

月刊

みんな
ねっと

8
2019

◆特集◆

家族会にできること

- 家族は、精神医療・福祉に前向きな気持ちをもってほしい(高橋清久先生に聞く)
- 家族会の業績と課題(野村忠良) ● 家族会が未来を拓く(陸山正子)
- みんなねっと相談室から(第5回)「こんな人生では生きていてもしかたがない(当事者の方から)」
- 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」⑤ 家族学習会の魅力と効果
- 知ることは生きること(青木聖久)連載 44回 《自らの人生の主人公としての家族の暮らし特集②》
小学校の先生や平和活動等を通じて得た、物事に向き合った生き方



「月刊みんなねっと」の人気連載を大幅加筆 待望の新刊 8月に発売!

2019年
8月発行



あなたの障害年金は 診断書で決まる!

●著：白石美佐子、中川洋子
●監修：公益社団法人
全国精神保健福祉社会連合会
●発行：中央法規出版
●定価 本体1,500円＋税 ●A5判・216ページ
ISBN 978-4-8058-5940-7

みんなねっと会員特価
1,500円(消費税込・送料込)
(2019年9月末 受付分まで)

「診断書」依頼の ポイントがわかる!

障害年金の認定審査は、医師が作成する診断書の内容に基づいて行われます。

この最も重要な書類(診断書)に、当事者の心身状態や生活状況が的確に反映されてこそ、適正な認定結果が得られるといえます。

本書は、「**医師に診断書を依頼するときのポイント**」を紹介した本邦初の書! 「請求手続きの基本」と「困ったときの対処法」もわかりやすく解説します。

主要目次

第1章 手続きの基本と 困ったときの対処法

- 認定されやすい病気やけがはあるの?
- 初診日がわからないときはどうしたらいいの? ほか

第2章 よくある事例の分かれ道 ツボはここ!

- 実態と診断書の内容にずれを感じたら?
- 働いていたら障害年金は受けられない? ほか

第3章 押さえておこう! 診断書の確認ポイント

- 1 診断書を依頼するときに気をつけたいこと
- 2 障害別・確認ポイント
 - 統合失調症、うつ病、躁うつ病
 - 知的障害 ○広汎性発達障害 ほか

資料 障害年金・認定記載事例(診断書)

白石美佐子(しらいし・みさこ)



愛知県在住。白石社会保険労務士事務所所長、NPO法人愛知県精神障害者家族会連合会顧問。障害年金専門の社労士として、全国から年間1000件以上の相談を受け、代理件数は累計1500件を超える。セミナー講師としても全国で活躍。

中川洋子(なかがわ・ようこ)



岡山県在住。年金サポートなかがわ事務所代表、株式会社Oneself取締役。社労士として障害年金の手続き代行を全国から受ける傍ら、障害者の就労支援にも精力的に取り組む。一般や専門職向け障害年金セミナーも開催。

著者

本のお申込みは、FAX・電話・ホームページから!

- ①書名(あなたの障害年金は診断書で決まる!)、②住所、③電話番号、④氏名、⑤会員番号 をご記入のうえ、右記方法にてお申し込みください。

※ご注文後、請求書を同封した書籍をお届けしますので、代金をお振込みください。

FAX 03-3987-5466
電話 03-6907-9211

みんなねっとホームページ
<https://seishinhoken.jp/>

みんなのわ—読者のページ 2

特集 家族会にできること

家族は、精神医療・福祉に前向きな気持ちをもってほしい(高橋清久先生に聞く) 6

家族会の業績と課題(野村忠良) 9

家族会が未来を拓く(蔭山正子) 12

多事彩尺 こんな通所先があったら(野村忠良) 14

みんなねっと相談室から 《第5回》こんな人生では生きていてもしかたがない 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」(⑤家族学習会の魅力と効果) 18

街の診療所からのお便り【連載 147】(増本茂樹)

…世の中にどうかかわって生きるか 誰にとっても簡単ではありません… 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5回) 京都で編む～それぞれのこころ模様～[前編] 24

知ることは生きること (連載44回) 小学校の先生や平和活動等を通じて得た、物事に向き合った生き方《自らの人生の主人公としての家族の暮らし特集③》(青木聖久) 28

ワタシ。統合失調症なんデス。小田島六軒【第5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)

入り先に行けず、行った帰りに渋滞にはまって、パニックになったのがかなりの原因のようです。すぐに統合失調症と診断され入院しました。幻聴はすぐに治まったのですが、景色がこわい。荷物を手ばなせなくなり、何でもたくさんほしがる。トイレで水が流せない。テレビが見れない：etc. 奇妙な症状が次々に出てきましたが、薬は変わらず、たまらなくなつて、2か月前退院させ通院にしました。

住んでいるところに家族会がないので、他市町の会に参加しています。統合失調症に娘のような症状の人はいなくて、ネットにもいなくて、暗礁にのりあげています。

◆東京都 西亦英雄 本人(40代)

障害枠で伊那の会社に入つて7年目を迎えようとしています

が、働き方改革のお陰で給料が10%ダウンすることとなりました。生活弱者をさらに困惑させる今の会社には正直不満を持っています。貧乏暇なしという言葉があります。まさにその状態で、残業も多い月が最近目立ってきました。

政府は高等学校の無償化などを進めているみたいですが、私たちのような生活弱者にはベシックインカムのような制度を導入すべきなのではないのでしょうか。現在の状況が続くと生活格差は、どんどん広がると思っています。ベシックインカムを導入する運動を検討していただけないでしょうか？

◆岡山県 ちろるちよこ 本人(20代)

母が統合失調症で、婆ちゃんも精神系の障害もち。4年くら

い前に、火事(母のせい)で自宅が全焼。やっぱり周囲は私に、私たちに同情した。私の気持ちなんて知りもしないくせに、「大変だったね」「つらかったでしょう」なんて言う。自分たちよりも不幸な存在を見て笑つてる。そんな気がしていた。

だけど、世界はそこまで腐つてはいなくて、ちゃんとみんな心を持つていた。私が笑つて過去を話すのを見て「安心した」つて言つてくれて。私が笑つていられるのは、前を向いているからなんだつて、無理矢理笑つてるんじゃないんだつて。それをわかつて、一緒にわかつてくれる人がいる。私はそれだけで救われている。いろんな人に「ありがとう」つてそう言つて、笑つて過ごしていられる私は、すごく幸せ者だ。そう心から思う。



毎月読める幸せを私は作業所に感謝してありがとうや優しいていねいな言葉に会話で何処の処でも思いやりを努力します！
何事も続けて、楽しみながら、たくさんの目標に希望も恩返しも伝えて毎日笑顔で努力も交笑力！
本当にありがとうございます！

詩

◆東京都 風の又三郎 本人(60代)

科学は人間を幸せにしない
科学の発達ですべてが明らかに
なった。
地球上のこと。宇宙のこと。災害のこと。明らかに
なっていないのはただ一つある。
人間そのものである。
人間そのものは科学では、何一つ
明らかになっていない。宇宙

の根源の法は愛であると思われ
るから。

◆京都府 清水僚之 本人 (30代)

「人生認識」

いつまでも
小学生と
思ってた

「今までと今後」

自らの半生を振り返り病の身にな
り青春を
棒に振ってしまひ泣けて来るだ
けど涙はいつか止まる
そしたら俺は前を向き 希望に向
かって突っ走るゴールはあるの
か知らないけれど兎にも角にも
目標作って進むんだ

◆ネット投稿 阿部将士

「地球人のみなさんへ」

食べ物を大切に
食べすぎに注意
虫歯に気をつけて

歯周病にも気をつけて
運動不足に気をつけて
怒りは敵と思え

親がいる人は親孝行を
親がいない人はまわりの人を大
切に

感謝の心を大切に
自己中心主義、自分勝手はよろ
しくないと思う
謙虚な心を忘れずに

◆静岡県 ぽよ (4月号掲載)

誌面の都合上全文を載せられ
ませんが、山形の渡辺恵理子さ
ん(6月号掲載)へ、「スツと楽
になりました。感謝します」。お
母さまにも理解をしてもらえて
いる旨の返信をいただいている
ことをお知らせいたします。

