

月刊

みんな  
ねっと

7

2019

◆特集◆

病気があってもイキイキ生きる

- 見まもりと完治とリカバリーと(宇田川 健)
- 人薬という風を感じて(中越由美子)
- 支援者の立場から(渡邊真里子)

■みんなねっと相談室から(第4回)「夫と子どもの介護に疲れ果てた」

■家族が家族に伝える教育プログラム「家族学習会のススメ」④初めて実施した感想

■知ることは生きること(青木聖久)連載43回《自らの人生の主人公としての家族の暮らし特集②》  
探検部や営業マンとしての経験を活かしつつ自然学校をつくりたい



# 「みんなねっと」の ホームページをご覧ください

☆メルマガ会員募集中(無料)☆

「みんなねっと」で検索！ <http://seishinhoken.jp/>

## 「賛助会員 My ページ」のご利用について

みんなねっと HP サイト「賛助会員 My ページ」へのログインについてお知らせいたします。

※初期ログイン画面は、みんなねっと Web サイト画面右上の

①「ログインボタン（鍵マーク）」から表示できます。

② ID：メールアドレス：ご登録いただいたメールアドレス

③初期パスワード：k00000 ※会員番号

※ログイン画面は、みんなねっと Web サイト画面右上の「ログインボタン（鍵マーク）」から表示できます。

メールアドレス未登録の会員の方は...

登録を希望するメールアドレスから、件名を「Web アカウント発行希望」として、本文に、氏名・住所・会員番号・登録するメールアドレスをご記入の上、member@seishinhoken.jp までメールを送信してください。通常、1～2週間でアカウントを発行し、メールの返信にてお知らせいたします。

[注意事項]

ご登録いただいたメールアドレスは会員本人以外が利用できないものであることをご確認ください。

ご登録！お待ちしております

「みんなねっと」電話相談のご案内

TEL：03-6907-9212 受付時間：水曜日 10時～15時

※祝日と重なった場合はお休みです。※お昼(12時～13時)はお休みをいただきます。

みんなねっとのホームページではメルマガジンを発行しています(無料)。当会の活動だけでなく、各都道府県連の情報なども随時お知らせするメルマガになっています。ぜひ、ご登録ください。詳しくはホームページをご覧ください(「みんなねっと」で検索ください)。

みんなのわ—読者のページ 2

**特集** 病気があってもイキイキ生きる

見まもりと完治とリカバリーと (宇田川 健) 6

人薬という風を感じて (中越由美子) 8

支援者の立場から (渡邊真里子) 11

**多事彩尺** 対話を学ぶ(野村忠良) 14

**みんなねっと相談室から** 《第4回》夫と子どもの介護に疲れ果てた 16

**家族が家族に伝える教育プログラム** 「家族学習会のススメ」(④初めて実施した感想) 18

街の診療所からのお便り【連載 146】(増本茂樹)

…統合失調症ではいつ薬を止められるのでしょうか?… 20

ダイアログ①つながろう ダイアログ②つながろう～日本各地でのさまざまな取り組み～

(第4回) 開かれゆく対話の文化祭 (～私たちは他者を通してのみ人間として存在する～) 24

**知ることは生きること** (連載43回) 探検部や営業マンとしての経験を活かしつつ自然学校  
をつくりたい《自らの人生の主人公としての家族の暮らし特集②》(青木聖久) 28

ワタシ。統合失調症なんデス。小田島六軒【第4回】 34

お知らせします みんなねっとの活動 36

**感想・意見・投稿を募集しています**

メールでの原稿募集を始めました。  
アドレス:minnanet.seishinhoken@outlook.jp  
・「みんなのわ」コーナー(300～350字程度)  
・「地域の話題」コーナーへ皆様の原稿をお寄せ下さい!(1000～1200字程度)



生きること」(第41回)の橘さんの生き方は、参考になりました。私は、次男32歳が、高校生のとき、発症(統合失調症)し入院(約2年)。その後、通信制高校への転校、大学入学、老人介護施設への就職(約4年)。また、入院(3年)。そして、退院後就労支援A型の作業所で仕事を始め1ヶ月がたちました。

入院していた県外の病院に現在も通院しています。そのため地元の家族会とのつながりはなく、今回の就労も、自分で探してきて、つなげてきました。

そんなことで「みんなねっと」は、大変参考になり、いつも読んでいます。また、よろしくお願ひします。

◆茨城県 本人 小野寺誠(60代)

(みんなねっとの賢い読み方)

①まず「わ」の記事をすぐ読む

②続けてザーとすばやく読む(これでは頭にスーと入らない)③ザーと読むスピードを少し落とす(次に多少は理解できる)。④今度は読みながら口にだしたり、文章に線を引く(これはキク。ずい分頭に入る)⑤最後にていねいに読んで前の月の号とコラボして頭にタタキこむ。

できれば投稿も考える。何でもいいから本部に送る。これを実践すると300円の元はとれる。ストレス発散。欲求不満解消になる。お礼は無いがめげずに頑張る。掲載されればラッキー。いい人生の励みになる。障害に負けるな。未来をきりひらくのは自分自身。ファイト!

日常生活

◆奈良県 みかんちゃん 家族

(60代)

「母の日になにかほしい」と言われた。「何か一品でも食べる物を作ってくれたら」と言った。二日して「本屋に行きたい」といったので一緒に行った。十冊ぐらい「買う」というので、「多い」と言ったら結局三冊買って帰った。

「二汁三菜献立の本を見て」着物も着なあかん」「朝おやつしてから」「エネルギー補給」「朝食・昼食・夕食・おやつを作らなあかん」「テールカバーも買わらん」「花はどうする」「材料を大阪まで買いに行こうか」「ナベはどうする」「あーあー今はみんな曲がり角や」「体力ないし、時間ないし、お金もないし」と言って本人は就寝。

◆岡山県 陽子 本人(60代)

「私はこの言葉を聞くために生れてきたのかもしれない」知る



ことは生きること4月号を読ん  
で感動しました。

私も同じような経験がありま  
す。主人と結婚し3人の子供と主  
人の両親と姉(統合失調症で離婚)  
8人で25年一緒に暮らしました。

主人48歳、私45歳で前職を退職  
し新聞販売店を2人でする事にな  
り、今まで住んでいた所に子供た  
ちを両親にあずけ、開業(自宅か  
ら70kmはなれた所)しました。開  
業当時、主人との仲はあまり良い  
とは言えませんでした(最悪離婚  
したいほど)。新聞販売店は聞いて  
いた事と全くちがいが、配達の人  
ほとんどやめていないし、全く知  
らない土地で私たちは眠る時間は  
ありませんでした。開業して3ヶ  
月、義母も亡くなりましたが、最  
愛の母なのに主人は配達でみとる  
事もできませんでした。針のむし  
ろの上にいるような生活で主人の  
手と足のつめは全部なくなり、私

は完全にうつ病になってしまいま  
した。

私はそんな時ケガで手術して  
頭がおかしくなり、げん聴やら  
もう想とかが見える私に、主人  
が「もう帰ろう。おまえはよく  
頑張った。会社よりおまえの体  
の方が大切だ」と言ったのです  
(主人はそんなこと言わない人で  
す)。すべてをつぎ込んで会社を  
作ったのに：私は心から感動し、  
その一言で私はため込んでいた  
ストレスが雲の上にとんで行く  
のがわかりました。体が軽く空  
中を飛んでいるようです。

私はうつ病から全く逆の人生  
になり、主人を支える事が私の  
仕事だと気づきました。会社は  
それから2人で楽しくすばら  
しい会社になりました。家も建  
て子供もりっぱに自立し今は姉  
と主人と3人で楽しく暮らして  
います。主人のあの一言：2度

と聞けないけど、あの一言が聞  
けたから私はこれからも生きて  
いけると思います。

◆奈良県 北山大奈 本人(80代)

先日の統一地方選挙において、  
当地家族会の上村会長が市議選  
挙に当選しました。2度目の挑  
戦でした。

これまで当市には市議席を有  
する一般会員は一人いました(市  
議本人、市議の妻)が、会長の  
肩書を掲げて議員に当選したの  
は初めてです。生駒市の市民意  
識は着実に変化しつつあること  
を実感し、勇気づけられる出来  
事と思ひ、ご報告します。

◆島根県 無名 本人(70代)

「お便り」

うちの家族はようやくふっと  
うまくまとまっています。私が  
統合失調になっても70歳代にな  
りようやく、うまくまとまっ

いました。

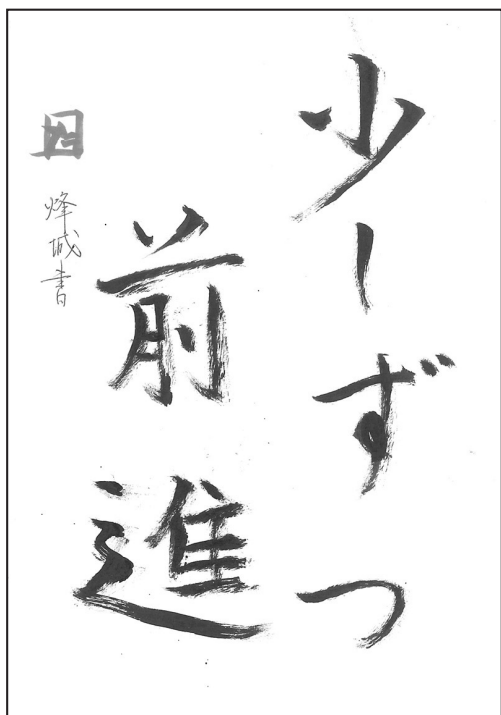
このことに感謝です。ありがとうございます。

## 詩・書

◆東京都 宮澤秀一 本人(50代)

