

月刊 みんなねっと

12
2019



ドンマイ いやなことからキミのこと守るよ チアキ

特集 ほっとしたこと



公益社団法人 全国精神保健福祉会

「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

ほっとしたこと(読者からの投稿) 6

多事彩々 端っこで生きる(野村忠良) 14

みんなねっと相談室から 《第9回》「ひきこもり」状態をどうしたらよいか 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」(◎北九州から九州・沖縄エリアへ) 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③】

私とリカバリー(萩原康輔) 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9回) 僕たちの試行錯誤(千葉県市川市) 24

当事者・家族に役立つ睡眠の話(3話)

「上手な昼寝習慣」(高江洲義和) 28

知ることとは生きること(連載48回)「敬われ敬うことによって得られる良好な人との交わり」(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③] 契約(青木聖久) 33

ワタシ、統合失調症なんデス。小田島六軒【第9回】 34

お知らせします みんなねっとの活動 36

読者のページ



「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

◆大阪府 反省母 家族(70代)

9月号で増本茂樹先生の「街の診療所からのお便り最終回で「受診した人のその人なりの希望がかなうように、その人が努力して生きていくのを助ける」ことが精神科医の仕事と書いておられました。過去一年分を読

み返して一冊の本になれば嬉し
いなと思いました。

心に残る言葉は書き出しまし
たが、148回分も読めていま
せん。もう一度読み返したいで
す。

◆熊本県 天草マリア様 本人

(60代)

久しぶりにハガキを送りま
す。表紙が素敵になりましたネ。
楽しみがふえました。

私は小学校2年の時九州大学
で、発達障害、自閉症といわれ
て来ました。絵を描いたり、書
道をしたりして、学校を楽しみ
ました。8年間入院していて、
退院したら、パートナーと一緒
にB型作業所の方へ2人で通う

つもりです。また、元気に2人
で働かせていただくつもりで
す。月1回みんなねっとで、勉
強させていただけます。

一日一日を楽しんで生きてい
ゆくつもりです。大学の勉強を
またしようかと思っております。

◆滋賀県 匿名 家族

「みんなのわ」毎回とても楽
しみにしています。かれこれ6
年ほど読み続けております。

私の家族は約15年間家で療養
を続けていましたが、最近自発
的にB型作業所に行くようにな
りました。

まだまだ慣れなくて、作業所
から帰ると疲れから気を失った

ように寝ています。でも病気を抱えながらも社会の一員としての実感を得ようとしている姿を見ると、とてもほっとしています。ようやく病気を受け入れることができてきたのかなと思います。

2人でみんなねつとを通していろいろな勉強させていただいています。ありがとうございます。

日常生活

◆東京都 匿名 家族（70代）

こんにちは、私はいへん困っております。

息子50才社会資源はすべて拒否します。6月急性すい炎で入院しました（アルコール飲みす

ぎ）。現在また飲んでいきます。飲むと大声出します。先日は、私の頭を一撃しました。この先とても不安です。

保健所では、50才過ぎますと具体的な指導はありません。

過去に一度でも相談にきた方には、その後、如何ですかと自然な形で訪問をしてください。されば、前に進める方もあるのではないのでしょうか。もっと、保健所に働いていただきたいと思えます。

◆新潟県 林峰子 本人（50代）

私は、スキーの全国大会で、成績が悪かったことがきっかけで、高校一年生から不登校と成り、親が精神科に受診させてく

れたことで「統合失調症」（当時は精神分裂病）「双極性障害」と判明し、16才の時から、薬物治療を受けております。症状は安定し、高校卒業と同時に就職し、結婚・出産を経験しました。

昨年（ぞう）から躁状態となり入院し、今度（こゝろ）はうつで二度入院、今年5月末に退院し、現在ほども落ち着き、障害者が通う施設に就職する予定です。生活保護を脱出すべくがんばります。

◆石川県 フジくん 本人（60代）

私は会社員でした。若い頃から社会の進歩をめざしたく、会社も向上させたかったのですが、厳しい職場環境の下で精神

疾患を得て40歳で離職しました。一向に成長できない落ちこぼれの帰結でした。その後仕事をせずに勉強できる裕福な家庭の子の私は、精神保健福祉と社会保障を独学し、徐々に書く力を高め、処理能力に自信をつけ、今は研究者まがいに学習と活動をしています。

私は立場や組織の論理に縛られるのが嫌ですが、当事者のためになり、社会が発展する方向になるのなら、遅くとも着実に貢献したいと思っています。効率化を重視し、感性を統制すると進歩はしません。私は力が及ぶところで可能な範囲で力を尽くしたいと思います。苦しいほうを選択して効果が発揮でき、

周囲が前進するという夢が叶うなら、私の病は癒えるのだろうと考えます。

◆奈良県 匿名 家族

我が家の当事者は42歳の男子

です。飼い猫を「嫁」といって可愛がっています。彼と私がいると必ずその間に猫が入ってきます。

この猫はどこにいても起きてきて二人の間に寝そべって大き



な伸びをします。そして撫で撫でをせがみます。

「ミーちゃん長いな」「背伸びたな」と彼。「今日もご出勤ですね。お勤めご苦労さん」と私。しばらく猫と遊んでいて彼が言いました。「ミーちゃん我が家のアイドルやなあ」と。

私は言いました。「何言つたの。我が家のアイドルはあんたやで」

それを聞いて彼は一瞬きよとんとして言葉を失いましたが、すぐにこのような嬉しそうな顔になりました。今までで一番嬉しそうな顔になり、「この顔写真にとつて」と彼は言いました。

詩・イラスト

◆佐賀県 ねむり姫 本人(40代)

「星」

あの人の顔が見えない
この人の顔も見えない
あの人の声が聞こえない
この人の声も聞こえない
そして星も見えない

◆石川県 武輝彦

「人生と僕の共通点」

たとえ黒板に濃くチョークで悪口が書かれていても
その下に黒板けしで消された

薄い文字でありがとう

と書かれている

人生とはそんなものかもしれない

いくら探しても 見つからなくて

あきらめたものが いつか

ひよっこり

出てくる

人生とはそんなものかもしれない

つまり人生とはあんまりすなお

じゃない

そんな気がする 今日この頃の僕

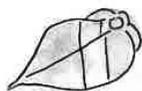
そんな僕も

実はあまりすなおじゃないと思っ

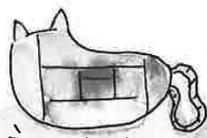
特集

ほっとしたこと

毎日 お茶を飲む時に……、
ちょっとステキなコースターを愛用中♡
(ほっこり)したひとときです……



葉っぱかき
手織りの……



ネコのキルトの……



……

(千葉県) Minna

今月の特集は、読者の皆さまの投稿だけで構成しています。このような特集は初めての試みです。ご感想もお寄せください。

ほっとした出来事

(岡山県) 金森彰夫

僕が最近ほっとした出来事は、前島さんというナースと父親のおかげでたくさん飲んでいたお茶を飲む量が、ほどほどになったことです。これはとつてもいいことだと思います。

他には、昔みたいに暴れる発作が起きなくなったことです。これは、いい薬が発明されたからです。このこともちょっとは、

僕の病気がよくなってよかった
と思っっています。

姫路のおじいちゃんが死んだ
ときに、お友達のお西田さんが、
手紙で誰だっかっていつかは死ぬん
だから、そんなに悲しまなくて
もいいよと書いてくれたことで
す。僕はこのとき、おじいちゃ
んが死んだことに動揺してい
たけど、その言葉でほっとしまし
た。

また、両足のかかとの骨のレ
ントゲンを撮った結果、異常な
しだったことも安心しました。
最近楽しかったことは、僕の
親にコイに餌をあげに深山公園
というところまで連れていって
貰ったことです。

