

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12月号

●特集●

家族会の活性化にむけて

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
お知らせします みんなねっとの活動 2

本の紹介

- 『退院してよかった』 5
『ひかりの足跡』 5

特集

- 【座談会】
家族会の活性化にむけて 6

地域の家族会は、今……？／保健所などとの関係は？／家族会として求められること／地域の家族会が孤立しないために／家族会をもっと地域にアピールして

- お元気ですか 家族会
「さるびあ会」（東京都町田市） 16

- 街の診療所からのお便り【連載③】（増本茂樹）
…家族は、病人とは別の自分自身の生活を持ちたい… 20

- わかりやすい制度のはなし●その27（杉本豊和）
障害者手帳（精神保健福祉手帳）について 24

- 統合失調症はどこまでわかったか—連載⑧—（菊山裕貴）
現在のドパミン仮説——その2 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

■「職場における合理的配慮」
を考える——労働政策審議会障害
者雇用分科会

第40回（10月23日）、41回
（11月11日）の分科会が開催さ
れ、障害者権利条約の労働・雇
用分野における「合理的配慮」
の基本的な考え方について意見
交換が行われました。合理的配
慮の概念を法律で定め、具体的
な内容は指針で定めるのがよい
というのが、大方の考え方で
した。「合理的配慮」は、個別
の労働者の障がいや職場の状況

に応じて、使用者側と障がい者
側の話し合いによって、適切な
対応が図られるものであるとさ
れ、具体的な配慮として精神障
がい者には、通院の配慮、疲れ
やすい等の特性を踏まえた、グ
ループ就労や短時間労働等によ
る仕事の確保や日常的な相談が
できる窓口の設置などが必要で
あると話しました。権利条約の
規定では、「合理的配慮」を欠
くことは、障がいによる差別に
当たるとしています。中小企業
代表は、緩やかな「合理的配慮」
でなくては、障がい者を雇うこ
とは困難になると切実な訴えが
ありました。指針を定める際に
はさらなる意見交換が行われ、
障がい者雇用の促進が図られる
ことを期待します。

■11月10日、「ICFに基づく
障害児・者の生活機能の実態調
査」第1回調査委員会開催され
る

難しい名称の調査に参加する
ことになりました。この調査は
国の厚生科学研究の一つで、国
連障害者権利条約の「権利条約
の規定の実現に向けた政策立
案・実施のための統計」の重要
性に沿って、全障がい児・者を
対象として調査を行うもので
す。障がい者の生活機能とそれ
に影響する因子（健康状態・年
齢や価値観などの個人因子・環
境因子）の実態を把握し、生活
機能の向上に資するデータを定
めることが主目的です。ちなみ
にICFとは、2001年にW
HO総会で採択された「健康の

構成要素に関する分類」です。と言っても分かりにくいです。調査委員会に参加する我々も勉強しながらの調査となりそうです。しかし、精神の障がいについて「生きることの全体像」とらえるということは今までになかったと思います。重要な調査であると思いますので、調査票が届いたところはぜひご協力ください。

■今年度も内閣府の「障害者施策総合調査」が実施されます

毎年テーマ別に行われていた内閣府の「障害者施策総合調査」が、最後の分野、「啓発・広報」と「国際協力」に関して行われます。この調査に関する調査委員会が11月4日に開かれ

ました。この調査は「障害者基本計画」の中の、「障害者関係団体との意見交換やニーズ調査の実施等を通じて施策・事業の有効性についての検証を行い、効率的かつ適切な施策・事業を実施する」という内容を踏まえ、障がい者が社会参加していく上での障壁（バリア）の解消に向けた課題を明確にするために実施されてきたものです。テーマとしては①啓発・広報、②生活支援、③生活環境、④教育・育成、⑤雇用・就業、⑥保健・医療、⑦情報・コミュニケーション、⑧国際協力で、今回の調査をもって終了します。調査票はほぼでき上がっており、当会は400人分の調査票を依頼されています。各県連、単会の皆さ

んに協力をお願いすることになります。よろしくお願いします。

お知らせします
みんなねつこの活動

■みんなねつと長崎大会

盛況のうちに終了

10月29日（木）～30日（金）の2日間、長崎ブリックホールにて「第2回全国精神保健福祉家族大会～みんなねつと長崎大会～」が開催されました。

今大会のテーマである、「長崎から家族会活動の新しい息吹を！」のもと、全国から約1500名の家族、当事者、関

係者等が一堂に集い、学び、交流しました。

1日目は、田中英樹氏（早稲田大学）のわが国の精神保健福祉の現状と今後の展望に関する基調講演と東俊裕氏（弁護士）の障害者権利条約に関する記念講演がありました。

2日目の分科会では、①家族会、②就労、③地域生活支援、④家族相談員研修会、⑤当事者



の各テーマに分かれ、各地の取り組みを報告し、フロアとの活発な意見交換が行われました。

また、閉会前には特別演奏会として、視覚障害と知的障害がありながらも、独創性のある音楽を奏でる高校2年生の掛屋剛志くんの演奏会が行われました。歌やピアノにパーカッション、ダンボールを使ったユニークかつ多才な演奏と、掛屋くん自身から溢れ出る「音楽が大好き」というピュアな気持ちに、参加者はみな感動し、元氣と癒しを得た2日間を過ごしました。

来年は、岩手県にて開催します。日程は平成22年10月6日（水）～7日（木）を予定しています。来年もぜひ、岩手県でお会いしましょう。

■みんなねっと近畿ブロック家族会のつどい開催

10月24日（土）、奈良県文化会館で近畿ブロック研修会が開催されました。「本音で話しあいたい」との意図を込め、「家族のつどい」として、「家族による支援から、社会による支援へ」もう限界です。助けてください」をテーマに家族の切実な願いを話し合う機会となりました。

オープニングでは、当事者による体験発表がありました。続いて、京都のACT-Kを紹介したNHKのドキュメンタリー番組が上映されました。昼食後は、各府県から問題提起として発表があり、その後フロアとの意見交換が行われました。

大阪からは、状態悪化時に近

隣との関係で二重に住居を構えなければならなくなった経験が話されました。京都からは研究者と協力しながら家族のニーズ調査を行っていること。兵庫では、新規発症患者家族教室の取り組みとそこから新規入会につながったこと。滋賀では高齢の精神障がい者向けの特別養護老人ホームを全国に先駆けて設置している法人があること。和歌山からは、母親が統合失調症の娘を殺害してしまった事件の裁判の経緯などが報告されました。参加者からの意見や質問も積極的に出され、充実した研修会でした。「家族依存から社会による支援へのスタートラインにし、今後も引き続き意見交換をしながら取り組みを進めてい

きたい」という奈良県事務局のあいさつで閉会となりました。

■家族相談リーダー養成研修会（長野）の開催

11月7日（土）に長野県松本市において、家族相談研修会が開催されました。長野県連では、毎年家族相談員のスキルアップを図る目的で研修会を実施し、相談活動が専門職と連携しながら家族会活動の中核となることを主眼として行っています。

本研修会では、午前中に相談実践・グループ討議として、宮崎まさ江氏（長野大学）をコーディネーターに相談事例の検討やロールプレイを行いました。各参加者は、最初から積極的に意見を出しあい、各グループと

