例会の中でのこうしたやりと
りは、質問された方ばかりでな
く、同じような問題で困ったり
悩んだりしている方にも、問題
を解決していくヒントになりま
す。また「次の学習会で、ホー
ムヘルプやボランティアの利用
について勉強会をしていきまし
よう」ということになりました。
意見交換の中から出てきた課題
は、しっかり次回のテーマとし
て生かされているようです。
―**症状への対応も話題に**―

まだ本人の病状が落ち着かな
い方にとっては、症状への対応

が大きな課題です。

「ときどき過呼吸になる。
三十分くらいでおさまるが、そ
の間がとても苦しそう」といつ
た話になると、「ビニール袋を
口に当ててゆっくり吐かせると
いいらしい」などの対処法や、
「うちの子も過呼吸あり、病院
回りをした。全部調べて医者に
『どこも異常ないですよ』と言
われてから、言わなくなった」
との体験談も出てきました。

また「近所に対する被害妄想
があり、本人自ら警察に相談に
行ったら、とてもよく話を聞い
てくれて感謝している。」とい
うエピソードには、会長が「推
進協議会の委員で、警察の署長
さんが来るので、伝えておきま

すね」と答えて一同大笑いでした。

―家族の想いも語る―

この会に長く参加されている方からは「初めは病気がことが分ならず『何で？何で？』』と
思い泣いて暮らしていたが、この会で話を聞くととても励みになる」「この会で『よつぼど
ことがない限り、放っておきなさい』と言われ守ってきた。ここに来ると言えないことが言えるし、とても助かっている」など、家族自身の心の変化も語られました。「わかちあう会」にきて、初めて本音が言えるようになった、という方も少なくないようです。

一方、病気になって間もない

方からは「皆の話を聞くとますます焦る。今状態が悪く、幻聴もよくならない。早くなんとかしなくちゃと思い焦ってばかり」。「発病して一年ちょっとまだ悩みの真つ最中」といったせっぱ詰まった声が出てきます。そういった言葉には、皆さん親身になって聞きながら耳を傾け、自身のはじめての頃の姿と重ね合わせているようです。竹内さんからは「今は焦ってもしょうがない、医者に声のかけ方を聴きながら、ゆっくり対応していきましょう」と、優しい言葉かけがありました。

家族会の原点「わかちあい」を守って

家族会には、①語り合い、②学習、③運動の三つの機能があるとされます。「わかちあう会」の最大の特徴は、これらの機能のうち、あえて家族会の原点である「語り合い―わかちあい」を大切にし、それをサロンの活動（例会）というかたちで守り続けている点です。

最近「原点の語り合いをする機会が少なくなった」という話を、特に運動を中心に活動してきた家族会でよく耳にします。家族会活動の活性化が叫ばれる中、今回伺った「わかちあう会」のあり方は、これからの家族会活動を考える一つのヒントになるのではないのでしょうか。（取材／佐藤・良田）

街の 診療所から のお便り

…どうして？ どうして？ 早く、早く、治したい…

連載
②4



ましもと しげき
増本 茂樹
増本クリニック院長

〈「うつ病」が治らない〉

「先生、私はもう治らないのですか？」と、Oさんが泣き顔になっています。

彼女は38歳。商売をしている両親と暮らす女性です。この10年間、うつ状態を起こしてはクリニックを受診され、しばらくは服薬されるのです。そういう時期には職場でもうまく行かないで、「やる気が出ない、仕事

がうまく行かない」と訴えます。

仕事を辞めると気が軽くなるのか、自然に良くなるのか、受診が途切れます。

ずっとうつ状態だけを繰り返していたのですが、去年の秋には「治った」と言いだして多弁になり、躁状態でイライラして親類ともめたりしました。今回は「だめだ、だめだ」と思う状態になっています。

〈どうして？ 私だけ？〉

「私は先生を信用して、言われる通りに薬をちゃんと飲んでいきます。どうして治らないのですか？」

あまり一所懸命、「治りたい、治りたい」と考え続けると、空回りしてかえって治りにくいですよ。あなたの気力は枯れてはなくて、「治りたい」と一日中でも考え続けるエネルギーがあ

