

月刊 みんなねっと

3
2020



よく見てる チアキ

特集 居住支援



公益社団法人 全国精神保健福祉会

「月刊みんなねっと」の人気連載を大幅加筆！ 好評書のご案内

2019年
8月発行

あなたの障害年金は 診断書で決まる！

- 著：白石美佐子、中川洋子
- 監修：公益社団法人
全国精神保健福祉会連合会
- 発行：中央法規出版
- 定価 本体1,500円＋税 ●A5判・216ページ
ISBN 978-4-8058-5940-7

みんなねっと会員特価

1,500円

(消費税込・送料込)

※2020年3月末まで



「診断書」依頼の ポイントがわかる！

障害年金の認定診査は、医師が作成する診断書の内容に基づいて行われます。

この最も重要な書類(診断書)に、当事者の心身状態や生活状況が的確に反映されてこそ、適正な認定結果が得られるといえます。

本書は、「**医師に診断書を依頼するときのポイント**」を紹介した本邦初の書！「請求手続きの基本」と「困ったときの対処法」もわかりやすく解説します。

主要目次

第1章 手続きの基本と 困ったときの対処法

- 認定されやすい病気やけがはあるの？
- 初診日がわからないときはどうしたらいいの？ ほか

第2章 よくある事例の分かれ道 ツボはここ！

- 実態と診断書の内容にずれを感じたら？
- 働いていたら障害年金は受けられない？ ほか

第3章 押さえておこう！ 診断書の確認ポイント

- 1 診断書を依頼するときに気をつけたいこと
- 2 障害別・確認ポイント
 - 統合失調症、うつ病、躁うつ病
 - 知的障害 ○広汎性発達障害 ほか

資料 障害年金・認定記載事例(診断書)

白石美佐子 (しらいし・みさこ)



愛知県在住。白石社会保険労務士事務所
所長、NPO法人愛知県精神障害者家族会
連合会顧問。障害年金専門の社労士として、
全国から年間1000件以上の相談を受け、
代理件数は累計1500件を超える。セミナー
講師としても全国で活躍。

中川洋子 (なかがわ・ようこ)



岡山県在住。年金サポートなかがわ事務所
代表、株式会社Oneself取締役。社労士
として障害年金の手続き代行を全国から
受ける傍ら、障害者の就労支援にも精力的
に取り組む。一般や専門職向け障害年金
セミナーも開催。

著者

本のお申込みは、FAX・電話・ホームページから！

- ①書名(あなたの障害年金は診断書で決まる!)、②住所、③電話番号、④氏名、⑤会員番号 をご記入のうえ、右記方法にてお申し込みください。

※ご注文後、請求書を同封した書籍をお届けしますので、
代金をお振込みください。

FAX 03-3987-5466

電話 03-6907-9211

みんなねっとホームページ

<https://seishinhoken.jp/>

みんなのわ—読者のページ 2

特集

居住支援 6

- 一人暮らしが力をつける (阪井ひとみ) 6
グループホームをサポート付き住居に転換 (渡辺邦弘) 10
障害者自立生活アシスタントとは? (阿部榮子) 12

多事彩乃 猫の情 (野村忠良) 14

みんなねっと相談室から 《第11回》 毎日こんな過ごし方でよいのでしょうか? 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」(⑩行政との連携による取り組み) 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⑥】
リカバリーとは特別なことなのか? (北畑雄大) 20

ダイアログ⑨つながろう ダイアログ⑩つながろう～日本各地でのさまざまな取り組み～
(最終回) 支え支え合う関係を作るために 24

当事者・家族に役立つ睡眠の話 (6話)
「睡眠薬を飲んだほうがいいのでしょうか?」(高江洲義和) 28

知ること生きること (連載51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」(後編)《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] 「徳を積む」(青木聖久) 33

ワタシ、統合失調症なんデス。小田島六軒【最終回】 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のお便りや投稿を中心に紹介するコーナーです。

「みんなねっと」の感想

◆神奈川県 R・N 家族(70代)

2019年12月号を読んできて、私の思っていたことと同じ共感を得ましたので書きます。

「ほっとしたこと」というペツトショップの記事で、まったく同感に思い考えていた矢先でした。

我が家で犬を三年前までずっと飼っていました。外犬で庭で今まで何匹か飼いました。また飼うことを決めましたが、小さい犬は初めてです。

今回、犬のおやつを買いに行き、小さな2、3か月の小犬のウインドで、買い手を求めて選び抜かれてウインドに出された小さな命、けんめいに小さな場所で売られている小犬。残って次の売り場所に移されるところを何回か見てまったく同感です。

小刻みに体を震わして、次にくる環境を考えていると思う犬、小さな命。

娘の家と当事者の我が家で二匹買い求めたが、利口な彼ら。当事者のため、プラス面もある

るので、考えていられる方は考えの中に入れてみるのもいいと思います。が、商売のいきすぎを考えさせられます。

◆埼玉県 PSYCORON 本人(40代)

こんにちは。親がみんなねっとをとっていて、当事者の私もたまに読んでます。

やはり、健常者の家族向けに作られているので、病気の私には、難しく感じて、読みやすいところだけ読んでました。

でも、この間の1月号をすべて読むことができました。

読めて思ったことは、当事者の人には難しいかもしれないけれど、でも、知っておきたい情

報が、すごくいっぱいあるという事です。読めなくて知らないなんて、もったいない。家族じゃなくて、当事者の人が知るべきだな。わがままを言えば、もつと漢字を減らして、読みやすくして、わかりやすくしてほしいです。

話は変わりますが、1月号に若い女性が妊娠する可能性があるから、精神薬の投与をどうするか悩んでしまうという医師がいることが載ってました。

すごく当事者に寄り添ってくれているなあって思いました。私の時代は、もう先生が飲むしかないとばかりに、飲まされて、子供は産めませんと言われるだけでした。そういう時代は終わ

ってほしいと思います。

医師は治すだけじゃなく、患者の立場に立つて考える時代になつてきたと思います。対話を通して、精神科医が治すというのも、すごくいいことだと思います。

患者さんは、いろいろな体験を経て、こういう病気になつていて、その背景を探るのは、大切なことだと思うので。今の診療は、5分かよくても10分診療です。

もつと先生に話を聞いてほしいなと思います。

◆熊本県 松永つや子 本人(60代)

私は平成5年に躁うつ病と診断され、今年で26年目を迎えま

す。

現在は病院が運営するグループホームで暮らしています。希望が見えた瞬間(10月号)を読んで私は思いました。

ただただ、時間を過ごしては、未来は開けません。

私のやり方は、まちがっているのでしょうか？ 以前の私は、こんな私の姿に、母になんで私を生んだのとうらみ、泣きさげび、くよくよして、死にたいと云々と言っていました。

人生希望も何もなく、子供をおいて、離婚も自分からしました。人の気持ちも考えずにいました。

でも今は、自分から進んで物事を考え、思ったことはできる



範囲で行動に移しています。

60歳ごろから身体のいろんなところに病気が出て、入院、手術して退院しました。自分の健康のため、ウォーキング、地域の百歳体操に参加したり、家ではカラオケ、料理、花を植えたり、病院のデイケアに行ったり、皆さんと話をしたりしています。

もうすぐ春で68歳、いつまでも若々しくオシャレをして希望にみちた人生を送りたい!!

