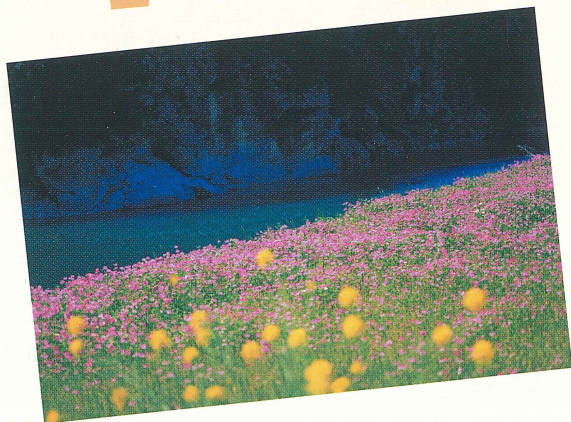


全国の家族と家族会をつなぐ機関誌

月刊

みんな ねっと



2011年 **3** 月号

● 特集 ●

家族の体験

特定非営利活動法人
全国精神保健福祉会連合会

4月号から

☆月刊みんなねっとリニューアル☆

●より充実した誌面をめざします！●
4ページ増えて、全40ページに。

○新連載マンガ『真澄こと葉のつれづれ日記』スタート！

統合失調症の当事者の真澄こと葉さんが、これまでの体験、家族や主治医とのやりとり、葉のこと、恋や友情などなど、日常を描いたほっこりするマンガをお届けします。

○新連載：織田信生さんのエッセイが始まります！

織田さんは高知市在住で、精神科病院で絵を教えるかたわら、全国各地の精神疾患をもつ人たちの作品を発掘してきました。なぜそんなことを始めたのか、どんな人と出会ったかなどを、エッセイとイラストで紹介します。

○大好評の連載はこれからもずっと続きます！

- ◆増本茂樹先生の「街の診療所からのお便り」
- ◆菊山裕貴先生の「統合失調症はどこまでわかったか」



- 読者の声が「月刊みんなねっと」を創る力になります。
- ぜひみなさんのご感想、ご意見をお寄せください！

●お知らせ●

特定非営利活動法人（NPO法人）全国精神保健福祉社会連合会は、2011年4月1日から公益社団法人全国精神保健福祉社会連合会に変わります。これまでの活動を継続し、より公益性のある事業を行っていきます。

会の活動はみなさんの賛助会費に支えられています。是非、会員のご継続をお願いします。会費はこれまでどおり個人3500円、団体3000円×人数です。

※4月1日から口座番号が変わります。賛助会費を4月以降に振り込む方は、4月号巻末の振込用紙を使用するか、以下の新番号にお振込みください。

☆4月1日からの郵便口座

00130-0-338317 加入者名 みんなねっと

（3月に振り込む方は3月号巻末の振込用紙を使用してください）

※当会の住所、電話番号、FAX番号は変更ありません。

もくじ

みんな
月刊 ねっと

2011年
3月号

通巻第47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

特集

家族の体験

- 統合失調症の息子と共に生きる●一木 猛 7
急性期を乗り越えてグループホームへ●市川俊幸 10
つながってひろがって 地域に生きる●濱崎智熙 13

お元気ですか 家族会

はまゆう家族の会 (宮崎県宮崎市) 16

街の診療所からのお便り【連載④7】(増本茂樹)

…介護保険のデイサービス、“自立支援法”での生活支援… 20

わかりやすい制度のはなし●その33(竹内正直)

障がい者のくらしと人権を支える 110 番事業 24

統合失調症はどこまでわかったかー連載②③ー(菊山裕貴)

統合失調症と躁うつ病は脳体積減少の進行度が違う 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

■障がい者制度改革推進会議

総合福祉部会

【第11回・1月25日】①平成23年度厚生労働省予算案、②障害者制度改革の推進のための第二次意見、③第1期作業チームの検討結果などが報告されました。

来年度の精神保健福祉関係予算では新規のアウトリーチ推進事業に7億円が付き、精神科救急体制の整備には18億円が計上されました。

第二次意見には、当会の意見がかなり取り入れられ、今後の

条文にどう生かされるかが関心事です。

作業チームの検討結果では、「法の理念・目的」チームの報告に、当会は次のような意見書を提出しました。「法の理念、目的、総則部分」の「医療と福祉の連携の重要性、医療的ケアの地域での保障」についてです。「十分な質を備えた必要な医療的ケア(精神医療的ケアは除く)が支援されるように努める」の(精神医療的ケアは除く)を削除すること。また、「精神障害者についての医療は、医療法において規定されるべきものである」の部分の部分を次のようにしました。「精神障害者についての医療は、医療法において精神障害者固有の事情に基づく人権尊重

を基本として規定されるべきものである」

今後も適切な法文となるよう努力が必要です。

■障がい者制度改革推進会議

差別禁止部会

【第2回・1月31日】障害者差別禁止法の制定に向けて、差別禁止に関する諸外国の法制度について、専門家からのヒアリングが今後、数回にわたっておこなわれます。今回は、EUとフランスの障害者差別禁止法制について詳細なレクチャーがありました。

フランスでは、障害を理由とする差別禁止に特化した法律はなく、刑法、労働法、教育法、建築・住宅法などの各法に、障

害を理由とする差別を禁止する規定があります。「適切な措置」という概念が導入されており、これは日本で「合理的配慮」と言われている内容と同様のものです。また、独立行政機関として、高等差別禁止平等対策機関が設置されており、調停や和解、勧告、調査等をおこなう権限があるそうです。

部会委員からは専門的な質問が数多く出されていました。法律的な用語が飛び交いすべて理解するのは困難ですが、今後の日本での法制度に活かすべき点が熱心に議論されています。

差別禁止部会は事前に申し込めば一般傍聴が可能で、インターネット中継もおこなわれています。

お知らせします みんなねつとの活動

■4月1日から公益社団法人としてスタート

当会は、2月10日、臨時総会を開催し、4月1日から公益社団法人として活動していくことを決議しました。多くの人の利益に貢献する事業として認められたこれまでの活動を、継続しより充実していきます。

■家族相談リーダー養成研修（日本財団助成事業）を三重にて開催―三重県連より

“家族が「元気」になれば当

事者も「元気」になる”と題して精神障がい者家族相談リーダー養成研修会を3回に分けて開催しました。

第1回は11月30日に三重県津庁舎64会議室でおこないました。60名が参加し、三重県こちらの健康センター所長の井上雄一郎氏が「医療側から家族に知ってほしい病気の話」というテーマで講演しました。

第2回は12月21日に三重県総合文化センター文化会館中会議室でおこないました。52名が参加し、三重県立こころの医療センター薬剤師の中村友喜氏が「聞いておきたい薬の話」について話されました。

第3回は1月13日に三重県総合文化センター文化会館中会議

室でおこない、51名が参加しました。障がい者総合相談支援センター「あい」センター長の南川久美子氏が「相談の心構えと実践を学ぶ」をテーマに話されました。休憩後はグループワークにてリフレッシングを体験しました。

各回とも、参加予測人数をはるかに超え、急きよ、場所変更と嬉しい悲鳴から始まりました。第2回の菓の講座では、質問等が切れることなく時間が延長されるほどでした。また、第3回では考え方を変えするというリフレッシングをし、一瞬でも短所のない自分を体験できたことに皆さんの笑顔が弾けました。