ることに気付きませんか？ 今
はそれを浪費していますね。「早
く治りたい」という気持ちは無
ければいけません。一日中「早
く、早く！」と考え続けている
なら、頭の電池が切れてしま
います。「いつか治るだろう」と
のんびり行きたいです。



〈2階〉直には上がれない

「私は明るく暮らせた時期も
あって、そんな時には仕事もバ
ンバンやって、薬を飲まなくて
も何でもできていました。躁に
なる薬が欲しい」

それは、今すぐヘリコプター
で屋上まで乗せて行ってくれ、
という考え方ですね。精神科医
のところにはそういう便利な機
械はないのです。うつ状態を治
すのは、階段を自分の足で一歩
一歩登って行く、やり方です。
崖の上に登ろうとして目の前の
急な部分に跳び付き、何回もあ
えなく落ちているのが今までの
あなたの行動パターンですね。
あせらずに周囲を観察すれば、

登り易い道が見付かるもので
す。

〈1段ずつ上って行く〉

「でも、私は早く治らなけれ
ばいけない。昨日は何も食べな
いで部屋に閉じ籠っていて、ご
飯を持って来てくれた母にひど
く反抗的なことを言ってしまった。
私はもうダメ。もう取り返
しがつかない」

そのことを後悔しているんで
すね。一つの失敗を反省するの
は正しいことですよ。でもそれ
を何時間も考え続けるのは間違
いです。疲れてしまい、元気に
なる為の心のエネルギーがなくな
ってしまふ。しばらく悲しん
だら、お腹がすいていることを

思い出し、頑張つてご飯を半分だけでも食べましょう。そうすると階段を一段上がったことになりません。これは「小さな一段であつても上の階につながる一段」なんです。

〈元気でなくても大丈夫〉

ようやく顔つきにもホツとした感じが現れ「分かりました。」とは言われましたが、なおも「明るくなる薬、やる気の出る薬をください」と言われます。

〇さんは今でも抗うつ薬を一日9錠飲んでおられます。これ以上の薬があつたらとつくに処方しています。それに、元気は自然に湧いて来るものですから、元気がないのに無理に明る

く装うと疲れてしまいます。抗うつ薬は人を明るく元気にしてなんでもできるようにする薬ではありません。私は、抗うつ薬は「無理して元気を出さなくても何とかなるよ!」と言つてくれる薬、と説明しています。「病気で不調だけれど、今日はそこそこ頑張つた」と自分を誉める薬です。病人自身が気持ちをその方向に向けられたら、薬が追い風になる。患者さんがプレイヤ―、薬は応援団ですからね。

〈治らない条件がある〉

精神科の教科書には「うつ病は治るもの」と書かれています。私も、うつ病やうつ状態は乗り越えたり回避したりできる

はず、と思つています。うつ状態が長く解決しない人では、どうも、治そうとする方向が見当違いで、頑張りに無理があるようです。〇さんの場合、長い間にこじれていますが、悪い所を見つけてやり方を変えなくてはなりません。「なぜ治らない?」とばかり考え続けるのではなく、どこをどう変えるかを精神科医と話し合いたいですね。

〈頑張りの過ぎないこと〉

まず、〇さんは体調不調でも家の商売の手伝いをする義務がある、と考える人でした。今回も、明るい顔を作つてお客さんと話していたようです。「気分が暗い時には暗い顔をしよう。

人に会いたくない時期には自室に閉じ籠ってしよう。」ということ説得しました。でも彼女の場合、一人でじっとしていると、親だけ忙しくさせて申し訳がない、という自責の気持ち湧いてくるのです。この気持ち



目標は控えめに

には別の、心のブレーキのような薬が必要かもしれません。

〈日常的な目標は控えめに〉

〇さんはいろいろな仕事に就きましたが、背伸びして給料の良い仕事を求めてきたようです。店長のような仕事では、夜遅くまで残って残業代もなしで疲れきってしまいましたし、売り上げのノルマのある仕事では自腹を切って補充し、給料が残らない有様でした。もう少し負担の少ない仕事でしたら「時給が安いんだから、これくらいで良くやっている方」ともっと気軽に思うことができたはずで、精神科の病気の人はその辺がとても苦手です。〇さんは、精神

