

全国の家族と家族会をつなぐ機関誌

月刊

みんな ねっと



2010年 **8** 月号

●家族のための相談コーナー●
外に出る働きかけが
欲しい

特定非営利活動法人
全国精神保健福祉会連合会

NPO 全国精神保健福祉社会連合会(みんなねっと)発行

わたしたち家族からのメッセージ

—統合失調症を正しく理解するために—



2009年度に作成・配布した小冊子を1冊200円(送料無料)でお送りします。ご希望の冊数を電話またはFAXでお知らせください。また、当会ホームページから、小冊子をまるごとダウンロードすることもできます。くわしくは、ホームページをご覧ください。

実費にて配布&ホームページからのダウンロードができるようになりました!

NPO 全国精神保健福祉社会連合会(みんなねっと)発行

精神障がい者と家族に役立つ 社会資源ハンドブック

B5判・144頁

月刊みんなねっとの「わかりやすい制度のなし」に掲載したものを中心にまとめました。平成21年度に作成・配布したハンドブックを1冊1000円(送料込)でお送りします。ご希望の冊数を電話またはFAXでお知らせください。



【問合せ先】NPO 全国精神保健福祉社会連合会(みんなねっと)事務局
〒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
ホームページ <http://www.seishinhoken.jp>

もくじ

みんな ねっと

月刊

2010年
8月号

通巻第40号

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 4

家族のための相談コーナー

外に出る働きかけが欲しい (良田かおり) 6
外へ出る働きかけ——時間をかけたおつきあい——
たかぎクリニック・精神保健福祉士 (池田克之) 10

お元気ですか 家族会

立川麦の会 (東京都立川市) 14

街の診療所からのお便り【連載④】(増本茂樹)
…人の悩みは人それぞれ。多種多様です。… 18

家族支援に関する調査報告

●第3回 家族のニーズと7つの提言 (伊藤千尋) 22

統合失調症はどこまでわかったか—連載⑩—(菊山裕貴)

躁うつ病はなぜ躁とうつの波を繰り返すのか 26

みんなのわ——読者のページ 30

「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

障害者制度改革推進本部に第一次意見を提出、基本的な方向が閣議決定される

■障がい者制度改革推進会議

【第15回・6月28日】いよいよ「障害者制度改革の推進のための基本的な方向（第一次意見）」が障害者制度改革推進本部に提出されることになりました。意見提出に関して数人の構成員から、ただ提出するだけでなく、短くてもよいから説明する機会を得てほしい、それだけでも内容の伝わり方に違いがあるとの

強い要望が出ました。閣議決定に強い期待がもたれていることを感じました。

第一次意見の障害者制度改革の基本的方向性は、障害者基本法の抜本的改正、差別禁止法の制定、障害者総合福祉法（仮称）の制定が三つの柱となっていています。また制度改革の基本的考え方において、「家族への依存からの脱却」が明記されています。さらに個別分野における基本的方向性には、強制入院のあり方や「保護者制度」について見直し、あり方を検討することも含まれています。今後の二次意見に向けての検討が期待されます。

6月29日に障害者制度改革推進本部（第2回）が開催され、

第一次意見をふまえてまとめられた「障害者制度改革の推進のための基本的な方向について」が閣議決定されました。

■障がい者制度改革推進会議 総合福祉部会

【第4回・6月22日】議題は障がい者総合福祉法（仮称）の論点表についてです。まず部会長より今後の部会の論議について以下の5項目の提案がされました。①部会の進め方②どこまで提案するのか・条文まで作るのか③学習会を持つ④共通理解を持つこと⑤用語の定義。

進め方については、6月中旬に論点を合意し、7月から9月までにあるべき姿を形成する。10月から1月にかけて作業チーム

などで整理し、終点の目途は平成23年の8月であることなどが報告されました。次に論点表のたたき台に対する各委員からの意見をとり入れた論点の文言が説明されました。具体的な論議に入れていない状況に、委員からはもっと明確な提案をすべき、今後の計画を提示すべき、必要な調査を早くするようになどの意見が出されました。



■ブロック研修会の開催


毎年、全国8ブロックごとに開催しているブロック研修会の平成22年度の予定をお知

●平成22年度 ブロック研修会開催一覧

ブロック	開催日程 (予定)	開催県
北海道・東北	【全国大会】 10月6日(水)～7日(木) いわて県民情報交流センター 「アイーナ」ほか	岩手県
北信越	9月16日(木)～17日(金) 富山県黒部市宇奈月ニューオー タニホテル	富山県
関東	11月25日(木)さいたま市大 宮ソニック小ホール	埼玉県
甲州・東海	10月19日(火)～20日(水) グランシップ静岡県コンベン ションアーツセンター	静岡県
近畿	9月23日(木)県民会館けんみ んホール	兵庫県
中国	9月9日(木)～10日(金) 島根県民会館中ホール	島根県
四国	2月24日(木)～25日(金) 千秋閣	徳島県
九州・沖縄	2月17日(木)～18日(金) 熊本全日空ホテルニュースカイ	熊本県

らせします。多くの皆様の参加をお願いします。北海道・東北ブロックは「みんなねっ

と岩手大会」が行われます。岩手大会については巻末の案内をご覧ください。



お知らせ & ご案内 コーナー

◆NHK「福祉ネットワーク」 アンコール放送

「家族・患者が求める精神医療」というテーマで5月25日・26日に放送されたNHK「福祉ネットワーク」には、電話やメール、手紙など多くの反響があったため、アンコール放送されることになりました。当会の飯塚壽美理事も出演し家族の実情を伝えています。ぜひご覧ください。

●福祉ネットワーク「シリーズ

患者・家族が求める精神医療

(NHK教育で放送)

【第1回】

暮らしを支える訪問サービス

8月25日(水) 20時～

9月1日(水) 12時～(再放送)

【第2回】

“こころの健康”への提言

8月26日(木) 20時～

9月2日(木) 12時～(再放送)

※放送予定が変更になる場合がありますので当日の番組表をご確認ください。

◆消費者問題出前講座の申込受付

国民生活センターでは、消費者問題の専門家を全国各地の公民館などに派遣し、高齢者や障がい者が悪質商法の被害にあわ

ないようにするための「消費者問題出前講座」を実施しています。講師料および講師の交通費は無料です。講座の実施を希望する方は、左記までお申込みください。

【消費者問題出前講座の概要】

●講師…全国消費生活相談員協会会員

●講師料および講師交通費…国民生活センターが負担

●受講人数…1回20名以上

●講座実施時間…1回1時間

●会場…申込者が準備し、会場費は申込者負担

●受付期間…平成23年2月28日まで

●申込先…社団法人全国消費生活相談員協会事務局

受付時間…月～金10時～17時

TEL 03 - 3449 - 2749
FAX 03 - 3448 - 9830

◆週刊「福祉新聞」創刊
2500号記念写真コンテスト

福祉新聞では、創刊2500号（10月11日号）記念企画として、写真コンテストを行います。施設の利用者・職員の笑顔、地域でのふれあいなど、暮らしの中にある「楽しいひととき」を送ってください。

- テーマ…「楽しいひととき」
- 応募規定…1人1点。未発表作品に限る。写真のサイズはL判以上。デジタル写真はJPEG形式で保存。
- 締め切り…8月31日（火）
- 問合せ先…福祉新聞社写真コンテスト係

TEL 03 - 3581 - 0431
FAX 03 - 3581 - 0433

◆第23回全国障がい者将棋大会
の開催

全国の障がい者を対象に、将棋を通じてお互いの親睦と技術の向上を図るために大会が開催されます。障がいの種別や程度などの枠を超えて参加できます。

- 日時…9月5日（日）9時30分受付開始
 - 場所…北とびあ（東京都北区）
 - 参加費…1000円
 - 受付期間…8月25日まで
 - 申込先…全国障がい者将棋大会実行委員会事務局
- TEL 03 - 3202 - 2662
(FAX 兼用)

◆地上デジタル放送受信のための
支援の延長

2011年7月にテレビ放送が地上デジタル放送に切り替わるため、総務省では、受信用の簡易チューナーの無償給付などの支援を行っています。支援の申し込みが予定件数を大幅に下回っているため、申し込み期限が平成22年12月28日まで延長されることになりました。支援の対象となるのは、NHKの受信料の全額免除を受けている世帯です。詳細は左記にお問い合わせください。