も熱心に検討していました。

また、午後からは精神科医の蟻塚亮二氏が「精神の障がいとは何か」というテーマで、統合失調症の症状や治療に関する内容を、ユーモアを含めて分かりやすく説明されました。

最後は、「家族依存から社会的支援へ」と題し、両氏とフロアとの意見交換がありました。「引きこもっている本人に対し、どのように対応したらいいか」という質問には、「家族はいい意味で放っておく方がいい」と蟻塚先生は回答していました。家族と本人は程よい距離をとり、専門家などの支援者が間に入った、社会的な支援の必要性を家族自身も感じた研修会であったと思います。

本の紹介

「病院での会話は昔はよかったということばかりで、未来のことなど話しません。長いトンネルの中にいるようで先が見えないから、昔のことばかり話しているのです。やどかりの仲間はある程度先が見えるから、先のことを話します。いろいろな人が未来や夢を話します……」長いこと精神科病院に入院していた当事者が、退院してやどかりの里で暮らすようになった体験を生い立ちから語っています。地域で孤立して生きている人、まだ病院に入院している人、はじめて病気の体験をし、とまどっている人、病気や障害があっても地域の中でその人なりに暮らしていきたいと思つてい人など多くの方々に届いてほしいメッセージです。

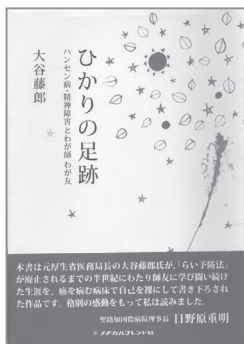
『退院してよかった』 —俺の仲間 ぐらし 未来

須藤守夫著



『退院してよかった』 —俺の仲間 ぐらし 未来

やどかりブックレット
障害者からのメッセージ 18
やどかり出版発行
A5判 92頁
定価 945円
TEL048-680-1891



『ひかりの足跡』

大谷藤郎著
メチカルフレンド社発行
A5判 514頁
4725円(税込)
TEL03-3264-6611

著者の大谷藤郎氏は元厚生省医務局長として、在任中はハンセン病患者と精神障がい者の基本的人権の尊重に多大な尽力を惜しまれませんでした。弱いものを支えるのが人間の義務であり、また、民主主義の精神であると説かれています。特に、精神障がい者とその家族への思いは深く、退官後も関わりつつけておられ、家族会の全国組織「全家連」が40年の歴史の幕を閉じたことは、無念極まりないとの思いを吐露されています。しかし、新しい全国組織「みんなねっと」がこの40年の先人達の活動を受け継ぎ、精神障がい者とその家族のための更なる活動の進展を大いに期待されておられることは、家族会の大きな支えです。

『ひかりの足跡』 —ハンセン病・精神障害とわが師わが友

大谷藤郎著

本の紹介

家族会の活性化にむけて

座談会

特集

12月号は、特集として家族会活動をとりあげ、その活性化について、「月刊みんなねっと」の編集委員で座談会をしました。みなさんからのご意見をお待ちしています。

地域の家族会は、今……？

谷 「月刊みんなねっと」では、「お元気ですか 家族会」のコーナーで、各地のいろいろな家族会（単会）におじゃまして、その例会のようすなどを紹介してきました。

この座談会では、訪問した家

族会から学んだことなどを出し合いながら、家族会の活性化について話し合いたいと思います。

まず最初に、現在の家族会の現状についてお話しください。

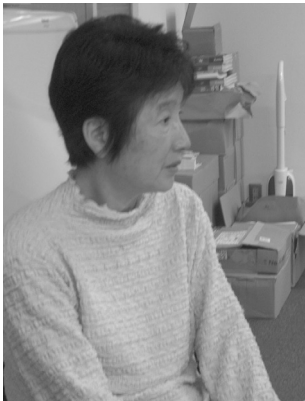
良田 今まで家族会訪問をし

ていて、作業所などの施設運営をしていた家族会が、施設とは独立して家族会を元気に運営しているところが結構あります。一方作業所から離れて目標を失ってしまう家族会のこと。今大変問題になっています。店じまいをしてしまう家族会のこととは、家族会訪問ではつかめません。でもいろいろ話を聞いて



いるとリーダーがいらないということでもみんな悩んでいます。お世話をする人ですね。以前は保健所でリーダーになれそうな人を育てていました。保健所の統廃合はどの県でも影響が大きいです。家族会を援助して支えています。保健所が手を引いてしまった。とても深刻だと思えます。

川崎 それに加えて、障害者自立支援法ができて、施設運営をするための補助金は法人格をとらないと支給されないことにな



りました。そのため家族会は法人化を急ぎましたが、法人化の手続きは家族だけで行うのは難しく、地域の専門家などの助けを借りてでき上がったところが多いんです。そうなると必然的に、法人の運営と職員に専門家が

入ることになり、家族の役割が変化していく傾向が出現しました。それまで作業所活動に力を入れてきたのですが、家族会活動の目的を見失いがちにな

り、会員の高齢化もあって、存続が困難になってきているところもあると思います。

佐藤 以前はいろいろな地区に
関係機関が集まる地域連絡会があり、家族会もその一員として参加し意見を述べる機会もありました。それが保健所の統廃合で地域が分断されて、今までの連絡会はなくなる傾向です。自立支援法関連の会議はあっても、以前の連絡会のように家族が意見を言える場はなくなり、一方の関係機関も、家族のことを考えて何かするということができなくなってきたのではないのでしょうか。

鈴木 不思議なのは保健所の人
が、家族会を紹介してくれない、



保健所などとの関係は？

という話です。実際、取材に行っ

て、保健所主催の家族教室に参加している家族はいるけれど、家族会にむすびつくよう、保健所側が積極的にならざるを得ない、という話をききます。

一方、ある家族会では保健所で家族教室をして、そこから家族を紹介されたりして、会員が増えているところがある。その違いは、どうしてなのかと思います。

佐藤 私が取材したある家族会では、例会には毎回役所の会議室を借りていて、その日も障害担当のワーカーが会議室の鍵を開けてくれて、そのまま例会にも参加していました。

その地域は、障害担当窓口にワーカーや保健師が配属されていて、そのほかにも学習会や行事など、家族会の活動に協力してくれるそうです。ワーカーは例会ではそんなに発言するわけではありませんが、そうやって顔を出して家族会とつながりを持ち続けているのがいいですね。

窓口で相談のつた家族に家族会の紹介をすることを、いつも心がけてくれていて、それが会員を獲得する大きな力になっているそうです。

良田 家族会は家族だけで運営していくのは困難という話もありますし、セルフヘルプグループだから自分たちでやるというのもそうかなと思います。いつも迷います。精神の障がい、親がいくらか高齢になってからの発病で、家族自身がもう若くありませんし、活動を始めるのも遅くなります。家族会は家族だけでやることに限界があるのかそ

うではないのか。

家族会の人の多くの当事者は社会福祉施設に結びつかずに家族とともに家にいます。そういう人たちが家族会のメンバーで、長いこと実際すごく頑張っています。関係者にはそういう人たちの生活や苦勞に思いをはせる感覚がないし、家族も自分たちが動ける間は頑張ろうという気持ちですごくありますね。

佐藤 保健所も統廃合で数が減り、膨大な仕事をかかえる担当者、家族が困って相談に行っても、家族会のことまで考えが及ばないので、「この人を家族会に結びつけよう」という発想まで立ちいかないのではないかと思います。



家族会として求められること

谷 家族会としては、どんなことが求められますか？

川崎 そうですね、家族会本来の役割を確認して、家族会を立て直すことは必要ですね。家族の高齢化とか、新しい人が入らないとか言われていますが、家族にとつての共通の思いは同じだと思えます。障害があっても普通に社会で暮らせるように