こうして、家族相談員養成講座を終えて、家族同士の情報交

換を求めている家族がとても多いことに改めて気づき、今後も集うことの必要性を強く感じました。

■家族相談リーダー養成研修
(日本財団助成事業)を三河・知多地区にて開催―愛知県連より

1月26日～27日に愛知県蒲郡市の三谷温泉「サンヒルズ三河湾」において、1泊2日の家族相談研修会が開催されました。愛知県では3か所目の開催となりますが、初めて宿泊による研修会となり、おもに三河・知多地区の家族の参加で日帰りも含め、1日目37名、2日目39名、2日間でトータル76名が参加しました。



家族相談リーダー研修会

1日目の午前は、診療クリニック・パティオちたの関口純一先生が「相談を受けるに際して」と題し講演をおこないました。午後からは名古屋市精神障害者家族会連合会の堀場会長より、「家族が年金相談するにあたって」のテーマで事例を通してのお話がありました。その後、愛知県精神保健福祉士協会会長・

梅村仁志氏による「家族による相談技術の向上」と題したお話がありました。

2日目は、同朋大学社会福祉学部専任講師吉田みゆき氏の講義と実習（ロールプレイ）を午前・午後おこないました。テーマは「家族相談についての講師のレクチャーと実習」でした。実習は、家族相談面接でSST



家族相談についての講師のレクチャーと実習

（社会生活技能訓練）を活かした方法で、事例をもとにロールプレイの演習をしました。参加者は、面接の場面を想定し、相談者役、相談を受ける役になりきり、実際どのような対応するかを学び実感できたようでした。これからの家族相談員として少しヒントが得られたのではないかと思います。

■「障害者の自立支援と就業支援の効果的連携のための実証的研究」報告

高齢・障害者雇用支援機構による今回の研究は、身体障害、知的障害、精神障害、発達障害、高次脳機能障害及び難病といった多くの障害を対象とし、就職準備から就労後まで多くの職業

的課題とこれに対する地域関係機関、職場及び本人の取り組みの掌握と分析を試みたものです。精神障害者の調査窓口として、全国精神保健福祉会連合会の施策委員という立場で平成20年9月1日から平成22年3月31日までの期間で参加しました。精神障害分野では私一人の参加でした。

この研究では、まずアンケートによる実態調査をおこないました。1万4千人を超える障害をもつ人々を対象としました。精神障害分野では各都道府県家族会連合会の皆様にもご協力いただきました。また、もう一つの研究として、難病と発達障害をもつ人を対象としたモデル事業がおこなわれました。

アンケートによる実態調査では統計的手法を用いて詳細な分析をおこないました。その結果、相当な量のデータが得られたため、報告書に2つの別冊が加えられる予定です。別冊資料1はアンケートによる実態調査の解説で、別冊資料2は実態調査の結果について障害・疾患の小分類により集計・分析をした結果を記載したものです。今年度中には報告書が完成する予定です。(施策委員・近藤友克)

■地域福祉権利擁護に関する検討委員会報告

1月21日、全国社会福祉協議会において「地域福祉権利擁護に関する検討委員会」が開催され、多方面の有識者や関係団体

の代表者が参加しました。

最初に「地域社会が支える成年後見推進事業」と「法人後見事例における後見監督機能の普及推進事業」の実施報告がありました。

近年の認知症高齢者の増加や家族形態・家族機能の変化、精神障害者の地域生活移行などの施策の変化、また関係者による成年後見制度の普及・推進事業により年々利用者は増加しているが、後見人等の成り手不足という課題があること。また社協での地域生活自立支援事業等を通して、成年後見制度の利用が必要なケースに携わる機会が増えたこと。さらに行政や家庭裁判所等からの要請・期待も寄せられるようになり、法人後見に

取り組む社協が増加した結果、後見実務のためのマニュアルが求められるようになり、小委員会を設けて検討中である等の説明がありました。

続いて、地域社会における成年後見制度利用支援の基本的考え方の検討と提案について、法人後見実施マニュアルの作成と監督機能についての説明があり、数か所についての意見が求められました。

今後ますます増えると予想される法人後見制度、関わり方や地域における役割、また法人後見を行う際の対象者像、運営の適正担保の考え方などについても検討されるようですが、しっかり注視していきたいものです。(理事・飯塚壽美)

家族の体験

今月号の特集は、当会の3人の理事の方々に、家族の体験を書いていただきました。

悩みながら過ぎた5年

電機メーカーに入社して20数年が経過していた。管理職となつて大きな仕事を任せられる立



福岡県糟屋郡 一木 猛

統合失調症の 息子と共に 生きる

場ともなつていた。毎日が忙しく家庭を振り返る余裕さえ無くしていた。

ある日突然、次男が高校に行かなくなつてあわてふためき、子どもと、そして家内といろいろ話し合った。いったい何が問題だったのだろうか、自らの生き方において…。

次男が平成6年に18歳で発病（実際にはもっと前に発病していたと思われる）。統合失調症であると理解するまでに要した、気の遠くなるような長い時間、そして悩み。時が経過していく中で同じ苦労をしている家族や当事者仲間を知り、このままでもいいのだろうかと漠然と考えていた。

自分にできることは何か

平成11年3月、私の12歳上の兄は「いろいろしたいこともたくさんあったが、今はもう何も



できなくなつた」と言いながら、ガンとの闘いを終えて他界した。その後、人生について真剣に考えるようになった。自分も元気に生きられるのはあと10

年くらいかも知れない。いったい何がしたいのか？ 何ができるのか？

体験を通して、人生観が二転三転することにもなつた。はじめの頃は「頑張ったら頑張っただけ報われる」と信じ、自分なりに懸命に努力してきたが、子どもが病気だと認識できるようになつてから

は、頑張つて報われることもあるが、報われないこともあると思えるようになった。その時は「念ずれば花開く」の心境でもあつた。

その後、祈りだけでは事態の進展はないのではないか。当事者がおかれている現状を打破するためには「自ら行動する以外に道はない」のではないだろうかと考えるようになっていった。

55歳で退職

ちようどその頃、作業所をつくろうという機会に出会つて、自分に何かできること、やりたいうことがあつたら、このことかもしれないと勝手に思い込み、

平成12年3月、55歳で早期の定年退職をして、精神障害者のために少しでも役立てたらとの思いで関わるようになった。

地域の環境を整えたい

福岡県内には13の保健福祉圏域があり、その中で精神障害者の小規模作業所が最後にできたところが粕屋地区である。それだけ県内の中で偏見、差別が強いところであったのかもしれない。粕屋地区は福岡市東部に隣接する地域で、1市7町からなり当時の人口は約25万人（現在27万人）であった。

粕屋地区唯一の精神障害者共同作業所「ステップアップ」の運営主体ヒューマン21の代表と

して、当事者たちが地域の中でしあわせに暮らしていける環境を創出したいとの思いで活動してきた。しかし現実には極めて厳しいものがあり、個人レベル、個々の家族会レベルでは限界があることも、十分認識せざるを得ない結果ともなった。

お互いの悩みや苦しみを共有し、協力して問題解決を図っていくためには、福岡県精神障害者福祉会連合会は必要で、全国精神保健福祉会連合会もなくてはならない存在だといえるのではないのでしょうか。これからもみなさまとご一緒に、障害者に必要な環境を整備していくことに、微力ですが私なりに尽くしていきたいと思っています。

将来はグループホームで

現在息子は35歳、3月には36歳の誕生日を迎える。20歳で退院して15年間、幻聴に悩まされながらも入院せずに自宅で暮らしている。直近の4～5年は就労継続支援B型事業所ステップアップのサテライト「トライアングル」の日中活動にほぼ毎日参加している。