- 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
FAX 044 - 966 - 8719

家族のための
相談コーナー



今月の相談は、
「外に出る働き
かけ」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

外に出る働きかけが欲しい

『みんなねっと』編集委員

良田かおり

Qさん

今日は息子のこと
でお話しさせてい
ただきたいのですが、よろしい
ですか？

Qさん

はあ。息子は32歳
です。統合失調症
と言われました。初めのころは
幻聴とか妄想とかあったので
が、今はいくらか治まっていま
す。たまに幻聴があつて大声で
叫ぶこともありますけど、大体

Aさん

どうぞおっしゃっ
てください。息子
さんに関するお悩みですか？

Aさん

そうですね。病気
のほうは幾分落ち
着いたんですね。通院はお一人
で行かれるのですか？

Qさん

私が車で一緒に行き
ます。1人はだめな
んです。年に2回ぐらいとても
具合が悪くなる時があつて、そ
の時は病院にも行けないので私
が薬をもらってきます。その時
は大変です。家族もくたくたに
なります。それにほとんど家か
ら出ませんのでね、これから先

人が怖くて
ひきこもっている

どうなるのかと思って不安なんです。人が怖いようで、電話にも出ませんし、もちろんチャイムが鳴ると逃げるように奥の部屋に行ってしまうんです。もう4、5年こういう状態が続いています。最初の頃はデイケアに行ったりしてたんですけど、対人関係がうまくいかなかったらしくて、今はどこにも行きたくありません。

Aさん なるほど、それが息子さんは全く家から出られないのですか？

Qさん たばこやコーヒーを買いに近くのコンビニには時々行きます。暗くなってからです。近所の人と

顔を合わすのが嫌みたいです。子どもから住んでるところですし、あの子の友達もみんな結婚したり就職して活躍しますから、そんなこともあるかもしれません。

あの子は学校に行ってた時はスポーツもできるし、まあ成績もいいほうだったので、結構人気者だったんです。それが病気になるってしまったって、太ってしまいましたし。本人も悩んでいると思います。

将来のことを 考えて

Aさん お母さんご自身は、そこらへんのこと
は気持ちの整理がについておられるのですか？

Qさん

正直言って初めの頃は隠したい気持ちで一杯でした。でも病気になるって10年以上になります。親もだんだんと歳をとっていきますし、将来のことが心配です。

このままどこにも行かない生活でどうなるのだろうかと不安です。生活支援センターというところも割と近くにありますが、どこかにつながってほしいなと思います。私も5年前に家族会に入会しました。今はあの子がもっと生活を広げてほしいと願っています。今は隠したい気持ちもそれほどありません。仕方がないと思っています。

Aさん そうですか。ご自身で少しずつ克服

されてきたのですね。ご立派だ
と思います。将来一人になった
時が心配というのはもつともで
すね。デイケアでお友達はでき
ませんでしたか。職員の方との
関係はどうでしょう。何かつな
がりはありませんか？

Q

さん

お友達から今もた
まに携帯に電話が
あるようです。でも会ったりは
していません。職員の方も最
初はお誘いの電話もありまし
たが、もう5年になりますから、
今は全くありません。

A

さん

なるほど、今はご家
族との交渉はあっ
ても、社会的には孤立してし
まっている状況なのです。お
母さんのご心配はよくわかりま

す。外に出られないということ
について、主治医の先生はどう
おっしゃっているのですか？

■ 症状があっても 自立できる？ ■

Q

さん

家で何とかなっ
ているからいいほう
だよとおっしゃいます。でも私
は親はいつまでも生きていら
れませんから、症状があつて
も、具合が悪くなることがあつ
ても、一人で生活できるようにな
ってほしいんです。そうしな
いと、息子は親がいなくなつた
ら、入院しなくてはならないか
もしれません。それはかわいそ
うだと思っんです。

A

さん

全くその通りです
ね。症状がなくなる

ことが自立の要件になったら、
自立は遠い話になってしまいま
すね。病状が変化しても、社会
とつながりを持つことはできる
はずですからそれを目指したい
ですね。

ご本人が外出を望んでいれ
ば、障害者自立支援法の行動援
護というサービスを利用して買
い物などに出かけられるので
すが、ご本人に希望がないとで
きませんね。それに息子さんの場
合は、なじみのない人との行動
は無理なようです。誰か少し
づつ息子さんの気持ちをほぐし
ていって、外出につなげていく
必要があります。

訪問看護というサービスもあ
りますが、通院先の病院にあり

ませんか？ 地域の訪問看護ステーションが精神障がいのある人にも訪問している場合がありますから調べてみるといいですね。残念ですがいま日本ではこうした訪問型のサービスがあまり用意されていないのです。

Qさん そうなんですか。以前「みんなねっと」

で、訪問しているいろいろな働きかけをしているクリーニックの話を読みましたけれど、いろいろな所にあるわけじゃないんですね。残念です。ちょっと期待していたのですが。

とっかかりは
好きなことから

Aさん ところで息子さんは絵を描かれると

いうことですが、絵がお好きなのですか？

Qさん はい。発病する前に少しパステル画

を習ったことがあるんです。今も思い出して描いています。親が言うのも何ですが結構上手なんです。

Aさん そうですか、それはいいですね。何か

好きなことがあるというのはいことだと思います。作品を生活支援センターに展示してもらうなどして、本人が行きつけになるといいですね。褒めてもらったりするのは気持ちがいいことですから、今まで描いたものをとっておいてください。役に立つかもしれない。生活

支援センターでは絵画教室などをやっていますかね。やっぱりとっかかりは好きなことだと思えます。

Qさん そうですね。今まで

あきらめていたの
で調べてみることもありませんでした。センターのほうにも相談してみようと思います。息子も親が言うのと動きませんが、

どなたかに誘っていただければ変化があるかもしれません。少し気持ちが楽になりました。ありがとうございます。

(よしだ かおり)

外に出る働きかけ—時間をかけたおつきあい—

たかぎクリニック・精神保健福祉士 池田克之

なじみの関係になることから

僕たちは、京都で訪問活動（ACT-K）※をしています。「家にひきこもって数十年…」僕たちが訪問活動を通じてよく出会う前情報です。今回はそのような方々と出会い、応援していく上で大切にしていることを中心に紹介します。

まず、はじめに、ご本人に受

け入れてもらうことが最初で最大の関門ですが、易々とは受け入れてもらえないことを経験します。両親と住んでいる場合でも、本人と接触できないことは多々あります。長くご自身の世界で生活しているので、僕たちの訪問について「何しに来たのだろう？」と思うのはむしろ自然なことかもしれません。同時に、家族は長く家族だけで本人を抱えてきたので、外部に応援

を求めることを忘れてしまったり、諦めてしまったりしていることが少なくありません。まずは、家族にも僕たちのことを信用してもらい、肩の力を抜いてもらうことを大切にしています。

本人が僕たちと会うことを拒む場合、医療や人間不信に陥っていたり、社会と接点をもつきっかけを失って孤立しておられることが多いです。なじむま

※ACT-Kについては2008年10月号で特集しました

では時間を要します。本人と
会えなくても、家族から本人の
人となりや今までの体験を教え
てもらい、「(本人を含めた)家
族」とお近づきになることは今
後の応援の余地となります。加
えて、話しを伺う中で「これか



らは家族だけで悩まなくてもいい」とそんな安心感を得て、
家族も前向きになれるひとつの
きっかけになれば…と書いてい
ます。このようにこちらより家
族に「安心・安全」を伝えるこ
とには十分時間をかけます。訪
問を続けることで普段と家の雰
囲気が違ってきたなあと本人は
もちろんのこと、家族にも感じ
てもらいたいです。雰囲気の違い
が心地よくなってもええたら
これ幸いです。僕たちは「心地
よい」足あとを訪問のたびに残
していきたいと思っています。
早々に外出できるにこしたこ
とはありません。しかし、いつ
たん社会からの関係が断ち切れ
た時、再び社会とのつながり

を取り戻すことは容易なことでは
ありません。不安、恐怖が先
立つことは想像にかたくありま
せん。その不安や恐怖と向かい
あつていくためにも、本人だけ
でなく本人を支える家族、訪問
スタッフが信頼関係で深くつな
がる必要があります。そ
のためにも信頼関係、つまりは
なじみの関係になることが事前
に大切になると思います。

家族と親睦を深めつつ…

本人が外からの人を一番受
け入れやすい時間を探してみま
す。家族がタイムミングを教え
てくれる場合もありますが、予測
が立てにくい時はともに悩み、
試してみます。