科通院費の補助の申請は躊躇してきたのに、今回、気が弱くなると「障害年金は申請できないか?」と思いつき、そのことばかり考えてしまう人でした。

考えてみれば、誰でも人生の途上でたくさんのお話を諦めるものです。小学生たちでも、学校のマラソン大会で何等ぐらいい目標にしたら一番うまく行くか、なかなか分かんなく、途中で倒れたりしますが、学年が上がると従って何等ぐらいを狙うのか、だんだんコツが掴めて来るものです。私たちが普通に生活するためには「成せば成る」と頑張ること、「待てば海路の日和あり」と悟ることの両方が必要なんです。

ヘルパーさんにきてもらいたい① —利用申請から契約まで—

1. 家族会議で一大決心！
—勇作は一人暮らしを始めることに決めた！

松田家（仮名）で家族会議が開かれました。集まった家族は4人、父親の博さん（59歳）、母親の恵子さん（54歳）、兄の健太さん（32歳）、そして次男の勇作さん（30歳）でした。

勇作さんが話を切り出しました。「まだ、自信はないけど、一人暮らしを始めたい」

勇作さんは19歳の時に統合失調症を発病して以来、家にいました。障害年金をもらっており、月に二〜三回地域の生活支援センターに通っています。勇作さ

んは続けて「センターの友だちが、親から離れて一人暮らしを始めたんだけど、うまくいっているらしいんだ。それで、僕も、挑戦してみようかなって思い始めたんだ」

実は、勇作さんのひとり暮らしの件については、かねてより、お父さんが、それとなく勇作さんに話していたことでした。

勇作さんもずっと考えていたことでしたが、友だちの一人暮らしがきっかけになり、自分もやってみようという気持ちになったようです。

先に家を出てアパートで暮らしているお兄さんも後押ししました。

「兄ちゃんも、はじめ、家事



になれるまでは少し大変だったけど、慣れれば大丈夫だから。ホームヘルパーさんにきてもらって、家事を手伝ってもらったり教えてもらったりできるという話を聞いたことがあるから、頼んでみるといいよ」

勇作さんは、自分では家事をやったことがないので、ひとり暮らしが心配で踏み切れないで

いました。しかし、お兄さんの話に、「ヘルパーさんに家事を手伝ってもらえればできるかもしれない」と思えたので、「うん」と大きくうなずきました。こうして勇作さんのひとり暮らしの準備が始まりました。

2. 保健福祉センター障害担当ケースワーカーに相談

勇作さんとお父さんは、保健福祉センター（自治体により窓口の名称が異なります）の障害者の担当ケースワーカーに相談に行きました。これまでの経過や事情を聞いてくれて、「定期的に通院し服薬ができており、病状も安定しているならヘル

パーの利用はできます」といわれました。その他、いろいろとアドバイスをもらえました。

その時に、

①サービスの利用申請を行いました。ホームヘルパー（居宅介護）を利用するためには、障害者自立支援法の障害程度区分認定を受けなくてはならないということでした。障害程度区分は、区分1から6までの6段階で、区分1が介護の必要性が一番軽く、区分6が一番高いこと。ヘルパーは区分1以上で利用できるということでした。

②障害程度区分の認定は、医師の意見書と調査員の調査書をもとに審査会で決められること。

③ 障害程度区分認定が決まった後に、ヘルパーなどサービスの種類ごとに利用できる時間と、所得に応じて自己負担の上限額が決められること（生活保護世帯は自己負担なし。その他、自治体によって1割負担を3%負担にするなど軽減策がありますのでご確認ください）。

④ 以上の内容を示した「受給者証」が送られてきたら、ヘル



パーの事業所と利用契約を結び、ヘルパーの訪問が始まること。「受給者証」が送られてくるまでには平均1〜2ヶ月はかかることなど説明してくれました。

勇作さんとお父さんは、アパート探しは、ヘルパーが利用できるかわかってからにすることにしました。

3. 調査員がやってきた

勇作さんのところに調査員（障害程度区分認定調査員）が訪問してきました。調査員は専門職で、調査内容などプライバシーは守られるという説明を聞いていたので少し安心でした。