これからは自宅ではなく、グループホームで暮らしていければと考えている。

（いちきたけし）

急性期を乗り 越えてグルー プホームへ

神奈川県大和市

市川俊幸



急性期の大変さに直面

私の息子（40歳）とともに病
気（統合失調症）と闘って来た
23年余の、体験と想いを語らせ

ていただきます。

それは息子が高校2年2学期「学校に行きたいが行けない」から始まりました。さまざまに相談しましたが、勉強のみに集中することによる精神的な疲れではないか（県内では進学校で有名私立高）、思春期による「こころの乱れ」ではなど、勝手に判断、何一つの確な解決方法が見つからず、当時の私としては若干抵抗がありましたが、思い切って相模原市の大
学病院精神神経科を受診させました。

結果、短期検査入院となりましたが、病名は告げられず退院。これを機に激しい行動と、母親に暴力、暴言、器物の破壊

など、家族は台所の刃物を隠し、ただおろおろするのみで、先の病院に連れに来てほしいと懇願しましたが、家族の方で本人を連れてこなければ診療できないと拒否されました。やむなく119番、事情を話し救急車で連れて行き、即入院、急性期の恐ろしさを体験しました。妻は（平成20年11月逝去）このことも含め不眠、神経症などで、安定剤に頼る状況が永く続くことになりました。

中学、高校、反抗期と言われる頃にも優しく、自慢の息子だったのが、豹変した姿を目の前にし、幼児期から今までの育て方なのか、遺伝的なのか（双方の実家を調べたが該当する親族な

し)、中学校時代の激しい「じめ」に起因しているのか、など「原因捜し」、夫婦で意見の衝突もありました。

長い入院生活



入院中は「休学状態」でしたが、本人の希望もあり、高校3年2学期より私が朝夕、病院から車で送迎し卒業することができました。担任教師から授業態度に特段変わった行動は見受

けられないとの報告。心配していた単位も修得でき、このまま快方に向かうのかと勘違いさせられましたか…。

その後、退院(1年6か月在院)し、京都市内や東京都内でアパートに住、予備校、語学専門学校、4年制

大学入学(中退)、フリーター生活、いずれも長続きせず、再発入院等と続いた後、外国(タイ、カンボジアなど)で過ごすこととなりました(薬は主治医から送付)。現地でさまざまな問題行動があり、帰国した時はかなり重症な再発状態で、ただちに入院。以後8年間と長きにわたり病院生活を送りました。

グループホームへ

昨年2月に退院し、翌日に県内のグループホームに入居しました。現在1年が経過しましたが、心配していたこともなく、作業所、生活訓練施設、ホーム世話人の方々などにお世話になりながら楽しく生活しています。

思うに、発症以来23年（うち入院生活は延べ13年余り、病院3か所）、私として対応が適切だったのか否か自問自答しているのが正直のところ です。

今後の問題として、家族が課題としている、親の高齢化に伴う親亡き後の悩みは年を追うごとに身に迫る問題と認識しています。金銭管理、生活、健康問題など先々を考えると切りがありませんが、信用するしかないと自分に言い聞かせて、今から社会に迷惑をかけず、むしろ貢献するぐらいの気構えを教えていきたいと考えています。

家族会活動を通して

私は現在、大和市および神奈

川県家族会活動をしています。その時々を感じていることに少し触れたいと思います。

精神障がい者に対する施策は20数年前より多少は改善されてきていますが、まだまだ多くの課題を抱えているのも事実かと思えます。法律では三障がい（精神障がい者、身体障がい者、知的障がい者）平等の扱いと定められているにもかかわらず、精神障がい者に対する扱いは遅れています。また住んでいる地域で行政支援制度および医療支援策に、格差が存在している事実、精神医療に関する特例制度の存在、精神疾患患者のみに義務づけられている保護者制度（精神保健福祉法）の存在な

ど、改善や廃止させなければならぬと思います。

なお、予防面から「早期発見」「早期治療」の重要性を推進する必要から、教育現場に何らかの対策を望むところです。

また、社会から「無理解、偏見」をなくす啓発活動に行政も加わり地道に続けていく必要性も感じます。誰もが病気になることなくなるものではありません。社会保障制度は弱者に光を当てるためのものであることを忘れず、これからも「家族会」が一層発展することを願って活動して行きます。

（いちかわとしゆき）

つながって ひろがって 地域に生きる

鳥取県岩美町

濱崎智熙



忘れられないあの日

娘が病気になって18年になります。大学2年の時、5月25日でした。決して忘れる日ではあ

りません。

大学の教授より電話があり、京都へ駆けつけました。私自身、病院の看護師でした。教授といろいろ相談した結果、様子を見ながら治療することにして、私が金曜日の夜、京都へ行き、土曜日に娘の受診に付き添い、月曜日早朝に家に帰り、そして病院勤務という生活が2年間続きました。農業もあり、夫は海外勤務、実母や夫の両親にも手がかかる大変な時でした。

当時、勤務先の病院の副院長が大学と接点を持ってくださり、娘は鳥取の医療センターで治療を受けることになりました。

発症当時から4年間は寝たり

起きたり、幻覚も激しく、特に幻聴と不眠、混迷状態と不安、時々大きな声を出して独語している状況が続いていました。

つかず離れずかかわる

このような状態でしたが、受診の時は外へ出ます。帰りはデパートや美術館、博物館、絵画展にも連れていきました。他の人に奇異の目で見られても、今のこの状態が娘の個性です。娘が周囲の景色に気づき、景色のすばらしさに感動を覚えたことには私も喜びました。

娘に病名を告げました。「あなたの病気は統合失調症」と。それからは病気に対する話をしたり、家ではゲームをしたりし

ました。受診時に一緒に入るなど、常に治療を受ける時は、娘・私でドクターの話を聞く、娘の話を聞く、家族としての話もしました。信頼と愛情、病気を理解し認識をもつこと。家族のかわりはつかず離れずが一番大切です。

家族会に入会して

県の保健師さんより精神保健福祉手帳のすすめや、家族会の話がありました。家族会は、家族の一員が病気となった家族の集まりで、他人には言えない悩みや苦労を家族同士が話し合いい、励まし合い、助け合うところです。学習の場でもあり、家族が正しい知識と接し方を身に

つけることにより、家族会に参加して自分は一人ではなかった、こんなに大勢の仲間がいるんだと思われ、安・心感を抱き、わかりあい、癒され、元氣を得て、勇氣が生まれました。研修会、施設見学、勉強会、運動といろいろな活動の場を与えていただいたことに感謝です。

精神保健センターのかかり

私が公的な用事で出かけることが多くなり、娘を一人にすることが多くなりました。一人になると娘は自分の世界に入るため、保健センターの保健師へ相談に行き、「どなたかボランティア

アをしていただく人はないか」と聞きました。初めてのことでびっくりしておられ、戸惑いを感じました。県の精神保健センターへ相談をされて、結果、県の東部地区モデルケースになりました。県ではこう言ってくる人を待っていたとのこと。県の保健師、町の保健師、私・娘が話し合いをもちました。その結果、社会福祉協議会のホームヘルパーの紹介を受け、主任ヘルパーと話し、本人の週1回の希望により訪問してもらうことになりました。外から風を入れてもらうことよって回復のきざしが見えてきました。

さらに、保健センターの開いている日をお願いして、お菓子

作り、料理、絵手紙、スポーツ、お話し会などをおこなう日が月1回水曜日に決まりました。本人1人から、保健師、栄養士、ボランティア、家族、当事者、職員さんなど、回数を重ねていくことで、参加人数も増えて楽しい雰囲気です、今現在も続いています。

作業所開設は平成14年6月のことでした。1年間の準備期間があり、県や保健所、町行政にも相談しました。作業所ができるまでにはいろいろな苦難もありましたが、私たち家族が足を運び、思いを話すことにより、多数の方に協力してもらい、開所できたことに感謝です。

