

# 月刊 みんなねっと

6  
2020



しずくの集まりキラキラをドットにこめて チアキ

特集 そんな自分も好きになる



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)。



\*新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、本誌の発送が一部地域におきまして遅れが生じますことをご詫び申し上げます。

みんなのね — 読者のページ 2

## 特集 そんな自分も好きになる … 6

～うつ病を告白した本『うつ白』を通して伝えたいこと～

Jリーグサンフレッチェ広島でプロサッカー選手として活躍された双子の森崎兄弟に聞きました

多事彩々 命って、なんだろう (野村忠良) 14

みんなねっと相談室から(第14回) **当初は積極的だったのに** 16

子ども・きょうだい・配偶者 家族いろいろ(その2) これまでの歩み、これからの願い 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⑨】  
**それぞれのリカバリーへの道のりを見つめて** (川原庸子) 20

《こうすれば働ける わが社のとrikumi》(第2回) **有限会社まるみ** 24

**当事者・家族に役立つ睡眠の話(9話)**

「不眠症に対する認知行動療法」(高江洲義和) 28

**知ることは生きること**《連載54回》

「弟としての固有の体験を持つ臨床心理士が醸し出す空気感」(前編)

《自らの人生の主人公としての家族の暮らし特集⑳》(青木聖久) 30

**つたえる・つたわる・つながる**[連載⑨] 文章のをせた紙飛行機 (青木聖久) 33

ひびたんたん③ 神戸いつほ 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

◆静岡県 坂部哲之 家族（70代）

4月号の加藤秀一先生の「児童精神科で出会ったリカバリー」の文は納得するところがたくさんありました。特に二人の子供さんの事例の結論として「リカバリーに向け、治療だけ

ではなく、その方の持っている強みを活かすこと、本人をサポートしてくれる方へのサポートも考えること、またそのことを理解してくれる人がまわりにいるということが大切！」や結論として、精神疾患を抱える方を診るうえで「愛が大切」と結ばれている。過日亡くなった宮城まり子さんの口癖も「やさしいことは、強いんだよ」だった。どこか共通していると思った。

◆富山県 角井洋子 家族

2012年頃から、「みんなねっと」を購読しています。10年前に統合失調症を発症した息子がいます。先日、読み遅れていた「みんなねっと」

（2019年11月号）を見ていた時がく然としました。

政策委員会の提言予定のところです。早期支援が進むと精神障害にならなかつたり、軽くすんだりして：のところですか。そうだったんでしょうか？ 息子が発症した時は本当にショックでした。私はこれでも早めに病院に連れて行った方だと思っていたのに、後から考えると1、2年はずっと一人ですら思いをしていたかもしれない。もしも、その時、私に知識があつたら障害者にならずにすんだのだろうか。

幸い今は障害者枠の一般就労をしています。これでも早めの対応ができたから、ここまでや

れているのかなという気もしています。本人はずっと葛藤しています。

早期に支援につながれば軽く治まるのか？医学的な根拠は？そういったことが知りたいです。もしこれが本当ならば、一刻も早く日本中の人に、チラシを配つてでも知らせるべきことではないでしょうか？

突然お便りを出し済みませんでした。10年前からみんなねつとが頼りでした。これからもずっと読んでいきます。

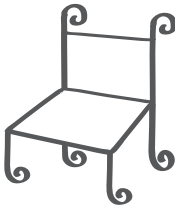
◆青森県 りんご 家族(70代)

息子が入院してから十年ほどになります。昨年のある日、面会に行った時「先生と面談した

ことがない」とぼつりと言ったことがありました。重くうけとめもしなかったのです。

1月号の愛知大会の第6分科会を読んで「心にまよいがあったことを考え直そう」少し力が湧いてきたように思いました。

2月から精神科電気痙れん療法が行われています。面会はコロナのため4月いっぱいできない旨病院から連絡があり、状態がどうなったか心配しています。

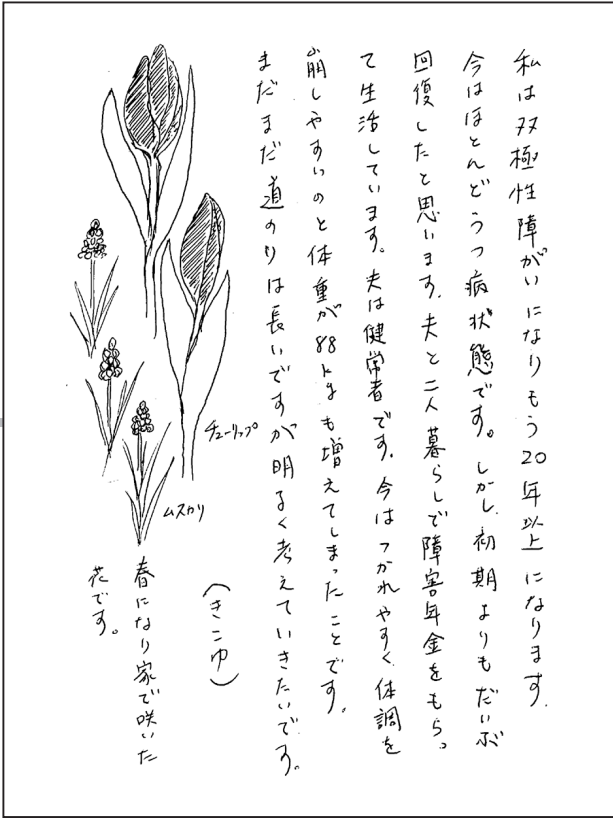


日常生活

◆島根県 島田典子 家族(60代)

私が初めて精神科の門を叩いたのは50才の春でした。それまで家のこと、お金のことで悩んでやつと解決した。次の年体調をくずしました。不眠と朝方の不安です。初めかかりつけの病院で3か月薬を服用しましたが、良くならず思い切って精神科を受診しました。月日は流れ、今年63才になります。初診でうつ病と言われ、医師が変わると適応障がい。転院したクリニックで不安障がいも加わり、自分なりに頑張っています。

私は双極性障がいになりもう20年以上になります。  
 今はほとんどうつ病状態です。しかし、初期よりもだいぶ  
 回復したと思っております。夫と二人暮らしで障害年金をもら  
 えて生活しています。夫は健常者です。今はフカレやすく体調を  
 か崩しやありのと体重が88kgも増えてしまったことです。  
 まだまだ道のりは長いですが、明るく考えていきたいです。



◆熊本県 野口富也 本人 (60代)

ゴミーひろい、つづけての今日 (こんにち)、今日 (きょう) もう、ゴミーがおちている。

オレーの心が、イヤになりま  
 した。ごみーひろいしてしま  
 う。また、ゴミーが、オレーの心が、  
 くるしい。  
 しかし、みんなが、ゴミー

◆東京都 本人 (40代)

が、なかったら気分良くなると  
 思い、オレーの心の中は、イヤ  
 イヤでゴミひろいを始める。時  
 間が、たつて、やつときづいた  
 思いで、ゴミーひろいが、おわ  
 りました。

その時、ゴミーひろった所が  
 美しくなったのを見て、自分は  
 幸せを感じました。それは、自  
 分の心の悪い心を取り、美しい  
 心になった気持ちになり、喜び  
 ました。本当に、幸せを感じた  
 時でした。

令和から、もう自分の心に、  
 負けないようにガンバります。  
 ありがとうございます。  
 令和2年4月19日 日曜日 朝  
 のことです。

◆青森県 義経 本人（50代）

みなさんこんにちは。いつもみんなねつこの本を読んでいるものです。

みんなねつとは、興味あることばかりで読むのを毎月楽しみにしています。みんなねつとを読んでいると共感できることが多くて、皆さんが何を考え、どう生きているのかわかりやすくコンパクトに書かれていてとてもためになります。