お父さんも立会い、調理や食事、掃除や洗濯、お金や薬の管理をどうしているかという普段の生活の様子などを聞かれました。中には、「実際にはないものが見えたり、聞こえることがありますか?」「気分が憂鬱で悲観的になったり、時に思考力も低下することは?」「再三の手洗いや、繰り返し確認のために、日常動作に時間がかかることは?」「他者との交流することの不安や緊張のため外出できないことは?」「一日中横になっていたり、自室に閉じこもって何もしないでいることは?」「話がかまとまらず会話にならないことは?」「集中力が続かず、いわれたことをやりとおせないこ

とは？」「現実に合わせて高く自己を評価することは？」「他者に対して疑い深く拒否的であることは？」などの質問もありましたが、大切な調査なので、隠さず話しました。

4. ヘルパー事業者と契約

勇作さんの手元に「受給者証」が届きました。障害程度区分は2となっていました。ヘルパー（居宅介護）の利用は1ヶ月20時間となっていましたので、希望通り、週2回2時間の利用ができます。ケースワーカーさんに紹介してもらったヘルパーの事業所の方がやってきて、契約書について説明してもらいま

した。勇作さんは、「掃除や洗濯、炊事などのやり方を教えて欲しい」と頼みました。博さんからは、本人の嫌がることや、調子が悪くなる時の様子、緊急時の連絡先などを説明しました。ヘルパーの事業者さんからは、「ヘルパーは、仕事で知りえた本人の情報については他人に話さず、秘密を守ること。お金や物を貰ったりすることは禁止されていること。仕事以外で個人的な付き合いはできないこと。ヘルパーに頼みたいことや、訪問回数などを変更するときは、担当のケースワーカーに相談することなど」の説明をうけました（ヘルパーの利用料は、

例えば生活援助（家事援助）60

分以上90分未満の場合、1割負担で1回276円〜380円になります。ただし地域や事業者によって異なります）。

後日、ヘルパー事業所のサービス提供者という人が、契約のときに話した内容をまとめて、ヘルパーと一緒に言う家事の内容や流れを整理して持ってきてくれて、説明を受けながらお互いに確認しました。

ヘルパーは、引越しが住んだら来てくれることになりました。期待と不安で、しばらくは眠れない日が続きそうです。

次号につづく

（もりなが よしのり）

私と親の病気克服体験記

岡田 彩

(三重県)



た。一番大きかった力、それは家族です。

私の家族、とくに両親はちょっと変わっているな、と思います。娘がこんな病気になっても、一言で言えば前向きなのです。ある種現実的な前向きさ。どういう考えなのか、まずは病気の流れから簡単に振り返ってみたいと思います。

●名古屋の大学2年・夏 授業

気が全くわからず、また先が見えず、しかも障害者になったということも信じられず、受け入れられませんでした。でも今は、こうして有難いことに1日働いているし、やりたい仕事にも就けました。自分の中では、ここまでくるのには病気を克服した、という一つの達成感があることは確かです。しかし、とても私だけの力では無理でし

私には、統合失調症という障害があります。発病は二二歳原因は合わない大学へ入ってしまったことでした。現在二六歳で、今は津市の臨時職員として学校図書館司書をフルタイムで勤務しています。

発病したばかりの時はこの病

中にさけぶ↓休学へ

日常生活が普通に送れない

●陽性症状↓3ヶ月くらいで消える（新薬・単剤）

●陰性症状↓1年くらい続く

ひどい抑うつ感と無気力↓別の
新薬へ替え、消える（単剤・少量）

●2時間のアルバイト（朝8時
〜10時 スーパーの品出し）

●三重大学へ3年次編入を決定
（図書館司書資格を取得したい・

家から通える大学へ行きたい）

↓アルバイト後、少しずつ受験
勉強

●名古屋の大学、2年間の休学
終了。編入へ向け2年生を修了

するため半年復学↓母親と名古
屋で二人暮らし・受験勉強

●2年生修了。編入学試験合格
●図書館司書資格取得し大学卒

業後、図書館の仕事が見つか
るまで学童保育でアルバイト。

（半日勤務・10ヶ月）

●学童保育で知り合った方に学
校図書館の仕事を紹介してもら

う。

●半日程度の学校図書館の仕事

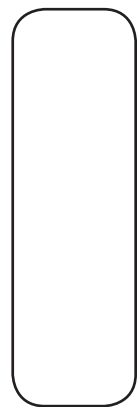
●フルタイムの学校図書館の仕

事

●現在学校司書になって2年目



岡田彩さんの手記は、第43回
NHK障害福祉賞に選ばれ入
選作品集に収録されました。



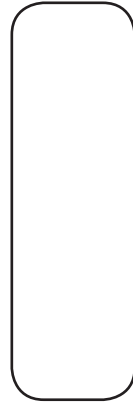
このような流れで現在へ続く
わけですが、今のところ再発せ
ずに仕事を続けてこられた理由
として、三つあると思います。