「希望」

ああ、そうか



◆鹿児島県 takemi49 本人(40代)

右には大きい石があつて

左は行き止まりで

真つすぐは信号が赤なのね

じゃあ真上は？

その階段下がつてみたら？

きつと信号が青になるよ

必ず必ず

道は開けるから

今は焦つて

答えを出さなくても良いんだよ

◆兵庫県 紀子 本人 (30代)

「魂」

堂々といこう

堂々と覚つかない足で歩き

堂々と細かく震える手を差し出し

堂々とうつろな瞳でとらえ

堂々と宙を泳ぐ声で答えよう

私達は何も怖い存在ではない

怖いと思う者は何も知らないの

だ

不当に扱われただけの個性ある

善い魂を

例え 体が蝕われようと

頭が蝕われようと

心が蝕われようと

その全てが健康であろうと

不健康であろうと

魂の価値に変わりはない

魂の価値に変わりはない

特集 □ 病気があってもイキイキ生きる

## 見まもりと完治とリカバリーと

認定NPO法人コンボ 共同代表 宇田川 健

よく家族会でお話すると、「あなたは、いいけど、うちの子は……」とお話を受けます。発病後、僕も5年間入退院を繰り返して、デイケアに4年間通いました。家族ずっと心配して絶望していたと思います。

### デイケア通所

ある金曜日にデイケアから帰ってくる、両親がいません。夜になっても帰ってきません。一人で黙って、スパゲッティを

茹でて、風呂に入って寝ました。土曜日にも帰ってきません。日曜日の夜遅く、晴れ晴れとした顔で、帰ってきました。「おみやげ」と饅頭を渡され、「温泉行ってきた」と、そのまま二人は寝てしまいました。突然2泊の温泉旅行に行つて、それも何も言わず、置き手紙もなく、こちらはずごく心配しました。その後も、両親は二人で温泉に行ったり、スキーに行ったり、金曜日から2泊の突然の不在が

何回も続きました。

家族との関係はその時から変わり、お互いに独立した気持ちになりました。デイケアに行かないときには、何もせず家に入ることが多かった僕はいろいろな家事をやったり、友達と外に遊びに行かないと、2日間一言も発することがありません。僕はデイケアに行くこと以外も、外出したり、用をすませたり、いろいろやり始めました。

### 家族が卒業しちやった

うちの両親は精神疾患の家族のいる、典型的な「家族―患者」関係を放棄することで、家族として、人間性や、自分らしさを回復したのです。患者であ



る私は、薬を飲み続け、再発を繰り返しながら、少しずつ元気になってきました。そのきっかけを僕にくれました。

僕の家族は常に近くで見守るという関係から、まったく外れて「家族―患者」関係における「家族役割」を自分たちで、治してしまったのです。つまり、よく言われる家族のリカバリーとかではなく、家族は完治してしまうのです。ずっと近くで見守り、気にかけることをあきらめ、家族役割から卒業してしまっただけです。

その時は、とても勇気がいっぱいでしたが、温泉から帰ってきたときの、両親の晴れ晴れとした顔を見たのがすごく久しぶ

りで、僕が発病してからは、何年も見ていなかったもので、僕もとても嬉しかったです。

### お互いに勝手

一方僕は、具合が結構悪く、デイケアに行っても休養室で寝てばかりいました。プログラムに参加する元気はなく、家から出ていくことくらいしかできませんでした。

ある日デイケアの掲示板に、「ロサンゼルス」の当事者グループとの交流プログラム参加者募集中」という紙を見つけ、電話番号が書いてあったので、問い合わせするだけしてみようと、デイケアの公衆電話から電話してみました。

「このプログラムに参加すると、アメリカに行くのですか？」

「はい、当事者の参加は6人募集しています。では、この電話で、お申込みでいいですか？」

「はあ、まあ、はい」

「では、○月○日に打ち合わせがありますので、来てくださいい」

帰りの電車で、

「ああ、困った。どうしよう。」

マジか」

と書いていました。

その日の夕食で両親に、

「アメリカに行くことになっちゃった。20万円ちょうだい」

というとき、両親は、ふくんといい感じで数十秒黙ったあと、

「ああ」

とだけ言ってくれました。

## お骨

その後5年くらいあとに、父がこう言っていました。あの沈黙のとき、

「この子が死んで、お骨になって帰ってきててもしょうがない。本人の最後の希望だろうから、かなえてやるんだ」

と思ったそうです。その時、両親は家族役割を卒業し、家族役割は完治しました。僕は家族―患者役割から卒業し、再発を繰り返しながらリカバリーの道を歩み始めたのです。

## 入院しても

その後は再発をして入院して

も、家族は毎日お見舞いにくることはなくなりました。私はだんだん元気になって、自分の意思でいろいろなことを始めました。無理してでも動くようになった分、そのたびに具合が悪くなってもしょうがないと思うようになりました。

今の私には、生活を成り立た

せる責任という義務があると同じ時に、自由に生き方を選ぶ権利のようなものができました。また、仲間がいなければ自分を守れないし、物の見方が変わり、希望がなければ生きていけません。あの時をきっかけに私も変わったのです。

特集 □ 病気があってもイキイキ生きる

## 人薬という風を感じて

さいたま市もくせい家族会

中越由美子

10代後半での発症が多いと言われながら、同じ患者家族との出会いの場を見つける機会を得られず、当時の私は『みんな何

処にいるの?』と思う日々でした。息子が発症して2年近くが経ち、ようやくリカバリーフォーラムでもくせい家族会

を知りました。『やっと出会えた！』が最初の気持ちです。

それ以前にも病院に家族会はありませんでしたが、『今のうちにお金を残せるだけ残しなさい』とか家族の愚痴で終わる家族会に希望が持てず、息子の将来を思うと不安だけが大きくなりました。

\*

リカバリーフォーラムでの家族学習会の分科会に参加したあの時が、私のターニングポイントだったと思います。その後9月からの『家族による家族学習会』に参加しました。

きちんとしたプログラムに沿った学習会から学べることは多く、書籍やネットの情報頼みだった私にとって、実際に体験な

さったご家族の言葉は今までの悩みや腑に落ちない事柄もストンと胸に落ちる内容でした。息子が薬剤の多量処方でも悪性症候群を発症した際も、家族会の方々のアドバイスで事なきを得ました。

\*

統合失調症に限ったことでは



ありませんが、病気の正しい知識を持つことは当事者・家族にとって、とても大切です。病気の特性を知ること、当事者の悩みや苦しみに寄り添えます。そのことを『家族による家族学習会』で学び、私は家族会という人薬に出会ったのです。学習会で辛い気持ちを吐き出し、不安な気持ちを受け止めてもらうと、次第に私は元気になりました。

\*

私が変わると、息子にも変化が生まれました。息子は辛い気持ちを抱え込まずに、言葉に出してくれるようになったのです。

今、息子の回復にも人薬という風が吹いています。家族が熱

心に伝えても心に届かない言葉が、外からは違って聞こえるのでしょうか。

\*

デイケアに通うようになる  
と、さらに息子は変わりました。  
自分を認めてくれる環境と、病  
気であっても受け入れてくれる  
仲間の存在が元気を与えてくれ  
たのです。次第に症状も軽くな  
り、外に出るのもままならな  
かった時期が嘘のようです。

デイケアでは心理教育やSS  
Tを通して自分の取扱説明書を作  
ります。そして、病気と上手  
に付き合えるようになると、将  
来を描こうという希望がみえて  
きました。それに向けて何かし  
たいという気持ちも芽生えまし

た。デイケアで出会った仲間が、  
そのまま息子の支援者になって  
いるのです。

\*

プログラムの月に月1回調理  
があります。息子は汁物担当を  
任せ、美味しいと言われる喜び  
を知り、その言葉が次への原動力  
となりました。小さな元気が暖  
められて次のステップへとつな  
がるのを私は側で感じました。

今春から通信大学の受講を決  
めた息子は、心の健康について  
学んでいます。自分自身の病気  
も学びながら、今度は今まで受  
け取った人薬を返せるようにし  
たいと話します。

\*

今まで死ぬことしか考えてい

なかつた息子でしたが、やりた  
いことが増え、そのリストは20  
以上あります。まだ疲れやす  
く、体力も持続力も発症前に比  
べれば回復半ばですが、夢や希  
望を持ち、何かにトライしよう  
とする姿勢は、支えてきた家族  
にとつて何よりの喜びです。

家族の回復が本人の回復につ  
ながり、その回復が本人だけだ  
なく家族も幸せにしてくれま  
す。家族会に出会えていなか  
らば、私もまだ家族だけで悩みを  
抱え込み孤立していたでしょ  
う。人薬という風は、孤独から  
救い、共感と支援の輪が広がり  
ます。そして何より希望を与え  
てくれます。

## 支援者の立場から

ちはや A C T クリニック 渡邊真里子

### 二つのリカバリー

リカバリーには、二つの意味があります。症状や障害の消失を意味する「臨床的リカバリー」と「パーソナルリカバリー」です。この特集でいうリカバリーは後者のものです。当事者で、心理学者でもあるパット・ディーガンは以下のように定義しています。

