

全国の家族と家族会をつなぐ機関誌

月刊

みんな ねっと



2011年 1 月号

●新春座談会●
2010年を振り返り、
今後の活動を考える

特定非営利活動法人
全国精神保健福祉会連合会

|新年のごあいさつ 1

知っておきたい精神保健福祉の動き 2

お知らせ&ご案内コーナー 5

特集

新春座談会

2010年を振り返り、今後の活動を考える 6

「月刊みんなねっと」への評価／家族支援が家族に浸透

家族支援をどう広めるか／訪問してわかる家族の大変さ

家族をどうとらえているか／家族専門の支援者が必要

家族の実情を知ってもらう／他障がいの介護者ともつながることが必要

お元気ですか 家族会

徳島県丹生谷家族会（徳島県） 18

街の診療所からのお便り【連載⑨】（増本茂樹）

…“心配し過ぎ”も害になることがあります。… 22

【資料】障がい者制度改革推進会議の今後の方向とすすめ方について 26

統合失調症はどこまでわかったか—連載⑩—（菊山裕貴）

脳体積減少の意義 (3) 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

新年のごあいさつ
**自分らしくいきいきした家族になるための
家族支援に向かって**

特定非営利活動法人全国精神保健福祉社会連合会理事長 川崎洋子

あけましておめでとうございます。

みなさまそれぞれに新しい期待を持って新年を迎えられたことと思います。昨年からはじめました障がい者制度改革推進につきましては、「私たち家族のいまの状況を変えることができるのか」が、大きな関心となりました。

当会が実施しました家族調査では、経済的、精神的に家族が負っている大変さが、浮き彫りになりました。精神障がい者の日常生活のしづらさや所得保障のない現状を支えている家族の状況を変えていくために、今求められることが明らかになりました。病気を発症した初期の段階で家族に対して病気のことや本人への対応の仕方、これからの見通しなど情報が提供されることや本人・家族のもとに届けられる訪問型の支援・治療サービス、24時間いつでも相談できる支援体制が身近にあること、そしてなによりも家族自身の身体的・精神的健康が保障されることでした。

家族が元気でいきいき暮らすことは本人の回復にもよいことがわかってきました。家族会は同じ悩みをわかちあい、お互いに支えあって家族が元気になっていくところです。私たちは今の制度を見直し、本人を家族ではなく社会が支援する仕組みを作りたいと思っています。家族に障がいを持った人がいても、地域で自分らしく生きていける社会の実現に向かって、私たち家族、家族会は思いを一にして活動をしていきたいと考えています。本年もよろしく願いいたします。



知っておきたい 精神保健福祉の動き

■障がい者制度改革推進会議

【第23回・11月1日】前回に引き続き、障害者基本法の改正について、各則のたたき台が示されました。今回は国際協力、選挙、公共的施設のバリアフリー化について検討されました。

特に選挙については、障害者基本法改正により、公職選挙法にもその内容が反映されるのか、という質問に対し、内閣府からは、現段階では反映されるとはいえないが、推進会議での議論を踏まえて障害者基本法が

改正されれば、他法律も改正される可能性があるとの回答がありました。また、公共的施設のバリアフリー化については、全般的なアクセシビリティ（利用のしやすさ）と個別的な合理的配慮の両方の必要性を指摘する発言がありました。

その後、就労・医療・障害児支援の各合同作業チームから検討報告がありました。医療・合同チームからは、まず精神科医療について検討し、社会的入院の解消、保護者制度の撤廃、強制入院等に対する人権擁護に関する規定の設置について議論していくことが報告されました。

【第24回・11月8日】障害者基本法について検討されました。項目としては、司法手続、情報

バリアフリー、年金等、経済的負担の軽減、住宅、障害の予防、文化スポーツと盛りだくさんでした。その中で私たちの注意を惹いたのは、「グループホーム等の建設に当たり、周辺住民から反対が起き、中断されることがある。また、障害者が入居する時に限って、地方自治体によっては事業の実施主体に地域住民から建設の了解をとるよう求めることについて、障害者に対してだけ特別な条件を課すものではないかとの指摘もある」との記述について、国からは、建設の了解は法的根拠のあるものではなく、1999年以降は国としてはそうした添付書類を求めていないという説明があったことです。

また当会からは、経済的軽減の項で「障害者を扶養するもの」という表現を「障害者を介護するもの」として家族に限定しないことを提案しました。

【第25回・11月15日】障害者基本法の障害や障害者の定義、住宅・文化・スポーツ、相談等について議論しました。まず、東担当室長から「障害者基本法改正にあたっては、社会との関わりで生活上の制限が変わってくる」と考える社会モデルの視点が重要である」という確認がありました。また、文言を明確に、社会的に周知されている言葉を使うことなどが提案されました。障害や障害者の定義については、視覚障害、聴覚障害などの感覚障害を例示に追加すべきか

どうか、個別の障害を列挙することにより、定義に含まれない障害者がでてくることにならないか、など活発に意見が出されました。

各則の文化・スポーツについては、「国や地方自治体は：しなければならぬ」という書き方を、障害者が文化的生活をおくる権利を明確にする書き方に変える必要がある、という意見が出る一方、国や自治体の責任を明確にしておく必要があるという意見も出されました。

相談等については、「障害者の権利利益の保護」ではなく「保障」という表現にすべき、ピアカウンセリングを加えてほしい、などの意見がありました。来年の国会に障害者基本法の

改正案を提出するため、議論も大詰めをむかえています。各則の議論を通じて、障害者の権利が明確になるように条文の書き方を見直すべきではないか、という改正の根本にかかわる意見が多くだされました。

【第26回・11月22日】障害者基本法改正についての議論と、医療・就労・障害児支援の各チームからの報告がありました。

医療チームでは、特に精神科医療を中心に議論がなされており、まとめとして、以下の内容が報告されました。①社会的入院の解消、②保護者制度解消のための規定の設置、③強制入院等における人権に配慮した規定の設置、④精神科医療の質の向上に努める規定の設置（インフ

オームドコンセントの徹底／精神科医療に携わる職員の適正な人員配置／身体拘束等の行動制限の極小化)、⑤精神障がい者が一般医療を受ける際の円滑な医療提供の確保。

また、精神障がい者には、医療と福祉の両面の施策の充実が必要であるため、既存の精神保健福祉法を抜本的に見直すか、あるいは、新法制定を検討する必要があるとまとめられました。

■障がい者制度改革推進会議 差別禁止部会

【第1回・11月22日】差別禁止法の制定に向けた部会が始まりました。弁護士や法律、人権問題等の専門家ばかりが構成員になっています。精神障がい分野

に関係の深い池原毅和氏（弁護士）も参画しており、「世界では、約40カ国以上の国で差別禁止法が制定されている。日本は非常に遅れているが、本会議で障害者差別禁止法の実現に向けて、活発に議論を深めていきたい」と話されました。

今後の大まかなスケジュールとしては、世界の差別禁止法に関する検討や、障害や差別の定義などの総論的な課題の検討、規定すべき個別分野の検討、関係団体や行政からのヒアリング等を予定しています。

■障がい者制度改革推進会議 総合福祉部会

【第9回・11月19日】議事に入る前に、障害者自立支援法改正

案が衆議院厚生労働委員会でも決されたことについて、根本的な制度改革を進める方針をなしくずしにするものではないかという懸念の声が複数の委員から出されました。厚生労働省の岡本政務官は新たな総合福祉法（仮）ができるまでのつなぎの措置であり、制度の谷間のない新たな法律をつくるという改革の基本方針には変わりないと答えました。