一つは、仕事を一気にフルタ
イムにせず徐々に負荷をかけて
いったこと、二つ目は、責任
の重い正社員にならなかったこ
と。これは父の持論です。仕事
はまず2時間の簡単なアルバイ
トからでした。そしてその後の
大学生活がゆったりとしたりハ
ビリになり、さらにその後、父
の考え通り卒業後は、「就職活
動をせず、アルバイトで仕事時
間を徐々に増やしていくこと」

と言われていたので、学童保育という午後からの半日仕事を1年くらいしました。子供相手だったのでパワーをもらえる良い

仕事だったと思います。この経験から図書館は図書館でも学校図書館で働きたいと思うようになりました。そしてラッキーなことに学童保育で知り合った市役所の方から学校図書館の仕事を紹介してもらえました。まずは有償ボランティアというかたちで半日ほどを3ヶ月間試してみました。これも徐々に負荷をかける、という父の方針からです。それがこなしていったので、いよいよ津市の臨時職員としてフルタイムに移りました。このように徐々に慣らしていったの

で、フルタイムになってもそれほど疲れず、幻聴もあまり聞かなくてきませんでした。



そして仕事をしながら再発しなかった三つ目のポイント、それが、家族の力・仲の良さです。まず、障害を負った当初、家族もかなり落ち込みました。しかし、母も最初こそ落ち込んでいたものの、ある時に考え方を変えて「この子は私が絶対治してみせる。今までにこの病気で治ったという前例がないのなら、娘を第1号にしてみせる」と決意したそうです。私も事あるごとに「絶対治るからね」という

母の言葉に自分は治るものだと思っていました。父もインターネットや本で情報収集をしたりしていました。母は、早期から家族会に入会し、病院の家族力ウンセリングも受け、とにかく病気の情報収集をして自分から行動していきました。そして2時間のアルバイトを勧めてくれたのも母でした。母は不思議な力の持ち主で、誰とでも同じ視線・同じ気持ちで話せる人です。親の威厳をあまり振りかざしたことはなく、そのため私も友達感覚で何でも母に話せていました。

話す時は、親という立場からより、本当に私自身の思いになつてその上で助言してくれま

す。つまり、世間体やしがらみを一切排除して、私自身[・]が[・]本[・]当[・]は何を望んでいるのか、それを引き出すのがうまいのです。だから私のやりたいことに沿って協力してくれました。それは父も同じで、最終的には私の希望に沿って社会復帰への計画を立てました。私が編入したい！と言ったときも、無理だとは言わず、じゃあそれをするにはどうしたらいいかを考えてくれました。前の大学に復学するときも一人暮らしは今は危険だからと母が仕事を休んで二人暮らし、生活面をサポートしてくれました。また私が心に残っているのは、編入の志願理由書を書くのに悩んでいたとき、母から

「……でも、編入したいその一番の理由は何なん？ 美辞麗句を取り除いて」と言われ、図書館で働きたいからという気持ちが私の中に確固としてあるのに気付き、それを書くことができました。それ以後、私は何のために大学に行くのかということにブレることなく、専攻選びも卒論テーマも迷いませんでした。そして現在の仕事に繋がります。

この病気から確信したこと

こうしてみると、その時その時に応じて良い仕事先にも出会え、非常にラッキーだったこともいえます。しかしそれは、そ

の時その時にじっくり計画を立て、そして家族一丸となって目標に向かって一生懸命だったから、運がおのずと廻ってきて道が開けてきたのではないかと思えます。運というのはめぐらずにひたむきに頑張っているところに巡って来るものだ、ということとを、私はこの病気から確信しました。だから今世の中がどんなに不況でも、怖くありません。薬はちゃんと飲み、疲れたらよく眠り、そして仕事を楽しんで、少しずつでも貯金をする。そういった自分の決めた道を確実に歩んでいきたいと思えます。