家族は、精神医療・福祉に 前向きな気持ちをもってほしい

公益財団法人神経研究所精神神経科学センター
理事長 高橋清久先生に聞く

高橋清久先生は長年、日本の精神科医を代表するリーダーとして活躍されていますが、一方で、精神障害のある人に対する差別や偏見解消のためのアンチステイグマ活動、家族会や当事者活動の支援など、その活動は多岐にわたります。今回は、高橋先生に家族会やご家族についてお話を伺いました。

「むさしの会」の関わり

私が家族会と関わるようになったのは今からおよそ20年前、国立精神・神経センター武蔵病院（現 国立精神・神経医療研究センター病院）の総長に就任した頃になります。

一時期はあったようですが、

当時の武蔵病院には家族会がありませんでした。あったらよいのにと思っていたところに3名の家族から、ぜひ家族会を作ってほしいと申し出があったことから、「よし、やろう」と即決し、病院のスタッフとも協力して誕生したのが病院家族会「むさしの会」です。家族会には、入院、外来



双方の家族が参加して、部屋が確保できたことから定期的な集まりができるようになりました。

「むさしの会」ではニュースレターの発信や、月に一度、病院の医師や研究所の研究者を講師に招いて勉強会を開いています。私も、創立時や、5年、10年、15年記念の会などで何度か話をしたり、家族の勉強用に本を援助したりしています。また、私が監修した『セカンドオピニオン―精神分裂病／統合失調症Q & A (医学書院、2002年)』、『Q & Aでわかるこころの病の疑問100―当事者・家族・支援者に役立つ知識 (中央法規出版、2014年)』の2冊では、むさしの会の人たちにも一緒に

編集作業に参加してもらいました。また、センター病院の外来では、むさしの会の人たちがボランティアとして、1日2人交替で、センター病院の外来で案内係をしてくれており、精神科に不慣れな患者さんやご家族にとつて安心できる、心強い存在になっています。

家族会の意義とは

精神的な病気は、その治療において家族の関わりが大きく、本人だけでなく家族とも協力してやっけていく必要があります。しかし、家族は孤立しがちであり、家族を含めて対応していく必要があります。家族会で、同じ悩みを持っている人たちが集まって

話すことは、お互いの支えになり、孤立を防ぐことができます。また、病気や治療、対処の仕方、社会資源の使い方などの情報収集や、行政への働きかけによって制度の改革を促すなど、家族会はそういうさまざまな役割がある組織だと思います。

家族会の可能性

これからは地域で暮らす患者さんがさらに増えていきますから、病院家族会と地域の家族会など、家族会同士の情報交換やつながりが進むとよいと思います。また、組織の活性化には、若い世代の家族が参加したいと思うような企画を取り入れていくことも必要でしょう。若い家

族が入ってうまくいっている家族会の活動をインターネットなども活用して外部に向けて発信していくのもよいと思います。私が関わっている「こころのバリアフリー研究会」でも様々な地域の活動を紹介しており、家族会の情報交換や連携への協力ができると思います。

ステイグマを減らすということでは、当事者との「接触体験」が最も有効であるといわれていますので、ぜひ、当事者である家族の皆さんには、地域の活動に積極的に出かけて行って、直接いろいろな方と話をしてほしいと思います。正しい情報発信ということでは、メディアへの教育や啓発も大切になってきます。

精神医療や福祉に前向きな 気持ちをもって

最後に、ご家族には精神医療や福祉に対してあまり否定的にならず、前向きな気持ちをもっていただきたいと思います。まだまだ十分とはいえないかもしれませんが、薬や治療は大きく進歩していますし、地域の支援や各種制度も改善されてきているなど、全体的に良い方向に向かって変化してきています。また、昔は医師主導であった治療の選択も、患者さんと医師が相談しながら一緒に決めていくというSDMエス・ディー・エム(シェアード・デイシジョン・メイキング)の流れが広がってきています。

◆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」、「この人に出会って希望が見えた」「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：8月末まで

※応募書類は返却いたしません。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。

ご家族の皆さんには、積極的な情報収集をし、仲間を作って、精神的な安定を取り戻していただきたいと思います。そうなることが結果的には本人の利益にもつながることでしょう。
(聞き手・菅原かほる)

家族会の業績と課題

みんなねっと編集委員

野村忠良

全家連の活動

昭和40年(1965年)に、全国精神障害者家族会連合会(略称・全家連^{ぜんかれん})が設立されて以来、全家連と傘下の家族会は、国内の当事者(「精神障害者」と言われる方々)とその家族を支えるためにたくさん働きをしてきました。設立当時、海外にはまだこのような組織はありませんでした。

もつとも、今も昔も当事者と家族のおかれた状況は、本質的には何も変わっていないとの見方もあり、この国の進歩の緩慢さに、家族は耐えがたい思いをしてきたのですが…。それでも、家族会がなければ、精神障害者福祉と精神医療の進歩はもつと遅かったかもしれません。劇的な華々しい成果というより地道な積み重ねでしたが、社会に大きな影響を与えてきました。

戦後まもなくできた精神衛生法は、それまでの精神病患者監護法とは違って人権に格段の配慮をしています。その中にも幾多の不備がありました。現在の精神保健福祉法になるまで、全家連や専門家、行政等の活動で何回もの改正がなされ、当事者は精神病院ではなく、地域で暮らすという方針が明確になりました。

法律の変遷のなかで、家族会活動の大きな成果と感ずることはたくさんあります。

まず、昭和39年に起きた、ライシャワー駐日米国大使が精神障害のある青年に襲われた事件を機に、国は全国の精神障害がある人を精神科病院に閉じ込め

ることを考えましたが、全国の家族会と心ある精神科医が団結して大反対し、大きな人権侵害が起きることを防ぎました。この時の家族会の結集がきっかけとなり、事件の翌年に全家連が生まれました。

以後、昭和50年代からは全国で家族会による共同作業所づくりが活発になり、平成10年にできた特定非営利活動法人の制度と相まって、家族会は地域に活発なサービス体制を築いてゆきました。小規模な社会福祉法人の制度もでき、グループホームや生活支援センター、喫茶店、弁当仕出し店なども立ち上げました。

全家連の本部ビル内にも、授

産施設と共同作業所である喫茶店が開業しました。全家連はさらに栃木県の喜連川きつれがわに、大規模な授産施設と当事者の就労訓練場所としての温泉ホテルを建設し、多くの方々にご利用されました。

また、平成5年に障害者基本法が改正されて「精神障害者」が身体障害者、知的障害者とともに障害者に加えられたり、平成9年に精神保健福祉士が国家資格になったりしたのも、全家連の働きがあったることでした。

続いて平成17年には、全家連の提案と運動により精神分裂病という病名が統合失調症に変わりました。

全家連は惜しくも、補助金の不適切な流用問題を契機に平成19年に解散しました。

その前年に、新組織として誕生した「みんなねっと」が、全家連から離れた全国の家族会をまとめて今日に至っています。

これからの家族会

この先、家族会はどうすべきか。

古くからの会員が高齢化して次々に抜けていき、会長の跡継ぎがいなくするために家族会が解散する事態があちこちで起きています。

しかし、全国の家族が置かれている過酷な現状を変えるには、家族会以上に期待できる団



体はありません。

今年の3月に、みんなねっとから全国調査（平成29年実施）の自由記述の部分の報告書が発行されました。

そのなかの「家族の状況・家族支援への意見・要望」の項には、精神障害のある子どもがひきこもりになり、高齢の親が同居をして支え、孤立のなかで親子後の見通しが立たないことの苦しみがまとめられています。付随して、精神科医療の改善の必要性と生活費の欠乏についても述べられています。

このことに関する調査分析委員の視点として、①既存の社会資源に「つなげる」ためのサポート体制の構築、②精神障害

の特性に応じた訪問型・個別型の精神保健医療福祉サービスの提供、③精神保健医療福祉関係者による家族会支援の強化——の3点が挙げられています。

この報告をもとに、国内・海外の好事例など、さまざまな情報を踏まえて未来社会のビジョンを描き、「提言」として国と社会に示していくことこそが、これからの家族会に課された急務と思います。そのビジョンは、誰もが恩恵を受けるものでなければなりません。それにより家族会は存在意義を社会に認められ、信望と堅実な活動を続けてゆくための基盤を獲得できると思います。