◎ 過程であり、生き方であり、構えであり、日々の挑戦の仕方

◎ 必要としているのは、障害への挑戦を体験することであり、障害

の制限の中、あるいはそれを超えて、健全さと意志という新しく

貴重な感覚を再構築すること

◎ 求めるのは、地域の中で暮らし、働き、愛し、そこで自分が重要な貢献をすること

### 利用者の希望を大切にす

### 「リカバリー」の世界での拡がり

これまで精神科医療は、他の医療と同様、支援者が支援内容を決め、当事者や家族は従うことを期待されてきました。しか

し、アメリカで1950年代ごろより、障害があっても価値ある人生を望む当事者の声があがるようになり、支援者からも当事者と協働で取り組む新しい支援システムが提案されるようになりました。

こうした動きを受け、1990年初頭にボストン大学のアンソニーは、これからの精神保健システムはリカバリー志向となると結論づけました。今やリカバリーの考え方は現在世界各国の精神保健施策に反映されています。

### リカバリー志向の支援とは

リカバリー志向の支援では、症状以上に、当事者の希望、強みに着目し話し合うことを大切

〈表〉効果が確認されているリカバリー志向の支援技法

リカバリー志向の支援技法例	内 容	研究で確認されている効果
ACT（包括型地域支援プログラム）	重い精神の課題を抱えた方への多職種チームでの訪問によるケアマネジメント	入院期間の減少 ホームレスを著しく減少
家族心理教育プログラム	情報提供+問題解決のためのミーティング	再発と再入院の低下 服薬率、精神症状の改善など
IPS（援助付き雇用）	リカバリーを意識した個別就労支援	認知療法、SST、職業サービスとの併用で長期就労可能
CBT（認知行動療法）	不適応な行動や考えを、より楽に変化することをめざす心理療法	集団でも個人でも4～9か月の期間を行うことで定着

「統合失調症」医学書院 後藤雅博著 第46章 EBM と治療ガイドライン  
 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所ホームページ  
<https://www.ncnp.go.jp/nimh/fukki/ebp/> を参考に作成

にします。当事者・家族と支援者は対等な関係性で、当事者の「希望」が中心に置かれます。近年、リカバリー志向の新しい支援プログラムが生み出されるようになりました（表）。いずれも元気になるだけでなく、治療効果が高いプログラムであることが科学的に立証されています。これらは組み合わせることでより促進されます。

### リカバリー志向の支援に取り組んで

みなさんの中には、自分の意見が治療に反映されず納得できない経験をされた方もいらっしゃると思います。私も、入院から就労の意見書まで、あらゆる



ることに医師が指示を出すあり方に疑問を感じていました。そんな中、当時国府台病院におられた伊藤順一郎先生などから家族心理教育プログラムを学ぶ機会を得ました。これは、当事者や家族の強みを信じ、支援者は指導よりもエンパワメント（励まし）を大事にする手法で笑顔になり、回復効果も得られることを実感しました。

今、私は地域でリカバリーを意識した外来や訪問支援を多職種で行っています。頻回に入院をされていた方が就職し、ご家族が元気になっていかれる姿を応援させていただくことで、私もより元気になっていきます。

## 希望を語り、リカバリーを みんなでめざそう

みなさんがなりたい未来ってどんなものですか？ まずそれを医師、支援者に話してみましよう。夏莉郁子先生らが作成された「精神科の診療時間の有効活用ツール」などを使ってみるのも工夫のひとつです。

（パソコンで簡単に印刷できます  
<https://decisionaid.tokyo/files/questionprompt.pdf>）

皆さんの未来は、皆さんのものです。支援者には、決めるのではなく応援してほしいと堂々とお伝えください。従来型の医療に慣れている支援者の中には戸惑う方もいるでしょう。でも、当事者のニーズを確認する介護

保険や相談支援の手法も、はじめは戸惑われていましたが、次第に当事者だけでなく支援者も楽になることがわかってきました。当事者、家族、支援者三者が笑顔になる「リカバリー」をそれぞれで発信し、したい生活に近づけていきましょう。

### ◆原稿をお寄せください◆

みんなねっとでは、「希望が見えた瞬間」というテーマで原稿を募集しています。

「この人のこの一言で気持ちが明るくなった」、「この人に出会えて希望が見えた」、「こんなことがあって生きる力がわいてきた」など、希望が見えた体験を募集します。掲載された方には掲載誌と薄謝を進呈します。

分量：400字から800字程度

締切：6月末まで

※応募書類お返却いたしません。採用の可否は掲載をもって発表とします。あらかじめご了承ください。



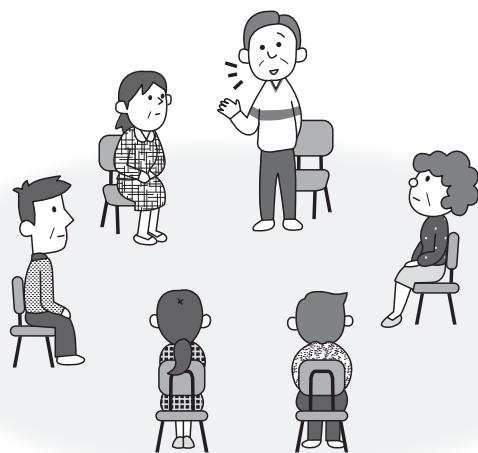
## 対話を学ぶ

近年フィンランドで完成され、世界中に広まりつつあるオープンダイアログという心理的治療法が、統合失調症の発症初期の治療に大きな効果を発揮しています。

この治療方法では、心に病的な不調を抱えたご本人や家族から訴えを受けると、24時間以内に、専門家2人、または3人程度と家族や親しい人などがご本人の自宅などに集まります。

丸く座り、温かい肯定的な気持ちで、ご本人の言葉を話し終えるまで十分に聴きます。そしてお互いの心に浮かんだ想いやアイデアを、ご本人への返事として全員が一人ずつ伝えていくのですが、決してご本人の話を否定したり説得したりせず、対話が発展的に続くように協力します。

このような1時間くらいの集まりを、必要であれば毎日開きます。この方法で、たくさんの方が統合失調症にならずにすんでいます。



この治療方法では、ご本人の尊厳をあくまでも大切に  
し、一切の権威や隠しごとを用いません。集まった人々  
の善意と自然な生の気持ちを信頼して、ご本人とひたす  
ら民主的でオープンな対話を続けることで、解決の道が  
見えてくるのです。

この方法の基本にある考え方は、日常の会話の中でも  
生かされます。出会った知人の挨拶を受けて、自分の心に  
浮かんだ想いの中から肯定的な想いを探して、それを相  
手に伝えます。相手の話が明るく広がると、喜んでまた  
相手に続きを返します。暗い話になっても、心から受け  
止め、無事を祈って言葉を返します。そして名残惜しく  
別れます。

こうして、社会が暮らしやすくなり、精神疾患の発症  
が少なくなれば、どんなに素敵だろう！ そう思っ  
今日もオープンダイアログの学びを続けています。

(野村忠良)

## 《第4回》夫と子どもの 介護に疲れ果てた

みんなねっと  
相談室から



### ◆相談内容

同居し、引きこもりになって  
いる40歳代のお子様には20年前  
から精神障害があり、入退院を  
繰り返しています。70歳代のお  
母様もうつ病を発症して通院中  
です。

そこへ、これまで子どもに無  
関心であったお父様が認知症に  
なり、介護保険のデイケアに通  
うようになりました。ときどき  
一人で外出して行方不明にな  
り、交番から連絡があると迎え  
に行きます。お母様が付ききり  
でお世話をしています。

限界を超えているお母様は、  
これから先どうしたらよいか—  
—このような相談がしばしば寄  
せられます。

### ◆相談員の対応

まず、ご自分のうつ病治療を  
続けるために、今度、お子様が  
入院したら、退院先はご自宅で  
はなく、病院側に地域のどこか  
に探してもらおうようにしては、  
と助言しました。見つからなく  
て退院できなくても、やむをえ  
ません。

病院側の退院支援業務につい  
ては精神保健福祉法や省令にも  
定めがあり、お母様とお父様の  
生活が崩壊するのを防ぐため  
もあります。

そしてお父様の方は、地域包  
括支援センターにデイケアだけ  
ではなく、介護保険のあらゆる  
制度を利用していつそう手厚く  
支えてもらうように要望なさつ

てはいかがですか、限界状態にあるお母様が、どうしても在宅で支えきれない場合には、認知症の方が入れる居住施設を利用することも必要でしょう、とお伝えしました。

### ◆感想

「家族の世話は、その家族がするのが当たり前」という社会通念に従って、お母様は独りで懸命に介護なさっています。しかし、家族が、自滅を避けるために過酷な家族の義務を固辞すれば、地域に必要な支援体制が徐々に整っていくと思います。

筆者は、市民の安全と安心は、国の総理大臣はじめ、都道府県

知事と市区町村長が全責任を負って守るのがあたりまえ、と考えています。立候補するからにはそれだけの覚悟を持つてほしいです。

国内では、国の公的保護責任の意識が乏しく問題を家族と個人だけで背負う結果、尊厳からも幸福な生活からも抜け落ちていく人が後を絶ちません。精神障害の他にも、皆が胸を痛めた児童虐待、学校でのいじめによる自殺や不登校、ひきこもり、DV、認知症、高齢者介護等々があります。