精神保健ボランティア 民生児童委員との つながり

作業所ができあがったことによつて、精神保健ボランティア講座を受講した人、民生児童委員の方々がかわりを持って、何か手伝うことはないか、自分たちにはできることはないかと言つてきてくれました。当事者の活動の中に入って運動、研修会などにも参加してくれました。そして当事者の声を発表する場を民生委員の研修に入れてくださり、6年間続いていきます。ボランティア講座の中では家族会の会長が講師になり毎年家族

の立場で話をすることもありま
す。

行政との関係、連携

家族や当事者が悩みを相談することは、最初は恥ずかしいかもしれませんが、相談することによつて、行政も医療、生活、地域への協力、福祉のこと、社会資源など、何が必要かわかるのです。積極的に私たちから声を出していくことによつて、連携をもつことによつて、私たち家族、当事者が地域で安心して生活していけることにつながると思います。

(はまさきちひろ)

お元気ですか 家族会

はまゆう家族の会
(宮崎県宮崎市)

今回は、宮崎市はまゆう家族の会（以下、はまゆう会）の定例会を訪ねました。道路沿いに棕櫚の木が立ち並ぶ南国宮崎とはいえ、1月は冷たい風が吹いてまだまだ寒いです。宮崎駅から10分くらいで会場の宮崎市民プラザに到着しました。

「今日はよく晴れたね」「寒い

けど空気が澄んで霧島山がよく見えた」など、のどかな話がかわされています。こんな会話を聞くと、ああ宮崎までやってきたんだなあと実感します。はじまり前のゆったりとしたひとときです（後日、新燃岳が噴火してとても驚きました。なかなかおさまらないようです。火山灰も積もって地元の方の健康被害が心配です）。

はまゆう会は発足10年

はまゆう会は宮崎市の地域家族会として発足し10年をむかえました。毎月第三日曜日の午前

に、市民プラザの会議スペースで定例会を開催しています。研

修会、施設見学会や交流会も随時おこないます。昨年の10周年記念行事の際には京都の高木俊介先生をよんでACTの話を聞き、「宮崎でもACTを実現したい」という声が多くなっています。

会員数は20人。となりの西都市から参加する人もいます。國分哲郎会長は「高齢化が課題です。男性会員が多く、もつと女性や若い方の参加がほしいです。ニーズにあわせた運営が必要かな」と語ります。

市への要望活動は、障害者4団体と合同で直接市長に会って要望をします。はまゆう会からは、ACTの導入に向けた検討をしてほしい、地域移行を推進

してほしい、生活支援センターが街中から離れたところにあるので街中に交流スペースがほしい、などの要望をしています。

市民プラザの1階にはNPO彩工房はまゆうのコーヒーショップ「カフェ・クレイン」が開かれています。家族会運営の作業所から始まった彩工房はまゆうも、家族会の要望活動があったり認可され活動してきました。現在は、NPO法人化し、はまゆう会は運営に協力する関わりをしています。

会報として、年3回「はまゆう通信」を発行しています。活動報告、新聞記事からトピックスを紹介するなど、充実した内容です。県や市の担当窓口、保



左が小林さん、右が國分さん

健所だけでなく、社会福祉協議会にも配布し民生委員全員に読んでもらっています。

近況を話して情報交換

事務局長の小林順一さんの司会で定例会が始まりました。まず、國分さん、小林さんから最近の活動についての報告です。

市への要望活動、こころの健

康構想実現会議の署名、差別禁止条例の学習会、熊本でおこなわれるブロック研修会の案内など、もりだくさんの内容です。「月刊みんなねっと」（2010年10月号）でも紹介した「7つの提言」にもふれ、みんなで広めていこうと呼びかけがありました。

この後、フリートークングで近況を話しあいました。「昼夜逆転して家からでられない」「受験がきっかけで発病。なんとか卒業したが、仕事が長続きしない」「暴力的になって困っても警察も保健所も助けてくれない」など、みなさん本当に苦労しています。また、いろいろあったが今は落ち着いている、という話には、少しほっとします。

息子さんがうつ病で自殺された経験を持つ会員から、経験をみんなに伝えていきたいという想いで会に参加していると話がありました。とても調子が悪い時は、エネルギーがなくて何もできず、ちよつと調子が上向きになった時に注意が必要なこと、また、周囲の人の理解があれば状態が悪くても生活していけるというお話に、みんなうなずきながら聞いていました。

てんかんの症状がある、発達障害の症状もあるようだ、など、みなさんの話を聞いて、さまざまな症状を併せ持つ人も多いと感じました。全国どの家族会も統合失調症の家族が多いと思いますが、さまざまな精神疾患の

家族が参加できる会にしていくことも大切なことではないかと思えます。

一人でがんばっても限界がある、訪問してくれる制度をつくってほしい、要望活動も多くの会員に参加してもらってはどうか、など積極的な意見も出ます。

他の家族会との交流も

今日は、隣の新富町家族会ふたば会の清^{せい}さんや市内の若草会（病院家族会）の去川^{さるかわ}さんも参加してくれました。新富町の清さんは、茶話会の開催、町の回覧板に会のPRを入れる、ボランティアとのつながりをもつ、グループホームの運営など



カフェ・クレインに注文して
コーヒータイムの例会

多彩な活動を紹介してくれました。また若草会の去川さんからは、みなさん同じ体験をしている、早期治療が大切だと思おう、要望活動は大変重要、感服するとの話がありました。他の家族会とも交流して情報交換したり元気をもらったりすることも大切なことだと思えます。

小林さんは、家族会が高齢化してせっかく県から事業を受けでもそれを実施するのがむずかしい現状がある、関係機関にかかわってもらうこと、家族会の日常の活動を認めてもらうことが重要だと話し、例会は終了しました。

県連の相談事業と連携して会員を増やす

小林さんに家族会に入るきっかけを聞きました。家族会があることは知っていたけれど自分でなんとかしようと思っていました。しかしなかなか息子さんはよくならず、5年ほど前、会として活動していくことが必要だと思いい入会したそうです。

今回参加した新富町会長、若草家族会会長、小林さんたちは

宮精連（NPO法人宮崎県精神保健連合会）の理事を担い、宮精連の電話相談をしています。地方新聞に宮精連の案内と電話相談の案内を月2回掲載しており、この記事で家族会につながる人もいます。この電話相談は、一昨年からの委託事業で始めたものです。相談事業が家族会活性化につながることを期待します。

また、となりの西都市にはまだ家族会がなく、前会長の長友さんや小林さんが家族会づくりの相談にのっているそうです。はまゆう会は宮崎県の中心部であり、単位家族会と同時に宮精

連を支えている会だなあと感じました。

宮崎市では、市の管理施設内に設置されている自動販売機売上金の一部を障害者団体に活動資金として配分する仕組みを作っています。会費だけで会の活動費をまかなうのは大変です。どの地域にもこのような制度があると運営がとても助かりますね。

一時期は、会員がひとけたになり、運営に困った時もあったそうですが、保健所の家族教室や宮精連の電話相談を通じての加入により増加傾向とのことです。これからも、広報や要望、交流を大切にして会の活動を続けてほしいと思います。

（取材 鈴木）

街の 診療所から のお便り

…介護保険のデイサービス、 自立支援法での生活支援…

連載
47



ましもと しげき
増本 茂樹
増本クリニック院長

〈認知症?〉

Dさんも初診時に何も喋らない人でした。彼女は61歳の奥さんで、ご主人は長い間遠洋漁業の漁師をされ、年に数回しか帰って来られなかった。20年もそんな生活を続けた後、ようやく退職して帰郷してみると、妻は食事も作れず、親元に連れて行っても兄弟の顔さえ思い出すことができないようになってい