家族会が未来を拓く

大阪大学大学院医学系研究科公衆衛生看護学教室

蔭山正子

家族会には傷ついた人の心を癒す不思議な力がある。

これまで誰にも言えなかった辛さを家族会で初めて受けとめてもらった経験を「命が救われた」と表現されたご家族がいました。私は研究者として家族会に関わらせてもらい、ご家族の温かさに触れ、ご家族と関わる中で私が癒されていきました。私にとっても家族会は特別な存在です。

どのような組織も時代の変遷

とともにその役割を変えていきます。近年の変化をいくつかあげて家族会に期待する役割について私見を述べさせていただきます。

一つ目に、インターネットの普及があります。本を読み漁らなくても、インターネットで多くの情報を入手できる時代になりました。また、LINE（ライン）やウェブカメラをつかったインターネット上の家族会やミーティングも出てきました。

外出が難しい方や働いていて時間のない方も家族同士つながれる時代になりつつあります。

しかし、人は人のかかわりの中で癒され回復するといわれており、私もそう思います。実際に会って話す「リアル」な場としての家族会が不要かというところではなく、やはり「リアル」な場も必要だと再確認されている方が多い印象を受けます。実際に会う「リアル」な家族会の存在意義は、より一層高まっていると思います。

二つ目に、疾患や家族の続柄に広がりがあるのでと思います。家族会の会員の方は、統合失調症のお子さんをもつ親の立場の方が多くですが、外来患者

数の統計では、うつ病や双極性障害などさまざまな疾患の方が増加しています。

また、地域で生活する精神障がい当事者が増えれば結婚する方も増えます。その場合、主な家族は配偶者になります。親やきょうだいに加え、配偶者や、当事者に育てられた子どもも家族として支援を必要としています。配偶者の会やこどもの会（こどもぴあ）が広がりつつあります。統合失調症や親だけでなく、多くの精神疾患とすべての続柄の家族に開かれた家族会であることが期待されていると思います。それは、若い世代の家族が増えることでもあり、家族会組織の若返りにもつながると考えます。

三つ目に、精神障がい当事者が力を増しています。これまで家族会は作業所を設立しボランティアで支え、また、当事者の代弁者として精神保健医療福祉の充実を訴え、大きな成果を上げてきました。

近年、ピアサポーター・スタッフ、当事者活動も盛んになりつつあります。これからは「私たち抜きに私たちのことを決めないで」とあるように当事者が直接伝える時代、当事者自らがピアサポーター・スタッフとして当事者を支援する時代になることが期待されるでしょう。当事者がある力を発揮できるよう、家族会が応援することが求められていると思います。

四つ目に、親が思い悩み、当事者を殺めてしまう事件が続いています。家庭内で事件が起きる家は、その多くが社会的に孤立しています。世間の偏見を恐れて息をひそめて生活する家族です。

そのような家族も家族会にながれば、孤立から解放され、仲間とのつながりの中で内なる偏見が払拭されていくと思います。内なる偏見を取り除けば、家族も当事者も楽になれる、そして、他者に相談できるようになり、抱え込まなくて済むようになります。その内なる偏見の払拭が問題解決の鍵であり、家族会だからこそできる、最も重要な役割ではないかと思えます。



こんな通所先があったら

一般就労ができない方の通所先の一つとして、障害者就労継続支援B型事業所という制度がある。ここでは「障害者」に単純作業をしてみらうのだが、1カ月の平均工賃は2万円にも満たない。見学したり利用したりしてみても、自分はこの場所で一生を過ごすのは嫌、と言ってひきこもりになる方がたくさんいる。

もし、地域の高齢者や子どもなど、誰もが利用でき、「障害」のある方も一緒に、人間として成長し、対人関係の力を改善するための対話プログラム（オープンダイアログ方式の一部を応用。少人数で実施）や、地域に役に立つ活動に参加して働く力を養い、就労（協働組合もあり）にもつながる通所先があったら、「ひきこもり」や「精神障害者」と言われる方々で通いたくなる人は多いのではないだろうか。その場所では、「みんなが上下なく平等、温かい思いやりがある、否定しない、責めない、長い年月を共にし共に成長する、みんなが運



営会議に参加する」などの文化が行き渡っていることが不可欠である。

問題行動があれば、本人だけの問題とせず、これまでの人生での苦しみや周囲の状況・社会との困難な関係を理解して肯定的に受け止め、一緒に改善してゆく。

そこに必要とされるスタッフは、誰をも温かく受け入れる力があり、心理的洞察力や傾聴（話をきちんと聴く）に長けていて、周囲に好ましい文化を醸し出せる人である。もちろん、行政から安定した地位と十分な報酬が保障される。「障害」があってもかまわない。

その場所に、地域内の支援機関スタッフの養成・研修機関を付設して、地域の支援力の底上げもする。また、学校と連携して、不登校の子どもの支援や、学校の教育そのものを変えてゆく活動がなされると、更によい。

（野村忠良）

《第5回》こんな人生では
生きていてもしかなかったが
… (当事者の方から)



◆相談内容

通院・服薬をしながらの毎日を送る統合失調症の当事者です。今は何とか落ち着いて家で生活していますが、この先どうしたら良いのかわかりません。家族が病気のことを理解してくれないので、何もしないでただ家にいるのがとても辛いのです。でも一人で生活する自信もお金もないので我慢するしかありません。

主治医からは就労支援施設に通所を進められたので、通ってはみましたけれど、そこが居場所とは思えずに止めてしまいました。自分だって仕事もしたいし、恋愛や結婚もしたいけれど、こんな状態では無理だろうとあ

きらめの気持ちが強いです…。

こんな人生では生きていても仕方がないと思う。どうしたら良いでしょうか。

◆相談員の対応

本来であれば、仕事で忙しくしていたり、恋愛問題や友人関係で楽しんだり悩んだりするはずの20〜30代の方たちから、このような話を聴かなければならないのは、本当に胸が痛みます。

自分が精神疾患を発症し、制度上は「精神障害者」といわれる立場になったことを受け入れることは、そうたやすいことではありません。そこに至る過程で、それぞれに複雑な感情を抱えた毎日を過ごされていることを念頭におきながら、どのよう

な思いで電話をかけてこられたのかをきちんと受け止めたいと耳を澄ませます。

今のままではどうしようもないので、何かやりたい気持ちはあるけれど、何をしたら良いのかわからない：福祉事業所に通ってみたけれど期待した場所ではなかった：こんな自分を受け入れてくれる場所がどこかにあるのだろうか：そんな葛藤と不安な気持ちが続いてきます。

話が途切れて沈黙が長く続くことがあっても、「うまく話せなくてごめんなさい」「それつが回らなくて申し訳ありません」などと謝られることがあっても、誰かと話をしたくと電話をかけるという行動に移してく

れたことが、まずは大切な一歩と考えて、相談者の気が済むまで対話を続けます。その中でひとつでもふたつでも、「がんばっているな」と思えること、「すごい!!」と感じること、「その考え方って素敵」と思えることなどを探して、具体的な言葉で伝えるようにしています。相談者が自ら言葉にした夢や希望は、絶対にあきらめないでほしいということも伝えるようにしています。

◆相談から考えたこと

このような相談は、退院後、自宅で生活する当事者の方から多く聞かれます。症状は落ち着いていても、どう生きたら良いのかを試行錯誤する体験ができない

ままの人が多いのではないのでしょうか。

症状が落ち着けば安心、退院して家庭に戻れば安心：ではないという現状が見えます。精神疾患があっても、精神障害であっても、「人として生きていく」「生まれてきて良かった」のために、本人自身がさまざまな体験をしながらかつて試行錯誤することが必要ではないでしょうか。

自分からは動けない人たちに穏やかに寄り添う訪問支援がほしいと思います。はじめは追いつ返されても、受け入れてもらえなくても、あきらめずに何度でも優しくドアをノックしてくれる訪問支援がほしいと思います。

(岡田久実子)

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

⑤家族学習会の魅力と効果

〈家族が元気になる〉

—参加者が元気になる、担当者も力を
つける家族相互のエンパワメント—

参加者の声

毎回担当者の方が、進行役となり、心身をほぐすウォーミングアップから始まりテキストに沿って勉強していききました。穏やかな雰囲気の中、各々が苦しかったこと、悩んでいることなどそれぞれの思いを語り、毎回

共感すること、気づくことが多く自分自身の安心につながりました。

また、担当者の方は私たちの話をよく聞いてくれ、決して否定することなく、よいところを見つけて褒め温かく接してくれました。

それがとても心地よく、なかなか心が通わない娘に褒め言葉や感謝の言葉をかける努力をするようになりました。この学習

会に参加して多くのことを学び、よき仲間に出会えて感謝!!