このまま放置はできません。さまざまな苦しみに喘ぐ<sup>あえ</sup>家族が手をつなぎ、国と社会にすべての市民の尊厳と幸福な生活を守

るための普遍的な法律と制度のビジョンを明らかにして、国と社会に働きかけてゆく必要を痛感しています。

(野村忠良)

## 感想・意見・投稿を募集しています

メールでの原稿募集も始めました。  
アドレス: minnanet.seishinhoken@outlook.jp  
・「みんなのわ」コーナー(300～350字程度)  
・「地域の話」コーナーへ皆様の原稿をお寄せ下さい!(1000～1200字程度)

家族が家族に伝える教育プログラム

## 家族学習会のススメ

④初めて実施した感想とその後も継続して

2008年、私の所属する地域家族会は、地域精神保健福祉機構（コンボ）から家族学習会モデル事業のお誘いを受けました。

当時、当家族会では新たに法内施設を立ち上げ、当事者の居場所ができてほしいところですが、多くの患者家族の悩みはなかなか払拭されないことも感じており、この新しい試みにすぐ参加しました。

家族会員5名が担当者となつて、家族会に繋がっていない家族8名を迎えて行い、1回3時間、5回は、はじめは長いとも思いましたが、回を重ねるごとに、立場の違いはあっても、他にはなかなか言えないような同じ体験をしていることがわかり、それとともに発言も活発になり、孤立感から解放されていく様子が感じられました。私自身も、まだまだ理解でき

ないことも多く、これをきっかけに、改めて息子の本当の辛さ、病気のことなど理解できるようになりました。

参加した家族からは、やってよかったと好評価を得て、翌年も継続することにしました。今度は、前年の担当家族3名の他に、参加家族から2名が担当者として加わり、公募により参加した家族9名と一緒にを行いました。

参加家族は、前年参加者として経験した担当家族からの言葉がより身近に感じられ、また、担当者となった家族も新たな気付きを得て、それとともに、参加家族が学習会を通じて元気を取り戻される姿に接すること





で、大きな励みを得ることができております。

このように、参加家族が、翌年の担当者家族となつて家族学習会を行う流れがその後も継続しており、これが家族学習会を

継続する大きな要因となっております。

このように毎年続けてきましたが、そのつど新しい感動があります。最近の学習会に参加した若いご家族が「どこにも相談できず、親子二人が希望を失い途方にくれていたが、ここに参加でき救われた」と涙され、「覚悟をきめました」と話してくれました。私たち担当者家族も、本当にやってよかったと感じ、また、大きな励みを得ました。これまで参加した家族の約半数は家族会に入会しており、中には、若い家族や、父親も多く、家族会の活性化にもつながっており、今後も継続したいと思っております。

## みんなねっとでは、「家族による家族学習会」を 全国 50 か所で開催します

1回3時間×全5回の家族同士のピサアポートプログラムです。  
すべての回に参加可能な家族の方を募集しています（途中からの参加はできません）  
詳細は、下記サイトをご覧ください。

「みんなねっと」令和元年家族による家族学習会のご案内  
<https://bit.ly/2EmXlpH>

## 街の 診療所から のお便り

…統合失調症ではいつ  
薬を止められるのでしよう?…

連載  
146回



ましもと しげき  
**増本 茂樹**  
増本クリニック院長

### 〈薬を減らしたい〉

「先生、そろそろジプレキサを減らしたらいいませんか?」  
と言ってきたYさんは35歳の男性。今は家業の飲食店を手伝っています。何になりたいのかよく分からないので高校を卒業してから、スーパーの店員などもしましたが、どこでもその仕事を続けようという気にはなれず、何力所かで短期間の就職をした

後は、10年間家で閉じこもってしまいました。家業は町の小さな洋食店でしたが、父親のような料理人の仕事は嫌い、ということでした。この2年間はジプレキサ20mgの服用です。

### 〈閉じこもり・妄想?〉

Yさんが家に閉じこもっていた時期に、暗い表情で話をしない機嫌の悪い息子を心配して、お母さんがうちのクリニックに

相談に来られました。やがて、本人も受診するようになり、「何をしたらいいのか分からない」「仕事の段取りができない」などと話してくれました。「昼休みにも同僚と話をすることができない。話題に付いて行けなくて、避けられているような気持ちになる」「先輩にひどい言い方で叱られる」などと言うことも続きました。もうその勤務先には行っていないのにそんなふ

うに考え続けていて、夜も良く眠れていなかった。私は、そんなに悩まずに、ゆっくり落ち着いてやって行こうよ」という意味で、統合失調症の薬のジプレキサ（2.5mg）錠を処方しています。

### 〈興奮した行動〉

その後、両親に対してもイライラをぶつけるようになり、毎日声を荒げるようなことが続き、ジプレキサ（5mg）に増量しています。しかし、親のいない日中に、隣人に疑いの目を向けることがあり、両親はYさんを精神科病院に入院させました。私は、Yさんが統合失調症としてはまだ入り口にあり、病

気の方に行かないようにするのが私の役割だと思っていましたから、結局入院になったことで、私のクリニックでの治療の限界を感じて苦しく思いました。全ての患者さんに最適な治療を提供できるはずはありませんが、この時私は、Yさんはもううちには受診しないのだろうと思いました。

### 〈病院での薬〉

しかし、Yさんは半年後に退院して、うちのクリニックを再訪問されました。その時はジプレキサを最大量の20mgを服用しておられ、思い込みや興奮することない穏やかな表情でした。入院した病院にはあまり良い思

いはないのか、再度うちへ通院するようになり、「この仕事は好きではない」と言いながら、店で手伝いをされています。父親の方も家の仕事を継がそうというのではなく、人手があった方が良いから、ということらしい。

自分で自分に合ったアルバイトを探そうとは思わないのですか？

「前のように職場で大騒ぎになるのなら家を手伝え、と言われています」

### 〈やれぬことをやる〉

そうだね、Yさんは工場やお店に雇われて働くのは苦手なのかも知れないね。

「自分には何が向いているんでしょうか?」

それは先生には分からないなあ。人の才能や能力を見極めるのはとても難しいことだからね。指導者に決めてもらおうというのではなく、自分でいろいろやってみて決めるしかない。Yさんの場合も、今やっている料理店の手伝いを工夫しながらやっている、仕事の手順を考えてやってみていく訓練になると思いますよ。

統合失調症に引っかけたてしまう人は、どうも、自分はこういう人で、何が好きで何が好きでないかがよく分からないところがあるように思います。一般に若い人はそうなのですが、Y

さんたちはそれがとても大きな悩みになるようです。

### 〈人生の満足感〉

「この仕事で何とかやっていると、と思えたら、薬を減らせるのですか?」

「しばらくはこの方針でやっていると、その時が薬を減らしても大丈夫な時なんじゃないかな? 治療の目標は「健康で文化的に生きていく」ことですからね。健康な人間には、夜ぐっすり眠って、朝起きてご飯を食べたらその日の予定の仕事か遊びがあって、休む時には充分休む、という生活が必要です。そのためには職場の人たちがそこそこ良

い人たちでないといけないし、ないと病気というわけでもありませんが、友達と言える人も欲しいね。結婚相手がある方が幸福かも知れない。

### 〈発達していない?〉

この10年来、米国から「発達障害」という病名が伝わって来て、精神障害の分類に加わっています。人との話し合いが難しい人、他人の考えを分かるのが苦手な人、自分の考えにこだわってしまう人、いろんな能力の分野にばらつきがある人などについて、大人としての能力が十分には育てない病気」ということです。でも、こんな弱点は統合失調症の特徴として、精神



科医たちは考えてきました。

一方で、こんな特徴は、あるのではないかと探していけば、多くの人に当てはまります。例えば、性犯罪を犯した偉いと思われていた人、失言や嘘をついてしまう政治家、狭い得意な分野以外では常識不足の専門家、には発達障害の面があると言えないこともない。

### 〈自分の楽しみ〉

私も中学生の頃、一所懸命になると周りが見えなくなるところがあり、「ちよつと変なんじゃない？」と言われていました。夜更かしをした時、幻聴が聞こえたことがあります。でも、抗精神病薬を飲むようにはならな

かった。Yさんはジプレキサを飲んだ方が良いらしい。どこから違いが出て来るのか？

Yさんは発達障害なのか統合失調症なのか、私には実はうまく説明できません。Yさんに、私は以前ジプレキサ5mgでやって行こうとしていたのに、今は他の医者のが考えた20mgを続けよう、と言っています。その理由は、Yさんが今の薬で夜は良眠して昼間は元気でお父さんの手伝いをし、周りの人とたいしたトラブルなく過ごしておられることです。抗精神病薬は精神病の原因を治すものではありません。困難を何とか助けて、幸福な生き方を上手になってもらおうためのものです。

## ダイアログでつながろう

### ダイアログにつながる

～日本各地でのさまざまな取り組み

## 開かれゆく対話の文化祭

～私たちは他者を通してのみ人間として存在する～

《第4回》アットホーム訪問看護ステーション高瀬 吉本草蔵

はじめに

対話の文化祭の紹介をしてほしいと、自身も参加して下さったKAZOCの三ツ井直子さんからありがたい繋がりを頂いた。対話の文化祭では、精神保健福祉のみならず、地域作り、環境問題、政治・経済、貧困、難民、外国人・移住問題など、日本に生きる、人と人の「あいだ」に生ずることについて、様々な仕方です

