

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 11 月号

●特集●

当事者同士の支えあい

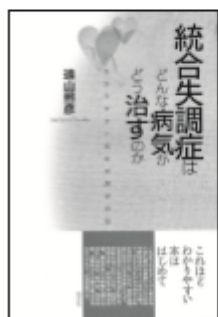
特定非営利活動法人
全国精神保健福祉会連合会

統合失調症は 遠山照彦〔著〕 どんな病気か どう治すのか

— わかりやすい統合失調症の話 —

「ほんとうにわかりやすい本ができた」と家族や当事者から反響が寄せられたロングセラー。統合失調症の原因からリハビリテーションまでを解説。精神分裂病の名称変更に伴い5刷りを重ねた旧版（1部、2部）を1冊にまとめ新版として発行。

- 主な内容 ●
- 【第1部】 統合失調症はどんな病気か
 - 【第2部】 統合失調症はどう治すのか
 - 【補章】 精神科で使う薬の話



A 5 判・並製本・192頁
定価1680円

体験者が語る、こころのケアの重要性、多くの人との出会いや交流の大切さ、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知恵等々を収録。

体験者にしか話せないことがある
体験者にしかわからないことがある…。



定価1365円
(本体1300円+税5%)
A 5 判・144頁
ISBN4-89491-061-6

こころの病と生きる
体験者からの11のメッセージ



定価1680円
(本体1600円+税5%)
A 5 判・178頁
ISBN4-89491-097-7

こころのバリアフリー
体験者からの14のメッセージ



定価1080円
(本体1000円+税5%)
A 5 判・112頁
ISBN78-4-89491-159-8

こころの回復力
「つながる」でつかんだ生きる力
若林菊雄〔著〕

精神の病や障害がある人たちが、病院、保健所、家族会、ボランティア団体、看護学校、大学などで語ってきた体験者ならではの思いと社会へのメッセージを収録。

こころの病気や障害があろうとなかろうと、誰もが地域で安心して暮らしていくために、14人の体験者と精神科医が、地域や社会に交流・理解・支援をもとめて語る。

- 〔おもな内容〕
- * 統合失調症と回復あつてきて
 - * 精神障害者の生活と社会との関係
 - * うつ病の回復してーいーの九仲間の方
 - * 夢の国へ行くの創作活動
 - * 真紀
 - * 小曾根ゆり
 - * 野上順次
 - * 金野男

知っておきたい 精神保健福祉の動き	2
お知らせします みんなねっとの活動	3
お知らせ&ご案内コーナー	5

特集

当事者同士の支えあい 6

この街で一緒に安心して暮らしていこう

——こころの自助の会「ふれんどりい」(千葉県松戸市)

ひとりじゃない、お互いに支援しあえるピア活動

——旭びあくらぶ(横浜市旭区)

お元気ですか 家族会

「**大津市精神障害者患者家族会湖の子会**」(滋賀県大津市) 16

街の診療所からのお便り【連載⑩】(増本茂樹)

・・・本人の気持ちが決まるまで、待つ・・・ 20

わかりやすい制度のはなし●その26(松岡裕美)

精神科デイケアについて 24

統合失調症はどこまでわかったか—連載⑦—(菊山裕貴)

現在のドーパミン仮説——その1 28

みんなのわ——読者のページ 32

「みんなねっと」電話相談

TEL03-6907-9212

受付時間：月水金10時～15時

知っておきたい 精神保健福祉の動き

■いよいよまとめの段階に — 今後の精神保健医療福祉のあ

り方等に関する検討会

第23回は9月10日に、第24回は9月17日に行われ、いよいよ今までの議論をまとめる段階となりました。

会議では、まとめの事務局案に対し、構成員から一字一句提案がなされ、細かな点検がされていきます。当会としてもこの1年半にわたる検討会を通して、継続的な家族支援の必要性、引きこもりの問題、精神医

療の課題など多くの意見を言ってきました。会議のあり方にも問題があると感じました。医療や福祉サービスの利用者である当事者と家族は二人だけ、あとは全部サービス提供者と専門職という構成は、公平な議論ができる場であるとは言えません。それでも多少なりとも家族の困難さ、支援の必要性が理解されたように思います。

検討会の報告書「精神保健医療福祉の更なる改革に向けて」では、その基本的考え方を「入院中心主義から地域生活中心へ」という基本理念に基づき施策の立案・実施をさらに加速すべきとしています。なかなか減らない精神科病床数ですが、報告書では今後の目標値として統

合失調症による入院者を今後5年間で15万人に減らすとしています。また、精神障がい者・家族の視点に立った支援体制の構築ということで、家族同士のピアサポートが書かれたこと、訪問診療、訪問看護等の在宅医療の充実、重症化の予防のための早期支援体制の検討といったことは、私たちの関心の高いところです。さらには「未治療・治療中断者が強制入院を要する状態に至らないよう、在宅の患者への訪問診療、家族への支援等を行う支援体制を強化すべきである」と書かれており、私たちの困難が理解されたと感じるどころです。ほかにも踏み込んだ表現が随所に見られる報告書となっていて、今後、私たちも意

見をあげながら関心を持つていきたいと思えます。なお「保護者制度」などを規定している「精神保健福祉法」については、今後の課題として別途検討の場を設け、検討に着手すべきということになりました。

■全精社協の補助金不正流用に 関する報道に関して

全精社協（社会福祉法人全国精神障害者社会復帰施設協議会）が、「ハートピアきつれ川」の買い取り、運営費などをめぐって、厚生労働省の補助金を不正に流用したということが、新聞やテレビ等で報道されています。新聞報道では全精社協の名称がさまざまに書かれていたことから、この団体と当会（特定

非営利活動法人全国精神保健福祉会連合会）と何か関係があるのではと心配されるお問い合わせをいただきました。

あたかも当事者団体のような見出しを出した新聞社には抗議文を出しましたが、世間的には精神障がいという点すべて同じにとらえられてしまいがちです。それだけに各団体は正しく活動をしていかなければなりません。全精社協は家族会でも当事者団体でもなく、精神障がい者の施設の団体です。当会とは全く別の団体です。

先の家族会全国組織、全家連（財団法人全国精神障害者家族会連合会）がハートピアきつれ川の運営のために補助金を流用し、平成19年4月解散となりました。

した。そのハートピアきつれ川を買い取った団体がまた補助金流用問題を起こし、しかも個人的流用もあるという悪質なもので、検査の捜査対象にもなっています。精神障がい者が働く保養施設という高い理想を持って建てられたハートピアきつれ川が、このような形になったことは本当に残念なことと言わざるをえません。



■北信越ブロック研修会が開催 される

10月1日（木）、2日（金）

の2日間、福井県あわら市のグランディア芳泉において、約400人の参加のもと開催されました。テーマは、「地域で安心して暮らすためにみんなで力を合わせよう!」です。

オープニングセレモニーでは、イッチョライ節(福井音頭)と踊りが披露され、地方色豊かな歓迎に気持ちがあなごみましました。

また、受付や会場係にボランティアグループがたくさん参加していることに感心しました。県の精神保健福祉ボランティア講座が熱心に続けられている成果だと思えます。

1日目は公開講座、記念講演が行われました。公開講座では、川崎理事長の基調講演があり、

政権がかわり、今こそ家族、当事者の声を出してゆくことが重要な時期であること、家族を支援する相談体制、訪問医療・福祉の必要性、当事者の所得保障、就労支援の充実など、訴えていくべき課題が提起されました。それを受ける形でシンポジストから、マイナス思考からプラス思考へ変わることの重要性、地域での啓発活動・ジョブコーチ・ボランティア活動の実践報告がされました。