私は、生きる空間を与えてもらいました。私はみんなねつとに出会うまでは生きる空間がなくて、常にさびしく孤独でした。でも、みんなねつとで生きる空間を与えてもらい再び元の自分をとりもどすことができました。

詩・その他

みんなねつとを読むまではつらい日々でした。でも今はみんなねつとにつながれて、生き生きとしています。みんなねつとは私に生きる希望を与えてくれました。これからも私を元気づけてくれることを祈っております。よろしく願い致します。

◆島根県 春の路 本人（40代）

「無題」

心にそむくことをしても  
自分にはもどれない

でもそれでも生きている  
明日も生きている

誰も見てはいない  
悲しむ私を

悲しみは居すわり

私は消える

命の光をかすかに残して

悲しみは速度を増し

私ははるか彼方へ

いつか未来へと続く

この路を

今から紡いで

行かなくてとはと

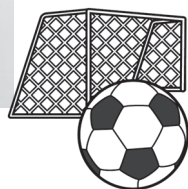


# そんな自分も好きになる

うつ病を告白した本『うつ白』を通して伝えたいこと



森崎浩司さん(左)と森崎和幸さん



特集

Jリーグサンフレッチェ広島でプロサッカー選手として活躍された双子の森崎兄弟に聞きました

引退された今でもサンフレッチェ広島といえば森崎兄弟と言われるほど、J1で3度のリーグ優勝に貢献したお二人がうつ病を告白されました。お二人が勇気を出して告白されたその思い、自分たちと同じように心の病に苦しんでいる人やそのご家族に伝えたいこと、そして世間が抱くうつ病に対するイメージを変えたいその思いについて、お二人にお話を伺いました。



◆スター選手であるお二人がうつ病を告白する勇氣は相当だったと思いますが、本を出そうと思ったきっかけは？

和幸さん…二人とも引退してお互いの体調が良いタイミングで、サッカー人生を振り返り、僕らにしか書けない僕らが経験してきたうつ病について書こうと決めました。もちろん迷ったし、覚悟も当然ありました。自分たちだけで決められるものではなく、家族の理解などいろんなことも考えましたね。

浩司さん…僕たちがうつ病になつた事実をさらけ出すことは、サポーターを含めて僕らの知らないことやうつ病を知ってもらう機会になると思いました。家族や子供のことも考えて、どこまでさらけ出すのか、かなりの時間をかけ言葉選びも慎重にしました。僕一人だったら重たかつたけど、和幸と二人で出すことで覚悟が決まりましたね。

◆「うつ白」はとても素敵なタイトルですね。

和幸さん…うつを告白するから『うつ白』と造語にしたことで、ただ単にうつを告白というよりは、うつを軽い感じで告白できるイメージになったのではないかと思います。

浩司さん…うつ白だけだとネガティブに捉えられてしまう可能性もあるので、サブタイトル「そんな自分も好きになる」を添え

て柔らかい印象にしました。

◆和幸さん「もし、自分のまわりに苦しんでいる人や悩んでいる人がいるならば、手を差し伸べてほしい」。和幸さんに手を差し伸べた。ペトロヴィツチ監督や奥様の存在はどんな存在？

ペトロヴィツチ監督（当時の監督）は休んでからもちょくちょく連絡をくれて、後に知りましたが、声を聞けば元気がそうでないかわかったそうです。ペトロヴィツチ監督は僕たちを理解してくれていたの、今だから大丈夫というタイミングで、復帰を後押しする声かけをしてくれました。そのタイミングがとても大切で、彼が僕を理解せ



ず自分だけの思いで声をかけてきたら、僕は反発して復帰できていませんでしたね。妻はずっと見守ってくれました。逆の立場だったら果たして自分と同じようにサポートできたのかと思うくらい、彼女がいなければ、復帰どうではなく、人として生きることもできませんでした。

妻は僕の立場になって考えて、とにかく話を聞いてくれて僕を理解してくれました。他の人だったら信じられないと思う話でも聞いてくれたんですね。妻と信頼関係が築けたベースには僕の話をとにかく聞いてくれたこと、この人だったら話せると思えた妻のあり方が大きかったです。

◆浩司さん「妻は寄り添うというよりも、一緒に乗り越えていったという思いが強い」。浩司さんにとつて奥様はどんな存在？  
またお好み焼き屋大ちゃんのおばちゃんはどうな存在？

うつになるまでは意外と自分も妻も我慢している部分がありました。うつになって言いた

いことを言い合い、時に喧嘩になることもありましたが、それがなければお互いの気持ちが変わらず、本当のコミュニケーションが取れてなかったことに気がつかされました。本音を言い合えるパートナーとして、一人では生きていけない人間の弱い部分、誰かが支えて寄り添うことが人には必要ですが、妻がその存在です。大ちゃんのおばちゃん、状況状況で「これだけできたことを自分で褒めてあげてね」と常に言ってくれました。うつの時はできないことの方が多く、当たり前前にできたことが全然できないから人間否定してしまう。起きられないとか買い物すら行けないことがきつい、

やっぱり。だから、朝目標の時間に起きられた、ただそれだけでいい、たったそれだけで昨日よりも前に進んでいると自分が思える、おぼちゃんの言葉に支えられました。

◆和幸さん「何度でも言うよ、カズおかえり」と横断幕を出したサポーターはどんな存在？

うつの時はやっぱりすぐく孤独な気持ちにもなりましたし、当然ですがプロの世界で休むのは居場所がなくなることなので、戻れる場所はないなと思っていました。だから横断幕を見た時は、自分は一人じゃなかったと思え、たし、だからこそ、何回離脱しても復帰できたのかなと思います。

サポーターは家族のような存在、その存在が苦しい時でも戻ろうと思えたきっかけです。

◆浩司さん「心の病になるからといってメンタルが弱いわけではない。むしろ、繊細で、強いからこそ悩んでいる」。メンタルが弱いという、うつのイメージを変えるためには？

一人の人間として認めてほしい。責任感とかすぐ強く、生真面目で繊細で、でもそれって別に悪いことではなく性格の良いところだと思うんです。誰かに迷惑をかけるわけでなく、仕事すればちゃんとしてくれる人が多い。突き詰める性格だと思うので、それに対して悩んだ

り人より敏感だったり、もしかしたら人よりストレスに弱かったりする。だけ”な話、「だけ」だと思っんです。メンタルが弱いからそうなっているわけではない、人よりも突き詰める意思の強さがあって、そこから逃げない人だからこそ、性格を認めて、受け入れてほしいです。

◆和幸さん「もう二度とうつ病にならないではなく、また必ずなる」この言葉の想いは？

苦しかった時を乗り越えて復帰してやっと普通の生活に戻れた時は喜びが大きく「もう大丈夫だな」と思っていました。なのに、また同じような異変を感じた時は、結局それが大きな

落胆と不安になって離脱してしまつた。また必ずなるという表現が正しいかわからないけど、ちよつと不安になつた状態でも、心の準備ではないけど楽観的に考えることも大切だと思います。僕は常に快調じゃないとダメだと考えるところがあつて、サッカーでも完璧主義だつたから、不安を病気に結びつけて辛かつた。「人の性格は変えられないけど考え方は変えられる」と主治医が言つたように、考え方で前向きになつたり調子が少しでも上向くなら、どうせならポジティブに考えた方がいいと思ふんです。例えば寝られなかつたとしても「今日は寝られなかつたな、別にいいや」と楽観的に考えるように。