ました。

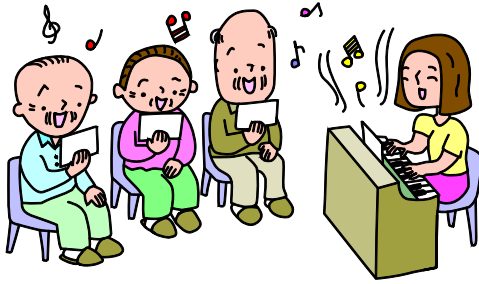
ご主人は民生委員に相談し、そこから市の保健センターの面接が始まりました。保健師は、Dさんが記憶喪失していて、食事の用意や掃除洗濯などの日常生活の能力が落ちているのを見て、彼女が認知症にかかっていると考えた。そして、介護保険のデイサービスを利用するため、医師意見書を求めてうちのクリニックを受診されたのです。

〈記憶障害?〉

保健師に付き添われ、診察室でのDさんはご主人と並んで座り、心配そうな目を私に向けた。すがるような眼差しで、ご主人を見たりされていました。いろいろ質問して様子を聞いても、おどおどするばかりで何も言葉を発してくれません。怖いのですか?と聞くと、初めてこくりと肯かれました。

ご主人の話では、帰宅して1か月、家から出ないで掃除洗濯などの家事はもちろん、入浴などもせず、隣近所とも付き合いがなかったようで、ご主人さえ怖がる有様でした。

よくある認知症とは少し違いうようです。



何かが攻めて来るように感じるの？と聞くと、今度もこくりと肯かれます。

〈統合失調症？〉

Dさんはもう長い間精神病だったのだと思いますよ。一人暮らしは寂しく、つらい思いが続いたので、自分が誰だったのかも忘れてしまったのね。ご主人が帰って来られたので、だんだん安心が戻って来るでしょう。そんなに怖くはないのよ”と引っ張ってくれる薬も助けになるでしょう。でも、認知症もあるのかもしれないよ”に”記憶力が悪くならないように”という予防の薬も飲んでおきましょう。家でずつと怖

い思いをしているよりも、デイサービスのほうがゆつたり安心できるでしょう。カラオケなどを楽しむような元気のいい所よりも、入浴なんかが中心ののんびりした所の方が合っているでしょう。

〈抗精神病薬がなじむ〉

その後、1〜2か月もすると、Dさんはだんだん話せるようになられました。”怖さ”が薄くなってきて、本人の言葉で「思い出してもいいんだ、と思えるようになった」と言われます。どこからお嫁に来たのかも思い出されました。

実は、彼女が「認知症」なのか「統合失調症」なのか精神科

医も半分は分かかっていなかった。彼女には抗精神病薬と並行して認知症の薬も飲んでもらいました。そして認知症の人のためのデイサービスにも行くことを勧めました。精神科の医療の現場ではよく分らない時には、どっちであつても大きな間違いにならないように二股を掛けておくこともお得なのです。

＜デイサービスがなじむ＞

彼女が回復するために認知症のデイサービスはとても役に立ちました。記憶力が落ちてのんびり暮らしているお年寄りたちと、それを見守る心優しいスタッフに囲まれて、「恐怖感」の中にあつたDさんも安心する

ことができたのです。

このごろは認知症の介護では良質な施設が増えていきます。社会全体で高齢者の介護を何とかしようと工夫して来たからです。介護保険では、利用者各人の能力に適合した介護を提供するために、調査員が70余りの項目について点数を付けて合計し、主治医の意見書とともに審



査委員会に提出して介護度を決めるようになっていきます。市役所も積極的に大きな人員を割いて、多くの人が利用するように勧められています。これに対して自立支援法では精神障がい者の利用はまだ少ないままです。

＜寝たきりの息子＞

Dさんは長期間病気を抱えて一人で生きて来られたようですが、親が息子をケアし続けた例もあります。Eさんは20歳ころ発病し、寝たきりで動かない息子を母親が、母親が倒れてからは父親が、入浴から食事までケアし続けておられました。このたび父親も病に倒れ、介助できなくなつたので、彼は精神科病

院に入院になりました。20年間もおおよそ布団の中で過ごしてきた彼の足は細り、看護師に両側を支えられての入棟でした。彼は入院して、統合失調症の新薬の普通の量を処方されましたが、それは彼には量が多かったのでしょうか、身体が固く硬直してしまいました。その後、少量を服用することになりましたが、数か月経ったこのごろでは病棟生活に慣れ、自分で食事や入浴ができるようになっていくということです。

〈使わなごう瘦かNo.〉

私はこの5年間、時々往診もして説得したのですが、お父さんに「精神病だと認めて少量で

も服薬し続けよう」と考えてもえなかつたのです。彼は以前に頭部CTの検査をしており、大脳の前頭葉がかなり痩せている所見がありました。私は「統合失調症では脳萎縮はない」と考えていて、神経内科の病気を疑って神経内科の専門医に相談しましたが、そこでは「廃用萎縮」と言われ、長く介護状態で、少しも脳を使わなかつたからだろう、ということでした。薬は飲んでいなかったので抗精神病薬のせいで脳萎縮になったのではありません。Eさんの場合、もう少し早くから、人生がうまく行くように医者と患者、家族とよく相談したかったです。

〈自立の支援を〉

Dさんの場合では、家族の支持があつて高齢者の介護保険をうまく使えたので、精神病からの回復に助けになりました。Dさんは在宅のまま、保健センターやデイサービスを使って元気を取り戻しています。Eさんは家族の支えを失い、今は精神科病院に入院して回復を試みます。この先、精神科病院から退院し、障害基礎年金をうまく使って、自宅で暮らしていくためには、今彼を介護している精神科病院の人員を自立支援のスタッフに回すような新しい体制が必要なのではないでしょうか？

障がい者のくらしと人権を 支える 110番事業

◆事業のスタート

国の「障害者の明るいくらし促進事業」の必須事業として平成10年に制度の発足を見た「障害者の110番運営事業」は、その翌年の平成11年までに、全国の都道府県と政令市を合わせて59実施機関によって業務が開始されました。

この事業は、障がい者の権利擁護の相談に対応するための、無料の常設相談の窓口として設置され、実施主体を特定しないことから、運営する機関が障害者社会参加推進センター19、障がい者団体22、社会福祉協議会12、自治体2、その他4と極めて多様な運営形態となっています。

このため、業務の内容も、障がい者の権利擁護を中心に制度やくらしの全般にわたる相談まで、幅広い領域にわたっており、障がい者の生活に密着した相談事業を進めているのが特徴です。

ただし、先の大都市特例の廃止によって、一部の政令市を除いて大方の政令市はこの事業を都道府県の110番運営事業に引き継いで廃止し、現在では50前後の実施機関となっています。

◆相談事業の体制

①相談窓口

相談の窓口は、事業名が示すとおり110番という業務の高い緊急性から、原則無休の常設ですが、実情は電話相談に限つ

て、実施機関の休日は留守電を
設定して、FAXの受入れを含
めていつでも相談の受付をおこ
なっています。

また、相談には専任相談員が
あたり、代替要員を加えた複数
の相談員が配置されているとこ
ろもあつて、業務の停頓や遅滞
のないよう配慮されています。

②相談の形態

平成17年発行の日身体障害
者団体連合会(以下、日身連)の
「110番運営事業現況調査報告
書」(調査委員長・筆者)によれ
ば、平成15年度における相談の形
態別実績は、電話によるもの83.8%、
来所によるもの13%で、電話相談
が多いのが特徴です。