遠山照彦先生(京都・春日診療所)の記念講演では、「統合失調症の本人と家族がいかにして幸せになるか」と題して、診療所での家族支援(面接、家族教室、家族会など)や診察の様子を交えながら、病気の説明、

家族・本人のできることがわかりやすく話されました。

2日目の分科会では、家族会の活性化、精神科医療の現状、就労支援、親なきあと、仲間同士語りあいの各分科会にわかれ活発な討議が行われました。

■平成21年度障害者自立支援調査研究プロジェクト


厚生労働省の委託事業として、「精神障害者の自立した地域生活を推進し、家族が安心して生活できるようにするため」の、効果的な家族支援等のあり方に関する調査研究」を行います。

この調査では、全国の家族会の会員約9000人の方にアンケートへの回答をお願いしま

す。調査結果は3月末までに集計して報告書としてまとめます。この調査の結果をもとに、家族の経験した困難や、どのような支援があれば家族が安心することができるとかのかなど、家族の体験にもとづく施策提言を行っていきたいと考えています。

8月より専門家や家族を含む調査検討委員会を立ち上げ、調査票の作成作業を行ってまいります。10月末より、各家族会あてに調査票を送付いたしますので、みなさまのご協力をお願いします。

また、このプロジェクトの環境として、家族に役立つ社会資源について紹介するハンドブックを作成し配布する予定です。



お知らせ & ご案内 コーナー

◆地上デジタル放送受信チューナー給付支援が始まりました

8月号でご案内した地上デジタル放送受信用チューナー給付支援の申込受付が、10月1日から始まりました。

総務省が簡易チューナーの無償給付やアンテナ工事が必要な場合の支援を行います。支援の対象となるのは、NHK放送受信料が全額免除となっている世帯で、①生活保護などの公的扶

助を受けている、②障がい者を含む世帯全員が市町村民税非課税の措置を受けている、③社会福祉事業施設入所者のいずれかに該当する方です。

支援の内容について詳しく書かれたパンフレットや申込書は、総務省・地デジチューナー支援実施センターに問い合わせると取り寄せることができます。

●支援の受付期間

10月1日～12月28日まで

●問い合わせ先

総務省・地デジチューナー支援実施センター

TEL 0570・033840

TEL 044・969・5425

FAX 044・966・8719

受付時間…平日9時～21時／

土・日・祝日9時～18時

当事者同士の支えあい

特集



ふれんどりの定例会

今回の特集は、精神障がいのある当事者の人たちが、ともに助けあい、支えあいながら地域生活をおくるようすを取材しました。

この街で一緒に安心して

暮らしていこう

■千葉県松戸市
「この街の自助の会「ふれんどりー」

千葉県松戸市の家族会「土曜会」の方から、「松戸市には、『ふれんどりー』という当事者の会があります。とても活動的な会なので、ぜひ月刊みんなねっとで紹介してください」という投

稿をいただきました。ちょうど「当事者同士の支えあい」を特集のテーマにしようと思ったので、早速、聞いたところだったので、早速、「ふれんどりー」の代表・大塚

美昭さんと連絡をとりました。取材をさせてもらいたいとお願いですと、すぐに「いいですよ」とのお返事。9月27日(日)の定例会におじゃますることになりました。

「ふれんどりい」の正式名称は「こころの自助の会・ふれんどりい」といいます。定例会は毎月第2・4日曜日の午前10時から午後3時まで行われています。そのほかに、英会話サークルが毎月第3土曜日、音楽サークルは月1回行われています。会場は、松戸市健康福祉会館(ふれあい22)などを利用していきます。

取材した日の会場は、家族会が立ち上げたNPO法人「土曜



定例会の会場「そよかぜ工房」

会」の運営する地域活動支援センター「そよかぜ工房」の2階のフリースペースでした。約束の1時ごろ、そよかぜ工房に到着すると、1階の喫煙スペースでたばこを吸っている人が2〜3人いて、「こんにちは。取材でおじゃましました」とあいさ

つすると、「お待ちしてました」と2階に案内してくれました。会の名前の通り、とてもフレンドリーな雰囲気です。

発足して5年

「ふれんどりい」ができたのは、家族会「土曜会」が、サンデーオープンサロンという当事者の懇親会を開催したことがきっかけでした。そこに集まった人たちが自助グループとして「ふれんどりい」を2004年に発足させました。大塚さんは四代目の代表だそうです。現在、会員は15名ほどいて、松戸市内に住んでいる人が多いですが、遠くから片道1時間かけて定例会に

来る人もいます。統合失調症、うつ病、神経症、パニック障害など抱える病気はさまざまです。

定例会だけではないつながり

定例会は、とくにプログラムが決まっているわけではなく、その日、集まった人たちが日常のいろいろなことを話し合いながら、お互いにアドバイスをしたり、何かに困っている人がいれば、どうしたら問題を解決できるか、みんなで知恵を出しあって考えたりします。そうやって、支えたり、支えられたりしながら、地域での暮らしを続けています。

定例会の後は、代表の大塚さんが住んでいる1DKの公団住宅に集まり、夜ごはんを一緒に食べたりします。大塚さん宅は「大塚邸」と呼ばれ、みんなに親しまれています。

Aさんは、一人暮らしをしています。うつ病とパニック障害があり、慣れない一人暮らしで孤独な毎日でしたが、行政に相



代表の大塚さん

談に行ったところ、「ふれんどりい」を紹介されて参加するようになりました。

「大塚邸に初めて行ったとき、カレーライスを食べさせてもらいました。ろくな食事をしてなかったので、体重が減ってしまっていました。大塚邸で料理の仕方を教えてもらい、今は自炊もするようになって、健康になつてきました」とAさんは話します。足にけがをして外出がまったくできなくなってしまうときには、大塚さんや「ふれんどりい」のメンバーが差し入れをしてくれたりもしました。定例会などに集まるだけでなく、日々、助けあいながら生活をしているのです。

自立への後押しをしてくれた

「ふれんどりい」の支えあいの活動は、行政からも評価されていて、Aさんのように市の障害福祉課から紹介されてくる人もいます。また、千葉県では独自の制度として設置されている中核地域生活支援センターが相談支援を行っており、そこから紹介されてきます。

2年前に「ふれんどりい」を紹介されたヒロさんは、代表の大塚さんと知りあい、意気統合して、家族との生活で悩んでいることを相談しました。すると大塚さんが「うちにおいでよ」と言ってくれたそうです。ヒロ

さんは、1年6か月、大塚邸に居候して、自炊の方法などを大塚さんから教わりました。そうして、この4月から大塚さんと同じ団地で一人暮らしを始めました。「自立の助走をつけてもらったというか、背中を押してもらった感じですよ」と話します。

一人暮らしですが、すぐ近くに大塚さんや「ふれんどりい」の仲間が住んでいるので、困ったことがあれば助けてもらえる安心感があります。

自分の体験を生かして

大塚さんは「困ったら、この団地において、支えあう地域をつくろう、と言っています。つ

らいときには私に電話をかけてくる人もいます。とにかく自分たちの必要に迫られてやっているんです」とさりげなく言います。日常的な支えあいと言葉でいうのは簡単ですが、実際には、なかなかできることではないように思います。