◆浩司さん「そんな自分も好きになる」この言葉の想いは？

病気の時はやつぱり自分をすごく嫌いになつた。自分を攻めて責めて、それこそこんなに苦しむくらいだつたらサッカーなんてやらなければよかつた、自分は生まれてこなければよかつたつて思つた。「そんな自分も好

きになる」は森保監督が言つてくれた言葉です。常にネガティブなことを森保監督に言つていた時、そう思つた後に「でも自分のことすごい好きだなく」とポジティブな言葉に変換して考えてみたらと言つてくれて。それから、苦しいなと思つたら「苦しんだ自分も好きなんだなく」の一言を言葉で発するようにしました。トレーニングです。主治医から人はどうしてもネガティブに引つ張られるし、ネガティブなことを考えるのは悪くはないけど、どつかでポジティブに変換、考え方を交換してみる事が大切だと教わりました。また自分を自分で褒めることも大切だと思います。うつ

の時は、やれてない部分とかやれなかった部分に目を向けすぎちゃう、たとえばそれがやれていなかったとしたとしても。だから、自分で評価できなければ周囲に評価してもらおうこと。また、まわりが評価してくれなくても自分がよりできたなと思ったら自分で自分を評価すること。そのどちらか自分にとって良い方をとって自分で自分を褒めることも大切だと思います。

◆出版後たくさんさんの反響があったと思いますが、嬉しかった反響は？ Jリーガーからの反響は？

和幸さん…同じように病気で苦しんでいる人が直接、自分もそ

うですとうつ白してくれる人がたくさんいることです。「うつ白してくれてありがとう」「この本を読んでがんばれます」「本を出してくれてありがとう」と言ってくれることが嬉しいですね。また、本人ではない、病気になった人をまわりで支えている人が「自分の考えが間違っていた」「こういう状態だったんだ」と本を通して、うつ病を理解してくれたことも嬉しかったです。

浩司さん…感謝や「勇気を持ってさらけ出してくれてありがとう」はもちろん、SNSで繋がりのあるJリーガーの現役選手から「いろいろ考えさせられました」と直接メッセージが届いたことも嬉しかったです。選手は怪我やメン

タル的に落ちるなど、逆境に立たされることが当然あるので、その支えになることは嬉しいし、今僕らが普通に活動している姿を見てもらって、その時その時の感情の変化でこの本を手にとってマインナスではなくプラスに捉えてもらいたいですね。

◆二人は双子であるがゆえ比較に苦しまりましたが、比較に苦しむ人に伝えたいことは？

浩司さん…比較されても、自分とは自分という考えを持ってほしいです。僕らは双子なので比較は当然されるし、同じスポーツをしてきているのでしょうがない。良くも悪くも兄弟でもありライバルだから。一番身近にラ

イバルがいることで向上心も伸びたけど、双子だからそのバランスが難しかった。双子ということと同じ人間に見られるけど、

全然別の人間だし、性格も、利き足も、引き出しも違う。比較対象にされる中でも、自分自身と考えることが大事だと思います。

**和幸さん**…誰でも比べられることはあるけど、僕はまわりを気にしすぎて、比較の言葉に耳を傾けすぎてしまった、特に僕らは双子だったから。まわりを気にしすぎないことが大切だと思います、もちろん気にはなりますが。でも自分のことを自分以上に他人は気にしていないんです、他人のことを気にする余裕なんてないです

から。できるだけ、まわりはまわりだし自分は自分と考えることが大事だと思います。

◆**当事者本人をよく理解しているつもりでも、家族と本人の思いが交わらず平行線で苦しんでいるご家族に伝えたいことは？**

**和幸さん**…家族以上にまず自分が焦っているんですね。本人が一番苦しいのは間違いなくて、もちろん家族が焦る気持ちもわかりますが、でもそこはぐっと我慢して、時間の余裕、ゆとりを持たせてほしいです。そしていい時悪い時を繰り返す波の中で、まずはとにかく本人の話を聞いて、徐々に良くなっているタイミングを見計らって背中を

押して欲しい。家族もまわりの方も相当大変ですが、僕らがそうだったようにちゃんと治療すれば良くなるので、治らない病気ではないことを根気強く信じて理解してほしい。

**浩司さん**…やっぱり本人が当然一番苦しいし、本人が一番元に戻りたいと思っている。戻りたい意識があっても戻る怖さと不安もある。一步を踏み出すその一步が相当大変なんですけど、一步を踏み出す時に家族が支える、一緒に踏み出す空気を作ってあげてほしいです。本人も一步を踏み出すそこから逃げてほしくなくいです、逃げたらなかなか戻れなくなるので。だから超重たい一步を踏み出す、踏み出

すタイミングをまわりにいる家族が押しあげる。そして一人でなく一緒に踏み出してほしい。人は一人では生きていけないので、家族にも一緒に踏み出す勇気を持つてほしいです。

### ◆取材を終えて

取材のために初めて訪れた広島を巡っていたら、お二人の写真やポスターが至るところに飾られていて、お二人が広島の人たちに愛されていることがとてもよくわかりました。まっすぐな目で、真摯に、誠実に、私の取材に応じてくださったお二人。「当たり前前にできなかつたことができるようになって当たり前前の生活がどれだけ幸せか、

今、本当に幸せなんですよ、どん底見ているから」「当たり前前の生活の中に小さな幸せを見つけたいことが大切」その言葉と眼差しの奥に彼らが愛される理

由を確信しました。ご縁あってお二人に繋いでくださったサンフレッチェ広島の方々にもこの場を借りて深く御礼申し上げます。(取材・編集 橋口亜希子)

## 本の紹介とサイン入り色紙の読者プレゼント



そんな自分も好きになる

うっ白

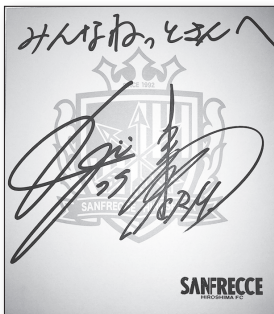
そんな自分も好きになる

森崎和幸・森崎浩司著

定価1650円(税込)

TAC出版

2019年11月発行



抽選で1名の方にサイン入り色紙をプレゼントします。みんなねつと誌に付いているハガキに色紙希望と書いてお送りください。

(締め切りは20年6月10日)



## 命って、なんだろう

駐車場をさまよっていた幼い子猫を、カラスが襲っている。それを目撃した隣家のご主人が、その子猫を助け出して自宅で飼うことにしたそうだ。聞いてほっとした。

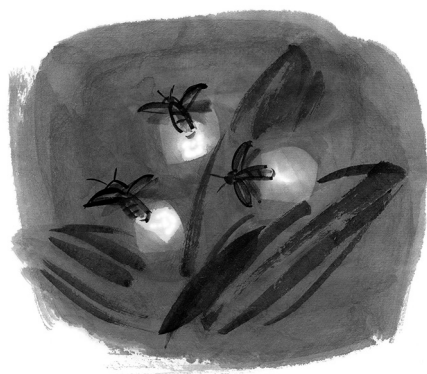
いつも思うのだが、他の動物に食べられたり、餓死したりした可愛らしい生き物たちの命は、どこに行ってしまうのだろうか。魚や昆虫、植物にも命はあり、すべての命はお互いに、また地球や宇宙とも密接につながっていることを、最近、筆者は実感としてよくわかるようになった。

人間の命についても考えてみる。幸せな生涯を送れる人もいれば、苦しみに満ちた人生になる人もいる。犯罪にかかわったり、自殺で終わらせたりする人もいるが、亡くなった後、命はどうなるのだろうか。