(おかだ あや)



「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

★新潟県 木村武 家族(60代)

「月刊みんなねっと」は

大きな情報源

私達地域の家族会にとって「みんなねっと」は、大きな流れや小さな動きまで知る情報源となつていきます。

地域の小さな家族会が、今年で発足から40年目を迎えました。40周年記念誌を作る準備をしています。先達の歩みが曲がりくねった轍のように今へとつ

づいていることに気付かされています。引き継いだ者の一人として、この灯は消してはならないと、心を新たにしながら、仲間と微力を注いでいます。

「継続は力なり」「知るも力なり」と申します。今後とも「月刊みんなねっと」を愛読したく思っています。これからもご尽力の程を!!

★福岡県 家族(70代)

統合失調症である私の子供は、障害年金や通院治療費の補助を受けています。でも、そんな制度をまだ知らない方もおられると思います。「月刊みんなねっと」紙上で繰り返し説明していただきたいものです。他にも生活保護、作業所、グループホーム等々の、利用できる権利や義務がまだありましたら、ご紹介願います。

★埼玉県 やもり 家族(70代)

せがれが入院していた病院で、看護師から「税金泥棒」と、ののしられていた患者さんがいたそうです。せがれは現在42歳、おやじの私は71歳です。生活保護を勧めても嫌がりまますので、障害年金を受給しています。

親亡き後を心配して、さいたま市心身障害者扶養共済制度に加入しています。聞くところによると、加入者が少なく、この制度は評判がいまいちという感じですが。しかし、7年間掛け金を払い、やめるにやめられない、というところでは。家族会もメディアもこの制度を取り上げたという話は聞きません。障害者自立支援法の趣旨を生かす意味でも、この制度の情報開示と拡充を望みます。

★宮城県 高橋秀明 本人(50代)

私は現在、宮城県精神医療センターデイケアに所属し、岩沼市にある中越通運でアルバイトとして働いております。デイケア活動では手工芸、音楽、ワープロをしながら趣味を広げ、アルバイトはプラスチック製品の仕分けをしております。たまには旅行をしたり、交響楽団の音楽を聞いたり、映画を見たりして過ごしております。

同じ統合失調症で苦しんでいる方々の考えを参考に、あるいは精神科医の方々の意見を参考に、今後の活動にいかしていければと考えております。

★熊本県 バラモン 本人(30代)

代)

ある本を読んでいたら「25歳過ぎてからは、まず声をかけられることはなくなった」とあった。それ以前はナンパされることが多々あったということらしい。愕然とした。私ってチャホヤされたことがない。顔もブスだし。でも逆を言うと、年をとることの嫌な感じがしない。

それに18歳から統合失調症とつきあわなくてはならなかった。でもいい薬(ジプレキサ)と出会えたし、幻聴がひどい時は主治医の先生が薬を調整してくださるし、OT(作業療法)で農作業の毎日に気分転換できている。

今が青春ということかもしれない。人生を謳歌しようと思う。

★茨城県 山口洋子 本人(30代)

初めまして。心の病気になる通院して10年以上です。リストカットで3ヶ月入院しました。

今の悩みは、仕事したい気持ちがあくなく、家事が全く出来ないことです。私だけでしょいか？リハビリに施設に通って2年が過ぎました。これから先の事がとても不安です。

★熊本県 エミー 本人(40代)

私は18才の発病で26年間、統合失調症と戦っています。現在は息子が大学一年生で、昨年の大学受験が心配などで(入京、不合格と金銭面)、おととしの11月20日入院し昨年の9月30日に退院したものの、1か月もせず10月17日に再入院しました。しかし、この病名に辿り着くまで18年かかりました。他の病院に1回入院したことがあります。たが、それでも病名は「神経症」

でした。今の病院に変わってからは、障害年金がもらえるようになりました。感謝します。

今の目標は、もつと落ち着いて行動できることと、ぐっすり眠ることです。入院中の皆さん、あせらず、ゆっくり病気を治していきましょう。以前は保育士として8年程働けていた時もありました。