担当者の声

確かなテキストを使った勉強で、自分自身も初心に帰って学ぶことができました。ゆで卵理論の共感、ねぎらい、自身を見つけることも自然な形ででき、担当者どおし協力して「集うも皆が共に元気になる」という目的が達成できました。

回を重ねる毎に参加者の笑顔が増え元気になっていくことは大きな喜びでした。

* * *

家族学習会の最大の魅力であり強みは体験の語り合いです。語り合う中で、辛かった思いを

話し解放感やゆとりを感じることができるようになります。

また、本やネットでは得られない生の情報を得ることができ、家族が求める生活上の知恵や工夫を学び合い自ら気づくことができるようになります。



担当者は人の話を聴く力、人から話を引き出す力、グループワークの力などが身につき、自分を客観化して見たり、他の会員に配慮した言動がとれるようになったりします。

〈家族会が活性化する〉

―会員増、役員の引き受け手、家族会再生―

家族学習会に参加した非会員の人が家族会に目を向け入会してくれることが多く、会員増につながります。また、会員の参加者は、役員を引き受け家族会に積極的に関わるようになる人が多く見られます。

わが市の家族学習会は、解散した家族会の有志から始まりま

した。家族学習会を実施することで家族会は再生し今に至っています。以来全18区で家族学習会を実施することを目標に取り組んできました。

活動が消極的であったり少人数であったりして単会では開催が難しいという会もありました。そこで、複数の家族会合同で開催したり、アドバイザーが担当者として応援に入ったり、開催の手助けをしたりして平成29年度に全区で開催することができました。

家族学習会は、家族会活動の原点に重なる活動であり、家族会の活性化や再生に大きな力を発揮するプログラムです。

街の診療所からのお便り

世の中にどうかかわって生きるか
誰にとっても簡単ではありません…



連載
147回

ましもと しげき
増本 茂樹
増本クリニック院長

〈うつ病でしようか?〉

若い小柄な男性が心配そうな顔付で診察室に入ってこられました。今日初診のAさんは22才。工業高校を卒業後、専門学校で自動車整備士の資格を取っています。親元を離れて、メーカー系の自動車販売会社に就職し、2年が過ぎたところです。

「最近、朝起きるのが辛くて、ぎりぎりまで起きられません。出

社しても仕事を張り切つてできなくて、何回もミスをしました。

近くの内科を受診して血液検査してもらいましたが、異常はありません。先輩にうつ病かも知れないと言われました」

貧血や肝臓病、腎臓病ではない、と言われたのですね?

「血液検査をやってもらい、異常はないと言われました」

体の病気は詳しく調べればきりはありませんが、重症の身体

病ではないようです。

〈仕事の迷い〉

この年頃の若い人が自分の意志で一人で精神科を訪ねてくる場合、たいていは本格的な精神病ではありません。子供から大人になる時の人生上の悩みで、自分が何者であるか、何を仕事にして人生を過ごして行くかということを思い詰め、「ひよっ」として精神病かも知れない」と

考えてしまうのです。

仕事はどんな作業をするのですか？

「エンジンの整備を勉強したのに、多いのは板金と塗装の仕事が多いです」

それはあなたの希望とは違うのですか？

「思っていたこととは違いますが、それであまりやる気が出ないということはあります」

会社に勤めるといろいろな仕事をやるものでしょうが、ずっと希望と違うのなら、転職も考えますかね？

〈元気の王の楽〉

「これまでは転職をしたいと思っ



ごろ不調だとは思っていたのですが、1週間前にちよつとまずい失敗をしました。それから、そのことが頭から離れないようになりまして」

何日も何日も、朝から晩まで考え続けて自分を責めるのなら“うつ病”ということになりませんが、Aさんの悩みは長いので

すか？

「この2、3日は、仕事でやる気が起きないので。抗うつ薬を飲むと元気がでる、と聞きました」

そんなふうにいる人もあるでしょうが、抗うつ薬は“元気の出る薬”ではありません。それに、元気の蓄えが少ない時にがんばり過ぎると、残っていた分も使い果たしてしまいます。

〈仕事で疲れる？〉

今は仕事から早く帰れますか？ 夕ご飯はどうしていますか？

「時々2時間ぐらいの残業があります。夕食は弁当や外食です」
夕食後はどのように過ごしま

すか？

「プロ野球のテレビ中継を見たり、ゲームをしたりしています」

野球やゲームを楽しんでいるんですね。

「カープが勝っていると、仕事の悩みは忘れていきます」

この地域はカープファンが多いですね。その後にゲームを何時間までしますか？

「12時か1時です」

40才までの人は夜8時間眠るのが健康的なようですよ。朝7時に起きる人は前の晩に11時ころに寝る習慣を作ると、朝元気で起きれるというものです。

〈野球で例えて説明〉

Aさんの場合『うつ病』では

ないですね。

Aさんはまだ仕事が上手ではない。失敗して上司に叱られることもある。この状況をプロ野球に例えて説明しましょう。A

さんは入社して3年目ですか、入団2、3年目の若いピッチャーでようやく先発を任せられるようになった、と考えましょう。監督は若いピッチャーに完投や完封を求めますか？ 5回まで2点ぐらいで抑えられたら合格ですね。Aさんはこのたびは手元が狂って失投してしまっただ。それをホームランされて、シヨックを受けておられる。でもここは味方の逆転を期待して、この後を抑えれば良いのです。

この例えは受け入れられ、Aさんの表情が明るくなって行きます。

〈本人と周囲の協同〉

さて、この後Aさんが本格的に元気を取り戻すにはどうすれば良いのでしょうか？ 若いピッチャーは練習して自分の技術と体力を高めなければなりません。そして、試合の時に最高の実力を出せるように体調を整えることが大切です。Aさんも良い食事を心がけ、夜更かしはしないようにしましょう。そして仕事をがんばり、夕方は家でゆっくりして、週末の休みの日には仕事以外のことを楽しむのが人間の普通の幸せです。

仕事の間では本人ががんばるだけでなく、若いピッチャーがくじけないように、守備陣がしっかりと守り、打撃陣が点を取らなければ、試合には勝てません。Aさんの会社も若者が力を発揮できるように、長時間労働を減らし、年休を取れるような明るい職場にしなければ、会社を栄えさせることはできないでしょう。

〈薬で気持ちを軽くして〉

Aさんには少量の薬は合うと思います。野球の例えでは、0点に抑えていたピッチャーがある回にエラーと四球でノーダンの1、2塁になってしまったとします。このピンチで集まってき

た野手たちは「肩の力を抜いて行こう」と言うでしょう。これは抗不安薬の役目です。そして「なんとかなるさ。自分たちの力を信じよう」と抗うつ薬が励ましてくれます。こんな応援があつて、人は安心してがんばれるのです。

それから、睡眠習慣を改善して良い眠り方をしましょう。朝は毎日同じ時間に起きて、まずは背伸びして、明るいものを見て、体と頭を目覚めさせます。夜は少しずつ頭と体を休ませて、眠くなった頃布団に入ります。

〈弱点を認めよう〉

Aさんは健康的な面が大きかったので、自分の不調をスナ

リ受け入れることができ、薬を飲まないでやってみることになりました。Aさんの場合、周囲に相談できる人があつたなら、相談者は精神科医でなくてもよかったです。

精神科医が働かなければならないような症状が重い人たちではこう簡単にはいきません。精神病の場合ではなおさらですが、人は一人では生きられませんが、世の中は他人の弱点を寛容に受け入れてほしい。私たちも自分たちにできないことは支援してもらい、できることを明るくがんばりましょう。