筆者自身も、寿命が尽きた後のことについて、我がこととして見届けておきたい年齢になってきた。

命は生きている間だけのもので、死後は何もなくなるといっ





考え方もある。だが、このことについて、筆者には最近、自らの入院の体験を通してますますはつきりしてきた生活実感がある。

それは、命が亡くなるということは、この世の仮の居場所である自分の身体や自己意識から解放されて、永遠、無限の居場所である宇宙の命の世界に戻ることに。そこには自他の区別のない愛と真実が満ち溢れていて、みんなが宇宙の意識を共有して一体となって存在し、そこから再び新しい姿と使命を帯びて宇宙のどこかに出かけてゆく。

この世の活動は、ちようど、ぐっすり眠ると夢でいろいろな経験をするのと似ている。どんな夢を見ても、死ぬという形が目覚めてみると、心地よい寢床にいて、この上なく幸せで安らかな宇宙の家族の一員であることに気づく。

筆者も、この世で一個人として為すべきことを懸命に為し、やがて最期を迎えるであろうが、そのときに「自分」という意識を卒業できて、あらゆる命とつながる世界に生まれ変わるのがとてもうれしい。

(野村忠良)

《第14回》  
当初は積極的だった  
のに…

みんなねっと  
相談室から



◆相談内容

親御さんの回想で似通っていることに「素直で優しくまじめな子どもでした」があります。ご相談のあった娘さんもそんな成長をしていたのに、大学入学して間もなくご自分で変調に気がつかれました。「私、感覚が違っている」「まわりからいつも見られていて変!」と、親に頼らずひとりで精神科に向き「早く治したい!」と服薬なども積極的に始めたそうです。「統合失調症」と診断されて自宅療養していたものの、ご自分の苦しさは何ら回復を見いだせないことに焦りを感じ始め、次第に乱暴な場面が増えてつい「入院」となりました。

治りたい一心で娘さん自身が

希望をもっての入院であったのに、数日もしないうちに「こんな入院はいやだ、出たい」と強い拒否反応ですぐ退院。困ったことはこの入院を機に医療に対して懐疑的になってしまったことです。

当初の元気は失せて、「暗い方が楽」と、最近では家中の電灯を消してしまう行動が出て、家族一同が身も心も暗くなつて困っています、というご相談でした。

◆相談員の対応

副作用が辛く最近ばかりと服薬できていないことがお電話から聞き取れましたし、また主治医とのしかるべき会話がご本人もご家族もできないまま日が過ぎていくことが明らかでした。

娘さんが一人で見つけて通い始めた主治医ではあるけれど、今後は娘さんの了解を得てご両親も一度主治医ときちんとお話し合えるように整え、薬については娘さんの不安を取り除けるように処方していただくことが必要ではないでしょうか？

また、主治医からは改めて“統合失調症”について、またその治療や回復のことをきちんと教えていただくことも娘さんには必要と感じました。ご両親はまだ地域の家族会をご存じないとのことでしたので、ぜひ一度訪ねられることをお勧めしました。ご自宅での電灯消しの行為については薬をきちんと飲まれ不安等が減じたら解決するのもかも

しれません。 「まぶしいから」、暗い方が楽だから」というその理由については、もう少し娘さんのお気持ちを聞いてみる時間をつくった方がいいかもしれません。

またまぶしさ対策として、娘さんに素敵なサングラスをプレゼントして試していただくこと等、もしかしたら効果があるかもしれません。

#### ◆感想

調子の悪いことに気がつき自分で医師に行ったという娘さんは、しっかりなさった方だと思います。早期に医療に結びついたともいえます。

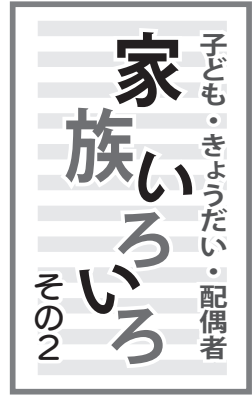
だからこそ残念に感じるの

は、前向きであった最初の入院の機会を医療との良い出会いにできなかった、ということです。

日本の精神科医療体制(患者さんへの病院スタッフ・医師の対応等を含めて)のまずさが考えられ、この改善には今後も私たちの声を届けることが必要です。

ご家族としては娘さんの積極性を大切にしながらも、今後は主治医と上手に連絡を取り、医療のみならず社会にあるいろいろな資源・支援などをつながり学習しながら、娘さんが病を理解し今を受け入れ自力で歩めるようになるまで程よい距離を保ちつつ、あと少し支えてくださってほしいものと思えました。

(島本禎子)



## これまでの歩み、 これからの願い

(子どもの立場)  
中野有貴

### 幼少期から十代の状況

母は、日頃から感情の抑制が  
きかず、父と私を罵倒し、思い  
込みから隣家に怒鳴り込むな  
どの行動を繰り返してしまし  
た(後にパーソナリティ障害の  
傾向という指摘を受けました)。  
父は、私をおいて家を出ました。  
母の感情の振幅は激しく、「あ

ただだけが頼りなの」と囁いて  
私を抱きしめたかと思うと、急  
に「気に入らない、お前のせい  
だ」と叫んで私を殴り、家中を  
引きずり回しました。母の暴力  
は、母自身が疲れ果ててやめる  
まで続きました。

また、母は、私が何をしても  
否定し、その理由も母の気分や  
都合による一方的なものでした。  
誰にも相談することができず、  
逃げ場はありませんでした。助  
けを求める気力さえも奪われて  
いくようでした。

こうした生活の中で私は、強  
い偏頭痛やめまいに悩み、受診  
を望みましたが、母は、「お前が  
弱いせいだ。医者にかかるなど  
恥だ」と言い、阻止しました。

### 母との関係の変化

母との関係が変化するきつ  
かけのひとつは、私が二十代で事  
故に遭い、心理治療を受けたこ  
とでした。PTSDの長期にわ  
たる治療過程で、家族関係が症  
状の悪化と無縁ではないことが  
わかりました。また、同じ事故  
の被害者の方々やそのご家族と  
交流したことも、私が家族関係  
を捉え直す大きな支えになりま  
した。

回復に向けて日々を重ね、母  
との距離をさらにおこうと思っ  
た頃、母の行動が深刻化しまし  
た。私の職場に誹謗中傷の電話  
をかけてきたり、私に仕事に影  
響するほどの怪我を負わせたり

しました。家族内での対処に限界を感じました。

それからは、母の状態を客観的に把握するため、役所の生活支援相談、地域包括支援センター、保健所での精神科医による家族相談、病院のアウトリーチ、訪問診療などを利用しました。

途中、私の身の安全と、母の人権への配慮とがせめぎ合う場面が多々あり、幾度も悩みました。結果として、母が地域のサポートを拒み、継続的治療も困難とわかり、私は、母の生活の目途をある程度つけた後、母との関わりを断つ対策をいくつか講じました。私は、心身の一層の回復をめざし、生きるために、

家族関係を解消することを選びました。

### 仕事の領域での試み

私は現在、教員として、十代から二十代の学生に接しています。授業の中には、病や障害のある人たちとその家族、とりまく社会のありようについて学ぶ、共生社会をテーマとするものがあります。その一環として今後は、限られた時間ではありますが、精神疾患のある親をもつ子どもたちの状況について、学ぶ機会を設けたいと思っています。

私が自分のケースを手本のよう提示することも、誘導することもありません。学生たちが

記事や文献を探して調べ、主体的に学ぶ形をとりたいと考えています。

学生たちには、もし自分が精神疾患の親をもつ子どもの立場ならば、あるいは、これまで出会った人やこれから出会う人がそのような立場ならば、自分は何を思い、どう考えるかという視点から、意見交換してもらおう予定です。