「焦らない」は僕たちが自分自身に言い聞かせている言葉ですが、時には家族が業を煮やすこともあります。「何にも進展してないやんか!」来てもらったのも全然意味がない!」などの怒り・やるせなさがこちらに向くことも時折あります。今まで相談する先もなく、孤立し、孤独感を抱え、それでも本人を必死に支えてきた家族の思いを想像する必要があります。怒りややるせなさがこちらに向けられる時は、こちらが一方的にサービスを提供する「お客さん」から、ともに考え行動していく「パートナー」に関係が変化するチャンスととらえています。

すぐに解決できないわだかまり

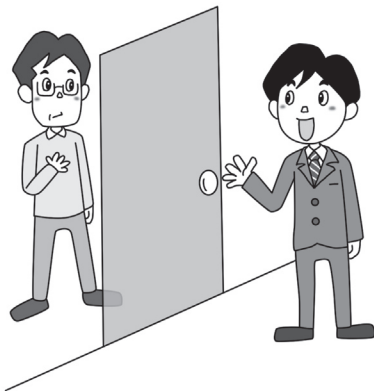
が残る場合もありますが、そんな時こそ、とにかく訪問し続けます。

Aさん宅に訪問する ようになって

Aさんは両親と同居しています。40歳代の男性で統合失調症と診断されています。各地に出奔し警察に保護されたり、頻りに入院を繰り返したりする時期がありました。現在は部屋にこもった状態が6年続いています。

Aさんと両親は台所にある黒板でやりとりをしています。Aさんは朝早くに台所にでてきて、ほしいものがあると黒板に書いて両親に伝えています。

訪問スタッフは2年間、ドアに向かって話しかけています。出てくる気配はありません。ドアに向かって声をかける前に両親と話しています。当初はこれまでの経過や苦勞が話題の中心でしたが、現在はお互いの趣味について話し合い、ちょっとした冗談がお互いから出てく



るようになっていきます。

ある日、ご両親が「ホッとしました」と伝えてくれました。理由に「いつでも対応してくれる相談先を持つことができたので」と言われました。また、「自分たちより若い世代の人たちに私たちの家庭状況を把握してもらえたのとても有難かったです。託す先がはつきりしたので：親は先に逝きますからね」とも言われました。安心して歳を重ねることができない多くの家族の思いが詰った言葉と感じました。

必要とするサービスを 選ぶように

家族からは、こんな言葉もあ

りました。「自分たちは幸運でした。たまたま、ACIT-Kと知りあえただけで…。必要とするサービスと出会えないのは心の病を持つ子の親として、他人事には思えません。偶然でないと社会とつながりをもつことを応援してくれる機会に出会えない今の社会の在り方は変えていく必要があると思います」「病院に通いたくても通えない状況があるのです。『病院に連れてきてください』の言葉は絶望でした」。

地域で孤立無援状態の家族が想像以上にいることを活動を通じて実感しています。今ある医療・福祉などのサービス（病院やデイケア、作業所やサロンな

ど）を利用できない人が多くいるという事実を踏まえて、そこをどういう支援方法や社会の在り方でおぎなえるのかについて考え、検討する必要性があると思います。その時に大切なことは、どのようなサービスが「必要」であるかどうかを支援者側が判断するのではなく、本人・家族が「必要」とするサービスを
選ぶことだと思えます。

必要なサービスと偶然に出会うのではなく、必要なサービスが必要とする人に届けられることが当たり前になればと僕たちは願っています。

(いけだ かつゆき)

お元気ですか 家族会

「立川麦の会」
(東京都立川市)

そろそろ東京も梅雨入りと言われた6月12日、雨雲はどこへやら、真夏のような暑い日差しの中、立川麦の会（以下、麦の会）の例会におじゃましました。例会は月1回土曜日に、立川市幸学習館という公共施設の一室で午後1時半から4時半まで開催されています。幸学習館は多

そら豆 200 円、
その他の野菜は
どれでも 100 円



摩都市モノレールの泉体育館駅から徒歩5分、住宅街の一角にあります。

午後1時ごろから少しずつ會員が集まり、会場の準備が始まります。野菜の袋がたくさん並んでいるので、興味津々に眺めていると、部屋の片隅に「野

菜直売コーナー」が出現。無農薬・有機栽培のじゃがいも、たまねぎ、旬のそら豆が販売されていました。會員さんの親戚の協力で、農園直送の野菜が例会に並びます。主婦魂を發揮して、みなさん野菜選びに余念がありません。かくいう私も、そら豆を1袋買いました。

「春を呼ぶコンサート」に参加

例会は2部構成になっていて、最初の1時間は歌の練習をします。麦の会の役員の山崎さんが合唱指導を担当しています。歌の練習には、NPO法人立川市障害者後援会（以下、障害者後援会）の高津美樹さんが来て、

キーボードで伴奏をしてくれます。

立川市では、毎年2月に障害者後援会の主催で市民との交流・啓発を目的に「春を呼ぶコンサート」が開催されています。市内の作業所や障がい者団体が出演し歌声を披露します。麦の会も1999年の第1回コンサートから参加しています。

障害者後援会は、身体・知的・



歌の指導をする山崎さん(右)と伴奏する高津さん(左)

精神をはじめすべての障がい者団体への支援と市民の障がいへの理解を深めるために活動しています。麦の会も毎年助成金をもらっています。立川市内の企業や障がい者団体の役員が障害者後援会の運営に参加し、麦の会会長の眞壁博美さんも理事になっています。「障害者にやさしい街はすべての人にやさしい街」がキャッチフレーズです。さまざまな障がい者団体や商工会議所、そして市民と力を合わせて住みやすい街づくりができるのは心強いことだと思います。

行政と協力関係を もって

麦の会は21年前に「精神障がいをも

いをもっていても安心して住み続けられる地域をつくりたい」という思いで立ち上げられました。当初の家族会づくりや作業所づくりは、保健師や行政の職員が支援してくれました。以来、行政とのつながりを大切にしながら今日まで来ました。麦の会の年1回の総会には市の障害福祉課長が出席しています。また、眞壁さんは立川市障害者施策推進委員会の委員になって、精神障がい者の家族としての意見を積極的に出しています。

麦の会の会員は60人ほどです。この日の例会には、17人が参加しました。立川市障害福祉課の城之下喜美江さんも参加して、参加者からの質問に答えた

り、立川市内の福祉サービスについて説明をしていました。城之下さんは、毎年1回、麦の会の例会に参加しているそうです。こうして行政の担当職員から直接話を聞く機会をもつのはとても意味があることだと思いました。

家族ゼミナールで新しい家族を受けとめる

例会のほかに、麦の会では、家族ゼミナールというメンバーを固定した勉強会を開催しています。行政や医療機関にポスターやチラシを配布して会員以外参加者も募集します。定員10名で5回シリーズの連続講座です。先輩の家族3名がリーダー



麦の会の例会のようす。左から城之下さん、真壁さん、岡田さん

になって、新しい家族に病気に関する知識や対応の仕方、社会資源や制度などについて紹介し、体験を語りあいます。今年で9回目になります。今回の9人の参加者のうち5人が会員ではない人です。

この日の例会には、「家族ゼ

ミナールで紹介されて麦の会に入ることになりました」というAさんも参加していました。例会の司会をつとめた岡田さんは家族ゼミナールのリーダーでもあり、Aさんが抱えている日常の大変さを例会の中で紹介してもらい、他の家族や城之下さんからアドバイスをもら

いました。精神疾患をもつ子ども兄弟との関係など困っていることに参加者が共感し、励ましの言葉をかけていました。

明るい雰囲気と情報提供

麦の会の例会は、家族の本音を

安心して語れる雰囲気があります。「娘が料理をしてくれるのは有り難いけど、メニューがいつも同じで、たまには違うものにしてよ」と思わず文句を言いそうになつちやうのよね」と笑いながら話す人。「娘の親への要求が高

いから、あんまり一緒にいないほうが気が楽なの」と思いをざつくばらんに話す人。深刻な話も受けとめつつ、合間合間にユーモアと笑いが絶えません。こうして肩の力を抜く場が家族にも必要です。「最近、幻聴がひどいようなので、きょうだいの結婚式を乗り切れるか心配だったけど、無事にスピーチもこなせた」と報告した家族は「いつも真壁さんが最新の情報を提供してくれるし、会の雰囲気

も明るいし、とても参加しやすい」と話していました。家族会の役割はいろいろあると思いますが、参加しやすい雰囲気とともに、最新の情報が得られるというのも大切なポイントだと思います。

農作業を通しての交流も

麦の会では今年から農家の協力を得て、毎週水曜日に農業体験をしています。桑の木やサツマイモの苗を植えたり、草取りをしています。広々とした畑での作業はとても気持ちがいいそうです。作業が終わったあとはお茶を飲みながらおしゃべり。これがまた楽しいとのこと。岡田さんは「ひきこもりがちなお