担当者が「家族会はセルフヘルプの会だから自分たちはあまりかわらない」と言っているところもあるくらいです。そのあたりの意識を変えていきたいですね。

したいですね。

最近、薬の開発で回復が早くなってきたり、当事者の社会参加も増えてきていますが、精神障がい者に対してはまだ偏見があります。そんな社会を変えるために、家族会が元気になる手立てが必要ですね。

真壁 具体的に、「○○さんは、何々をして」と言われればやっ



てくれる人はいるけど、組織全体をどう動かすかを考える人がいないと家族会はまわっていきません。それがリーダーの役割ですよ。それから役員会や定例会などで、みんなの意見や気持ちを聴いて会員をまとめていく民主的な感覚ももっていないとリーダーは務まりません。精神障がい者の家族になったからといって、誰でもすぐにリーダーになれるわけではないです

ね。「家族会の運営の仕方」などとともに、リーダーとして配慮することを具体化した「リーダーハンドブック」をつくって配布したり、リーダー養成講座などをやっていく必要を感じています。

川崎 東京のある地域のことをお話します。その地域家族会は、今の会員は15名で、これ以上減らさないように努力しています。高齢化で会長は設立以来20年同じ人がやっています。活動も充分にはできず、例会は2か月に一度がやっとです。行政への要望もここ2年ほどできずにいます。この地域には生活支援センターなどで親の会をしているところがいくつかあり、地

域の家族会の交流会を生活支援センターが企画しました。ここだけでなく、近隣の家族会にも声をかけ、それぞれの家族会の活動などの情報交換をしようとしています。このように、家族会を支援してくれるコーディネーターをやってくれる人がいるといいのですがねえ。

高村 これまで3年間家族会訪問に行ってみて、全体的な印象としては、リーダーの顔がよく見える家族会は元気で、よくまとまっている家族会は活発な感じがしました。もちろん、そうでないところが悪いというわけではないけど、元気のある家族会は、家族会の人が地域の連絡協議会などに入っていたり、地

域と連携して活動しているところが多かったように思います。

ただ、家族会が地域の中でのいろいろな活動をして元気があるのはとてもいいことだと思っただけど、逆に、家族の大変さが関係者には見えにくいのではないかと思います。家族会で話を聞くと、地域の支援者や関係者と積極的に関わりを作っていますが、結果的に家族会は「元気にやっているから家族だけでやる」と思われてしまうのではないのでしょうか。

私自身、毎回家族会訪問に行くときと元気をもらって帰ってききます。同じように周囲の人たちも、「家族会の人と一緒に活動するのは楽しいな」と思うこと

はあっても、楽しいなで終わっちゃうところがあるのではないのでしょうか。やっぱり、支援者側は、「家族会活動は家族で頑張ってるよ」という感覚ではよくないと思います。家族会自身も、本人のために頑張ろうという気持ちでやっている人が多いと思うのですが、もっと自分たちの困っていることを



アピールしていくことも必要だと思いますし、「月刊みんなねっと」でメッセージとして伝えていくといいなと思います。

真壁 「家族会は自助グループだから、自分たちでやるのが当然！」と頑張ってきました。でも家族は当事者を支えながら生活しているわけで、かなり自身自身の生活を犠牲にして家族会活動をしています。

以前、会員から「息子が『家を出て自殺する』と言っている。助けて！」と電話がかかってきてたくしーでとんでいったことがありました。そういうことがお互いにできればいいけど、そう気軽に動ける人は少ないですよ。

「家族同士の支え合い」って、苦しさや悩みを分かちあったり、励まし合うことが中心じゃないですかね。緊急事態の場合は、専門職が担って欲しいですね。でも、専門職の人たちと普

段から気軽に相談できる関係ができていないとSOSも出しにくいですよ。それから、家族会活動にとつて大切な事務所費と事務員を雇える財政的支援が欲しいですね。

地域の家族会が孤立しないために

良田 家族会が孤立した存在だと、若い人はそこに入る魅力がないのかなと思います。家族会が専門家たちと交流があつて、いろいろな人たちが出入り入ったりして、そこに行くといろんな情報が得られるかもしれない、困ったときに助けてもらえるかもしれないという、言ってみれば便利で役に立つというこ

とであつたら、若い家族にとつてもいい場所になるのかなと思います。家族会は地域のクリニックや市町村の保健師さん、施設の人なんかと関係を広げていくといいのかもしれない。もちろん家族会としての力を持っていてですが。あとPRですね。「私たちの会はあなたの役に立ちますよ。



困ったときに力になりますよ」とアピールできると、若い人たちが入ってくると思うのです。永井 家族会を紹介するパンフレットをクリニックや病院の受付などに置いてもらうことができれば、病気になったばかりの家族、家族会にまだ入っていない家族に知ってもらうことにながらると思います。月刊みんなねつとの見本誌を送って賛助会員を増やす取り組みをした後、

医療機関で見たということ電話で申し込む人が増えているので、効果はあると思います。

川崎 家族はなかなかオープンにできないところがありますね。それで社会資源にもつながらず、家族も引きこもりがちになり、孤立してしまっています。

でも、医療にはつながっていないというケースは多いので、地域の病院、クリニックで行っている相談支援に、地域の家族会を知らない家族には家族会を紹介してもらおうようにしたいですね。家族会紹介のパンフなどを医療機関においてもらい、家族会につながっていない若い家族が家族会に参加する工夫が必要ですね。

永井 今月号（12月号）で取材した町田市のさるびあ会では、図書館に家族会のパンフレットを置いてもらっているようで、図書館で知って会員になる人がかなりいるようです。図書館にはたくさん情報があり、情報収集をしやすいので、そこにパンフレットを置いてもらうのは、効果的ですね。

谷 地域の家族会の連絡先が書き込めるポスターをつくってはどうかでしょうか。家族会はこんなことやりますということが一目で分かるポスターを病院などに貼ってもらい、家族や当事者だけでなく医療や福祉の専門家にも家族会のことを知ってもらうというものです。

良田 家族会のポスターはいいですね。見本誌やパンフレットは持って行っておしまいになっってしまう。地域家族会が手書きでもいいから書き入れる欄を作っておいて病院の待合室などに貼ってもらおうといいですね。

佐藤 あと、活性化にむけて必要なことは何でしょうか？
佐藤 家族からの「本人がとじこもっていて、私は苦しい」という訴えに対して、「本人が病院に行けないようではしょうがないですね」で終わってしまうのではなく、今、動いて来ている人に働きかける、という発想が欲しいですね。家族がやっとの思いでSOSを出して来たことを生かしたいです。まずはそ

のつらい思いを受け止めて、その上で家族会を紹介するのも一つです。すぐには本人に結び付

かなくても、将来的に本人にもつながっていくことになると思います。

家族会をもっと地域にアピールして

永井 家族会を活性化させるための支援を行政に何か要望すると考えたときに、何か具体的な形のある提案をしてはどうかと思うのです。家族会の活動拠点の確保ということで、家族支援センターを市町村に必ずつくってくださいという要望としてはどうだろうと思います。イメージとしては、相談窓口があつて、専門職による支援とピアサポートなども行われており、家族会や社

会資源の情報があつて、家族会の集まる拠点になったり、情報センターになったり、アクセスしやすい場になるといいなと思います。そこに行くと、安心できたり、いろいろな情報が得られたりする。そして、特定の人が行く場というよりも、誰でも気軽に立ち寄れるような雰囲気だといいなと思います。
鈴木 ある会での例会では新しい人が4、5人参加していました。保健所や市から紹介された