ダイアログでつながろう ダイアログにつなごう

～日本各地でのさまざまな取り組み

《第5回》 京都で編む

～それぞれのこころ模様～ (前編)

みさと協立病院薬剤師 松本葉子 / グループホーム「プラム
タウン」世話人・KANZOC (カツク) 作業療法士 伊藤裕子

4月12日～13日、オープンダイアログ(以下OD)⁽ⁱ⁾を学び、実践したいと奮闘する仲間で、京都のダイアログ実践者たちを訪ねた。
前編は、松本と伊藤で出会った方々と語り合っただけを感じたことを残したい。

声を聞くために

松本葉子

「本人を中心にした支援。でもそれはあたりまえ。ずっと知的障害者、身体障害者支援の場で生きてきた自分にとって、精神障害者支援の場で、精神科医からのトップダウンで物事が決定

◆宇川征宏さん＝地域活動支援センター「にしじん」センター長。シンポジウム「こころを編む～精神科医の胸のうち～」(4月13日)を主催。

◆養島豪智さん＝いわくら病院院長。10年前、イタリアの地域精神医療の現場を視察。日本の精神科病院の作業療法でされていることが、イタリアでは(過去のこととして)博物館に展示されていて、衝撃を受ける。精神科病院にとどまり、できることを模索している。

していくさまは、そちらの方に馴染めなかった」。京都今出川にあるバザールカフェにて、宇川征宏さんが語ってくれた。

宇川さんが関わるチームとは、当事者を中心にして

つながるさまざまな法人をまたいだ支援者たちだという。自分の法人の権力者を眺めるのではない。宇川さんは、つねに目の前のその人を見ている。「本人のことは本人のいないところでは決めない」。宇川さんはODで大切にされる基本要素をあたりまえのこととして体現されていた。

(i)開かれた対話。フィンランド、西ラップランド地域で開発されてきた精神科医療のアプローチ

その日の夜、宇川さんが「ともさん」と親しみをこめて呼ぶ、いわくから病院院長みのしまたけとも蓑島豪智さんと偶然出合い、お話を聞いた。

蓑島さんは病院という大きな組織のトップの役割を負い、それでも、どうやって人間としての自分を取り戻すのか、苦悩されているように見えた。その蓑島さんに、宇川さんが親しみを持っているということは、腑ふに落ちた。蓑島さんと宇川さんは、きつと誰かを中心にした「チーム」のメンバーとして、つながっているのだ。

蓑島さんは、こう話した。「精神科医であることを否定しすぎたこともあった。でも、利用者さんと歩む中で、ふと、利用者

さんが照らしてくれるところに自分の専門性があるのかもしれないと今は思える」。穏やかな優しい声だった。

翌日、宇川さんたちが発起人となった「こころを編む」というシンポジウムが、同志社大学で開催された。蓑島さんはシンポジストの一人だった。その時の蓑島さんの言葉が忘れられない。「イタリアに初めて行った頃はほとんど仲間がいなかった。ふだんは寂しいと思うことも多いけれど、今会場を見渡すと、たくさん仲間がいることに気づいて嬉しい。勇気づけられ安心した」。

*
*

支援者が当事者を中心に、ほつとし、つながっていきけるチーム。権力関係ではなく、その人個人の声が大切にされるチーム。その中で初めて、3障害のうち、特に抑圧されてきた可能性のある精神障害を持つ当事者の声解放され、その場の皆に伝わるのではないか。変化はそこから、その対話からはじまるはずだ。

「こころ」から始まる

伊藤裕子

京都で出会った「ダイアログ実践者」たちは、「ふるえる」人たちだった。自分が変わることで、人が変わること、共に変わること、の中に「ふるえ」が生じるということを知っている人

たちだった。

「ふるえ」という言葉は、米田さんが紹介してくださった。人は「本当のこと」に触れると心がふるえるのではないかと、と米田さん。「本当のこと」とは、自分の心にフタをせず、弱さを隠さず、その時感じることを伝え

◆米田量さん＝「ちいさな学校鞍馬口」(自宅)で読書会、ワークショップなどを開催。非専門家としてできることを模索中。

◆大迫晋さん＝ねこのて訪問看護ステーションの看護師。ODNJP⁽ⁱⁱ⁾主催第1期ODトレーニング基礎コース受講。

◆小畑あきら・美智子夫妻＝ダイアログカフェ「なれそめ庵」にて、対話の体験会を開催。

(ii) オープン・ダイアログ・ネットワークジャパン(ODNJP)。日本においてOD実践の普及をめざし設立された団体



なれそめ庵前にて。小畑あきら、美智子ご夫妻と

ようとすると時に、現れ出てくるように思う。自分の「ふるえ」から距離を置く「専門家」と場を共有したとしても、そこに誠実な関係は生じないのではない

かと、米田さんは言う。共に「ふるえる」関係こそ対等であり、そのような場にこそ、人が変わるきっかけがある、と米田さんから学んだ。

大迫さんは、ODトレーニングコースでの学びが「実にしんどかった」と告白してくださった。「しゃーない」「これでええんや」という完結した思考(モノログ)の中にいた大迫さん。トレーニングを受けながら、「これでええんかな？」という思いが生まれ、自らの枠組が揺らいでいった。一緒にトレーニングを受けていた仲間たちとダイアログを続けることで、生き方・在り方の変容があったと言う。そこには、眠れなくなるような

同僚と話せなくなるような、足元が崩れるような「ふるえ」の体験があった。

看護師である前に、「自分」として利用者さんと接しようとする大迫さん。「ふるえ」を手放さず、つながり続けようとする姿勢が、ダイアログという実践には不可欠であることを、大迫さんから学んだ。

小畑さんは、対話の場で、祈るしかなかった「自分」の姿を告白してくださった。話すことが苦手な青年と対話を試みた時のこと。「青年にプレッシャーを与えているのではないだろうか」という自責感や不安に押しつぶされそうな気持ちでその場に入った。何が起こるかわからない状

況に身を置き続け、その青年の「ふるえ」と小畑さんの「ふるえ」がその場には生じていた。「ふるえ」を抱えたままの自分でその場に居つづけたら、青年が話し始めたという。

対話の空間を誘導しようとする思いを手放し、不確実な状況や自分の「ふるえ」に身を委ねる。「変化」はそんな時に生じ得るのかもしれないと、小畑さんから学んだ。

* * *

京都への旅は、私の中の「ふるえ」と出会う旅でもあった。ダイアログを学び始めて、「自分とは一体何者なのか」という問いに改めて立ち戻った。世の

価値観や人の目を気にして、自分の「ふるえ」をないがしろにしてきたように思う。自らの「生きづらさ」と利用者さんの「生きづらさ」が重なることが多かったが、大迫さん同様「これでええんや」と妥協し、変化を拒む自分がいた。

今、私は変わりたがっている。変わることはもちろん怖い。それでもそんな私の「ふるえ」を大切に、そして、人の「ふるえ」を大切に、それら一つ一つを愛おしく思える、対等なつながりの中に身を置きたい。「ふるえ」を手放さずそこに「在る^あ」。そんな生き方そのものが、ダイアログなのかもしれない。

(次号の後編につづく)

知ることとは生きること

連載44回

小学校の先生や平和活動等を通じて得た、物事に向き合った生き方（自らの人生の主人公としての家族の暮らし特集⑬）

日本福祉大学
みんなねっと理事 青木聖久

今月号でご紹介するのは、

竹野操さん（仮名、70歳代、女性）

です。3年ほど前、竹野さんから、家族会主催の研修会の講師依頼を受けたことがあります。その際、竹野さんをはじめとする家族会の方々と私はテーマをはじめ、内容について相談したのです。このような時、通常、メールや電話で終わることが多いのですが、竹野さんたちとは、2

回ほど会って、気づけばいつも

2時間を超える熱い話し合いをしていました。

とにかく、一つ一つの事柄に対して、思い入れをもって取り組むのが竹野さん。その竹野さんの歴史について、今月号では迫ります。

元々の性格は引つ込み思案

竹野さんは、7人きょうだい

の下から2番目。終戦直後に、小学生時代を過ごしておられます。元々の性格は引つ込み思案だったと言います。一方で、家には本がたくさんあったことから、竹野さんは、多くの童話や物語を知っていたのです。