子さんを連れておいでよ」とAさんにも声をかけていました。

20数年前、「作業所をつくるために家族会をつくらう」ということでスタートした麦の会ですが、作業所の運営が軌道にのつたところで作業所は運営委員会にまかせ、その後は家族会そのものの活動に力を入れてきました。そうした中で、創立当初からの会員も新しい会員も一緒に楽しく、安心して過ごせる場があるのです。「継続は力なり」という言葉を思い起こしました。

麦の会に在ると、なんだかとても居心地がよくて、私もいつか農作業に参加してみたい気持ちになりました。

(取材／永井)

街の 診療所から のお便り

……人の悩みは人それぞれ。
多種多様です。……

連載
④



ましもと しげき
増本 茂樹
増本クリニック院長

〈産後うつ病〉

二人目の子どもを親元で出産して4か月の若いお母さんのNさんが、今日は父親が同伴で3回目の受診です。もうひとつすっきりしないのです。彼女は2か月くらい前、「気力が出ない。うつ病でしょうか?」と初診され、私も「すこーし、うつ病的”ですね」と言って抗うつ薬の服用を勧めています。誰に

とつても出産は大変なことなので、たくさんの方が気が重くなりますね。〃マタニティブルー〃と言われています。もつと迷いが大きくなると、産後うつ病”ということになります。

〈泥沼にはまっつゝNO!〉

Nさんは自分で受診したのに服薬は不規則で「早く夫のもとに帰らないといけない」とばかり言っていました。お父さんは

まだしばらく静養した方がいいという意見です。でも、Nさんは、「姑に預けている上の子が寂しがっている」と主張します。「夜中に目が覚めて眠れない。朝は頭も体も重くて動けない」と悩み、「しなければいけないことが頭から離れない。私に気がないからだめなんです」とも言われます。Nさんの様子はタイヤが泥沼にはまり込んだ車のようにです。行かなければいけ

ないのに動けない。運転手はあせってアクセルを踏むけれど、車輪は空回りするばかり。

〈救援を頼む〉

人生の道はいつも舗装されて



いる訳ではありませんよ。エンジンを切って一休みし、状況を観察してみませんか？ そうすれば、あなたがまだ何も失っていないことが分かるでしょう。エンジンは回っており、ハンドルもブレーキも大丈夫。どこか少しへこんでいるかも知れませんが、当面の仕事に影響はありません。今、自力で脱出できなければ救援を頼むべきなのです。Nさんはなかなか納得せず、「姑が上の子の育児で疲れている」とか「なぜこんなことになったのか？」とかと繰り返し話されます。

〈頑張るばかりではななく〉

実は「抗うつ薬」は飲めばす

ぐに元氣の出る薬ではありません。元氣が出るのはおいしいものを食べた時です。そして、夜に充分寝足りた時です。抗うつ薬は「そんなに頑張らなくてもなんとかなる」という方向に引張るものです。薬で氣を楽にして、食べて、眠って、休むことが大事です。

普通、家事や育児などの仕事は決死の覚悟で頑張るものではありません。時速150キロ出る車であっても、いつもは50キロで走るのが事故なく長くやっいていけるコツですからね。Nさんも「できるだけのことをしていけば良いのだ」と悟りを開いたら、早く抗うつ薬を減量できるはずなんです。

〈交通事故のショック〉

次に診察室に來られた初診の

〇さんも若い女性で、仕事は保母さんです。車を運転中に交差点で事故を起こした。「常勤の私が仕事を休んではいけない」とうわごとのように繰り返される。同乗者がけがをして入院しているの「付き添いをしなくては」という思いも強い。彼女は「このたび事故にあつて精神的な変調になっていきます。うつ状態もあり、『急性ストレス反応』という病名になります。今は、うるたえて自分を見失っているの、薬は頭を休める抗精神病薬を飲むのが先です。付き添つて來たお母さんに、まず

1週間は家でよく休み、そしてもう1週間リハビリをした後で出勤するかどうか考えるという方針を勧めました。

〈昼寝は回復への第一歩〉

2回目の受診は3日後にしましたが、「日中眠くていけないかった」と服薬に不満足な言い方でした。

でも、それは私にすれば予定通りです。〇さんはその前の2〜3日は夜眠れなかった。だから、体が眠りを欲しがっていたのです。一般にうつ状態の人が昼寝をして「昼寝つて気持ちいいなあ」と思えたら、その辺りから回復のコースに入ります。学生のころ、昼食後の授業中に

眠つたことはありませんか？
あれは気持ち良かった。ああいうハッピーな気持ちを思い出し
てほしい。

〇さんは「仕事に行かないと職場に迷惑がかかる」という思いが強く、私は「不調の時には自ら判断して仕事を休むのが大人の責任である」ということを説得しています。小学生の時には皆勤はとて立派なこと自分から休むと言つてはいけません。風邪を引いても学校を休むのを決めるのは親や先生です。中学生、高校生と大きくなって、だんだん自分で判断するようになる。大人になったら、十分な体調を維持するために自分で休みを申請するのが責任です。

〈つづきの「の悩み」〉

この日は統合失調症にかかっているP君もやって来た。彼は大都市で下宿してコンピュータ専門学校に通っていますが、今回は「もう駄目だ」と言われます。下宿からバスで通っていたけれど「バスがいつも満員で乗れない。学校に行かせないようにされている」と感じる。「負けるもんか」と思い、1時間以上歩いて通学していたらしい。彼はつらいやり方で「頑張つて」いた。彼の通学経路を聞いてみましたら、とんでもない遠回りをしているみたい。それで私は、得意のパソコンの地図で調べればよいじゃないの、と思ったのです。

でも彼は「ネットの地図は使ったことがない」といやにキツパリ言ってくれます。どうやら彼はインターネットを便利に使うのは下手なのです。それで私とその晩、地図を印刷し、次の日の受診で近道を説明することになりました。

〈統合失調症の悩み〉

若い人の自責的なうつ状態は、人生の途中の予定外のつらい出来事に対して「そういうことがあっても良い」と感じられると良い方向に向かいます。こじれる前に、一部分を諦めて後の部分を頑張っていく。そういう経験が必要なんです。

これに対して「統合失調」的

な悩みは、それを他人が理解することが格段と難しいです。具体的によく説明してもらわないと、本人の苦労は分ならず、ただ「おかしなやつだ」としか思えないかも知れません。よく聞いて理解し、本人も安心できるような対策を立てないといけません。



家族支援に関する調査報告

—本人・家族の安心につながる支援の実現を—

最終回 家族のニーズと7つの提言

伊藤 千尋

法政大学現代福祉学部助教
／調査研究プロジェクト検
討委員会事務局

これまで2回にわたって、家族支援に関する調査の結果を報告してきました。これらの結果から、同居に伴う食事の世話や声かけなど日常的な支援だけでなく、医療中断や病状の悪化による再発に怯える家族、精神的不調で治療を受ける家族、年金収入の中から月に6万5千円の経済的な負担をする家族など、精神的にも経済的にも本人の生

活を支え、疲弊している家族の姿が見えてきました。また、家族が支援を担うことで、家族自身の就労機会や住まいといった生き方の選択肢を狭めているということがわかりました。このように精神障がい者の地域生活は、家族の負担に支えられて成立しているといっても過言ではありません。それにもかかわらず、家族に対して社会的

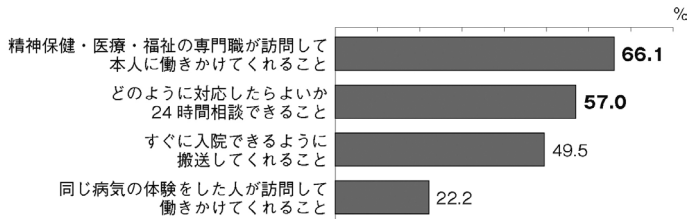
な支援が提供されていないという現状があります。

今回は、これまでの調査結果から見えてきた家族のニーズについて報告していきます。

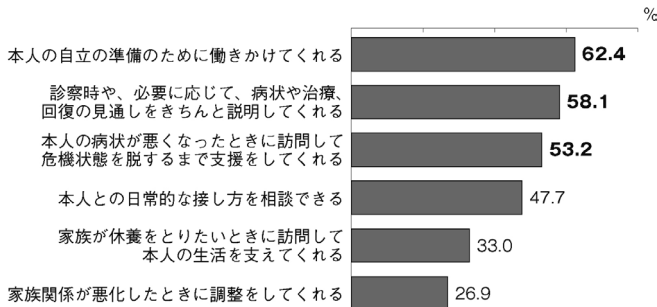
(1) 治療の中断や病状が悪化したときに必要なこと（問46）

「精神保健・医療・福祉の専門職が訪問して本人に働きかけてくれること」が66.1%、「どのように対応したらよいか24時間相談できること」が約57%と続いています。本人が自発的に受診できない場合や病状が悪化したときの訪問による治療、サービスにつながるができない本人に働きかけるための訪問型の支援が必要です。家族は、訪問によつ