僕は幸せ者です。

ほっこりしたこと

(ペンネーム) ぽっちゃんりさん

金木犀の香る頃となりました。
あれは大学を卒業してまも
ないときのことです。当時、統
合失調症を患い入院を繰り返
し不透明な毎日で悶々としてい
ました。

そのためか一日の生活もま
ならず苦しんでいました。就職
もできないでいました。そんな
状況に置かれていたので病状も
悪化しています。

親戚の人や両親の心配もあり
他の病院に移ることにしまし
た。そのときの私は、「この病

気は絶対治療できない」とさ
んだ気持ちでいっぱいです。初
めての病院は自分が決めたこと
でなかった。辛いことでした。

しかし、今度の病院は気持ち
の異なる新しい雰囲気、居場所
でした。そのうえ担当の医師も
頼れる存在でした。感謝の気持
ちが生まれました。

ある日の診察のときです。K
医師は「今のあなたの気持ちを
温めていこう」と言いました。
この一言が心の中で爽やかにし
みとおりました。生まれ変われ
たときです。心の中でつぶやき
ました。「ありがとう」でした。
あの時のことは年を重ねても
胸に響いています。K医師さ
ん、ありがとうございます。

幻聴の恐怖

(新潟県) 樋口雅哉

ぼくは統合失調症です。

その中でも幻聴という病気がある。幻聴はひどいし、怖い!! 本当に苦しんだ。

24時間、寝ている時間以外はずっと聞こえてた。

何が聞こえてきたかというと、普通に女性の声で、

「死ぬ」「バカ」「テンパ」「殺す」と普通じゃ考えられない声だった。ひどい声だった。本当に苦しんだ!!

その声の幻聴が20歳から20歳後半まで強く聞こえていた。

本当に薬を変えても治らない!! ケースワーカーに相談しても治らない!!

生活習慣を変えても治らない!!

まさに不治の病。

そんな生活を送っていて、ぼくはもう疲れてしまい、死ぬことを考えるようになった。

毎日、明日は死のうと考えたり、もう死ぬんだから何もしなくていいやと、フロコに入らなかつたり、ハミガキをやめていた。

そんな中、ぼくは幻聴地獄に落ちた。入院も11回を超えていた。

しかし、ある主治医になって人生が変わった。

今までは、ぼくに合う薬がなかったから、それで、ぼくに合う薬を一緒に探してくれたのだ。

毎回、テストとして薬を調べてくれたのだ。

そうした結果、自分に合う薬にめぐりあうことができて、今までの病気の症状がウソのように改善したのだ。

幻聴もまったく聞こえないわけではないが、やわらいだ。

本当に地獄からの生還だった。うれしくて、うれしくて、涙があふれ出した。

幻聴は恐ろしい病気である。でも、絶対に苦しくても「死」

を選んではいけない!! 絶対に治ること!!

克服することを努力すれば、絶対に治るんだ!!

と前向きに生きる!!

今、僕と同じ幻聴に苦しんでいる人がいるのなら、ぼくはそう言いたい!!

よい主治医、それと良薬にめぐりあえて、本当によかった!!
今ではいろいろあったが、コスモス作業所でがんばっています。
ぼくの幻聴の話でした。

ほっとした出来事で引き寄せ!!

(神奈川県) 仲村亜衣美

私は中度の知的障害者で、何をするにも物忘れをしたり、物事を一人ではすべてはできない

です。

自分の生活訓練を続けるところと目標設定をして、現在は意願の作業所への通所が認められて、周囲の人も理解し、教えてくれます。支えてくれます。

うまく伝わるように、人の視線と合わせて会話し、「ありがとう」は相手に対して、素直に「有り難い」と想いながら、その人に伝えることを、習慣にしています。

その生活リズムが整う作業所は、みんなが主役や仲間で、サポートの役目で助けてくれます。

「助かる」や「安心」と感じて、私は努力も励みになり、みんなと会えての会話のすべてが、ほっ

とする場所にできたことです。

施設の皆さんに出会えて本当によかったです。私は恵みの毎日で幸せです。

「ありがとう」「前向き」「リカバリー」、ていねいな言葉に会話で、自分のリハビリも楽しみながら続け、体の動く喜びに感謝を忘れず、令和元年の後半も想返しをしながら一日一歩、引き寄せます。

みんなのわと出会えてよかったです。みんなが仲間!

続けてよかったピアサポート

(横浜) ピアスタッフ協会副会長

野間慎太郎

私は横浜市内の支援センター

で働く中、今のままでは私が考えるピアとしての支援が届かないと感じて後先をあまり考えず退職し、『浪人ピア』と自称してさまざまな活動に参加しています。

しかし残念ながらまだまだお金にならないのがピアサポートの現実です。

やればやるほど交通費で財布が軽くなる日々を過ごしつつも「いつか変わる。今は辛抱」、そう言い聞かせながらあちこち出向いては相談に乗ったり、多くの人に自分の想いを届けたいと東奔西走しています。

そんな日々を送る中、助け合っている仲間からメールが届きました。

症状が少し悪くなりDrに相談したところ認知が歪んでいると言われ困惑していました。

私は常日頃から目先の症状ではなくて「なぜそうなったのか原因を探すこと」を体験から学びお伝えしてきました。

そこでその方にも状態が悪くなること⇨悪いことではないとお伝えし悪くなった原因を探して繰り返し返さないようにすることを大切にしてほしいとお伝えしました。

数日後、その方にお会いする機会があった際にお手紙をいただきました。

そこにはお礼の言葉と図書カードが入っていました。

その方は私が本をよく読むと

いう話を覚えていてくれたのです。

現金でもらうことはもちろん嬉しいですが、生活に直結しているのでも助かります。

ですが、私のことを考えて用意してくださったお礼というのは格別でした。

日常的にコミュニケーションを取り、きちんと信頼関係を結ぶことができなければいただくことができなかつたお礼の品です。

真心をいただいた。そんな気持ちになりました。

何事も一気に進んでいくことはありません。そう頭ではわかっているのですが時に生活の苦しさから苛立ちを覚えること

があります。

そんな私にとってこの贈り物はマイルストーンの一つになっています。

想いは必ず届く。

そのことを心から実感するステキな出来事になりました。

高校の卒業式

(茨城県) 匿名

私は、高校を卒業したときにホッとしました。

高校を見学しないで受験して遊べるかなとか、制服はかわいいななんて理由で入った学校。

入ってみて進学校と知り、まわりも大学へ行こうと必死。そ

んな中で前に述べた理由で入った私は勉強もついていけず、まわりともなじめず、中学校までは好きだった学校が嫌いになって学校を休むようになった。

調子がいいときは、がんばっていくけど3年間通していかな日は多々あった。自分でも行きたいけど行けなかった。

自分でもそれなりに理由があったから、それまでできていた勉強もクラスの真ん中から下に変わりプライドもガタ落ち。友達もほとんどいなくなった。

そのストレスで病気になる、私の高校生活は「苦」でした。クラスで話せる人もいなく、居場所もない。トイレでご飯を食べたときもありました。

でもなんとか「卒業」。私は人生で一番高校の卒業式がホッとした思い出です。

何にでも終わってあるんですね。救われました。

今は作業所を経て就労の訓練をしながら生活しています。あの時のつらい時期から解放され、つらくても終わりがあるんだなと思いました。今は割とのおんきに生きています。

ほっとしたこと

(横浜市) 谷岸輝美

ペットショップで売られている犬や猫は、必ずしもすべて売切れるとは限らない。時には

売れ残るもの達もいる。いや、売れ残る犬や猫が出るのは必至だ。そういうもの達の行き着く場所はこういうものになるのだろうか。

現に私は一人柵で囲まれているビーグル犬を目撃したことがある。なんだか不安そうで、意味がわからないような様子をしていた。

私は無意識に胸が締めつけられるような気がしたことを覚えていた。

そのようなこともあってか、今度は柴犬がショーケースの中で成犬ほどになつて見えたとき、いてもたつてもいられなくなつた。元々柴犬は私が好きな犬種であつたので、柴犬が

不孝になるのを見過ごすことができなかつたのである。

さつそく、わが家で飼つてあげることにした。

翌日、ペットショップに行く時、その柴犬は私が持参したチーズをペロリと一口で平らげた。これで柴犬とコミュニケーションができたとはいわれないが、彼女（雌）も何かしら感じるものがあつたに違いない。