そのようななか、小学2年生の時の担任の先生は、生徒と積極的にコミュニケーションをはかる人で、竹野さんにも、よく声をかけていました。ある時、先生は「家で読んでいる本のことを」みんなの前で話して「みんな」と。竹野さんは、先生のことを信頼していたので、思いきつてみんなの前で話をするにしましたのです。

先生に認めてもらった

すると、先生が見守るなか、クラスメイトは、しっかりと自分の話を聞いてくれました。竹野さんはそのことが自信となり、それからというものが、性格も明るくなっていったそうです。何よりも、「先生に認めてもらった」。また、自分が困っていることについて、以後、周囲に話せるようにもなりました。このことは、人が機会を得ることによって、変化し成長することを体感した貴重なものとして、未だに竹野さんの宝物になっています。

これらの経験を通して、物事に向き合い、きちんと消化しながら前へ進んでいく竹野さんの礎いしずえができたのです。

ユネスコクラブに入る

その後、中学、高校、そして、大学へと進学します。好奇心旺盛な竹野さんは、大学内外の多くの人たちと交流ができ、多様な視点のもと、人が生きる・暮らすことについて考える「ユネスコクラブ」に入りました。

ちなみに、「ユネスコ」とは、国際連合教育科学文化機関のことを言います。英語で表わすと「United Nations（国際連合）」・「Educational（教育の）」・「Scientific（科学の）」・「Cultural（文化の）」・「Organization（機関）」で、頭文字をとって UNESCO（ユネスコ）となります。ユネスコ憲章前文には「戦争は人の心の中で生まれるものであるから、人

の心の中に平和のとりでを築かなければならない」とあります。1946年に設立され、1948年時点で、すでに日本全国には50を超えるユネスコ協会が誕生しています。

人生に影響を受けた人たち

竹野さんは、ユネスコクラブの活動を通して、山あいのへき地で暮らす子どもたちと合宿をしたり、他大学の学生と平和について議論をしたりしました。とりわけ、そこでの人との出会いが、竹野さんのその後の人生に大きな影響を受けることになります。

その一人は、佐藤さとう司つかささん（仮名、男性）。佐藤さんは、重度の知的

障がい者が、自宅のほら穴のようなところで、社会から隠れて暮らしている実態を知り、心を痛めました。ですが、佐藤さんは単に社会を責めません。その社会を構成する一人が自分自身であることを深く反省し、佐藤さんは大学卒業後、多くの人の協力を得て、たとえ重度の障がいがあるうとも笑顔で堂々と暮らすことができる施設を地域につくったのです。

もう一人、竹野さんに影響を与えた人がいます。それは、牧師をめざしていた竹野勇さん(仮名、男性)（仮名、男性）。

一緒に歴史をつくろう

そして、竹野さんは大学を卒

業した2か月後、勇さんから、「一緒に歴史をつくろう」と言われ、結婚をします。その後、勇さんは関西、甲信越、九州、関東の計4か所の教会で、34年間牧師をしておられます。また竹野さんは、4人の子どもにも恵まれました。13年間滞在した九州の教会では、幼稚園が併設されていたことから、事前に幼稚園教諭の資格を取得していた竹野さんは勇さんと相談し、障がい児を受け入れることにしたのです。その背景には、佐藤さんからの影響が大きかったと言います。

長女が癡症

竹野さんと勇さんは、長女でもある聡美さん(仮名) のこと

をずいぶん頼りにしていました。そして、九州から関東の教会に竹野さんたち家族が移動した頃、聡美さんは高校を卒業し、仕事を始めていました。ところが、職場でのトラブル等が続き、ひきこもるようになり、後に精神疾患の診断を受けます。聡美さんが苦しんでいる姿は、竹野さんや勇さんにも十分すぎるほど、伝わっていました。そこで、勇さんはしっかりと向き合おうとしましたが、それから1年後に心不全で亡くなったのです。

その後、聡美さんのきょうだいは就職したり結婚したりして、家を出ます。また、勇さんが亡くなったことから、竹野さんと聡美さんは教会の牧師館を出る

ことになり、2人の暮らしが始まります。

藁にもすがる思いで精神科病院へ

それからの竹野さんは幼稚園教諭として、多忙な暮らしをすることに。かたや、聡美さんは、これまでできていたことが、もきなくなっていたことから、もがいていました。

しばらく時がたち、ストレスが溜まっていく本人の現状に対して、竹野さんは聡美さんが精神科病院に入院をすれば、状況が変わるのではないかと考えたのです。いやきつと、藁にもすがる思いだったのでしよう。ところが、竹野さんや、聡美さんのきょうだいが、入院の説得を試み

ても、聡美さんには響きません。

そこで、竹野さんは何とかしたい一心から、病院に置いてあった搬送業者に連絡をしました。すると、その業者は嫌がる聡美さんを無理やり担架たんかに括り付け、車で病院まで搬送したのです。この出来事は、聡美さんのもとより、竹野さんやきょうだいにとつても、ショックでした。竹野さんは、「取り返しをつかないことをした。あの時は、気を失いそうだった」と振り返っておられます。

入院させられたのは嫌だった

入院後、竹野さんは聡美さんから、次のような言葉を聞きました。「入院は嫌じゃないけど、

入院させられたのは嫌だった」。竹野さんは、未だに、聡美さんが担架に括られている姿が脳裏に焼き付いて離れません。

現在、聡美さんは退院しており、家にいることが多いものの、夕方、近くの地域活動支援センターに立ち寄り、公園のベンチに座り、外の風を吸うことによつて気分転換をはかったりしています。一方竹野さんは、幼稚園教諭を退職しており、現在、家族会活動に専念しています。

優しく、忍耐強く、大切な娘

では、ここからは竹野さんのこれまでの歩みを踏まえつつ、私からの感想を織り交ぜて述べることになります。

竹野さんにとって、聡美さん

は4人の子どもの長女であり、優しく、忍耐強く、大切な娘。このことは、約半世紀（50年）前から全く変わらない事実。そのようななか、聡美さんは精神疾患を発症し、30年余りの間、生きづらさを抱えているのです。時に、妄想に支配され、苛々していることも、身近に暮らしている竹野さんには伝わりません。また近年は、その妄想が優しくなり、楽しそうな表情になることも。とはいえ、病気の波は時折押し寄せ、思考が働かなくなることもあり、現在、障害年金を受給しながら、聡美さんは暮らしているのです。

問題な人なんていない

これまで、多くの社会活動に取り組み、人が生きる・暮らすことについて考えてきた竹野さんですが、まさか我が娘が精神疾患を発症するとは、というのが当初の思いだったに違いありません。でも、人がさまざまに立場に置かれる可能性があることを、竹野さんはこれまでの経験から知っています。

しかし、です。たとえ精神障がいを持つことになったとしても、人として、決して問題があるわけではありません。問題な人なんていません。人は現状のなかで、ほんの小さな「楽しいこと」を見いだすことができれば、そこに向かって歩むことが

できるのです。ゆえに、竹野さん

は、そのようなことを願い、入院に希望を託したのでした。

みんな病気じゃないよ

ところが入院では、担架に括られ、搬送されることに。加えて、入院後の面談では、医師から、「本人は逸脱行動ばかりしています」としか言われなかったのです。竹野さんはそんなことを聞きたかったのではなく、聡美さんがそれらの行動に至る「なぜ」を知りたかったのです。したがって、その言葉を思い出すたびに、残念な気持ちになります。

でも、嬉しいこともありました。聡美さんは、他の入院して

いる人たちのことを「みんな、病氣じゃないよ」と言ったそうです。それは、きつと入院している人たちが社会と隔絶されるべき人ではなく、同じ人間であるということを伝えたかったのだでしょう。また、そのようなことをはじめ、面会日に多くの話ができなかったことが、竹野さんは何よりも嬉しかったと言います。