問 46 治療の中断や病状が悪化したときに必要なこと



問 26 どのようなときにどのような相談支援がほしいか



「本人の自立の準備のために働きかけてくれること」が62.4%と6割以上を占めており、次いで「診察時や、必要に応じて、病状や治療、回復の見通しをきちんと説明してくれる」が58.1%、「本人の病状が悪くなったときに訪問して危機状態を脱するまで支援してくれる」が53.2%と続いていきます。家族は、緊急時だけでなく、医療や生活について日頃から気軽に安心して相談できることを求めています。

て本人や家族への個別化した治療・支援が継続的に提供されることを求めています。

(2) 家族を対象としたサービスや支援でどのようなものが必要か

9割以上の家族が「福祉制度

て、丁寧に情報が提供されることを望んでいます。

(3) 家族として必要な相談支援(問

26)

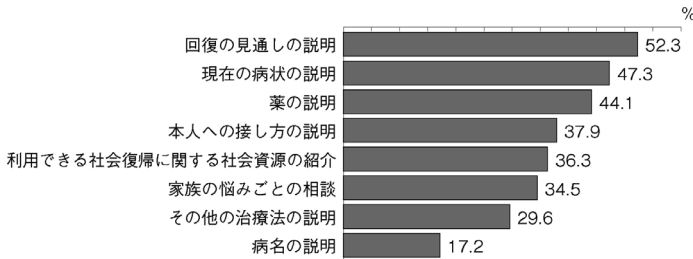
「本人の自立の準備のために働きかけてくれる」が62.4%と6割以上を占めており、次いで「診察時や、必要に応じて、病状や治療、回復の見通しをきちんと説明してくれる」が58.1%、「本人の病状が悪くなったときに訪問して危機状態を脱するまで支援をしてくれる」が53.2%と続いていきます。家族は、緊急時だけでなく、医療や生活について日頃から気軽に安心して相談できることを求めています。

(4) 医療サービスに希望すること

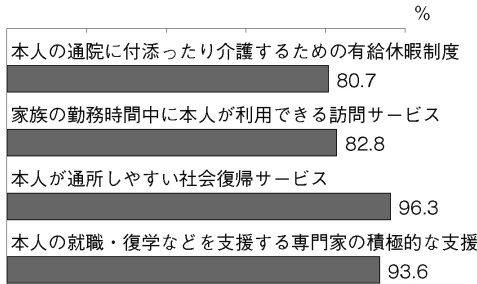
(問60)

「回復の見通しの説明」が52.3%と半数以上を占めており、次い

問60 医療サービスに希望すること



問21 家族が仕事を続けるためにどのような支援があればよいか



(5) 家族が仕事を続けるためのサ

ポートや資源
「回復の見通しの説明」が47.3%、「薬の説明」が44.1%と続いていま
す。本人や家族が医療の主体と
して尊重され、納得のいく医療
が受けられることを家族は望ん
でいます。

「問20・21」

「家族が仕事を
続けられるよ
うな支援があ
ればよいと思
う」という質
問に「思う」と
回答した人が
9割以上を占
めています。本人への

支援を担うことで、家族は就労
機会を失うことも少なくありま
せん。就労機会を失えば、家族
は経済的不安を抱えながらの生
活を強いられてしまいます。家
族の就労機会を保障するための
具体的な支援が必要です。

* * *

これらの結果は、約4500
名の家族の経験から明らかに
なったものです。みんなねっと
では、精神障がい者家族会の全
国組織として、調査の結果から、
7つの提言をまとめました。

精神障がい者本位の精神科医
療や地域生活支援の実現を求め
ていくことは当然として、現在、
精神障がい者の支援を担ってい
る家族に対しても、可能な限り

【わたしたち家族の7つの提言】

- ①本人・家族のもとに届けられる訪問型の支援・治療サービスの実現
- ②24時間・365日の相談支援体制の実現
- ③本人の希望にそった個別支援体制の確立
- ④利用者中心の医療の実現
- ⑤家族に対して適切な情報提供がされること
- ⑥家族自身の身体的・精神的健康の保障
- ⑦家族自身の就労機会および経済的基盤の保障

の支援を提供することが求められています。その際、家族が支援を担うことを前提とするのではなく、家族の負担を少しでも早く解消するために必要な支援を行いつつ、家族が「支援から

卒業できる”ことが最終的な目標になることを忘れてはならないでしょう。精神保健・医療・福祉の専門家は、精神障がい者の支援を担う家族を個別に支援していくだけでなく、家族が支援から卒業できるようにするための仕組みづくりにも目を向けてほしいと思います。

本調査は、家族会に所属する家族を対象としているため、背後には、さらに多くの孤軍奮闘している家族の姿があるのではないのでしょうか。

精神障がい者とその家族がどのような暮らしをしているのか、社会の人々にはあまり知られていません。本調査の結果をもとに、「家族がどのような生活を強

いられているのか」「現在の生活では何が選択でき、何を奪われているのか」「家族自身がどのような希望をもっているのか」という家族の生活実態や意見を社会に発信し、家族の実態に即した「家族支援」を求めていきましよう。

本調査の詳細な結果については、みんなねつとのホームページに掲載されています。また、調査や提言に関するご意見も募集していますので、ホームページの専用フォームから巻末の郵便はがきにてお寄せください。

最後にあらためて、本調査にご協力いただいたご家族、関係者の皆様に、心より感謝申し上げます。（いとう ちひろ）

連載

統合失調症は
どこまでわかったか

躁うつ病はなぜ躁とうつの波を繰り返すのか

躁とうつの波があるのはなぜか

統合失調症と躁うつ病は「脳の体積が減る」という同じ病気でしたね。先月は統合失調症の幻聴は左の上側頭回の体積減少によっておこり、陰性症状は前頭前野（前頭葉の一部）の体積減少によっておこるといってお話をしましたね。

躁うつ病は白質の体積減少によって躁とうつの波を繰り返すのですが、それがなぜなのかについてお話しますね。

図1を見てください。躁うつ病には前頭前野—皮質下回路という神経細胞ネットワークが関わっています。前頭前野は灰白質、皮質下領域も灰白質です。その二つの灰白質領域を白質が結んでいます。

先月、灰白質は神経細胞体（神

経細胞の本体）があるところで、白質は神経細胞体から延びる神経繊維が集まっているところというお話をしましたね。前頭前野にある神経細胞体から皮質下領域まで神経繊維が延びており、反対に皮質下領域にある神経細胞体から前頭前野まで神経繊維が延びており、お互いに相手を調節しあう（バランスをとる）関係にあります。