そうこうしているうちに、お世話係のお姉さん達と柴犬が別れる時になつた。柴犬は一人ひとりお世話になつてお姉さん達の腕の中に顔をうずめ、彼女たちの匂いを最後に自分の心に刻み込んだ。犬なりに感謝の気持ちを表現したかつたのだろ

うか。仮の世話係とはいえ、柴犬と愛情の交流があつたのだらう。

ただ長い間売れずに残つてた故の光景とも見受けられる。微笑ましいことだが、なんとも皮肉な話である。

確かに一週間遅かつたなら、この子の運命は今とは違つたものになつていたと思う。命あるものだからこそ、飼つたからには最後まで大切にしなければならぬという責任を私はこのとき痛感した。

自宅へ向かう車の中、この柴犬は体を小刻みに震わしていた。私は「大丈夫、大丈夫」と声をかけ柴犬をなでた。きつと、この子は助かつたという気持ちと将来

への不安感が入り交じった不安な気持ちだったに違いない。

家に到着すると、当の柴犬はポンと軽々玄関を上がり、私は心に安堵感を覚えた。と同時にほっと胸をなでおろした。本人である柴犬も同じ気持ちだったようだ。

人間は犬、猫の命を軽視し過ぎである。犬や猫は飼い主に自分の命を預けているのだから、我々も彼らを一心同体として扱わなければならないと思う。

どんなことが あっても大丈夫

(西東京市) 齋藤学

私は今、たいへんありがたい

環境にあります。ひきこもりを20年ぐらい続けて一念発起で生活支援施設のY.Lひばりヶ丘カレッジというところに通わせていただき、たくさんのことを学びました。

一生懸命に生活を続けておりました。なんと人生で初めての彼女ができました。その後、グループホームで同棲生活をさせていたただいております。

その中、施設の方も生活支援から就労支援に移行し、代表をはじめよき職員さんや仲間にご支援いただき、3か月間通わせていただきました。

こちらでもよき恩師、仲間にご支えられ、このたび無事卒業す

ることができ資格を納め、ただいま就職活動をさせていたただいております。

たいへんな思いもいたしますが、基本的に幸せです。今まで関わりを持ったすべての人々に感謝しております。

どんなことがあっても大丈夫と自分によく言い聞かせ、ダメな時はこれでまたよくなると思っておりますと道が開けたように感じます。

皆さまもどうか、希望を胸に「なんくるないさ」と思っていただけますと幸いです。皆さまに幸あれと祈ります。ありがとうございます。



端っこで生きる

パンダは、山奥の笹の葉、コアラは毒のあるユーカリの葉を、キリンは高い木の、上の方の葉を食べ、ライチョウは生き物が近づかない高山の植物を食べて生きる。

みんな、筆者が大好きな動物たちだ。彼らは、誰も食べない物をなんとか工夫し食物にして命をつなぎ、おいしくて栄養豊富、しかも簡単に手に入る食べ物以外の動物に譲って生きていく。

思いやりがあるのだろうか。お人よしか、それとも遠慮深いのだろうか。あるいは弱いだけなのか。筆者から見れば、みんな争いが嫌いで、平和をいちばん大切にしている種族のように思える。

どこかの国のように、運よく権力を握った一つまみの人々が、王様になったとでも勘違いしたのであるか、反対派の人々を抑えつけ、自分にとって気持ちの良い国にしようと勝



手に行動しているのを見ると、パンダさんの爪の垢でも煎じて飲みなさいと言いたくなる。

百獣の王と言われるライオンだが、それは武力で勝っているだけのこと。パンダたちの生き方は昔の中国の仙人を思わせ、精神的にずっと安らかに生きていると筆者には思える。ともあれ、すべての生き物が調和がとれ、共存しているのがいちばん良い。

私事になるが、筆者は日頃からパンダさんたちを尊敬しお手本にしている。高いものは買わず、売れ残って値引きした商品を買って帰る。食品の廃棄は絶対にしない。みんなと仲良くしているのが好きで、やりたい仕事をよく人に譲り、自分はその手伝いに回る。仕事が片付くと、安心できてよく眠る。

精神疾患を経験された親しい方々と語り合い、意気統合して別れた後、ふと思う。私たちはみんな、パンダ族なのかもしれないと。

(野村忠良)

《第9回》
「ひきこもり」状態を
どうしたらよいか

みんなねっと
相談室から



◆相談内容

20代で発症して現在は40代の統合失調症の息子のことで相談します。今までは両親と3人暮らしで、精神科通院は70代の夫の運転で何とか連れていっていました。通院以外は家から出ることもありませんでしたが、ここ数年は大きく調子を崩すこともなく過ごしていました。

2か月ほど前に、自分で勝手に薬を止めてしまったようで、大声を出して騒ぐようなことが始まってしまったため、今は入院しています。主治医からは、服薬調整をして安定してきているので3か月で退院をと言われていますが、退院して家に戻っても、また、自宅と病院を行き来するだけの生活になります。

夫もいつまで車の運転ができるか：できなくなったら通院はどうしたらよいのかと考えると不安で仕方ありません。

◆相談員の対応

今まで、ご両親がお二人で力を合わせて、通院を含めた息子さんの生活全体を支えていらっしやっただので、何とか平穏な生活が続けることができているですね。ここまで、本当にご苦労が多かったと思います。

今後の生活についてはご両親の体力気力を考えると、不安が大きくなるのは当然のことだと思います。

退院して自宅に戻っても、同じことの繰り返しになるのでは…というご心配もそのとおりだと思います。

息子さん薬を止めてしまったのは、何か原因があったのでしょうか。もしかしたら、息子さんなりに将来への不安などがあつてのことかもしれません。

これまでの生活は、ご両親がかなりの努力をして支えてきたが、今後の生活については不安が大ききことを率直に伝えて、退院後の息子さんの生活を支えるための手立てを、息子さんと一緒に考える機会を作ってみてはどうでしょうか？

息子さんの生活の安定と共に、ご両親の健康や生活を守ることが大切なことだと思います。

◆感想

2014年4月の精神保健福祉法改正で、保護者制度は廃止

されましたが、それ以降も、精神科からの退院先の一番の選択肢として自宅（親元）という現状は変わらず、精神疾患がある人のひきこもり状態の多くは、精神科病院からして親元に帰されることから始まってはいないでしょうか。

この状況は、何の手立てもなしに、ただ親がいるから家庭に帰すということに問題があると考えられます。

退院時に成人であれば、自分の力で生活できる環境（グループホーム・アパートでの生活等）やさまざまな福祉サービスを活用した生活を選択肢として提案し、本人がどうしたいかを考える機会と時間をつくってほしいと思います。

自分の力で生活することが、病気や障害の回復により効果があることも、ご本人に伝えてほしいと思います。

たとえ、退院時すぐには難しい状況であったとしても、家族任せにすることなく、やがては社会に出て自分の力で生活することをめざす方向で支援が継続される体制が必要です。

現在、自宅でひきこもるような生活を送っている方には、将来を共に考える訪問支援を一日も早く充実させる必要があります。外に引っぱり出すとする支援ではなく、「一緒に考える」「一緒に悩む」第三者の存在は、時間がかかったとしても、ご本人が社会への信頼を取り戻すことに必ずつながっていくと思います。

（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

◎北九州から九州・沖縄エリアへ

九州での取り組みの始まり

北九州市の地で家族会連合会（あかつき会）ではまだ家族会に繋がっていない孤立した家族支援の手立てを模索していました。そのような折に「家族による家族学習会」のパンフレットに出会いました。

「家族を参加者として迎え、テキストに従い仲間と総合的に

学び合い家族同士の支えあい、

特に発症間もない孤立した家族を迎え分かち合う場所」との紹介に、求めていたのはこれだと確信しました。

早速、2009年9月に千葉
県市川市で開催された「家族による家族学習会」担当者研修会に参加しました。

お母さん4名を含む6名は北九州空港から朝一番の便で羽田

へ。さらに市川市の会場まで、10時開催の研修会にやっと間に合いました。終了後は最終便で帰宅の日帰り参加の強行軍でしたが、家族会を元気にするためにと心は燃えていました。