大塚さん自身、「ふれんどりい」に関わる前に6年ぐらいい引きこもっていた時期があるそうです。子どもの頃の登校拒否から始まり、集団になじめず孤立する体験を繰り返してきました。そうした体験があるからこそ、孤立させない関わりを大切にしています。

副代表の池田道夫さんは、英会話サークルの講師でもありま

す。「引きこもっている人は、これまでのいろいろな失敗体験の中で、自分はだめなんだと思つて閉じこもっています。英会話サークルには、興味のある人が参加してくれますが、引きこもっている人も、社会に興味をもてる何かが見つかれば、外に出られるようになるのではないかと思ひます。そのきっかけをつかめるように、訪問もしていききたいですね」と話します。

家族会も期待

家族会「土曜会」でサンデーオープンサロンのスタートに関わつたBさんは、「ふれんどりい」のアドバイザーになつ

ています。「土曜会には会員が160人いて、そのうち約7割の家族が、引きこもっている子どもをどうしたら社会につなげることができるか悩んでいる」といいます。「土曜会」では、毎月第1・3土曜日に「心の家族相談・支援室」を開いており、大塚さんと池田さんは相談支援員として協力しています。「大塚さんや池田さんから話を聞くことで、親の認識が変わるようです。家族にとつても、ふれんどりいの活動への期待は大きいです」とBさんは話します。

ここに来てよかった

この日の例会の参加者は14

名。初めて参加する人もいました。「ふれんどりい」に来てよかったと思うことを一言ずつ話してくれました。

「いろいろな人と出会うことができること」「自立のきっかけになったこと」「ここに来ると家の用事から解放されてホッとできる」「病気のことや仕事のことなどいろいろ話しあえる。同じ病気の人と話せる。仲間ができて仲良くなったこと」「友達に恵まれて、いい先輩に教えられている」「精神的ストレスや孤独感がなくなり、精神的に自立ができた」。それぞれにとって大切な場となっていることが伝わってきます。

最後に今後の「ふれんどりい」

に望むことを伺いました。

「誰もが障がい者になりうるもの。障がい者だけでなく、障がいを理解してくれる人にも参加してもらって活動を広げていきたい」「金儲けがしたい」「あんまり大きくなっても困る。自然に人が集まる場にしたい」「気軽に話すことのできる場のままであってほしい」「社会復帰のステップになること。そして働くようになって、ふれんどりに参加して体験を共有してほしい」「会員は男性がほとんどなので女性ももう少し増えてほしい」。

いろいろな思いを共有しながら、これからも「ふれんどりい」は一人一人を大切にしながら活

動していくのだと思います。

「ふれんどりい」は、当事者や家族に希望を与える場になっています。「ふれんどりい」があること自体が、これから先「ふれんどりい」に出会う人た

ちにとつての贈り物だと思えます。自分たちが支えあうことを通して、住んでいる街に「ふれんどりい」というみんなの財産をつくっているのです。

(取材／永井・鈴木)

ひとりじゃない、お互いに支援しあえるピア活動

ピアとは、「仲間」という意味で、当事者同士の活動をピア活動と呼んでいます。病気や障がいのある人同士だからこそできることがあります。そして、そこから生まれる力によって、さまざまに「自分らしさ」を見つけていくことができるのではないのでしょうか。

■横浜市旭区「旭ぴあくらぶ」

今回は、そんなピア活動を行っている「旭ぴあくらぶ」(以下、ぴあくらぶ)を紹介したいと思います。

肩の荷をおろしてほっと一息

ぴあくらぶは、横浜市旭区に

「ほっとぽっと」の建物と玄関にある看板



ある旭区地域生活支援拠点（地域生活支援センター）「ほっとぽっと」の中にあります。「肩の荷をおろしてほっと一息」、「一緒に時を過ごしてみませんか」などを

キャッチフレーズに、仲間同士の心のこもった助けあい、支えあいを軸に活動しています。

「誰かと話したい」という気持ち

ぴあくらぶでは、「こんなことをやってくれると助かるな」という当事者のニーズやアイデアを取り入れ、活動内容に反映しています。その一つに、

「ふくろう電話」という夜間電話相談があります。今回の取材に応じてくれた、ニックネーム「ネコちゃん」さん（男性）は、「夜、一人で家にいると寂しくて、誰かと話したい」という気持ちから、夜間電話

相談を始めたいと提案し、それがきっかけで実現にいたりました。火・木・金曜日に午後8時から11時まで行っています。

また、現在ふくろう電話の相談員として活動している、ニックネーム「司謙二」さん（男性）は、「中には一人2時間相談にかかる場合もあります」と話してくれました。ただ、電話



落ち着いた雰囲気のリビング

をかける人の中には、生活保護を受けているなど、経済的理由から、30分ほど経つと、「電話代は大丈夫ですか」と司さんから伺うそうです。相手の生活状況をよく理解できる立場であるからこそできる配慮だと思えます。現在は、研修を受けた7名（男性5名、女性2名）の当事者が、交代で応対しており、3時間1000円ほどの活動費が支払われています。

「対等な立場」と「話し相手」

二人に、ピア活動の良さややりがいについて尋ねてみました。ネコちゃんさんは、「対等な立場で互いに話せることが

一番の良さだと思います。ただ、グチを聞くだけということもあるのです。受け手が困ることもあります。楽しんでやっているわけではなく、プレッシャーもありますね」と話します。彼は、夜間に話す場が欲しいと希望して、ふくろう電話を始めたにもかかわらず、提案者であったために、相談する側ではなく、受ける側として活動することになり、自分の話はなかなかできないそうです。これは、何とも複雑な心境ですね（苦笑）。しかし、夜間に話せる場所が必要だと思っているからこそ、相手への十分な共感ができるのではないのでしょうか。

司さんは、「相手が『ありが

とう』や『安心した』、『落ち着きました』と言ってくれたときにやりがいを感じますね」と言います。相談を受ける技術以上に、同じ病気や障がいのある人同士の親近感、理解の深さが不安感を安心感に変え、気持ちを楽にさせる潤いになっているのだと思います。そのような意味で、このふくろう電話は、困り事を相談するというより、話し相手の存在となっていると言えます。

当事者のニーズを活動に

精神障がいのある人は、身体障がい者と違い、洋服の脱ぎ着などの生活介助はあまり必要あ

りません。しかし、だからといって十分生活ができているとも言えません。それは、対人関係の苦しさやさまざまな場面で現れる不安感、経験や体験の不足によるものと言えます。このような生活上の不便さは、精神障がいの見えづらさと共に、周囲にはなかなか理解してもらえないもどかしさもあります。

ぴあくらぶでは、こういった当事者の生活状況の中で、「やってもらえると助かるな」、「あったらいいな」と考えられるサポートを実際に行っています。

具体的には、①通院同行②病院へのお見舞い③ゴミだし④買い物⑤そばにいる⑥宿泊支援

(一緒に寝泊りをする)などです。この内容は、ちょっとしたことですが、できないと生活上困ることとも言えるのではないのでしょうか。そして、このささいな部分に気づくことが、専門家とは違う、すんなり相手の立場に立てる強みと、同じ体験をしている者同士の理解力の深さなのだと思います。