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
16

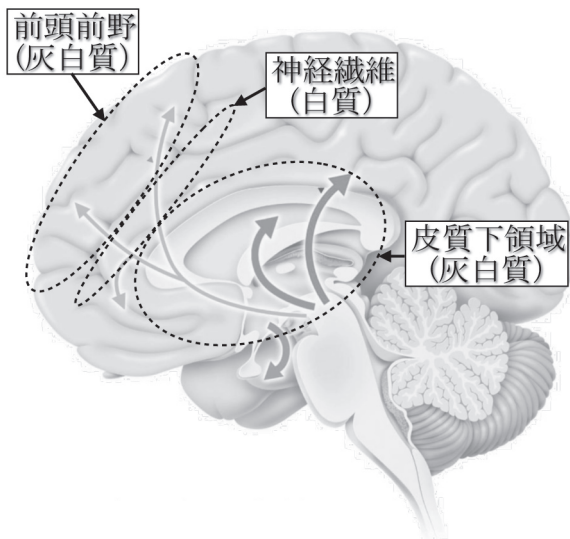


図1 前頭前野—皮質下回路

「躁」あるいは「うつ」です。
このバランスが崩れた状態が
意欲と恐怖のバランスがカギ

で、感情（恐怖）
を担う本能（自
図2を見てくたさい。皮質下
領域は扁桃体や視床など複数の
灰白質の集合体

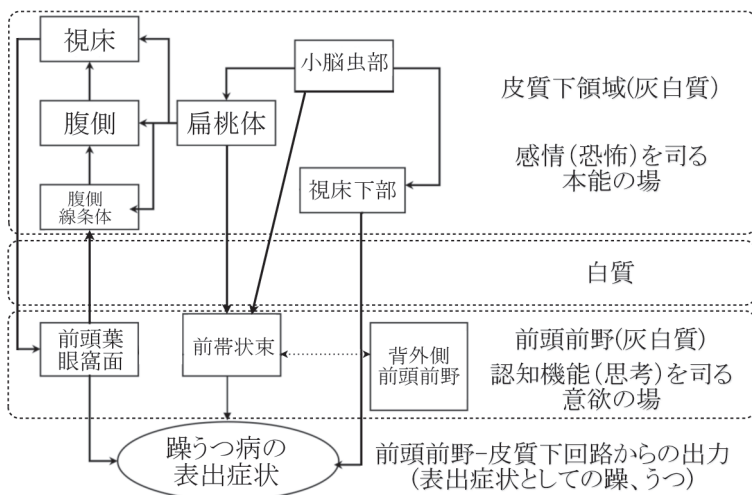


図2 躁うつ病における前頭前野—皮質下回路

Strakowski SM, et al.: Mol Psychiatry 2005; 10: 105-16.より

己防衛本能) の場です。前頭前
野も複数の灰白質の集合体で、

認知機能（思考）を司る意欲の場です。この「恐怖」と「意欲」のバランスによって人の取る行動が決定されます。つまり、躁うつ病の人なら「躁」という行動が出力されるか、「うつ」という行動が出力されるかが決まるのです。

ブレーキやアクセルがうまく利かない

躁うつ病の人の「躁」の時は前頭前野の働きが強まり、反対に皮質下の働きが弱まります。つまり、「意欲」が強まり、「恐怖」が弱まる（怖いもの知らず）のです。だから、「やばい」と思うブレーキが利かない状態

で「欲しい」と思う意欲に動かされ買物し続ける、ギャンブルをし続けるといった行動になってしまうのです。

躁うつ病の人の「うつ」の時は前頭前野の働きが弱まり、反対に皮質下の働きが強まります。つまり、「恐怖」が強まり、「意欲」が弱まる（恐怖で動けない）のです。だから、「〜したい」と思うアクセルが利かない状態で「怖い」と思う本能に支配され、外へ出られなくなってしまうのです。

躁うつ病の人だけでなく、だれでもこの前頭前野と皮質下領域は互いに反対の方向へ動きまわります。ちょうどシーソーの関係です。意欲が強まると恐怖が弱ま

り、恐怖が強まると意欲が弱まるように人間の脳はできているのです。「安全な時にはアクセルを踏んでブレーキを弱める、危ない時にはアクセルを緩めてブレーキをかける」といった合理的な仕組みになっています。

生物として必要な仕組み

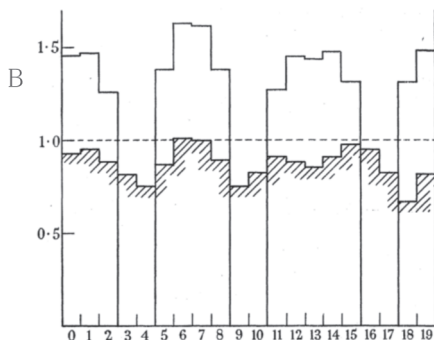
この合理的な仕組みをもちますものが「前頭前野―皮質下回路」です。躁うつ病には「前頭前野―皮質下回路」が関わるのだけれど、この回路は不必要な病気の回路ではなく、本来は生物としての人間に必要なものです。ただ、躁うつ病の人は「アクセルの踏み過ぎ、あるいはブ

A

$$\mu = \mu' \left(\frac{N}{2\pi\rho} \right)^2, \quad \nu = \nu' \left(\frac{N}{2\pi\rho} \right)^2.$$

$$\left. \begin{aligned} \frac{\partial X}{\partial t} &= a(X-h) + b(Y-k) + \frac{\mu'}{\rho^2} \frac{\partial^2 X}{\partial \theta^2}, \\ \frac{\partial Y}{\partial t} &= c(X-h) + d(Y-k) + \frac{\nu'}{\rho^2} \frac{\partial^2 Y}{\partial \theta^2}, \end{aligned} \right\}$$

A: 2変数の反応拡散方程式。XとYが互いに促進あるいは抑制をかける関係にある時、促進や抑制に関するパラメーターの変化によりXとYはオシレーションを生じる。Turingはこの式で $u=v=1/4$, $b=-c=1$, $a=d$ の場合を例に挙げ、オシレーションが生じることを証明している。



B: 反応拡散方程式のシュミレーション。オシレーションが生成されている。

Turing AM. The chemical basis of morphogenesis. Phil Trans R Soc Lond B 1952; 237: 37-72.より

図3 Turingの反応拡散系

レーキの踏み過ぎ」になつてしまふのです。そうなつてしまふ理由が白質の体積の減少です。白質の体積が減少すると、前頭前野と皮質下領域の間のやりとりがスムーズにいかなくなるのです。

図3を見てください。2変数の反応拡散方程式ですが、この式はXとYが互いに抑制したり促進したりしあう回路を形成する場合には、条件の変化により波を生じることを表しています（難しくてすみません）。躁うつ病の場合には、白質の体積減少という条件変化のためにシーソーのバランスを取るのが難しく、シーソーが揺れ動いてしまふのです。（きくやま ひろき）



「みんなのわ」は、読者のみなさんからののお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

★大分県 ホークス 家族(50代)

4月から「みんなねっと」を頂いています。

来春、公務員としての停年を迎えますが、自分のことよりも30歳の長男の将来が心配です。障害年金だけで生活出来るだろうか、一人で暮らせるだろうかと、悩みは尽きません。

今こそ精神障がい者の家族が団結し、子供のために頑張らないといけないと痛感しています。それでなくても、三障がい

では一番制度が遅れています。今、私は、医療費の無料化に向けて色々調べています。少しでも子どもが幸福になつて欲しい。それだけです。

★石川県 居村三郎 本人(40代)

NHK教育TV 5月24日、25日放送の福祉ネットワークを見て、とくに25日放送のイギリスの精神医療改革で、社会の損失が4.5兆円になり、3大疾患の一つに改正された事を知り感銘を受けました。

僕はこれ以上変わらないけれど、下の世代の同病者たちが変わる事で国が変わる。そのためには、国(日本)の精神医療の改革が大変重要になってくるのだらうと思います。少子化も深刻ですから、僕らと同じ事にならない様に、社会の制度、今から変える必要があります。

日常生活

★神奈川県 お姉さん 家族(50代)

弟が「うつらしい…」と母から聞いたのは20年くらい前、25〜26歳の頃でした。

本人は一人で暮らし、会社へ行き、病院へも行つてます。できることが多い分、家族は状況をすべて知る事ができず、どのようにかわつてよいか悩んでいます。そんな時「みんなねっと」を知り、創刊号より購読しました。

何かあると母にぶつけ、そこでうまくいかないと姉である私に、母の不満と、本人の話を言つて来ますが、私も母からの話と、すべて断片的で流れもわからず、本人の気持ちをおちつかせ、話し相手をするくらいしかできないでおります。

ゆうべも電話があり、まず、
○風船がふくらみすぎ、少しづつエキスにして小さくしたいのに、重くて下にしずんでしまうので、下から上にもち上げて欲しい…

○日々、頭を中心(芯)に力を入れて生活している…

○過去2回、相手からの言葉により、その風船が破れそうになった。破れたら、何もかもわからなくなると思う…

―そのような感覚はどうしても理解できず、わかる方がいらしたら御意見を伺いたいと思います。ペンを取りました。

★石川県、心配な母 家族(60代)

現在30歳の息子ですが、昨年位からやはり普通じゃない病的だどやっと気付き、医療につなげました。派手な陽性症状は無いのですが、関連妄想、こだわ

り等が有り、会話は母親の私(父親は3年前に他界)のみです。

多分5、6年前位から発症していたのではと思いつたことが多々有り、長期間放っておいて固定化したのでは…と思えて仕方ありません。

天気だと車を運転して外に1〜2時間出掛け、インターネットばかりです。ずっとこの生活が続けば社会性が育たず、ますます悪化するのでは…と思ってしまう。読者のページは何回も読み、色々参考にさせて頂いています。