なぎ、丁寧に

聴くことと話

すことを折り

重ね、新たな

流れを生み出

す場を作りたい

いと思ってい

ます。気が付

けば、色んな生き物が集える大樹

のごとく、年を重ねるごとに豊

かに多様な森になるような文化

を、みなさんと作りたい。少し

長くなりますが昨年の夏までの

プロセスの振り返りと、今年の

夏に向けての流れをお話できれ

ば幸いです。

### 1. 対話のない場

2002年の冬、私はアフガ

ニスタンを旅していた。インド

ネシアやタイの地域通貨を巡る

旅の途上だった。翌年、在日難

民問題に出会った。助けを求め

て逃げてきたのにも関わらず、

年間の難民認定数はたったの10

人、在留資格のない者は無期限

の收容や強制送還が可能だ。日

本のアパルトヘイトを象徴する

大阪入国管理局收容センターの、

刑務所のようなガラスで区切ら

れた面会室で、ウガンダの難民

と話していた。彼は脱走兵だっ

た。若い入管の職員は刑務官の

ような紺色の制服を纏い、黒革

のブーツを履いて、ガラスの向

こうの彼の後ろに立っていた。

難民申請に関わる聞き取りの最

中、微動だにせず、そこに直立



不動で居た。ウガンダ人は話の途中で泣き崩れ、面会は終わった。息が奪われてしまった。理不尽な権力に押し潰されて、そこに対話はなかった。

## 2. 会話を続けるなかで、人間になるプロセス

日本社会にすることが息苦しくなり、日本をしばらく離れた。自由こそが治療だと謳<sup>うた</sup>うイタリアの精神保健に憧れ、精神科の看護師になり、地域に出た2014年末、大阪で行われたセミナーで、オープンダイアログ(以下、OD)に出会った。学んでいく中で、インスピレーションを得たのは、『ナラティブとケア』第8号で矢原隆行さんが紹

介してくれた、カルマル刑務所の話。受刑者が語る「この会話を続けるなかで、自分も、刑務官も、心理士も人間になったんだ」と綴<sup>つづ</sup>られた、この言葉に出会った時、目から鱗が落ちて、本当に涙が流れた。この対話の試みこそが、差別や排除のもたらす分断をつなぐ希望の橋に思えた。同じくODに魅<sup>ひ</sup>かれた滝野功久さんのワークショップで、自分の気持ちや時間が動き、心象風景が揺さぶられるリフレクティング(注・プロセスを経験し、その思いは確信に変わった。そこで出会った米田量さんに、自身の自給の畑の取り組みと、『おふくろさん弁当』という対話的な会社を教えてもらった。こう

注・会話の参加者が『はなすこと』『と』『きくこと』を丁寧<sup>ていねい</sup>に折り重ねていくこと。そこで生じる変化

いう会社にしたいねと、社内の仲間と話し合った。2017年1月、NELISの会議が京都であり、東京アーバンパーマカルチャーのソーヤー海さんに出会った。参加したワークショップの後、社内で10分でも共感できる時間を持つことをやってみたいことを伝えると「それが人の命が救うんだよ」と強く励まされたことを覚えている。この辺りで、対話の文化祭の土壌が整い、種が蒔<sup>ま</sup>かれたような気がする。この年の、フィンランドの当事者が招かれた浦河べてる祭りにも出かけた。

## 3. 対話の文化祭の生成

実習でお世話になっている宝

塚大学の梅田キャンパスを開いてもらい、リフレクティング・トークを使って、準備の話し合いをした。大阪近辺の色んな人がアイデアを持ち寄って集まってくれたが、ここに来ていた赤ん坊が泣き出してしまったので、場のしつらえがマズかったと気づき、子どもも大人も居られる場所を、ああたこうだとみんながデザインした。半年程、そのような会話を続けた。

そして迎えた2018年8月4日。1日目は、修復的司法を研究している小松原織香さんが実際の対話の映像を交えて話してくれた。犯罪の被害者と加害者の和解プロセスが赤裸々に表現されており、その感情的な会



矢原さん、三ツ井さんとリフレクティング・トーク

アンデルセンの映像を持ってきてくれた。三ツ井さんと私も交えてリフレクティング。「弾劾<sup>だんがい</sup>」という言葉に参加者から応答があった。

夜は、開かれゆく餃子ロード。みんな粉からコネて、餃子を作り、美味しく交流した。次の日にやってみたいことを、この場で出し合った。外では、淀川の花火が上がっていた。

2日目は、それぞれの関心の赴くままに分かれて話し合った。ビルマ難民のマウンマウンさんに入管収容所の処遇や収容所職員とのエピソードを話してもらい、矢原さんが紹介してくれたカルマル刑務所の事例を踏まえて、今後の対話の可能性を話し

話に触れると「根性ですよね」と小松原さんが応答したのが印象的だった。矢原さんはトム・



祭りのあと、梅田開放区と合流して、路上に座り対話

合った。どんちゃか村さんの太鼓ワークショップ、ひきこもり部屋でのゴロ寝し対話、大阪府島本町の茶パン会での暮らしや政治を話し合う場、滋賀でのパーマカルチャー、BIG ISSUE、哲学カフェ、当事者研究など、自主

的に多様な会話と間を持ち寄ってくださった方々には感謝が絶えない。終盤もう一度集まってイサクさんにオープンスペーステクノロジーをファシリテートしてもらい、それぞれの会話を共有した。色んな出会いがあり、ODは究極の愛かもしれないと表現される方ともつながれた。最後は、梅田開放区という街頭行動をされている人たちと合流し、街中で座って対話した。

#### 4. 対話する社会へ

その夏の終わり、フィンランドのトルニオで行われた精神療法の国際ネットワークショップに参加して、良い出会いに恵まれた。今年のポーランドの国際会

議と期間を合わせて、大阪の庭のある家で、5日間続けて行います。2019年8月28日(水)〜9月1日(日)まで。毎月集まって料理したり種蒔いたり、どんなでも参加できる準備の話し合いをしています。今年のテーマは、大金持ちの良心の小さな扉を開くこと。合言葉は「love by love」。世界各地の辺境からの贈りもの  
 対話をみなさんと育み、新しい生き方を共に探り、分かち合えることを楽しみにしています。  
 (よしもとそうぞう)

#### ■対話の文化祭のお問い合わせ先■

Facebook グループ：「高槻オープンダイアログ研究会」  
 メール：opendialogicity.network@gmail.com

# 知ることは生きること

連載43回

探検部や営業マンとしての経験を  
活かしつつ自然学校をつくりたい  
(自らの人生の主人公としての家族の暮らし特集②)

日本福祉大学  
みんなねっと理事 青木聖久

素顔に迫りたいと思います。

今月号に登場いただくのは、  
川野拓朗さん（仮名、40歳代、  
男性）です。川野さんは現在、  
家族会の都道府県連の代表を務  
めておられます。ですが、私が  
これまで知っている地域家族会  
の会長さん、ましてや、都道府  
県連の代表において、これだけ  
若い人を見たことがありません。  
今回は、そのような意外性の解  
き明かしを含めて、川野さんの

転校をするたびに噓し立てられ  
た

川野さんは、両親と妹さんと  
の4人家族で大学を卒業するま  
で暮らしておられました。です  
がその間、父親の仕事の関係で、  
兵庫、東京、北海道、そして、  
関西2か所というように、転校  
を繰り返していたのです。

元々、わんぱくな川野さんは、  
一方的にいじめを受けるという  
ことはなかったものの、それ  
も、東京から北海道に転校した  
時は「都会もん」と噓し立てられ、  
北海道から関西に転校した時は  
「田舎もん」と噓し立てられたと  
言います。それでも、しばらく  
すると仲良くなり、最後には学  
級委員長をしていたそうです。  
その時、川野さんは次のように  
思っていました。それは、いじめ  
る側は、その人のパーソナリテイ  
に反応しているのではなく、その  
人が置かれているプロフィール  
に反応しているんだ、と。

母親からグーパンチを

一方、川野さんの家庭では、

両親ともに国立大学を卒業しており、教育熱心で、勉強が得意な人を評価する雰囲気があります。ですが、川野さんは勉強の楽しさ、さらには、大学に行くことの価値を認められなかったことから、親の期待に応えようとはしなかったのです。

そのようなことから、高校を卒業した時、「専門学校に行く」と言ったとたん、母親から「グーパンチを。母親は、大学という名前さえついていたらいいから」とまで言いました。また、学歴をつけることの意味について、こんこんと説教も。でも、川野さんには、力や言葉による理攻めは通用しませんでした。

## 「探検部」に惹かれるように大学に進学

そのような折、「大学生が空き缶で作った竹馬で日本一周」という雑誌の記事が目にとまりました。そして、記事を読み進めると、その人たちが「探検部」に入っていることがわかったのです。川野さんは、武者震いを。それは、川野さんの中で、大学に進学する必然性が芽生えた瞬間でもありました。

川野さんは大学に進学するやいなや、探検部に入りました。活動としては、洞窟どうくつにもぐったり、川下り等を。川野さんは、活動をすればするほど、自然の偉大さを知らしめられました。一方で部室には、次のような貼