筆者所属の山梨県の場合を

見ても、平成16年度から20年
度までの5年間の全相談件
数1534件中、電話相談は
1319件(86%)で、来所に
よるものは202件(13%)と
ほぼこの調査の数字に近いもの
となっています。

これは、電話が一番利用しやす
く、しかも人目にたたず、気兼ね
気おくれなしに自分の意志が伝
えられる気安さからでしょう。

また来所相談の中には弁護
士による法律相談が含まれてお
り、全国的には平均月2回の予
約制で実施しているところが多
く、専門性の高い適切な指導助
言が得られて好評です。

③相談の種類

相談の種類については「養育・

教育・生活(婚姻等)」に次いで、
差別・虐待などの人権侵害の事
案が多く、高い専門性を期待す
ることから、財産管理、相続、
金融契約上の多重債務など、弁
護士の指示を熱い思いで待つて
いる相談者が増加しています。

④相談者の内訳

相談者は前述の日身連調査で
は、全利用者の40.3%が精神障
がい、27.3%が身体障がい、20.1%が
知的障がいとなつていて、精神
障がい者の利用が半数近くを占
めています。これは山梨県調査
でもほぼ同様の数値となつてい
て、全国的な傾向といえます。

このことは110番事業の実
施機関が、先にも述べたように
多様であるにもかかわらず、相

談者が障がいの属性を超えた選択をして、やや偏りを見せているのは、110番というネーミングの喫緊性に寄せる期待からばかりではなく、身体障がいや知的障がいのように身近に障害者相談員をもたない精神障がい者の場合、精神保健福祉センターなど公の相談機関以外の気安く何でも悩みごとを打ち明けたり相談するところが少ないためではないかと思われまます。

⑤ 連携機関

相談者のニーズに誤りのない対応と処理をおこなう上で、110番事業実施機関はさまざまな関係機関と緊密な連携をとる円滑な業務をすすめています。公使にわたる相談機関(身体・

知的・精神各相談所、職業、消費生活、結婚相談センター等)のほか、弁護士会、医師会、法務局、地域自立支援センター、民生児童委員をはじめ各種相談員、障がい者団体等と幅広くネットワークをすすめる、可能な限り相談者のニーズに適切に応えられる態勢をととのえています。

◆ 精神障がい者の相談事例

いま全国で活躍する相談員は、年に1回ですが、中央障害者社会参加推進協議会(主管…日身連)が実施する、専門家(弁護士、消費生活専門相談員、厚生労働省主管課職員等)による勉強会、事例ケース研修会等への参加で相談業務の質的向上を

図っています。

以下、実際の相談事例を紹介したいと思います。

【事例1】一般相談

小学1年生のとき交通事故で身体と知的の重複障がいを負ってしまった子ども(現在18歳で養護学校へ通学)を受容できなかった父親が、別居生活に入ると、子どもが大声をあげて暴れたり、イライラしたりで母親はうつ状態となる。

子どもへの対応をどうしたらよいか関係者と相談した結果、スポーツ協会の手引きで水泳教室を紹介、ここへ通う中、急速に沈静化して落ち着きを取り戻し、母親も一時休職していた仕事にも復帰できるようになっ

障害者110番事業全国相談連絡先

都道府県名	電話番号	FAX 番号
北海道	011-252-1233	011-252-1235
青森	017-764-2941	017-764-2942
岩手	019-639-6533	019-637-7558
宮城	022-296-5053	022-296-5053
秋田	018-863-1290	018-863-1296
山形	023-687-5333	023-687-5333
福島	024-528-7110	024-522-1198
茨城	029-244-9588	029-244-9588
栃木	028-624-3789	028-624-8631
群馬	027-255-6226	(相談専用 FAX)なし
埼玉	048-822-1204	048-822-1406
千葉	043-246-2282	043-246-2282
神奈川	045-312-1121(代)	045-322-3559
新潟	025-381-0110	025-383-3654
富山	076-441-7214	076-441-7255
石川	076-264-1766	076-264-2434
福井	0776-29-1100	0776-29-1122
山梨	055-254-6266	055-251-3344
長野	026-227-6818	026-227-6893
岐阜	058-253-1881	058-253-1881
静岡	054-252-7830	054-255-2011
愛知	052-202-0110	052-202-0168
三重	059-227-0810	059-225-3935
滋賀	077-566-3580	077-566-3581
京都	075-414-1322	075-431-1400
大阪	06-6774-0110	06-6775-9116
兵庫	078-230-9545	078-230-9553
奈良	0744-29-0159	0744-29-0159
和歌山	073-448-2552	073-448-2553
鳥取	県東部0857-22-5105 県中部0858-23-3305 県西部0859-34-5631	県東部0857-22-5105 県中部0858-23-3305 県西部0859-34-5631
島根	0852-32-5991	0852-32-5992
岡山	086-223-0020	086-223-4597
広島	082-237-3211	082-237-3211
山口	083-928-5580	083-928-5436
徳島	088-654-6610	(相談専用 FAX)なし
香川	087-862-4129	087-862-4129
愛媛	089-925-0133	089-923-3717
高知	088-871-1212	088-871-1265
福岡	092-584-0039	092-584-3354
佐賀	0952-24-8110	0952-24-8110
長崎	095-846-8730	095-846-8738
熊本	096-354-4110	096-354-4110
大分	097-558-7005	097-558-7005
宮崎	0985-26-3040	0985-26-2950
鹿児島	099-228-6000	099-228-6000
沖縄	098-835-6996	098-835-6996

●右の連絡先は、平成16年3月31日現在のものです。都道府県によっては連絡先が変更になっていたり、実施していない可能性もあります。つながらない場合は、都道府県の担当課（障害福祉課など）にお問い合わせください。なお、東京都は実施していません。

た。その後は、この親子の経過観察を継続中。

【事例2】弁護士による法律相談
精神障がいのある50歳の男性の相談。
障害年金と作業所の工賃で生計をたてていたが、パチンコや競艇のギャンブルのほか飲酒で

浪費し、サラ金に手を出し2社から300万円の債務。法テラス（日本司法支援センター）の支援を受けて、弁護士相談をすすめ、債務整理を依頼した結果、返済額は1社は1万円、もう1社はゼロとなり、裁判を起こせば20万円が戻ることとなる。

この後、地域福祉権利擁護事業や専門員による訪問調査によって、1週間に1度の日常的な金銭管理サービスを受けることができて生活の常態化が図られることとなった。

（たけうちまさなお）

連載

統合失調症は
どこまでわかったか

統合失調症と躁うつ病は 脳体積減少の進行度が違う

先月は統合失調症が重症の精神病、躁うつ病が軽症の精神病ではないかということをお話ししましたが、もう少し詳しく解説します。

脳の灰白質と白質が減少

これまでの連載の中で、「統合失調症と躁うつ病は脳体積が減るという意味で同じ疾患なのだけれども、統合失調症の方は灰白質の体積が減りやすく、躁

うつ病の方は白質の体積が減りやすい。灰白質の体積減少によって陽性症状、陰性症状が、白質の体積減少によって躁とうつの気分の波が出現する。でも統合失調症では灰白質の体積が減りやすいけれども灰白質が減っていけば白質も多少減っていて当然、躁うつ病では白質の体積が減りやすいけれども白質が減っていけば灰白質も多少減っていても当然。統合失調症