これらのサポートは、電話で気軽に依頼ができ、その都度数百円を支払います。この生活サポートは、「とんぼ屋」と呼ばれ、便利屋のような存在で行われています。

また、「やれることは健常者の半分」と司さんは言います。



手づくりの旭区社会資源マップ

だからこそ、一人では難しいことをサポートする、「支援を受けながらの自立」が、精神障がい者の自立生活には大きな意義があるのではないだろうか。

特に話を聞いて驚いたのは、⑥宿泊支援でした。これは、当事者を含めた担当スタッフが依頼してきた当事者と一緒にほっとぼつとの一室で共に寝泊りをするサポートです。利用の理由

はさまざままで、リフレッシュや退院後の泊まる練習などがありますが、稀に、家族が本人との同居に疲れてしまつて利用される場合があるそうです。「当事者も弱者だけど、家族も弱者ですよ」と司さんは言います。

構えずぎずに夢を実現する活動

その他にもさまざまな活動をしているびあくらぶですが、最後に、「今後、びあくらぶをどうしていきたいか」、抱負を語ってもらいました。

「今後はどうするか考えてないですね。なりゆき任せ。出てきた問題を解決できると、そこから何かが出てくるんじゃない

かと思います」とネコちゃんさん。構えず、気負わず、流れに身を任せることが、当事者同士の支えあいの基本かもしれませ

ん。
司さんは、「少しずつ夢を形にしていきたい。びあくらぶは、『こういうものがほしい』という夢が叶ってきているので。偏見をなくすことが私の夢です」と語ってくれました。

二人にお会いして、生き生きと活動を話す表情から、誰かの役に立つことの感動と責任を持つていること、そして、皆で支えあつて生きていくことが、その人自身の力になっているんだということがとてもよく伝わってきました。精神の病気や

障がいには、本人にとってはマイナス面が多いものです。しかし、ピア活動を通じて、マイナスをプラスに変えて、多くの同じように悩み、困っている人達に役立てることができるのではないかと思います。

ピア活動は、家族会にも通じるものがあります。家族も本人も、それぞれに仲間を見つけ、支えあえる存在に出会うことが、対等な関係を作るいいきっかけになるのではないのでしょうか。そして、お互いを認めあうことで、「その人らしい生活・人生を送る」ことにつながっていったほしいと思います。

(取材／高村・佐藤)

お元気ですか

家族会

「大津市精神障害者患者
家族会湖の子会」
(滋賀県大津市)

琵琶湖を目の前 にして

京都駅から東海道線に乗り換え、長いトンネルをいくつか通過して3つ目の膳所駅に到着しました。京都からこんなに近かったのか、と少しびびっくりです。そこから車で約10分。すぐ目の

前に琵琶湖が広がる大津市障害者福祉センターの一室が、「大津市精神障害者患者家族会湖の子会」(以下、湖の子会)例会の会場です。

事務所は 市の施設の中に！

大津市障害者福祉センターでは、会議室の貸出、障害者生活支援事業、障害者ITサポート事業などを行うほか、特徴的なのが、障がい者団体の運営を事業として位置づけ支援していることです。ワンフロアに、いくつも障がい者団体の机が並び、そのうちの 하나가湖の子会の机です。「電話、プリンター、パソコン、みんな助成金でそろえ



大津市障害者福祉センター

ました。常駐しているわけではないですが、このように事務所がもてて会の運営に助かっています」と、会長の井上カズ子さん、副会長兼事務局長の森田東郎さんに説明してもらいました。事務所を作業所や会長宅に

置いている家族会が多い中、湖の子会が、市の施設の中に事務机を置いていることに驚きました。他の家族会でもこういった形がとれないものか、行政に訴えていく必要があるのではないのでしょうか。

湖の子会のなりたち

湖の子会の発足は昭和63年です。当時、滋賀県下の7つの保健所の協力で保健所ごとに会がつくられました。湖の子会は、会長宅を開放して作業所を始め、空き室を探して移転するなど、作業所運営に力を入れてきました。その後、熱心な指導員に恵まれ、会は作業所運営から

離れ、独自の活動をしています。この会のユニークな点は、本人と家族が一緒になって例会を行い、また、会の中に本人事務局と家族事務局をつくっているところにあります。会長1名、副会長は家族、本人各1名の2名が担っています。そして約20名の家族・本人が運営委員になり、



井上会長（右）と森田副会長

涉外、例会、「湖の子会だより」発行、研修会・フォーラム、スポーツ・レクリエーション、物販売の担当をしています。現在の会員は100人（100家族）、賛助会員40人。一大家族一会員制なので、家族だけ、本人だけ、親子一緒に、いろいろな形で参加があります。

例会はゆるやかな雰囲気 気で自由に

湖の子会は、定例会として「いやしと相談の日」を月2回行っています。家族の要望に応じて、不定期に、家族だけで開催することもあります。

開始時間が近づいて徐々に会場に参加者が集まり始めます。

みんなで机を口の字にならべて、会場づくりをしました。

この日は10人が参加し、秋の研修旅行や講演会の開催について話し合いました。

11月に開催予定の講演会は、国の「精神障害者の家族に対する支援事業」の助成金で実施します。講師の医師に話してもらいたい内容について、家族からは「本人との接し方について」、本人からは「病気とのつきあい方について」話してほしいとの意見がだされました。

家族と本人が一緒に活動するよさ

さて、ここで参加された皆さんから湖の子会のよさを聞いて

みました。

家族からは、「2回目の参加です。会に参加し、みんなの話を聞いて徐々に子どもの病気を受け入れることができるようになりました」「子どもから離れてほっとするひとときを持てます」などの話がされました。また、本人からは、「退院してでかける場所がほしかったが、ここで楽しく話すことができま

す」「話ができてストレスの発散になります」など、集まって話をするよさを語ってもらいました。

この会は、本人もまじえて行っていることもあり、本人の体調にあわせて出席、退席を自由にしており、ゆったりとした雰

囲気で行われていました。

井上会長に、家族と本人が一緒に活動するよさを聞いてみました。

一つ目は、本人にとって、あ

いさつをしたり、例会の準備や片付けをしたりすることが、社会生活に慣れるよい機会になることです。

二つ目は、本人が他の家族の苦勞を聞くことで、親の苦勞を理解でき、逆に家族も、本人の話を聞いて、なるほどそういうことなのか、と自分の子どもの障がいへの理解が深まります。

先に本人が参加していて、「行ってみたら」と誘われて家族が参加することも、またはその逆の場合もあるそうです。

家族、本人の活動を バランスよく

本人の活動が活発なこともこの会の特徴です。本人の会議や茶話会を月1回開催し、カラオケや散策の計画も独自に立てて実行しています。この秋は、来年度の障害者スポーツ大会の選抜大会があり、バレーボールチーム「ペガサス」の練習を月3回行っています。さまざまな活動に、会から活動費の一部を出しています。

最近、近くに生活支援センター「オアシスの郷」^{さと}ができ、そこから紹介されて、湖の子会の会員が増えているとのこと。

湖の子会は、運営委員が会長



例会はゆるやかな雰囲気です

を支えてうまく分担して運営しています。参加の機会が月に何回もあり、参加しやすい雰囲気があります。また、障害者権利条約やACTなど、最新の情報に注目したフォーラムを毎年開催して、学習の機会をつくって

います。このような点が会員増の理由だと思えます。

井上会長は、「今の会運営の形が必ずしもベストではないと思っています。家族は家族で、本人は本人で独自の活動をしてゆく方向も大切にしたい」と話します。

家族と本人と一緒に活動することのよさがある一方で、家族同士、本人同士だからこそのわかりあえることもあります。本人の会が将来自立していくことも一つの選択肢だと思いました。湖の子会のこれからの活動に期待したいです。