人、ブロック研修会に参加して家族会を知った人、いろいろなルートでつながってきていました。そして、例会では新しい人を中心に話しあいをもって有益な情報交換がされていました。今日の座談会で話されていたことが実際に行われているなと思いました。そういう活動があると活気がでると思う。

でも、施設運営で精いっぱい、障害者自立支援法になって事務も複雑になり家族には施設運営はむずかしいという家族会もあり、「家族会」とひとことでもいいも抱えている背景がさまざまだと思います。
共通して必要なことは、家族会をもっとアピールして助けて

もらうことです。いろいろな人といっしょに連携していく、そのつくりかたをどうしたらよいか課題だと思っています。今日の話にでていたポスターなど、まさに働きかけることも必要なことだと思います。

谷 いろいろな意見が出されま



イラスト・佐々木トオル



したが、大切なことは、家族会が、その地域の病院をはじめとするいろいろな関係機関と結びつき、日頃から連絡を取り合うなどして、家族の実情や家族会の存在を伝えていくことではないでしょうか。

新しい家族のためには、わかりやすいパンフレットやポスターなど宣伝用の材料が必要ですね。

良田 これまで多くの家族会を

訪問してきました。家族だけで楽しく話し合っているところあり、職員や専門職が加わっているところもあり、それぞれ良さがありました。でもいつも家族だけだと行き詰まりやマンネリ化を招きやすいようです。皆さん苦労しているいろいろなプログラムを工夫されています。役場や施設の人に来てもらったり、当事者と一緒の会を持ったり、変化をつけているところがとても参考になりました。家族会も家族も一人で頑張らないで、いろいろな人や機関を利用したり助けを借りたりすることが力を生み出すのだなと感じます。

谷 みなさん、今日は、ありがとうございました。

お元気ですか 家族会

「さるびあ会」
(東京都町田市)

「民生委員さんとの交流会」という例会を取材したのは、私たち編集部にとって初めての体験でした。

ここは町田市社会福祉協議会が運営する「せりがや会館」会議室です。ぎっしりと並べられた机と椅子が次々と入室する民生委員さんと家族会の人で埋ま



25年間続いている民生委員さんとの交流会

りました。参加した民生委員さんの数は43人にのびりました。障害福祉部会の民生委員が42人だそうですから、部会以外の人も含め多くの民生委員さんが参加したことになります。このことから、精神障がい者への関心の深さを知ることができ

ます。家族会からも17〜18人が参加しました。しかしいつもの例会より少ないのだそうです。今回訪問した家族会は、特定非営利活動法人町田市「さるびあ会」、31年の歴史を持つ地域家族会です。この民生委員さんとの交流会も25回目になります。

活発な論議・開示の 悩みも

さて、交流会はさるびあ会小枝会長のあいさつの後、会が昭和53年に誕生したことなど会のあらまじや、現在さるびあ会が行っている、本部事業、さるびあホーム運営事業、さるびあ生活支援センター事業の説明がありました。その後統合失調症に

ついで簡単な説明がなされたあと、家族会の人への質問を受けることになりました。

民生委員さんからは、「生活保護の人にはお便りを持って毎月様子を見に行っているが、そうでない人は情報がなくてわからない」「(さるびあホームに関連して) 家族の緊急避難場所になっっているということだが、家族内で暴力があったとき、家庭の中でしかSOSを出せないのはつらい。子供のDVの場合は見守りなどがあるが、さるびあ会の中では、このホームに一週間なり置いてまた帰すということになるのでしょうか。それとも役所なりにつなげるのですか」「今日は地域で何ができる

かということを考えている。ほとんど民生委員のところにケースがこない、どこかで一言、民生委員に見守りをと言っただけだ」と思っている。積極的に関わりたいとする発言がありました。

それに対して家族会からは、「暴力の問題については病院と相談しても、保護課と相談してもうまくいかない状況である」とことや、「情報開示の問題は本人の了解など難しい問題がある」とことが語られました。しかし、「家族が高齢になって弱ったときや、親の亡き後、地域の民生委員に見守りや話しを聞いてくれるとか、事務手続きを要するときに手伝いなど協力を頂

けると親も安心できる」という発言もありました。

そのほかに、「大声をあげたり怒鳴ったりしている人に対して、警察に通報してよいかどうか」「大声をあげるのはいかどろいのか」「つらい思いをしているのだから温かく受け止めていただきたい」「親は子供が病気になるだけでつらい思いをしている」「警察の人は対応が上手、すぐるところは警察しかないという現実もあった」「被害妄想の人と会うたびに何とも可哀そうだと思う」「治療を受けている人は、他人に何かしたりしないですよ」などなど切実な、そして現実的な問題に関するやりとり

が行われました。

特に地震など災害時の行政の名簿に精神障がい者は入っていないことから、「希望者という形になるだろうが、もっと行政にお子さんを預けるように、何かあったら地区の民生委員に面会見なさいと、行政をたきつけるように、そういうふうにしたほうが良い」という民生委員からの強い意見も出ました。

行政や民生委員に対する開示という問題は非常に難しいことであることを改めて考えさせられました。「さるびあ会と民生委員さんとのつながりは古く、交流会も25年前から続いている。毎回力になりたいと言って下さる。家族としても心強く思

っている。家族の方も民生委員さんに協力していただけるよう努力したい」という最後の副会長雨宮さんの挨拶がそのことを表していると思います。

交流会も無事終わりました。民生委員さん、さるびあ会の皆

さるびあ会の活動

さんお疲れ様でした。

ここで、さるびあ会の紹介をします。さるびあ会の事務所は本日の会場となったせりがや会館の4階にあります。ここでは家族相談、心理相談、成年後見に関する相談という相談事業をしています。現在の会員数は110余人です。高齢になった

ため退会する人もいますが、常に新規の入会者があるそうです。相談事業や保健所、支援センターとのつながりもあります。図書館にパンフレットを置くのも効果的だとか。例会は毎月学習会や講演会、懇談会など内容を決めて行っています。今月は今日の民生委員さんとの交流会ということです。同じせりがや会館の4階には「さるびあ生活支援センター」があります。家族会さるびあ会の活動が評価され、町田市地域活動支援センターとして、市から委託を受け、NPO法人を立ち上げて運営に当たっています。生活支援センターのオープンスペースは和室部分もあるくつろぎの場所とし



会長の小枝さん

て、温かい雰囲気のある部屋で、この日も数人の人が談笑していました。面接室もあり、当事者や家族の相談に乗る、相談支援事業を実施しています。そのほかにパソコン教室もあります。

もう一つさるびあ会の大事な事業があります。それは「さるびあホーム」です。マンションの一室を利用しての救援施設です。この部屋は、家族の緊急避難や休養に、また障がい者の生活の訓練の場として、あるいは住まいが確保されるまでの一

時滞在などに利用されます。最近急速に利用が増えていくのか。こうした高い利用率などから活動の必要性が認められて、家賃は市から補助されています。家賃以外の世話人などの運営費は利用料で賄っているとのこと。疲れた家族にとっても、自立をしようとする当事者にとっても救いの一室です。こうした取り組みを行っている家族会には他にもあると思いますが、家族会らしい、とても重要な活動だと思えます。

