

もくじ

みんな  
月刊ねっと

2015年  
12月号 通巻第104号

【表紙の絵】 織田信生

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 5

特集

## 戦後 70 年と障害者権利条約

—精神障害関連施策の課題と展望・家族会運動への期待（藤井克徳） 7

【連載◎】

## 誰でもわかる認知行動療法

《人間関係のヒント》(大野 裕) 20

私と家族の手記

息子の病気、家族として(あじさい) 24

街の診療所からのお便り【連載 103】(増本茂樹)

…当たり前、普通に、夫婦、家族で支えている… 28

メンタル障害をサポートするための知識—薬物療法を正しく理解する●連載17(姫井昭男)

第3章「精神科の薬」の実際〈4〉—非定型抗精神病薬の作用効果のメカニズム 32

真澄こと葉のつれづれ日記(第57回) 36

みんなのわ—読者のページ 38

特集

# 戦後70年と障害者権利条約

——精神障害関連施策の課題と展望・家族会運動への期待

今回の特集は、9月28日におこなわれた、みんなねっと福岡大会の基調講演を要約して掲載します。

NPO法人日本障害者協議会代表

藤井克徳



みんなねっと福岡大会  
で講演する藤井さん

本日の基調講演のテーマは二つあります。一つは、「障害者権利条約」（以下、権利条約）です。権利条約をみんなで学び合い、これからの「みんなねっと」の活動や地域の家族会活動の栄養素にしてください。もうひとつは、今年は戦後70年という大きな節目ですので、戦争と障害者にあらかじめ焦点をあてたいと思います。

## ■戦後70年と障害者

最初に、戦後70年にちなんで「戦争と障害者」の方から話を始めましょう。時の節目には不思議な力があり、いったん立ち止まる作用をもたらしてくれま  
す。  
立ち止まり、過去を振り返ってみよう、過去だけではなく未

来をも眺めよう、そんな気持ちを抱かせてくれるのです。この節目の力を借りながら、過去の事実を、そして近未来を眺めてみたいと思います。

「戦後70年」ですが、70年というのは特別な意味を持つていません。それは、戦争体験者、戦争体験障害者の肉声を聴ける最後のチャンスなのです。70年に限定するわけではありませんが、証言を直に聴けるのは本当にここ数年になるうかと思いません。

このようなことを押さえながら、二つの内容で話をします。一つ目は、あのナチスドイツ下での障害者が置かれた状況です。もうひとつは日本の戦時中

に言われた「殺つぶし」のことです。食べるだけで社会の役に立たないことを「殺つぶし」と言い、兵隊になれない人は国民に非ずとして「非国民」という表現が、平気で使われていました。その頃の精神科病院は、どうだったのでしょうか。

この二つに着目して今日は映像を準備してきました。

### ■ナチスドイツ下で起ったこと

まずナチスドイツ下の状況です。NHKハートネットTVにて、8月から9月にかけて三回放送されたものの短縮バージョンをみてもらいましょう。

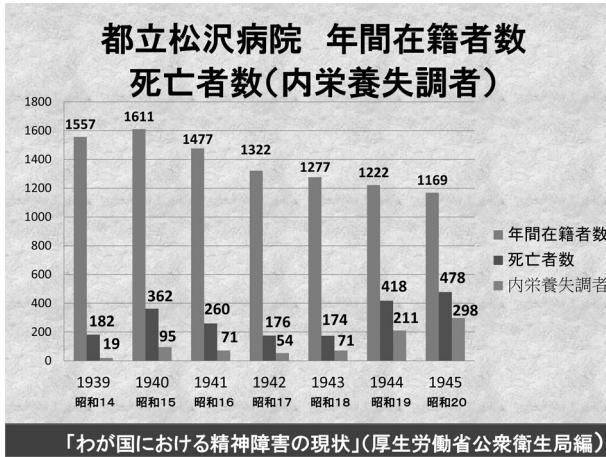
※—映像—(略)