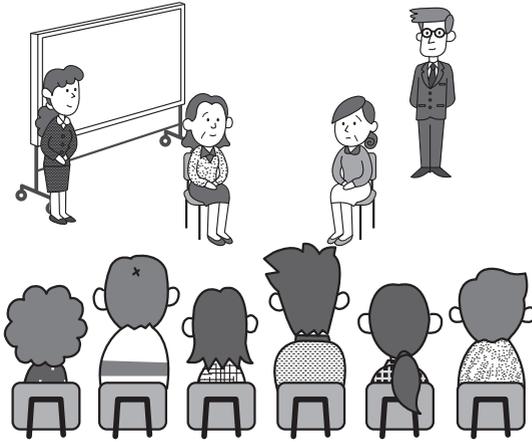
帰郷後すぐに「実施マニュアル」に従い準備、模擬学習会などを開き、翌年1月末より3月末まで隔週おきに開催し8名の家族が参加し開催。

参加当初は不安を抱え暗い顔つきのお母さんたちに次第に笑顔が出てきて、最終回を迎えるころには仲間を見出し笑い声が絶えない状況になりました。担当者一同開催してよかったと互いに喜びあい、これが自信とな

りそれから10年、現在11回目の
家族学習会を進めています。



この間、家族学習会参加者の
6割超えの家族が市内3地域の
家族会に入会し元気ががんばっ
ています。



この実績を北九州市も認め市
との共催として支援をしてくれ
るようになり市政便りに案内を
掲載。それを見た「どこにも繋
がっていない孤立した家族」が
多く応募してくれるようになって
きています。応募者が多くな
りすぎ家族会の例会の方へ紹介
するようなこともあります。

各地域で悩みを抱え苦しんで
孤立している家族の姿が見えて
きました。この孤立した家族を
支えるために「家族による家族
学習会」を広めていく必要性を
痛感しました。まず北九州市に
て学習会の有効性を伝えるため
に「家族学習会セミナー」開催
し、さらに「家族学習会」を担
う「担当者研修会」を開催。こ

れに九州の各県連が応えてくれ
ました。



現在、北九州・福岡・長崎・
佐世保・沖縄の各地とそれに加
え熊本地区でも開催されるよう
になりました。

「北九州から九州・沖縄エリ
アへ」の願いが次第に線として
つながってきましたが、さらに
「地域で孤立した家族」を家族
会に繋げるチャンスを作るため
に各県連内の各単会が連携し合
い「家族による家族学習会」を
開催できるように、それを支援
する講師としての視野の広いア
ドバイザーの養成が喫緊の課題
だと思えます。

(E・M)

私とリカバリー

山口大学医学部附属
病院精神科神経科

萩原 康輔



私の考えるリカバリー

精神科の治療ゴールとして「リカバリー」という言葉が広く聞かれるようになっていきます。

様々な場面で、幅広い概念で用いられています。私個人としては、「患者さんが自分の力に気がつくこと」ではないかと受け止め、そのきっかけを作ることを意識しながら日々の診療

を行っています。

患者さんが元気になるよう全力を尽くすのはどの科の医師でも同じですが、身体の治療をす

る他科の医師と精神科医との大きな違いは、精神科医はより「縁の下の力持ち」な存在という点ではないかと考えています。

私が精神科医として研修を始めた当初、「精神科医は、患者さんから感謝されるのは二流で、患者さんに『自分の力で治った』と感ぜてもらおうのが一

流だ」と教わりました。精神科医として働く期間が長くなるにつれて、その言葉の重みを感じています。

私の経験したリカバリー

精神科医として経験が浅いですが、その中で、リカバリーの観点から印象に残っている患者さんをご紹介させていただきます（個人情報保護に配慮し細部を改変させて頂きました）。

Aさんは、うつ病で何年も当科へ通院していました。私の前の主治医は、経験豊富なベテランの先生で、非常に熱心に診療され、うつ病に使われる薬剤はほとんどすべての種類を試されましたが、それでもうつ状態は改善していない、との申し送りでした。

私が引き継がせていただいた後も、非常に短いペースで外来を受診され、前回の診察日からの不調を一つずつ説明された後で「もう何年も通院しているのに全然良くならない。何とかしてほしい」と訴えられるのが常でした。

今考えると、患者さんとしても必死の思いだったと思うので

すが、当時の私は、自分の無力さを認識させられるのと、自分が責められているように感じるのとで、診察日がくるたびに重い気持ちになり、身構えてしまっていました。

ある時、Aさんに「活動記録表」を書いてみるようお勧めしました。「活動記録表」とは、一週間の間におこなったことと、その時の気分を、時系列で記入していく用紙で、導入のきっかけは、本当に一週間を通してずっと不調なのか、それとも調子に波があるのかを見極めたい、という思いからでした。

実際、次の受診の際、表を使って一週間を俯瞰ふかんすると、確かに不調のことも多いのですが、何

か予定がある日については、予定の前後は比較的調子良く過ごせているようでした。

そこで、Aさんに、なるべく日中に予定を入れるようお勧めしました。この提案に、Aさんも前向きに取り組んでくださり、散髪の予約を入れたり、友人と昼食の約束をしたりするようになりました。

受診の間隔は依然として密でしたが、外来が、不調を訴える場から、前回受診後からのような予定を入れたのか、その結果はどうだったのかという「実践と、その結果」を共有する場に変化していきました。

次第に、私も身構えることが少なくなり、次の外来が楽しみ

になつてきました。そのうち、Aさんは「仕事を再開したい」と希望されるようになり、よく相談した上で、短時間勤務から徐々に時間を延ばす形で再就職されました。

復職後も、人間関係のストレスなどから一時的に不調になることはありましたが、今も元気に仕事を続けておられます。

Aさんは、恐らく、薬である程度良くなつてはいたものの、なかなか次のステップに踏み出せずにいたのではないかと思えます。Aさん側にも、私の側にも、「病気は医療が良くするもの」という思い込みがあり、それがお互いを苦しい状態にさせていたようです。

しかし、Aさんは、「活動記録表」の記載をきっかけにして、自分の行動でも自分の調子を変えられることに気がつきました。そのことが、その後の好循環に繋がったのではないかと考えています。

私のリカバリ

私自身の話をさせていただく、私は小さい頃から「場の空気が読めない」と人から言われ、自覚的にも、他人とのコミュニケーションがあまり得意な方ではありませんでした。

「それで精神科医が務まるのか」と不思議に思われる方もおられると思いますが、経験の蓄

積や、他の職種の方々の協力を得ながら、一つずつ壁を乗り越え、現在に至ります。

また、うっかりミスをした、予定を忘れることがあるので、自分専用のチェックリストを作ったり、スマートフォンをはじめとした文明の利器を駆使したりしながら日々を乗り切っています。

他に、私は小さい頃から吃音（いわゆる「吃り」ども）も持つており、緊張すると、言葉が出づらくなったり、同じ音を何度も繰り返すようになります。ふだんから接している患者さんご本人との会話ではそれほど吃ることどもはありませんが、患者さんのご家族や職場の方とお話させてい

ただく際には、言葉がうまく出てこないことが多々あります（電話だと、こちらが一生懸命言葉を発しようとしているのが伝わりにくいので、さらに緊張します）。

また、院内のカンファレンスや学会発表でも、吃りながら発



表することが多いです。しかし、幸い、医師になってから、吃音きつおんに関して苦情やクレームを受けたことは今まで一度もありません。

振り返ると、要所要所で運良く多くの人に支えられて、今の自分が存在していることを改めて実感します。そういう意味では、良い点も悪い点も含めた自分の特徴を受け入れ、工夫しつつ、まわりに支えられながら、今日まで仕事が継続できている現状が、リカバリーといえるかもしれません。