人生を楽しみたい

ある日のこと、竹野さんが聡美さんに、暮らしへの思いについて聞いたことがあったそうです。すると、以下のことがメモに書いてあったそうです。

✓家はいいけど、不安になる。

頭が考えられなくなる

✓病院だとちよつと安心。お父さんがいるような感じ

✓でも、病院は好きじゃないよ
✓病気になる前と同じぐらい、

人生を楽しみたい

これらの文章を見て、竹野さんは聡美さんの思いが身に染みたと言います。

家はほつとする半面、不安によつて、思考が働きづらく苦しいこともある。一方、毅然きぜんと専門職が立ち振る舞う病院は、大好きだったお父さんに守られているようにも思える。でも、そこに居続けたいわけではない。そして、一度きりの人生を楽しみたい。

最後に、竹野さんは次のように

語られました。「当事者の友たちも何人かいるので、私の夢は、あたりまえに、彼らと普通の話がたくさんできるようになることです」。

人にとつて満たされている状態とは、社会において、悲しいことを吐き出せたり、嬉しいことを報告したくなるような場があること。また、その場を通じて、人や社会を信じていることができれば、人は心地よいものです。そして、これらのことを積み重ねることによつて、人は人生を楽しみたいと感じられるのではないのでしょうか。そのように考えると、聡美さんと竹野さんが願っていることは、つながっているように思えます…。(あおききよひさ)

ワタシ。 統合失調症 なんデス。

小田島六軒

第5回

今回はワタシの
病院と主治医の変せん
をお話します。

前回お話したように
結局ワタシは
牧師さんの奥さんに
紹介された病院へ
通うことになりました。

しかしそれまでの間
家族はワタシの通える
精神病院を探していました。

新宿タカシマヤのカフェにて



おは
どれどれ...

じゃ...
みようか
一度見に行つて

コレ!
この病院
どうかと思つて



S谷です



ウーン...
コレは...
ちよつと...

こんなトコロに
Tちゃん入院
させられないよ!

姉さん!

なんか...古いし
暗いカンジ...



すぐに...
先生が転勤すること...

最初の女医さんとは
相性も良かったのですが



それで?

ウーン...

色々
探してくれた
ようですが...

前回お話した通り
結局ワタシは
H病院へ
通うことに...

その後、何人か
主治医を変わり…



しかし…

またクスリが
増える…

アノ先生…
アンタが何か訴
えると、薬の量
を増やすね。



院長先生の
時もありました

今、こういうコトで
困ってるんです!

とても
優しい先生
でした



いえ!

調子が良いなら
そうしましょう!
アノ先生に
任せますよ

調子が良い
カンジがして…

ホント
ですか!



そして
S谷先生に。

おクスリ
思い切って
減らし
ましょう!



でもねエ
近所にも
良い精神科が
あるって聞いたわヨ!
近い方がアンタには…

S谷先生が
いれば
安心!

足も不自由な
T子はすっかり
S谷先生を頼っていますが

どうなる!?
T子!? (笑)
来月に続く (笑)



S谷先生は
とても
柔軟な先生です

風邪クスリ
くらいなら
ココで出します

花粉症
もですね?

将来的には
訪問診療を考えて
くださっています♡

助かり
ます!

END(次回へ続く)

お知らせします みんなねっとの活動

■精神障害者等の就労パスポート作成に関する検討会(2019年度)

2018年度に「今後の障害者雇用促進制度の在り方に関する研究会報告書」がまとめられました。その中で提言されていたことを踏まえて「精神障害者等の就労パスポート作成に関する検討会」が開催(2018年12月)されています。みんなねっとからは、小幡事務局長が構成員として出席しています。

この検討会は、障害当事者本人の障害理解や支援機関同志での情報連携を進めるとともに、事業主による採用選考時での当

事者本人に対する理解や就職後の職場環境整備を促すことが求められています。それを具体的に進めるために、就労に向けた情報共有フォーマット「就労パスポート」を整備すること。当事者や事業者の利用促進をはか

れるようにしていくものです。とりわけ、精神障害のある方の支援の充実・定着に向けまして、この就労パスポートの作成を通じて対応を進めていくことを検討しています。検討において、当事者目線で

(素案) 資料3-1

職場定着に向けた情報共有ツール

精神障害のある方等の 就労パスポート をご活用ください!

就労パスポートは、職場定着に向けて、働く上での自分の特徴やセールスポイント、希望する配慮等を支援機関とともに整理し、職場や支援機関と円滑に情報共有するためのツールです。
就職活動中や就職時、就職後など、職場定着に向けて必要な支援や職場環境整備について、職場や支援機関と一緒に話し合う場面で活用します。

作成・活用のメリット	
自己理解を深める	職場定着にとって重要な観点から自分の強み、特徴等を見つめ直し、理解を深めることができます。
自分の特徴を分かりやすく伝える	事業主等に伝えたい自分の特徴や希望を所定の項目に沿って整理し、具体的に伝える手段として活用できます。
支援者に自分の特徴を理解してもらおう	支援機関を活用しながら作成することにより、支援者に自分の特徴等理解してもらえ、支援が受けやすくなります。

自分の特徴に即した支援の活用、職場環境整備

職場定着

作成・活用・更新の流れ

【作成】

様々な体験
⇕
振り返り

就労パスポートの記載

支援依頼 ↓ ↑ 支援

各支援機関 → 支援

【活用】

就職活動段階

- 他支援機関の利用登録時に支援者に提示
- 職場実習前、採用面接時に職場の担当者へ提示

就職時～職場定着段階

- 就職時に現場責任者や上司・同僚などに提示
- 就職して一定期間経過後、就職初期に講じられた配慮の実施状況、就職後の状況変化に応じた見直しの必要性などについて、上司・同僚、支援機関とともに確認

↓ ↑

【更新】

- 様々な体験の振り返りをもとに
- 自分の状況や職場環境などの変化に応じて

⇕

就労パスポートの保管はご本人が行います

作成・更新した就労パスポートは、ご本人が保管します。また、事業主や支援機関に提供する際には、ご本人が希望する範囲の対象者に限ることができます。なお、事業主や支援機関に対して記載内容を説明する際、基本的にはご本人が主体となって行いますが、必要に応じて支援機関に説明の支援を依頼することができます。

厚生労働省・都道府県労働局・ハローワーク

就労パスポートの案を見ていくことが重要です。小幡事務局長は、最初に提示された案では、評価票だったり管理票のように感じました。本人視点に立ったところからのエピソードが反映できるかがポイントではないかと思見しました。

例えば今までの就労体験や、精神障害者の方でいえば、発症再発を繰り返しているという状況が仮にあるとすれば、それはルーチン化したものであるのか、その時々でのストレス要因というものもさまざまあるかと思えます。就労パスポートの中で項目を増やしていけばいくほど、逆にそこにとらわれてしまって、本来の困りごとを見失ってしまうような要素はないか。できれば自

由記載を増やすほうが重要ではないかとも述べてきました。

検討会はこれまでに3回開催され、就労パスポートの試案を作成し、実際の現場で試行（6～8月予定）することになりました。試行にあたっては次の意見を述べました。

就労パスポートは、職場定着も意識して更新していくものでもあります。いろいろな指標を含めて当事者、ご本人の視点や社会通念

上から見たときに、「有利に働くために書く」というように受けとめられがちなところがあると思います。よって、作成にかかわる支援機関が、あくまで御本人とやりとりし、ご本人が認識していくことが就労パスポートの作成であると考えれば、添

氏名		障害者名 (診断名)
1 職務経験 (これまで職場や福祉サービス事業所で従事した職務と期間を記入(受障前のもも含む))		
2 仕事上のセールスポイント(コミュニケーション・作業進行面のセールスポイントや自分の強みが発揮できると思われる職務・作業内容を記入)		
3 体調管理と希望する働き方		
		自分の特徴 ※該当するものに記(複数選択可)
ストレス・疲労	<input type="checkbox"/> ストレス等を感じやすい状況・場面	
	<input type="checkbox"/> ストレス等のサイン(例:肩がこる、口数が減る、寝付きが悪くなる、食欲が減る等)	
	<input type="checkbox"/> 対処方法(自分で取り組むこと、配慮してほしいこと)	
通院のための休暇	<input type="checkbox"/> 必要な <input type="checkbox"/> 必要あり(頻度・曜日・時間帯)	
就業管理のための配慮	<input type="checkbox"/> 必要な <input type="checkbox"/> 必要あり ※具体的内容	
※就業状況の欄は記入		