★兵庫県 Y夫 家族

「笑顔も満開、合同花見会！」

4月9日、親子3人の我が家の夕食は、その日たつの市の中川原公園でひらかれた合同花見会のことです。久しぶりにはずみましました。支援センター「えんじえ

る」の一員となって1年あまり、その仲間たちと舌鼓をうった野外バーベキューの事や、十余年ぶりに興じたキャッチボールのことなど、息子は自分から楽しんで話してくれました。そして、この日もあれこれと手伝ってくださったボランティアの人達のことも顔を輝かせて語ってくれました。

統合失調症という思いもよらぬ病を得て4年。なんとかして早く仕事につけるようになりたい一心で、時には親子して涙を拭いながら模索の日々を経てたどりついた支援センターでしたが、そこで仲間を得られたという事は誠に有り難いことでした。夏の納涼大会、秋の運動会、暮れの忘年会、そしてまた春のお花見、めぐりくる季節に相應するように家での話題も増え、少しずつ明るさを取り戻して、通

所リハビリに受け入れてもらえ
る所までできました。「笑いあえ
る人間関係」が生まれ始めた
ということは、お互いを肯定しあ
う関係が芽生えてきたというこ
とでしょうか。

季節はまもなく夏。楽しいお
花見はすみました。が、センター
にあっても家庭にあっても、新
しい笑いの花が次々と咲いてく
れることを信じて、親子の三人
四脚を続けていこうと思うこの
ごろです。

★京都府 子ぶた 本人(10代)

2年前まで激しい幻覚症状と
共に過ごしてきた私。入院をし
てやっと自分に合った薬が見つ
かり、主治医の先生を始め父や
母、家族と共に回復の道へと進
んでいる途中です。幻覚症状で
は見えなかった世界が、今は目
の前に広がり、新たな自分の人

生へと向かっています。

その一步として、今ではパ
ン屋のアルバイトや学校に通
ったり、少しずつですが休養
をとってセルフコントロール
しながら生活しています。

一番大切に行っている事は、
がんばりすぎず、疲れたなど
感じたら、その感じた思いを
しっかりと素直に認め休むよ
うにしている事です。私も最初
は無理をしてがんばりすぎた
り、休みを取り入れられない生活
でした。最初から何もかも上手
くいく事はなく、何回も小さな
失敗を積み重ねて、今やっと休
養が大切と感じる様になったの
です。

私も今年で19歳。歳を重ねる
ごとに学ぶ事がたくさん増えま
す。薬を飲んでいても例え病氣
であっても、上手に向き合い付
き合って自分らしく日々過ごせ

たらいいなと思います。

★神奈川県 ペンネーム家族(60代)

SSTで、①お金の管理と②S
OSが出せれば親亡き後も大丈
夫、と教えていただきました。

①のお金に関しては、年金で通
院代から自分が家で使うシャン
プー・石けん・洋服・おやつ等迄
すべて本人が出しています。洋服
はフリマやバーゲンをうまく使い
安くていいものを購入。又、出か
ける時は、家からお茶やお弁当・
おにぎりを持参して、節約を工夫
している娘です。

②のSOSに関しては、かなり
親の私を手伝っていたので、わか
らないことが出れば、役所に本人
がtelをし、直接きいて自分の力で
やれるよう、親は「わからない人」
に徹しています。何でもまじめに
答えようとしていた私の姿勢をあ

らため、本人自らが働きかけていくような声かけをする努力をしているところです。

詩・その他

★長野県 はなみづき 家族
(70代)

叫び

部屋の片付けをしていた娘は
しぼる様な声で叫んだ
今これ位の事

どうしてできないの！
やろうと思っても
すぐ疲れてしまう

どうしてなの！
どうしてなの！

この言葉は
私の胸をつらぬいていく
長い間病氣と闘って来た娘の

悲痛な叫びだ
涙があふれてくる
なんとかしてやりたいが
この力のなさ

でもこれだけは信じて
お母さんはいつも
貴女の側にいるから

★大阪府 月光 本人(30代)

木蘭に
もくれん

見とれる母と 二人かな

都会にて

飛びかう小鳥 何匹か

人それぞれの
ごとくなりけり

人生に

行きづまるかな 影法師

ひたすら歩く
夕日の背中

もうあかん

あかんと嘆き 青空に

息ふきかけて
虹もかかるか

★山口県 真鍋哲地 本人(30代)



「読者の皆様へ」

当会では本誌内容について、執筆者へのお取り次ぎや転送は致しておりません。内容についてのご意見・感想等は、投稿としてお寄せいただければ幸いです。また、「みんなのわ」コーナーにお送りいただいた各種文書・作品等は、原則としてお返し致しませんのでご了承ください。

■賛助会員入会の申し込みがホームページからできます!!

7月1日より、入会のお申し込みが当会のホームページからできるようになりました(今までどおり、電話やFAXでのお申し込みもできます)。お申し込み後は、「月刊みんなねっと」とともに会費お支払い用の振込用紙を添えてお届けします。曜日や時間を問わず、いつでも申し込みができるようになっていきますので、ぜひ、ご利用ください。

ホームページアドレス：<http://seishinhoken.jp>

入会のご案内 - みんなねっと(全国精神保健福祉会連合会)
1/2 ページ



全国の家族と家族をつなぐ
みんなねっと
seishinhoken.jp

精神障がいのある本人と家族が安心して暮らせる社会を目指す
特定非営利活動法人 **全国精神保健福祉会連合会**

本会について
About US

お知らせ
Information

施策のうきぎ
News

意見・要望書など
Proposals

イベント・研修会
Events

月刊みんなねっと
Magazines

ホーム > 本会について > 団体紹介 > 入会のご案内



特定非営利活動法人 全国精神保健福祉会連合会

入会のご案内

みんなねっとへの入会は、精神障害のある方のご家族はもちろん、ご本人、支援者など、本会の活動にご賛同いただける方はどなたでも加入することができます。

また、本会は皆さまからの温かいご支援と会費によって運営していますので、多くの方にお仲間になっていただき、ご協力をお願いいたします。

会員になると…

当会では、毎月「月刊みんなねっと」を発行し、会員の皆さまにお届けしています。精神疾患や障がいの知識や、福祉制度・サービスの活用の仕方や家族会の様子、各地の情報などをわかりやすくまとめています。



「月刊みんなねっと」はこの封筒に入れて毎月お届けします。封筒を見ただけでは団体や内容がわかりにくくなっています。

Menu

本会についてメニュー

- 団体紹介
- 設立趣旨
- 役員紹介
- 活動内容
- 定款
- 入会のご案内**
- 家族会について
- 都道府県連合会一覧

入会手続きについて

1名(部)お申込みの方は…

個人賛助会員

年会費 **3,500円**

▶ 入会のお申し込み(個人)

2名(部)以上お申込みの方は…

団体賛助会員

年会費 **3,000円 × 人数**

▶ 入会 / 追加のお申し込み(団体)

* 当会では年度ごとに会費をお支払いいただいておりますので、年度の途中からご加入いただいた方についても、年会費(3,500円または3,000円)が必要になります。「月刊みんなねっと」は、4月号にさかのぼってお送りします。

お電話またはFAXでの入会のお申し込みも受け付けております。

Tel : 03-6907-9211 / Fax : 03-3987-5466

* お掛け間違いのないよう、お願いいたします。

みんなねっと 相談室

お気軽にご相談ください



月刊
みんなねっと
最新号



病気の知識、生活サービス、家族の目線でわかりやすくまとめました

▶ 小冊子ご紹介

全国の約4500人がアンケートに協力
家族のニーズをまとめました

家族支援に関する調査研究

月刊みんなねっと～毎月こんな内容でお届けします～

知っておきたい精神保健福祉の動き／特集／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統合失調症はどこまでわかったか／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●

【特集】

■ 2008年■

- 1月号：新春座談会 家族会のあり方と「みんなねっと」のこれからを語る
- 10月号：訪問医療・福祉（ACT-K）

■ 2009年■

- 1月号：みんなねっと東京大会（蟻塚先生講演、第1分科会、基礎講座）
- 2月号：家族を支援するイギリスの精神保健／みんなねっと東京大会（特別講演）
- 3月号：結婚を考える
- 5月号：家族依存から社会的支援へ その1
- 6月号：家族依存から社会的支援へ その2
- 7月号：自立一親の気持ち、子の気持ち
- 8月号：精神疾患に大切な早期支援
- 9月号：病気と向きあい自分らしく生きる
- 11月号：当事者同士の支えあい
- 12月号：家族会の活性化にむけて

