

# 月刊 みんなねっと

10  
2019



どんなきもちも大丈夫 チアキ

特集 希望が見えた瞬間



公益社団法人 全国精神保健福祉会

みんなのわ—読者のページ 2

**特集** 希望が見えた瞬間

希望が見えた瞬間(橋口亜希子) 6 / 私の希望が見えた瞬間(よっしむ) 9  
/ 希望は、人生を良いほうに変えてくれる(須藤敬治) 10 / あの時の  
会長さんの一言(宮澤秀一) 11 / ピアサポーターの募集を目にした瞬  
間(松本京子) 12 / 目が覚めるような過激な一言(渡部絵里子) 13

**多事彩尺** バスの窓から(野村忠良) 14

**みんなねっと相談室から** 《第7回》友人が精神疾患になり、とても苦しんでいます… 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」(⑦全国で同じ家族に出会う) 18

診療場面で出会ったリカバリー【若手精神科医によるリレー連載①】

リカバリーを左右するもの、それがあんなら(岩谷 潤) 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7回) 触れ合うなかまたちとのつながり～自分らしさを大切にすること～ 26

当事者・家族に役立つ睡眠の話(1話)

「毎日の睡眠に必要な時間はどのくらい？」(高江洲義和) 28

**知ることは生きること**(連載46回)「筋金入りのプロの保育士であり、家族会の大切さを  
説く啓発者として」(前編)《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) 30

つたえる・つたわる・つながる [連載①] 開く(青木聖久) 33

ワタシ、統合失調症なんデス。小田島六軒【第7回】 34

お知らせします みんなねっとの活動 36

子との会話から始まります。「ブックホールって先生は信じる？」周囲の大人が相手にしないどんな話でも熱心に聞いてきちんと答えてくれる。最後には必ず「医者 of 僕に何かできることはあるかい？」と聞いて終える。もしそこであると言ったら、診察時間を延長してでも必ず息子の話を聞いてくれました。

その後、母親の私と話しますが、その間に息子が宿題をがんばってやっていようものなら、二上先生はニコニコしながら宿題のノートに「医者 of 僕のサインは学校の先生がすごいって褒めてくれるよ」と言って、よくできましたと一筆書いてハンコを押してくれました。

そんな二上先生はいつの日か息子の尊敬する人になり、二上先生のような医者になることが息子の夢になりました。

**患者を守るために使う**

**「医師の立場」**

二上先生に支えられた私は、地元で理解を深める会を立ち上げました。ただ当時は発達障害をほとんど誰も知らない時代でしたので、心ない言葉を受けることもたびたびありました。

ある時、民生委員や主任児童委員の方から「そんな障害は母親であるあなたの育児能力がなにかの言い訳に過ぎない。本当にそんな障害があるのなら、あなたの子どもを連れてきて目

の前で見せなさい」と言われたと、涙ながらに訴える私に二上先生は私の代わりに激怒して「次の会はいつですか？ 僕が行きます！」と言ってくれました。僕は医者だから患者さんに接することが本業と、特段のことがない限り講演会を引き受けない二上先生が、息子と私を守るために動いてくれたのです。

**風になった二上先生**

そんな二上先生が亡くなってしまった。決して枯れることなくてない涙を親子でどれだけ流したことでしよう。私たち親子は希望の存在を失って、これからどうやって生きていけばいいのか。いやいや、へなちょこな

親の私の扱よりどころである二上先生がいなくなっちゃったら、泣いて怒って凹へんでばかりの育児を誰が支えてくれるのか。

途方に暮れるお別れ会の翌朝、窓を開けると、レースのカーテンが天井にまで届く強風が吹きました。でもそれは強風なのにとても優しく私を包み込むような風。

「二上先生が風になってやってきた！」亡くなる前に二上先生がお別れ会で流すように伝えていた「千の風になって」のとおりに、二上先生が本当にやってきた、そう私は確信しました。すると二上先生の声が心に聴こえました。「答えは橋口さんの中にあるよ」。

そう、いつも二上先生が言っていた言葉。月に1回しか診察できない医者という言葉に頼るのではなく、自身の中にある答えを見つけること。それがこの子たちの育ちに必要な支援なんだよ。

### もう一つの希望が見えた瞬間

最後に。「橋口さんはいつの日か息子さんに感謝する日が来ますよ」。落ち着いて子育てを振り返られるようになったこの頃、二上先生が私に残してくれたこの言葉がずっとこだましていました。

そして気がついたんです。当時は絶望でしかなかった息子を山に捨てに行ったあの夜の言葉

が、実はもう一つの希望が見えた瞬間だったのだと。

それは息子を殺して自分も死のうと彼の首に手をかけた時に、彼が純粹無垢な眼差しで私に向かつて言ってくれたあの言葉。あの言葉がなければ今、私は生きていないし、その言葉がなければ発達障害の理解啓発活動をすることも続けることもできなかつた。

ずっと絶望だと思っていたあの言葉は、実は、息子が私に生きるという大きな希望を見せてくれた瞬間だったんです。

「お母さんにこんなつらい思いをさせてごめんね」

特集 希望が見えた瞬間

原稿募集に予想外に多くのご応募をいただきました。ご応募くださった皆さまに感謝いたします。今回は、編集委員の橋口亜希子さんにご応募いただいた5人の方の体験談をご紹介します。