議事は報告事項が中心でした。総合福祉法（仮）の制定に向けて、施設入所者や入院している人たちの実態調査もおこなう必要があるため、どのような形で調査するか検討していくとのことでした。また、現在、9つの作業チームが年内をめど

にテーマ別に検討を進めていますが、第2期作業チームは8つ設置され、2月から4月に検討をおこなう予定です。

○医療合同作業チーム

総合福祉部会の後は、各作業チームに分かれて議論が進められました。当会の川崎理事長は医療合同チームに参加していません。障害者基本法に盛り込むべき内容として、精神医療の質の向上や一般医療における問題点の解消に努めることを促す規定を設ける上でどのような論点があるかが議論されました。一般医療と精神科医療の格差をなくす、保護者制度をなくす、非自発的入院を減らすことなどにつながる規定を設けることについて話し合われました。



お知らせ & ご案内 コーナー

◆精神疾患死後脳バンクのご案内
「未来の患者さんたちへの希望の贈り物《Gift of Hope》」

統合失調症をはじめとする精神疾患の原因や病気の本体を解明するためには病気の方の死後脳を研究することが重要です。

精神疾患死後脳バンクでは、「精神疾患をお持ちの方の脳」と「お持ちでない方の脳」を比較して研究をおこなっています。そのため、自分の脳を精神医学の研究に役立てることを生

きているうちに意思表示する「生前登録」を呼びかけています。

未来の患者さんたちが良い治療をうけることができるようにするために「未来の患者さんたちへの希望の贈り物《Gift of Hope》」をして頂けたらと思います。詳しい資料をお送りいたしますので、お問い合わせください。

●問い合わせ先・福島県立医科大学医学部神経精神医学講座内
NPO法人精神疾患死後脳・DNAバンク運営委員会
事務局：大沼・水本

TEL 090-7322-8213
FAX 024-548-6735
e-mail : bbs@fmu.ac.jp

特集

2010年を振り返り、 今後の活動を考える

「月刊みんなねっと」編集委員による新春座談会

みんなねっと編集委員
川崎洋子・佐藤智子
鈴木紀善・高村裕子
谷 安正・永井亜紀
真壁博美・良田かおり

「月刊みんなねっと」への評価

谷：昨年の活動の中で何か印象に残ったことがありますか。

良田：北海道に行ったとき、『月刊みんなねっと』は家族が負っている苦しき、大変さをいかに軽くしていくか、負担を和らげていくかということに主眼をおいて、母親の立場の人が主に中心になって作っている」と話し

たら、「なるほどね、だから、すごくやさしい感じなんだ、このやさしい雰囲気は今後も変えないうで」と言ってもらいました。

私たちはなるべくわかりやすく、家族のことを思いながらずっと「月刊みんなねっと」をつくってききましたよね。それが伝わっているんだなと感じました。
川崎：そういう声はよく聞きますね。私たち自身が理解できるよ

うな言葉で表現しようとしているので、すごくわかりやすくするために、という声を聞きます。

家族支援が家族に浸透

谷：各地のブロック研修会などではどんなことを感じましたか。
川崎：住む場の確保、所得保障、身近な相談の3本柱がどこでも言われています。何があれば当事者の一人暮らしができるかと



いうことを今、家族が真剣に考えたのかなと思います。

真壁…家族はずっと親なき後ということを言ってきたけれども、今は親あるうちに、ひとりでなんとかやっている姿を見たいという意識に変わってきたと感じますね。

川崎…障がい者制度改革推進会議でも、地域で障がい者が主体

的に生きる権利の保障として、家族に依存しない生活をするということが、精神障がいだけでなく、他障がいの関係者からも言われています。

良田…推進会議や総合福祉部会では、もっと家族支援のことが言われてもいいと思います。障害者権利条約には家族を尊重するということが含まれているけれど、推進会議での議論では弱い感じがします。8割〜9割が家族と同居していて、いきなりその人たちが家族に依存しない生活ができるわけではないので、どうやって自立に向けた道筋をつけていくのか、家族と本人を支援することが必要だと思っています。第一次意見には、家族に依

存しないとは出ているけれども、その方向にむけて家族を支援するとか、家族会や自助グループを支援するということは入っていないですね。

高村…家族支援ということが家族会の中やみんなねっとの周辺では浸透してきていると思いますけど、家族を支援してくれる人にどうアピールしていくかですよね。昨年は、家族に「自分たちが支援されることが必要だ」ということを認識してもらえたと思います。今度は支援者にどう伝えていくかを考えないといけないのかなと思います。現在も、本人の病状が悪くてどうしても入院させなければいけないときに、無理やり家族に

説得させて連れてこさせる、という実態が多いです。家族がどうしようもないから頼んでいるにもかかわらず、「まずは家族がなんとかしてください」と言われてしまう。そういう状況を変えたいですね。

良田…地方に行くとは家族支援の基金事業を続けることを国に要望してほしいと言われました。これまでは使い方がわからなかったけれども、これからはもっといい使い方ができるかもしれない。家族会は家族支援の事業について期待しています。家族の中では家族支援のことが浸透してきて、期待もされているけれども、それをどういうふうに、いろいろな専門職や関係者に伝

えていくかが次の課題だと言え
ると思います。

家族支援をどう広めるか

谷…みんなねつとで、全国調査をして、家族の実態があらためて明らかになり、7つの提言も出しましたが、家族支援について、どうやって多職種の専門職に理解してもらえるようにすればいいでしょうか。

真壁…家族支援のあり方がこうあるべきということを出しているかなければいけないと思います。
川崎…多職種チームで家族支援をしていくという方向性ですね。
真壁…京都のACT-Kでやっていることを見ると、ギターを弾きながら一緒に歌ったり、マッ

サージしたり、アートをしたり、今まで医療だと思っていたこととはかけ離れた、生活に関わることをしています。だけど、重度の人にとっては、医療の一部として必要だという考え方でやっていかなければいけないと思います。

佐藤…先日、地域活動支援センターで利用者の家族（70代）に会いました。発病して20年にな



【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

本誌 2010年10月号特集参照

るのに、病気の知識もなく、家族会のこと知らない。説明すると「そんなんですか、初めて知りました」と。早くに知っていれば、対応の仕方や年金の申請など、もう少しうまくできた

かもしれない…と思うと、この歳まで知らないで来ていることが問題です。支援するスタッフに、家族を支援に結び付けようとする思いや考えがあるかないか、という差を感じます。利用者の話はよく聞くけれど、家族に会うという発想に行かない：そこが現場の弱いところだと思います。

川崎…家族への訪問をしてほしいという希望があるけれども、訪問支援へのお金がかからないし、人員も足りないの、きちんとお金がつくようにしてほしいと要望がだされています。

訪問してつむぐ家族の大変さ

良田…私自身が病院の職員の立

場のとき、家族の状況を理解するということ意識はなかったんです。訪問して初めて家族の状況を知って、申し訳ないと思いましたが、家庭訪問などをしてみないと、個別の状況は見えてこないですね。

谷…生活の場に訪問するということは大きいですね。ACT-Kは家族支援もおこなっています。現場に行くことで実態がわかり、はじめて家族も支援しないとだめだとわかる。

川崎…相談支援では、本人の気持ちに寄り添うようにしてほしいですけど、現状ではできていない。現場の職員の数を増やしたり、いい支援ができるように職員の給料の保障をすることな