◆愛知県 山駆登 本人(40代)

統合失調症になり三十年目になります。冊子の感想。

小田島六軒さんの「ワタシ、統合失調症なんデス。第9回」を読んで、一番興味を持って拝

読しました。私も小説家で暮らしていくことを考えているからです。

その難しさに嫌というほど思いついて知らされているのです。本を一冊出しました。ところが、全く売れず絶版となりました。

第9回の最後に「ライター募集」の句をみてどうなるんだらうか?ドキドキしました。

私はネットに弱いので「就職情報サイト」というのをまったく知りませんでした。小田島六軒さんは私に比べて前向きなのに驚かされました。だって、ダメでもダメでも挑戦し続ける姿勢をみたからです。

これからはもっと楽しんで期待して挑めそうです。がんばっ

てください。応援します。

日常生活

◆徳島県 川西政宙 家族(70代)

「服薬を勝手に止める娘」

三十代半ばの娘が統合失調症と診断されて二十年になる。現在三度目の入院中である。三か月前に近所の車十二台の窓ガラスを割ったりして、警察の車で入院した。車の修理費や入院費等で多額の出費となる。

服薬をしている時は落ち着いているが、途中で勝手に薬や通院をやめてしまう。薬をやめてから一年位で状態が悪化して入院となる。本人に病識がなくな

るのである。

服薬や通院を継続させるためにはどうすればよいのか。どんなにか良い知恵はありませんか。

詩・その他

◆神奈川県 田中啓子 家族(70代)

別れの言葉残さずに旅立った
我が娘 令和元年霜月の午後

貴女は何を託したのか？ 母
が買い与えし子ウサギに

幾度も尋ねる貴女が言い置き
し言葉を貴女が名付けた子ウサ
ギに

子ウサギは母を見上げてただ
母の手をそつとなめるだけ

父も母も問いかける遺影の貴

女はほほ笑むばかり

澄み渡った青空に、鳥となつ
て飛び立った貴女は、安穩と暮
らしていると父の夢で伝えた
四十九日

みんなねつと1月号に、長崎
の方の句が載っており、私共も
つい先月に娘を亡くし、その方
の表現とまったく同じ気持ちで
おりました。私の文は句になら
ないのですが、同じく悲しみか
ら立ち直れない家族がここにも
いることを伝えたく思い文章と
しました。

◆神奈川県 キタコ 本人(60代)

いつのまにか時は過ぎ
気がついたら60歳を
越えていた

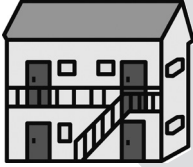
おととし母は去った

去年父は去った
本当にあっけなく突如として
去った
今私は一人で暮らしている
私は一人

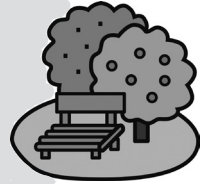
誰か私と友達になっていろい
ろな話をしませんか。ぜひお便
りください。



特集



居住支援



一人暮らしが力をつける 〜居住支援の取り組みから〜



阪井ひとみ

みなさんこんにちは。

初めて精神科の病院を知って
住宅支援を始めたのは約25年前。
当時を思い出すと正義感だけで
焦りながら、わからないことば
かりのいばらの道を歩いていた
ような気がします。

そんな時、一人の社会福祉士と出
会い、私自身生活保護の仕組みや、
障害年金の仕組みを学びました。

社会で一人暮らしをすること
は、たいへんなことです。言葉では、
「自立」とよく言いますが、家族から

離れて、一人暮らしをすることは、
健常者であろうと障がい者であろ
うと、とてもたいへんなことです。

しかし、「もういい年なんだか
ら、一人暮らししたら？」とか、「も
う結婚して独立したら？」とか心な
い言葉が飛んできます。また、本人
が独立したいと思って相談したと
きには「まだ早い」と言われ、腹が
立ったことはありませんか？ 私
もそうです。「親の勝手なこと言っ
な」と口論になりました(笑)。

人は、いつか自立するもので
す。その時を逃してしまうこと
のないよう、生活を送ってもら
いたいと思います。

ちなみに、私の管理するアパー
トは、一時の「止り木」でよい
と思います。大海原を飛ぶ鳥た

ちが、羽を休める止り木のように思っていただけたらいいかなあと考えています。元気になったら、大空に羽を広げ羽ばたいてもらいたいと考えています。

人は、4回生活の形を変えると
という言葉聞いたことがあります。
最初は、生まれてから、学生時代まで住む家。2回目は社会で働き始めて住む家。3回目は結婚して住む家や子育てをする家です。4回目は、自分のための家で生涯を過ごす家を作るといわれています。
人によっては、それ以上に引越しをする人や、なかには生活形態だけを変える方もいらっしやるでしょう。なにかのきっかけにしてもらえるための家が、サクラソウや、トキワソウだと思っています。

就職をするための充電する家。
病院から退院して、社会で暮らす家。友達と出会うための家。
家族から独立する家。新しいことへの挑戦をするための家となるよう願っています。

障がいを持つ皆さんの生活は、相談支援事業所が見守ってくださっているはず。皆さんの生活スタイルの苦手なところをアドバイスしてくれる第二のお母さんではないでしょうか。この第二のお母さんが気に入らないと第一お母さんから連絡が入ることがあります。子供さんが心配なんです。不安なことばかり思っているとお母さんご自身の人生がなくなってしまう。私もそうです。自分の人生を大事に生き

たいと考えています。

私が作る賃貸物件の特徴は、「○○だったらいいのになぁ」をもとに、いろいろな物件を作りました。

①長い間入院していた精神病院から、地域に住み始めた皆さんの家
②音が気になる入居者の皆さんの家

③高齢者・障がい者の方で、年金だけで暮らす。ちよつとだけ働いて暮らせる家（二万円住宅）
④不幸にも虐待に遭遇されたみなさんの家（一時避難者）
⑤ご飯は作れないが社会で一人暮らしを考えている皆さんの家

社会で自分らしく暮らしたい皆さんなど、その人その人ひとりずつの願いをかなえられる部屋を考

えながら、作ってきました。入居者の皆さまおひとりずつの笑顔が見たくて、ここまでやってきました。

サクラソウに住み始めると魔法がかかります。これは私が言った言葉ではなく、サクラソウから次の新しい生活が始まった皆さんや家族からの言葉です。

自分で何もせず、じっとしていたら、おいてけぼりになると焦ったという人もいました。みんながワイワイ話をしているところにとけこみ、一緒に話ができ、自分の困りごとを話していると誰かが解決の方向に導いてくれる話が出てくるようです。

なかには、おばちゃんとかチヂ話をするときもあります、そんな

なとぎの話は、パートナーや結婚の話が多く、新しい生活への始まりや就職の話しかありません。楽しくワイワイ話すところに入れてもらいたいと思う次第です。

ノアが開いている日は、ノアでお茶を飲みながらの楽しい会話や、食事をとったりしながら考えることもあります。生活費がピンチになった人は、お米や野菜を配ったり本人の困りごとがなくなれば安定した暮らしが継続できます。

自分で乗り越えられるようになれば、自信にかかります。

多くの皆さんは、夢を持っていきます。私もそうですよ。未来への夢があると楽しいです。

私の夢も着々と実現しています。今、岡山けんかれん（NP

〇岡山県精神障害者家族会）の夢をかなえたいと新しい住宅を建設しています。だれも住みたくない家ではなく、未来に向かって羽ばたける新しいスタイルの家が、4月には完成します。

岡山に来られる機会があれば、後楽園や倉敷美観地区、瀬戸大橋を見に行くついでにお越しください。

私は何もしていません。支援しているのは、福祉事業者です。それぞれの生き方を認め合い安心して暮らせる居場所や住宅を提供しているだけです。

近年では、岡山に県外から、来られる方もあります。元気になって地元に戻られたり、岡山に生活拠点を移されたりされています。

中には、私がすべてを補って

くれるように、勘違いされて地元に戻れることもあります。つらいことも自分の人生自分で切り開くことで、新しい自分を見つけられています。私を期待してこられるのは、私がつらいです。私は、社会福祉士ではありませんから。ただのおせっかい焼き屋のおばちゃんですから。

人は一人では暮らせません。入居者を中心に、支援のネットワークを組み生活の困りごとを支えて暮らしてもらっています。困りごとを支援者が聞きだす力を持つことも大事だと考えています。本人をよく知ることから始めてはどうでしょうか。

例えば、いつもお金がないとい

う話をする方には、金銭管理をしてくださる方をお願いする。買い物に苦手な方は、買い物の支援をしてくださる方と一緒に、スーパーに行く。施設で暮らさなくても、ちよつとした手助けで社会で暮らせる人はたくさんいます。立ち止まって、振り向いてみませんか？

