

全国の家族と家族会をつなぐ機関誌

月刊

# みんな ねっと



2007年 **6** 月号

家族のための相談コーナー

●今月のテーマ●  
育て方と病気

特定非営利活動法人  
全国精神保健福祉会

もくじ

# みんな ねっと

月刊

2007年  
6月号 通巻第2号

知っておきたい精神保健福祉の動き 2

家族のための相談コーナー

今月のテーマ「育て方と病気」

親の愛に自信を持って(良田かおり) 4

本人から親の育て方が悪かったと責められる、  
発病は親の育て方が原因ですか?(三野善央) 8

私も「みんなねっと」を応援しています

小澤 温(東洋大学教授) 12

本の紹介

『家族にもケアを』『がんばろうよ市町村』 13

お元気ですか 家族会

さいたま市「もくせい会」(埼玉県) 14

街の診療所からのお便り【連載②】(増本茂樹)

大丈夫という能力を鍛える 18

わかりやすい制度のはなし

障害年金のポイント●その2(山口多希代)

「障害状態確認届」の診断書を書いてもらうときの注意点 22

家族の手記

私の育てなおし奮戦記——統合失調症の娘との19年をふりかえる 26

家族の思い——家族会に入会するまで 29

お知らせ&ご案内コーナー 30



## ぶどう社の 心の病シリーズ

2002年(平成14年)1月10日 木曜日 第1頁 100円

### 心を病んでの葛藤つぶさに

主婦が精神病の体験、実名で出版



「心を病んでの葛藤つぶさに」は、主婦が精神病の体験、実名で出版された。...

\*古川奈都子さんが紹介された朝日新聞の記事

## 心を病む人と 生きる家族

[家族たちの体験から]

●古川奈都子編著 本体1300円+税

この本は、古川奈都子さんが呼びかけて、  
家族の方たちが原稿を書き、まとめたものです。  
本人と家族をつなぐコミュニケーションが  
生まれることを願っています。

「みんなのねっと」  
創刊号で紹介!

## ママの心が 病んでから

精神病の母をもつ  
娘が書いた小説です。

●瀬戸紗智子 本体1400円+税

ママが狂ってしまった……  
それから二〇年  
ママがママに戻ってくるまでの  
再生の日々を描く、希望の物語



## 心を病むって どういうこと?

[精神病の体験者から]

●古川奈都子著 本体1300円+税

精神病を体験した、私から、心の病の人と、  
どうつきあったらいいの?という疑問に、  
自分の苦しかった過去を振り返り、体験をもとに、  
皆さんの参考までにと、書いてみました。

## 心が病むとき 心が癒えるとき

[仲間たちの体験から]

●古川奈都子編著 本体1300円+税

心の病の当事者たちが原稿を書き、編集した本です。  
みんな、病気をマイナスとしないで  
友達にすることを考えて生活しています。

## 統合失調症と わたしとクスリ

[かしい病者になるために] 本体1300円+税

●川村実・佐野卓志・中内堅・名月かな

この本は、統合失調症の当事者が、  
自分の病気の体験を通して  
「クスリ」のことを語った本です。

ぶどう社 〒101-0052 東京都千代田区神田小川町 3-5-4-905  
TEL 03-5283-7544 FAX 03-3295-5211 ホームページ <http://www.budousha.co.jp>  
\*全国どこの書店でも、各ネット書店でもご注文いただけます。\*お急ぎの方は当社へ、送料無料



## 知っておきたい 精神保健福祉の動き

■みんなねつとの総会と発会式  
が開催、新理事長選出される

五月九日、当会の総会が開催されました（東京、主婦会館プラザエフ）。そこで長谷川清氏（埼玉県）に代わり、川崎洋子氏（東京都）が新理事長に選出されました。会議の詳細は次号にてお知らせいたします。

当会の発会式では（五月一日、参加者延べ一六〇名以上）。午前中の式典では、行政や関係団体の来賓の方々からの応援メッセージを頂戴し、また、リレ

ートークとして、全国各ブロックより、「これからの家族会と全国組織」について語っていただきました。午後は、「精神保健福祉とこれからの家族会―英国と日本を比較しての夢」と題し、伊勢田堯先生（多摩総合精神保健福祉センター所長）にご講演いただきました。会の詳細は次号にて掲載します。

■精神障がい者も手帳の提示で  
民間バス運賃半額に！（東京都）

今年四月より精神障がい者にも東京都内の民間バス運賃半額割引が実現しました。これは東京つくし会（家族会）単独で運動したのではなく、東京都精神保健福祉民間団体協議会（都

精民協）が団結して運動した成

果です（都精民協は、一九九二年に家族会、共同作業所、職親、福祉ホーム、当事者の会など五団体で発足。現在では授産施設、生活支援センター、てんかん協会、ボランティアの団体が加盟、九団体に）。都精民協は、これまでに、都営交通無料乗車証街頭署名活動を新宿駅で行うなど活発な運動を展開。二〇〇〇年に精神障がい者にも都営交通乗車証発行にこぎつきました。しかし、23区以外の地域には都営交通はなく、民間バスの割引は、多くの当事者・家族・関係者の切実な願いでした。その後、粘り強く毎年東京都に要望書を出して交渉、同時に、

都議会の各政党にも働きかけてきました。これはまた、精神障害者保健福祉手帳への写真貼付も影響していると思われます。

■最高裁へは署名運動で！

——「学生無年金裁判」

平成三年まで学生は20歳過ぎても年金は強制加入ではなく「任意加入」でした。この制度の落とし穴によって無年金になった原告二七人（うち精神障がい七人）による裁判は六年目を迎え、いよいよ大詰めです。現在、一七人が高裁での判決（多くは敗訴）を受けて舞台は最高裁へと移り、残る一〇人が大阪高裁での判決を待っています。争点は①憲法判断（無年金者を

生む制度とその改善を怠ったことは憲法違反）、②運用の改善（医師の事後の診断で20歳前の発症が確認できるような場合はそこを初診日として障害年金を支給すべし）の二つです。②については精神障がいにとって重大な内容です。今、最高裁に向けての運動は、「口頭弁論」の開催と「公正な判決」を求め署名活動が中心になっています。すでに六万五〇〇〇人分が最高裁に提出されました。一〇万人を目標に各地で懸命な署名活動が続いています。

【問い合わせ先】学生無年金障害者訴訟全国連絡会（TEL03-3207-5937/FAX03-3207-5938）

■退院支援施設、四月から実施

四月から実施された退院支援施設とは、精神科病院の病棟などを改装して、精神障がい者の入所（生活訓練）施設をつくることができるという制度です。病棟の転用なら二〇〜六〇人規模で四人居屋でも認められ、スタッフは無資格者も可能という内容です。また、その工事には一件一億円前後の補助金が予定され、運営の財源は障害者自立支援法になります。

