月刊みんなねっと（毎月１回１日発行）　通巻 148 号　2019 年 8 月 1 日発行　2007 年 7 月 24 日第三種郵便物承認

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（蔭山正子）

■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㉓》
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

公益社団法人 全国精神保健福祉会連合会

もくじ

月刊 みんなねっと
2019年 8月号 通巻第148号

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（髙橋清久先生に聞く）　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

多事彩々　**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

ダイアローグでつながろう ダイアローグにつながろう～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㉓》（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）

読者のページ

みんなのわ

「みんなのわ」は、読者のみなさんからのお便りや投稿を中心にご紹介するコーナーです。

「みんなねっと」の感想

◆熊本県　カラオケばーさん（60代）

4月号からのみんなねっと

掲載順が変わってとても読みやすくなっています。特集も興味深いです。電話の対応も助けになります。家族学習会もわかりやすく読めます。ありがとうございます。

◆愛知県　支援者（60代）

こんにちは～

4月号を手にし、パラパラ開いていくうち、何か違う、いつもと違う!!と、誌面構成編集の違いに気づきました。

読者のページ「みんなのわ」が巻頭にきています。

さすが！〝みんなねっと〟と納得でした。あちらこちらでの経験や思うこと、悩むことの交流って、大事ですよね。それから、学びがあって、じんわり味深い「知ることは…」に続く…この流れ、いいですね。

1ページからそのまま読んでいくうちに元気になっていました。小さな市のB型で支援させてもらっていますが、大きな赤字をかかえての4月で苦しかったのですが、4月号に元気をもらいました。

こういうしんどい時こそブレないで進むことが大事なんですよね。

日常生活

◆熊本県　小﨑弘文　本人（40代）

（人生の失敗から回復への道）

僕は自分自身の心の状態が最近やっとわかるようになった。

幻聴・妄想と精神薬と心の変化、20年前、10年前…。暗い長い人生のトンネルからやっと心の太陽の光が見えてきた。うれしくて…。うれしくて…。

僕はメデタイ男だ。これから先の明るい未来がまっている。一日の良い時間に、小学生から勉強をしている。

明るいみらいのために。

◆愛知県　ミドリ　家族（60代）

娘は34歳になりました。7か月前、幻聴で不眠になり自分で救急車を呼んで入院しました。

結婚してもなかなか遠くて嫁

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、たまらなくなって、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が、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って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が、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ー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います。ベー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　ちろるちょこ　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ってる。そんな気がしていた。

だけど、世界はそこまで腐ってはいなくて、ちゃんとみんな心を持っていた。私が笑って過去を話すのを見て「安心した」って言ってくれて。私が笑っていられるのは、前を向いているからなんだって、無理矢理笑ってるんじゃないんだって。それをわかって、一緒にわかってくれる人がいる。私はそれだけで救われている。いろんな人に〝ありがとう〟ってそう言って、笑っ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。

○○○○○○○○○○みんなのわ○○

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

公益財団法人神経研究所精神神経科学センター
理事長　**髙橋清久先生に聞く**

髙橋清久先生は長年、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ィグマ活動、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、髙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」との関わり

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日二人、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って安心できる、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。

スティ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こうというSDM（エスディエム）（シェアード・ディシジョン・メイキング）の流れが広がってきています。

ご家族の皆さんには、積極的に情報収集をし、仲間を作って、精神的な安定を取り戻していっ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）

◆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：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。

特集

家族会にできること

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の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。

もっとも、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っ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、それまでの精神病者監護法とは違って人権に格段の配慮をしていますが、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じ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

特集

家族会にできること

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、人は人と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そうではなく、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。

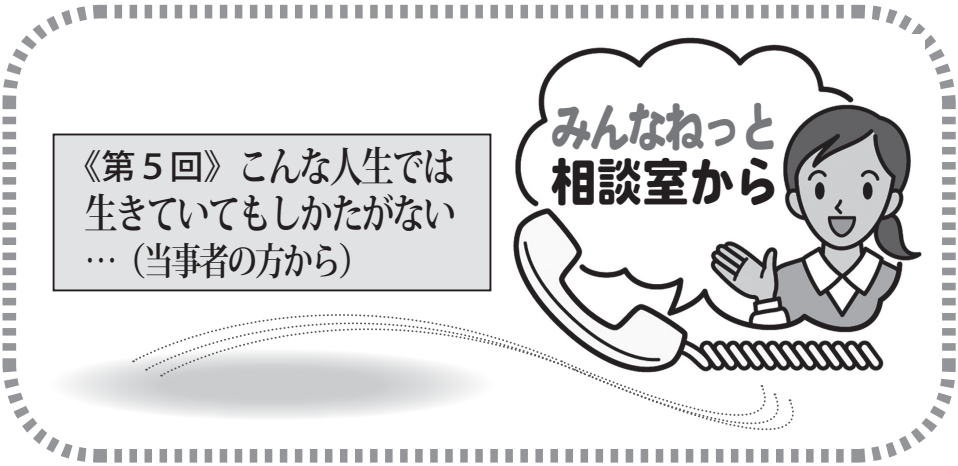
二つ目に、疾患や家族の続柄に広がりがでていると思います。家族会の会員の方は、統合失調症のお子さんをもつ親の立場の方が多いですが、外来患者

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。そこでは「障害者」に単純作業をしてもらうのだが、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、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（オープンダイアロー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



《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）

◆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をしていますが、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

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「集うもの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

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

増本（ましもと） 茂樹（しげき）
増本クリニック院長

〈うつ病でしょうか？〉

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、ぎりぎりまで起きれません。出社しても仕事を張り切ってできなくて、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。

〈仕事での迷い〉

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、「ひょっとして精神病かも知れない」と

ダイアローグでつながろう ダイアローグにつながろう

～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）

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・KAZOC（カゾック）作業療法士 **伊藤裕子**

4月12日～13日、オープンダイアローグ（以下OD）[i]を学び、実践したいと奮闘する仲間で、京都のダイアロー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て、感じたことを残したい。

[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

◆**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。

◆**蓑島豪智さん**＝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。

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。

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㉓）

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（たけのみさお）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。

元々の性格は引っ込み思案（じあん）

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。元々の性格は引っ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ごらん」と。竹野さんは、先生のことを信頼していたので、思いきってみんなの前で話をすることにしたのです。

ワタシ。統合失調症なんデス。

小田島六軒

第5回

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