どが推進会議では言われていま
す。

谷：マンパワーが圧倒的に足り
ないのはたしかですね。

良田：マンパワーも必要だし、
給料も大事だけれど、職員の姿
勢そのものが問われると思いま
す。家族を支援することが同時
に本人を支援することでもあり、
本人の回復を助けることでもあ
り、家族全体が幸せになること
でもあって、いかに重要なこと
かという考えをきちんと持って
いるかで全然違ってくると思い
ます。

高村：家族支援の必要性の前に、
まずは、家族の置かれている状
況への理解が必要なんだと思い
ます。時間がかかるのかもしれ

ませんが、現場に行き、家族に
会って、「家族ってこんなに大変
な状況にいるんだ」ということ
がわかって、初めて支援の必要
性があるということになると思
います。

専門職は支援することが仕事
ですから、理解できればきちん
と家族のことも支えてくれると
思います。今は見えていないた
めに、ちよつと面倒くさいと思
うところがあると思うんですけど、「人を支える仕事に就きたい」という気持ちを持っている人な
わけだから、お互いに理解しあ
えれば、支援してくれると思
います。

真壁：例えば、精神保健医療・
福祉関係者向けの研修会に家族



を講師として家族のニーズを話
してもらおうとか、専門職が読む
雑誌に原稿を投稿するのはどう
でしょうか？ 家族支援の内容
を研修に入れてもらうなどの働
きかけを全国で一斉にやること
も大事だし、地域で働きかけて
いくことも大切ですね。私はやつ
ぱり地域が大事だと思うんで
よね。

永井：昨年6月に開催したみんな



なねつとフォーラムは大変好評でしたが（本誌2010年9月号特集参照）、高知県須崎市の保健師さんのお話が印象的でしたね。本人と家族をまるごと支えています。本人のホームヘルプに行つて、家族の話も聞き、少しずつ働きかけて、しばらくするとお母さんが家族会に参加するようになったり、家族の孤立した状況が変化していきまし

た。人それぞれ変化のペースは違うので、個々に合わせた支援には時間がかかります。でも、どこでもやれるのではないかと感じました。障がいがあつても高齢になつても暮らし続けられる須崎市にしたいと言つていますが、この町に暮らす人の困りごとを障がいや年齢で区別せず解消していくという考え方は大切だと思います。

家族をどうつらしているか

鈴木…全国大会でもブロック研修会でも、専門職も参加していただきますよね。そこで家族支援の必要性や家族の大変さがわかつて、それを持ち帰つて自分の仕事に生かしていくとなると、な

かなかむずかしいということでしょうか。

「お元気ですか家族会」の取材で定例会に参加してみると、施設スタッフや保健師が準備を手伝ってくれたり、毎月交代で参加したり、という会も結構あることがわかりました。専門職も、家族会に意識的に関わることで支援の幅を広げていくことができるのではないのでしょうか。

良田…私がソーシャルワーカーで、家族会で初めて家族の大変さを知つて新鮮な驚きをもつたという話をしたり、自分の家族の話もしたりして、家族支援の問題を話したとき、専門職の人が「ワーカーで家族の人の話を聞いたことがないので、新鮮だつ

た」と言っていました。ワーカーだということでは親近感を持ったようです。何か境界線があるのでしょうか、こっちは家族、こっちはワーカーというふうに。

真壁…支援する人、される人という感じなんでしょうか。

佐藤…本人にとって役に立つか立たないか、という視点で家族を見てしまうところがありますね。例えば、本人を一人暮らしさせるのに「母親が本人に依存しているから切り離そう」という言い方になり、家族とは距離をとる。家族が本人を抱えてどんな思いで今の状況になったのかということにはあまり目を向けないで、支援をすすめることが多いように思います。

真壁…家族は自分なりに心配しているんだけど、シャットアウトされたり、家族の思いを聞いてもらえないことがあります。ワーカーが家族とも一緒に相談して、本人のためにも家族のためにもどうしたらいいのかという相談をすればいいけれど、相談しないで、ワーカーの思いでこっぴどいほうがいい、となってしまう。当事者・家族の思いに寄り添うということではないんですよね。

高村…移送問題の研究会で、移送の実態を聞くとひどいんです。行政が民間移送会社の活用を推奨していたり、逆に地方だと、民間業者がいらないので、とにかく家族に連れて来てくださいます。



「公的」といって、保健所も、「公的」にいます。責任は負えません、本人の同意がなければ公的な立場の間は入院させられません」という地域もあつたりします。それに、専門職の間では家族の搬送力があるかないか、ということがいわれたりしています。支援者側の意識は、家族がまずやれるかどうかかが前提にあるんですね。

家族専門の支援者が必要

良田・家族専門のワーカーがイギリスにできたのは、家族の専門家が必要だからだと思います。家族をしっかり見ていく専門家がいて、初めて家族の立場にたつことができるのではないかと思います。現状ではまだ当事者の後ろにいる家族を見ているんですよ。

谷・私も家族会に関わるまでは、家族の本当の実態は知りませんでした。みんなねつとの編集会議などで話を聞いてわかってきたのです。医療や福祉の専門学校などの教育現場でも、家族がどういう状態に置かれているかということとは知らされていない

と思います。施設の職員は直接生活の現場に行って実態をみることもないし、その辺を踏まえたいので、どう伝えていったらいいのかを考えないといけないですね。

川崎・日本でも家族支援専門員を地域の拠点に置いて、その人が家族全体をみようということが言われはじめています。そのため財源を確保しなければいけないし、家族の実態を理解し、家族の側にたった支援ができる、家族支援専門員を養成する必要があると思います。

真壁・イギリスの家族専門の相談員はきょうだいや、自分の子どもが病気だという人がやってるんですよ。フルタイムで

働いているわけではないと思いますけど。

良田・イギリスの家族支援は、ファミリーワーク、きょうだいや家族全体を視野に入れて、きちんとした計画表をたてて支援をしていると聞きました。家族でも、そうでなくても、相当な知識や学習をした人だと聞きました。家族に対するサービスが必要だという基本的な哲学があるんですよ。

真壁・はじめに12週間の研修期間を与えて、それが終わった人で、さらに家族の相談員になりたいという人のための研修もあるんですよ。

川崎・イギリスはしっかり制度化されていますけど、それを日

本でこれからつくっていかうというものが、家族支援専門員制度なのだと思います。

家族の実情を知ってもらう

高村・家族を理解してもらおうということに対して、みんなねつととしてどうしていくのかということだと思います。専門職に家族の体験を話すことが、みんなねつとのできることもなのかもしれない。

これからは、専門職に働きかけるために、全国組織のメリットを使って何をやるのかということを考えていかないといけないと思います。全国組織だからできること、家族支援に関するフォーラムを都道府県版でやり

ましようとか、地域家族会版でやりましようとか。そういう応用ができるようになると、月刊誌で家族に浸透させながら、同時並行的に、専門職に家族のことを理解してもらうことが大事だということを伝えるモデル的な活動ができるのではないでしょう。か。こういったことが各地の家族会でできるようになる、少しずつでも浸透していくのではないかと思います。

永井・日本の現状はまだ耕す必要がある段階なのではないかと思えます。そのために私たちができることを考えたいですね。相談の事例から、具体例を示すことができるのではないでしょう。か。来年度は家族相談の手引