少し前に、吃音を持つ医療者の集まりで、医学生の方から「吃音があっても精神科医になれるでしょうか」と訊ねられ、私は

自信を持って Yes とお答えしました。

*

世の中にはスーパードクターと呼ばれるような凄い先生もたくさんおられますが、その一方で、私のような者が精神科医を続けられているという事実にも、何かしらの意味があるので、何かと考えています。

精神科医という仕事は、自身自身の苦労した経験が、患者さんに寄り添う時の役に立つというのが、大きな魅力の一つだと考えています。その意味でも、精神科医を続けてきて良かったと思いますし、今後も続けていきたいと考えています。

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

《第9回》

僕たちの試行錯誤（千葉県市川市）

伊藤順一郎・藤井和世・難波純

（メンタルヘルス診療所しっぽふぁーれ）

オープンダイアログ（OD）
とのつき合いの始まり

僕たちは訪問中心の地域精神
医療を超職種チームで行って
います。

僕たちとオープンダイア
ログ（OD）とのつき合いは
2015年にさかのぼります。

僕たちと連携関係にある、訪

問看護ステー

ションACTI

Jの管理責任者

（当時）であっ

た下平美智代さ

んが、ODの要

素の一つでもあ

るリフレクティ

ングを、チーム

の研修の素材と

して導入されたことが、直接の
契機だったと思います。

2015年6月から、月1回

のケースカンファレンスにリフ

レクティングを導入したので

す。

直接利用者と関わっているス

タッフ（複数）が利用者をめぐ

る今の気持ちをグループのなか

で話し、それ以外のスタッフは
その話を聞きます。

次に、聞いていたスタッフが
リフレクティングチームとして
感想を述べ合います。

それを利用者と関わっている
スタッフ（複数）は、ひたすら
聞き、最後にまた話を聞いたう
えでの感想や意見を述べ合うの
です。

「聞く」と「話す」というこ
とをわけ、内的対話の時間を大
切にするという体験は僕たちに
とって新鮮な体験でした。

2017年のオープンダイア
ログ・ネットワーク・ジャパ
ン（ODNJ）のトレーニン
グコースには伊藤が参加して、
たくさんの刺激を受けました。

同じ年の10月には、トレーニングコースで知り合った森川すいめいさんや、三ツ井直子さんたちをお招きして、70名もの市民の皆さんと共に「こころの健康を考える未来語りのダイアログ」私たちの手で暮らしやすい市川の未来を———というイベントも開催しました。

僕たちのチームの変化

勉強会でトレーニングコースで学んだロールプレイなどをとりいれるうちに、少しずつ、少しずつ、僕たちしつぽふあーれとACT-Jで構成するチームにも変化が始まります。

2017年の秋頃より、「本人抜きで本人のことを決めるこ

とはしない」というのがチームの文化になってきました。

また毎朝行うミーティングで、利用者の描写よりも、それぞれのスタッフが関わりの中で何を感じたか、何を思ったかを語り合うことに重きを置くようになってきました。

問題の解決を急ぐよりも、今の「問題」が利用者本人の生活の中でどのような意味を持つかということをも本人と共に考える時間が増え、家族や、地域の支援者を交えたネットワークミーティングも開催するなど、本人の背景にあるネットワークを意識した関わりも増えてきました。

ケースマネジメントで必要な

サービスを整えることも大事だけれど、本人の苦労やさみしさ、怒りや絶望感にまずは耳をかたむけることの大切さが、僕たちの臨床に浸透してきたように思っています。

僕たちの今

そして、2019年、同僚の藤井和世さんと、9月から仲間となった難波純さんがトレーニングコースを受けています。この二人の今の時点(10月)でのコメントをもって、「僕たちの今」の紹介したいと思います。

● 藤井和世

「私のオープンダイアログ

との出会いは、『IPS（インテンショナルピアサポート*）とオープンダイアログが会場場所』という研修に2015年8月に参加したところから始まります。

その時の私の体験は自身を大きく変化させる体験でもありませんでした。というのも、その研修では支援する・される関係ではなく、人として対等な立場で話をするために、呼んで欲しい名前を名札に書き、自己紹介では自分がその時に紹介したい内容だけを話すことが許されたのです。

私は、自分が医師であることを明かさないことにして研修に参加しました。その研修ではオープンダイアログの原則について様々な立場の人と話し合いました。

そこでは、普段の診療場面では聞けない利用者さんたちの生の声を聴くことが出来たと感じています。それは、いかに自分が医師として専門性を発揮することで利用者さんたちを傷つけてきたのかという事を教えてくれる内容でした。その体験はそれまで信じてきたものを大きくひっくり返すようなことでし

た。

今、私はODNJ Pが主催する1年間のトレーニングコースに参加している最中です。その中の一つの学びは、専門家は専門性というものの基礎に自分という個人的な人があること、そして、ダイアログが行われる場では専門家も利用者さんもそれぞれが各々の個人的な部分を持ち寄って、互いに尊重し合いながら利用者さんの悩みを聞き、話し合っていくということです。

確かに自分も、人に個人的な悩みを打ち明けるのに、どれだけ相手を信頼しなければ話せないか。それは人としての信頼であり、専門家としての信頼はそ

*インテンショナルピアサポート＝意図的なピアサポート。問題や悩みごとを中心にした会話ではなく、新たな可能性に目を向け、お互いにとっての学びを生み出すような会話を重視した活動

の上にあるものだと思います。人として自分がどのような人間であり、利用者さんにどのような支援ができる可能性があるのか、自分がその時感じている感情等を必要に応じて真摯に伝えていくことが人としての関係づくり、ひいて治療の大部分だということを感じています。」

● 難波 純

「ODNJJのトレーニングコースの半分が終了しました。第1ブロックのロールプレイでは当事者役を体験しました。居心地の悪い責められる場と呼び出された感じでした。」

そのロールプレイ中に沸き上がってきた思いは、怒りを感じ

ているにもかかわらず、それでもここに来て逃げずに居続けているのは、家族を大事に思っているからこそだという気持ちに触れてほしいということでした。

自分からは言い出せず、何かきっかけがないと言葉にならないことだと感じられました。否定的な感情や状況がなくなるわけではないのですが、それだけではない気持ち、そこにいる、その場に居続けている肯定的な意味に目を向けてもらっていたら、そこで肯定的な感情が場に生まれ出て、そちらの感情が場に共有されることで事態は変わるのではないかと思われました。このようなことが、「潮目が変わる」ということなのでは

ないかと思いました。

リフレクティングも使い、場が広く深く豊かになることで、思いもかけなかったものが生まれてきてしまうものだ実感しています。

その場にいるそれぞれの人を、自分を信じてそこに居続けることがダイアログにつながるのだと感じています。

ダイアログになったとき、それぞれの言葉だけではない語りに感嘆してしまい、関心が向いてしまうような状態が生み出されるといふ感覚が今の自分の理解に一番近いように思われます。」

当事者・家族に 役立つ 睡眠の話

3話

上手な昼寝習慣

杏林大学医学部精神神経科学教室

高江洲義和



休みの日にぐっすり昼寝をする
と気持ちよく目が覚めてすっ
きりすることはありますよね。
果たして我々人間にとって昼寝
をすることは良いことなので
しょうか？ そうであればどの
ような昼寝をするのが良いので

しょうか？

今回は誰もが日常的に経験す
ることのある昼寝について考え
てみたいと思います。

年齢と昼寝習慣

一言に昼寝といってもその目

的や方法はさまざまで、特に年
齢によって昼寝の習慣は変わっ
てきます。

乳幼児は脳の発達や体内時計
機能が十分ではないため、昼寝
は必要な習慣だと考えられてい
ます。学童期以降は必ずしも必
要ではなく昼寝をする子供もい
ればそうでない子供もいます。