これで、患者さんは退院したことになるわけですから、「社会的入院が減った」としても、数字のごまかしに過ぎないのではないかと疑問が寄せられています。



今月の相談は、「育て方と病気」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

## 親の愛に自信を持って

『月刊みんなねっと』編集委員 良田かおり

私がこうなったのは親のせいという娘

**Q**さん ちよつとご相談よろしいですか？

**A**さん はい、どうぞ。どのようなことでしょうか？

**Q**さん 実は娘にどう対応してよいか困っています。

す。娘は今年三二歳になります。学校を卒業して就職しましたが、三年目に被害妄想のようなものが出て受診しました。統合失調症と言われましたけれど、

薬が効いて今は症状もありません。服薬をしながらパートで学習塾の事務をしています。病気の経過はいいと思うのですが、ただ困るのは、時々「私は結婚もできない、私がこうなったのは親のせい。お母さんは厳しかった。育て方が悪かったから病気になってしまった」とひどく責めることがあります。最初のうちは娘の話を聞いて受け止めていたつもりですが、この頃は疲れてしまって耳をふさぎたくなります。

**A**さん それは辛いことです。ね。お父さんにはどうですか？ ご両親としてはこのことをどう受け止めておられるのですか？

**Q**さん 父親にも同じこと言っていますけど、私

ほどではありません。仕事に忙しくてあまり子供にかかわっていません。その分、母親の私が子どもたちにうるさく言っていたと思います。厳しく言いすぎたのか、至らないことがあったのかと、あれこれ考え

**A**さん 大変ですね。完璧

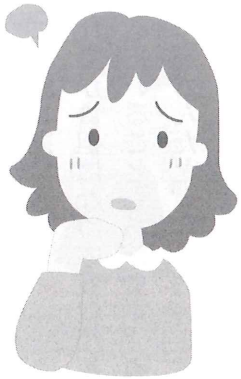
育て方が原因ではないという理解から悩まれると思います。実際、Qさんが特別なのではなく、こうした相談はとも多

うしても一番身近な親、特に母親に、いらだちや悲しみの気持ちをぶつけがちですから、どう

しても巻き込まれてしまいますね。家族会でもこうした体験をされている方は必ずといってよ

**Q**さん 自分が娘を病気に

してしまっただのか、よい睡眠がとれているか、食欲はどうか、表情に変化がないかなど気にとめてみて下さ





い。気がかりなことがあったら本人とも話し合って主治医の先生に相談しましょう。

仕事が負担になって疲れが蓄積していることもあります。頑張り屋さんだと、親に弱音を言えずに当たってしまいうこともあります。ストレスをため込まないような仕事の愚痴が言えるようだといいですね。疲れの具合では仕事量を調節することも必要になるかもしれません。

また治療が長期になるため、ご本人もやむにやまれず当たってしまうということもあるでしょう。Oさんはどう対応しておられるのですか？

**Q**さん

自分たちが悪かったと謝るのですが、一

向に収まりません。私も疲れてしまつて、つい口論になつてしまいます。

**愛情を注いで育ててきたことを伝える**

**A**さん

そうですね。申し訳ありません。申し訳ありません。でも謝つたら本人の気持ちが悪くなるというのではありません。難しいですね。本人にしてみれば、謝られると、やっぱり親が悪かったのだという思いが強まることはあつても、先行きに自信がもてないのでしょう。それで繰り返しになる。お互いに感情的になり口論になつてしまいます。お互い何とか打開したいという気持ちで裏目にでてしまいま

す。

ここで基本的なことに目を向けてみましょうね。Oさんは娘さんはずっと愛情を持って育ててこられたと思いますがどうですか？

**Q**さん

もちろんです。長女の娘は親の目からとてもよい子で、可愛がつて育てたつもりです。

**A**さん

そのことは大切なことだと思います。親を丁寧な言葉に伝えましょう。親の愛情なんて今更と思うかもしれませんが、言葉にして誠実に伝えることに意味があると思いますよ。親は専門家ではありませんから、病気の原因についてあれこれ言うことはできません。

ん。でも子どもをかけがえのない存在として、親としての愛情を注いで育ててきたことは自信を持つて言えることだと思えます。「今までも、これからも愛する」ということです。お父さんは照れるかもしれませんが、ご両親揃つて伝えられるといいですね。



**家族会で気持ちを伝える知恵を出し合う**

**Q**さん

そうしてみます。夫とも話し合つてみようと思えます。思えば親の気持ちには分かつていると思ひこんでいたかもしれません。

**A**さん

お母さんもお疲れですね。責められっぱなしで悩んでいるのは辛いと思います。家族会で思いっきり愚痴を言うのも方法ですよ。話すことで随分気持ちが軽くなります。それに責められている親はOさんばかりではありません。みんなから、皆さんで知恵を出し合えるといいですね。

娘さんも親に言えないことを友達に話すことができたり、親

以外に支援をしてくれる人がいるとよいですね。生活支援センターなどが土日にも場所を提供していることがあります。病気をもちながら働いている人の支援やサークル活動はまだこれからというところです。お住まいの周辺の情報を求めて下さい。今は働く人が増えてきていますから、その人達が孤軍奮闘に陥らないような支援策の整備が望まれます。

(よしだ かおり)



# 本人から親の育て方が悪かったと責められる、発病は親の育て方が原因ですか？

大阪府立大学教授 三野 善央



いわゆる家族病因論を説明し、考えてみましょう。

## 家族病因論ってなあに？

統合失調症の家族病因論は決して古いものではありません。ここではよく持ち出される四つの理論（どうか仮説）をお示しします。

一九四八年 フロム・ライヒマンの「統合失調症を生み出す母親」論

一九五六年 ベイトソンの「二重拘束」理論  
一九五七年 リッツの「夫婦の歪みと分裂」仮説  
一九五八年 ウインの「偽相互性」理論

これらの理論の内容は、子ども時代の親との関係がゆがんでいた、あるいはコミュニケーションが障害されていた、だからその子どもが統合失調症になってしまったというものです。

まず結論から書きます。統合失調症は親の育て方が原因ではありません。しかしながら、「統合失調症は、親の育て方が悪かったからおこった」という考え方は根強く残っています。こうした考えや思いこみはいつたどこから来ているのでしょうか。

たとえば、今でも時々持ち出されたりする二重拘束論とはこういうものです。たとえば、母親が息子に「こっちにおいで」と言いながら、母親の仕草や声の調子は息子を拒むような表現がなされていることです。つまり母親が、明らかな指示をしながら、隠れた矛盾した指示がなされることなのです。こうした状況に置かれると子どもは曖昧で無意味な反応しかできなくなるというのです。結果的に、その子どもは統合失調症になってしまふという話です。

わたくしも、どのようなことを根拠に、ベイトソンがこうした理論を主張したのかを調べてみました。そしてびっくり仰天

してしまいました。論文をどうひっくり返して読んでも、論理的に納得できるような代物ではないのです。内容は、ベイトソンが二重拘束論を信じており、彼が患者さんやその親御さんと交わした会話の内容から自分に都合のいい部分を取り上げ、あたかも自分の理論が証明されたかのように論じているのです。その論じ方自体も、決して論理的なものではなく、飛躍がありすぎるものです（悪くいうとデータラメ）。