皆さんが、働けないと思いついでいる人も実は働けます。

おばちゃんのアパートでは、引きこもりと言われた皆さんにも働いていただいています。

引きこもっているのに、なんで働けるの?? 自宅での仕事です。人に会いたくないなら、会わない仕事を探す。折り紙を郵送で送られてきて、出来上がったら、郵送で

返す。1時間に、25羽折鶴を折るという仕事です。このような仕事をおばちゃんが探してきました。

その人に会ったスタイルを認める。家族や、社会が押し付けられない。

「自分らしく生きる」

そのかわり、社会で生きるということは、社会のルールを守ることです。何でも自分勝手な思いを人に押し付けられない。自分のことは自分で考える。

みんなが毎日笑って過ごせる家を作るのが不動産屋であるおばちゃんの仕事です。

支援する人も、支援を受ける人もみんな人です。相手のことを思いやって暮らすことが、住みやすい街を作るのではないかと思っています。

グループホームを サポーター付き住居に転換

〜新しい居住支援のスタイル〜



NPO法人いずみ会
渡辺邦弘

福島県福島市の家族会いずみ会は、平成7年よりグループホーム運営を始めました。障害者自立支援法の施行に伴い、グループホームの運営を引き継ぐため平成18年3月にNPO法人いずみ会を設立しました。

グループホームは、長期入院を経験された方、入退院を繰り返す方にとって安定した生活をめざす場所として、家族の立場からは「親なき後」を考えて自

立の準備などの理由での利用者が多くありました。

定員57名までグループホームを増やしましたが、サポーター付き住居に転換し、現在は定員23名になっていきます。

グループホームをサポーター付き住居に転換したのは、そもそも、利用期限なし、「終の棲家」^{すみか}と考えていたグループホームですが、利用者の中にはアパートでの一人暮らしを希望する方が少しずつ増えていき、グループホームの近くにアパートを探す取り組みを始めたことがサポーター付き住居への転換のきっかけでした。

次に、グループホームの制度面を見てみると、基本報酬が低

すぎ世話人の常勤配置も難しい状況であったり、グループホームの規模を大きくした方が安定した運営が可能な状況であったりします。

その結果、支援の画一化を生み出しやすい状況などが予想されます。また、消防火や建築基準法の取り扱いが変わること、新たにグループホームを設置するハードルが高くなってきたように感じています。

このようなグループホームを取り巻く状況を考えたととき、新しい居住支援としてサポーター付き住居にチャレンジすることにしました。

具体的にはグループホームを廃止してサポーター付き住居に転



換えました。グループホームを廃止するという思い切った取り組みでしたが利用者さん一人ひとり自分らしく自立した生活を送っており、順調に経過しています。

今では、地域にあるアパートをNPO法人いずみ会が借り上げサポート付き住居として提供しています。

サポート付き住居の支援内容としては、保証人不要相談支援(訪問・電話)、緊急時の

対応(24時間365日)金銭管理食事提供など、それぞれの入居者の状況に応じて安心して生活できるようにサポートしています。

入居者とは利用契約を結び毎月の利用料は月額一万円です。また、相談支援事業所や日中活動の福祉サービス事業所、訪問看護やホームヘルパーなども利用しています。医療・保健・福祉の関係者との連携や支援があつてサポート付き住居は成り立っています。

グループホームでの共同生活になじめない方やそもそもアパートの一人暮らしを希望する方の相談が多くなってきました。

グループホームからアパート

への単身生活に始まり、グループホームを廃止してサポート付き住居に転換するという取り組みを約10年続けてきて、今では約100名が地域の中で自立した生活を送っています。

現在、サポート付き住居の大部分は、いずみ福祉会という別法人が運営する形に移行しています。

地域のなかにいろいろな居住支援があれば、一人暮らしは困難と思われていた方でも従来とは違う住まい方ができます。

支援付の住居があれば、地域での生活の可能性が広がるものと思います。

サポート付き住居は新しい居住支援へのチャレンジです。

障害者自立生活 アシスタントとは？



特定非営利活動法人
西区はーとの会
生活支援センター西
自立生活アシスタント
阿部榮子

横浜市の障害者自立生活アシスタント事業は、親なき後に施設入所せず地域生活を続けられるようにという親の願いと、地域で自立して暮らしたいという当事者の願いを叶えるために、平成13年度に始まりました。当初の対象は知的障害の方々でしたが、その後精神障害や高次脳機能障害、発達障害の方々にも広がり現在に至っています。

横浜市では、精神障害の当事

者やご家族の方々の地域生活を支援する拠点として、全18区に生活支援センターを設置し、その生活支援センターに自立生活アシスタントを配置しています。

自立生活アシスタントの活動の指針となっているのは、行政と現場の職員が丁寧な協議を重ね作成したガイドラインです。

自立生活アシスタントを利用できるのは、緊急を要する生活課題が複数あり、一定期間定期的な訪問支援が必要な方です。利用期間の制限はないのですが、自立を妨げないために、期限を設け利用目的を明確にさせていただいています。

そのことで、共通の目的目標に向かい具体的な支援がしやす

く、ご本人や関係者にとってわかりやすいものになっています。また定期的に個別支援計画を見直し現状確認や課題の再設定を行っています。

支援の終結にむけては、孤立しないよう他機関につなげ、ご本人の自立や自信回復に繋がる臨機応変な対応を行っています。

自立生活アシスタントの特徴として、時間をかけ丁寧な関係づくりを行い個人個人の障害特性を理解して支援を行うこと、必要性を理解し受け入れられるまで訪問主体で試行的な支援ができること、ご本人を中心とした区役所や他事業所との連携をおし地域支援ネットワークが構築されること、費用もかからずフツ

トワーク軽く柔軟な対応ができることがあります。

何よりもご本人の想いを大切にし、自分で考え決定し行動できるように理解できる形で説明し、新たな経験をとおし生活力や社会適応力がつくような支援を心がけています。

自立生活アシスタント事業は、既存のサービスに該当せず、制度からこぼれ落ち地域で孤立している、障害者手帳を持たず区分認定も受けていない、そうした制度の狭間にいる方々の生活上の課題を支援してきました。横浜市が先駆的に取り組み、障害者の地域生活の支えとなってきたものです。国事業の自立生活援助のモデルになっていますが、より利

用条件が緩やかで利用しやすい事業内容となっています。

◆当事者・ご家族の声

一人暮らし、統合失調症で幻聴妄想が激しく孤立気味のAさん

主治医から「自立生活アシスタントが、孤立しないように地域の支援ネットワークを作ってくれたことは大きい。Aさんは人と話す症状を忘れるから人と話すことが大事」と言われた。自分でも、安心できる人と話すとか何か元氣になれるとわかってきた。

親から独立し一人暮らしになった、強迫性障害で視線対人恐怖のある引籠り気味のBさん

人が視線が怖い、でも自立生

活アシスタントが相談にのってくれて、何とか訪問看護やホームヘルパーを利用できるようになった。大変なことばかりだけど相談できる人がいる安心感もわかってきた。

ご家族の方

本人は無口でまわりとの関係が悪かったが、自立生活アシスタントに気持ちを言えるようになり話すようになった。家族としては周囲に隠そう隠そうとしてきたが、わかってくれ共有できる人がいると知って気持ち在和らいだ。一人で抱え込まず、相談しながらやっていっても良いのだと思えるようになった。



猫の情

治療を受けるために、筆者は1か月間、家を留守にした。

庭の二つの猫小屋には、地域猫になった2匹の元野良猫の姉妹が4年前から暮らしていて、一人暮らしの筆者とある程度の信頼関係を保ちつつ共生している。2匹とも、頭と背中、尾は黒く、胸と腹は白で美しい。3度の食事は隣家で与えられているので、筆者とは猫小屋の大家と店子の関係である。

妹猫のピリケはわりあい社交的で、自転車のカバーの上で丸くなって寝ていたりしたときに、筆者が「ピリケちゃん、おはよう」と顔を近づけると、筆者の鼻に鼻でタッチして猫同士のあいさつをしてくれることもある。しかし、ふだんは自分の気が向くままに行動していて、筆者から見ると実に素っ気ない。

ところで、1か月たって家に戻ったときに、ピリケは筆者のことを覚えているだろうか、と気になっていたのだが、そ



の日、二階の居間にいるいつものように窓の外にやってきてお行儀よく座り、魚の切り身をくれるのを待っている。切り身をとってきて室内の器に入れ見ていると、しばらく辺りを警戒してから部屋に入り、食べ始めた。

食べ終わると、今までは、さっさと外に出てどこかに行ってしまったのだが、この日は違った。窓の外に出てガラスに身を寄せ、20分もそこに居てから、なんと部屋に入ってきて筆者から1メートルほどのところにしゃがんで、じっとこちらを見ながら目を細めている。今までになかったことである。1時間もそうしていたのだが、何を思っていたのだろうか。