★埼玉県 八上ダン 本人（40代）

両親の老いに今悩んでいます。私自身も障がい者なので、自分自身で精いっぱいです。一応、日常生活ではまだ介護の必要はありませんが、先を考えるとすごく不安です。

作業所に通っていますが、似たような立場の人の話を聞けるので、ずい分落ち着いた気持ちになれました。作業所の仕事以

外にも、作業所は救いになっています。

★愛知県 トシ 本人（40代）

私は統合失調症患者です。時々気分が悪くなって、いたたまれない気分になります。躁鬱病の方と一緒にいると何をやらかすかはらはらします。精神病院に入院したおかげで障害者の方の友人は一杯居ます。でも一般社会の人は彼らのことを余り理解してくれないのではないかと思います。でも鬱病で自殺したりする人の記事を読むと早まってと思います。

今は大不況のまっただ中にあります。株価は日経平均7000円台になっても上がる気配もありません。こんな中で会社が倒産したりして、自殺したりしないで欲しいと思います。障害者もどんどん首を切ら

れているようです。みんな先を悲観しないで生きていってください。これはみんなが好き勝手してきたことのツケで、今こそみんなが協力し合う時期が来たように思います。ピンチをチャンスに変える。昔からそう言うときはありました。そのためにもネットワークの立ち上げが望まれます。

詩・その他

★千葉県 くま 本人（30代）

My Treasure（宝物）

そんなにたくさんもの
いらないうよ。

ささやかな幸せが
僕の大切な宝もの。

毎日おいしいごはんが食べら

れる。
必ず明るい朝はやってくる。
道に迷った時には
必ず誰かが僕に優しい。

一人のようで一人じゃない
My Treasure

いつも小さく光ってる。



1人ぼっちのお星様。
その流した涙はムダじゃない。
千葉県 流れ星 本人 (20代)

★神奈川県 吉田洋和 本人
(40代)

中年を 過ぎると暮らし
早くなる
急げ第二の青春さがし

まだ残る はずしたマスクの
ゴムの跡 (あと)
心の傷も

諸々 (もろもろ) のことも

いいことの
ないまま今日まで
来たけれど なにげない日々
それがしあわせ?

「みんなのわ」投稿募集のお知らせ

読者のページ「みんなのわ」では、皆様からの投稿を募集しています。

「みんなねっと」を読んでの感想やご意見・ご要望、福祉制度や社会資源に関すること、日常生活の中で伝えたいことや、お住まいの地域の近況報告、自作の詩・短歌やイラスト等々…お寄せいただければ幸いです。

初めて投稿してくださいませるご家族の方、大歓迎です！ 巻末の「投稿はがき」をご利用ください。お待ちしております。



◆ACTIKの活動を紹介します
NHK放送DVDを見て、みんな
で感想を送りましょう

昨年、「月刊みんなねっと」
一〇月号で特集しました精神科
往診を専門とする在宅医療「A
CTIK」の活動が、昨年一二
月、「笑顔輝く日まで〜京都精
神科在宅医療の挑戦〜」と題し
て、NHKBSハイビジョンで
放送されました。これは重度の

統合失調症を患う女性が、入院
することもなく在宅医療の利用
で快方に向かう姿を描いたもの
です。少しずつ笑顔になってい
く女性とその家族、熱心に在宅
医療を実践するスタッフの姿が
印象的です。

日本では病気が悪くなると病
院へ入院というのが未だに一般
的で、世界の精神医療のあり方
と大きく隔たりがあります。こ
の番組では住み慣れた自宅で、
信頼できる人々のケアがあれ
ば病気はよくなり、地域で暮ら
していけるということが、実際
の映像で理解することができま
す。

番組を制作したNHK京都の
西山幸生さんは、「在宅精神科

医療の必要性を痛感しながら
も、今回の放送が衛星放送だつ
たために、多くの人に見ても
らえなかったことを大変残念に
思っています。そこで番組のD
VDを見てもらい、少しでも多
くの人に在宅医療の取組を知つ
てもらい、同時に番組への感想
を伺いたい」と思っています。