その他の理論もだいたい似たり寄ったりですから、こうした家族病因論は仮説としても上等のものではなかったのです。そしてさらには、こうした仮説は

疫学的に考えても全く根拠がないものである、間違つたものであると批判されました。

結局、親の育て方のせいで統合失調症がおこるという考えは、一九五〇年前後に出てきて、その後、急速に広がり、二〇年後には厳しく批判されたということなのです。これがいわゆる精神医学の分野での出来事です。

しかし、読者の皆さんもそんなデータラメ理論があつという間に世間に受け入れられ、厳しく批判された後にも時として出てきてしまうことを不思議に思うのではないでしょうか。わたくしも、このことを考えてみました。そして次のように考えてい



ます。

もともと、「親の因果が子に報い」であるとか「前世の報い」といった迷信に近い考え方がありました。こうした漠然とした迷信はずっと昔から何となくはびこっていました。そしてベイトソンらは、こうした迷信に科学的な（二セ科学です）お化粧をし、世に出したのです。もともと迷信として広がっていた考えですから、お化粧をして見てくれが良くなるであつたという間に広がってしまいました。そしていくらか科学的に批判されても、似たような考えは次々に出てきてしまいます。消えてしまわないのは昔からある迷信だからです。

それではこうした家族病因論は無くならないのでしょうか。わたくしは少し時間はかかりますがなくすことは可能だと思っています。そのためには、こうした主張が出てきたときに根気よく批判を繰り返しておくことが重要だと考えています。

### なぜ親を責めるのでしょうか

このように家族病因論は科学的なものでなく、親の育て方が統合失調症の原因であるとの考えは間違いであることを示しました。しかし、現実には、しばしば統合失調症を患う当事者自身が、「自分の病気はお母さん（あるいはお父さん）のせいだ」と責めることがまれではありません。

せん。

ある患者さんが「小学生の時に、お母さんが勉強ばかり押しつけた。わたしはすぐくそれで傷ついた。そのせいで病気になった」と泣きながら、お母さんに訴える姿に出くわしたことがあります。そのお母さんは何も言えずに、黙って聞いているだけでした。その時、わたしも何も言わずにただけでしたが、次にお母さんにお会いしたときに、「お母さんのせいで、娘さんが病気になったんではないですよ」とだけ伝えました。そのお母さんは、涙ぐんでおられました。

人と人が一緒に生活する場合には、いろいろなトラブルやあ

つれきが起こります。親子の間でもそうです。思春期になり、特に大きな困難に直面した場合に、それが自分自身の問題で、自分で解決しなければならないと分かっていても、何かの拍子に、「自分がこうなったのはお母さん（お父さん）のせいだ」と言う言葉が出てしまうものなのです。わたし自身を振り返っても、そう言つて親を困らせたことがあります。まして統合失調症の苦しい時期にある患者さんなら、なおさらです。誰かのせいにするので、自分の責任が少しだけ軽くなるような気持ちになるのかもしれない。もちろん、親のせい、家族のせいという考えは間違っています

から自分自身の力で問題を、病気を乗り越えていかなければなりません。親、家族を困らせてしまうほどの苦しい状況にある患者さんの気持ちを分かちあけてください。そして聴いてあげてください。いつか分つてくれるときが来ます。

一方、親、家族の立場からすると、これまでの「統合失調症は親、家族のせい、育て方のせい」という迷信があるものですから、そうした患者さんの言葉はぐざりと胸に突き刺さりま

という後悔は日常茶飯事です。から、なおさらです。子育ての中でうまくいかなかった体験がない親はいないと言つても良いでしょう。子どもが生まれたときに未熟児だったことから、その後のその子の発病の際に、どんなさんの両親から「孫が統合失調症になったのはおまえのせいだ」と厳しく責められたというお母さんの話は珍しくありません。大切なことは、両親が、こうした周囲の圧力に負けてしまわないことです。もう一度強調しますが、統合失調症は親、家族の育て方のせいではなかったもの

(みの よしお)



## 本の紹介

本書は「はじめての精神科入院」のことがわかりやすく説明されています。精神科への入院は、本人はもちろん家族にとっても不安なことです。入院の手続きから入院生活、過渡期のケア、回復期のケアのポイントなどは家族の立場で説明されており、理解しやすい内容です。また、退院間近になりますと家族の期待は大きくなりますが、焦らずにゆつくりと対処することの大切さや退院後の家族の生活にも視点をあてられています。家族が活き活きと楽しく過ごすことが病気の再発を少なくすることになるなど、家族の生き方にも触れ、家族に安心を与えてくれます。

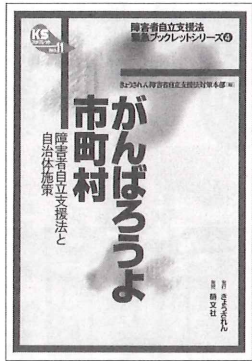
### 『家族にもケア』 — 統合失調症 はじめての入院



『家族にもケア』

田上美千佳編著  
精神看護出版  
B5判 160頁  
定価 1890円

本書は、障害者自立支援法緊急ブックレットのシリーズ第4弾で、自立支援法における各地の自治体の重要性についてまとめています。特に、自治体の独自施策の動向や、現場の施設職員と自治体の関係者がどのように連携すればいいのか、提起することを主眼にしています。利用者の負担軽減などの当面する対応や今後の改善を求める運動を進めていく上で、ぜひとも多くの方に手にとっていただきたいと思っております。また、行政の窓口や施設、また地域での学習会に、長くテキストとして使っていた一冊かと思えます。



『がんばろうよ市町村』

きょうされん障害者自立支援法対策本部[編]  
発行きょうされん  
A5判 92頁  
定価 700円

## 本の紹介

「みんなねっと」に期待する

全家連の破産のニュースに接したときに、たいへん残念だ（無念だ）という思いと、とうとうこの日が来てしまった（ひとつの区切りがついてしまった）のかという思いで複雑な心情でした。

わたしは、全家連の再生を含めた今後のあり方を検討するための国の委員会に参加をする機会が与えられていたので、ここに至るプロセスを理解することができましたが、地方ではあまり情報が提供されていない



こともあり、突然のニュースに衝撃を受け、動揺した家族会も少なくないことを聞いています。

このような時期に、いや、このような時期だからこそ、全家連とは何だったのか、どこに問題があったのか、家族会の本来果たすべき役割とは何なのか、という原点を考える必要

私も「みんなねっと」を応援しています

小澤 温  
東洋大学教授

要があります。

この度創刊された『月刊みんなねっと』はこの原点である、家族会の本来のあり方と、これからの方向性を考え、さらにそのあり方に向かって実践をしていく上でのたくさんの情報やヒントを提供する場になるのではないのでしょうか。

全家連の破産による全国組織の消滅というマイナスは（地域に根ざした家族会の全国的なネットワークを新たに発せさせることで）プラスに転換すると信じます。

これからは地域に足をつけた地道な実践をしている家族会のネットワークこそ最大の力になります。さらに、このネットワークで得られたノウハウや実践こそ、真の政策提言になつていく力になると思います。

「みんなねっと」に期待したいと思います。

（おざわ あつし）





# お元気ですか 家族会

さいたま市「もくせい会」  
(埼玉県)