と躁うつ病は明確に区別することとはできない」ということを説明してきました。これがどうなっているのか、図1に示します。

躁うつ病は白質の体積減少が主で、統合失調症は白質だけではなく、灰白質もかなり減っていますね。

初めは白質＝気分の波から

実はこの体積減少には順番が

連載
23

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

灰白質の体積減少
(統合失調症)

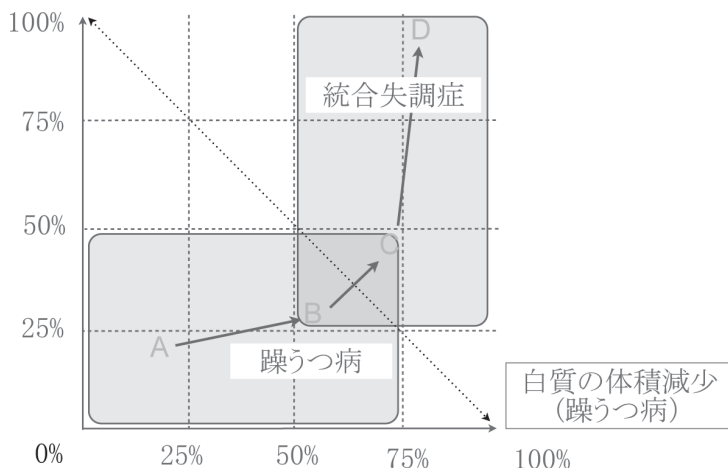


図1 統合失調症-躁うつ病ディメンジョン診断

あり、統合失調症の方でも躁うつ病の方でも初めは白質の体積減少から始まります。白質の体積が減少すると躁とうつの気分と波が生じるのでしたね。

統合失調症の方にはある日いきなり幻聴が出現したりしませんよね。統合失調症らしい症状が出る前に引きこもりがちになったり、うつのような症状が出たり、もしかしたら急に興奮したりするような時期があつてから、数年後に幻聴が出現して統合失調症だったのだと診断されることが多いのです。

まだ統合失調症らしい症状が出そろうっていない時期は、脳の中で起こっていることは躁うつ病の人と同じ白質の体積減少に留まり、だから気分の問題だけで、その後に脳体積減少が進行して、灰白質にまで体積減少が及ぶと幻聴が出現し、統合失調症となるのです。逆に躁うつ病の人でも状態が悪化し、保護室への入院が必要な程度の人になると、最初の数日だけ幻聴が出現するような人もいます。

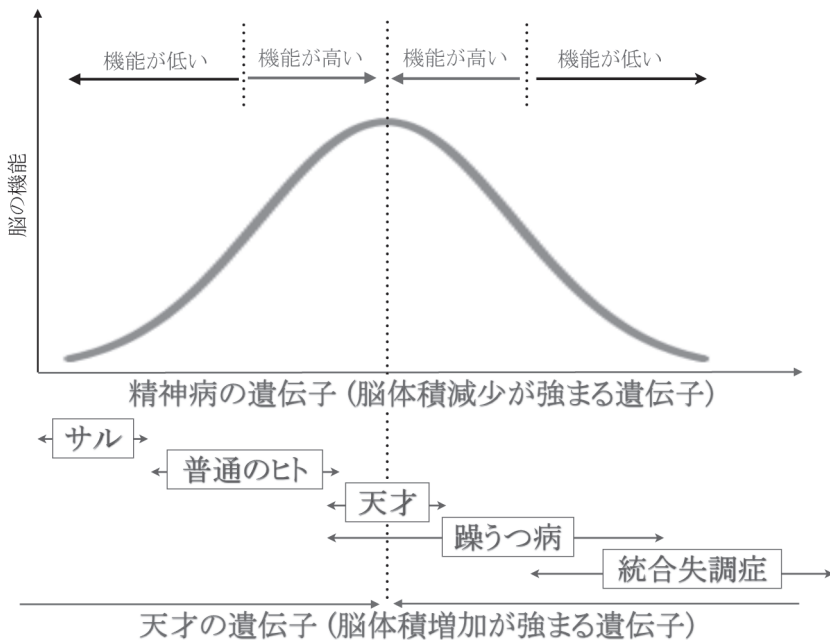


図2 脳体積減少の程度と脳機能

ような軽症の場合を我々人間が躁うつ病と名付け、白質のみならず灰白質にまで脳体積減少が進行した状態には我々人間が統合失調症という別の病名を付けてしまっていたにすぎないということになり
ます。
統合失調症と躁うつ病は同じ遺伝子

(おそらくは脳体積減少時期に脳体積減少を強めるような遺伝子)が関与する病気です。図2に脳体積減少の程度と脳機能の関係を示します。躁うつ病の人も統合失調症の人も天才も普通の知能の人も、みな人間である限り精神病の遺伝子を持っています。ただ、その遺伝子をどれぐらい多く持つかその程度が違ってくるだろうと考えられます。それを適度にもてば天才の知能となる。躁うつ病の方の一部は天才の人と同じ、しかし重度の精神病である統合失調症の方の場合には脳機能が低下してしまうことが多いのだということになります。精神病の遺伝子が決して悪いわけではない、バランス

よく持つことができるかどうか
が脳の機能に関わると考えられ
ます。

考え方の変化で治療も変わる

次に診断の考え方がこのよう
に変化すると治療はどう変わる
のでしょうか。図3をみてくだ
さい。今までは統合失調症は抗
精神病薬で治療するものだ、躁
うつ病はリーマスなどの気分
調整剤を使用するものだ、うつ
病は抗うつ薬を投与するものだ
と、これも人間がこれまでそう
思い込んで勝手に決めつけてき
たにすぎません。実際には本来、
統合失調症の治療薬として開発
されたはずの第2世代抗精神病
薬は、躁うつ病にもうつ病にも

効果があり、躁うつ病の治療薬
とされていた薬剤が実際にうつ
病にも効果をもたります。こ
れは決して不思議なことではな

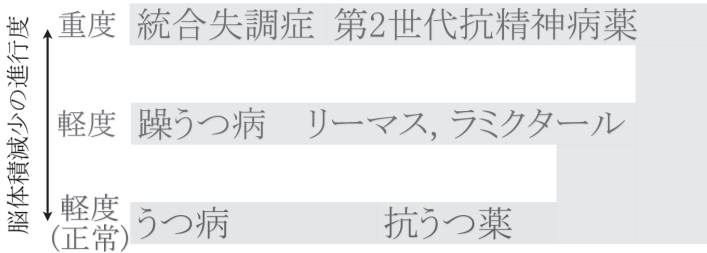


図3 精神病と治療薬

く、脳体積減少の程度が重度の
精神病である統合失調症に効
果がある薬剤は、軽度の疾患で
ある躁うつ病やうつ病に効いて
当たり前だということになりま
す。

この図の中でうつ病は脳体積
減少の程度が軽度あるいは正常
と書きましたが、なぜそうなる
のかを次回お話しします。現在の
日本ではあまりにうつ病と診断
されている人が多く、また、良
くなっていない人も多くなっ
ています。「うつ病はなおる」と
よく言われますが、「治ってな
い」という人も多いのではない
でしょうか。なぜそうなのかに
ついて解説していきます。

(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

★石川県 ペンネーム青田敏子
家族(60代)

1月号の「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」を、興味深く読ませていただきました。

この中で、社会の側の責任として、相談にのりながら、個別に支援を提供してほしい。そういうサービスのシステムが必要―というところに同感です。

今までのような医療の側から

の家族支援ではなく、障害者も高齢者も地域で安心してくらせる「家族支援」について考えていかねばならないと思いました。20年余り、この病気の家族として接してきましたが、私たちがこれから何をしたらよいのか、方向がみえたように思います。一人ひとりの個別の相談を大事にして、家族支援がシステムとして定着するよう地道な努力をしていきたいと思えます。

