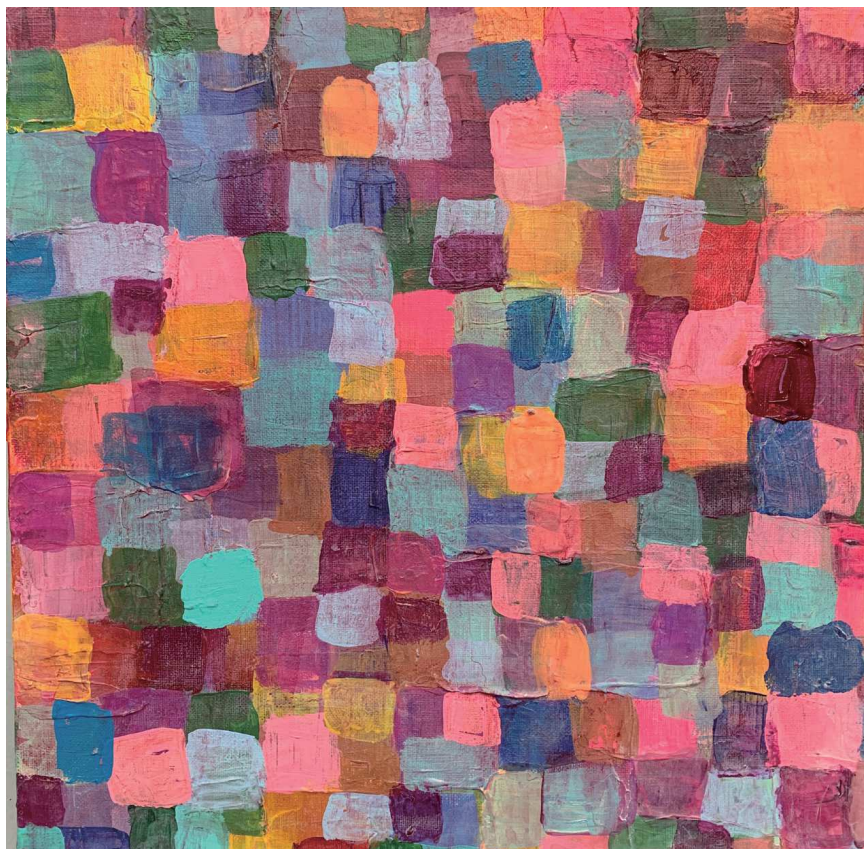


# 月刊 みんなねっと

2  
2020



色とりどり チアキ

## 特集 親子関係



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

**親子関係**(読者からの投稿) 6

親子関係に大切なこと (高森信子) 12

多事彩々 **最新の医療センターにて**(野村忠良) 14

みんなねっと相談室から 《第10回》 **暴力への対処(再掲)** 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**」(①東北・北海道での取り組みに期待) 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⑤】

リカバリーのその先に (本屋敷美奈) 20

ダイアログ⑦つながろう ダイアログ⑧つながろう～日本各地でのさまざまな取り組み～

(第11回) **対話的な治療で病院を変革する 地域ネットワークを醸成する** 24

当事者・家族に役立つ睡眠の話 (5話)

「高齢者でみられる生理的な不眠」(高江洲義和) 28

**知ることは生きること**(連載50回)「幼稚園教諭だった私が息子や仲間から勇気をもらい語り始める」(前編)《自らの人生の主人公としての家族の暮らし特集⑦》(青木聖久) 30

つたえる・つたわる・つながる [連載⑥] **前向き表現と次のひとこと**(青木聖久) 33

ワタシ、統合失調症なんデス。小田島六軒【第11回】 34

お知らせします みんなねっとの活動 36

## 特集

# 親子関係

◆今月の特集は、親子関係をテーマに、読者のみなさんの投稿を中心に構成してみました。

## たこやき物語

(兵庫県) 多古矢樹男

### 前提的状况

現在33歳次女は、思春期のころから対人関係が苦手だった。父親の私とは、特に相性が悪く、会話が全く成立しない状態が続き、高校1年のときに部活動を辞めてから、登校拒否、自殺未遂、深夜徘徊、いわゆるグレていった。