## 明るさと活気のある家族会

「明るさと活気」それが家族会「もくせい会」の第一印象でした。それを支えているのは若い役員の方々の活躍と、家族のつながり、家族会を大切にしようという共通の思いです。

三月一日(日)春とはいえまだ冷たい風が吹き抜ける日、北浦和の公民館で開かれた「もくせい会」の例会にお邪魔しました。

## 例会は和室で車座になって

会員数一四四名、月一回の例会には四〇〜五〇名が参加するそうです。午後一時頃役員の人たちが先に到着、今回は和室での例会で、座布団を円形に配置、受付の机には資料が並べられました。

やがて次々に四〇名を越える参加者が集まり開会となりました。司会は副会長の北向<sup>きたむかい</sup>さん。家族会では若手のお父さんです。最初の挨拶と報告は会長の



毎月、開かれる「もくせい会」の例会、休憩時間になると自然に輪ができて話がはずみます

## 行ってみたいと思える場所

岡田さん。岡田さんは昨年年会に就任したやはり若手のお母さんです。

ここで、簡単に「もくせい会」

四つの家族会が家族会連絡会をつくって連携しています。

飯塚さんが入会したのは今から一二年前のことです。家族会を元気にしたい、当事者が気軽に行ってみたいと思えるような作業所をつくりたい。飯塚さんはその後出会った若い家族たちに、「一緒にやらない?」と声をかけます。そうして実現したのが小規模作業所「ラウンジ南浦和」です。二箇所となった作業所運営のために社会福祉法人「もくせい福祉会」を立ち上げ、最初の作業所は小規模通所授産施設「ふあくとりーもくせい」となりました。

福祉会の運営とは別に家族会の例会を月一回開いています。

## 一〇年近く引きこもる息子さん

さて例会ではそのあと施設の近況など報告事項が、所長を務める斎藤さんから手際よく報告されました。ここで休憩、自然にいくつかの輪ができて話に花が咲きます。みんな笑顔で楽しそうです。

いつもは小グループに分かれて話し合うところ、今日は長年会員として会を支えている岡さんへのインタビュが行われました。岡さんの息子さんは一〇年近く引きこもっていたのですが、最近ラウンジに行くようになりまし。その体験をみんなで共有しようと今回の企画となりました。飯塚さんの穏やかな



岡さんの体験をみんなで共有します



問いかけに岡さんが静かな口調で語り、参加者が聞き入りました。岡さんはラウンジの設立に係わり、いつも息子さんに「ラウンジはね…」と語りかけていたそうです。

### やがて作業所に行きはじめる

ある日「行って見ようかな。」

ぼつりと言った息子さん、外出

が怖かったため最初は送り迎えをしました。やがて一人でも行けるようになり、今では趣味の写真を撮りに出かけることもあります。今ラウンジには彼の写真がたくさん展示されているそうです。

### やさしい語りかけが実を結ぶ

岡さんは息子さんをどんなに

### もくせい家族の輪・WA・和

もくせい家族会機関紙「もくせい家族の輪・WA・和」の創刊にあたって

もくせい家族会会長 岡田友子

機関紙の二冊を育て、この間、もくせい等協会の機関紙「もくせい家族の輪・WA・和」を発行することになった。もくせい等協会は、さいたま市内で最も会員数の多い活動的な家族会として、活動しております。これは、今までこの会を立ち上げ、盛り立ててこれた先輩の方々の功績であり、この間に多くのことを学ばせていただきました。今後さらに活発な家族会として、無理なく自然体で、しかも存在のある会と目指してまいります。皆様からのご声かけをいただきありがとうございます。その取り組みのひとつとして、家族会独自の機関紙発行を提案させていただき、もくせい家族会委員の最も有意な役割を担うことになりました。

毎月発行されている機関紙「もくせい家族の輪・WA・和」の創刊号

もくせい家族会副会長 北内昭雄

多くの会員が参加して、委員の意思で、1冊の創刊号がまとまり、印刷局の印刷で発行された。印刷の担当は、もくせい等協会の副会長役員の北内昭雄と、ご協力してくださるもくせい家族会の委員の方の自己紹介まで用意していただきました。それぞれの役割で、みなで協力して発行することができました。

創刊号の発行が、もくせい家族会の機関紙発行の第一歩です。もくせい家族会の活動が、もくせい家族会委員の協力により、日々進んでいます。今後も、もくせい家族会の活動が、もくせい家族会委員の協力により、日々進んでいます。今後も、もくせい家族会の活動が、もくせい家族会委員の協力により、日々進んでいます。

心配されたことでしょうか。家族会活動と優しい語りかけが息子さんの勇気を育てたのですね。質問も相次ぎ参加者みんなが嬉しい気持ちになりました。

### 家族に同じ思いをさせたくない

きめ細かな配慮を忘れない若い役員の方々、会長、副会長さんはじめ家族会報担当、施設長

など皆さん活躍していて人材豊富です。

高齢化と施設運営の変化などで悩む家族会が増えているといわれる中、どのようにして人が集まったのでしょうか。

「家族会は家族会、施設との関係でいえば応援団、と同時に家族も支援を受け、学習します」と齋藤さん。

「これからの家族に同じ思いをさせたくない、家族ならではの機関紙をつくりたい」「引きこもっていて誰にも伝えられずにいる人々の声を伝える役割があります」と語る金木さん。

もくせい会が大事にしていることです。適材適所の役割分担もすこい。

### 若い役員が得意分野を発揮

役員が若いのは、家族会に入つて間もない家族に「一緒に」と誘うのがコツだとか。その時期の家族は何でも知りたがり、一緒に勉強したいと願っているから、それぞれの得意分野で力を発揮するのだそうです。なるほど！ それに新人も先輩がいつでも助けてくれるから、安心して活動できるのですね。またさいたま市では毎年家族教室を開いて、プログラムに家族会の紹介を入れていきます。これも家族会につながる大きな要素です。

### 地域のいろいろな人が協力し合う

さらに「もくせい会」を支え

って大きな拍手で終わりました。

家族会員のうち七〇八割は引きこもっている状況ということ、そんな悩みを抱える家族への励ましと、長い間地道に活動を続けている先輩家族への尊敬の気持ちを感じられました。

最後に初参加の方が紹介されました。初めはやっぱり涙です。参加者皆さんの拍手がそんなお母さんの涙を優しく包み込むように、家族会の必要性を再確認しました。

ているのは「もくせい福祉会」の理事の方々です。社会保険関係の仕事をしていたという高橋さんは、年金相談で家族を支えてくれます。埼玉県立大学の横山さんは看護学科のカリキュラムに、家族の体験を講義する時間を設けもくせい会の人を招いています。お二人とも今日の例会に参加されていました。

家族と家族、家族と関係者、市民、生徒、いろいろな人がつながり協力し合う、その実践を明確に教えてくれたさいたま市「もくせい会」の活動でした。楽しく有意義な一日を下さったことに感謝、感謝。

(取材 鈴木・良田)