「心配したのよ。どこに行っていたの？ でも安心した。これからもよろしくね」

きつとこう思っていたのではないだろうか。猫にも、深い人情があるのかもしれない。

(野村忠良)

みんなねっと 相談室から



《第11回》

毎日こんな過ごし方でよいのでしょうか？

◆相談内容

若い当事者ご本人から、ご自分の日常生活についてのご相談です。

友と会ったり、人込みに出ると調子を崩し入院になることが続いたので、この2年、通院以外は家族の中だけで過ごし外の人との接触は避けています。

最近、母から「若いのだから人生を楽しんで生きてほしい！」とよく言われ、そのたびにどうにかしないと、と考えますが解決方法がなく暗い気持ちになるばかりなのです…。

◆相談員の対応

退院後服薬をしながら家だけで過ごしている若い娘さんに少しでも楽しいことを！とお母さまの親心でしょうし、ご本人は、体験から症状悪化を避けたいと

心の平穏を保つ日々を送っておられるものの「お母さまの言葉にも応えたい！」というお気持ちもまた、娘さんとして当然のこと感じます。

それ以外はご家族の関係が穏やかに続いているとのことですので、ここは焦らないほうがいいように感じます。

ただ、家で過ごす中で、ご本人が例えば今後一人暮らしをすることをイメージした時、自分はどうなことができていたらその場合にスムーズに次のステップに繋がれるか、と考えてみるのも一案ではないでしょうか。

親と一緒に生活していても自分自身で生活ができることをひとつでも増やしておくこと。これは病のあるなしに関わらず若い世代の人々にとって大事なこ

とに思います。

ご相談のご本人は現在、家での症状が安定しており、好きなのはお料理。しかし作れるものは「カレーライスだけ」とのこと。でもそれでOKです。ご家族のために「私の作るカレーの日」を定期的に作ってご自分がいろんなカレーでご家族にふるまう、というアイデアは如何でしょう。

「次はどんなカレーを作ろうか」と、楽しみになると素晴らしいですし、ご家族、特にお母さまにとっても娘さんから作ってもらえ嬉しい食事タイムになるのではないのでしょうか？

「食べること」で家族がテーブルを囲めるのは幸いなことです。またそんな時間が重なってお母さまも娘さんがお料理を楽

しんでいること、がんばって過ごしていることなどわかってくれる可能性も大いにあります。通院と服薬中心で主体性がないまま何となく日を過ごしていた家での生活に、メリハリと自信が出てくると思います。

◆感想

見えない未来を漠然と憂い、今のままでよいのか、という葛藤は当然ですし、精神疾患の症状でいろんな困難を伴って毎日暮らす人々にはなおさらのことでしょう。

ステップアップやチャレンジのどちらにも焦りは禁物に思います。まずは当事者ご自身が親御さんと一緒に日々過ごすべき、自分の役割をもち、できることをして生活をする積み重ねが大事に思えます。

症状が非常に辛い場合は別として、そうでなかったら、ご家族と一緒にでもそれを心がけ、ゆるやかに習慣として身につけられていったら、リカバリーに向けてご自分のひとつの強みになると思われます。

意外なところで生活に幅ができて外に出ることや支援に繋がるチャンスも生まれるかもしれません。

「生活臨床」を創始された精神科医・臺弘先生うてながかつて「鳥は鳴けるように、人は暮らせるように」と言われたそうです。家においても自分でできることを増やすことは、自分で暮らせるようになるための小さな一歩にすぎないかもしれませんが大切な基本であると思えます。

(島本禎子)

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

⑫行政との連携による取り組み
(埼玉県本庄市と宮城県仙台市の場合)

家族による家族学習会（以下、家族学習会）は、これまで多くの支援者の方から注目されてきています。その方々は、「家族に元気になってもらいたい」と考えていて、そのためにいろいろ苦労しているけれど、なかなかうまくいわずに困っている方々です。

1 例目は、埼玉県の本庄保健所の取り組みです。本庄市内の家族会の集まりに、埼玉県家族会連合会（埼玉県）から出向いた役員が家族学習会を紹介したことに始まります。その後、その会場に参加していた本庄保健所の担当者から、家族学習会を地元の家族に経験してもらいたいとの相談があり、連合会から担当者5人が出

向く形で、本庄市内の家族を参加者に迎えて家族学習会を実施しました。
毎月1回、5か月をかけて本庄保健所の会議室で家族学習会を実施しました。

翌年からは、その参加者であった家族5人が担当者となつて、本庄保健所主催・埼玉県共催の家族学習会を継続的に実施し、現在に至ります。

今年で9年目になりますが、本庄保健所エリア内で地域の家族を参加者に迎えて、家族学習会を継続的に開催しています。

2 例目は、仙台市精神障害者家族支援事業の一環としての取り組みです。

2017年に、さいたま市内



の家族会に仙台市から視察に訪れたことに始まります。そして、家族が家族を支援する「ピア相談員」として活動できるように、仙台市の家族に周知したいという目的で、2018年度より家族学習会の取り組みが始まりました。

みんなねつとから、研修会の講師や家族学習会の担当者となる人員を派遣するという協力的体制をつくり取り組んできたもの

です。

まず、8月に「家族学習会セミナー」を開催、その後、10月から2月まで毎月1回の家族学習会を仙台市内で実施し9名の方が修了されました。

次年度以降は、その参加者が仙台市内で家族学習会を継続的に実施できるように、担当者養成研修会を3月に開催しました。

このように約8か月をかけて、仙台市内の家族が「家族による家族学習会」を実施できるような支援を、仙台市とみんなねつとの協力で実施してきました。

この事業が継続的に実施されて、2019年度は仙台市の家族が担当者となって家族学習会を開催することができました。今後

も仙台市内での継続実施を目指して、アドバイザー研修会・担当者研修会を開催する予定です。

このように、行政や支援者と予算確保や会場提供、参加者の募集協力など、連携して取り組むことで、家族による家族学習会という家族の相互支援による学習プログラムの効果的な実施が可能になります。

家族会の衰退が心配される地域の行政を含む支援の方々には、地域で孤立した家族の家族支援であり、家族会支援にもなる「家族による家族学習会」プログラムの普及に、より積極的に取り組んでいただきたいと考えています。

(K・O)

リカバリーとは 特別なことなのか？

和歌山県立こころの医療センター
精神科医

北畑雄大



はじめに

はじめに「リカバリー」について文章を書いてほしい、と依頼された時は消極的でした。というのも私は、地方の病院で働いている若手精神科医です。患者さんが良くなるように、そして生活しやすいように日々向き合っています。が、「リカバリー」を強く意識しているわけでも、「リカバリー」の専門家

でもないからです。しかし僥倖ながら今こうして皆さんに読んでいただいています。

私がこの雑誌に文章を書こうと思った経緯を通じて、「リカバリー」とは何か、私なりの思いを伝えたいと思います。

「リカバリー」とは特別なことなのか？私の勘違い

まず、インターネットで「リカバリー」と調べてみました。すると「リカバリーとは、人々

が生活や仕事、学ぶこと、そして地域社会に参加できるようになる過程であり、またある個人にとってはリカバリーとは障害があっても充実し生産的な生活を送ることができる能力であり、他の個人にとっては症状の減少や緩和である」

…頭が痛くなりました。次にリカバリーの本を読んできました。そこには「リカバリーは4つの段階を持っています。希望、エンパワメント(力づけ

る)、自己責任、生活のなかの有意義な役割」と書いていました。そして実際に精神の病から立ち直ろうとしている方々の話を読みました。

その時に自分の勘違いに気づきました。頭ではわかっているつもりでしたが、私の中では「リカバリー」仕事に就く／仕事に復帰する」というイメージが強かったのです。「リカバリー」は「困っている症状がほとんどなくなつて、そこからさらに高みをめざすもの」「日常生活はできていて、次の段階としてめざすもの」と勝手に思っていたのです。「リカバリー」は「精神の病がなくなつてからおこなうこと」ではなく、「精神の病

がありながら自分らしく生活するためにおこなうこと」だと私は考え方を変えることになりました。

これは「がんの治療と緩和ケア」の関係と同じだと思います。一昔前は「がんに対する治療をおこなつて、それでも命が助からない時、最後につらさや症状に対して緩和ケアをおこなう」という考えでしたが、今は「がんに対する治療と並行して緩和ケアもおこなう」という考えに変わっています。「リカバリー」も「精神の病に対する治療と並行しておこなう」ものだと思います。