自分一人ではない

交流会の後、数人の会員さんに残ってもらい、家族会への思

いを聞かせてもらいました。みなさんに共通しているのは、自分一人ではないという気持ちでした。「家族だけで（本人を）見ていたらパニックになって、自分も病気になってしまう」「家族会では自分がどうしたらよいのか、人の話を聞き気持ちは整理ができる」「家族会は娘が見つけた。本人の精神的サポートにもなっている」といったことが語られました。「一時退会したが、退会してさるびあ会の大きさを感じた」という人も。長い間、そしてこれからも家族の気持ちを支えてきたさるびあ会、ますます元気で活動して下さい、そう思いつつ帰途につきました。（取材／良田・永井）

街の 診療所から のお便り

…家族は、病人とは別の
自分自身の生活を持ちたい…

連載
③②



ましもと しげき
増本 茂樹
増本クリニック院長

〈ロックコンサート〉

「今度はB男が福岡のロックコンサートへ連れて行け、と言うんです」とお母さん。

B君は「引き籠り状態」で、10年間も両親の元で暮らしています。この頃は積極的な気持ちを失い、親にいろんな気晴らしを要求するらしい。親がそれを断ると、自分を傷つけたり、お金を飲み込んだりするような異

常行為を繰り返すようになっていきます。以前、私の医院を受診された時には、被害妄想があることと不適切な日常生活の過ごし方に注目して統合失調症と診断しています。残念ながら私の所には居付いてくれず、本人は別の精神科病院へ通院をしています、お母さんだけが時々うちに相談に来られます。

〈お母さんの相談〉

お母さんの悩みは「どこまで息子の要求を受け入れるか」ということです。仕事をしたいという希望を入れて、お父さんは何回も働く場を見付けて来ましたが、どれもちよつと難しかったです。その後は旅行などの要求に対して両親が仕事を休んで連れて行ってもいます。彼は「親の育て方が悪かったからこうなった」と言い、親がそれを否定すると激しく反発するので、いつ

の頃からか子供の病気の原因が自分たちにあるかのように感じるようになっていました。一時は息子の言うがままに、お父さんは慣れない『風俗』の店に連れて行っています。思い余ったお母さんが「これで良いんでしょうか？」と私の医院を訪ねて来られたのです。

〈お母さんの常識でいい〉

息子の要求をあなたが不適切と思うのなら、彼の甘えや脅しに流されてはいけませんね。自分の信念に沿って行動すべきです。お父さんお母さんは「世の中の常識」を示す人でもありません。

「言う通りにしないと、自傷

行為をしたり、泣いたり、大声を出します」

自分を大事に考える人ならば、自分を傷つける行為は自分で止めるはずですよ。少し時間を掛けて切羽詰った気持ちと和らげたいです。病気のせいでは自傷する考えが湧いて来るのなら、それは薬でブレーキを掛けなければいけない。本人の能力を見極め、できることは信じて任せ、できそうにないことは補って、そして、親にできないことは医療や福祉の援助を頼むべきです。

〈百倍の楽しい思い出を〉

「学校がイヤだったのに無理に行かせた、それを償えと、言

うのです。強制したとは思わないのですが？」

それを全体的に認めてしまつたら、彼はひどい母親に育てられた悲しい子供だった、ということになってしまふ。ですから過去の一つの行き違いをしつこく言うようなら、お母さんは、それ以外の嬉しかったことを100倍くらい思い出すべきです。

私の医院にも育児ノイローゼのお母さんが通院されますが、ミルクの飲み方が少ないと言つて悩み、夜寝ないと言つて悩まれます。時には泣き止まない子供に腹を立て、そして腹を立てた自分を責めたりされます。こんな人は極端ですが、どこの親

も同じような苦勞をしてい
ます。あなたの愛情も少なかつた
はずはありません。「私は愛情
を持つて育ててきたのだから、
この子は頑張つて生きて行ける
はず」。

〈性格か？ 病気か？〉

「入院治療をお願いすると、
担当の先生は、性格の問題だか
ら親が良く理解して受け入れな
ければならない、と言われます」
性格と病気は混じり合つてい
ます。難しい所です。長い間に
は気持ちがおこじている人もあ
り、自傷行為が高じて救急病院
へ入院し、そこで落ち着かず
に精神科病院へ紹介される場合
もあります。そうなった場合は

向精神薬で興奮や考え過ぎを納
め、精神科医も同席して親子の
話し合いをしたいと思いますね。

〈病的な要求〉

精神病ではない人で極端な要
求を繰り返す人があります。毎
日そのストレスにさらされる
と、家族の方が常識を見失うこ
とになります。

Cさん夫婦は魅惑的な出会い
をし、多くの反対を押し切つて
結婚したのですが、結婚した後
では、奥さんは夫のCさんの
ちよつとした行動を激しく攻撃
したり、極端に悲しくなつて自
傷行為をすることが重なりまし
た。ようやく仲直りして旅行に
出かけたりしても、旅先でまた

ケンカ別れです。そんな繰り返
しが続いて、情緒不安定な奥さ
んではなく、夫のC夫さんの方
がうつ状態になつて精神科を尋
ねて来られた。

〈境界性人格〉

「私の愛情が足りないから彼
女が安心できないのでしょう
か？」とC夫さん。

あなたが受診したことは良い
ことでしたよ。奥さんの無理な
要求を我慢して受け入れていて
も、それで満ち足りて安定する
とは限りません。あなたは自分
の感覚こそ真つ当であると信じ
る必要があります。

もともと大人の間の愛情は個
人として独立して生活している



ビデオに写しているように、第三者の立場で見ると、過度に卑下している自分が見えてきます

イラスト・佐々木トオル

者同士で成り立つものです。ところが、いろいろなすばらしい能力を持っていても、「愛されている」と安心して感じるのが下手な「境界性人格」という状態があります。この病名は「精神病と神経症の境界」という程度の意味です。このタイプの弱点を持つ人は自分の気持ちを保てなくて、人に過度に頼ったり、逆に激しく反発したりします。そんな場合には、愛する人が不安定であっても、あなたは一人でハッピーでなければならぬのです。

＜感情の渦から脱出する＞

家族が感情の渦に巻き込まれている状況では事情を第三者に

話すことが必要で、自分を離れた所からビデオに写しているように観察することができます。そうすると、自分を過度に卑下していることが判り、本来の自分を取りもどせるでしょう。少量の抗うつ薬が合う人では、自分を誉めることを思い出して明るい気持ちになれるものです。

精神科では個々の事情をよく聞いて、病者からのストレスで周囲の人も本来の能力がうまく働かなくなっていることを考えます。そんな時は病者が悩みにまみり込んでいても、周りの人は病者を支えながらも病者の感情とは独立していなければなりません。一人一人が自分自身の人生を楽しむべきなのです。

今月の
執筆者

杉本豊和
白梅学園短期大学

わかりやすい
制度のはなし

その27

障害者手帳(精神保健福祉手帳) について

障害者手帳とは

障害者手帳(以下、手帳と略す)はそれぞれの障害種別に制度があり、身体障害者手帳は1953年から、知的障害者の療育手帳(東京都では愛の手帳)は1976年から、そして精神障害者の精神保健福祉手帳はかなり遅れて1995年からその制度が始まっています。

一言で説明すると、手帳とは、「障害者であることを証明するもの」です。日本ではなじみのあるこの制度ですが、諸外国ではこのようなものはほとんどありません。なぜでしょうか？それは、こうした仕組みには、矛盾があるからです。どういことかという、手帳には障害