こうした学びが、困難を抱える同世代の子たちに対する気づきに繋がれば、そしてもし、学生の中に困難を抱える子がいたなら、家族との関係を考えたり、学校でサポートを求めたりする糸口してもらえればと願っています。

## それぞれのリカバリー への道のりを見つめて

医療法人信愛会 玉名病院

川原 庸子



### はじめに

私はこれまで、救急医療を担う総合病院での勤務と産業メンタルヘルスの関わりを経て、2年前から精神科単科病院で勤務させていただいています。生命の危機に直面する場面から職場まで、いろんな場面での出会いを通してリカバリーについて考えてきたこと、感じたことを共有させていただければと思います

### 診療場面で出会ったリカバリー

リカバリーと聞いて、小学生から主婦、中高年の方まで、いくつかのエピソードを思い出します。中でも、学生時代に発症して20代後半で就職し、10年以上の経過で社会復帰を果たされた方が印象に残っています。退院しては調子を崩し再入院を繰り返していたのですが、ある時

からご自身が長年抱えていた不安と課題も共有できるようになり、家族面談を通してご家族との関係にも変化が生まれだした頃から外来での経過も安定するようになりました。

就職後も波はありましたが、ご家族や職場と連携しながらうまく乗り越えることができました。治療の効果もあるでしょうが、長年の試行錯誤の積み重ねでたどり着いたタイミングだったのだろうと感じました。

経過が長くなるとご本人、ご家族ともに焦ったり、明るい未来を想像することが難しいこともあると思いますが、歩みはしつかり続いていて、途中経過がいいことばかりでなくても信じ続けて良いのだと教えていただいた出会いでした。

リカバリーにはそれぞれの年代、生活面でそれぞれの形があり、期間も数か月から数十年まで様々だと思います。その中で日々気を付けていることは、私が考えているリカバリーのイメージが必ずしもその患者さんに合うかどうかはわからないということです。希望を持つという点で目標をもつことは大切ですが、それにとらわれず、患者

さんに合わせてそのつど考えていくことも大切だなと感じ、日々学ばせていただいています。

患者さんとの出会いを通して、新しい価値観や様々な世界を知り、患者さんから励まされたり、癒されたり、鍛えられたりして自分の成長につながることもこの仕事の醍醐味の一つかと感じていきます。

### リカバリーにおける診療の役割

私は、診療は患者さんのリカバリーにおけるきつかけづくりであると考えています。外来診療は数分から数十分の関わりになりますし、たとえ長期の入院

生活があったとしても、患者さんの人生からみればほんの一部でしかなく、社会復帰されてからも、きつと通院が終了した後も、患者さんにとってのリカバリーの過程はずっと続いていくものだと思います。そんな限られた関わりの中で、精神科診療がどのように役立てるのだろうかということをよく考えます。

ご家族や同僚、ご友人など、生活の中で身近な人からの支えは大きいですし、気持ちへの寄り添いだけでなく、衣食住の物理的な支えの方が役に立つ場面も多いと感じます。また、時に、本であったり、音楽であったり、自然であったり、患者さんにとって助けになるものは人とは

限らないだろうと思います。

ただ、精神的に不調があると、そのような言葉、関わりも上手く受け取れなかったり、十分に感じることができなくなってしまうです。そんな時、お薬や心理療法、作業療法などを通して心身のバランスを整えることや、治療そのものだけでなく、担当医、看護師、心理士、作業療法士、栄養士、他の患者さんなど、たくさんの方との出会いの中で、いろいろな影響を受け、感性が取り戻され、何かしらの気づき、きっかけにつながっていくのではないかと感じています。

患者さんのリカバリーにとって、身近なご家族の支援も大きなものだと思います。ただ、ご家族

ゆえに、できることとできないことがあり、大切に思うからこそお互いにそばで見ているのが辛いこともあると思います。

綺麗ごとばかりではいけないこともありますし、そういうときに、私たちのような第三者の関わりを通して、患者さんやご家族の負担が減ることで、良い過ごし方が見つかることにつながるのではないかと思います。そのような過程において、リカバリーに向けて専門家が支えていくことに意義があるのだろうと感じています。

### 私自身のリカバリー



私も一時期疲れて、自分に自

信をなくしたり、人との関りが怖くなったりすることがありました。どのように回復したかのプロセスは、これがよかった、など単純に説明できるものではありませんが、思いついたエピソードを共有させていただきます。

一時期、大自然の国立公園を訪れる海外旅行にはまっていたことがありました。見渡す限りの大自然で、砂漠のような道のりを数時間延々と歩いていつても名所に到達するのですが、そういう大変な道のりの後に絶景が見られる達成感と爽快感にはまりました。そんな体験を何度か繰り返し、また別の絶景を求めて歩いている途中、ふと後



るを振り返ると、自分の足跡がついた大自然の景色が目に入りました。目的地をめざして、前をみて歩き続けていたけれど、ちよつと休憩と立ち止まり振り返ったその景色もまた絵になるもので、きれいだなと感じました。

そのときなんとなく、前だけじゃなく、時には立ち止まったり、後ろを振り返って眺めてみ



るのも悪くないものだな、と感  
じました。もちろんそれですべ  
てが解決するわけではないです  
が、大きな気づきの瞬間でした。  
10年以上のプロセスを経て、そ  
れまでの葛藤、失敗、すべてが  
必要なもので、短所すら悪いこ  
とだけでもないと思えるようにな  
り、少し角が取れた気がしま  
した。その瞬間を経験するまで  
に、試練や、自分の課題に向か  
う修行のような時期もあり、多  
くの人からの言葉、支え、学び  
があつてこそ辿り着いた景色だ  
と思います。

今も悩みは尽きず、まだまだ  
成長が必要ですが、何につなが  
るかわからない時間も大切な時  
間であり、その時その時できる

ことをやっていこうと思ひなが  
ら過ごしています。

## おわりに

キューブラー||ロスという、  
終末期医療の領域で有名な精神  
科医が残した数々の名言の一部  
分に、「最も美しい人とは、も  
がき、苦しみ、敗北を知り、苦  
労が水の泡になつてもなお自分  
の力で道を切り拓いた人だ」と  
いう言葉があります。どんな時  
期を経験しても、それはいつか  
その人の盾となり、その人らし  
い美しい輝きに続くのだと信  
じ、これからもリカバリーに関  
わっていききたいと思つていま  
す。

## こうすれば働ける



## わが社のとりくみ

第2回

### 有限会社まるみ (東京都・杉並区)

取締役社長

三嶋岐子<sup>みかもみちこ</sup>さん

知らずに始めていた障害者雇用

私の会社は名刺などのデザインや印刷、データ入力を受注しています。2006年に父が亡くなり、後を継いで社長になりましたが、当時の職場はとても風通しが悪く、業績も振るいませんでした。

そんな中、ハローワーク経由でYさんに来てもらうことにな

りました。本人の希望で週2〜

3日のパート勤務から、徐々に時間を増やしていきました。その後、就労移行支援事業所から精神障害のある就労実習生を受け入れることになるのですが、それがきっかけで、Yさんから「実は私、統合失調症なんです」と告白されて障害のあることを知りました。今思えば、あの時

具合悪かったのかなと思うこともありましたが、本人の頑張り、短時間から少しずつ勤務時間を伸ばしたことが、結果的に良かったのだと思います。統合失調症のことは、自分なりに調べて症状や特徴について少しずつ理解していきました。