こんな勘違いをしていたのは私だけかもしれないが、

ひよつとすると若い精神科医やサポートをされている地域の方も同じように思っていたかもしれない。あるいは患者さんも同じように「リカバリーは私にはまだ早い」と思っているかもしれない。そう思い、こんな私でも何か伝えられることがあれば、と文章を書く決意をしました。

診察場面で出会ったリカバリー

精神の病はストレスが原因でなることも多いため、ついつい「ストレスやリスクを避けて、二度と不調にならないようにしよう」と考え、「この小さな目標が達成できないと次の中くら

いの目標へは進むべきではない」と思いがちです。私もそうでした。もちろん大事なことですし、それで良くなっていく方も多いです。しかし、時に私の想像を超えて目標を達成する方もいました（個人情報を守るために細部を変更しています）。

はじめて外来で会ったその方は、昼も夜も寝込んでいて、生活リズムが崩れていました。元々思い立ったら直ぐに行動するタイプであり、その行動力が良さなのですが、学校や職場でうまくいかない経験を積むうちに自信をなくしてしまいました。

夢を聞くと「映像とかのプログラミングをしたい」と言われたのですが、その表情は夢を

語っているというより悲しい話をしてている時のような表情でした。

「まずは午前中に起きて、徐々に家事を手伝ったり、作業所に行つて、少しずつ自信をつけて夢に向かって歩きましょう」と伝えていましたが、なかなか思うように進まない外来が続いて



いました。

そんなある日、「素敵なお店でバイト募集をしていたので始めました」と教えてくれました。あまりにも急で私はとても心配しましたが、時に休みなながらもがんばって続けています。

今思うとその方は自分のことを良くわかっていたのでしよう。例えば「自分で選んだものの方が、自分は続けやすい」といったことを。作業所ではなく、より可能性の高い方法にアレンジすることができたその方を見るとリカバリーとは何かと考えるさせられます。

患者さんから教えていただくことは他にもたくさんあります。ストレスの対処法をこちら

が教えても、「私はこういう方法を編み出しました」と実にさまざまな方法を教えてくれま
す。それこそが「精神の病から立ち直ろうと自分で行動していく」、「リカバリー」に他ならぬ
のです。「リカバリー」は特別なものでなく、すでにたくさん
の患者さんが私の目の前で常
に実践していたのです。

私のリカバリー

最近、「ポジティブ心理学」というものを知りました。今までの「病気の原因を見つけ、それを治療する」というアプローチではなく、「人間のもつ心の
ポジティブな働き(良いところ、

強み)をさらに生かしていく”考え方です。両方が大事だと思
います。

ポジティブ心理学の中に「24の強み」というものがあります。自分の強みが何であるか、
インターネットで無料測定できるようなので私も試してみました
(日本版VIA・Values in Action Inventory of Strengths)。
私の強みは、1位・好奇心、2位・寛容、3位・感謝のよう
です。これをどう活用していくかは今後の課題のようですが、自
分の強みを自分や周囲が知って
いることはとても良いことだと思
います。

確かに私は好奇心からいろいろ
なことに出します。それ

が良い方向に進むこともあれば、いろいろな手を出し過ぎて疲
れることもあります。自分の体
調と相談しながら活動の範囲を
調整すること、そして疲れた時
は患者さんから教えてもらった
ストレス対処法を行うこと、そ
れが私のリカバリーだと感じて
います。

ストレス・悩みが多い年代と
人生が充実している年代は重
なっているという研究もあるよ
うです。ストレスがなくなれば
良いというものでもなく、スト
レスや悩みなどに立ち向かい、
充実や働きがい・生きがいに繋
がるようにサポートできればい
いと思います。

ダイアログでつながろう ダイアログにつなごう

～日本各地でのさまざまな取り組み

《最終回》

支え支え合う関係を作るために

―熊本で取り組むアウトリーチとリフレクティング・プロセス―

大島高昭

（医療法人富尾会 桜が丘病院

アウトリーチセンター桜が丘 精神保健福祉士

アウトリーチセンター桜が丘
皆様はじめまして。私は今、
熊本市の桜が丘病院にあるアウ
トリーチセンター桜が丘（以下
ORC桜が丘）というところで
訪問支援（アウトリーチ支援）
を行うチームに入っています。

す。ただ、全員が抵抗なく訪問
を迎え入れてくれる方たちばか
りではなく、なかには苦しんで
いるけど医療関係者には関わっ
て欲しくない、家に来てほしく
ないという方たちも多くおら
れ、心配したご家族やご友人

毎日対象者の
方々のご自宅や
近所のスーパー
など色々な所に
行き、お話をし
たり散歩をし
たり一緒に喫茶店
でコーヒーを飲
んだり、ドライ
ブや買い物に
行ったり様々な
ことをしていま

関係者の方たちの相談を受けて
訪問に入ったりすることもあり
ます。そういった時は、信頼関
係がゼロからどこかマイナス
からのスタートの場合が多く、
どうやったら医療の匂いを消し
て同じ人として関わられるか日々
迷いながら活動しています。

アウトリーチ支援をはじめ
きっかけ

桜が丘病院がアウトリーチ支
援に力を入れた大きなきっかけ
の一つに災害支援活動がありま
す。平成23年3月11日、東日本大
震災が発生、当院からも数名の
スタッフが東北各地に支援に入
り、私も福島県南相馬市に支援
に入らせてもらいました。実は、



桜が丘カフェ カフェの様子

今も福島県相馬市にある「相馬こころのケアセンターなごみ」に当院の院長である小林医師が月1回支援に入っています。私はそのことに感銘を受け2回ほど小林医師に付いて「なごみ」に行かせて頂き、震災型アウト

リーチの実践を目の当たりにしました。そして、忘れもしません、平成26年12月21日の夜、仙台駅近くの牛タン屋で小林医師と「熊本で新しい形でのアウトリーチ活動を始めようか」と熱く語り合い、その勢いそのままに専属スタッフを2名配置し、平成27年4月から念願のアウトリーチセンター桜が丘を始動させることができたのです。そして何の因果かその1年後、平成28年4月14・16日に熊本地震が発生します。その際はORC桜が丘のチームが中心となり熊本DPAT（災害精神医療支援チーム）活動を行う事ができました。「なごみ」のスタッフやその理事長の大川貴子さん（福

島県立医科大学看護学部）とは現在も交流が続いており、昨年度からは「リフレクティング」の共同研究も始めています。

リフレクティングとの出会い

アウトリーチ活動では対象者が支援を望んでいないので会話が難しく、家族や関係者の考えが大きく影響を持つてしまいがために訪問をしているのかと分からなくなることがありました。どのようになれば多くの方々と双方向に繋がることのできるのか、対話を重ねていけるのか、今思えば深い闇の中を明かりを持たず手探りでただ歩き回っていたような感覚でした。そんな中、再び小林院長が「リ

フレクティング―会話についての会話という方法―という本を私の前に差し出し「この本を書いた矢原隆行さんが熊本大学にいるみたいだから会いに行こうか?」と言ってくれたのです。

当時私は全くの勉強不足で「リフレクティング」という言葉は知りませんでした。しかし本のサブタイトル「会話についての会話という方法」という言葉に惹かれ、小林院長と一緒に熊本大学黒髪キャンパスに向かいました。矢原さんの肩書は熊本大学大学院、人文社会科学部教授という肩書だったのでどんな感じの方なのか正直びくびくしていますが、矢原さんはフィランドの森のような黒髪キャンパスの奥地の研究室にひっそりと佇むように座っておられ、温かく柔らかな物腰で私達を迎え入れてくれたのです。

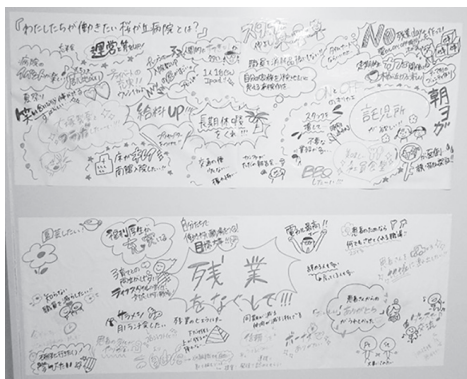
桜が丘病院におけるリフレクティング・プロセスの実践

はじめはアウトリーチ活動でオープンダイアログの対話実践としても使われているリフレクティングを活用し、対話を重視した訪問ができるのではないかと思っていました。実際、ご家族とご本人さんの関係がこじれてしまってお互いの言葉に耳を傾けることが難しくなった時や関係機関のスタッフが対象者の方どう関わっていいかわいか分からなくなってしまう