退学勧告を受け、通信制高校に転校し、何とか高校を卒業した。その卒業式の前日に、やさしかった母親が肺がんを告知され、2年後に他界した。

その後も、ワルと交際し、他人には言えないつらい経験もして、国内には居場所がないと思ったか、20歳代後半は海外旅行に関心が傾き、インドに行き、ネパールで発症した。

### 知ったときのこと

医師から、「統合失調症です」と言われた。実は、私は統合失調症のことをほとんど知らなかった。昔は「精神分裂症」と言われていたらしくて、驚いた。こりゃ、えらいこっちゃや〜と思っただ。で、めっちゃ調べた。

### 印象的な出来事

次女がカレシに連れられて帰国した当初は、幻聴、幻覚被害妄

想など典型的な陽性期の症状で、

体重も30kg以下、ふらふらの状態で、死んでしまうかと思った。

われにもすぎるような気持ちで「木の芽家族会」に参加した。初めての日に、「どうしたら治るでしょうか」と聞いたら、病歴10年以上、20年以上の人たちから「今は、そういう時期なのよ。無理をされないで」と言われた。そのアドバイスで、長期戦の覚悟をした。

毎月の家族会の前の時間に自由参加のSSTのグループワークがあった。

毎回、各自が最近の楽しかったことを話すのだが、そんな気分にはなれなくて、何の役にも立たないのではないかという反

発心もあった。

今ではこのSSTで教えてもらったこと―家族が明るい表情をすること、本人の自主性を尊重すること、さりげなく愛情をしめすことなどがいちばんの「回復のための薬」ではないかと思う。

家族会とは、また別の日に「家族による家族学習会」というのがあった。ひとりのお母さんが「私の娘はいくつもの病気を抱え込んで、もうすぐ死にそうなんです。私は娘に何にも求めません。ただ生きていてくれるだけがいいんです」と語られた。

このことばは、私の胸に突き刺さった。自分の考えを変えようというよりも、考えが変わった。私の娘に対する接し方に大きな

影響を与えた。

我が家では、私が買い物係をしているが、買い物に行ったときには、次女の好きな「たこ焼き」を買って帰った。黙って、食卓の上に置いてみると、たいてい1時間もしないうちに容器は空っぽになっていた。