一般に学童期以降は夜間に十
分な睡眠時間（小学生であれば
9時間以上）をとっていれば昼
寝は必要ないと考えられていま
す。

成人になり、特に社会人にな
ると平日は仕事やその他のこと
で睡眠不足になりがちで、それ
を補うための昼寝が多くなりま
す。高齢者になると夜間の睡眠

時間が短くなり、睡眠も浅くなるので日中にウトウトしてしまいがちになります。

このように年齢に応じて昼寝をする原因はさまざまですが、どのように昼寝をするのが適切なのでしょうか？

正しい昼寝習慣

乳幼児の昼寝に関しては必要な習慣ですので、好きなだけ昼寝をさせてあげればよいと思いません。学童期・思春期では睡眠不足にならないように早めに寝る習慣をつけてなるべく昼寝をしないようにした方が良いでしょう。

難しいのは仕事の忙しい社会人です。もちろん社会人にとっても寝不足は万病の元なので睡



眠不足を避けるのが理想ですが、仕事が忙しく、睡眠時間の確保が難しく、平日は4〜5時間の睡眠でがんばっている方も少なくありません。

やむを得ず睡眠不足とそれに伴う日中の眠気で悩まされている社会人にとっては効率よく昼寝を活用するとよいといわれています。睡眠不足による眠気を解消するだけの目的であれば長い時間の昼寝は必要なく、むしろ15分〜30分程度の短い昼寝の

方が良いといわれています。

高齢者は生理的に睡眠が浅く短くなってしまうので日中の眠気が増えて昼寝をしてしまうのはしょうがないことだと思えます。逆に良くない昼寝は1時間以上の長い昼寝や夕方以降の昼寝です。長い時間昼寝を取ってしまうとその分夜の睡眠が浅くなり、夕方以降の昼寝は体内時計がずれてしまうため良くないと考えられています。

もちろん、長い時間昼寝をしなくても何も困っていないという方は生活習慣を変える必要はありませんが、夜間の睡眠に問題を感じていたり、日中の眠気で困ったりする方は昼寝の仕方を工夫してみると良いと思います。

知る(こと)は生きる(こと)

連載48回

(自らの人生の主人公としての家族の暮らし特集②)

「敬われ・敬うこと」によって得られる良好な人との交わり」(前編)

日本福祉大学
みんなねっと理事 青木聖久

今回ご紹介するのは、永野和義さん(仮名、70歳代、男性)です。永野さんとは、家族会の研修会において、私が障害年金の受給拡大に向けて話をしたところ、関心をもってくださったのが最初の出会い。以後13年間、途切れることなくお付き合いをしていただいています。

ぶれない前向きさと
人としての可愛らしさ

永野さんは、必要な課題を見つ

けると、とことん取り組みます。結果は、後から付いてくるものなのでしようが、実際、多くの成果をあげているのです。障害年金や医療費助成をはじめ、現実的な事柄に目を向け、行動します。とにかく、ぶれずに前進するのです。また、人懐っこい人柄がにじみ出ており、可愛らしい人間味を持つておられます。なので、時に専門職に対して、厳しいことも言われますが、なぜか、やさしく伝

わります。

小さい頃から自分を持っていた

永野さんは4人きょうだいの長男。2人の弟さんと1人の妹さんがいます。今の永野さんを見ると、間違いなくお話し好き。たまに、携帯電話に連絡をいたしたのですが、用件のみで電話が終ることはまずありません。気づけば、1時間ぐらいいなることもありますが元々は、そうではなかったようです。永野さん曰く、「人と会話をしない。できない人間だった」。

また、小さい頃から自分を持つており、納得できないと決して同調をしなかったそうです。

小学校の通知表がオール1に

忘れられない出来事として、小学生の時、教員からの歯磨き指導に対して、「そんなこと、本人の自由でしょ」と言ったそうです。すると、学期末の通知表は、算数や国語をはじめ、オール1。永野さんは哑然^{あぜん}としました。「社会のみ、成績を低くするのならわかるけど」。このことを思い出すたびに、永野さんは権力のある立場の者が第三者のチェックが入らずに行動することの怖さを感じたと言います。

一方で、中学3年生の時の担任の教師から、「世の中は人との交わりが大切だ。これだけで良いから今後努力しなさい」と言われたそうです。この言葉は、社会で生

きていく上での教訓として大切にされています。

ゴルフだけはしなかった

永野さんは家庭の経済事情から、大学に進学するのが難しいことをわかっていました。そこで、工業高校の機械科に進学。卒業後は産業機械を扱う大手の会社の技術者に。当時は、バブル経済の真っ只中。会社が次々と工場の建設を進めるなか、永野さんは発注の担当をしていたことから、当初の約10年間は受注会社からの接待の誘いが後を絶たなかったと言います。

でも、不正が許されない永野さんは、ゴルフだけは絶対にしませんでした。なぜなら、当時はゴル

フが接待の温床になっていたから。また永野さんは、大学の夜間部にも入学し、電機工学について学んでいます。このように一所懸命働くなか、永野さんは会社の多くの不条理にも気づくようになり、勤務し始めて10年ぐらいうると、組合活動、さらには社会活動にも取り組むようになりました。

仕事は目の前の人が喜ぶことを

プライベートでは、社会活動をしていた時に知り合った看護師の珠代^{たまよ}さん(仮名)と30歳の時に結婚。31歳の時に長女、36歳の時に長男に恵まれています。永野さんは、2人の子どもに「仕事は一所懸命やって目の前の人が喜ぶものがよい。会社生活は安定して

給料も悪くないが、仕事内容や勤務地も自分で選べない」と言っていたそうです。

これらの話、さらには、永野さんや珠代さんの後ろ姿も影響してか、後に長女は看護師、長男は医師になりました。そして永野さんは、今もなお、成人した子どもたちと専門職のあり方等について意見を交わしておられます。

テニスコートを作った

加えて、永野さんには登山とテニスの趣味があります。登山では日本百名山のうち、8割ぐらいを登頂。また、テニスでは趣味が高じて、自宅近くにテニスコートまで作ってしまいました。またテニスコートを使うにあたって、サー

クルを作ったところ、近くの大病院の医療専門職の人たちも好んで入会されたそうです。

登山やテニスを通じた仲間の中には、魅力的な人が多くいて、中には、自らの資本を永野さんに託し、未来と一緒に創造しようという人まで現れたほどでした。

両親は弟の病気をひた隠しに

そのようななか、永野さんの一番下の弟の真也さん（仮名）は10年ほど大企業に勤めた後、32歳の時に精神疾患を発症し、両親が暮らす実家に戻ってきました。そこで、永野さんは実家の北隣の土地を購入し、家を建て、珠代さんや子どもたちと暮らすことにしたので。

ところが永野さんの両親は、真也さんの病気のことを決して周囲に話すことができません。ひた隠しにしたのです。そのことから、親戚が訪れると、真也さんを家の裏口から永野さんの家に追い出していたと言います。

永野さんは、このようにして、趣味の時間等を過ごしながらも、18歳から60歳の定年を迎えるまでの42年間、会社勤めを続けました。そして、定年後は、真也さんのことをふまえ、地域家族会はもとより、都道府県の家族会連合会、みんなねつとの活動に参画しているのです。

後編は永野さんのことを振り返り、私自身の感想を織り交ぜたいと思います。

連載③ 契約

青木 聖久



合間であろうが、かかってくる電話に對して、基本的に取り次いでもらいます。「○分だけなら大丈夫ですよ」。時間が限ら

精神科病院に勤務をしていた頃、私は地域で暮らす当事者や関係者から、多くの電話をいただいたものです。なかには、一日に10回ぐらい電話をくださる人（以下、相手）も。ですが私自身、不快感がありました。なぜなら相手からすれば、もっと話したいのに、盛り上がった状況で電話を切らざるを得ないこともあったからです。相手は前置きの話が終わり、やつと本題にたどり着いたと思つたとたん「ごめんなさいね、時間がないので」と言われようものなら、がっかりします。互いに後味が悪いのです。

れていることを告げ、納得してもらつてから、通話を始めるのです。そして、ひとしきり話してもらうと、きちんと自分の思いを伝え、電話を切るのです。

通話可能な時間を、最初に契約するので。すると相手は、その時間を有効活用しようとし、相手は、時間が限られていることを事前にわかっている、前置きの話がなくなり、すぐに本題へ。すると、こちらは時間を心配することなく話を聞き終えると、思いを伝え、互いに気持ちよく電話を切ることができるのです。また、こちらは、自分の状況を事前に伝えていて、ことよって、仮に相手の話が長くなつたとしても、「ごめんなさいね。時間が限られているので、私が思つたことを伝えますね」と、相手の話に入り込むことも一定程度許されます。

これらのことを続けていると、相手から事前に「今いいですか」と、聞かれることが増えたのでした…。

ワタシ、 統合失調症 なんデス。

小田島六軒

第9回

今回は今の
仕事に行きたく
まての話です



あの
ウチの子
仕事してない
らしいよ(幻聴)

統合失調症の症状は
投薬で少し落ちつきました。

しかし
さらなる回復のためには
社会とつながることが必要だったのです。



仕事
したいなあ…

そんな時…

NPO法人の
雑誌編集部
です。



ホント
ですか!!