### 皆で苦勞をシェアしよう

その頃、社員は3人で、病気を含めて皆で情報を共有し、隠しごとをしない会社にしていきたいと思っていました。

そんな中で、偶然「べてるの家」の本に出会い、「べてる」の集いに参加する中、自分の苦勞の原因を仲間と一緒に探っていく「当事者研究」に興味をも

ちました。こんなふうには自分の苦労をシェアできて、助けてほしいことを声に出せるようになれば、もっと楽に働けるのではと社内でも取り入れました。

その後、モニターを勧められて導入したのが、精神疾患ある人の体調管理をサポートして就労定着を支援するシステム



三嶋さん(左)

「SPIS : Supporting People to Improve Stability」(<https://www.spis.jp/>) です。

### SPISから見えてくるもの

SPISは、Web日報システムです。毎日、出勤・退勤時間、服薬状況、就寝・起床時間に加え、自分で設定した評価項目について、「よい」〜「よくない」の4段階で自己評価し、コメント欄には、職場で起きたことや感じたことなど自由に記載できます。入力された日報を見て、上司の私と専門家の視点から臨床心理士さんがそれぞれコメントを

返します。

2014年8月から活用してありますが、データを見ていくと、体調悪化の兆しや、かすかな気持ちの動きがわかって事前に対策をすることができず。また、すぐく役に立っているのに自分は無能だと考えしまうような、本人の認知と現実のずれを補正することのほか、仕事の進め方や私生活の改善にも効果がみられます。

### 「言っても大丈夫」な信頼関係

隠しごとをしない会社にしていくために、私は「言っても大丈夫」な雰囲気づくりを大切にしています。困りごとは、まず本人がそれを把握して的確に周囲に伝えることが必要ですが、

安心して困りごとを伝えるには、周囲への信頼が不可欠です。いざ困ったときのために、毎日の朝礼やミーティングで、口に出して言う練習しています。また、仕事上のミスについても、隠さず伝えることを徹底しています。ミスしても個人を責めずまわりがフォローし、同じミスを繰り返さないためにどうしたらいいかを自分達で考え、作業を改善していきます。

### ルールは人にあわせて柔軟に

まるみでは、「朝からちゃんと来る」というルールをなくして、その人に合わせた出勤時間を設定しているので、朝の弱い人でも「遅刻」にはなりません。

しかし、私を含め全員朝が苦手なため、始業時間に来る人をやり繰りする必要がありました。そんなところに朝に強いAさんが入社して問題は解決したと思われましたが、実はAさんは電話応対が苦手で大きなストレスであることがわかりました。

宅配便を受け取ってくれるのが重要なので、彼には、9時に来てくれれば電話には出なくてよいというルールにしました。電話は後からでも何とかありますが、朝来てくれる彼に代わりはいません。人を変えるよりルールを変えろ。他の社員の納得は必要ですが、柔軟に対応しています。

### 仕事は得意なことを活かして

誰にでも得意なことや苦手なことの凸凹があるのはあたりまえで、障害は特性ではなく癖だと考えます。苦手なことはやらないほうがいいと思うので、各自の得意なことを組み合わせるお互いに助け合って仕事をしてもらっています。

採用時も特に条件はありません。パソコンが使えなくても、やれる仕事はあるし、興味があれば後からでも学べます。また、その人の得意なこと、興味のあふれることを知ること、その人の理解が早まって先につながります。データ入力を担当していた実習生が実は音楽が得意なことがわかって、音楽の仕事につながったこともあります。

## まるで働く人たちの現在

このような活動を通じて、社内  
の風通しはよくなり、お互い  
に信頼できる関係が築けていま  
す。現在の従業員は10名、その  
うち精神障害のある人は6名  
(5名は手帳取得)で半数がフ  
ルタイムです。

就労実習生は継続して受け入  
れていて、中にはそのまま社員  
になった人もいます。長い人  
は5年間仕事を継続できてい  
て、続けることでスキルアップ  
して、会社への貢献も大きくな  
ります。賃金は時給制(最低賃  
金1500円)で月収は5万  
2万くらい。これに障害年金を  
合わせて生活しています。収入

があると趣味を楽しむ余裕も生  
まれますし、一人暮らしを始め  
た人もいます。

## 変わるべきは誰？

ある実習生に、「社会は障害の  
ある自分たちが変われというが、  
変わるの自分たちだけで会社  
は変わらないんですか？」と言  
われてはつとしたことがあります。  
障害のある人たちは努力し  
ている、変わるべきは会社のほ  
うだと考えさせられました。

障害のある人の就労は短時間  
からがカギです。今年の4月か  
ら、週10〜20時間未満で働く障  
害者を雇用する事業主に給付金  
が支給されることになりました。

皆さんには力があります。こ

ういう制度があることを広め、短  
時間でも働ける場所を増やして  
いきましよう。

また、私は、働きたい人たち  
に精神保健福祉手帳の取得を勧  
めています。わが社で仕事して  
もらうのもいいですが、手帳が  
あれば他の大きな会社にも行け  
る可能性があり、本人の人生の  
チャンスが広がると思うからで  
す。親や主治医から取得を反対  
されるといふ話もあるようです  
が、誰の人生なのかをよく考え  
てほしいと思います。

病気があるからとこもつてい  
てはもつたない。一緒に働く  
皆から教えてもらったことはた  
くさんあります。

(取材・編集 菅原かほる)

# 当事者・家族に 役立つ 睡眠の話

9 話

## 不眠症に対する認知行動療法

杏林大学医学部精神神経科学教室

高江洲義和



も万能な治療ではないため、その利点と欠点について説明します。

### 認知行動療法の利点

認知行動療法の利点は何といても大きな副作用がないことです。不眠症で睡眠薬を飲んでいる多くの患者さんができれば睡眠薬を止めたい考えており、その理由は依存や認知機能の低下などの副作用を心配しているからです。その点の不安がなくなるのは大きな利点だと思います。

また、認知行動療法は、その行動や考えが身につくことで（一般的には1時間程度の個人療法を合計4〜6回受けます）、

不眠症には薬を使わない認知行動療法と呼ばれる治療があります。認知行動療法とは患者さん自身が眠れない習慣に気づき、眠れる習慣に変えていく治療法です。不眠症に対する認知行動療法は、不眠症状を改善させる

効果は睡眠薬による治療と同等であり、睡眠薬で生じるような副作用が存在しないため、欧米の不眠症のガイドラインでは第一治療選択肢として挙げられています。

しかしながら、認知行動療法

効果が比較的長く持続しやすいと考えられています。

### 認知行動療法の欠点

認知行動療法にも欠点があります。まずは効果が出るのに時間がかかることです。個人差や治療の間隔にもよりますが、一般に治療を始めて効果が出るまでに数か月かかります。

また、不眠症に対する認知行動療法は日本では医療保険の適応ではないため、一般的な治療費より高額な値段がかかることが多いです（施設にもよりますが、1回5000円〜1万円程度）。また、医療保険で認められていないので認知行動療法を

実施可能な医療機関がかなり少ないという点も問題です。

### 自分でできる認知行動療法

実際の認知行動療法は十分に訓練を受けた医師や心理士が行う治療であり、専門的な知識や技術が必要です。今回は日常生活の中で認知行動療法のエッセンスを取り入れた簡易的な睡眠改善法について説明します。

認知行動療法の中心的な方法は睡眠スケジュール法と呼ばれるもので、ベッドの上で過ごす時間を固定化して睡眠の質を上げる方法です。不眠症になると多くの方が、実際に眠れる時間より長い時間をベッドの上で過ご