があるかどうかと、その障害がどの程度の重さなのかということが書いてあります。精神障害の場合は1級(重い)〜3級(軽い)までです。この判定は主には医師が行います。つまり、医学的な一つの基準で、いろいろなサービスの受けられる量が決まってしまうのです。障害が重ければ、サービスの必要度はおおむね高いと言えますが、医学的に障害が軽くても、就労など場面によっては手厚いサービスを受けることが必要なケースも出てきます。本来であれば求められる場面(医療、教育、福祉、就労、所得保障など)に応じてそれぞれにニーズ判定を行い、それに応じた量のサービス提供がなされるべきなのです。

実際に障害者自立支援法では手帳の所持に関係なく障害の重症さ（障害程度区分）をはかつています。しかしこれもニーズではなく障害の重さをはかっているところに大きな課題があります。

手帳によるサービス

現在の手帳は主には税金の減免などに使われることが多くなっています。ちなみに筆者は身体障害者（2級）ですが、私用手帳を使うのは鉄道運賃の割引、有料道路の割引、駐車禁止除外証の交付のときぐらいです。福祉サービスは手帳の所持に関係なく受けることができます。ところが、精神障害者の手

帳では、最も利用価値の高い鉄道運賃の割引と有料道路の割引が適用されていないのです！国は「精神保健福祉手帳には写真が貼つてないから本人かどうかの確認ができない」ということを理由としてきました。しかし2006年10月から希望する人には写真を貼れるようになったのです。それが理由ならば、少なくとも写真のある人には他の障害者と同じように鉄道運賃や有料道路の割引が可能なはずですが、まだそのようにはなっていないのです。

手帳を持つことのメリットとしては、表1のように税金に関することやNHK受信料、携帯電話の基本料金の割引、地方自治体の事業の割引などであると

いえるでしょう。

これ以外にも住んでいる市町村によって受けられるサービスもありますので、くわしくは住んでいる地域の市町村窓口で確認してみてください。映画は手帳を見せると介護者も含めて千円で観ることができます。また公営の動物園、博物館などでもほとんど割引があります。

手帳を持つということ

一方で手帳は持ちたくない、という人や、持たせたくないという家族も多くいらっしやいます。主な理由としては、「手帳をもらうと障害者であることが決定してしまう」というものです。手帳をもらってサービスを利用

表 1

制度区分		サービスの内容	身障手帳	療育手帳	健福祉手帳	
国の福祉制度	生活保護	障害者加算の認定	○	○	○	
	諸手当	特別児童扶養手当	○	○	○	
		特別障害者手当	○	○	○	
		障害児福祉手当	○	○	○	
国の福祉サービス	税制	所得税、住民税の障害者控除	○	○	○	
		預貯金の新マル優制度の適用	○	○	○	
		事業税の非課税	○	○	○	
		相続税の控除	○	○	○	
		贈与税の控除	○	○	○	
	運賃割引	J R 旅客運賃の割引	○	○	×	
		航空運賃の割引	○	○	×	
		有料道路料金の割引	○	○	×	
	利用料	N H K 放送受信料の減免	○	○	○	
		N T T の電話番号案内利用料の免除	○	○	○	
		携帯電話の基本使用料の半額割引	○	○	○	
	住宅	公営住宅の優先入居	○	○	△	
		公団住宅の優先入居	○	○	△	
	その他	生活福祉資金の貸付	○	○	○	
		駐車禁止規制の適用除外	○	△	△	
	都道府県・市町村の福祉サービス	税制	自動車税(取得税を含む)の減免	○	○	○
			障害者福祉手当の支給	○	○	△
		医療	心身障害者医療助成制度の適用	○	○	△
運賃割引		福祉バス・タクシーの利用	○	○	△	
		公営・民営交通の割引	○	○	△	
その他		公共施設の利用料減免	○	○	△	
		水道料金の減免	○	○	△	
		映画館・博物館の割引	○	○	○	

○は、手帳を持っていれば受けられるサービス
 △は、手帳を持っていても、受けられる場合と受けられない場合があるサービス
 ×は、手帳を持っていても受けられないサービス

するか、手帳をもらわないかは本人や家族の自由ですので、それぞれの人が判断すればよいことです。しかし手帳をもらったから障害者になる、もらわなかったから障害者ではないというも

のではありません。本人や家族の心情というものは大切ですが、もしサービスを受けたいということであれば割り切って手帳をもらってサービスを受けることも一つの選択肢だと思います。

また手帳を持つてしていると障害者であることがわかってしまう、ということを心配する人もいます。手帳は常に持っている必要はありませんので、必要なときだけ使うという考え方もで

きるのではないでしょうか。

私たちが目指すべき社会は、障害があっても差別を受けないとがなく、堂々と障害があることが言え、必要なサービスが受けられる社会ではないかと思えます。

申請手続きと注意事項

申請をする場所は本人の住民票がある市区町村の障害者担当の窓口です。申請に必要な書類は、申請書と診断書です。すでに障害年金をもらっている人は年金証書の写しを診断書の代わりに使うこともできます。診断書はどのお医者さんでも書いてもらえるというのではなく、精神保健指定医という資格がある人か精神障害者の診断や治療

表2 精神保健福祉手帳の等級の目安

- 1級：1人では日常生活（家の中での生活）を送ることが難しい人。例えば入院中の人。通院中の人では、誰かの援助なしに日常生活を送ることが難しい人。
- 2級：デイケアや作業所などに通っていて、ときどき他人の助言や援助が必要な人。
- 3級：ほぼ問題なく日常生活や社会生活（仕事をしたり、学校に行ったり、近所の人と普通に付き合えること）を送ることができるが、ときどき不安定になったりする人。

ますので相談してみてください。

手帳をもらうためには、表2のような障害の状況に当てはまる必要があります。診断書を書いてもらうお医者さんには日ごろの様子を細かく伝えるようにしましょう。

に従事するお医者さんでなければなりません。主治医に相談してみてください。また診断書をもらうのには、数千円〜数万円程度のお金がかかってしまいます。これには保険がききません。

生活保護をもらっている人は医療扶助として役所から支払われ

また他の障害とは異なり、精神保健福祉手帳だけは有効期間があり2年となっています。期限がきけると無効になってしまうので、更新の手続きを忘れないようにしましょう。

（すぎもと とよかず）

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2

神経細胞の仕組み

先月号では「ドパミンの変化によってGSK3βという物質が変化して、GSK3βが変化するから脳の体積が減る」、また、「アポトーシス（プログラム細胞死）、神経栄養因子（脳の肥料のような物質）、神経新生（新しく神経細胞が増える）はGSK3βがコントロールしている」というお話をしました

ね。今月はさらにGSK3βについて詳しくお話しします。

神経細胞は「生きよう、生きよう」とするか、「死のう、死のう」とするかどっちだと思えますか？ 実は神経細胞は「死のう、死のう」とするように作られています。神経細胞は無刺激状態では自発的な細胞死に至りません。神経細胞が生存し続けるためには常に周囲の細胞から「あなたは生きなさい、必要

だから生き残りなさい」という適切なメッセージを受け取ることも不適切なメッセージが送られると神経細胞はやはり自発的に死のうとします。適切なメッセージを受け取り続ける神経細胞だけが生き残るのです。なぜ、そんな仕組みになっているのかというと、それは、そのような仕組みにしておく方が良い神経