(取材／鈴木・高村)

街の 診療所から のお便り

…本人の気持ちが決まるまで、待つ…

連載
③①



ましもと しげき
増本 茂樹
増本クリニック院長

〈拒食症〉

Aさんの登場は衝撃的でした。初めてクリニックを訪れた日には、細い足では立っておれず、母親に寄りかかってたどりに着いています。薄くなった頭髪を隠すように野球帽を目深にかぶり、診察室では一度も視線を上げず、一言も声を発しませんでした。体重は30kgを切っていました。

彼女の拒食はもう数年間も続いていて、最近、気を失って救急車で総合病院に運ばれていますが、内科の担当医と治療方針の折り合いが付かず、数日間の入院で家に帰っていました。その後、お母さんが私の医院に相談に来られ、本人が受診することになったのです。

〈本人への説得〉

この体重ではインフルエン

ザなんかにかかった時に重症になつて苦労しますよ。だから急いで40kgに戻す必要があります。1日100g、卵2つ分ほど多く口に入れましょう。そうしたらひと月に1.5kgずつ体重が増えるでしょう。今は体を動かさし脳を働かせるでんぶん質が底をついているし、脂肪やたんぱく質もマイナスで脳が痩せている状態だから、今考えることは本来の元気なあなたが考えることと

は違っていると思いますよ。だから、何か食べないわけがあるのかも知れないけど、それを話し合うのは体重が戻ってからにしましょう。

〈点滴で元気が出る〉

拒食症の人の「ものを食べないでやって行きたい」「私は太っている」という思いはとても強いものですから、簡単に納得はしてくれません。この日彼女はブドウ糖の点滴をして、牛乳にビタミンと脂肪と蛋白質を加えた栄養剤を持って帰りました。でも、1日1本飲むと約束した栄養剤は「吐き気がする」と言って数日で止めてしまいました。困ったなあ、と思っていた

のですが、そのうち2〜3日置きに点滴していた濃いブドウ糖は「気持ちが悪くなる」と言って、希望して毎日やって来るようになりました。

〈お母さん、急ぎ過ぎです〉

当初は両足が浮腫になって腫れ、あちこちに治りにくい傷ができていたのが、ひと月くらい点滴を続けるうちに浮腫も傷も治って、皮膚の色艶が良くなってきました。

この点滴だけで生きて行くことはできませんよ。胃腸に勢いが付いたら、米や小麦を食べなぐちゃね。

でも体重はほとんど増えませんが、不思議でしたが、後日、お

母さんが「久しぶりにショッピングセンターに買い物に行きました」などと嬉しそうに報告されたので、細い体で動き回っていたことがばれました。少しずつ食べたからって、使っちゃうと体重は貯まらないのです。



〈自立の前の依存〉

久しぶりに一緒に買い物をして、母子とも本当に楽しかったようでした。Aさんとお母さんとはこのところ一緒に買い物を楽しんだことは無かったのですね。今回はうちへ点滴に通うのに、お母さんに面倒を見てもらいましたね。こんな、親が子供の面倒を見る、それを子供は素直に受け取る、という行動がAさんの場合は必要だったと思います。

青年期の拒食症には、心理面で“大人になりたくない”“気持ちや“親との関係の不調”があるようですし、彼らの多くは自分一人で物事を決めたり実行し

たりするのが苦手です。いずれ一人立ちしなければならぬにしても、まず親と一緒に遊んだりやってみたりして、ちょうど良く依存しなければ安心できないのです。これは入院治療ではできないことです。

〈精神科医も腹を立てる〉

彼らは説得を頑なに拒否したり、約束しても簡単にそれを破ったりして、精神科医も時々腹が立ってしまいます。Aさんも、栄養剤を飲むと言ったのにすぐに止めましたし、点滴も50mlするはずだったのに、250mlしかしてくれません。栄養剤は少しは吐き気があるでしょうし、濃厚な点滴は痛みのようなもの

を感じるかも知れません。そこを我慢してくれません。そういう彼らに、私も若い頃には大いに怒ったものです。歳を取ってやっと、いつかは彼らが自分で自分の未来をつかんでくれると考えられるようになりました。

〈ドキンドキンドキンドキ〉

この病気は心理的な不調だけではなくて、精神科の病気でもあります。例えばAさんには重度の不眠症があり、寝つきの薬を4種類と強い安定剤のレボトミンを75mg飲んでやっと夜眠れます。本人の努力だけでは脳に眠りが来なくなっている印です。病気による不調は薬などを使って脳と体の調子を整えるこ

とが必要です。

医療のスタツフは良いと思えることを自分たちの能力の範囲でやっていきますから、お父さんお母さんも自分の常識でできることで子供の面倒を見るようにしてください。精神科医は自分の能力以上のことはしないようにしています。頑張り過ぎると自分も倒れてしまうからです。それは親であっても同じで、誰も彼らに替わってやってやることはできないのです。

〈信じて待つ〉

数日前、しばらく通院が途絶えていて私も心配していた、幻聴のある若い女性の患者さんがお母さんと一緒に再受診されま

した。彼女は統合失調症にかかっていて、何か向精神薬を飲まなければいけません。最初、リスパダール2mgで幻聴はかなり収まったのですが、眠気が強かった。でも、1mgに減らすと効き目が悪い。セレネースも眠かった。新薬のロナセンも4mg飲んでもらいましたが、効かなかった。増量しようかと考えているうちに、彼女の足が遠の



いてしまった。考え直して今度再受診されたのは、勤めている会社で同僚から「考え事をしてるようだけど、心配事があるの？」と聞かれたからでした。それで、再び、お母さんに頼んで一緒に受診されたのです。職場の方がちょうど良い助言をされ、本人もそれを受け入れる心の準備ができていたようです。

薬は、飲む人が「この薬に応援してもらおう」という気持ちで飲むと、効き目が良いのです。親は、本人たちが仕事を頑張り遊びを楽しめる、ちょうど良い薬が見付かることを信じて、毎日の彼らの生活を心配な気持ちで見守り、時々意見を言うのが役割でしょう。

今月の
執筆者

松岡裕美

東京医科歯科大学附属病院
精神科デイケア・看護師

わかりやすい
制度のはなし

その26

精神科デイケアについて

精神科デイケアとは

精神科デイケアとは、再発防止、生活リズムの改善、自立と成長、地域生活の充実、対人関係の練習、体力や集中力の回復などを目的に、グループ活動を通してリハビリテーションを行う場所です。統合失調症の方の利用が多いですが、一方で、アルコール依存症や発達障害、また、うつ病の復職リハビリを専門に行っているデイケアもあります。

対象となる人

生活のリズムが崩れやすくて困る、行く場所がないからつい引きこもりがちになってしまいう、人づきあいが苦手だけど友

達を作りたい、自分の居場所がない、などで困っているのに何かから手をつけてよいかわからなかったり、どこに手助けを求めればよいかわからなかったりする人にお勧めです。

デイケアによっては年齢制限や病気の限定がありますし、病院やクリニックの場合、その医療機関での診察を条件としていることも多いです。

費用

デイケアには、保健センターなどの公的機関が事業の一環として行っているものと、病院やクリニックで行っているものがあります。前者はおおむね無料ですが、後者は医療費がかかります。具体的な費用は、診