当会ではDVDを見ていただ
きたいと考えていますが、数に
限りがあり、個人個人の方にお
譲りすることができません。家
族会などで、皆さんで見たい
だくこと、必ず感想としてNH
K宛ファックスを送っていただ
くことを条件にお譲りしたいと
思います。

申し込み 当会事務局まで、

八〇円切手七枚（五六〇円分）を送り、お申込みください。こちらからDVDをお送りします（二七〇—〇〇一三東京都豊島区東池袋一—四六一—三 ホリグチビル六〇二「みんなねっとDVD係」宛）。

★街の話題★

◆愛家連名誉会長の大竹肇さん（一〇〇歳）が内閣総理大臣より銀杯受賞

大竹肇さんは、昭和四九年に第三代会長として愛家連（愛知県精神障害者家族会連合会）会長に就任。平成一〇年までの二四年間、会長を務めました。このたび、一〇〇歳を迎えて、

内閣総理大臣よりお祝いの大きな銀杯を受賞されました。現在も、「愛家連憩いの家共同作業所」（昭和五三年開設）にて現役で働いています。

大竹さんの近況についてお尋ねしました。

—一〇〇歳になられおめでとうございます。現在、毎日どのように過ごしていますか？

大竹 今ですか？「憩いの家作業所」で仕事をしています。

—長寿の秘訣は何ですか？

大竹 私は木曾の御岳山を信仰しているの、毎日お経をあげてがんばっているよ。

—これからご健康に留意されていつまでもお元気で長生きしてください。

（「あいかれんニュース」平成二一年一月一日）より、一部を紹介しました。）

◆発達障がいと精神障がいのあ る思春期、青年期の子ども持 つ家族の集い

学校に行きづらい、友だちができない等の悩みを持つ子ども達がいいます。相談できるところも少なく家族はつらい思いをしています。この会では、家族が悩みや思いを話し合ったり理解を深める学習会を、月一回行っています。

【お問い合わせ】地域活動支援センタースペースピア（東京都板橋区南常盤台二—一—七 電話〇三—三五五四—三〇八一）

編集 後記

先日、とても久しぶりに映画を見に行きました。『1 / 4の奇跡』という映画です。この映画は、石川県の特別支援学校(旧養護学校)の先生と生徒たちの心あたたまる交流を描いたドキュメンタリー映画で、全国で自主上映会をしています。

この映画の内容については、ぜひ劇場に足を運んでいただきたいと思うのであまり触れませんが、わたしは、「わたしが生きている」ということについて、とても深く考えさせられました。とはいっても、堅苦しいことは抜きにして笑顔になれる映画です。ご関心のある方は見てみて下さい。オススメです♪(高村)

3月は春を迎える準備の月です。暖かい日もあれば、冬に逆戻りの日があることは例年のことです。しかし、今年は違っているようです。初夏から真冬に変わる日が続き、どうも体がついていきません(年のせいかな?)。冬物の衣類もなかなかクリーニングに出せない状態で、タンスは夏物と冬物が同居しています。でも、桜の開花予想も出され、春爛漫も間近です。わが家のずっと花を咲かせたことのない洋ランに蕾がつかしました。なんだかとてもうれしくなって観察しています。少しずつ蕾が色づき、膨らんできています。ドキドキしながら咲くのを待っている毎日です。(川崎)

編集 後記

次号の予告

特集●「家族による支援から社会の支援へ」
お元気ですか 家族会●「いずみ会」(宮城県仙台市泉区)
／他

月刊 **みんなねっと** 通巻第24号(2009年4月号) 定価 300円

発行日 2009年4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 ホリゲチビル 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精神科の薬の基礎知識（09年5月号～）／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 くずりと肥満
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3月号

【家族のための相談コーナー】

- 2008年4月号 お金の管理 8月号 性を考える
5月号 病名・薬への不安 9月号 将来に備える
6月号 休学支援 11月号 子連れ親連れ
7月号 揺れる症状 12月号 年金と仕事
【特集】08年10月号 特集 訪問医療・福祉（ACT-K）
09年1月号 全国大会から～蟻塚先生記念講演
2月号 家族を支援するイギリスの精神保健
3月号 結婚を考える

【わかりやすい制度のはなし】

- 2008年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）
3月号 相談支援を支える地域自立支援協議会

「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 全国精神保健福祉社会連合会」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）。