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

連載
⑧

細胞ネットワークを保つために有利だからです。神経細胞にはさまざまなメッセンジャーが送られてきます。

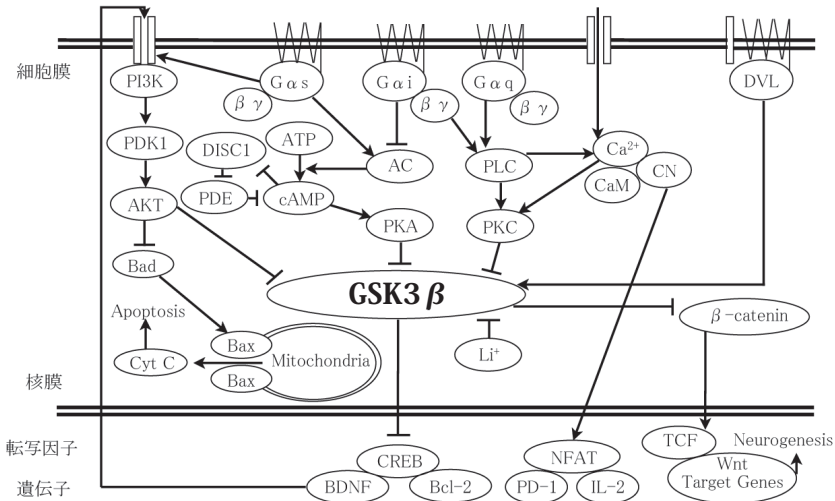
神経細胞が刺激を受ける経路

先月の「統合失調症の病態に
関係する細胞内経路」を簡単な
図にまとめたものを示します
(図1)。この図はこの連載に必
要最低限の要素しか書き込んで
いません。体を構成するタンパ
クは約3万種類あり、その多く
が脳でも存在していますので、
実際にはこの図の50〜100倍ほど
複雑です。

この図は神経細胞を模式的に
示していて、図の細胞膜より上

図1 統合失調症の病態に關係する細胞内経路

経路	①サイトカイン経路	②Gタンパク共役型受容体	③イオンチャンネル	④Wntβカテニン経路
リガンド	B D N F	ドパミン, セロトニン グルタミン酸	NMDA D-Serine	Wnt
受容体	Trk B	D1 D2,D3,D4 5-HT1A mGluR2,R3	5-HT2A,2C mGluR1,R5	NR1,NR2 LRP FZD



川茂聖哉, 菊山裕貴ほか: 専門医のための精神科臨床リユミエール6 双極性障害, 108-116, 2008.より

は細胞の外部になります。細胞には、外部からさまざまな刺激が送られてきます。代表的な刺激の経路は4つあり、それぞれ「サイトカイン経路(図1-①)」「Gタンパク共役型受容体経路(図1-②)」「イオンチャネル経路(図1-③)」「Wnt(ウイントと読みます)βカテニン経路(図1-④)」という名前がついています。経路の下には実際の刺激を行うリガンド(特定の受容体に結合する物質)と、そのリガンドを受け止める受容体を示しています。ドパミンは、ドパミン受容体を刺激するリガンドの一種で、ドパミンやセロトニンはGタンパク共役型受容体経路の一種です。

この図の真ん中にGSK3βがありますね。細胞外のさまざまな経路から、多くのリガンドによる受容体刺激の情報が最終的にGSK3βに収束しています。GSK3βの上流でさまざまな刺激による複雑な情報が細胞内で計算され、最終的に細胞が「生きるべきか死ぬべきか」をGSK3βが決定するということを組みこなっています。

外部からの刺激が重要

GSK3βというのはタンパクの一種です。タンパクというのは多くのアミノ酸が鎖のように長くつながってつくられています。GSK3βの端から216番目のアミノ酸は「チロ

シン」といいます。GSK3βは、無刺激状態では常に自己リン酸化という仕組みによって、チロシンにリン酸基が結合しています。この状態ではGSK3βは活性化して、アポトーシスを引き起こし、神経栄養因子を減らし、神経新生を減らします。GSK3βの216番目のチロシンがリン酸化されていると神経保護作用を失う、あるいは神経毒性をもたらすことになり、神経細胞は自発的な細胞死に至るか、枯れかかるような変化を来すこととなります。細胞が「死のうとにする」仕組みは、外部からの適切な刺激がない状態では、GSK3βが自分で自分のチロシンをリン酸化(自己

リン酸化)して勝手に活性化し、神経細胞障害を起こすことによります(図2)。

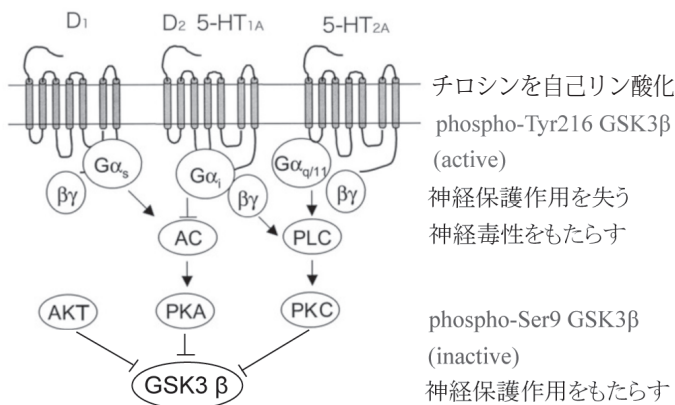
しかし、もしも適切な刺激が細胞外から入力されたら、GSK3βの端から9番目のセリンというアミノ酸がリン酸化されます。セリンがリン酸化されると、GSK3βは抑制された状態になります。適切な刺激を入力できればGSK3βを抑制することによって、GSK3βが勝手に神経細胞障害を引き起こすことを防ぐ(神経保護作用をもたらす)ことができるのです。

正常な働きが少し強いだけ

統合失調症は100人に1人もの人が罹患するありふれた病

気です。ありふれた病気というのはすごく異常なことが起こっているのではなく、体に必要な仕組みが人よりも少し強く働き

図2 Gタンパク共役型受容体による調節



Casarosa, P., et al. J Biol Chem, 278:50010-50023, 2003.より

すぎていることによって起こることが多いのです。統合失調症の人はGSK3βがかかわるどこの経路の問題によって、他の人よりも少しGS

K3βが活性化状態に戻りやすいのだということになります。GSK3βが活性化されるのは良い神経細胞ネットワークを保つために不適切な入力を受ける細胞を排除するという正常な働きです。その正常な働きが他の人よりも少し強いというだけのことなのです。

(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

★埼玉県 埼玉おゆー26 家族
(40代)

…世論を動かしましょう…

25才の息子がトーシツ（統合失調症）になり7年。最初の4年間は“病氣”と気づかず、3年前に病名がつかまりました。

病名がついた時点で居住地の家族会へ入り、ずい分涙を流させていただきました。

知的障害や身体障害に比べ、精神疾患は“大変さを訴える”ことに戸惑いがちです。

しかし“声を大にして”言わないと福祉は良くはなりません。そこで朝日、読売、毎日などの投書欄にトーシツの大変さを訴えましょう。匿名でも朝日新聞はOKです。各地からそれぞれの声を少しずつあげましょう（私も投書してますヨ。なかなか載りませんが）。

★大阪府 なにわっこ 家族
(60代)

「みんなねっと」6月号の吉野美由紀さん、「障害者は障害者同士結婚した方がいい」と叔母さんがおっしゃるのに、「その言葉に対して何か腑に落ちない、これって偏見ですかね？」に対して、私は叔母さんが偏見を持つておられると思います。