600万人以上ものユダヤ人大虐殺は有名な話ですが、それに先立ってドイツ国内で20万人以上が、欧州全土となると30万人もの障害者が、まるでリハールのようにして殺害されたことをご存知でしょうか。その大半は精神障害者と知的障害者で占められていました。

私は、今年の5月と7月の二回にわたり訪独し、安楽死専用のハダマーの殺りく施設に行ってきました。そして、「殺し場」となった地下室の壁を触りました。その感触は、今もこの右の手に残っています。この感覚は生涯、消えることはないと思います。

## ■精神病院での大量餓死

日本はとうだったでしよう。  
日本には資料がほとんど残って



いません。あの玉音放送があった直後に、東京の霞が関は黒煙が立ち上っていた。つまり、いろんな資料を、大量に燃やしてしまったのです。乏しい資料の一つに、東京都立松沢病院の患者の年次別推移の資料があります。これによると、昭和14年(1939年)の1557人の在院者のうち、年間死亡者が182人とあります。うち餓死した人は19人です。これ自体とても大きな数字です。戦争が終わる1年前、1222人の患者さんの数に対して418人が亡くなって、餓死者が211人。戦争が終わった昭和20年(1945年)、この年は1169人の入院患者のうち、

死亡者が478人、餓死の数が298人と急増しています。

「本当は餓死がもっと多かった」という話もあります。役に立たない者には食料は与えないとする当時の軍事政権の影響がもろにあらわれている訳です。これは日本中の国公立の精神病院でも同じで、民間病院はもっと深刻な状況であったのではないかと推測されます。

## ■現代にも通じる事の本質

ドイツも日本も、戦争から70年余が過ぎました。ドイツと日本との距離は約1万キロです。70年間という時間、1万キロという空間、この時空を超えて現

連載⑨

# 誰でもわかる認知行動療法

一般社団法人認知行動療法研修開発センター理事長 大野 裕

## 人間関係のヒント

### ◆辛い気持ちはこころのアラーム(警報器)です

前回は、問題解決のコツを紹介しました。つらい気持ちはこころのアラーム(警報器)です。うつや不安といった気持ちの変

化は、何か問題が起きているというところを私たちに伝えていけるのです。そうしたときには、「大丈夫」と考えたり「頑張ろう」と励ましたりしてアラームを切るのではなく、何か問題がないかどうか、立ち止

まって考えてみるようにしてください。

そこで問題があるようであれば、前回紹介した問題解決のコツを生かして問題に対処するようになります。しかし、そうはいつでも、問題をすべて解決しないといけないと考えるのは極端です。世の中には、思うようにならないことがいくらでもあります。いくら問題を解決した

いと考えても、解決できないことだつてあります。

そのようなときには、ちよつと立ち止まって、すぐに解決する必要がある問題かどうかを考えてみてください。時間的に余裕があるようであれば、「ちよつと一休み」と言つてノートに問題を書きだして、しばらくしまつておいても良いでしょう。そのほかにも、音楽を聴いたり料理を作ったり、体を動かしたりして気を逸らす、注意転換法が役に立つこともあります。

しかし、それがどうしてもすぐには解決しなくてはならない問題だということであれば、解決していくように力を尽くす必要があります。自分一人ではできな

い場合には、他の人に助けを求めてもよいでしょう。何でも自分一人で頑張らないといけないと考えすぎると、自分で自分を追い詰めることになって辛くなるばかりです。

### ◆人に助けられて 生きている私たち

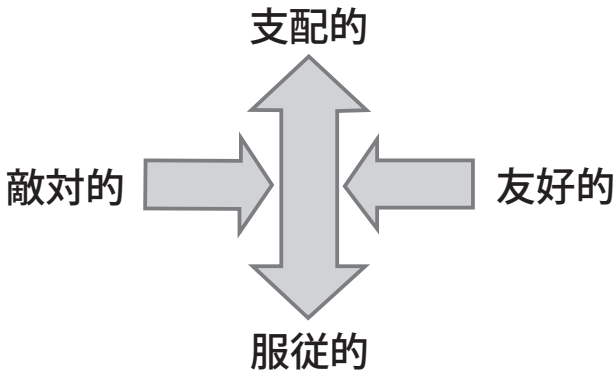
私たちは社会のなかに生きています。他の人に助けられたり、また自分が助けたりしながら生きていくのです。それは、現実的な面での助け合いであつたり、目に見えない心理的な面での助け合いであつたりします。

