

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

みんなねつ相談室から 《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 みんなねつとの活動 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す。

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、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、勉強させていただいています。

一日一日を楽しんで生きていくつもりです。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。

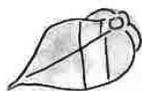
まだまだ慣れなくて、作業所から帰ると疲れから気を失った

から帰ると疲れから気を失った

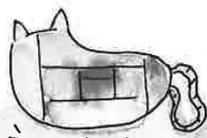
特集

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) ぽっちやきさん

金木犀の香る頃となりました。
そ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。

《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。

息子さんか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と大切なことだと思えます。

◆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つたとしても、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。外に引つ張り出そう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

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』と感じてもらおうのが一

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）。

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、
たくさん刺激を受けました。

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

「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②6)

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^{ながのかずよし}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。

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ことによつて、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…



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

■ 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)

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