きをつくる計画もあるので、家族同士で相談を受けるときにも、専門職にも役立つもののできたらと思えます。家族はこんなことで困っていて、こういう支援があつたら助かるということを伝えることで、家族を支援する土壌を耕すことがまず大切ではないでしょう。

真壁・相談の事例をまとめていくことは大事だと思えますね。その事例で、こういう制度があれば救われるということも提言していかないといいないですね。高村・家族の体験談も必要です。ある弁護士さんが、離婚調停をするのに家族の大変さが理解できるものが何かないかという問い合わせをしてみました。そう

いう精神保健福祉分野に關係のない一般の人にも、体験談なら家族の大変さがわかったりするのかなと思います。

川崎…体験談を話してほしいと頼まれることはありますね。社協などでも民生委員が聞きに来たりします。

谷…家族自身が調査結果で気づいたこともあるんですよ。あの結果を含め、家族の体験を話していくことが大事だと思います。

眞壁…調査のように数でまとめることも大事だし、一人一人の深刻な事例を発表していくことも大事ですね。

川崎…精神保健福祉士の専門学校から家族の体験談を話してく

れと言われることがあるんですけど、家族支援を専門職の仕事としてやってもらいたいと思いますね。

鈴木…精神保健福祉士の教科書でも、セルフヘルプグループとしての家族会とか、作業所を家族が苦勞して作ってきた歴史などを学ぶ機会はあると思います。家族支援が必要だという視点は薄いと思います。それを入



れていくためには、家族の望む支援をみんなねつとが打ち出していく必要がありますね。

良田…家族の体験をまとめた啓発誌をつくるというのでもいいかもしれないですね。相談員の手引も必要だけど、事例集も必要ですね。具体的な相談事例で、医療費が払えない、病気が悪くなっても医療機関に連れて行ってもらえない、家族にはできないこと、生活保護上、何が問題なのか、医療上何が問題なのかなどを提起するような事例集にできれば、政策提言ができると思います。何もしないでいたら、家族支援はしぼむと思います。

川崎…それを言っていけるのはみんなねつとしかないですよ。



良田…家族支援を間違った方向で考えてしまうと、逆に家族を頑張らせる方向になってしまいます。そうではなくて、社会モデルに目を向けて、社会の側が家族をどう支援していくのか、何もわからない家族を頑張らせるのではなく、支援をされてないから家族は困るので、しっかりと家族を支援していくことは社

会の責任という考え方をもちたいければいいですよね。

家族も支援の対象だということとは10年くらい前から言われています。それでおこなわれたのが、家族教室とか心理教育だったんです。それはいわば医学モデルで、何もわからない家族に勉強しなさい、家族が知識を得て、対処能力を得ると家族に努力させるものなんです。それも必要ですが、今私たちが言うのは、社会の側の責任として、相談にきちんととりながら、個別に支援を提供してほしいということです。そういうサービスのシステムが必要ということです。本人に対して個別支援をしっかりとすると同時に、家族に対して

もすっかりとした個別支援をすることが大切だと思います。

真壁…私たち立川麦の会の「家族ゼミナール」では、自分の困っていることを発言してもらいますが、保健所の家族教室で、自分の具体的に困っていることを発言しようとする、「個人的な問題は発言しないでください」と言われたといって、不満をもっていた人がいました。十把ひとからげの対応ではだめだと思えますね。

他障がいの介護者ともつながることが必要

良田…家族支援という言葉が、いろいろ広がって来ているように見えますが、楽観できるよう

な状況ではないと思います。もつと精神保健福祉全体を耕していないと、地に着いたものにはならないと思います。

眞壁・障がい者の問題が家族だけの問題ではなく、地域社会の問題だと考えて、立川では「障害のある人もない人も暮らしやすい立川を考える会」というのを昨年つくって、障がい者団体四つと、社協や障がい者支援団体が入っています。

小さな地域ごとにどういう障がい者が住んでいるのかということをお互いに顔合わせして、気軽に民生委員に相談したり、あいさつしたり、声かけできるようにしているこうと、六つの地域包括のエリアごとに懇談会を

もっているんです。まだ、自分たちが困っていることの実態を出しあうという段階だけれど、何回か積み重ねていくと違うと思うし、自治会の会長など呼んだらいいね、ということになってきています。

谷・まず、それぞれの状況を交流することからはじめ、互いにつながりをつくっていくことが大事ですね。



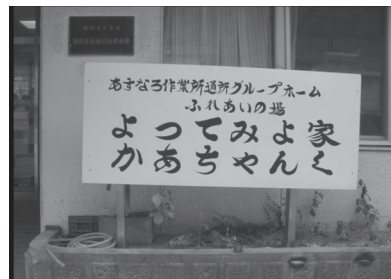
眞壁・身体障がいや知的障がいのことで知らないことは多いです。聴覚障がいの人が自分の子どもが同じ聴覚障がいだったら喜ぶ、手話で話せるからというのを聞いて驚いたり、聾学校では手話を使わないで口語教育を受けているということなどを初めて知りました。お互いの障がいのことを知らなかったんです。障がい者の政策をつくる過程でお互いに話しあって、お互いの障がいの大変さを知りました。

良田・そうですね。精神障がいだけでなく、他障がいの家族と一緒にやっていくということも、介護者支援ということでは必要だと思います。

お元気ですか 家族会

にゅうだに
徳島県丹生谷家族会
(徳島県)

今回の訪問先は徳島県丹生谷家族会です。家族会の開催場所は「よつてみや家^か かあちゃんく」です。ユニークな名前前でこれだけでは何のことかわからないですね。ここは気軽に誰でも立ち寄り、親しまれるようにしたいという思いで作られた、グループホームと家族も当事者も



豊かな自然に囲まれたかあちゃんく

近隣の人も、みんなが集まる憩いの場所のことで。 「かあちゃんく」とは「かあちゃんの家」という意味です。

自然の中のかあちゃんく

徳島駅から車で約1時間半、山の中、国道195号線をひたすら進んで那賀町の国道沿いにその施設があります。元は診療

所だったというその建物は2階建てで、2階をグループホームにしています。グループホームは1泊2食付きで千円で利用することができます。部屋は4室あり、短期利用や家族の休養にも使えるようにしています。一階は炊事調理室、会議室、それからみんなでテーブルを囲んでちよつとした手作業などをする部屋があります。2階から見渡せる建物の裏はダム湖の緑色の水面と後ろには山が連なりそれは美しい景色です。紅葉には少し早かったけど、その時期はどんなにきれいなことでしょう。1キロ先にはもみじ川

温泉もあります。まさにマイナスイオン一杯の環境です。

丹生谷家族会の「丹生谷」という言葉はこの近辺5か町村あたりを昔から言っていた名称だそうで、地図上にはありません。

午前10時、西村会長に案内されて「よってみよ家かあちゃんく」に到着、家族会の皆さん三々五々集まってきました。例会はここで2か月に一度午前10時から2時までおこなわれます。丹生谷家族会は会員数が18名ですが、今日は祭りがあつたりで丹生谷からの参加は少なかつたようですが、車で40分はかかる阿南市の方からも家族が来てくれました。10人あまりの家族と作業所の職員の男性が1人加わ

り、会議室のテーブルを囲んで座り、家族会が始まりました。

まずは西村会長の挨拶から始まりました。西村さんは徳島県連の会長もしています。四国で唯一の若手の女性会長です。今日は肌寒いにもかかわらず、半そでシャツに赤いエプロン姿で頼もしいお母さんという感じですよ。西村さんは家族会の基本は楽しむという原点にあると語ります。それと自分たちの状況をわかつてもらうこと、どんなしんどいことでも話してわかつてもらうことが大事だと言います。特に家族の体験を学生に話す機会があつたことは大変良かったそうです。このあたりの那賀町相生地域では、精神障がい