紙があったのです。

## 「子どもの遊びは、やめようや」

「子どもの遊びは、やめようや」。活動で得た成果を可視化して、きちんと周囲に示してこそ、社会に認められる。探検部では、「計画書↓実行↓報告書」を当たり前のこととして、示すことが意識化されていたのです。

川野さんは部活動を通して、活動内容が、組織の内部の人たち、そして、外部の人たちにも認められるためには、①成果を上げると共に、②成果を伝えることの大切さを実感したのでした。そのことは、後の川野さんの活動にも、大きくつながることになります。

## 営業マンとして身に着けたこと

大学を卒業すると川野さんは、シロアリ駆除会社に、営業マンとして就職しました。入社時に掲げたことは「地域の方とお友達になりたい」。でも、現実には厳しいもので、飛び込み営業をするのですが、100件中、話を聞いてくれるのは1件ぐらい。そこでは、かつて転校したときに学んだことが活きました。厳しいことを言われるのは、自分のパーソナリティに対してではなく、訪問の目的のシロアリ駆除に対して。また、たまたまその人の機嫌による部分も大きい。その会社には11年間勤務。一方、プライベートでは結婚し、3人の子どもにも恵まれていま

した。

話を戻します。その後、会社を変わり、太陽光発電の営業さらに、生命保険会社の代理店を始めることになるのですが、その時に運命的な出会いがあったのです。

## 地域家族会のサロン活動に参加

川野さんには夢がありました。それは、山の中の廃校になって、いる小学校を使つて、自然学校を設立運営する、というもの。その実現に少しでも近づけばと考え、自治体が主催する自然講座に参加したのです。

すると、そこには様々な立場の人がおり、その1人が、村田さん（仮名、70歳代、男性）でした。

村田さんは、精神障がいのある弟さんと暮らし、地域家族会に入っており、家族会が主催しているサロン（月に1回、精神障がいのある本人や家族が集う場）を見に来てくれないか、と川野さんを誘ったのです。

## 「ピアネットワーク」を提案

サロンに行つてみると、家族の人たちが話している一方で、精神障がいのある本人（以下、本人）の多くがうつむいていました。川野さんは、そのことがすぐく気になりました。でも、個別に話をすると、ヒューマンズあぶ溢れる人たちであることも、すぐにわかりました。

そして、本人にとって主体的



な活動ができないだろうか」と

川野さんは考えました。そこで、これまでの探検部や営業マンとして身に着けた企画力を発揮し、「ピアネットワーク」を提案。それは、事前登録をすることによって、本人たちをつなげ、趣味のグループづくり等をする、というもの。その企画を村田さんと話すと、県連の家族会の理事を紹介され、最終的に県の予算化も実現したのです。新しい風を川野さんが、家族会に運んだのでした。この時、川野さんは36歳。こうして、川野さんは県連の家族会（NPO）の組織と関わり始めるようになりました。その後、会計を2期務め、そして、なんと39歳で理事長に就任した

のです。

### 父親として子どもの成長を応援

川野さんは、探検部や営業マンとして培った経験、いや、自身が一番大切にしている人間力で理事長に。ところが、プライベートではつらい経験も。奥さんと離婚することになり、3人の子どもと別れて暮らすことになったのです。とりわけ、就寝する時がつかつたと言います。これまでなら、どんなに疲れていようとも、寝る前に3人の子どもの寝顔を見てから就寝するの  
に、同じ屋根の下には子どもたちがいな

い。その時に感じたむなしさは、忘れることができないと言います。

とはいえ、その後も交流を続けており、今も父親として子どもの成長を応援しているのです。

### 理想に燃えて就労継続支援B型事業所を

川野さんは、これまでの人生のなかで体験した多くの事柄が結実され、自身の感性がつけられました。それは、転校、両親との軋轢あつれき、精神障がいのある本人や家族が抱える苦悩の追体験、そして、子どもたちとの別れと今。また、川野さんは一所懸命取り組めば、どんなことでも大抵のことは達成できるという持論も持っていました。

これらのたくさんのが集結して、2014年に就労継続



支援B型事業所を立ち上げたのです。事業所では、本人のピアの力を活かし、ピアスタッフをそろえ、運営していくことをめざすことにしました。川野さんは人間力さえあれば、全てが実現すると思っていたのです。

## 事業所を始めた最初の半年でげっそりした

ところが、事業所運営は、思いのほか大変でした。有給職員のピアスタッフが、体調不良で休憩していると、利用者からは、「自分たちは働いているのに、なぜ」と。これらのことが毎日のように続き、最初の半年間で川野さんはげっそりしてしまいました。

一方で、素敵な出会いもありました。事業所を立ち上げる時、苦勞を共にしたのが、優香さん（仮名、女性）でした。優香さんは、精神障がいの特徴を持ちながら、ピアの可能性を大いに秘めている人。川野さんは当初、優香さんと、3名のスタッフとで事業所の運営を始めたのです。

## 人としての美しさを見せてもらえ

その後、川野さんは優香さんと再婚しました。優香さんは、昼間は高齢者施設で働きつつも、ライフワークとして、当事者活動に取り組み、真摯に誰もが対等であることを求めています。それは、川野さんから見ても、

人としての美しさを見せてもらえるものでした。

また、優香さんから、研修等の協力を求められることも、心地よいものです。加えて元々、当事者の可能性を追求してきた川野さんにとって、当事者の視点の深さについて追体験できることは、パートナーとして幸せであると共に感謝している、と言います。

## ひたむきに生きている人を応援したくなる

では最後に、私からの感想を述べたいと思います。川野さんは探検部の時、洞窟に入り、何億年もの間、石炭水の一滴が帯重なり生成された鍾乳洞を初め

て見た時、自然の崇高すうこうさに言葉  
を失いました。また、川下りを  
した時、人を含めて200kg以  
上あるボートが、まるで木の葉  
のように宙を舞った経験から、  
自然に対して、畏敬いけいの念を抱い  
たと言います。

私たちは壮大な自然の中か  
ら、人が等身大で生きていくた  
めの糸口を見出すことができま  
す。私たちにとって大事なこと  
は、自分に向き合い、他者を認め、  
気負うことなく生きれているか、  
ということ。また人は、他者を  
我がこととして理解できれば、  
ひたむきに生きている人を応援  
したくなるはずです。このよう  
に、人と人との間において、互  
恵的な関係が備われば、優しく

て持続性のある社会が形成され  
ると言えるでしょう。

### 自身の新たな生き方を契約する ことに

他方、人は変化し成長します。  
正直、当初川野さんがサロンに  
参加した目的の一つは、「保険の  
契約をしてくれるかも」という  
もの。営業マンとしては想定内  
のこと。ところが気づけば、保  
険に入ってもらうどころか、逆  
に川野さんの方が、自身の新た  
な生き方の契約をすることに。  
だから、人生とは面白いのです。  
自然学校を川野さんは、優香  
さんと共に始めたいと思ってい  
ます。大自然の中では人間の力  
等、ちっぽけであることを知る

一方で、人は敬意をもって他者  
から尊重されれば、未来に向かっ  
て自分らしく歩くことができま  
す。ただし、それらのことを実  
感するためには、きつかけとな  
る場が必要。その役割を自然学  
校が担うことになれば、それは  
素敵なことです。

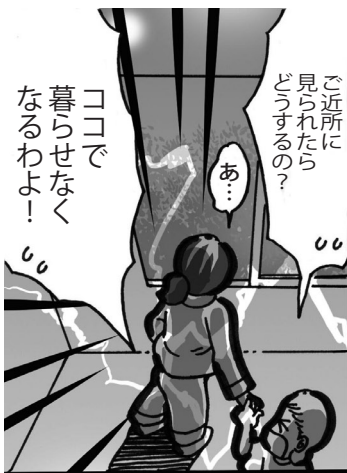
ぜひ、いつの日か、自然学校  
のテラスで、野鳥のさえずりを  
聞きながら、川野さんと優香さ  
んと共に、コーヒーを飲みなが  
ら語り合いたい。その際、「なる  
ほど」と気づける感度の高いア  
ンテナを掲げかかられるよう、私は  
自身の感性を育てるべく、毎日  
を大切に生きたい…。

(あおききよひさ)

# ワタシ。統合失調症なん德斯。

小田島六軒

第4回



ココで暮らせなくなるわよ!

あ...

ご近所に見られたらどうするの?



神サマー

神サマー

丁子!!



神サマー

今回はワタシが病院へ通うまでの話です。



丁子を一度病院へ連れていかないと!

ね! お父さん!!

神サマー

神サマー

ウーン... そうだな...



教会へ行きたい

教会へ行きたい



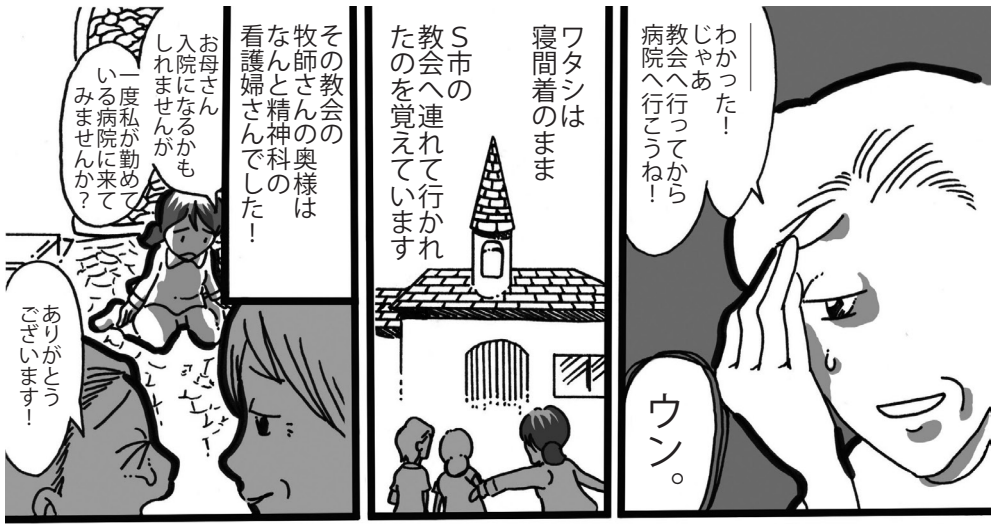
丁子... 病院へ行ってみない? ね?