★岐阜県 クミチ 家族(60代)

1月号「寂しい母」さんへ

娘は21歳でうつ病を発症し、現在は境界例の病名で、様々な症状を出しながら自宅療養中です。8年前に一度入院しました。娘の発症後「私がこの娘を守らねば…」と16年間がんばってしまいました。10年前より私もうつを発症して服薬を続けてい

ます。

家事もままならず介護保険で家事援助を受けつつ、娘と苦楽を共にする日々です。90歳と93歳の義父母も同居です。

自分の体調が悪い時は本当にしんどいですね。ドクターからは最初から「ほど良い距離を取って…」と言われていますが：難しいですね。

思い描いていた自分と娘の未来像が砕かれた、みじめさ悔しさから立ち上がるには、時間が必要ですね。

最近では2人共引きこもりがちですが、今の状況の中で恵みを数えています。多々の苦労の中で「これ以上悪い事って、そんなにないよね」という気持ちに、ようやくよくなってきたこの頃です。

★茨城県 ayu 本人(20代)

いつも「みんなねっと」読ませ

て頂いております。特に「みんなのわ」は共感する事や参考になる事が多く助かっています。

ある方の中に「がんばり過ぎない」という文があつて、休む事、時には手を抜く事も必要だと書いてあり、さつそく今作業の手を止め、休憩しています。確かにいつも乗っている車を電車にする、などをするととても楽で、少しお金は張るけれど心の休養になると思います。

今私は、作業所を中心にデイケア、就労支援を受けようとしています。就労支援は初めてなので緊張しますが、まず無理しない事や休憩する事などをふまえた上で頑張りたいと思います。まずは1日ま



た1日と、日を重ねていければ良いと思います。前は就労支援やデイケアを知らなかったのでも、見つけられて良かったです。困っている方は、市役所などに問い合わせると良いですよ。

★大分県 きらり☆ 本人(20代)

毎月拝読させて頂いています。月刊「みんなねっと」は、精神障害のある本人やその家族をはじめ、精神障害者に関わる人達だけでなく、関わらない人達にとつても貴重な機関誌だと思います。

私は統合失調症です。病気の症状としては疲れやすさ、体のだるさ、気分の落ち込み、意欲低下、イライラ感、何をしても虚しい、気持が落ちつかない等々の症状があります。

病気を発症して10年近くたちますが、いまだにあまり症状が

落ちつきません。これ以上良くなるともあまり思えないのです。ご本人さん達は症状はそれぞれでしょうが、どうお過ごしか気になる今日この頃です。

★山口県 ペンネーム白梅杏子 家族(70代)

毎月熱心に読んでいます。

以前のように保健所の援助がほしいと思います。また、個人情報保護が災いして、姉でも親でも貯金等おろせなかったり、嫁のうつ障害にも立ち入れなく困っています。よい方法を考えてもらいたいです

★神奈川県 近藤順夫 本人(40代)

一言御礼を伝えたく、筆をとっています。

セレネースが認知機能に悪い影響がある、それは御誌の記事か

ら知りました。その頃は主剤として当たり前のように服用していました。今ふりかえると、たしかにそんな兆候がありました。

ロナセンが去年の1月から主剤となり、段階的に旧薬からの移行がすすみ、セレネースもようやくなくなりました。

もちろん、今は今で課題は残っています。問題意識をもち薬の知見に強い関心をもったことは幸いなことでした。

これからも誌面で体験談を伝えられたらと思っています。

日常生活

★千葉県 ペンネーム長浦静夫
家族(60代)

家に帰る途中、雨に降られ日も暮れて何故か崖の前まで来てしまった。家はその上なので仕方なく登り始めてみたが、岩にしが

みついているのが精一杯で、今何処にいるのか暗くて何も見えずわからなかった。どうしたら良いのか、寒さと恐ろしさに震える中で、目が覚めた。つい先日見た夢である。

息子が病になって1年半、その日その日が新しい事との遭遇である。そしてその数だけ悔恨が残る。何故もう少し理解してあげられないのかと。

孤立無縁ではあるけれど、希望だけは失わぬようにと思う日々である。

★新潟県 世間知らず 本人
(40代)

統合失調症になってから、もう19年たつ。頭(?)、心の病気だから、19年前の自分から成長しない。かえって子供っぽく



★島根県 寛太郎 本人(40代)

なっているみたい。これでいいんだろうか…。

今年の年賀状で「子供が今年、成人式です」という人が2人いた。みんな(学生の時の友人)りっぱに親になってるんだ、育てあげたんだって、うらやましい。時間は戻らない。生きがいを見つけない(フツターの人生が一番幸せだと思った)。

★愛媛県 まよう犬 本人(50代)

私の友人でリウマチの人がいます。身体障害者2級で病院代無料です。おかしいと思いませんか。同じ障害者2級なのに、私は年金代から払っています。

みなさん政府にもつと言います。よう。身体・知的・精神を同じくしてくれるように、本人家族で政府に言います。はずかしがらずに署名して国に出しましょう。一歩から。

詩・その他

★茨城県 ペンネーム新橋麗花

本人(20代)

春 サクラ咲く季節

アタシはハイになつて

テンションが高くなる

五月病は年中だ

春のアタシは一匹のハエだ

夏

かに座生まれのアタシは海があるこのIBARAKIでウキウキする
夏のアタシは
海辺を渡る力ニだ

秋

生き物を大切にね、と
とてもサビシイ季節になる
徳川、水戸光圀が
頑張つたこの地で
アタシはうつになる
だつて夏が
終わつちやつたから…
サビしいじゃない

冬

アタシはヒトだ
両生類だがヒトだ
NEW Type YUKIが好きだ
ゆきだるま
みんなでつくる
アタシは…lonely person

★神奈川県 真道典子 本人

(40代)

私

私は心も体も弱い
でも弱さを認め助けてくれる
人たちがいる

「朝は起きられる時間でいいよ」と家族にいわれる時もある
体力のなさをなげなくなつた
こともあつたが

まわりの人が助けてくれることに感謝している

私にかかわつてくれる人に「どうもありがとう」を言いたい
言いつくせない感謝である

「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

皆さんは、「バーニャカウダ」というお料理をご存知ですか？ これは、野菜をディップソースにつけて食べるイタリア料理です。バーニャはソース、カウダは熱いという意味で、チーズフォンデュのような感じで、熱いソースに野菜をつけて食べるとおいしいです。お店のメニューにあるといつも注文していたのですが、ついには自分でソースを作り、自宅で食べるまでになってしまいました（笑）。きゅうりやなす、アスパラにブロッコリー、オクラなど、冷温野菜何でもOKです。野菜の苦手なわたしが、食せる野菜の増えた克服メニューです。ダイエットにもなるかなー♪（高村）

花粉症の季節です。今年は飛散量が例年より数倍多いとのこと、恐れおののいています。この季節になると洗濯物は部屋干しするのですが、洗濯物の湿気とガスストーブの熱気が「調和」して、去年は部屋の壁に黒いカビが生えてしまい、除湿機が投入されました。ナノイー除菌などの最新機能にいまいちありがたみを感じられず、本当は天日干しで、風に揺れる洗濯物を見るのが何より好きなのになあとおもうつ。（永井）

編集
後記

次号の予告

特集●訪問による相談支援を広げたい
お元気ですか 家族会●蓮田かもめ会（埼玉県蓮田市）
（連載 24）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 47 号（2011 年 3 月号） 定価 300 円

発行日 2011 年 3 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>