た時などにリフレクティングを用いた対話を行い、行き詰っていたコミュニケーションが流れ出すという感覚を体験することが出来ています。しかし、アウトリーチ活動での実践だけでなく、病院全体の職員間コミュニケーションや協働の促進にもリフレクティングが活用できる

のではないかと矢原さんの協力を得て病院全体にリフレクティングの考えを基にした取り組みを始める事になりました。具体的には、「リフレクティングを学ぼう」というグループを院内外職員で作り、そのメンバーで学び合う「リフレクティング研修プロジェクト」。次に職員全体が今以上に生き活きとして働

ける組織となることを目指した職員参加型のアクションリサーチを行う「リフレクティング研究プロジェクト」。一番近いイベントでは2月22日にワールドカフェ方式で病院の明るい未来について語り合う「桜が丘カフェ」が予定されています。また、全く新しい試みにはなりません



桜が丘カフェ 落書きの様子

フィンランドの西ラップランド地方にあるケロプダス病院に視察に行かせて頂きました。その中で多くの事を感じ、たくさん

の経験を専門家の方の言葉で心に残っているものがあります。「オープンダイアログは姿勢、常に自分の中にある。テクニクとして捉えず姿勢と捉えている」と言われていました。私達も熊本という少しローカルな場所ではありますが、日々対話を重ねコミュニケーションを丁寧

当事者・家族に 役立つ 睡眠の話

6話

睡眠薬を飲んだほうが
いいのでしょうか？

杏林大学医学部精神神経科学教室

高江洲義和



いったい何を基準に不眠で悩む方に睡眠薬を飲むことを勧めればよいのでしょうか？

不眠症の診断

誰しもが、夜なかなか寝付けず、夜中に何度も目が覚めて、朝起きた時にスッキリしないという不眠症状は経験したことがあると思います。このような症状が出現したら皆、不眠症と診断すべきかという点、もちろんそうではありません。

不眠症と診断するためには夜の不眠症状に加えて、日中の機能障害が生じていることが条件となります。眠れなかった結果、「日中頭がぼーっとして仕事に集中できない」、「体が怠^{だる}くて家

不眠症状で悩んでいる患者さんによく聞かれるのが、「最近夜眠れなくて困っているのですが、睡眠薬を飲んだほうがいいのでしょうか？」という質問です。眠りが浅くなつて不眠症状が出現した方は、このままでいい

のか、睡眠薬を飲んだほうがいいのか悩まれることが多いと思います。「睡眠薬は副作用があるから飲みたくない」、「でもこのまま眠れない状態が続くと困る」と相談にいらつしやいます。

事も外出もできない」、といった何らかの日中機能障害が生じていることが不眠症の診断に必要なになります。

また、診断と同様に睡眠薬の治療適用を決めるうえでもこの日中の機能障害に注目することが重要となります。

睡眠薬治療

睡眠薬は不眠症の重要な治療選択肢であり、有用な治療薬ですが、どの薬剤を選択しても必ず副作用が生じる危険性があるため、その使用については慎重に検討する必要があります。

不眠症治療において睡眠薬治療の適用を決める際に、日中の機能障害の程度に注目する必要



があります。例えば、「睡眠が浅くなって、何度も目が覚めて5時間くらいしか眠れないけど、日中の仕事は問題なく集中できていく」といった場合は必ずしも睡眠薬は必要ないかも知れません。逆に、「何とか7時間眠れているけど、寝つきにも時間がかかり、何度も目が覚めて、日中の体が怠くて家事も一切できない」となると、機能障害が重度なので睡眠薬を内服して早期に症状の改善をはかることが重要になる場合もあります。

日中の機能障害に注目して治療を行う意義は他にもあります。不眠症の患者さんは不眠症状が辛いので、ついつい夜間の睡眠の状態ばかりが気になってしまい、それを考えすぎてなかなか眠れないといった悪循環に陥ってしまいます。

そのため、「夜の睡眠が浅くて辛いとは思いますが、眠りが浅くても日中の仕事集中してできていればいいと思いますよ」といったアドバイスをすることにより患者さんの睡眠へのこだわりを軽減することも重要な治療となります。

次回は睡眠薬の種類による使い分けについて解説を予定しています。

知ることは生きること

連載51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」(後編)
(自らの人生の主人公としての家族の暮らし特集②)

日本福祉大学
みんなねっと理事 青木聖久

顧問の先生は聡さんを特別扱いすることなく、今までどおりに接しました。その結果、聡さんは剣道の昇級試験で2段を取ることに。また、勉強では父親の助けを借りながら、高校に通い続け、大学にも合格することができたのです。

このようにして、聡さんは無事卒業式の日を迎えることに。ですが、卒業式から帰宅した聡さんは、折れ曲がった傘を持ち

帰っていたのです。同級生は、

聡さんが精神疾患を持っていることを知りません。そのため、険しい表情でにらむように見え、てしまうのでしょうか。高校生活最後の日、聡さんは心ない仕打ちを受けたのです。

このことについて、岩永さんは次のように語っています。「息子は折れ曲がった傘を捨てることもなく、きちんと家まで持ち帰った。その真面目さに親とし

て、いたたまれない悲しさを覚えてきました」。

生きてさえいてくれれば

その後、聡さんは大学に進学したものの退学しています。そして現在、聡さんは病気になったことに対して、恨み言うらみごとやつらさを周囲にぶつけることなく、持ち前の真面目さで就労継続支援B型事業所に通っているのです。

ここからは岩永さんのこれまでの歩みをふまえ、私からの感想も交えて述べたいと思います。岩永さんの心の底には、前述した高校時代の級友の死が頭から離れません。そのことから聡さんの病名を知った時、最初に頭をよぎったのは、「自殺をしない

だろうか」。幸いにも、希死念慮きしねんりょ（死にたいという思い）がないことを知り、岩永さんは安心しました。とにかく親として、最愛の子どもが「生きてさえいてくれれば」。このような考えを持つことが、病気の受け入れに早くつながったと言います。

息子から勇気をもらっている

また、聡さんには小学校からの一番の友達がいいます。その友達に対して、聡さんは自分の病気のことを伝えました。ですがその友達には、以前と変わることなく聡さんと付き合っています。そのことに對して、岩永さんは「感謝の気持ちでいっぱいです」と。

かたや、岩永さんは自身が数

年前に早期退職するまで、職場の誰にも聡さんの病気のことを話すことができませんでした。「しかし、息子は勇気を出して病気を打ち明けている」。聡さんの姿から、岩永さんは内なる偏見を超えなくてはいけない、と勇気をもらっているのです。

児童館の全国大会の実行委員長を

一方、これまでの人生で最も貴重な体験として、岩永さんが真っ先に挙げられたのが、児童館の全国大会の実行委員長を務めたことでした。岩永さんは40代の時、勤務していた市町村において、幼稚園教諭出身の児童館長ぼってきに抜擢ぼつてき。そのことだけでも、多大なる重責を感じるなか、2

年後には児童館の全国大会が決まっている、と言われたのです。

参加したことさえもない全国大会。まして、幼児教育の場ではなく、福祉の場で、岩永さんはプレッシャーに押しつぶされる思いでした。その時、岩永さんは義父から、「人の能力にそんなに差があるものではなく、他人ができたことは大抵のことはやれるもんだよ」と。その言葉を励みに、できる限りのことをやりつくすことで、不安が安心感に変わることを体験したそうです。6つの都道府県の様々なところに足を運び、思いついたことは休日も問わず実行しました。実際、大会には千人以上の人が集まり、終わってみると大きな達成感に変わりました。

「地域の支援の輪をつなげたい」

これらの様々な歴史を経て、岩永さんは地域家族会に入会し、そこで多くの仲間と出会い、たくさん力を得ています。他の家族を我がことのように受け止め、多くの家族に先の道を優しく示していた当時の会長。精神障がいのある姉との経験をつまえ、精神保健福祉士になった人等、他には代えがたい仲間を得て、岩永さんは昨年度から、会長を担っているのです。