## 希望が見えた瞬間

発達障害を手掛かりとした  
ユニバーサルデザインコンサルタント

橋口亜希子

### 医師 二上哲志先生との出会い

「お母さん、ここまで本当によくがんばりましたね。そして、よくここまで息子さんを育ててくれましたね。息子さんを育ててくれてありがとう」

私の希望が見えた瞬間、それはこの言葉をおっしゃってくださった今は亡き二上哲志先生の

存在です。この言葉がなかったら過言でもなく、私たち親子はこの世に今存在していません。

### 親子心中を図ったあの夜

二上先生に出会うまでの私の子育ては苦難の連続でした。周囲からは「しつけがなっていない」「母親の能力がない」しまいにには「人間失格」とまで言わ

れ、私の子育ては絶望でしかありませんでした。

追い詰められた私はある夜、息子を山に捨てに行きました。でも、捨てきれなくて全速力で山を下ってきた息子の顔を見た瞬間、この子が悪いんじゃない、周囲のいうとおり人間失格の私が子供を産んだことがいけなかったんだと悟り、私はすべての責任を取るために、この子を殺して自分も死のうと親子心中を図りました。そんな絶望の中で出会ったのが二上先生だったのです。

いつだって、どんな時だって、子どもの一番の味方

二上先生の診察は決まって息

## みんなねっと 相談室から



《第7回》友人が精神疾患になり、とても苦しんでいます…  
私はどうしたらよいでしょうか

### ◆相談内容

長年親しくしていた友人が精神疾患になってしまい、何かの助けになればと声をかけたのですが、それ以来、頻繁に電話がかかるようになりました。一度かかってくると、なかなか電話を切ることができず、こちらが返答に困るような話しをされたりします。大切な友人だったので何とか助けになりたいとは思いますが、どう対応したらよいのか教えてください…時々、このような相談があります。

### ◆相談員の対応

大切にしていたご友人が、精神疾患になりとても苦しんでい

るということを理解し受け止めようとされていることに、ご友人に成り代わって感謝したいと思います。そして、そのように対応してくださる方がいることで、ご本人にとってはとても心強く励みになっていると思います。もし、気持ちのゆとりがあれば、ご友人がどのような病気なのかを知っていただくことも参考になるかと思えます。精神疾患といっても、いろいろな病気があるからです。

対応の際には、電話を受けられない時間があることを伝えたり、1回の電話の長さもある程度決めて対応されることをお勧めします。もしかしたら、以前のその人からは想像できないよ

うな会話内容を聞かされることもあるかもしれないが、それは病気が言わせていることなので、病状が落ち着いてくれば、少しずつですが、本来のご友人らしさが戻ってくるようになります。

返事に困るような話しには答えようと思わずに、「あなたはそんなふうに感じているのね」「そんなことがあったら怖いわね」など、ちゃんと聴いているということ伝えることが大切かと思えます。

今はあまり無理をせずに、負担になりすぎない範囲で対応していただくことで充分かと思えます。そして、その方が回復されたときには、ぜひまた、大切

なご友人として受け止めていただけたら、それが何よりご友人にとって嬉しいことではないでしょうか。

#### ◆感想

私たちは、精神疾患や精神障がいについて学ぶ機会がありません。そして、精神疾患や精神障がいは、内臓疾患や身体の障がいとは異なり、コミュニケーションや生活の仕方など、周囲に影響を与える形で病気の症状が現われることが多くあります。何も知識がない状態で直面すると、不安感や恐怖心、時には嫌悪感さえ抱くことになりま

す。その相手が家族でなくても大

切な人であれば、何とか助けたい、何とか力になりたいと思うこの相談者のような方がいてくださることに安堵感を覚えます。この他にも、職場の上司、近隣の方、遠い親戚など、さまざまな立場の方からの相談もあります。そのような方々には、少しでも精神疾患や障がいを理解していただくことと、これまでもどおりのつながりを、無理のない範囲で続けていただけたことをお願いしています。小さなことですが、それが、偏見や差別をなくすことにもつながっていくことを期待して…。

(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

⑦全国で同じ家族に出会う

家族による家族学習会の普及のために2007年から全国に出かけてセミナーや研修会を実施してきました。

初めてのセミナーを滋賀県で開催し、家族学習会のデモンストラーションで関西の家族の方のお話を伺いました。そこで関東の地元で仲間と語りあう苦労と同じ話が語られたのです。どこの地域でも家族は同じなのだ、とても驚いたのを思い出し

ます。

全国各地で、初めてお会いした方なのに手を取り合い肩を抱き合って、わかりあえてよかったです。聞いてもらえてよかったです。喜んでいただく経験をして、私たち家族が苦労をわかちあうことの大切さを痛感しました。どこかのセミナーでお会いした家族が、私を見つけ懐かしそうに駆け寄ってこられて、私を抱きしめながらお礼を言われた