## 街の診療所からの の便利

# 大丈夫という能力を鍛える

連載②



ましもと しげき  
**増本 茂樹**  
増本クリニック院長

### 〈精神科医の夢?〉

四月もなかばの日曜日です。昨日の夜は、この原稿のことが気になってか眠りが浅く、久しぶりに悪い夢を見ました。どこかの廃業した病院の倉庫から、チョコレートとかノートとか持って帰っちゃうという、後ろめたい夢でした。日頃、患者さんに「夜見る夢は自分の頭の中にある考えなのよ。実際にはで

きないことを夢の中でやっていく。」と言つて来たけれど、自分が万引きをする夢なんて気分悪い。病気の幻聴や妄想も頭の中にある考えだけど、こういう思いを長くするのはつらいことだ、と改めて思ったことです。

### 〈書くこと運命が変わる〉

このコーナーを引き受けたけれど、なかなか筆が進まない。患者さんのことをそのまま書い

てはいけないし、それとは別に、考えを公表すると診療に影響することもあるのです。その例として、以前『ぜんかれん』に『お医者さんに薬を減してもらえない言い方』を書いた時の話をしましょう。

精神病院から退院して、うちへ一年ぐらい通院していたCさんが、ぼくが書いたとおりを台詞のようにして言つて来たの。この人の薬は少量だったけど、

まだ医者には休薬するつもりはなかった。で、「あなたはまだ安心が足りないなあ。薬を飲みたくないのよ。自分が安心、親も安心、と考える時が、減薬してみる時なの」と拒否しました。

そうすると彼女は家に帰って、「薬を止めてみたい。悪かったら元に戻すから」と親に頼み込んだのです。次の受診の

時にはお母さんとやって来ました。お母さんも「本人がああ言うし、止めてみる」と言われます。家族もそう思うならやってみるしかない、うまく行かなかつたらまたやり直そう、と覚悟を決めました。

### 〈記事との相互作用〉

この患者さんは、担当医の文章が雑誌に載つたために、運命が変わってしまいました。あれから一年たちましたが、彼女からまだ連絡はありません。運勢は良い方に変つたのでしょうか? 親と相談して服薬中止をしたのだから、もし症状が悪くなつたら、親と相談して受診してほしい。そうなつたら、『親

しい人と相談する』という能力が回復したとも言えます。とは思つても、書いたことで予期しない変化が生じているのです。

### 〈FIND YOUR CHANGE〉

そんなふうに愚痴を言いましたが、精神科では「このままで変えたくないと思うこと」と、危険を冒しても「もつと良くしたいこと」とがあるんです。Cさんのことを良い方で考えると、それまで診察室でほとんどしゃべらない人だったので、お母さんがやって来て初めて彼女が家事や畑仕事をかなりしていることが分かりました。もつと早く、本人が料理や家事の苦勞を話してくれていたなら、私はそ



のことをたくさん聞いたでしょう。話は弾んだと思います。患者さんは批判されるのを怖がることも多いのですが、「がんばってるね」と思ってもらうのはうれしいことですし、他の人はいいアイデアを教えてくださいませんか。

### 〈分かる、分からない、ということ〉

私はあまり勘のいい精神科医ではないから、Cさんが結構家事をしていることに気付かなかったけど、「先生は何でも分かっている」という患者さんも居るんです。これはね、ちよつと困るんだ。行き過ぎると、「自分のことは何でも分かっている」という症状になっ

てしまいます。

普通は、外からは家の中の様子は分かりませんよね。例えば、私の寝相がどんなに悪くても、誰も知りません。「言わなければ伝わらない」ということは、本当に安心なことです。逆に、面接の時は、患者さんが話してくれなかったなら、目の前のその人がさつきまで何をしていたかも精神科医には分かりません。ですから、患者さんのほうから、言ったほうが得だと思ふことを選んで話をしていかないと、面接が進んでいきません。

### 〈証拠はないけれど、分かる〉

なかには「どうして、外からは家の中は見えないと、安心し

ておれるの？ 見えてないとい

う証拠はないの？」と、考える人がいます。そう質問された時には、「見られていないという証拠はないけれど、分かっている、大丈夫」と感じる能力の科目があるのよ」と伝えます。

小学校でいえば国語、算数、理科社会などと同じように、大人になると『大丈夫』という科目を勉強しますが、統合失調症の人はこの科目が苦手です。例えば道に迷った時、「ちよつとは間違えてもなんとかなる」と思えず、「右か左か」考え込んでしまつて、『石橋を叩き続けて、渡れない』状態に陥つてしまいます。

### 〈『大丈夫』の能力を鍛える〉

でも、『大丈夫』の能力は精神病の時でも使わなければいけません。

Dさんは一人娘、二〇年間家から出ていませんでした。お父さんが「病気じゃない」と言つて、病院に行かず、親子三人で閉じこもつて暮らしてきた。

その後父親が亡くなり、老母から往診を頼まれました。初往



診の日、蒲団をかぶつたまま隠れて、一言もしゃべろうとしません。仕方がないので、ふとんの脇でお母さんと話しました。

帰る時、「精神病で頭の働きがうまくいってないように思えますよ。考えすぎは止めよう」という薬を飲んでみようと言つて、薬を置いて帰りました。そうすると、その薬を飲まれたのです。その後は、少しずつですが、元気を取り戻しています。

この場合、医者は幻覚も妄想も確認せず、顔も見ずに精神病と決めています。患者も初めての医者信じて安定剤を飲んでるのです。

証拠がないのに、病気を決めて、行動して、結果は良しです。

さつきは、「統合失調症の患者は『証拠のない大丈夫』が苦手」と書きましたが、Dさんは「医者と薬を信じてみる」ということを、安心して実行できました。病気が良くなる時には、よく分からんけどステキな事が起こるらしい。

この人は、昔、精神病院に行つたら、長期入院していたのかも知れません。父親は「閉じこめていた」のではなく、「家で大事にしてきた」から、ようやく病気が枯れてきた、とも思えます。

精神科の治療つて、「これが最善」つて言えないからね。難しいです。



わかりやすい  
制度のはなし

障害年金のポイント●その2

今月の  
執筆者

山口多希代

駒木野病院精神保健福祉士

## 「障害状態確認届」の診断書を 書いてもらうときの注意点

精神障がいのように、変化する障害で障害年金を受けている方は、一定の期間（1～5年）を区切って障がいを再認定するしくみになっています。これを「有期認定」といいます。

この時期に送られてきた障害年金の診断書を社会保険庁に提出し、障害程度（等級）の認定を受け、その結果で、次回の診断書提出年月が分かるようになっていきます。これを今までは、「診断書つきの現況届」と言っていました。しかし、これは「障害状態確認届」となります。

今回は、「障害状態確認届」の診断書を医師に書いてもらう時の注意点をとりあげます。

「障害状態確認届」の診断書は今までと同じ

診断書はこれまでの「診断書つきの現況届」と、ほぼ同じです。A3サイズで両面印刷してある診断書の表面の上の部分右側に、「障害状態確認届とは」という文章がのっています。「障害状態確認届」は、無拠出制<sup>注</sup>の障害基礎年金を受けている人は七月末が、その他の人は誕生月の月末が提出期限です。用紙が郵送されてきたら、主治医に診断書を書いてもらいます。出来あがったら記入漏れがないかどうかも含めて内容を確認し、提出（郵送）します。提出先は、障害基礎年金の場合は住所地の