療報酬上は1回のデイケア参

加で、大規模(50〜70人)は6600円、小規模(30人)は5500円、ショートケア(3時間)は3300円、ナイトケア5000円、デイナイトケア1万円です。これにプラスして再診料がかかり、健康保険などが適用され、自立支援医療を利用すれば1割負担となります。食事が提供される場合、そこに食事代金が加算されます。

利用するためには

デイケアによって利用条件や必要書類などが違うので、まずは直接連絡をとって確認しておくほうがよいでしょう。また、主治医とデイケア利用に関して合意をとっておく必要もあります。

す。

おおむねのデイケアでは、初回はオリエンテーションと面接を予定していると思います。場合によっては、そのときに、グループの様子を見学できるかも知れません。

当デイケアの場合、当院を受診していない方については、デイケア担当医の診察を受けてもらった後、数回の体験参加をしてもらいます。そこで、「ここでやっていけそうだな」と思えば、デイケア正式利用に向けた会議が開かれます。この体験参加が重要で、自分にそのデイケアが合っているか、またグループ活動に加わる心の準備が整っているか判断する指標になります。ただし、はじめての集団に

入るわけですから、気も遣うし居心地も悪く感じるのは当然です。ある程度のストレスが加わることは見越して、ちよつと踏ん張るくらいの気持ちが必要かも知れません。

デイケアスタッフ

看護師、精神保健福祉士、心理士、作業療法士などが実的な支援をするスタッフです。心理士は心理教育、作業療法士は作業訓練と、職種によつて役割がはっきりしているところもあれば、どの職種もみんな交り合つてグループ活動をするというところもあります。いずれにしろ、スタッフとの相性もデイケアでの居心地に影響してくるので、どんなスタッフがいるの

か確かめておきたいですね。

プログラム

一般的には、朝夕のミーティング、料理、スポーツ、創作、話しあい、カラオケやボーリングといった外出、季節行事、さまざまな学習をする心理教育などがあります。デイケアの個性が表れるところで、利用者の必要に応じるために、同時に複数のプログラムを用意しているデイケアもあります。

当デイケアには、利用者が講師役のサッカーやヨガ教室、講師指導のもとで行う自己理解を深める検討会（利用者の一人が心に引っ掛かっている場面を提示して、そこで何が起こっているか皆で吟味する）、病氣のこと

や困っていることをわかちあう会などがあり、いずれも司会に立候補した利用者がグループを引っ張っています。

どのような効果があるのか

体力や生活リズムをとり戻す以外にも、他の利用者や支えあったり、苦手なものに取り組んだり、緊張しながらも自分の意見をいったり、ときには他の利用者や衝突したりと、グループの中で起こるさまざまな問題に対処する中で自信をつけ、自らしさを発揮するという効果が期待できます。

当デイケアのAさんの場合、引きこもり生活を改善したくてデイケアを利用し始めましたが、毎日緊張と反省の連続で、

つい「どうせ自分なんか」と思ってしまったなかなかグループに馴染めませんでした。それでも「ここを失うと、もうどこにも行く所がない」と踏ん張って、ぼつぼつと顔を出していました。

ある日、他の利用者から「Aさんが来ないと何かさびしい」と声をかけられ、そんなに頑張らなくても自分がグループに受け入れられていることに気づきました。

その後、徐々にはありませんでしたが、他の利用者の手助けを受けて司会や係を担当するようになったのです。そうやって自信をつけたAさんは、今、地域の作業所に通っています。

デイケア利用後は？

デイケアによつては、利用期限が設定されています。その場合は、利用期間中に、就労や復学、就労訓練施設や生活支援施設の利用に向けて準備する必要があります。デイケアはリハビリテーションの場合なので、そこで力をつけて、次のステップを踏むことも重要だと思えます。その準備を通じて、グンと成長する方も多いです。

本人が乗り気にならない時

押しの手だと、かえつて反発したくなるかも知れません。そんなときは、本人が困つて助けを求めてくるのを虎視眈々こしたんたんとねらつて、その時がきたら「こ

んなところあるみたいよ」とパ
ンフレットでも渡してみてもど
うでしょう。はじめはイヤイヤ
かも知れませんが、利用するか
どうかはさておいて、ちよつと
どんなところか見に行つてみな
いかと誘つてみてもよいと思
います。

当デイケアにも、主治医や家
族に促されてイヤイヤ参加した
けれども、他の利用者に温かく
迎え入れられて、自分の意思で
参加するようになった方がいま
すよ。

家族への支援

当デイケアの場合、家族の相
談に乗ることや、本人と家族と
の合同面接をすることもありま
す。ただ、本人が家族に登場し

てもらうのを拒んだり、家族が
遠慮されたり、スタッフの気配
りが十分ではなかったりして、
一人一人に細やかな支援を提
供できていないのが現状です。

そこで、家族への支援の行き
届かなさを補おうと、昨年度か
ら、デイケア利用者の家族を対
象とした家族教室と交流会をは
じめました。家族同士が大変さ
をわかちあつたり具体的な対応
を学びあつたりする中で、家族
の気持ちが増えることを目的
としています。デイケアによつ
てはこのような家族教室や家族
会を開催しているところもあり
ますので、ぜひ活用してみても
いかがでしょうか。

(まつおか ひろみ)

連載

統合失調症は
どこまでわかったか

現在のドパミン仮説——その1

連載
⑦

大阪精神医学研究所新阿
武山病院・大阪医科大学
神経精神医学教室

菊山裕貴

病院の家族教室などで、統合失調症の病気の説明として「ドパミン仮説」というものを聞いたことがあると思います。でも、病気の説明というとドパミン仮説ばかり、もっと他にもわかったことってないのかと思われていたのではないのでしょうか。精神医学は今、どんどん進歩してきます。この5年間にかなり多くのことがわかってきており、その進歩のスピードはどん

どん早くなっていて、ついにくのが大変なくらいです。じゃあ、今、どれくらいわかっていくのか。図1をみてください。かなり込み入った図で、このような図が出てくるとびっくりされることあるのですが、今は少なくともこれくらいはわかっているということですよ。これは2008年の雑誌に掲載された統合失調症の脳の神経細胞内の経路図です。現在の精神科医は

このような神経細胞内の経路を想定して治療を行うよう変わります。この図の中でドパミン仮説はどこにあたるかというと、図の上の方にあるDA【★1】と書かれた部分です。ドパミンが多い脳の部位で幻覚妄想などの陽性症状が、ドパミンが少ない脳の部位で意欲の減退などの陰性症状が引き起こされるというのがドパミン仮説で

したね。ドパミン仮説はおそらくほぼ正しいのですが、それは統合失調症の病気を説明する上ではごくごく一部にすぎないということになります。

神経と神経の間にシナプスという隙間があつて、そのドパミンが多すぎたり少なすぎたりしたら、その後、神経細胞の中で何が引き起こされるのかというのは重要な問題ですね。ドパミンが多すぎたり少なすぎたりしたら、神経細胞が枯れかかるような状態になってしまうことは以前にお話ししました（みんなねっと8月号）。今回はじゃあ、なぜドパミンの変化によって枯れかかってしまうのか、その理由についてお話しします。

脳の体積が減る3つの理由

ドパミンの変化によって脳の体積が減る理由として、①アポトーシス（プログラム細胞死）の促進、②神経栄養因子（脳の肥料のような物質）の不足、③神経新生（新しく神経細胞が増える）の低下が考えられています。