小田島さんの
マンガをうちの雑誌に
載せてみませんか？



「私は仕事をしている」
「社会とつながっている」
という意識が

私の病状を
良くしていき
てくれました。

私はさらに
仕事を「得よう」と
懸命になりました。



毎月の雑誌のお仕事が
あるおかげで
大分体調も
安定してきたけど…

もう少し
働けたらいいなあ…

今まで
絵をガンバツてきたから
できたら絵の仕事で…

ワタシは
就職情報サイトで
絵の就職を探し
短い就労をくりかえしました。



イラストや
マンガの会社に
登録して
お金にならない仕事を
何件か、して…

試しで
マンガ家の
デジタルアシスタントに
入ったり…



絵のコンテストに
応募したり...

ダメだった
か...

よし！
負けるな！
次がある!!

パラパラマンガの
制作会社で
数ヶ月
働いたりしました。

しかし何年たっても
絵ではモノになりませんでした。

ワタシ...
才能ないのかも...

気づくのが
遅すぎるけど
もう
諦めた方が
いいかなあ...

↑
貯金通帳

→
投資(笑)した
絵の資料



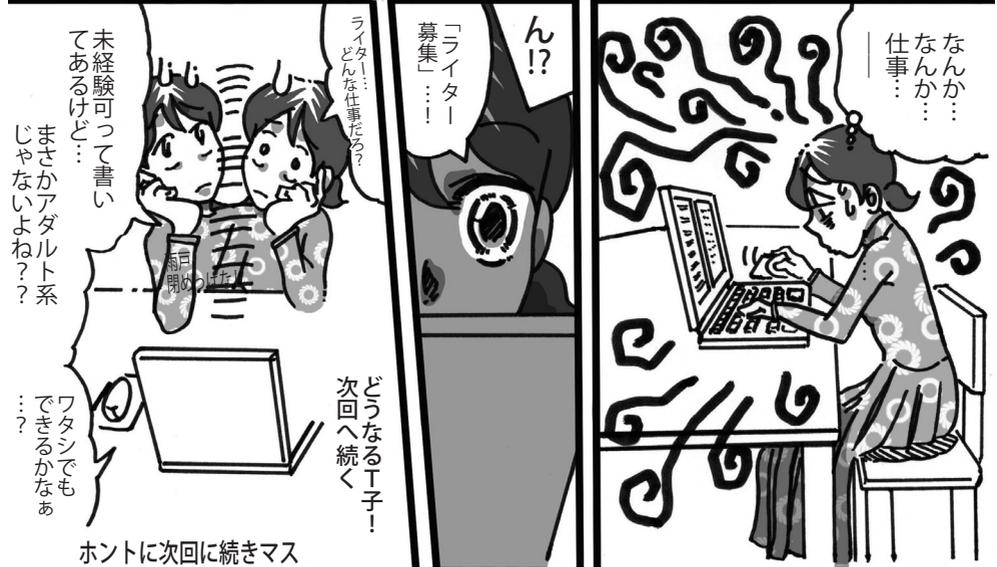
ワタシが
精神病や
CILDIPという難病に
なった頃は

今ほどネットでの
在宅仕事か
ありませんでした。

このままでは
独り立ちなんて
とても
できない

ひゅー

ですので
若い頃していた
絵の仕事しか
考えられず
それに
しがみついて
しまっていたので
した。



なんか...
なんか...
仕事...

ん!?

「ライター
募集」...!!

ライター!
どんな仕事だろ?

未経験可って書いて
あるけど...

まさかアダルト系
じゃないよね??

どうなる子!
次回へ続く

ワタシでも
できるかなあ
...?

ホントに次回に続きマス

お知らせします

みんなねつとの活動

■国連障害者権利委員会事前
質問事項採択に向けたブリーフ
イング・ロビーイング

国連（ジュネーブ）の障害者権利委員会に日本のNGO団体として、JDFとしてパラレルレポートを提出していました。このパラレルレポートについて、委員に対するロビーイング（9月21～22日）や委員会へのブリーフィング（9月23日）が行なわれました。

JDF訪問団（全29名）として、みんなねつとから代表派遣として小幡事務局長が参加しました。

日本に対する事前質問をまと



める委員のみなさんは、JDFパラレルレポートをていねいに読んでいただいております。多くの意見交換が建設的にできました。後日、事前質問事項が採択さ

れ、暫定版も発表されました。日本政府はこの回答を来年6月までに行なうこととなります。

この質問事項を推進力にして、来年の日本に対する勧告に向けての働きかけを継続していきます（非公開のため会議の様子などの写真ありません）。

■介助をつけての社会参加を実現するための院内集会～障害者の完全参加と平等にむけて～

10月10日参議院議員会館にて、参議院議員に当選した木村英子氏と船後靖彦氏が主催する重度訪問介護サービス等を就労等の場合にも使えるように訴える集会が開かれました。当日は多くの当事者・団体、国会議員が300名以上集まり、マスコミ

も取材するなど、厚生労働省に制度の改正を求めていくことへの関心が大きく集まりました。

みんなねっとから、岡田副理事長が連帯の挨拶を行ないましたのでその内容をご紹介します。

「私は、精神障害のある人の家族会の全国組織、全国精神保健福祉会連合会みんなねっと副



理事長の岡田と申しま

す。介護福祉士として働いていた私の長女が19年ほど前に統合失調症という精神

病を発症しました。長女の精神病の発症、そしてその後、精神障害者となった長女の生活ぶりを近くで応援しながら、これまでもほとんど知らなかった、ほとんど考えることのなかった『障害』という問題を考えるようになりしました。この問題は、直面さえしなければ、目を背けたり、見て見ぬふりをするのできる課題です。でも、本当はすべての人間にとつて、とても重要で避けてはいけない課題だと、長女の体験から実感しています。

今回、船後靖彦議員、木村英子議員が当選され、国会の場で、ありのままの姿で、生の声で、『障害』のご体験をもとにさまざまな意見を述べる機会ができたことは、全国民に多くの示唆を与

えるものと期待しております。

福祉サービスとして制度化されているものが、本当の意味で『人の生活』『生きる』を支える制度になっているのかという問題提起がなされたと、私は理解しています。まさに、障害はその人自身にあるのではなく、障壁は社会の側にある…このことを、きちんと認識すべき課題として社会に問題提起がなされたことは、たいへんに意味のあることです。

どのような状況、状態にある人でも、人として社会の中に役割をもって生きる権利があります。障害者総合支援法にある『日常生活及び社会生活』の中には、さまざまな活動が含まれていて、通勤・通学も、もちろん日常生活・

社会生活の一部であるはずで、これを支えるのが本来の福祉のありかたです。このあたりまえのことを、制度・政策にきちんと反映するために、私たちも皆さまと共に声を上げていきたいと思えます」

■中国ブロック家族会精神保健福祉促進研修会鳥取大会

9月10日(火) 10時30分～15時30分、とりぎん文化会館(鳥取県立県民文化会館)にて、令和元年度中国ブロック家族会精神保健福祉促進研修会鳥取大会が開催されました。