✓日が変われば、不思議と景色が変わって見える

✓語り、聞き、共感することによって、^と解き^{はな}放たれる

✓後ろ姿を必ず人は見えていて、応援してくれる

泣いてもいい。怒ってもいい。

でも日が変われば、不思議と景色は変わって見えるものです。それでも霧が晴れなければ、保留という選択肢があってもかまいません。進むだけではなく、止まってもいいのです。

ですが、ひとりではどうしても、発想が広がりません。自分を責めがちになります。なので人は、安心できる安全な場で、語り、聞き、共感することによって解き放たれるのではないのでしょうか。

とはいえ、私たちは日々、人生初という経験を繰り返し返します。そのたびに、不安に押しつぶされそうになります。そんな時こそ、自分を信じ、周囲に相談し、ゆっくりと動き出せばいいのです。さすれば、そ

の後ろ姿を必ず人は見えています。そして、応援してくれるのです。

岩永さんは、これまでの多くの経験を結実させ、地域家族会主催の普及啓発のイベントを、2019年9月、なんと定員250名で企画し、300名ほどの申し込みを受けたのです。そしてイベントの最後、岩永さんは、幼稚園教諭時代に職場の同僚には言えなかった、自身が当事者家族であることを、舞台から多くの参加者に対して、堂々と述べたうえで、優しく、かつ、力強く、次のように語りました。

「精神障がい者が地域の中で、自分らしく生きられるよう、地域の支援の輪をつなげたい……」。

連載⑥「徳を積む」

青木 聖久



「なぜ、この方々はお布施をするのでしょうか」と

私は石川到覚先生（現、大正大学名誉教授）のご尽力により、3年ほど前にタイの寺院を訪れました。そして、訪問先の寺院で僧侶に話を聞くと、精神・発達障がいのある人の支援のために馬を飼っている、と言っています。

でも、購入費や維持費を考えると、簡単ではありません。そこで、私は僧侶に「経済的に、大変だと思うのですが」と質問しました。すると僧侶は、涼しい顔で「人々は寄付をしてくれます」。

その話を聞いた時、一定のイメージが沸いたものの、日本では、同じようなことができるのだろうか、と思ったのです。

とはいうものの、視察をしている間にも、お布施をしに訪れる人たちが何組か

ました。そこ

で、再度僧侶に「なぜ、こ

の方々はお布施をするので

しょうか」と

問うたのです。すると、僧侶は毅然と次のように言いました。「それは、徳が積めるからだよ」。

この一言は、私の喉にずっとひっかかっていた小骨を見事に溶かしてくれたのです。人は、「徳を積みたい」と思ってバトンをわたす先にいる、受け取る人の笑顔を想像できる自分に対して、嬉しくなるのではないのでしょうか。

ただし、徳の形は何でもいい。いずれにせよ、人は自分のために徳を積むのです。なぜなら、自分自身が豊かな気持ちになれるから。私たちは日々の暮らしにおいて、「現状を変えられなかった」「失敗した」というように、マイナス面に目がいきがち。一方、徳を積むことは、プラス面への着眼。それは、「ごみを拾う」「声をかける」など。これらを積み重ねた先にいる、未来の自分との出会いにワクワクしたい。

徳を積むことは、①すぐにでき、②達成感が得やすく、そして、③自己肯定感の向上につながりやすいのです…。

ワタシ、 統合失調症 なんデス。

小田島六軒

最終回

前回からの
続き…

ワタシからの
最後の
メッセージです。

昨年3月には
初めて
講演会の講師にも
よんでいただきました。



仕事も
少しずつ…

増えてきて
います。



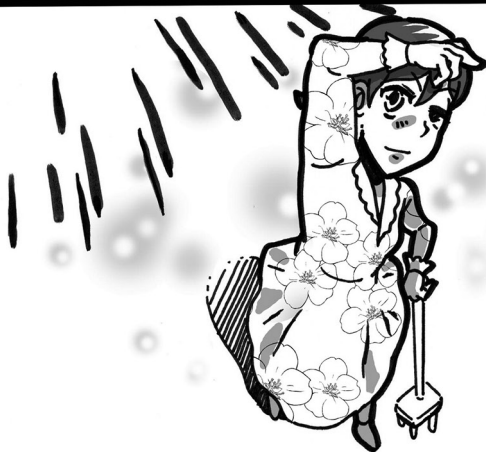
ワタシは
ヒキコモリでした。

いわば
「人生を少し
お休みしてしまっ
た」と、言えるか
もしれません。



それでも
諦めずに
前向きに
生きてい
れば

良い方向に
人生が開
けること
があると思
います。



みなさん
幸せに
なることを

諦めないで
ください。

神様は
います。



まず自分を
変えていきましょう…。

自分が変われば
世界が変わります。

これは本当のコトです。

みなさん、どうか
幸せに生きて下さい。

1年にわたり
ワタクシの
マンガを
ご覧いただき

ありがとうございます
ございました！

最後に心からねがいつつ…
連載を終わります。

おわり。

お知らせします みんなねっとの活動

■公明党バリアフリー施策推進 プロジェクトチーム会議

1月22日参議院議員会館にて、公明党のバリアフリー法及び関連施策のあり方に関して、障害者団体等からのヒヤリングが行なわれました。

当日は、公明党代表の山口代表、赤羽一嘉国土交通大臣をはじめ、同党国会議員・秘書の方と6省庁等が参加しました。

これは「バリアフリー法及び関連施策のあり方に関する検討会」2020報告書がまとまったことを受け、バリアフリー法の法改正に向けて公明党が開催

したものです。

バリアフリー法改正は、公共交通事業者等に対するソフト基準を創設し、適合を義務付けることなどソフト対策等の取組強化が盛り込まれる見通しです。

みんなねっとは、「バリアフリー法及び関連施策のあり方に関する意見」を提出しました。

貴党におかれましては、日頃より障害者福祉の向上にご尽力いただきまして感謝いたします。この度はバリアフリー法及び関連施策のあり方に関するヒヤリングの機会をいただきまして誠にありがとうございます。

国土交通省より「バリアフリー法及び関連施策のあり方に関する検討会」2020報告書がまとめられます。主要論点に対

する今後の対応の方向性も示されました。

検討会の構成委員からの意見も反映され、公共交通機関の結節点や学校施設等のバリアフリー化、また鉄軌道においては3000人未満を位置づけるなど、より踏み込んだ対応が盛り込まれたことは評価いたします。また、心のバリアフリーに関しても継続して検討していくこととされています。

心のバリアフリーなどのソフト施策については、移動円滑化基本構想や移動円滑化方針の中で位置づけるようになるとなっています。しかし、その基本構想や方針の実際の具体化となるマスタープランの市町村の策定率は3割程度で、多くの自治体

では策定に至っていません。自治体のマスタープランの作成が行われない場合も、各対応策に際して、企画立案検討を含むP D C A サイクル* 各段階にて当事者の参画を必須として位置付



けることを要望します。

心のバリアフリーの目標設定は、接遇やマナー向上などの教育的位置づけに終わることなく、合理的配慮事例なども踏まえ、当事者と自治体・事業者が建設的に取り組む改善点となるように位置づけていただけるように求めます。

また、バリアフリー法の範疇ではないものの、移動円滑化のバリアフリーという視点から、精神障害者の公共交通運賃の割引の実現を強く求めます。身体障害・知的障害に適應されている交通運賃割引制度を障害種別による格差がないように位置づけてください。交通費負担による利用控えが、機会の喪失による社会的孤立に至らないように

公共交通機関での移動を円滑化につなげる制度として割引を実施していただきたいと思えます。

口頭で、バリアフリー法改正の直接条項ではないが、ソフト対策の一環として、精神障害者への交通運賃割引に関して、公共交通機関の種類や事業者によりバラバラで、乗り合い路線がある場合にその煩雑さが割引制度の実現に支障となっていること、J R 各社との折衝では、J R 各社横並びでないと実施不可能との見解もあることから、家族会・当事者団体が国交省と共にJ R 各社・民間鉄道協会加盟各社に一堂に要請を行なえるようにしてほしい旨を付け加え発言しました。

(事務局小幡)