ヤダ。

アタシ病気じゃない

教会なら行く

神サマーがいるから



わかった！  
じゃあ  
教会へ行ってから  
病院へ行くからね！

ウン。

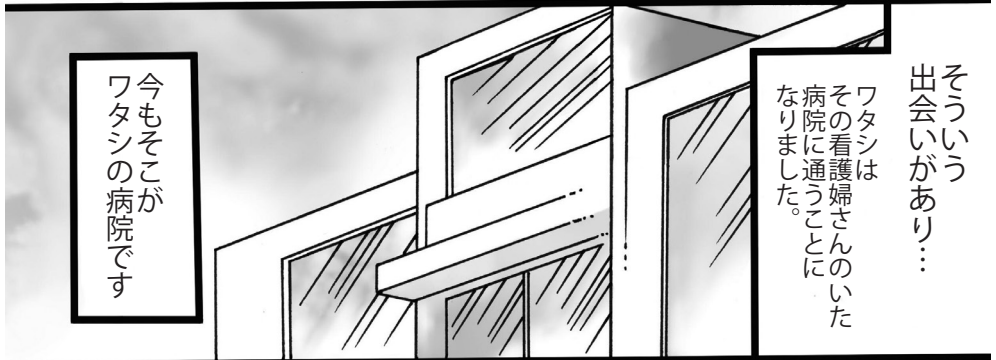
ワタシは  
寝間着のまま

S市の  
教会へ連れて行かれ  
たのを覚えています

その教会の  
牧師さんの奥様は  
なんと精神科の  
看護婦さんでした！

お母さん  
入院になるかも  
しれませんが  
一度私が勤めて  
いる病院に来て  
みませんか？

ありがとう  
ございます！



そういう  
出会いがあり…  
ワタシは  
その看護婦さんのいた  
病院に通うことにな  
りました。

今もそこが  
ワタシの病院です



この不思議な  
出会いは  
ひよっとすると

本当に神様の  
助けだったのかも  
しれません。

教会の人達とは

今もSNSで  
つながっています

END (次回へ続く)

## お知らせします みんなねつとの活動

### ■第4期障害者政策委員会

障害者政策委員会は、内閣府の設置しておりました中央障害者施策推進協議会を改組して、平成23年の障害者基本法の改正を根拠に平成24年に内閣府に設置をされた審議会です。

今回の第4期の構成委員は、総理任命委員30名、専門委員4名です。委員任期は、2019年1月から2年間となります。

障害者政策委員会の任務は、障害者基本計画の策定に関する調査・審議・意見具申です。今回、第4期の委員会は、障害者差別解消法の施行3年後の見直しの検討が主題とされています。

また、国連障害者権利委員会による日本の審査を来年に控えて、審査の前の事前質問事項が出されます。これに政府が回答準備するにあたり何らかの役割を担う見通しです。



これに加え、多くの委員から障害者基本法の見直しも非常に重要だと指摘されました。それを受け、障害者差別解消法の見直しの検討をしていけば、必然的に障害者基本法の見直しの検討に波及していくのではないかとされました。

第4期障害者政策委員会の構成員に当会の岡田副理事長が任命を受けております。任命の自己紹介発言をご紹介します。「全国精神保健福祉会連合会、みんなねつとの岡田久実子と申します。私たちの会は、精神障害者の人を持つ家族の会ということまで活動しております。今現在、メンタルヘルスといいますが、精神の健康あるいは不調に関しましては、ある特定の特別な人たちの



課題ではなくて、実は全国民にとつての重要な課題だという視点をもつともっと広げて深めていかなければいけないなど考えております。そして、精神障害を持つ人の家族と一口に言いましても、今までは親の立場の者が中心に動いてきた経緯があるんですけれども、実は親ばかりではなくて兄弟姉妹の方はもちろん、配偶者の方、それから、その子供の立場の方というふうになんか様々な立場の家族がいるということをもっともつと認識しながら、地域生活を充実させるために地域精神保健医療福祉の充実ということを課題にこれからもいろいろ学びながら提言をさせていただけたらと思っております。よろしくお願いたします。」

## ■みんなねつと

### 事務局動向

別表のとおり5月度のみんなねつと事務局の対外的な活動を掲載いたします。

5月は前年度の事業活動報告(案)および決算(案)の書面理事会の議決を経て、6月開催のみんなねつと総会議案書の提案を行いました。この冊子がお手元に届くころには、総会承認を経て、内閣府への公益法人定期報告が完了して

### みんなねつと事務局の対外的な活動(5月)

5月8日(水)	NHK電話取材(名古屋放送局)
5月9日(木)	放送映画製作所
5月10日(金)	みんなねつと法人内監査
5月10日~17日	第2回書面理事会
5月14日(火)	JDFパラレポ特別委員会
5月15日(水)	中国ブロック会長会議
	特性に応じたテーマ別意見交換会(中央省庁非公式会議)
5月17日(金)	家族による家族学習会企画プロジェクト委員会
5月20日(月)	みんなねつと編集会議
5月21日(火)	連合2019障がい者雇用シンポジウム ~職場から障がい者雇用のとりくみを進めよう~
	日本の福祉を考える会(自由民主党本部)
5月27日(火)	日本医療労働組合連合会懇談
5月29日(水)	第4回精神障害者等の就労パスポート作成に関する検討会

いると思います。

### 《厚生労働省からの重要なお知らせ》

■旧優生保護法に基づく優生手術等を受けた方に対する一時金の支給等の申請受付中

対象の方には一時金として320万円が支給されます。この問題に対する考え方や意見は多々ありますが、ここでは申請手続きについてご案内します。

○平成31年4月24日に、議員立法により「旧優生保護法一時金支給法(以下「法」という)」が成立し、公布・施行されました。

○法の前文では、旧優生保護法の下、多くの方々が、生殖を不能にする手術や放射線の照射を受けることを強いられ、心身に多大な苦痛を受けてきたことに對

して、我々は、それぞれの立場において、真摯に反省し、心から深くおわびする旨が述べられています。

○法に基づき、優生手術などを受けた方に一時金を支給いたします。

### 〈一時金の対象となる方について〉

以下の①または②に該当する方で、現在、生存されている方が対象となります。

①昭和23年9月11日から平成8年9月25日までの間に、旧優生保護法に基づき優生手術を受けた方(母体保護のみを理由として手術を受けた方は除きます)

②①のほか、同じ期間に生殖を不能にする手術または放射線の照射を受けた方(母体保護や疾病の治療を目的とするなど、優

生思想に基づくものでないことが明らかな手術などを受けた方を除きます)

### 〈一時金の請求手続きについて〉

・お住まいの都道府県の窓口に請求書を提出してください(郵送による提出も可能です)。

・請求書や添付書類(診断書・領収書)の様式は、厚生労働省のホームページに掲載しているほか、都道府県のホームページや窓口などでも入手できます。

・請求期限は、平成31年4月24日(法律の施行日)から5年内です。

### 〈一時金の金額〉

・一時金の額は、320万円(一律)です。

・支給決定後、ご指定の金融機関の口座に独立行政法人福祉医



療機構から振り込まれます。

〈お問い合わせ先〉

・具体的な一時金の請求や相談に関することは、お住まいの都道府県の窓口にお問い合わせください。

### 厚生労働省旧優生保護法一時金に関する相談窓口

電話番号 03-3595-2575

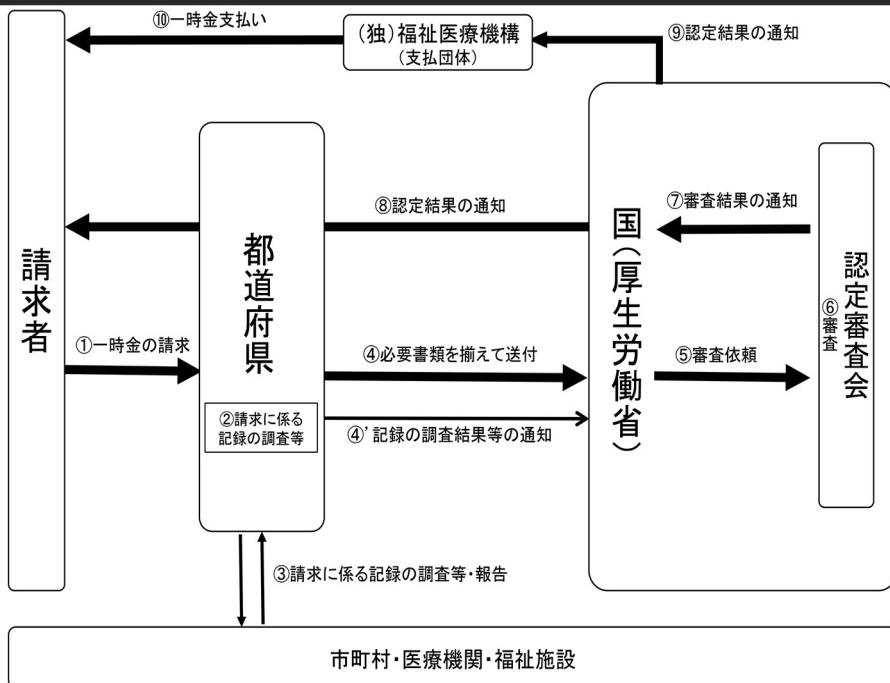
9時30分～18時 月～金曜日

(土・日・祝日・年末年始を除く)