者に対する偏見を取り除く「地域啓発ネットワーク会議」を年2回開催しています。地域のさまざまな分野からの参加者に、家族の立場で体験発表もしました。また中学生への啓発講演会、一般市民への自殺予防講演会も実施されています。山間の町ですが精神保健には積極的に取り組んでいると感じます。

安心して参加できる 家族会に

さて新鮮な香のミカンやお菓子が並ぶ中、くつろいだ雰囲気です。皆さんの関心はやはり家族会運営のことです。特に若い人の家族会への結びつきが問題にな

っています。それと本人との距離の問題も話題になりました。

「家族がいる人は大変、当事者を放って出て来れない」「若い人は仕事をしている人も多い」

「自分たちの時は仕事をやめて子どもにかかわった。仕事をやめて良かったのか、まだわからない」「今の人には、仕事をやめても、とは言えないと思う」「作業所に行っていたので、その子にべったりにならずに仕事を続けてきた」「病院の入院費と自分のバイト料を比べ、それなら働くのをやめて子どもが入院しないようにしようと思事をやめた」。さまざまないが語られます。当事者の状況は人それぞれです。これが正解という

ものはないけれど、お母さんたちの思いも複雑です。母親が仕事をもちながら、安心して、無理なく参加できる家族会が必要なのだと感じます。

「家族会に入った人を、次の段階でどうしていくかが問題」という話が出ました。今までは作業所を作ったりグループホームを作ったりしました。近所の人も見守ってくれています。さてこれからの家族会の役割は？「全国大会に行ったが、自分のためと思えば勉強になる」「苦労を聞いてもらった時、肩の荷が下りた」「体験を話すことで自分の心が見えるようになったことに気がついた。人前で話すことで自分も成長していく」「胸

の塊を出したらほっとする」「自分が平常心でいると子どもも良くなる」「結局いろんなことが自分にプラスになった」こうした発言が家族会の本当の役割を表していると思いました。また「新しい人が来たら、その人の話を眼一杯聞いてあげる。ここには情報がたくさんある」という会長の言葉も心強く受け止めました。

楽しい午後の食事会

そうこうしているうちにお昼の時間となりました。いつの間にか会長の西村さんの姿がありません。炊事場に行ってみました。何やらお寿司の匂いがして



午後の食事会



会長の西村さんは炊事場でお昼の食事の準備をします

います。もう大きな寿司桶の中には混ぜ寿司が出来上がっています。そうか、西村さんは朝ここでお寿司を作る準備をされていたのか、それを何気なく、ちやちやっとしてしまっ、たくましい母ちゃんの力を感じました。さあ、お昼の食事を準備します。混ぜ寿司の他に卵のお汁、寒天のデザートまでついてます。ちよっとした午後の食事会、楽しむことを大切にする西村さんの心使い、うれしいです。

食事後の話は続きます。作業所の男性職員さんは元漁師さんだそうです。作業所運営には日々悩んでいます。障害者自立支援法になってから働かなければいけない状況になって、精神障がいの人が減ってしまう傾向にあるのだそうで、三障害一緒の弊害が出てきてしまったと語ります。ノルマや成果に追われると全く弱い精神障がいの人には厳しい状況になっていることを改めて考えさせられました。

そんなこんなが語られながら、閉会の時間となりました。丹生谷家族会に集まる家族の人々は、いろいろな悩みもありながら、誰かが気にかけてくれる、家族会に入っていたいと思っっています。健康と笑い、みんな明るく、今日もかあちゃんくんに集まりました。今後も皆さんがお元気に活躍されることを、心からお祈りします。

(取材／良田)

街の 診療所から のお願い

……心配し過ぎも害に
なることがあります。



連載
45

ましもと しげき
増本 茂樹
増本クリニック院長

〈朝一番の電話〉

朝の診療時間の前に役所の
ケースワーカーのAさんから電
話が入りました。最近お母さん
を亡くし、一人暮らしになった
Bさんのことでしょうか？

「先生！ 昨晩からBさんが
不安定で、何回も電話が掛って
来ます。『イライラする。怖く
て苦しい。食後の薬を2回分飲
んだ。眠り薬も2回分飲みたい』

と言っています」

Bさんは統合失調症に罹り、
総合病院精神科に不定期に通っ
ていましたが、1か月前にお
母さんの葬儀のために妹と弟が
やって来てからは「隣人が私の
家を観察している。妹が隣人と
連絡して私を家から追い出そう
としている」と考えるようにな
った。1週間前、私の医院に
Aさんと一緒に受診し、私は「リ
スパダール2mg錠を1錠ずつ3

食後」などの薬を処方していま
す。

〈周囲が私を観察している〉

お母さんと二人暮らしをして
いた時には一緒にスーパーに買
い物に行かれ、食事の用意もし
ておられたのに、一人になって
からは外出を怖がり、惣菜を買
いに行っても「店の人が、私が
何を買うかを観察している」と
感じます。

それはそうです。何日も入浴していないBさんの顔色は悪く、髪はばらばらで、態度はひどおどしています。店員さんがBさんを見かけたら、心配してちよつと注目するでしょうね。買い物などは少しおしやれをして、何かおいしいものが食べたいな”って思っ出て出かけるものなのですよ。



〈妹が私を追い出す〉

Bさんは初診時には私のそんな話では安心できず、「妹が今私の住んでいる母親名義の家を狙っている」という心配でいっぱいです。困ったことに、その心配は「妄想」とばかりは言い切れないのです。私は、遠くに住んでいた兄弟が、親の残した家に一人で住んでいた精神病の兄弟を精神科病院へ入院させて、その家を自分たちのものにした例を知っています。Bさん、今住んでいる人には居住を続ける権利があるので、あなたが落ち着いて生活していれば、そうそう追い出されることはないのですよ。あなた

のちゃんとした意見なら、私たちも応援しますからね。それよりも私は、今あなたに必要なのは「正しい考えでもそのことばかりずーっと考え続けているのは止めよう」ということだと思えます。薬がそれを応援してくれます。

〈死にたい気分〉

その後、Bさんは家に居て薬を飲むようになりましたが、生活ぶりはいろいろ問題がありました。食事はお米のご飯だけで、うちの医院から処方したエシシユアという栄養剤を2本足しています。これは脂肪やたんぱく質も含めて500カロリーです。その分だけ力が出て、ま

ともな食事を取るきっかけになると良いのですが。

症状は不安定で、妹さんが心配して電話を掛けて来ると、「イライラするのでリスパダールを追加して飲んだ」などと、ワーカリーのAさんに電話して来ます。今朝Aさんは困って、「薬をきちんと飲むように言っているのですが、Bさんは『もう死にたくなつた』とか言つて来ます。どうしたらいいのでしょうか?」と私に電話を掛けて来た女です。

〈指定外大量服用〉

Aさん、あなたの感覚で、Bさんが死にたがつていると感じますか? そうでないのなら、

彼女の本当の気持ちをわかりやすく言いなおし、「『死にたい』と言いたいくらいつらいのですね」と、彼女の気持ちを翻訳してあげてください。

薬は処方し始めたばかりですから、今の薬が最良とは限りません。今の量の2倍くらいが良いのかも知れません。この次に



は、薬を2回分飲んでどんなだったかを精神科医に言うように伝えてください。彼女はこれまで薬を信用せず、嫌々に飲んで来たのですから、今「薬に頼ろう」と思っているのは良いことです。