■「国際潮流と日本のメンタルヘルス政策」グローバル専門家会合

昨年12月18日に開催された表題の企画は、日本医療政策機構と京都大学大学院医学研究科先端国際精神医学講座との共催でした。

精神科医療の医師や研究者、当事者・家族、行政等の幅広い階層の方々が集まりました。みんなねっと事務局長小幡が第二部に登壇いたしました。

第一部「トップアカデミアが語るメンタルヘルス政策の国際潮流」は、澤明氏（京都大学大学院医学研究科先端国際精神医学講座）の挨拶で始まり、三つの基調講演とパネルディスカッションが行なわれました。

第二部「マルチステークホルダーで考える日本のメンタルヘルス政策 次の打ち手」は黒川清（日本医療政策機構代表理事）の挨拶、基調講演2本（厚労省当局・当事者）とパネルディスカッション2つのプログラムが組み込まれました。

ひとつ目の「精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの推進に向けて——多職種連携とライフコースアプローチの両立——」のあと、最後にパネルディスカッション2「メンタルヘルス政策における当事者参画の課題と展望」となりました。

これは、変革の礎となる当事者（本人や家族等の介護者）がどのように自分たちの声を発信し、また社会としてどのように

その声と向き合い、集めていくかについて考えることが主題とされました。

家族と本人には、「当事者の声をどう発信したり、集めたり

パネルディスカッション2 「メンタルヘルス政策における当事者参画の課題と展望」

パネリスト：

小幡 恭弘（みんなねっと事務局長）

堀合 研二郎（YPS 横浜ピアスタッフ協会）

北中 淳子（慶應義塾大学 文学部 教授）

Yukiko Lema
(Clinical Research Program Manager,
The Johns Hopkins Schizophrenia Center)

モデレーター：

栗田 駿一郎（日本医療政策機構 シニアアソシエイト）

しているのか」「本人と家族の違いにどう向きあうか」の発言が求められました。

私たちとしては、本人、家族が発信できる環境を整えることも大事で、①ステイグマの解消を進める必要性、②本人のみでなく家族は親のみでなく、こどもや配偶者、姉妹兄弟などを含めて当事者性をとらえていくこと、③長期的には教育による社会の受容性や制度を変えていくことが必要であると訴えました。

当日の様子や今後の報告書は、日本医療政策機構のホームページ (<https://hgpi.org/>) で公開されますので、ご参照ください。

(事務局小幡)

みんなねっと事務局の対外的な活動(1月)

1月9日(木)	2020 全国大会準備 (宮崎県連理事会)
1月14日(火)	代表理事会
1月15日(水)	社会保障審議会事前レクチャー
1月16日(木)	第9回バリアフリー法及び関連施策のあり方に関する検討会
1月17日(金)	社会保障審議会障害者部会
	厚労省 意思決定支援・研修(社会福祉推進事業)ヒヤリング調査
1月20日(月)	全国大会(愛知大会)実行委員会最終回
	みんなねっと編集委員会
1月22日(水)	公明党バリアフリー施策推進PT会議ヒヤリング
1月23日(木)	JDF 幹事会・文科省有識者会議に関する JDF 意見交換会
1月24日(金)	東京青年会議所企画プレゼン来訪
1月25日(土)	精神・発達障害者の就労実現のために企業がなすべきこと
1月27日(月)	障害者政策委員会第49回
1月28日(火)	標準案内用図記号ガイドラインの改正について説明(エコモ財団)
1月30日(木) ~31日(金)	九州沖縄ブロック研修会
1月31日(金)	高齢者、障害者等の円滑な移動等に配慮した建築設計標準の改正に関する検討会

編集後記

編集後記

■今年はいよいよ東京オリンピック・パリンピックです。開催を契機として共生社会を実現するために様々な取り組みがされていますが、新国立競技場に周囲の視線を遮り気持ちを落ち着けられる場所「カームダウンクールダウンエリア」が設置されたことは、その必要性を社会に訴え続けてきた私にとって、とても感慨深いものです。見た目にわからない障害への理解も含めて多様性が認められる社会へ、大きな一歩を踏み出す大会になってほしいと切に望みます。(橋口)

■私が田舎から東京に出てきて一人暮らしを始めたのはずいぶん昔のことですが、緊張しながらも自分だけの空間を手にした嬉しさ、それまでどんなに親戚の生活をしてきていたか身にしみたのを覚えていません。今月の特集は居住支援でしたが、本人の希望があれば、病気があっても安心して「自分らしい暮らし」に踏みだせるよう、このような地域の支援の輪が全国に広がって欲しいと思います。(菅原)

■今月号で、「ダイアログでつながろう」と「ワタシ、統合失調症なんです。」の連載が終了です。筆者の皆さまありがとうございました。「ダイアログ」のコーディネートをいただいた三ツ井直子さんにはこの場をお借りして御礼申し上げます。より読みやすく、より役に立つ雑誌にしようとして編集委員会では新連載や新しい企画が始まります。乞うご期待

(桶谷)

【投稿を歓迎します】 巻末のはがきをご利用いただき、読者のページ(みんなのわ)や、地域の問題などの投稿をお寄せください。みんなねっとへのご意見・ご要望なども歓迎します。メールでも投稿できます。(desk@seishinhoken.jp)。投稿される場合は、氏名・住所・年齢・お立場(家族・本人・その他)を必ずご記入ください。ペンネーム希望の方は、その旨お知らせください。

月刊みんなわっと 通巻第155号(2020年3月号) 定価300円

発行日 2020年3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 ホリゲヂビル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

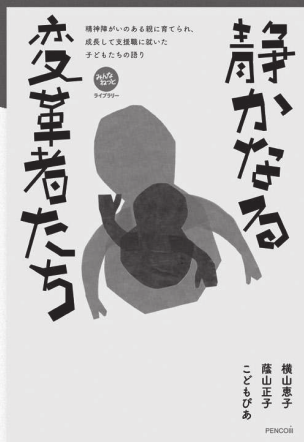
印刷・製本/倉敷印刷株式会社 表紙のデザイン/NPO法人ぷるすあるは

*本誌のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は著作権法上の例外を除き禁じられています。また無断転載はしないでください。

「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

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「気付きの数々」をぜひお読みください。

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



<編著者>

横山恵子

(埼玉県立大学保健医療福祉学部教授)

藤山正子

(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)

価格 1,540円

(税、送料込)

256ページ 四六版

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>

PENCOiil

みんなねっと出版物のご案内

平成29年度日本財団助成事業 精神障害者の自立した地域生活の推進と家族が安心して生活できるための効果的な家族支援のあり方に関する全国調査



* 調査報告編 (緑表紙)

調査目的 / 調査の概要 / 調査報告 / 全体集計データと要約など
A4版 68頁
880円 (会員割引800円)



* 調査自由記述・分析報告編(橙表紙)

ご回答いただいた方の生の声を届けます
A4判 78頁
580円 (会員割引500円)

* 2編同時セット販売 1セット
1080円 (会員割引1000円)



精神障がい者家族相談事例集

A4版 112頁
1080円 (会員割引1000円)
精神障害者家族に特化した初の事例集です。
日常生活 / 医療 / 家族依存 / 親亡き後 / 制度 ほか



【在庫僅少】

精神障がい者と家族に役立つ社会資源ハンドブック (改訂版)
B5版 180頁 1400円
制度や社会資源のことがわかりやすくまとめられています。
医療に関する制度 / 地域で生活するための支援 / 経済的な支援を受けたとき ほか



【在庫僅少】

家族会員・支援者のための家族会運営のてびき
A4版 100頁
800円 (会員割引600円)
精神障がい者家族会とは / 家族会の組織強化をしよう / 地域にとけこむ活動への積極的参加 ほか
* Amazon、楽天で電子書籍販売中



【在庫僅少】

家族相談ハンドブック
A4版 76頁
700円 (会員割引500円)
家族相談の意義と特徴 / 家族相談の留意点 / 家族相談の方法 ほか



統合失調症を正しく理解するために
A5版 48頁 200円
どんな病気 / 経過と症状 / 治療とリハビリテーション / 役立つ福祉制度 ほか



うつ病を正しく理解するために
A5版 56頁 300円
体験記 / 症状と治療 / 生活を支える支援制度 ほか

※すべて送料・消費税込みの金額です



公益社団法人全国精神保健福祉会 (みんなねっと)
〒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
平日 9:00 ~ 17:00 (土日祝日、年末年始をのぞく)