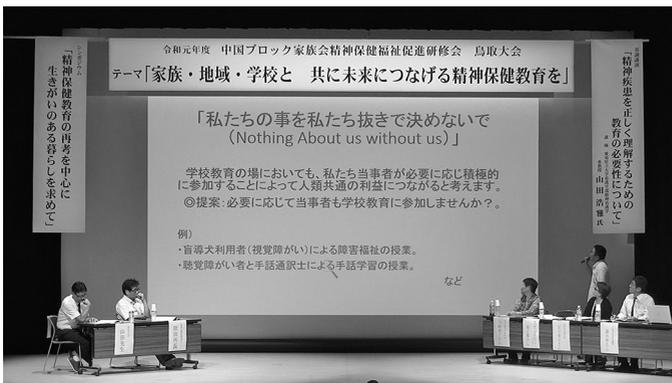
基調講演は、テーマ「精神疾患を正しく理解するための教育の必要性について」愛知県立大学看護学部精神看護准教授山田

浩雅先生。シンポジウムは、テーマ「精神保健教育の再考を中心に生きがいのある暮らしを求めて」。コーディネーターに鳥取県立精神保健福祉センター所長原田豊氏、助言者に山田浩雅愛知県立大学准教授、シンポジスト4名の発表がありました。

その他、みんなねっと活動報告や大会宣言、次回開催の広島県家族会の挨拶などが行なわれました。約300名を超えるご参加(山口県連準備会からも)をいただきました。

山田先生の基調講演は、とてもわかりやすく、スライドを用いて話されとても良かったです。講演内容は①精神疾患教育に関する日本の歴史と進まなかった背景、②精神保健教育の必要性、

③海外・日本のメンタルヘルスリテラシーの現状、④これからのメンタルヘルスリテラシー教育について、⑤家族(会)の皆様へ!!でした。



シンポジウムでは、4名からありのままを発表することでの受け入れや、幸福の反対は無関心で孤立してはいけない、教育現場への出前授業、アウトリーチや訪問などの相談先が多数あること、などが話され、ごなたも深く心に響く内容でした。ありがとうございました。

藤井伸さん	足立孝子さん	森定薫さん	川崎榮子さん	シンポジスト	立場・所属
(支援者) 社会福祉法人江田島市 社会福祉協議会在宅福祉課長	(教育関係者) 島根大学人間科学部教授	(当事者) 倉吉市障がい者地域生活支援センターはつぴい ピアカウンセラー	(家族) NPO法人すみれ会		

みんなねっと事務局の対外的な活動(10月)

10月1日(火)	JDF 幹事会
10月2日(水)	代表理事会
10月3日(木)	移動円滑化のために必要な旅客施設又は車両等の構造及び整備に関する基準等検討会
10月4日(金)	家族による家族学習会アドバイザー研修会
10月4日(金)	障害者雇用分科会(第91回)
10月7日(月)	ヒューマンライツウオッチ
10月7日(月)	メンタルヘルスの集い準備委員会
10月8日(火)	高齢消費者・障がい消費者見守りネットワーク連絡協議会
10月10日(木)	ユニバーサルデザイン2020行動計画評価会議事前説明
10月10日(木)	船後靖彦議員・木村英子議員による院内集会(介助をつけての社会参加を実現するための院内集会～障害者の完全参加と平等にむけて～)
10月11日(金)	精事連会議(オブザーバー)
10月15日(火)	日本障害フォーラム(JDF)学習会「旧優生保護法に関わる支援の到達点と課題～当事者の声と関係団体の取り組み～」
10月15日(火)	JDF パラレポ特別委員会
10月16日(水)	日本医療政策機構ヒヤリング
10月16日(水)	みんなねっと政策委員会WG
10月17日(木)	障害者政策委員会(第47回)
10月18日(金)	障害者雇用分科会事前レクチャー
10月22(火)~23日(水)	北信越ブロック研修会
10月23日(水)	日本障害フォーラム(JDF)学習会 社保審障害者部会事前レクチャー
10月25日(金)	みんなねっと理事会、障害者雇用分科会・社保審障害者部会
10月28日(月)	全国大会愛知実行委員会、第4回ユニバーサルデザイン行動計画評価会議
10月29日(火)	身体拘束を考える会申入れ(JDFパラレポ特別委員会)
10月30日(水)	関東ブロック研修会

■ 今回の特集を拝読すると、当事者の方々がどのような状況の中で生きていらっしゃるのかが、よくわかります。現在の厳しい社会状況の中で、病気や対人関係の辛さに耐え、人間として最善を尽くして生きていらっしゃるやいます。その切実な生き方を、社会の人々にもっと高く評価してほしいです。当事者の方々が社会の一翼を担って活躍できる日が、きつと来ると信じています。(野村)

■ さいたま市選出のM議員は現在経済産業省副大臣。市民の声にシッカリ向き合う方です。難病団体の会で初めてお会いした折に、精神障害者も応援してと声をかけました。ACTの診療報酬が削減された時や、今回の関東ブロックでJRに

要望書を手渡した時もお忙しい中、同席してくれました。JRの回答は、福祉施策は国の役割というこれまでどおりでしたが、常務理事さん外3名の担当者が丁寧に向き合ってくれました。(飯塚)

■ 今年は、立て続けの台風で、心底から命の危険を感じさせられた年でした。改めて国や自治体による防災対策の見直しが求められていると思います。特に気になるのは、災害弱者と言われる高齢者、障がい者、子どもがいる家庭、ホームレスなどの避難の問題です。大災害は、もう数十年に一度ではないし、日本どこどこで起きても不思議ではありません。対策は、すぐに取りかかることが求められています。(谷)

【表紙が変わりました】 10月号から表紙のデザインを担当することになりました。NPO法人ぷるすあるはのチアキ（看護師）です。精神疾患をかかえたご本人、ご家族、子どもを絵本やウェブサイトを通して応援しています。思い切ってリニューアル！の表紙の絵は、アクリル絵の具で描いたいろいろな一枚を掲載していきます。今月は「ドンマイ いやなことからキミのこと守るよ」

月刊みんなわっと 通巻第 152 号 (2019年12月号) 定価 300 円

発行日 2019年12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 表紙のデザイン／NPO法人ぷるすあるは

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連合会 協力



みんなねっとライブラリー 第1弾

用語解説
付き

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

「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連合会 監修

みんなねっとライブラリーシリーズ第2弾 11月中旬発売!

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第2弾

静かなる変革者たち

精神障がいのある親に育てられ、成長して支援職に就いた子どもたちの語り

家族は家族。支援者にはなれない —

● この本は、精神疾患の親をもつ子どもの会(こどもびあ)代表 坂本拓さんが、2017年10月、地方版リカバリーフォーラム地方分科会(大阪)で語った「家族は家族。支援者にはなれない」という言葉がきっかけで生まれました。

● 本書には、精神障がいのある親に育てられ成長して支援職に就いた四人の子どもたちが登場。「体験記」と「座談会」を通じて、家族・支援者・社会への思いが奥深く・幅広く、語られていきます。まさに「静かなる変革者たち」の魂の声。彼らの「気づきの数々」をぜひお読みください。

令和は、ころ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

価格 1,540円

(税、送料込)

256ページ 四六版

<編著者>

横山恵子

(埼玉県立大学保健医療福祉学部教授)

蔭山正子

(大阪大学医学系研究科准教授)

— こどもびあ —

坂本拓 (精神保健福祉士)

林あおい (精神科看護師)

山本あきこ (精神科訪問看護師)

田村大幸 (就労支援員/精神保健福祉士)

ISBN: 978-4-295-40370-8



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 (静かなる変革者たち)
- ② 郵便番号
- ③ ご住所
- ④ お電話番号
- ⑤ お名前 (送付先)
- ⑥ 冊数
- ⑦ みんなねっと をご記入の上、
FAX (078-959-8033) にてお申し込み下さい。

(メールの方は、office@pencom.co.jp お電話の方は、☎ 078-914-0391)
折り返し、請求書を同封の上、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>

PENCOM III