

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②つながろう ダイアログ③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)

いました。

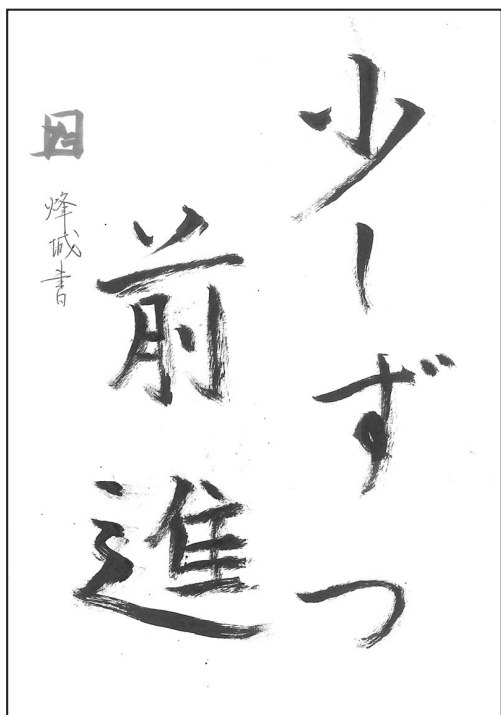
このことに感謝です。ありがとうございました。

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、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。

家族が卒業しちゃった

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

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合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の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

支援者の立場から

ちはやACT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

「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



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。

《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

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わからない」「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

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

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

転校をするたびに嘸し立てられ
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」と嘸し立てられ、
北海道から関西に転校した時は
「田舎もん」と嘸し立てられたと
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、

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...



教会へいきたい

教会へいきたい



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

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

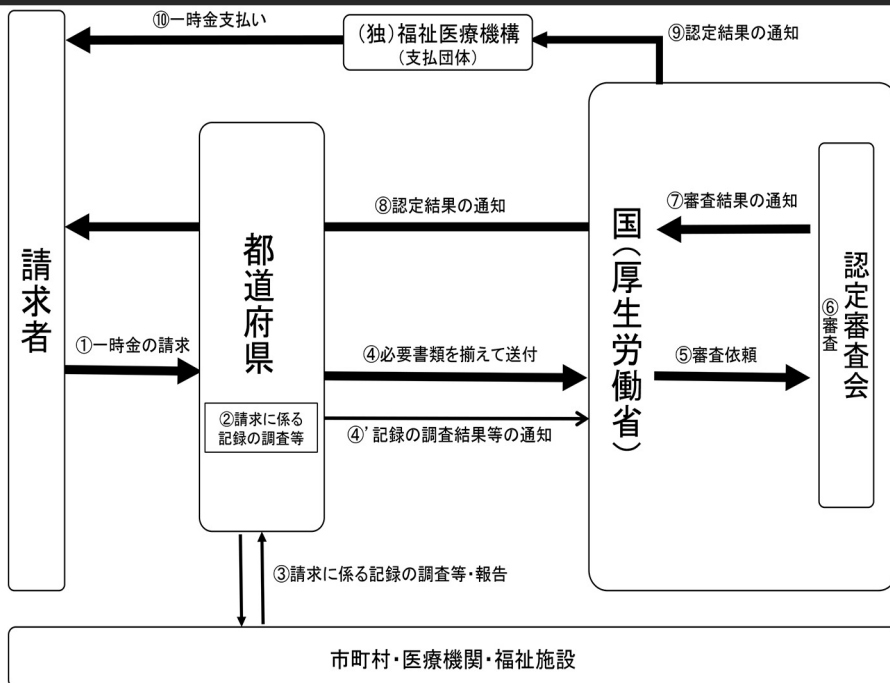
9時30分～18時 月～金曜日

(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。この冊子をつくるとして、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)

(野村)

【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

印刷・製本/倉敷印刷株式会社 表紙の写真/飯塚壽美

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連合会理事、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。

お問い合わせは 出版社ペンコム ☎ 078-914-0391 <https://pencom.co.jp>

PENCOIII