してしまい、かえって睡眠の質を悪化させてしまいます。そのため、ベッドの上で過ごす時間を短くすることで睡眠の質を上げることを目標にします。

例えば7時間ベッドの上で過ごしているのに、実際は5時間しか眠れていない場合、最初の目標睡眠時間を5時間30分〜6時間程度に設定して、眠れるようになったら徐々に睡眠時間を増やしていった（15分程度ずつ）、最終的に目標としている睡眠時間に近づけていきます。

効果が出るのには少し時間がかかりますが、「眠れない時は、むしろ遅寝、早起き」くらいの感じで試してみるといいと思います。

# 知る(こと)は生きる(こと)

連載 54 回

「弟としての固有の体験を持つ臨床心理士が醸し出す空気感」(前編)  
(自らの人生の主人公としての家族の暮らし特集 29)

日本福祉大学  
みんなねっと理事 青木聖久

「この人には感服」という人に、

たまに出会います。新田進さん

(仮名、30代、男性) はまさに、

そのような人。少し前まで、新

田さんに対して「笑顔が絶えな

い臨床心理士が、福祉事業所を

複数運営している」、という程度

の認識でした。ところが先日、

ある懇親会で、参加者が自己紹

介をする場面があったのです。

すると新田さんは「兄が統合失

調症で…」と、いつもどおりの

笑顔で堂々と。

私は素直に、もっと新田さんの

ことを知りたいと思ったのです。

ピエロのように

新田さんは、男性ばかりの3

人兄弟の2番目として誕生。で

も家庭の事情から、幼少の頃、

両親と兄が家におらず、新田さ

んは祖父母に育てられたそうで

す。また、小学校を卒業するま

で家に誰もいないと、近所の家

で、ご飯を食べさせてもらうこ

とが当たり前の、近隣との結び

つきが強い地域で育ちました。

その後、両親や兄と一緒に暮

らすようになりませんが、新田さ

んは、家庭内のギクシャクして

いる雰囲気を感じとったのです。

そこで、自分なりに平和な空気

を作りたいと考え、おどけたり

して、ピエロのようにふるまっ

ていたと言います。

村役場に戸籍を見せてもらいに

また新田さんは、親が自分に対

して、愛情をもっているのか不安

でした。「自分は拾われてきた子

ではないか」と真剣に考え、一

人で村役場に行き、「戸籍を見せ

てください」と言ったそうです。



むろん、小学生には見せてくれません。そこで後日、祖父と一緒に村役場に行くと、戸籍を見せてもらえ、実の両親だということがわかり、安心したと言います。

新田さんは、自分という存在が不安で、ぐらぐらしており、特に、家族との関係性に一喜一憂していたのです。

## 兄には敬語を

なかでも、最もつらかったのは4歳年上の兄の誠さん(まこと)(仮名)との関係でした。元来、大人しかった誠さんが精神疾患を発症し、中学生になつていた進さんに暴力を振るうようになっていたのです。そのことから新田さんは、学校から帰宅する時、「兄

が家にいるのか」「兄の機嫌はどうか」ということに、ビクビクするように。そのことから、誠さんに対しては、極力接触を避け、気づけば敬語を使うようになっていました。

それでも、昔ながらの封建的な家庭だったことから、祖父の絶対的な存在によって、家の秩序はかろうじて維持されていました。ところがある日、誠さんは祖父に暴力をふるったのです。その場面を見た瞬間、新田さんは「もうこの家にはいられない」。

## 心理学との運命的な出会い

これらの環境下、新田さんは荒れ、家に帰らず、授業に出ないことも増えるようになりまし

た。そのようななか、中学校の教室で若い教員をからかっていたことがあったそうです。すると、その様子を、廊下から何とも言えない重い眼差(まなざ)しで見ている担任の教師は、新田さんに『フロイトとユング』という、世界的に有名な2人の心理学者の本を勧めたのでした。そこには、「人間には潜在意識があり、自身でもコントロールできない部分を持っている」と。それは、心理学との運命的な出会いの間でもありました。

新田さんは心理学に惹かれ、後に高校時代には相当量の本を読みこみ、そして、故郷を後にして、約300キロ離れた東京の大学で学ぶことに。さらに心

理学を深めるために、地方の大学院へ進学しています。ちなみに、新田さんは学生時代、統計学を用いてパチンコ台の分析をし、大学・大学院の授業料や生活費は、ほぼパチンコで賄ったまかなと言います。

### 医療・就労・生活も含めた支援

大学院修了後は、精神科クリニックに勤め始めます。そこでは、カウンセリングや、デイケアの運営に携わり、やりがいを感じていたそうです。

ところが、ある時、ふと疑問を感じました。それは、精神科医療機関では、あくまでも精神障がいがある人は患者。彼らが、これからどのような人生を送り

たいのかを考えずに治療が行われていることに、徐々に違和感を感じるようになったのです。また、デイケアは一見楽しくもあり、ほっとできる場。でも、そこには管理する側とされる側の関係があり、何かが違うと思っただけです。

ちょうどそのころ、新田さんはアメリカに研修に行く機会がありました。するとそこでは、医療、就労、生活も含めて、一人一人の今と未来を見据えた、暮らしの支援が行われていたのです。「これだ」と。

### 仲間3人で起業を

新田さんは自分の思いを周囲に語りますが、当初、誰も相手

にしてくれませんでした。ところが、同じ職場で働く2人の看護師が、共感してくれたのです。そこで、ゆつくりと動き出そうとしていたところ、その2人から「めざす未来があるんだから、すぐにやろうよ」と背中を押され、2013年に起業しています。

そして、7年が経過した今、地域活動支援センター、就労継続支援B型事業所、生活訓練事業所の運営。さらには、独自事業として、精神・発達障がいがある人を応援するボランティア団体、家族会、さらには、誰もが学べる場としてのリカバリーカレッジ等も運営しているのです。登録している利用者は、330名を数えます。(後編に続く)

つたえる・つたわる・つながる

連載⑨「文章をのせた紙飛行機」

青木 聖久

精神障がいがある山本由美さん（仮名、30代）には、一つの悩みが。それは妹さんとの関係で、顔を合わせるとすぐ喧嘩に。そのよくななか、通所している事業所では、所長の講演録を冊子にして販売することになったのです。まさに、普及啓発実践。すると、山本さんも「私も勉強したいから、1冊買います」と。ところが、山本さんは自宅で読んでいて、その冊子を食卓机に置き忘れてしまったのです。

そして帰宅すると、ひよんなことから冊子を見た妹さんは、山本さんに、「このおっちゃん（所長）、面白い人やね」と言ったあと、「お姉ちゃんの病氣、こういうことだったんや」と笑顔で話してくれたそうです。

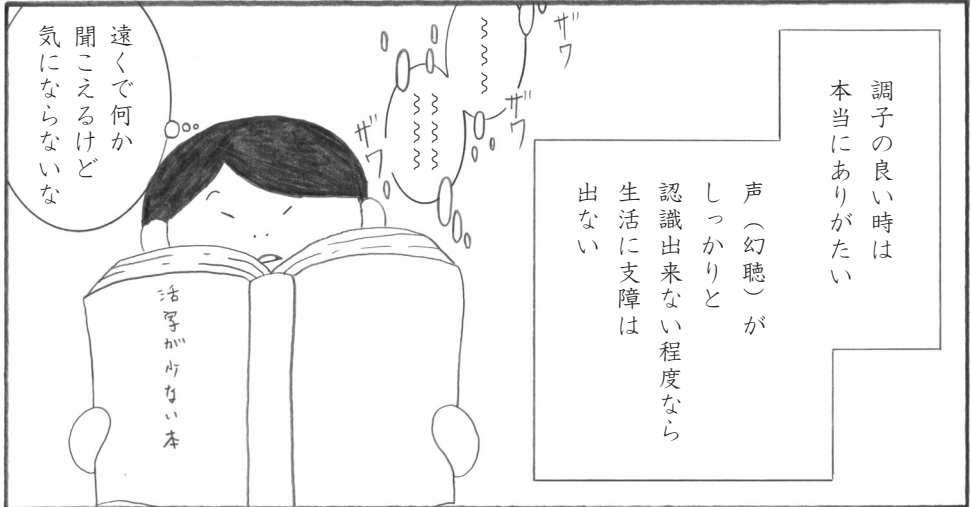


さて、私たちは日常生活において、宝物と感じた事柄や名言・警句等を知ると、身近な家族に必死に伝えようとすることがあります。ところが伝えられる側が、帰宅直後の疲れ切った状態だとすれば、どうでしょうか。そこには、温度差が生じます。伝える側の熱意とは裏腹に、伝えられる側は「今、疲れているから、明日にしてくれないか」と応えてしまうのです。すると、伝える側は憤慨し、「もう、あなたなんかには、絶対何も教えないから」。その後、売り言葉に買い言葉のような応酬が続き、場に不穏な空気が走ることとなります。