〈“大丈夫”を伝える〉

彼女は、自分の病状が悪くなっているのではないかと、感じています。“悪くなつたら入院させられる”と不安です。彼女は実際悪い状態で、精神科医は服薬を勧めています。抗精神病薬の効き目は良いものですが、飲みだしてすぐ効くという訳ではありません。そんな時、精神医療の専門家は、なにより

もまず、「あわてなくても大丈夫」という雰囲気を与えなければなりません。専門家があわてたら、「専門家があわてるほど重症なのだ」と患者さんは感じてしまいます。「私には手に余る。入院が必要か？」と思ったら、患者さんも「入院させられるかも知れない」と身構えます。

〈隣近所が攻めて来る〉

町内会から「入院させるように」署名簿をまとめて役所に提出されてしまった人にCさんがあります。彼は今も自分がそこまで嫌がられていた事情が理解できず、退院の予定もたえずに入院しています。彼の隣人に、敏感で気は弱いけれど自分の主

張はする人がいて「Cさんのステレオの音が気になって夜眠れない」と言っておられた。その人は「Cさんは障害年金をもらっている精神障害者だ」と怖がってもおられた。その視線を感じて、Cさんは「その人が隣人たちを扇動して自分を入院させないように」お願いに行った。その人は「Cさんが脅して来た」と感じ、警察に連絡した。警察が事情を聞いた時、Cさんは支離滅裂な説明をして、「攻撃して来る奴に反撃して何が悪い」と主張して引き下がらなかつたのです。

〈自由と自主独立を促す〉

最近では、県や市町村の福祉

の職員、生活支援のスタッフは患者さんの家までしばしば出かけるようになっています。しかし、隣近所の人たちには『精神障害者は治らない』という偏見があつて、BさんやCさんが街中で暮らすのには困難が伴います。年金関係の法律にも差別的な考えがあり、障害年金は『もう治らない障害者に年金を出す』という論理です。しかし、入浴もせず、食事も栄養剤で補助している「変な人」でもその人なりに自由に独立して生活しています。彼らの足りない面を思うあまりに面倒を見過ぎてしまわないのが「治る能力」を高める治療だと思えます。

の今後の方向とすすめ方について

平成 22 年

- 制度改革の第二次意見の取りまとめ
→改革の重要方針を決定(22 年末)

- 制度改革の第一次意見の取りまとめ
→改革の基本方向を決定(22年6月7日)

推進会議で検討

で検討(11月～)

総合福祉部会で検討(4月～)

テーマと基本方向

- ⑦建物利用・交通アクセス
- ⑧情報アクセス・コミュニケーション保障
- ⑨政治参加
- ⑩司法手続き
刑事訴訟手続きにおける障害の特性に応じた配慮の方策を検討
- ⑪国際協力
障害分野の国際協力を検討

2010年1月に、内閣府の下、障がい者制度改革推進会議が発足、当会をはじめとした障がい者や家族の団体が参加して毎週のように協議がおこなわれています。推進会議は今後、どのように進むのか図表にしてみましたので、参考にしてください。

障害者制度改革の推進体制

障がい者制度改革推進本部
(内閣総理大臣を本部長としすべての国务大臣で構成)

障がい者制度改革推進会議
(障害者、障害者の福祉に関する事業に従事する者、学識経験者等)

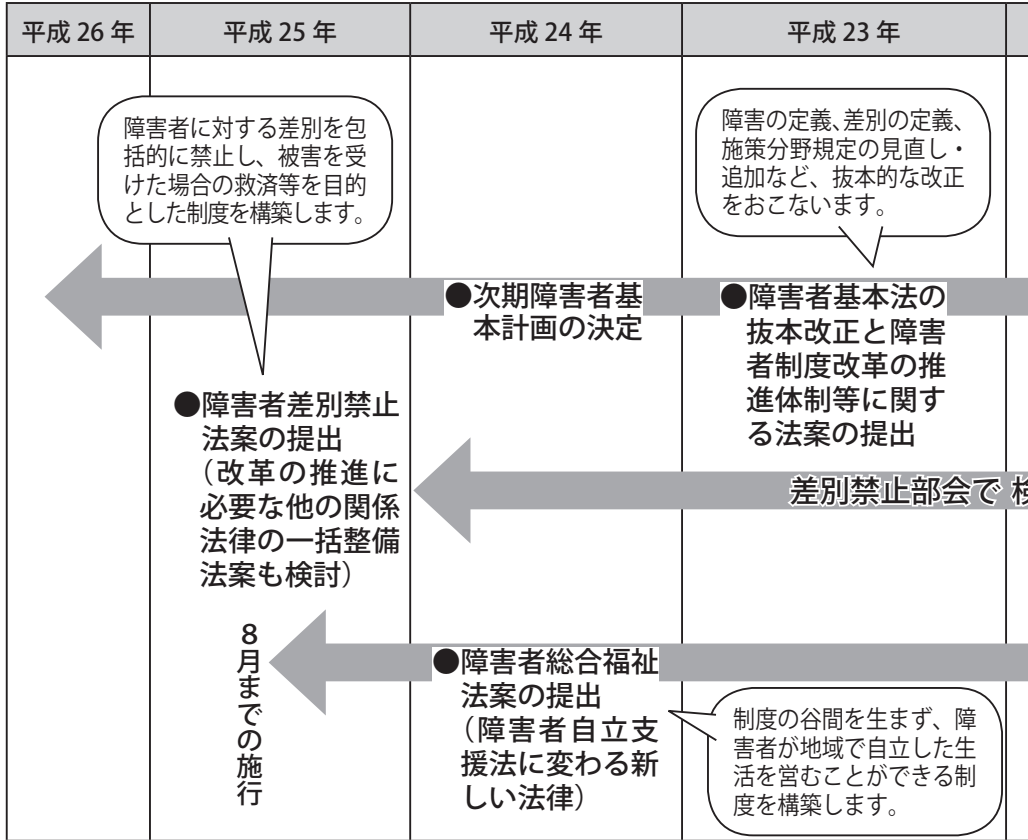
部会(施策分野別)

- 総合福祉部会
- 差別禁止部会

推進会議と部会の合同作業チーム

- 医療合同作業チーム
- 就労合同作業チーム
- 障害児支援作業チーム

【資料】障がい者制度改革推進会議



障害者の制度改革に関する個別分野におけるテ

①労働及び雇用

雇用率制度のあり方、福祉的就労への労働法規の適用、職場での合理的配慮などを検討

②教育

障害の有無にかかわらず共に教育を受けられる制度などの検討

③所得保障等

障害者の所得保障のあり方と公的年金の見直し

金の見直し

④医療

精神障害者の強制入院等のあり方や社会的入院の解消、医療費用負担のあり方などを検討

⑤障害児支援

相談・療育支援体制の改善等を検討

⑥虐待防止

救済・監視機関のあり方を検討

連載

統合失調症は
どこまでわかったか

脳体積減少の意義(3)