■ 2010年■

- 1月号：みんなねっと長崎大会
- 2月号：しっかりとした家族支援を日本でも実現したい
- 3月号：わが国でも使われ始めた「最後の切り札」クロザピン

【家族のための相談コーナー】

■ 2007年■

- 5月号：自立と住まい
- 6月号：育て方と病気
- 7月号：初めての入院
- 8月号：親の高齢化
- 9月号：退院支援
- 10月号：ひきこもり
- 11月号：初めての家族会
- 12月号：くすりと肥満

■ 2008年■

- 2月号：働きたい
- 3月号：きょうだいの結婚
- 4月号：お金の管理
- 5月号：病名・薬への不安
- 6月号：休学支援
- 7月号：揺れる症状
- 8月号：性を考える
- 9月号：将来に備える
- 11月号：子離れ親離れ
- 12月号：年金と仕事

■ 2009年■

- 4月号：医者とのつきあい方
- 10月号：親子関係

●「月刊みんなねっと」のバックナンバーのお申し込み方法

「300円×冊数+送料80円」の金額を巻末の振込用紙にてお振り込みください。「通信欄」には、ご希望の号を記入してください。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」宛てにお振り込みください（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）

編集
後記

サッカーにとりつかれたのは、高校生になってサッカー部に入部してからでした。今から45年前の日本のサッカーは、マイナーなスポーツで観客席はガラガラ。日本代表も弱く、アジアのチームにも勝てませんでした。だから、私は自分が生きている間に日本がW杯に出られるとは思っていませんでした。それが、今ではベスト16です。サッカーは野球とちがいで、世界中の国がW杯に参加していますから、文字通りの世界16強です。それだけでなく、今回の日本代表は、多くの若者に、最後まであきらめない気持ちやチームワークを教えてくださいました。4年後が待ち遠しい。(谷)

半年前に「はつか大根」をまき、間引きして味噌汁にしたりしていましたが、肝心の大根ができません。しばらくすると、なんと30センチ、50センチとのびていくではありませんか。「ウルトラQ」(怪獣がでてくる昔の特撮番組)のテーマ音楽が頭のなかで鳴りながら、このまま育ててみよう、と決意して毎日水をあげていると、ついに花が咲きました。大根の花、なかなか美しかったです。1メートルにもなると重みに耐えかね、横にのびてたくさんの種をつけました。お金のなる木があったらなあ、とながめています。(鈴木)

編集
後記

次号の予告

特集●みんなねっとフォーラム2010シンポジウム
お元気ですか 家族会●木の芽家族会(兵庫県神戸市)
(連載17)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40号(2010年8月号)

定価 300円

発行日 2010年8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

第3回全国精神保健福祉家族大会
みんなねっと岩手大会

共生社会への新たな潮流を求めて～宮澤賢治のイーハートヴの地から～

1日目 **10月6日(水)**

会場：マリオス

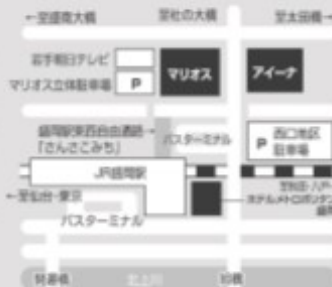
2日目 **10月7日(木)**

会場：アイーナ館

10:00	受付
12:00	開会式 開会の言葉 ・主催者あいさつ(みんなねっと活動報告) ・来賓祝辞・来賓・祝電紹介
12:45	休憩
13:00	基調講演 演劇で広める精神障がいの理解 「心、天気になあれ！」 出演：心の病と共に生きる仲間連立会 キララ(岩手)による演劇集団「キラりん一座」
14:00	行政報告 厚生労働省
14:50	基調講演 高木俊介氏(京都府・ACT-K) 「精神医療福祉の新たな潮流 —ACT-Kの挑戦」(仮)
16:30	閉会
18:00	懇親会(つなぎ温泉 ホテル紫苑)

9:00	受付 ・各分科会場 ・総合窓口(アイーナホール)
9:30	分科会
11:20	第1/家族会活動(マリオス小ホール) 「つながり求めて～家族会活動のこれから」
	第2/地域生活(アイーナ803会議室) 「地域で生きる～キララ、ACT、遊院促進」
	第3/総合福祉法(アイーナホール) 「障がい者総合福祉法(仮称)への期待～ 交通運賃、所得保障、家族支援」
	第4/就労・復職支援(ホテルロロロタン(仮称)) 「もっと働きやすい社会に～ 就労・復職支援の最新情報」
	第5/当事者活動(アイーナ501号室) 「アートを楽しもう(ワークショップ)」
11:40	協賛公演 (アイーナホール) 幸いずダンス (岩手県立病院)
12:10	閉会式 (アイーナホール) ・分科会報告 ・大会宣言 ・次期間開催連合会あいさつ ・閉会の言葉

会場案内図



お問い合わせ

特定非営利活動法人
全国精神保健福祉社会連合会
 〒170-0013
 東京都豊島区東池袋1-46-13本リグヂビル602
 TEL03-6907-9211

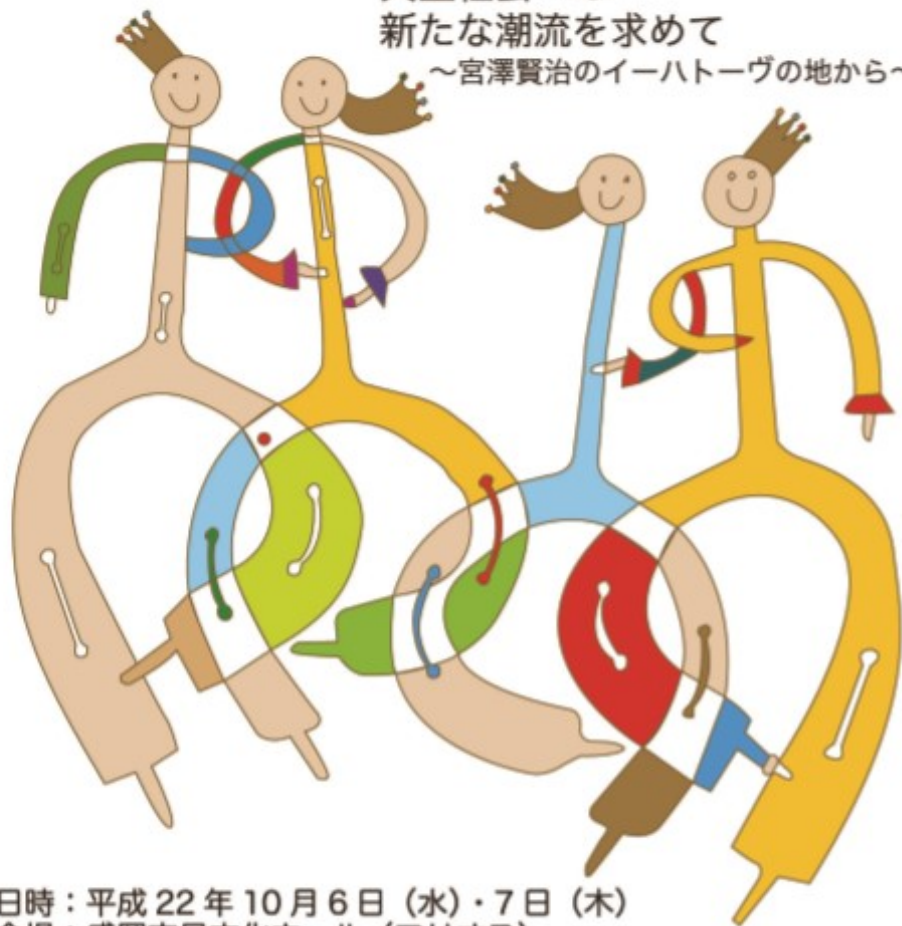
特定非営利活動法人
岩手県精神保健福祉連合会
 〒020-0831
 岩手県盛岡市二本郷5-1-3(ふれあいランド岩手)内
 TEL019-637-7600 FAX019-637-7826

名鉄観光サービス株式会社 盛岡支店
 〒020-0021 岩手県盛岡市中央通1-11-15(北上駅2ビル内)
 TEL019-654-1058 FAX019-654-1044

みんなねっと 第3回全国精神保健福祉家族大会 と岩手大会

共生社会への
新たな潮流を求めて

～宮澤賢治のイーハトーヴの地から～



日時：平成22年10月6日(水)・7日(木)

会場：盛岡市民文化ホール(マリオス)

いわて県民情報交流センター(アイーナ)

ホテルメトロポリタン盛岡(本館)

参加費：3,000円(当事者・学生：500円)

主催：特定非営利活動法人 全国精神保健福祉会連合会

特定非営利活動法人 岩手県精神保健福祉連合会