人間的なふれあいの大切さは、脳科学でも実証されています。悩んでいるときに親しい人

に手を握つてもらつてホツと息ついたという経験をした人は多いでしょう。そうしたときの脳の働きをみると、前頭葉にある考える部分の働きが落ちていると言ふことがわかりました。悩んでいるときには、不必要に考えすぎているのです。でも、信頼できる人に手を握つてもらつと、不必要に考えすぎている脳の働きにブレーキがかかつて、気持ちが楽になります。こうした脳の動きからも、人間関係の大切さがよくわかります。

それとは逆に、人間関係がうまくいかないとき、気持ちが沈み込んだり不安になつたりして、精神的に不安定になつてき

## 人間関係の法則



力の関係(縦軸)：一方が支配的になると相手は服従的に、服従的になると相手は支配的になる

気持ちの関係(横軸)：友好的に接すると相手も友好的に、敵対的に接すると相手も敵対的になる

ます。親しい人や信頼している人とうまく気持ちが通じ合えない

かっただけに、ずっとそのことが気になって気持ちが晴れないということも日常的に起こります。

このように、人間関係は気持ちに大きく影響するのですが、その人間関係を生かすためには、人間関係の法則を理解しておくことが重要です。なかでも大切なのが、図に示した「気持ちの関係」と「力の関係」です。「気持ちの関係」は相手に同じ

ような反応を引き出します。一方、「力の関係」は、相手に反対の反応を引き出します。

### ◆気持ちの関係とは

まず、「気持ちの関係」について説明してみよう。人と出会ったときや人と話をするとき笑顔で接すると、相手も笑顔になるということを体験した人は多いのではないだろうか。逆に、自分がムツとすると、相手の人もムツとします。「気持ちの関係」というのはこのように、自分が親しみを持った態度を取ると、相手も親しみを持った態度を取り、自分が敵対的な態度を取ると、相手も敵

対的な態度を取るといいう法則です。

学校や会社で顔見知りの人に  
出会ったときに、笑顔で挨拶を  
すると、相手の人も笑顔で挨拶  
を返してくれるでしょう。とこ  
ろが、その人のそばをムスツと  
した顔で通り過ぎると、相手の  
人もちよつと引いたような態度  
になるはずで。

落ち込んだり不安になったり  
しているときには、意識しない  
ままに、厳しい表情になりがち  
ですし、引きこもりがちになり  
ます。

そうすると、まわりの人たち  
は引いたような態度を取ること  
になって、人間関係の距離が広  
がっていつてしまいます。

本当は近づいて助けてもらいた  
いときに、逆に距離ができて  
しまつて、助けてもらいにくく  
なるので、注意が必要です。

### ◆力の関係にも 気をつけましょう

一方、「力の関係」は相手に  
反対の反応を引き出します。つ  
まり、自分が弱い態度をとると  
相手が強く出るようになるとい  
う法則です。職場で、上司が部  
下を叱りつけているとき、上司  
が強く出れば出るほど、部下は  
何も言えなくなります。そうす  
ると、上司はますます強く出る  
ようになってしまいます。

落ち込んでいる人をつい励ま  
してしまうのはそのためです。

一方、うつや不安が強いとき  
には、弱気になりすぎて言いた  
いことが言えなくなり、相手の  
強い態度に傷つくこともありま  
す。

心を元気にする人間関係を作  
るためには、「気持ちの関係」  
と「力の関係」に気を配りなが  
ら、自分の気持ちや考えを穏や  
かに、しかしきちんと伝えてい  
くことが大切です。そして、そ  
れをまわりの人たちもきちんと  
受けとめていただきたいと思います。

(おおの ゆたか)