連載
21

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

先月号で脳体積減少は必ずしも悪いことではなく、正常な脳の成熟に必要なプロセスであることをお話ししました。今月はその続きです。

体積の増減で成熟する脳

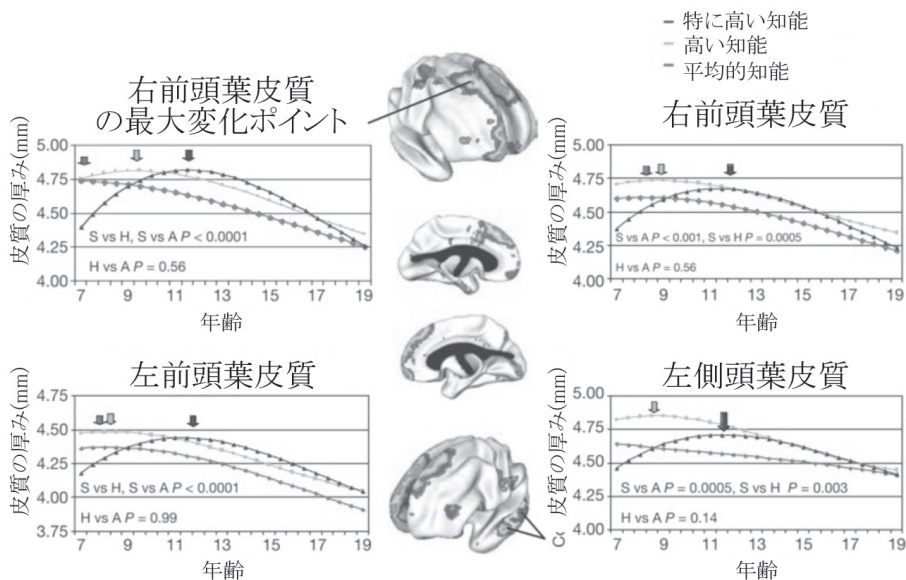
人間の脳の体積は年齢によって変化します。赤ちゃんの時は脳は小さいけれど、その後、中学生ぐらいまでの間に脳は大

きくなりますね。でも高校生ぐらになると脳の体積は減り始めます。病気の人のお話ではなく、人間誰もがそうなっています。

では人間、脳の体積が増えたり減ったりするけれど、特にその増減が激しい、つまり、特に「成熟」している脳の場所はどこになるのでしょうか。

図1を見てください。先月号で紹介した20歳時点での知能と

それ以前の脳の発達過程を調べた同じ論文の中の図です。人間の脳の中で特に脳の皮質の厚さが強く厚くなったり、強く薄くなったりして、強く「成熟」する場所は右の前頭葉、左の前頭葉の一部、左の側頭葉であることが示されています。この場所には統合失調症の人の脳の体積が特に減っている場所と同じです。前頭葉の脳体積減少によって陰性症状が、左側頭葉の体積



Shaw, P., D, et al.: Nature 440(7084): 676-9, 2006.より

図1 脳体積の変化が強い部位は精神病において体積減少がみられる部位とほぼ一致する

減少によって陽性症状（幻聴）が引き起こされるのでしたね。

なぜ、統合失調症の人は右の前頭葉、左の前頭葉の一部、左の側頭葉の体積が減るのかという理由は、「統合失調症の人は統合失調症である前に人間だから、ホモサピエンスだから、脳の体積が減る場合にはその体積が減りやすい」ということとなります。

人間らしさは思考と言語の能力による

じゃあ、もう一つの疑問として、なぜ、人間は右の前頭葉、左の前頭葉の一部、左の側頭葉の体積が強く増えたり、強く

精神病の遺伝子は高い知能を持つ ヒト脳への進化に必要な遺伝子

進化の方向性→

サル

ヒト 統合失調症

サルの統合失調症自然発症率はほぼ0%

ヒトの統合失調症自然発症率は1%

サルとヒトの脳の違いは脳の成熟期間

減ったりして、強く「成熟」する仕組みを持つているのでしょうか。
その理由は「人間らしさ」にあります。サルと人間の違い、

図2 サルからみればヒトはみな統合失調症

つまり、「人間らしさ」をもたらし
ている脳の機能って何でし
うか。一つはサルと比べて人間
は高い思考能力を持つているこ
とでしょう。高次の思考能力は
前頭葉の発達もたらして
います。もう一つ、サ
ルと人間の違いは何かと
言われれば、それはサル
と比べて人間は高い言語
能力を持つているという
ことでしょう。言語野は
左の側頭葉にあるのでし
たね。

つまり、サルと人間の
共通の祖先からホモサピ
エンスへ進化する過程
において遺伝子変化があ
り、それにより右の前頭
葉、左の前頭葉の一部、左の側
頭葉の体積が強く増えたり、強
く減ったりして、強く「成熟」
する仕組みを持つことになっ
た。そして、我々は高い思考能
力と高い言語能力を得て、現在
の文明をもたらした。

**違いは脳が成熟する
までの期間**

じゃあ、サルに統合失調症つ
てあるのでしょうか。おそらく

人間にしかないと言われている。人間が統合失調症を自然発症する確率は1%ですが、サルは0%と考えられます。

なぜ、そうなのか、何が違うのか。以前、類人猿の研究をされている方のお話を聞いたことがあります。サルと人間の脳の一番の違いは脳が成熟するまでの期間の長さです。チンパンジーの脳は3歳で成長が止まります。3歳で成獣になってしまふんですね。しかし、人間は3歳では成長は止まらず、16歳くらいまでの間、脳の体積は強く増えたり、強く減ったりして、成長し続けます。

統合失調症という病気は不思議な病気で、生まれながらにして統合失調症の遺伝子は持っているんだらうけれど、3歳では発症しないですよ。脳の体積が増えて、減って、サルよりも強く成熟した16歳以降にやっと発症し始める。統合失調症の発症には発症の前に脳の成熟が必要なのです。じゃあ、サルの自然発症率は何%なのか、それはおそらく人間の3歳が統合失調症になると同じ確率、だから0%なのです。

進化に必要なたった遺伝子

図2のようなことが言えるのではないのでしょうか。サルから

人への進化に精神病の遺伝子は

必要だった。しかし、その遺伝子の影響を他の人よりも強く受けすぎた人が精神病なのかもしれません。そういった意味で精神病の人は他の人よりも「遺伝子的には進化しすぎている」のでしょうか。

この精神病の遺伝子は決して悪い遺伝子だとか異常な遺伝子ではなく、人間であるかぎりすべての人が持っている。他の人よりも少し多く持っているとしたら、人よりも高い知能を持つことができる。しかし、多く持ちすぎると精神病になるのだということになります。来月はそのことについてももう少し詳しくお話しします。

(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

★京都府 山路禮子 家族(70代)

月一回の集まりを心のよりどころにしている家族会(あおば会)の、最近うれしかった事を報告したいと思ってペンを取りました。

過日の事で、当事者の一人でギターを趣味としている者が、ギターを演奏する機会を得ました。14名の出席者で軽い気持ちで聞いておりました。皆びっくり、一斉に感心致しました。終わる頃には私達も知ってる「禁

じられた遊び」やナツメ口等が入り、皆で口ずさんでとてもいい雰囲気でした。本人もまた練習してくると言って解散しました。いやな事があるとギターをひいているとの事、とてもうらやましい限りです。何か一つ夢中になれる事がどれ程なぐさめになるか、本当に大事で幸せと思います。

私達家族会も、月2回カラオケを昨年より楽しんでいきます。マイクを持って歌っている時の表情、皆うれしそうです。いつまで続くかわかりませんが、前向きに生きて行こうと思っております。

日常生活

★大阪府 寂しい母 家族(60代)