①アポトーシス（プログラム細胞死）の促進

アポトーシスとは細胞を削り取る刃物のような仕組みです。例えば手を作る時には一番最初にうちのわのような形の手が作られて、その後、指と指の間の細胞に対してその細胞は死に

なさいと秩序だった命令が下され、指と指の間の細胞が削り取られることによって手の形が作られます。このようなあらかじめプログラムされた秩序だった細胞死をアポトーシスと呼びます。アポトーシスは細胞死を引き起こしますが、ヒトの体を作るためには必要なものです。しかし、もし、アポトーシスが制御不能になってしまい、アポトーシスが暴走してしまったら、必要な細胞まで削り取られてしまいます。統合失調症患者さんの脳はアポトーシスを引き起こしやすい状態となっていることが最近の研究でわかってきました（図1でApoptosis【★2】と書いてある部分です）。

② 神経栄養因子（脳の肥料のような物質）の不足

神経細胞が植物のようなものだとする、神経栄養因子は植物を成長させるための肥料にあたります。神経細胞が生き続けて成長していくためには神経栄養因子が必要です。神経栄養因子がなくなると細胞はアポトーシスを起こしやすくなります。統合失調症患者さんの脳ではこの神経栄養因子が不足していることもわかってきています

（図1で Neurotrophins 【★3】と書いてある部分です）。

③ 神経新生（新しく神経細胞が増える）の低下

以前には脳は再生しないと考えられていましたが、現在の脳でも弱い再生能力を持っていることが明らかになっています。ほ乳類の大人でも脳神経細胞は新しく分裂して増える能力を持っています。この新し

く神経細胞が増えることを神経新生と呼びます。統合失調症患者さんではこの神経新生が減ってしまっているのです（図1で Neurogenesis 【★4】と書いてある部分です）。

ドパミンによるコントロール

アポトーシス、神経栄養因子、神経新生の3つが統合失調症患者さんの進行性の脳体積減少に関わっているのですが、この3つは GSK3β と呼ばれる物質

によってコントロールされています（図1に GSK3β 【★5】も書いてありますね）。また、GSK3β はドパミンによってコント

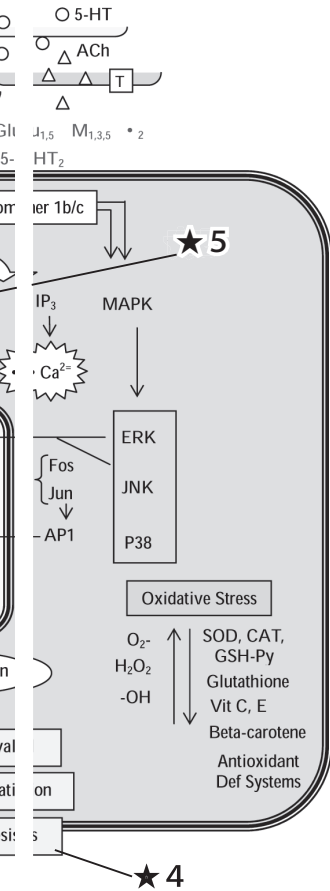
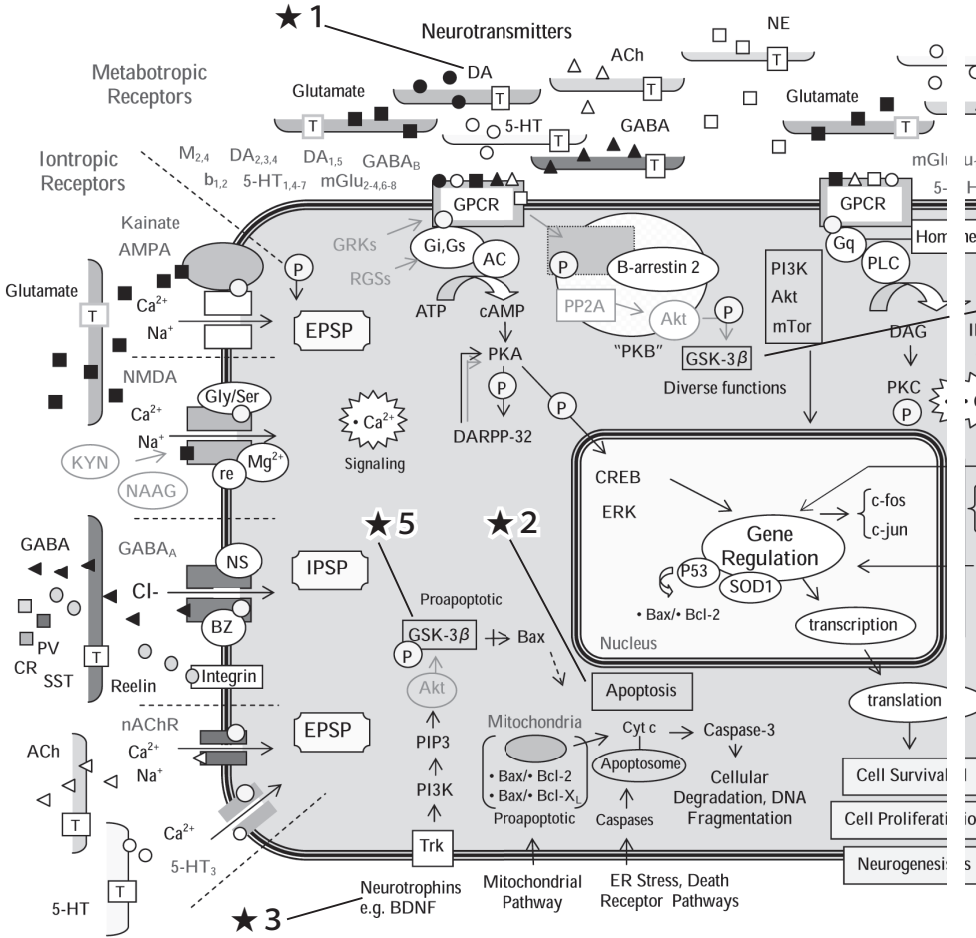


図1 統合失調症の病態に関係する細胞内経路



【図1について】

脳内の1つの神経細胞でどのような物質がどう関わりあっているかを示しています。現在のドーパミン仮説はここまで詳しく解明されてきています。

ロールされています。そこから、ドーパミンの変化によってGSK3βが変化して、GSK3βが変化するから脳の体積が減るのだということになります。この続きは、次回にくわしく説明します。(きくやま ひろき)



「みんなのわ」は、読者のみなさんからの便利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

★広島県 花子 家族（80代）

菊山先生、連載有難うございます。先生の記事を読みまして、目からうろこ。専門的な事もよくわかりましたが、それ以上に先生の心の豊かさ、温かさ、患者、家族への思いやりのやさしさが、ひしひしと伝わってまいりました。涙が出そうです。

先生、これからもどうかお元気で、苦しむ大勢の患者と家族の為に、御研究、御活躍いただけます様よろしく、よろしく御

願い申し上げます。

昨日まで（あきらめと希望に揺れる親心）

今日からは（ひとすじの希望に託す親心）

★栃木県 鬼怒川大好き

菊山裕貴先生の「統合失調症はどこまでわかったか」を最初から興味深く読んでいます。別の本に「ジプレキサ」はとても良い薬だと書かれていました。

急性期治療と慢性期治療を区別すること、精神疾患とアトピー性疾患と並列されて精神疾患を特別視しないこと、進行性脳慢性疾患という把握の仕方、ドーパミン、セロトニン、ノルアドレナリン等、脳内情報伝達物質のアンバランスの改善など、解りやすく書かれていてとてもいいです。