こんなことが半年ほど続いたかな。そのうち、ぼそりと「ありがとう」という言葉が出た。娘の口から、およそ20年ぶりに聞いたことばだった。

### 関わり方について

最近では、子どもとの距離感は、まずまず。離れていてほしいと思っているときは離れて、接近してほしいときには接近す

る。まあ、あたりまえといえどもあたりまえのことかな。ただしあまり振り回されないようにして、自分のやりたいこともやっている。

結局、初期の段階で治療やケアができたからか、発症してから3年で薬を飲まなくてもよいようになった。

この世に母親はいないが、あの世からやさしいまなざしを送ってくれている。

最近よく歌うようになった『中国地方の子守唄』の3番にこんな歌詞があった。

「宮にまいったとき、なんと  
いうて拝むさ。一生、この子の、  
ねんころろん、まめなよに〜」

最後の、たった5文字に親の

祈りが集約されているのかも知れない。

## 息子に親の思いは 通じない?!

(ペンネーム) S・I

### 家意識が強かった父

私が住んでいるS市は東京に近い都会にあります。父は北関東にある山間部の出身者で、昭和16年に勤務の関係で現在の地に移り住みました。

その当時、このまわりには家がほとんどなく、すぐ近くを走る産業道路は、草むらの中に人の通る真ん中だけが細い道になっていたそうです。

父は今では古風ともいえるべき家意識の強い人で、幼いころから長男の夫にその考えを植え付けてきました。

### 山林を護るといふこと

母の実家は田舎では名の知れた家で、戦後の農地解放で田畑は失くしたものの山林は残りました。

母の父親がコツコツ努力して山林を増やし護り、養子の父が後を継いだ結果なのか、必要以上維持管理への責任感が強かったようです。

よく口にした言葉が「伝統を守る」でした。子供の意見など聞く耳を持たないワンマンな父。4人の子供たちは一切逆らえず、意見を言うことなど考えら



## 最新の医療センターにて

初期のがんで30日間の入院となり、筆者は公立の新しい医療センターにお世話になった。

職員の方々は皆、明るく、患者に対して「ありがとうございます」「…していただいてよろしいですか?」「ごめんなさい」と常に敬意をもって接してくださる。

患者も自然に「ありがとうございます」「お願いします」と感謝と喜びをもって応え、病棟はいつも朗らかだ。

看護師が出勤、退勤するときには、それぞれの担当患者一人一人にご挨拶にみえる。医師たちも、毎日患者を見舞う。

センター全体で連携がとてもよくとれていて、患者の状態を共有できている。職種間の関係も上下を感じさせず、感じが良い。病棟内の清潔さは抜群である。

入院中に感銘を受けた出来事がある。どこからか「アーツ、



「アーツ」と絶叫している男の声が聞こえてくる。高齢の男性患者らしい。朝から夜中まで、何度となく聞こえる。痛みと辛さに耐えかねて声にして発散しているらしい。

感心したのは、看護職の方々がそのたびに患者に寄り添い、気持ちを聞いてあげていたことである。

他の患者は誰も文句を言わなかった。看護職の方々の心を込めての優しい対応に安心していたのと、その患者さんの叫び声の調子から、決して悪意はなく、精一杯に生きていることを感じていたからである。

やがて落ち着きを取り戻し、無事に退院された。

このセンターは、意欲のある若い職員を集め、医療の最高水準をめざして運営されている。夕方になると職員対象の研修会がたびたび開かれ、患者のための講演会も、月に数回、開かれる。

このような医療機関が国内の医療水準をさらに引き上げ、精神医療にも影響を与えてほしいと心から願っている。

(野村忠良)

# ワタシ、 統合失調症 なんデス。

小田島六軒

第11回

ワタシの連載も残り2回となりました

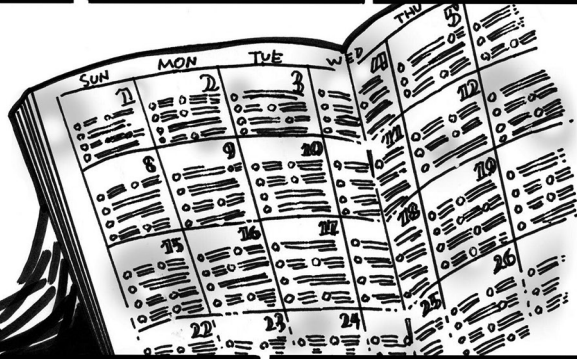
そこで最後にみなさんにお伝えしたいことを描こうと思います



ワタシは朝7時から就寝まで毎日フル稼働をしています。

統合失調症なのでやはり疲れやすく

1日6〜7時間の仕事+家事労働で精一杯ですが...



自己満足かも  
しれませんが

過去の手帳を見ると毎日頑張ってたんだなあ...と思います。



母に対するわだかまりもなくなりました。



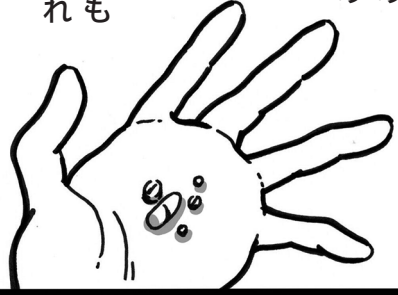
昔の体験を恨んでいた時もありましたが

のりこえたようです。



統合失調症の  
おクスリとの  
相性も  
良かった。

以前からの  
身体の不調も  
改善してくれ  
ました。



難病シニアタイプCIDP\*との出会いも  
良かった…と  
思っています。

在宅で仕事が  
出来る「良いい訳」に  
なっているからです。



\*CIDP(慢性炎症性脱髄性多発神経炎)

ワタシができて  
一番良かったコトは  
自分の内面を常に  
見つめ直したコトです。



周囲や環境を変えるには  
まず「自分を変えること」から  
…なのだと思います。

ワタシはかつて  
人が恐い時期があり

いわゆる  
「ビギンモリ」でした。



しかし今は  
人の好意に  
囲まれて  
幸せです。

困難の多いみなさんも  
自分の人生を  
諦めないでほしいのです。



次回(最終回)へ続く

## お知らせします みんなねっとの活動

### ■関東ブロック家族会精神保健福祉大会in茨城

10月30日(水)ザ・ヒロサワ・シティ会館(茨城県立県民文化センター)にて、小野寺副知事、川津県議会議長、高橋水戸市長をはじめ多数の来賓の方々ご臨席のもと開催されました。393名の参加者の内県外から102名の参加がありました。

基調講演では、講師に愛知県立大学看護学部の山田浩雅准教授を招いて「精神疾患を正しく理解するための早期教育の必要性について」というテーマで、お話をいただきました。「偏見や差別をなくすには義務教育中に