書によらず、ご本人の認識としてアピールすることに近づけていけると思います。その上で、さらにフォロワーするという意味で、ご本人が望めば、支援機関が独自に作成した資料を添付する前に資料を添付する場合があります。ご本人が望まなければ、多分、添書もつかないことになると思いますので、今まで培われてきた関係機関とのやりとりも含めてふり返り、リカバリしていくことで、極力、この就労パスポートの中に反映される、ということが主になるように支援者の方に意識していただきたい。

また、就労のスタイルとして、時短、超短時間ということもあります。「ゆくゆくはフルタイム勤務になっていく」といった

イメージが多く持たれています。就労パスポートの中にも、フルタイム、フルタイム以外、または、フルタイム以外からフルタイムに向けて段階的に延ばしていくような項目もありました。就労のスタイルとして、場合によっては短時間のままで継続就労をしていく方もいらっしゃるかと思います。そこがミスリードにならないように実施すること。就労パスポートの項目には、服薬に関する点もありましたが、試行実施の中で、実際にそういった項目があるとやりにくいか、当事者の方にご意見をいただければ、ぜひ、あえて提示して試行いただくことを求めました。

試行のデータを集積したうえで、

秋以降に改めて、検討会が開催されます。厚生労働省ホームページで就労パスポート（案）が示されていますし、掲載の図表は案段階のものです。ご意見等あればみんなねつとまでお知らせください。

■みんなねつと事務局動向

別表のとおり6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。

■2019年度全国大会・プロジェクト大会の日程について

左記のとおり、各プロジェクト大会が開催の予定です。詳細については、開催地の県連組織へ、ご連絡ください。

みんなねっと事務局の対外的な活動(6月)

6月3日(月)	障害者政策委員会
6月4日(火)	国交省研修プログラムに準じた日本ケアフィット実施研修についてのヒヤリング
	JDF パラレルレポート完成報告会
6月5日(水)	代表理事会
	浩志会学習会
6月6日(木)	JDF と日弁連とのパラレルレポート意見交換
	きょうされん理事長交代挨拶来所
6月7日(金)	JDF 代表者会議
	厚労省課長取材インタビュー (月刊みんなねっと)
	精事連会議
6月10日(月)	みんなねっと総会
6月11日(火)	会長・事務局会議
6月18日(火)	中央法規出版 白石美佐子さん著書年金本販売打ち合わせ
6月21日(金)	東京都連評議委員会
6月24日(月)	全国大会実行委員会 (愛知)
	社保審障害者部会
6月25日(火)	JDF パラレポ特別委員会
6月26日(水)	みんなねっと編集会議
6月27日(木)	第46回障害者政策委員会

2019年度全国大会・ブロック大会の日程

ブロック名	開催地	日程	場所
北海道・東北	宮城	2019年9月24日(火)	仙台市シルバーセンター
北信越	石川	2019年10月22日(火)	石川県立音楽堂
関東	茨城	2019年10月30日(水)	県立県民文化センター
甲州・東海 兼全国大会	愛知	2019年11月7日(木) ～8日(金)	刈谷市総合文化センター 産業振興センター
近畿	兵庫	2019年10月5日(土)	兵庫県看護協会
中国	鳥取	2019年9月10日(火)	とりぎん文化会館
四国	香川	2020年2月25日(火) ～26日(水)	坂出グランドホテル
九州・沖縄	沖縄	2020年1月30日(木) ～31日(金)	パシフィックホテル沖縄

■県から助成を受けて電話相談と家族学習会を実施してから、10年近くが経ちました。多方面から講師を迎えて、相談員研修会を毎年開催してきました。今年6月に開催された講師からは、傾聴や目に見えない相手への配慮と共に、電話による相談の限界と注意点なども学んだところです。地域で孤立する家族とつながって、できる範囲の応援をしていきたいと思えます。

(飯塚)

■全国各地での作業所の設立、社会復帰施設の法制化や保護者制度の廃止など精神保健福祉法の度重なる改正、PSWの国家資格化、統合失調症への病名変更、障害者雇用率制度への適用など、家族会が実現してき

た成果はたくさんあります。家族会の皆さんが身銭を切って実現したことばかり。当ても高齢化や活性化が課題とされていきました。こうしたことが関係団体にも継承されていないように、残念です。

(桶谷)

■みんなねっと発行の『家族会運営の手引き』によると、家族会は、「わかちあい」「学びあい」「運動」の三本柱を中心に活動してきたことが書かれています。この三つは、家族会活動の長い歴史の中で培われた大切な柱で、この三本のどれが欠けてもいけないと言われています。道に迷ったとき、歩みが止まりかけたときなどは、常に、ここに立ち返ってみる必要があります。思っています。

(谷)

【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148号(2019年8月号) 定価300円

発行日 2019年8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

みんなねっと愛知大会プログラム

刈谷市総合文化センター 刈谷市産業振興センター(2日目)

1日目 11月7日(木)

- 10:00 受付
11:00 オープニングアトラクション
12:00 開会式
13:00 基調講演
社会で暮らす当事者のために精神医学
は何か出来るのか：妊娠出産から自動
車運転まで
尾崎紀夫(名古屋大学大学院医学系研究科教授)
14:30 みんなねっと活動報告
行政報告
15:40 記念講演
ベルギーにおける地域移行について
バナード・イエイコブ
(ベルギー保健省精神保健改革コーディネーター)
17:40 次期開催県・宮崎県の紹介
17:50 終了予定
18:20 懇親会(アトラクション)

2日目 11月8日(金)

- 9:00 受付
9:30～11:30 分科会
第1分科会
当事者の地域移行・地域定着
第2分科会
諸外国から福祉を学ぶ
第3分科会
医療費助成の全国展開について
第4分科会
交通費の格差是正運動
第5分科会
福祉としての障害者年金について(困難事例)
第6分科会
統合失調症治療の大切な考え方と進め方
(アウトリーチも含めて)
12:00 閉会式
13:30 観光(別途申し込みが必要)

【参加費】3,000円/障害のある人500円/学生1,000円(高校生以下は無料)

開催案内を配布しています。みんなねっとホームページから
ダウンロードするか、愛家連までご連絡ください。

主
催

みんな
ねっと

公益社団法人 全国精神保健福祉会連合会
<https://seishinhoken.jp/>

特定非営利活動法人 愛知県精神障害者家族会連合会(愛家連)
TEL:052-265-5098 FAX:052-265-9211



第12回 全国精神保健福祉家族大会

みんなねっと 愛知大会

だれもが幸せと感じられる社会を!

会場

刈谷市総合文化センター
刈谷市産業振興センター



刈谷市マスコットキャラクター
「かつなりくん」

● 11月7日(木) 受付 10:00

【基調講演】

「社会で暮らす当事者のために精神医学は何かできるのか
：妊娠出産から自動車運転まで」
名古屋大学大学院医学系研究科 尾崎 紀夫 教授



【記念講演】

「ベルギーにおける地域移行について」
ベルギー保健省・精神保健改革コーディネーター
バナード・イエイコブ 氏



● 11月8日(金) 受付 9:00

第1分科会：「当事者の地域移行・地域定着」
第2分科会：「諸外国からの福祉を学ぶ」

第3分科会：「医療費助成の全国展開について」
第4分科会：「交通運賃の格差是正運動」
第5分科会：「障害年金について（困難事例）」

参加費 **3,000 円** / 障害のある人 **500 円** / 学生 **1,000 円** (高校生以下は無料)

同時開催:11月8日(金)

※参加費無料 受付 9:00

愛知県アウトリーチ普及啓発委託事業
「統合失調症治療の大切な考え方と進め方（アウトリーチも含めて）」
医療法人崇徳会 田宮病院 渡部 和成 院長



愛知大会事務局 〒461-0011 愛知県名古屋市東区白壁1丁目50 白壁庁舎内
愛知県精神障害者家族会連合会 (あいかれん) TEL 052-265-5098 FAX 052-265-9211

主催：公益社団法人 全国精神保健福祉社会連合会 (みんなねっと)
特定非営利活動法人 愛知県精神障害者家族会連合会 (あいかれん)

赤い羽根共同募金