FAX 03-3595-2544

メールアドレス ichijikin@mhlw.go.jp

### 一時金支給手続の流れ(イメージ)



※ 上記の流れは、現在居住している都道府県内で手術を受けていた場合。現在居住している都道府県以外で手術を受けていた場合は、請求は、現在居住している都道府県に対して行い、調査等については、国(厚生労働省)からの通知を受けて、手術を受けていた都道府県が実施。

※ 請求者が、記録等により一時金の支給対象者に該当することを確認できる場合には、⑤～⑦は省略。

# 編集後記

## 編集後記

■編集委員会では、あることに徹底して議論をします。それは、読み手のみなさまにわかりやすく、有益な情報で、そしてまた読みたい!と思っただけの「読み手視点」です。編集側からの一方通行ではなく、読み手と双方で冊子を作りたいとの思いは、精神障害のある方々の支援において基礎、大前提となるべき双方向コミュニケーションです。この冊子をつールとして、みなさまと交流をもっと深めたいと思うこの頃です。(橋口)

■4月から皆さんからのお便りや投稿を掲載している「みんなのわ」が冊子のトップに登場するようになりました。投稿欄は、老若男女、立場もさまざまな人々の意見があつて、新しい気づきがあつたり、ほっこりしたり、「月刊みんなねっと」でも毎回楽しみにしています。編集体制も新しくなり内容も少しずつ変化しています。是非皆さんからのご意見・ご感想をお聞かせください。励みになります。(菅原)

■人間関係などのストレスで精神疾患になり、長いひきこもりになっている方からの相談がしばしばあります。自信が持てずに人との関係が作れず、苦しんでいます。(野村)

「公認心理士」や「ピアサポーター」などから熟練した心理的支援を受けて自尊心や自信が回復し、週1日、30分でも一般事業所で仕事ができ、生活が保障される社会の実現を、心から願っています。

**【賛助会費振込手数料ご負担のお願い】** みんなねっとでは、月刊誌の発行維持のため、会費振込(払込)手数料をご負担いただくこととなりました。つきましては、2019年1月の取り扱い分からまことに恐縮ではございますが、青い振込取扱票に変更させていただくこととなりました。事前告知が不十分とは重々承知いたしておりますが、何卒ご理解とご了承をお願い申し上げます。

月刊みんなねっと 通巻第147号(2019年7月号) 定価300円

発行日 2019年7月1日 賛助会費(会費に購読料含む)  
発行者 公益社団法人全国精神保健福祉会連合会 個人・年間 3600円  
理事長 本條義和 団体・年間(お問い合わせください)  
〒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 00130-0-338317 ホームページ [www.seishinhoken.jp](http://www.seishinhoken.jp)

印刷・製本/倉敷印刷株式会社 表紙の写真/飯塚壽美

## 月刊みんなねっと～毎月こんな内容でお届けします～

みんなのわ（読者のページ）／特集（各号にタイムリーなテーマで掲載します）／連載：みんなねっと相談室から／連載：家族学習会のススメ／連載：ダイアローグでつながろう、ダイアローグにつながろう／連載：知ることは生きること／連載マンガ：ワタシ。統合失調症なん德斯。／お知らせします みんなねっとの活動ほか

### ●「月刊みんなねっと」これまでの特集の紹介●

#### ■ 2017年 ■

- 3月号：精神科においてアウトリーチはなぜ大切か、どう進めたらいいか①（渡邊博幸）  
【品切れ】4月号：オープンダイアローグ（開かれた対話）の話（飯塚壽美・野村忠良）  
5月号：イタリア精神保健見聞記（トレントの地域精神保健医療）その1（野村忠良）  
【品切れ】6月号：イタリア精神保健見聞記（トレントの地域精神保健医療）その2（野村忠良）  
7月号：それぞれの自立をめざして その1（夏苺郁子）  
8月号：それぞれの自立をめざして その2（夏苺郁子）  
9月号：それぞれの自立をめざして その3（夏苺郁子）  
10月号：当事者の地域生活の実現をめざす精神科病院（木全義治ほか）  
11月号：精神科医療における身体拘束を考える（長谷川利夫）  
12月号：当事者中心の地域支援再考（山本昌知）

#### ■ 2018年 ■

- 1月号：ピアサポーターと協働した地域移行支援の実践（柳尚夫）  
2月号：ひとりひとりの自尊心と思いを大切に  
3月号：息子の障害から学んだこと（橋口亜希子さんに聴く）  
4月号：配偶者・パートナーの立場からみえること（前田直）  
【品切れ】5月号：子どもの立場からみえること（横山恵子）  
6月号：愛と希望（佐藤真智子）  
7月号：精神障害者の雇用は今、どうなっているか（本條義和）  
8月号：苦しみを負う子と母と〈上〉（長汐道枝）  
9月号：苦しみを負う子と母と〈下〉（長汐道枝）  
10月号：ベルギー視察から学ぶ日本での精神科医療の課題と現状（遠藤嶺）  
11月号：多様性を受け入れた共生社会の実現に向かって（川口洋平）  
12月号：当事者と家族の意思を第一に施策提案にとりくむ（藤井千代）

#### ■ 2019年 ■

- 1月号：統合失調症薬物治療ガイドライン（飯塚壽美）  
2月号：精神疾患を正しく理解するための教育の必要性について（山田雅稚）  
3月号：心の病とは何か一腑に落ちる物語が回復をもたらす（糸川昌成）  
4月号：超短時間雇用という新しい働き方のデザイン（近藤武夫ほか）  
5月号：地域づくりを共に一当事者も家族も大活躍（伊勢田堯ほか）  
6月号：「ひきこもり」への支援（美濃屋裕子・飯田茂・宮坂勇）

### ●「月刊みんなねっと」のバックナンバーのお申し込み方法●

電話、FAX、みんなねっとのホームページよりお申込みいただけます。  
代金は「300円×冊数＋送料80円」となります。  
バックナンバー発送時に振込用紙（郵便振込）を同封させていただきます。

公益社団法人 全国精神保健福祉会連合会（みんなねっと）  
〒170-0013 東京都豊島区東池袋 1-46-13 ホリグチビル 602  
電話：03-6907-9211 FAX：03-3987-5466

発行：ペンコム 発売：インプレス

# みんなねっとライブラリーシリーズ 7月新刊!

「生きづらさ」に寄り添うシリーズ (公社)全国精神保健福祉会 協力

用語解説  
付き

みんなねっとライブラリー 第1弾

## 追体験 霧晴れる時

今および未来を生きる  
精神障がいのある人の家族  
15のモノガタリ

価格 **1,404円**  
(税、送料込)  
224ページ 四六版

4人に1人が精神疾患にかかる時代。そのとき家族は過去をどう乗り越え、未来へ歩み出し「霧晴れる時」を迎えることができたのか。こころの問題に悩む多くの人に贈る、家族 15 のモノガタリ。読む追体験で、将来への不安が薄らいでいく。30年にわたり、精神障がい者およびその家族と寄り添ってきた著者が、家族の人生を通して描く入門書。分かりやすい用語解説も必読。「月刊みんなねっと」に掲載の記事を大幅加筆修正。本書売上げの一部は「みんなねっと」に寄付されます。



著者 青木 聖久  
(あおき きよひさ)

日本福祉大学教授 社会福祉学博士 (精神保健福祉士)。淡路島出身。PSWとして、岡山、神戸の精神科病院で約 14 年間、明石の作業所長として 4 年間勤務。全国精神保健福祉会理事、日本精神保健福祉学会理事。全国各地で開催の講演は分かりやすいと評判。

全国書店にてもお買い求めいただけます。  
ISBN: 978-4-295-40306-7

### 白石 弘巳 先生にご推薦いただきました!

白石 弘巳

困難に負けず  
自分らしく  
生きる力を  
呼び覚ます、  
著者しか書けない  
家族のモノガタリ。

埼玉県済生会  
なでしこメンタル  
クリニック院長  
**推薦!**



令和は、こころが大切にされる時代に!  
「みんなねっと」ゆかりの著者が執筆するシリーズ

### 本のお申込みは、ファックス または メール・お電話で

① 書名 (追体験 霧晴れる時) ② ご住所 ③ 郵便番号 ④ お電話番号 ⑤ お名前  
を書いて、FAX (078-959-8033) にてお申し込みをお願い致します。

(メールの方は、office@pencom.co.jp お電話の方は、☎ 078-914-0391)  
折り返し、請求書を同封し書籍を送付しますので、書籍代金をお振り込み下さい。