注の無拠出制とは、20歳前に発病（初診）になった人などをいう。

市区町村担当課、厚生年金の場合には社会保険庁（社会保険業務センター）となっています。

提出先については、「障害状態確認届とは」と書かれている文章の最後に記されていますので確認してください。

### 障害年金の診断書は生活 保障のための診断書

病気のために、症状に悩まされたり、今までやってきたこと（たとえば、仕事や通学、趣味やいろいろな活動）が出来なくなったり、制限される状態になることがあります。日常生活に家族の援助を要したり、入院が必要になることもあります。このような状態になった時にも、

安心して生活が送れるように障害年金があるのです。生活費のやりくりや、入院費・通院費にあてたり、家族への負担感が軽減できたり、自分の楽しみをみつけたりすることもできると思います。障害年金は、病状や生活の安定に重要な役割を果たしています。

### ポイントは診断書の 「裏面」にあり

障害年金は、診断書をもとに判断されます。ですから、診断書のなかに、「障害の状態」がきちんと書かれていなければなりません。ここでいう「障害の状態」とは、ある時点の状態ではなく、一年位先までの幅にお

いて変化することも予想して書いてもらうことが大事です。特に診断書の裏面の、「ウ 日常生活状況（1家庭及び社会生活についての具体的な状況、2日常生活能力の判定、3日常生活能力の程度）」は、障害程度を認める上でとても重要なところ。ですから、「1家庭及び社会生活についての具体的な状況」の（イ）全般的状況についてもできるだけ具体的に書いてもらいましょう。また、「2日常生活能力の判定」の項目では（注）に書かれてあるように本人の一人暮らしを想定して記入してもらってください。ご家族と同居されている場合にもアパート暮らし等の一人暮らしをし

たら、それぞれの項目について、どの程度できるか、または援助・介助が必要かということを想像

して判断してもらいます。たとえば、(1)適切な食事摂取では、左側から、「自発的にできる」「自

この届出期間は、平成19年 5月31日まで。 平成 年 月 日 提出

### 診断書表面

障害状態確認届けとは  
引き続き障害等級に該当するかどうか、障害の状態を確認するために提出いただくものです。  
提出期限までに診断書をご提出いただけない場合は、年金の支払いが一時的に止まりますので、ご注意ください。  
●レソゲンファミムの交付が必要な方（原則として呼吸器疾患の方）は、レソゲンファミムもあわせてご提出ください。  
●この届けは提出月の末日までにお住まいの市区町村にご提出ください。

この診断書は平成19年5月1日から平成20年3月31日までの現症で記入して下さい。様式第120号の4

提出年月日の日付（外来の場合などは受診日など）

記入もれに注意

左の病状等について、できるだけ詳しく書いてもらいましょう。

押印の確認もしてください

### 診断書裏面

### ウ 日常生活状況

#### 1 家庭及び社会生活についての具体的な状況

(7) 現在の生活環境 (該当するもの一つを○で囲んでください)  
入院・入所 (施設名) )、在宅・その他 ( )  
同居者の有無 (有・無)

(イ) 全般的状況 (家庭及び家族以外の者との対人関係についても具体的に記入してください。)

#### 2 日常生活能力の判定 (該当するもの一つを○で囲んでください)

(注) 援助とは、助言、指導をいい、身体介助を含まない。  
本人の一人暮らしを想定して記入ください。

(1) 適切な食事摂取  
自発的にできる・自発的にできないが援助が必要  
自発的にできる・自発的にできないが援助が不要  
自発的にできないが援助が必要  
自発的にできないが援助が不要

(3) 食料管理と買物  
適切にできる・概ねできるが援助が必要  
適切にできる・概ねできるが援助が不要  
適切にできる・概ねできるが援助が必要  
適切にできる・概ねできるが援助が不要

(4) 通院と服薬 (薬・不薬)  
適切にできる・概ねできるが援助が必要  
適切にできる・概ねできるが援助が不要  
適切にできる・概ねできるが援助が必要  
適切にできる・概ねできるが援助が不要

(5) 他人との意思伝達・対人関係  
適切にできる・概ねできるが援助が必要  
適切にできる・概ねできるが援助が不要  
適切にできる・概ねできるが援助が必要  
適切にできる・概ねできるが援助が不要

(6) 身の安全保持・危機対応  
適切にできる・概ねできるが援助が必要  
適切にできる・概ねできるが援助が不要  
適切にできる・概ねできるが援助が必要  
適切にできる・概ねできるが援助が不要

(7) その他

#### 3 日常生活能力の程度

(該当するもの一つを○で囲んでください)

(1) 精神障害 (病的体統・症状・病巣・精神遅滞・性格変化等) を認めるが、社会生活は普通にできる。  
(2) 精神障害を認め、家庭内の日常生活は普通にできるが、社会生活上困難がある。  
(3) 精神障害を認め、家庭内の単純な日常生活はできるが、時に応じて援助が必要である。  
(4) 精神障害を認め、日常生活における身のまわりのことも、多くの援助が必要である。  
(5) 精神障害を認め、身のまわりのこともほとんどできないため、常時の介護が必要である。

エ 社会復帰施設、グループホーム、作業所等の利用状況、期間等

「ウ 日常生活状況」のところで、特に、「2 日常生活能力の判定」「3 日常生活能力の程度」は重要な項目です。症状や生活の様子、困っていることなど、できるだけ詳しく伝えたいので記入してもらいましょう

どの程度の日常生活能力があって、どんな援助が必要かということと、一般就労を基準とした時に、どの程度の労働能力があるかということを書いてもらいます。

押印の確認もしてください

⑦ 現症時の日常生活活動能力及び労働能力

⑧ 予後

⑨ 備考

上記のとおり診断しました。平成 年 月 日

病院又は診療所の名称 所在地

体的に書いてもらいましょう。日ごろの生活の中で、できることやできないこと、困っている点、家族や関係者がどのような援助や配慮を行っているかなど、具体的な様子を主治医に伝えるようにしましょう。話す時間が取れない場合などは、メモ等にして渡すのも一案です。診断書の項目を頭に入れて、項目ごとに先生が具体的に判断できる情報を伝えていくようにします。診断書が出来上がったら、実情がきちんと書かれていますか、記入漏れがないかなど精神保健福祉士など援助者の方と一緒に確かめることをお勧めします。

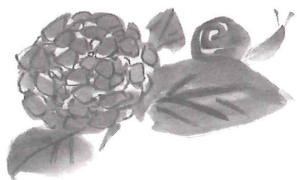
発的にできるが援助が必要」「自発的にはできないが援助があればできる」「できない」の四段階になっていきます。好きなものしか食べないとか、自分から用意しては食事を取らないことが多いので、いつも親が準備しているような場合は、「自発的にできないが援助があればできる」または、「できない」という状態に該当するのではないかと思います。「3 日常生活能力の程度」は、5段階になっていて、全体的にみてご本人がどのような状態に該当するかということになります。また、「⑦の現症時の日常生活活動能力及び労働能力について」は、日常生活上の援助の状況も含めて具