最近の脳の非侵襲測定機器の

発展が、統合失調症の病気解明、

適切薬剤（第2世代単剤化）を促し、さらに発展することを願っています。

つています。

★佐賀県 辻太平 本人（30代）

「統合失調症はどこまでわかったか」を毎回興味深く読ませて頂いています。

発病して17年経ちますが、医学的なことは看護師さんも精神保健福祉士さんも、そして普段の3分診療の先生（医者）も教えてくれません。医者になるには沢山の教科書があると思いますが、患者には体験談などありますが、学校もないし教科書もありませんし、最新の治療方法など知りません。そしてなににより、私は適切な一日の投与量を越えて服薬していることに気がきました。

そういう情報は医者は教えた

がらないと思いますが、菊山先生の連載でたいへん勉強になりました、ためになります。ありがとうございます。

★北海道 雪だるま 家族（50代）

「みんなねっと」届きました。いつもありがとうございます。こちらは秋の空、秋の風です。「みんなねっと」が届くということもホッとします。仲間がいるんだナー、一人じゃないんだナーと安心します。まず私が読んで弟へまわし、最後は主人の枕元へ：（読んでるかどうかは…???)

「街の診療所」は心ひかれま
す。あたたかさを感じて安心するからでしょうか…それでは又!!

★京都府 うさこ 家族（60代）

相談のTELがつながったときともうれしかったです。1時間何回もかけて話中、いいかげん手がつかれたころつながり、いろいろ親切に対応していただきありがとうございます。

2級なのに障害の年金の出ない息子のことは、これからも大変ですが、政党もかわったことだし、政治が息子のような難病にもきちんと年金を出すよう、まともな日本になることを願っています。

★長崎県 ペンネーム多良八郎 家族（60代）

私達家族や本人の地域との関わりが益々深く重要になって行く現在、社会福祉協議会や民生委員と私達との関わりが、他障がい者に比し、薄いように感じ

られます。

全国レベルの事は全福連で、地域においては県家連単位で、当該機関に要望活動や、差別と格差を減ずる働きかけを行うと共に、身近な社協や民生委員を良い意味で利用することが、偏見の是正や地域生活の向上につながることを考えます。

また、病院や医師に任せ切るのみでなく、私達も学習し、より良い医療機関を選択し、一方で公的機関を十分活用して社会との関わりを持ち、他の障がい者に追いつく努力をして参りましょう。

日常生活

★茨城県 コロコロちゃん 本人（60代）

私は発病が21歳の時。還暦を4年前に迎えた、病歴40年以上



のベテラン患者です。いろいろな経験をし、入院も9回、10年以上の長期入院もありました。でも今、週4回デイケアに通い、仲間と楽しく、又、昨年からは、院内で週1回開かれている喫茶店で働いています。何年間働きたいと思いつづけた事でしょう。今、短時間ではありませんが、ウエイトレスとして働か

せてもらっている事を感謝しています。

★秋田県 長谷部裕子 本人 (30代)

はじめてお便りします。私は38歳になる精神障がい者です(私は自分の病気のことは、余り気にしていません)。

最近私は、地元の新報で「月間賞」を取りまし

兵庫県 おみなえし 本人 (40代)

た。気長に：というか、のんびりダラダラと川柳を書いて15年。有名出版社ではなかなか芽が出ず、母の勧めでなんとなく出した地元の新聞社に、初めて出した川柳が驚いたことにです。もう嬉しくって嬉しくつ

て。

えっなんて書いたかって？

カモメ飛ぶ

沖の入り江の向こうがわ

：だよ。

★島根県 星座 本人 (50代)

ようやく私は、病気や障害から克服できて、自分を信じるこ

とができるようになった。

これから先、いろいろと山あり谷ありの人生であるが、自分なりの夢を心のなかに持ち、私なりの生き方をして、日々落ちついた生活をこころがけることにした。

詩・その他

★島根県 にじのはし 本人 (30代)

命、それをもらったものは

それを守らなくてはいけない
そうしないと、きつと後悔する
命、それを人のものでも、
自分のものでも

せいっぱい守る
そのときつと

人生の喜びに 出会う

人生の幸せに 出会う

それが きつと 生きること

私が 学んだこと

★沖縄県 河村進 本人(40代)

からだがちよつと普通のひとと

違っている僕たち、私たち

ところが少し普通のひとと

違つて僕たち、私たち

別に気にすることないよ

同じにんげんなんだから

家に閉じこもつてないで

外に出て御覧なさい

ちよつとの勇氣

気軽にさ

たぶん、僕たち、私たちは

見えないエネルギーが

沢山、沢山

あるんじゃないのかな

晴れた日は眩しい太陽が

僕たち、私たちの味方

雲つている日は

そんなにないから

雨の日はしかたがない

エネルギーを充電しよう

パワーをいっぱいためるんだ

さあ、はじめよう

世の中にはいろいろな人が

いると思うけど

時代は変わりつつあると

思うよ

偏見と云うものは

自分のこのころの問題さ

がんばろうよ

がんばろうよ

僕たち、私たち、

気のあつた同士なんだから

★愛媛県 山口 本人(60代)

同僚の冷たき視線淋しさに

そつと見ているちりばめし星

過去の罪泣き叫ぶなり己が姿

ひきずりながら道を行くなり

健康をしみみあじわう

ジョギングだ

白サギはばたく朝もやの中

風をきり城下町へと君のまつ

コスモスのなみ長い年月

レンゲつみ

想いとぶなりいとし児の

帰らぬ田畑苦い青春

静かなり

おんねんうずまく城下町

ほむらたちゆき桜ちるなり

編集 後記

シルバーウィークに大阪に行ってきました。大阪といえ
ば、たこ焼きやお好み焼き、串カツにホルモン焼…。胃袋
の満腹中枢がちゃんと機能していないのではないかと思うほど、
まさに「食いだおれ」の日々でした。「旅行のときくらい、まあい
いか」と安易に考えていましたが、今は食欲の秋!! 大阪に行って
以来、どうにも食への欲求がとどまることのない自分に少々危機感
を感じています。どこまでいくんだろう…。っと思いつつ、おや
つ片手に編集後記を書いている自分がおります(驚)(高村)

変わり者とよく言われますが、私は蜘蛛や爬虫類が好きです。家
の近所に爬虫類専門のペットショップができました。お店には、い
ろいろなカメやヘビ、トカゲなどがガラスケースに入って並んでい
ます。眺めているうちに、何か飼いたいという欲求がムクムク湧い
てきました。第一候補はリクガメです。でも、亀は万年。すごく長
生きだし、覚悟して飼わなければいけません! どうしようかな
あ、と店の前をウロウロしている今日この頃です。(永井)

編集 後記

次号の予告

特集●「家族会活動」

お元気ですか 家族会●「町田市精神障害者さるびあ会」(東京
都) / (連載8) 統合失調症はどこまでわかったか / 他

月刊 **みんなねっと** 通巻第31号(2009年11月号)

定価 300円

発行日 2009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 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？ 一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 子連れ親離れ
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連合会

☎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）。