娘が統合失調症で長く入院して、何とかという思いで仕事も

こなしながら過ごしてきました。仕事もやめ(リストラ)一生懸命になり「距離を置いて」という話も分かつていたはずなのに入れこみすぎました。

やつと娘に光明が見え感情がでてきて「やだ」と言われたとたんバーンアウトしました。今、不安と寂しさか「子離れ」できない自分にもどかしいです。日々平板な娘が感情が出て、娘を横目に喜ぶ部分と、体力気力とも落ち込んで自分自身も服薬してます。

今更趣味なんか…テレビの音を聞き流してます。元々生真面目な母です。外泊も始まり、娘の優しさに触れながらも力がでません。寝てるか家事をやっとしています。皆様こんな経験ありますか、どうされてます、先は長いのに…。自分の勝手な思いの娘像から離れたいです。

★福島県 本人(40代)

統合失調症になってから、一体自分の何が間違っていたためなのだろうか？とずっと考えてきた。周囲の人をないがしろにしていなかったか。何かを欲張りすぎてはいなかったか。でも最近考えるのをやめた。原因より病気を通じて学んだことが大事に思えてきたからだ。

それは「その人」がここにいるてくれる奇跡。病状のひどい時、家族はいてくれたが、友達という人がほとんどいなかった。電車に乗るのもつらかったが、それ以上にあんなに沢山の人がいるのに、何故自分の側にはだれもいてくれないのか？と絶望的に寂しかった。

だからこそ、人の有り難さが、今よく分かる。これからもそれを忘れずにいようと思う。

★福岡県 ペンネーム中島一智 本人(60代)

三重苦のヘレンケラーさんのことを知っている人は多いと思います。重い障害を克服した偉人として、世界中の人から尊敬されています。

我々精神障害者も彼女の様に良い人生、よい例を残しましょう。自分に負けずに、素晴らしう。自分だつたと言われるようにしたいものです。

苦しいのは皆同じです。自分がこの世の主人公です。立派な人生を生ききりましょう。

★石川県 橋本清 本人(60代)

ハーネスの仕事を社適で始めてから5年経過しました。収入は年金3級の5万円弱とハーネスの給料を合わせて10万円程です。父の年金10万円と合わせて20万円程で1か月の生活費にな

りますが、将来一人になれば半分の収入で生活してゆく事になります。

一人暮しがまだどんなものか実感出来ておりません。現在車を所有しておりますので、外出の際は不自由をしておりますが、将来も所有出来るかは定かではありません。

町からの援助で医者代が無料なので助かっております。月刊「みんなねつと」を半年前に病院の待合室で見かけ、自分で現在購読しております。

★愛媛県 A型人間 本人(40代)

心の病を患っている人に「頑張つて」という言葉は禁句だと聞く。それは「頑張れ」イコール「プレッシャー」という概念があるからではないだろうか。はたして「頑張つて」に代わる言葉を模索してみても自身ひら

めいたのは「肩ひじ張らずリラックスしてマイペースでやってみてはどう」という言葉です。

今現在、私も心の病を患っている。だから同じ心の病を患っている人を、微力ではあるけれど手助けしてあげたらと思っっている。同じ病を患ったものでしかわからないことも多々ある。それを共有することによって、少しでも「安心できる」とか「楽になった」とか言われるような、良きサポーターになれればいいなあとと思って、今後日々成長していけるようにしていきたいと願っています。

★新潟県 家族（60代）

36歳の娘です。20歳前に発病して以後、家で過ごしていました。32歳ころから入院をくりかえし、今は混迷症状が長時間になり、翌日も続くことがあ

ります。この先どうなっているのか親としてとても不安です。

100人に1人くらいの割合だそうですが、頭の中で何が起ころか、焦っても仕方がないと思いつながら、何の対応もできない悲しさを感じる日々を送っています。何か回復力になるものは無いものでしょうか。

薬が3年の間に3回も変更になっていくことも気になってきます。少しでも良い状態になることはあるのでしょうか。

★福島県 beans 本人（40代）

発病から20年。症状が安定し母親と二人で暮らしています。母は足が動かない難病で、車イスの生活。だんだん私が母をサポートするようになり、私自身

は頼りにされて喜んでいましたが、疲れてきました。薬（ジプレキサ）の副作用で肥満と闘って来ましたが、それももう耐えられそうにありません。

主治医には「無理しないように」と言われていますが、人の役に立つことは生き甲斐です。これ以上病気を抱えずに年をとりたいたいです。共感してよいアドバイスをくれる人がいたらと、この頃ひんぱんに思っています。

詩・その他

★熊本県 H・T 本人（40代）

とり残された青春

物の浪費は取り戻せても時間の浪費は取り返せない
自分は人生という物に向きあい
何を考えて

生きていたのだろうか
恋する事 仕事の事 友人の事
どれもこれもむなしく
はかなく終わってしまった
ああ自分の生き方は
一体何だったのだろうか
今からでも遅くはない
失った青春を
残りの人生に取り戻して
悔いのない日々を送りたい
それが俺の気持ちだ

★愛媛県 本人（50代）

花の精華
花々が咲き乱れる時
可愛く花が美しく咲くことを
信じましょう そして
花の精達のささやきが
聞こえるでしょう
そっと聞いてごらん
微笑んでいるでしょう
ほら！ほら！天使が見ていますよ

幼い子供がママのいない間に
こっそり鏡に向って
お化粧をしはじめたのです
ある雨の日にママに叱られて…
どうしているかしら
あなたはすきな花達に
お話したでしょう
あなたのすきなお話って
何なの…？
花々を愛する
大切な事を感じる時
すてきな美しい心の持ち主に
めぐり逢えるでしょう
すばらしい花が咲くことを
明日を大切にしましょう
そして
一日一日を大切に生きましょう
太陽のもとで
花々は咲くでしょう
人を愛することを感ずる時
すてきな愛が生まれるでしょう
花々は美しく精一杯咲くことを
求めるでしょう

★神奈川県 コンドウエミ 本人（20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。

編集 後記

明けましておめでとうございます。駅前のイルミネーションが今年も美しく輝いています。木が可哀そうだと編集後記に書いてからもう1年になるのですね。早いものです。昨年は政治の分野でも障害者の分野でもいろいろな動きがありました。今年からはいよいよ保護者制度の検討が始まります。どんな展開になるか、当会も参加しますが、何とか現状打開と行きたいところです。障害者の制度改革の論議も進んでいます。今年に変革の年にしたいですね。そんなこんなを考えながら今日も家路につきました。きっと我が家のお迎え猫が待ってくれていることでしょう。(良田)

最近「そば打ち」を初体験しました。まずはそば粉をふるい水を加えて練っていきます。塊ができて悪戦苦闘していると、満を持してそば打ち名人登場…さすが手つきが違う。次に練りあがった生地を麺棒で伸ばすのですが、これがまた凸凹…あら不思議、名人の手にかかる、まあい生地が四角く薄く平らに広がってゆくではありませんか。最後は伸ばした生地を麵包丁で細〜く切っていく…ここが「そば」になるか「きしめん」になるかの別れ道。なんとか、不揃いながらも腰のある美味しいそばをいただくことができました。時折名人がみせた、こちらのやる気を出させる絶妙なフォロー、見習いたいものです。(佐藤)

編集 後記

次号の予告

特集●結婚・子育ての体験談
お元気ですか 家族会●松の木会(千葉県市川市)
(連載 22) 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45号(2011年1月号)

定価 300円

発行日 2011年1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 全国精神保健福祉社会連合会」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）

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>