## 私の育てなおし奮戦記

——統合失調症の娘との  
一九年をふりかえる

ペンネーム・ルボックス



### 娘の発病と先の見えない不安

わが家の一人娘が統合失調症を発病したのは、一九年前の五月、中学三年生（一四歳）だった。「授業中に私に向かって紙つぶてが投げられる」「クラスのみんなに私の悪口を言われる」などの被害妄想があらわれた。料理をした後、火を消し忘れるようになった。すぐに病院の精神科に入院させた。しかし、薬をもらって飲ませても状態は改

善せず、主治医も病名をはっきり言おうとしなかった。赤ちゃんと返ったように、私の膝にすわったり、トイレにまでついてくるようになり、ドアを閉めるとドアを足で蹴破るようになってきた。とても家に置いておける状況ではなくなり、A病院に入院させた。面会に行くと、薬が強いせいか娘は、目の焦点は合わず、よだれをたらし、ろれつが回らず動作もにぶくなっていった。娘のあまりの変わりよう

に愕然とした。「いつたいこの先、娘はどうなってしまおうのだろう。このまま治らなかつたらどうしよう。私の育て方がまちがっていたのだろうか」と、いつも心の中は自責の念と先の見えない不安でつぶれそうだった。

### 病気を隠さず「生きているうちに

娘が発病してから、親戚・友人・職場の同僚などに娘の病気のことを話した。すると、「実

は私の弟もそうなのよ」「私の義母が病気なの」という話を何人も人がしてくれた。こんなにたくさんの方が病気なのに困っていることが表に出てこないところに日本の社会の差別的偏見の根深さを感じた。しかし娘の病気を隠さずに生活することとで理解をしめしてくれる人が

多いことも実感した。

娘には保育園からの友達がいる。その彼女が娘のことをどう思っているのか訊いたことがあった。「私の友達がたまたま精神障がい者になっただけ」という返事をきいてありがたくて思わず胸が熱くなった。

また、娘が一九歳の時「お母さんたちは本当は私と別のところに住んでいて、ここ（自宅）に毎日通ってきている」という妄想にとらわれていた。その時、近所のひとり暮らしのおばあさんのところに行ってお茶をご馳走になったことがあった。その方に「娘さんから聞いたことは誰にも言いませんから、いつでも娘さんを遊びによこしてくだ

さい」と言われたことがあり救われる思いだった。

### 自分の人生も大切に

私が四四歳の時（娘二一歳）、今度は私がうつ病になった。仕事と家庭と家族会会長という多忙な日々は、自分でも知らず知らずのうちに重い負担になっていったようだ。職場に復帰するまでに二年かかった。

その休みの期間は私にとって自分の生き方をゆっくり振り返る貴重な時間となった。今まで自分のやりたいことがいつも後回しになっていた。時には自分のための時間をとることを心がけるようになった。墨彩画を習い始めた。気の合った友人と旅



行や山登りをして「命の洗濯」をするようになった。それまで娘のことを私に任せっぱなしだった仕事人間の夫も、家庭のことを考えるようになり、家族会の定例会にも可能な限り参加するようになった。

## 親子の適度な距離をとって

娘は三三歳になった。今までに入退院を四回くりかえしたが、最近七年間は波はあるもののなんとか入院せずに過ごしている。今の葉が娘に合っているのだろう。病気との付き合い方が本人にわかってきたのかもわからない。現在は障害者を雇用してくれる清掃会社に就職し週2日、一日二時間半働いている。

三年半前から自宅近くのアパートを借り、ひとり暮らしを続けている。具合の悪いときは親元に来て過ごす。娘との丁度良い距離を保っているのではないだろうか。

私心がけたことは、娘が二〇歳になった時から「一人の大人として接し、娘がやりたいと言ったことについては反対をしない」ことだった。例えば、娘が「専門学校に行きたい」と言った時、具合が悪くなるだろうと予想はした。しかし希望どおりにさせた。再発して入院するこ

とにはなったのだが…。  
娘が二三歳の時、「同じ障がい者同士で」結婚したい」といった。夫は当初「うまくいきこ

ない」と反対した。私は、「初めから結婚は無理と反対していたら、本人は、結婚ができなかったのは親のせい」と思い、親を恨むことになる」と言って夫を説得し結婚させた。結果的には離婚したが、娘にとつては大きな成長をとげるチャンスだった。親は「転ばぬ先の杖」と考えてしまうが、障がい者でも「失敗する権利」があると思う。障がいがあってもなくても、自分の人生は自分で拓く人間になつて欲しいと願っている。

## 障がい者の所得保障を

娘の発病当時の混乱を思うと、平穏な日々が続いているがまだまだ悩みは尽きない。夫が

この三月に定年退職となった。娘への毎月七万円の仕送りはわが家の家計を圧迫しはじめてい

る。障がい者の自立支援を言うなら、まずは親の収入や財産に

る所得保障をして欲しいと強く願っている。

## 家族の手記②

### 家族の思い

——家族会に入会するまで

茨城県・K子

当初、私は悲観的で、すべてに自信が持てず、家人にいじわるをされると「北朝鮮がわが家族全員が消滅するのが、今、一番の幸せ」と、本気で思っていました。

病気の子の親は二人いるのに、一人は病気と認めずに世間体だけを気にして、「子育てが悪いから、こうなったんだ」な

どと弱音を吐き、力を合わずどころか相談相手にさえなろうとせず、私は独りで悩み、疲れ果て、やせ細り、体調を崩し、耳鳴りがひどくなり、いつも耳元で飛行機が飛んでいる状態でした。電話にも出られず、テレビも見られず、唯一寝ている時だけが気にならないひとときでした。病院に行っても「肥れば治る」と言われました。

こんな私のことを姉妹が心配して「同じ病気の人にはしか分からないことがあるので、家族会に入ったら」と言ってくれました。入るのにも反対はありませんでしたが、とにかく入会しました。会合で自分の番が近づくとドキドキして何と言ったか分からな



# お知らせ & ご案内 コーナー

## ●高額療養費制度のしくみが一部変更されました

高額療養費制度とは、同一の医療機関で支払った一ヶ月の医療費が、一定額を越えた場合に、手続きをすることで超えた分の金額が戻ってくるという制度です。

### ◆どこが変わったのか？

① 一ヶ月あたりの自己負担限

度額が変わります

平成一八年九月までの自己負担限度額（月額）は、一般課税世帯の場合で七万二三〇〇円でしたが、平成一八年一〇月より自己負担限度額が引き上げられ、八万一〇〇円（一般課税世帯）となります。また、医療費の総額が二六万七〇〇〇円（平成一八年九月までは二四万一〇〇〇円）を超えた場合には、かった医療費から二六万七〇〇〇円を引いた金額の1%が、自己負担限度額（八万一〇〇円）に加算されます。