ことがあります。まわりのかたはその方と私が以前からの知り合いなのかと思ったようです。

きつとそれぐらい学習会での語り合いがその方にとって濃密なものだったのだらうと思います。お元氣になられていても嬉しい再会でした。今でも胸に焼き付いて離れません。

私の経験が誰かの役に立っていると思えることは、私の元氣のもとでもあります。お互いに支え合っていることを感じます。

家族の誰かが発症し、それまでとはまったく違う感情の発露を感じ、驚き、こころを痛める体験は、今も昔も変わらずに家族が出会うことです。何が起き

## リカバリーを左右するもの、 それがあるのなら

和歌山大学保健センター  
精神科医

岩谷 潤



### はじめに

リカバリーという言葉からま  
ず思い浮かぶのは、リカバリー  
に出会えなかった、リカバリー  
を見いだすことができなかった  
方々です（記述にあたって細部  
を変更しています）。

### 出会えなかったリカバリー

私よりも年長の、男性のその

方とは、私が勤務していた公立  
の精神科病院の病棟で出会いま  
した。長い年月のあいだ入院さ  
れており、すでに家族もおられ  
ず、病床が住民票に登録された  
住所となっていました。

残念なことに、そのように病  
院に住む方々はいま以上に数多  
くいらっしやいました。力量の  
足りなさから一面的でしたが当  
時の私は、多くの方に何らかの  
交流の手がかりを見つけられる  
と思っていました。精神的な不

調時にこそその人の思いを知  
る、看護師を始めとするスタッ  
フとの交流をヒントにする、身  
体疾患を通じて治療について話  
し合う、そのひとの持ち物や興  
味に惹かれた行動から話題を考  
える、など、どこかに糸口があ  
るものだと考えていたのです。  
しかし、この方とのあいだに、  
私は何も生み出すことができま  
せんでした。時折、発してくれ  
た、とある病院へ「転院しない  
といけない」という訴えにも、

# 当事者・家族に 役立つ 睡眠の話

## 1 話

### 毎日の睡眠に必要な 時間はどのくらい？

杏林大学医学部精神神経科学教室

高江洲義和



人間にとって十分な睡眠時間は  
何時間なのか？」という疑問を  
考えてみたいと思います。

#### 加齢と睡眠時間の関係

我々人間の睡眠時間は年齢と  
ともに短くなり、短くなった睡  
眠時間の中で目を覚ましてしま  
う頻度は増えていくことが知ら  
れています。つまり我々人間は  
生理的に加齢とともに不眠にな  
りやすいということです。

よく巷では「8時間睡眠がい  
い」などという情報が流れ、私  
の診察室にも「昔は8時間眠れ  
ていたのに今は5時間しか眠れ  
ない。もう一度8時間眠れるよ  
うにしてほしい」と訴える高齢

杏林大学精神科の高江洲で  
す。皆様が日頃から気になっ  
ているような睡眠の疑問につ  
いて考えてみたいと思います。皆  
様の今日の睡眠に貢献できれ  
ばと思っています。

睡眠は食事や運動とともに

我々人間にとって重要な日々  
の活動です。誰しも「毎日十分  
な時間ぐっすり寝たい」と考  
え、睡眠が妨げられ、睡眠不  
足になると大きなストレスと感  
じると思います。

今回のテーマは、「そもそも

の患者さんがいらっしやいます。しかし、そもそも本当に皆が8時間睡眠をとる必要があるのでしょうか？

20代の若年者は平均でも8時間以上の睡眠時間が必要と考えられていますし、実際に多くの若年者が寝ようと思えば8時間以上眠れます。

これに対して65歳以上の高齢者ではどうかと考えますと、平均値をとると65歳以上の高齢者の睡眠時間は6時間程度です。これに対して睡眠薬を用いて無理やり8時間に睡眠時間を延長させたとしても副作用による日中の眠気の増加やふらつきによる転倒のリスクの増加、認知機能の低下につながるため危険で

す。

それぞれの個人にとって必要な睡眠時間

それではそれぞれの個人にとって必要な睡眠時間とは何時間なのでしょうか？

答えは「その人が日中の活動に支障をきたさない規則的な睡眠時間」となります。

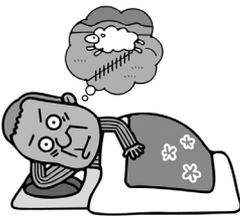
例えば60歳の方で毎日5時間30分眠っていて、日中の仕事に集中できていればそれが適正な睡眠時間になります（もちろん加齢により睡眠時間が短くなるにつれて日中の生理的な眠気は増していきますが）。

もう一つ大事な点は「規則的である」ということです。平日

は仕事で忙しくて4時間30分しか眠っていないと、週末に9時間くらい寝だめするといった不規則な睡眠リズムは睡眠の質を低下させてしまいます。

そのため毎日同じ時間に起きて、日中にやるべきことをできていればそれが6時間以下だとしても適正な睡眠時間だということになります。

無理に長い時間の睡眠をめがずに「規則的で必要最低限の睡眠」をめざした方がより良い睡眠になるといえるでしょう。



# 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・イェイコブ  
(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  
交通費の格差は正運動  
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



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・イエイクブ 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