誰もが精神疾患教育を受けられるようにすることが大事であり、そのためには家族が行政に声を上げること、家族も教育現場に参加して生の声を伝えること」という先生の言葉に深く感銘いたしました。

活動報告では、当事者の代表として県連の「マル福適用拡大運動」に参加した多田公樹さんが「なぜマル福が必要なのか」「アンケート調査でわかった実状」「今後の動き」

について  
はつきり  
とした言  
葉で説明  
されました。  
8度  
の入退院



を繰り返したという多田さんからのメッセージは多くの人に夢と希望を与えてくれるはずですよ。今後の活動に期待しています。

水戸地区精神保健福祉会事務局長清水紀弘さんの発表は、水戸市から委託を受けて20年近く取り組んでいる「こころの健康講座」について説明がありました。一般の人を対象に精神保健福祉士や看護師による「相談コーナー」、「DVD上映」等を開催しており、この活動は家族の内なる偏見をゆつくりゆつくり取り除いてくれています。

アトラクションでは『芝間美喜夫とサウザンド・ウェーブ』の皆さんにはパンチの利いた津軽三味線としっとりとした茨城県民謡を、『日立ふきのとうの会』



をテーマに講演・シンポジウムを開催しました。この企画には、

## ■「精神障がいと社会的孤立」講演・シンポジウム開催

11月30日主婦会館プラザエフでみんなねっと・日本福祉大学東京地域同窓会の共催企画として「精神障がいと社会的孤立」

の皆さんには和太鼓演奏と素敵な歌声を聞かせていただき会場は感動の渦となりました。来年の開催地千葉県にバトンを渡し「終了」となりました。(茨城県連)

みんなねっと、日本福祉大学東京地域同窓会生、在学生の他に一般参加を含め228人が集いました。

第1部は当会理事でもある青木聖久先生の講演「精神障がいと社会的孤立」本人や家族との32年間追体験を中心に」

第2部シンポジウム「家族は家族である前に自らの人生の主人公」をテーマに当事者の親の立場に当会の岡田副理事長が登場し、きょうだいの立場の方と共に、自らの体験を語られました。地域や生活の中でこそリカバリーしていただけることを学ぶ機会となりました。みんなねっとは今後他団体とのコラボ企画も積極的に取り組んでいきたいと思えます。

## ■労働政策審議会障害者雇用分科会の報告（理事眞壁博美）

令和元年8月7日の第87回「労働政策審議会障害者雇用分科会」（以下「分科会」）より、本條理事長の後を引き継いで出席しました。12月16日の第94回分科会で、内容が一区切りしましたので、まとめて報告します。

国や地方公共団体の多くの機関において、対象障害者の不適切な計上があり、法定雇用率を達成していないことが明らかになりました。この事実を受けて、令和元年6月14日に「改正障害者雇用促進法」（以下「改正法」）が公布されました（施行期日は、令和2年4月1日。一部は公布の日から施行されています）。



## 「改正法」の概要

(1) 国・地方公共団体については  
①対象障害者の不適切計上の再  
発防止、②精神障害者や重度障  
害者を含めた障害者雇用の計画  
的な推進、

(2) 民間企業については、①短時間であれば就労可能な障害者等の雇用機会の確保、②中小企業における障害者雇用の促進があげられます。

★今回の法改正で精神障害者にとつての朗報は、民間事業主への適用として、週10時間以上20時間未満の雇用障害者の数に応じて、障害者雇用納付金を財源とする「特別給付金」を支給する仕組みを創設したことです（雇用率には入らないが）。また、中小事業主（常用労働者300人以下）に対して「障害者雇用に関する優良な事業主認定制度」を創設しました。優良な事業主に認定されると、メリットとして、①自社の商品・広告等への

認定マークの使用、②求人票へのマークの表示、③地方公共団体の公共調達等に加点の評価などです。

分科会では、「改正法」を具体的に進めていくための、「障害者の雇用の促進等に関する法律施行規則の一部を改正する省令案要綱」「障害者雇用対策基本方針改正案」「障害者活躍推進計画作成指針案」「中小事業主の認定基準」等について検討をしてきました。また、「在外公館に勤務する外務公務員」については、令和6年末までは、除外職員として扱い、5年間かけて研修等をして準備を進め、除外職員でなくしていくことになりました。