ただし、自己負担限度額は一二ヶ月の間に三回（三ヶ月）以上高額療養費の支給を受けた場合に、四回目からは四万四

〇〇円となり、自己負担額が減額します。

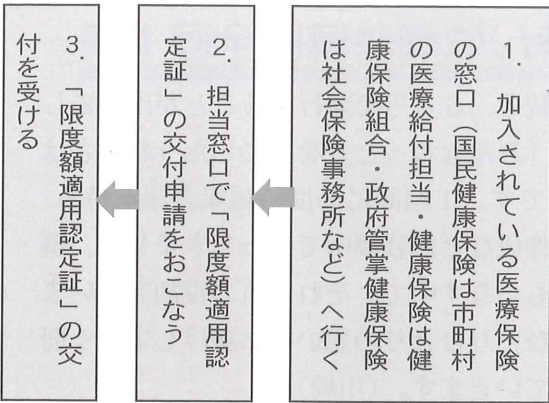
② 高額療養費の支給方法が変わります

今までの高額療養費の支給方法は、いったん病院の窓口でかった医療費を全額支払った後に、その超過分が返還されていました。しかし、平成一九年四月からは、最初から限度額分だけの支払いですむことが可能になります。ただし、この方法を利用するには事前に申請する必要があります。

次にあるように、1から3の手続きをし、「限度額適用認定証」が交付されましたら、実際にかかった医療機関にて「限度

額適用認定証」を提示すると、限度額分だけ支払うことができようになります。残りの医療費は、保険者から直接医療機関に支払われるしくみに変更されます。

### 申請の流れ



	1ヶ月当たりの自己負担限度額
上位所得者（※） （月収53万円以上） （*）	150,000円 +（医療費－500,000円）×1% （83,400円）
一般	80,100円 +（医療費－267,000円）×1% （44,400円）
低所得者 （住民税非課税）	35,400円 （24,600円）

このたびの制度変更で、自己負担額は増えてしまいました。が、医療機関に支払う医療費の負担額は、軽減されます。また、この高額療養費制度は、入院したときの食事代や差額ベット代など、保険診療の対象にならないものは適用されません。また、有効期限が定められておりますので、市町村などの窓口でお確かめください。

国民健康保険限度額適用認定証	
交付年月日 19年 4 月12 日	
記号	番号
世帯主住所	氏名 男/女
適用対象者住所	氏名 男/女
生年月日	年 月 日
発効期日	年 月 日
有効期限	年 月 日
適用区分	
保険者番号並びに保険者の名称及び印	

右の限度額適用認定証は東京都武蔵野市のもので

## 編集 後記

5月号の創刊に続き、6月号を発行することが出来ました。できあがった「みんなねっと」を手にしたうれしさはなんともいえぬ幸福感です。1週間に一度の編集会議を持ち、原稿依頼、取材、原稿作成など無我夢中でやってきました。事務局もひとり3役以上もこなす中で、それぞれの役割を担いました。これからも家族ひとりひとりの思いをお届けしていく冊子となるように努力していきます。(川崎)

多くの人たちの支えで、「みんなねっと」発刊と、全国精神保健福祉会連合会の発会式がおこなわれたことを喜ぶとともに、ほんとうにありがとうございました。これからもご支援をお願いします。新しい力による、新しいタイプの情報誌として、この冊子が結果を出すまでには、時間がかかると思いますが、ご理解の上、ご指導ください。「みんなねっと」が、“精神障がいのある人の家族”に、少しでも役に立つことを願って、これからも努力します。(長谷川)

## 編集 後記

### 次号の予告

家族のための相談コーナー●はじめての精神科への入院について  
わかりやすい制度のはなし●障害年金の診断書(新規・更新)を書いてもらうときの注意点…医師からのアドバイス/ほか

月刊 **みんなねっと** 通巻第2号 (2007年6月号)

定価 300円

発行日 2007年6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 306

TEL 03-6907-9211 FAX 03-3987-5466

郵便振替 00130-8-579093

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1回全国精神障がい者家族大会

## 岡山大会

### 大会テーマ

「地域で精神障がい者があたりまえの生活を！」

＝自立支援法から一年＝

開催日 平成19年10月25日(木)～26日(金)

会場 岡山シンフォニーホール  
岡山コンベンションセンター  
岡山全日空ホテル

主催 特定非営利活動法人 岡山県精神障害者家族会連合会  
特定非営利活動法人 全国精神保健福祉会連合会

(※なお、詳細につきましては、追って本誌でお知らせいたします)

## 「みんなねっと」はこんな活動をしていきます

### 学習会や相談など家族と 家族会を支援する活動

家族が主催する家族教室や家族会の活性化にむけた支援をおこないます。また、家族からの電話相談を受けると同時に、家族相談を受ける人の技能向上の支援を行ないます。

### 精神障がいについて啓発 ・普及をすすめる活動

本人や家族はもちろん、専門職や市民のための学習・啓発活動（フォーラムやシンポジウムなど）や、精神障がいについて理解をうながす普及活動に取り組みます。

### 月刊『みんなねっと』を 発行し情報を伝える活動

家族同士、会員同士が交流でき、元気がでる月刊誌『みんなねっと』を発行します。毎月、大切な情報をお届けすると同時に、会員・家族のネットワークを拡げていきます。

### 医療・福祉制度や施策 をよくするための活動

障がいがあっても地域で安心して暮らせる社会をめざして、医療制度や福祉制度の充実をはかるために、国や行政に働きかけ（請願や陳情、政策提言など）を行ないます。

全国の家族と  
家族会を  
つなぐ機関誌

# みんな ねっと

月刊

『みんなねっと』は、  
ハンドバックに入るA  
5判 32頁のコンパクト  
サイズです。

●創刊号は2007年5月号からです。

発行 特定非営利活動法人(NPO)  
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  
TEL03-6907-9211 FAX03-3987-5466

月刊「みんなねっと」は、精神障がいのある人の家族が中心になってつくっている機関誌です。家族同士のつながりを強め、悩みを分かち合います。また、同じ思いを持つ家族同士が交流しあいながら、お互いに成長し、力をつけ元気になっていく機関誌です。

毎月、こんな内容で  
お届けいたします。

●投稿募集●月刊『みんなねっと』  
は皆さんの投稿をお待ちしています  
(文字数は400～600字程度です)。

- 知っておきたい動き**●精神保健福祉の大切な情報をお届けします。
- 家族のためのQ&A**●家族がかかえる悩みや相談などを、QさんAさんの問答形式でお答えします。(例)①親亡きあとの住まい②病気の原因は子育て??③見つけよう、拠点となる活動の場④引きこもりから一步を踏み出す⑤入院中の本人が「退院したい」と言う場合の家族の対応⑥本人のきょうだいが結婚するときの悩み、ほか。
- お元気ですか?家族会訪問**●全国各地の家族会を訪問して、元気の出る話や楽しい話題を紹介いたします。
- まちの診療所から**●(精神科医からのお便り)地域で活躍する診療所の先生から患者さんたちの暮らしと治療のお便りをお伝えします。
- わかりやすい制度の話**●障害年金をはじめとする医療・福祉の制度のしくみや利用の仕方などをやさしく解説します。

申し込み

『月刊みんなねっと』は賛助会費が振り込まれますと毎月お手元に届きます。個人の場合は年間3500円、団体(2名以上)の場合は、年間3000円×人数です。本誌に貼付してある郵便振替用紙をご利用ください。