しかし、心やさしい人でないと、なかなか心の病気の人の気持ちにはわかってもらえないと思

います。心やさしい人で精神の強い人で、あなたと愛しあえる人に出合えるよう、公民館活動等、地域や趣味の活動で外に出て下さい。

私の娘は結婚して子供が一人いますが、子供のめんどうがみれない事や色々なことがあって、相手の方の御両親になかなかわかってもらえず、それはそれですごくくやしい思いをしています。でも大変だけれど仕合せだと思えます。あなたもいい人に出合えるように、いろいろな所に出かけて下さい。どうか結婚して仕合せになって下さい。

★広島県 太田幸生 本人(50代)
「みんなねっと」を毎月読ませて頂いています。

自分は日本三景の一つである「安芸の宮島」のある広島県

廿日市市に住んでいる当事者です。病名は非定型精神病です。今まで10年以上作業所に通所してませんが、最近は少し疲れが出たのか休む事が多いです。

「みんなねつと」を読んで一つ気になる事があります。それは作業所の職員や保健センターの保健師にもいえる事なのですが、障がい者の事を「身体・知的・精神」と呼び捨てにする事です。

自分は精神障がい者であるけれど、「精神」と呼び捨てにされる覚えはないです。又精神病患者ではあるけれど、精神異状者ではありません。

世の中、名前や物事を略して言う事が多いみたいですが、「身体」とか「知的」とか「精神」とか呼びずてにするのは、人の名前を呼びずてにするのと同じ事であり、障がい者を見くだし

た言い方だと思えます。

障がい者にも障がい者なりのプライドがあります。「一寸の虫にも五分の魂」と言う諺がある様に、障がい者もハンディキヤップはあるけれど一人の人間です。

日常生活

★兵庫県 くらねこ 家族(30代)

兄が統合失調症です。父が平成9年に亡くなって間もなく発病しました。私は結婚が決まっていたので、相続は放棄し実家を出ました。私に子どもが出来た時、兄の病状はとても悪くなり、私は産前も産後も実家に帰れずにいました。そんな日々、私もうつ病になり6年になります。

先日、母親から電話があり、母親名義である土地(庭)をす

べて売りはらい、兄の借金の返済にあてたというのです。母はまだ働いています。兄は親セキとの金銭トラブルが、警察が出てくるまでのトラブルになってしまい、まだ未解決で、働きたいのに働けずについて自宅にいます。

「みんなねつと」の本で理解をふかめ、兄と手をつないで、ならんで歩きたい。同じ空の下、助けあって生きて行きたい。

★愛媛県 タカ 本人(40代)

発病後約15年経過した統合失調症の患者です。会社員生活をしながらなんとか数度の短期間の入院を経りましたが、一昨年、身心ともに行き詰まり、会社を辞めて両親のいる農村で暮らすことになりました。

両親と暮らし始めて半年過ぎたころから、薬を飲まなくなり



福島県 菅野望 本人 (20代)

親ともめ、幻覚もう想が続いて再び入院になってしまいました。今は月一回の通院で安定しています。

現在、年金申請の書類を書いている所です。田舎では現金収入の道がほとんどないので、年金が頼りです。どうか通りますようにと祈っています。

★佐賀県 パグ好き 本人(30代)

躁うつ病を発症して5年になります。ずっと一般就労をしています(職場は発症して何ヶ所か変わっています)、今の職場で過剰に上司の顔色やまわりのスタッフの都合を考えてしまい、休みや勤務の都合などを言わなかった結果、きついシフトや長時間労働をまわされてしまい、パニック障害を発症してしまいました。

「短時間勤務が望ましい」との診断書を主治医に書いてもらい、今は短時間勤務ですごくしています。しかし勤務が短くなつた分、家ですごす時間が増え、同居している母親に文

句ばかり言われています(私の母は病気に關して全く理解がないです)。

一人ぐらしするほどの収入も得られず、障害年金を受給するほどでもない中途半端な私の病状。軽度に分類される私のような精神障がい者は、どのように過ごされているのでしょうか。

★神奈川県 みかん 本人(20代)

私は統合失調症と診断されて4年ほどたちました。現在は社会人4年目として何とかリハビリ出社という形で、元の職場に復帰しています。

今まで人から悪意を向けられることが多かったのですが、最近数人の方から交際を申し込まれるという出来事がありました。その中で薬剤師の資格をもった男性を知り、好きになりました。正式につきあってほしい

と言われているませんが、病氣のことをどのタイミングで伝えようかとても迷っています。会話の中で研究している薬の話題になつたりすると心苦しいです。

「みんなねつと」の読者の方はこういった場合、どうしているのでしょうか。できればアドバイスをいただきたいです。アイデアのスタツプからは、恋から愛にかわつた時がタイムミン
グ、などと言われました。

詩・その他

★福島県 板垣徳之 本人(20代)

「存在価値」

すべてにおいて劣っている人間なんて存在するわけがない
今まで周りから否定され続け
てきたから

いいところに気がつかなかつただけだ

劣っているところも伸ばす必要があるけれど

いいところはもつと伸ばす必要がある

どうか自分のことをいらぬ人間なんて責めないで下さい

あなたを必要としている人は必ずいます

★大分県 福田太一 本人(30代)

「あなたはあなたでいいのだ」

「これでいいのだ」という言葉がある。日本ギャグまんが界のさきがけ、故赤塚不二夫氏が自身の作品の中で残している言葉である。これは、現代の経済における厳しい競争社会の中で、ある意味大切なことだと思う。

そりゃあ上を目指すことは、

間違つてないし頑張ることも大切。しかしながらその一方で、「これでいいのだ」「自分は自分でいいのだ」といった自己肯定の言葉も忘れてはいけない。絶対に……そう「あなたはあなたでいいのだ」。

★愛知県 小川洋輝 本人(40代)

(過去)

何時の日か

こころの病い完治する

医学の進歩ひたすら祈る

(現在)

難解な

こころの病い完治する

遺伝子レベル解析進め

(未来)

近未来

こころの病い完治する

後半生を豊かに生きる

編集
後記

自宅ベランダに、遊んでいる植木鉢が数個ありました。生活にうるおいをと思い、スーパーにいった、てっとり早いところで「はつか大根」の種と土を買ってきて蒔くと、数日で芽ができました。これまで紙袋にはいていた種が、土と水だけで芽を出すことに感動しつつ、成長をたのしみにして毎朝の水やりを日課にしています。これがうまくできたら次は何をまこうかと考えながら、待てよ、前にも同じようなことをして、うまくできなくて3日坊主になったことがあったような…。さて今回は続くでしょうか。(鈴木)

年賀状が売り出されています。ああ、もうそんな時期なんだなあ、と、1年の経つ早さを実感しています。年が替わる年末年始は行事も多く、忙しい中にも心躍るものがあります。子供時代には、親戚が集まって餅つきをしました。あのつきたてのオモチの美味しかったこと！大掃除にとび職のお兄さんがきて、神棚をきれいにしていたこと、母が火鉢でお正月料理の仕度をしている風景などが、セピア色になって思い出されます。やっぱり、日本のお正月っていいですね。老体に鞭打って年越し行事をがんばろうかしら。(川崎)

編集
後記

次号の予告

特集●「みんなねっと長崎大会」
基調講演・記念講演・分科会1～5
(連載9) 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32号(2009年12月号) 定価 300円

発行日 2009年12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）。