そこで、そうならないために、文章が書かれた紙等を机に置いておき、「見てほしいものがあるの。ぜひ、気分がいい時に目を通して、また感想を聞かせて」と伝えるのです。それは、文章を載せた紙飛行機のように。すると伝えられる側は、自分のペースで、主体的に、伝える側の思いをも想像しながら、気持ちを入れて紙飛行機に乗ることができるようです…。

# ひびたんたん③

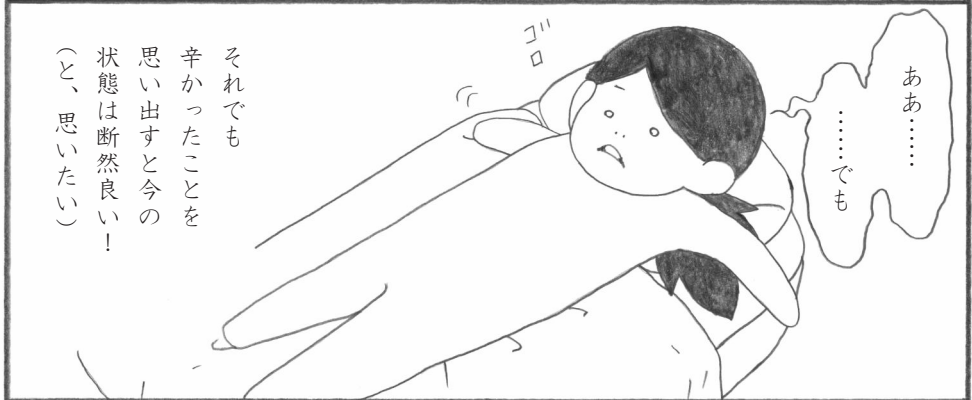
こうど  
神戸いつほ





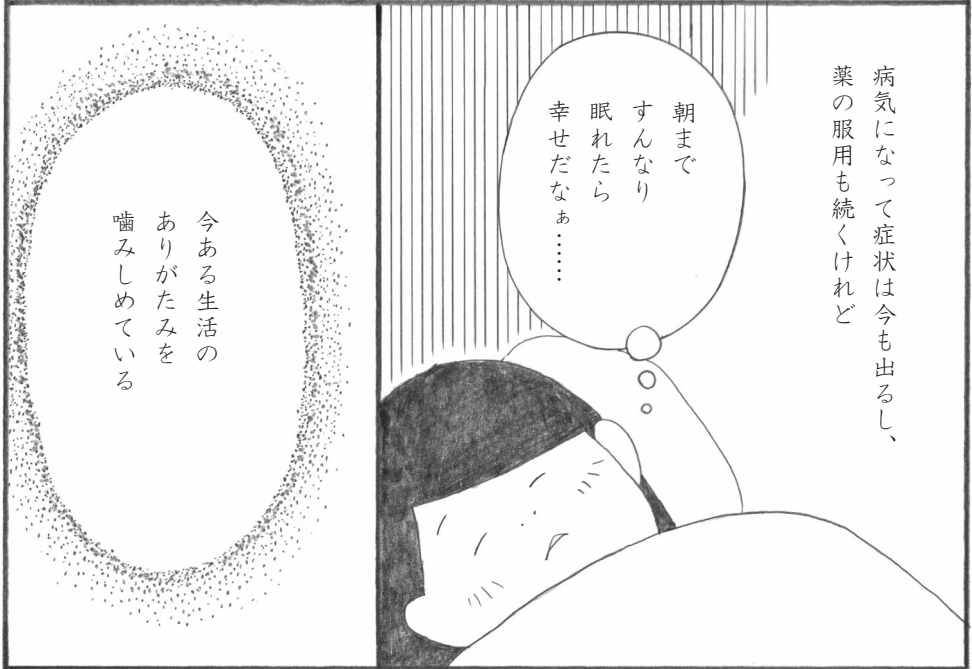
疲れやすいし  
すぐにだるくなつて  
しまうけれど

私なんて  
ダメ人間だ  
消えて  
しまいたい……



ああ……  
……でも

それでも  
辛かったことを  
思い出すと今の  
状態は断然良い！  
(と、思いたい)



病気になって症状は今も出るし、  
薬の服用も続くけれど

朝まで  
すんなり  
眠れたら  
幸せだなあ……

今ある生活の  
ありがたみを  
噛みしめている

## お知らせします みんなねつとの活動

### ■みんなねつと四国ブロック in 香川大会報告

令和2年2月25日(火) 26日(水) 2日間、みんなねつと四国ブロック in 香川大会が、坂出グランドホテルで開催されました。参加者は2日間128名(内訳は当事者14名、家族109名、一般5名)。

「当事者、家族が笑顔で当たり前の生活が出来る地域の実現を目指して」との内容で、四国学院大学西谷清美のコーディネーターにより、愛媛、高知、徳島、香川4県の家族、当事者、家族会、事業所の立場からピア活動についての内容の濃い体験発表



がありました。

2日目は会場が変わり8名参加。坂出のケアハウスかわつ(介護認定あり60歳以上) 令和2年1月1日開所。この施設は白梅家族会の会長である河崎晴美氏

(85歳)が家族として苦労を重ね、何年もかかりいかにして立ち上げたかを話されました。

私達家族会は心を打たれ、心に染み入るお話でした。河崎氏の年齢を超えた力強い頑張り、勇気を授かった思いで解散しました。

皆様方のお力添えで無事開催されたことを感謝いたします。

(香川県連会長吉村美登利)

### ■九州ブロック沖縄大会報告

2019年度の九州ブロック家族会・精神保健福祉研修会『一人も取り残さないゆいまーる沖縄大会』は、2020年1月30・31日の2日間、那覇市で開催されました。

沖縄の土地と人と歴史とに、

濃密に焦点を当てた大会となりました。

初日は沖縄の私宅監置に関するドキュメンタリーの上映とトークセッション、2日目は沖縄ならではの文化風土を背景として



地域精神保健を捉えなおした基調講演、続く『沖縄からの風』と題したシンポジウムでは、県内における家族会や当事者活動の報告がありました。

基調講演で取り上げられた「ユタ」とは、沖縄の巫女、シャーマンのことです。講師をつとめた精神科医の稲田隆司氏は、歴史的に弾圧されながらも現在まで持続するユタを、仲間と支え合う自助グループの運動であると説明します。当事者運動であるから滅びない。

痛みを知るからこそ、生まれるつながりがあります。つながること、連帯することの強さと希望をあらためて思い出すことのできる大会でした。

また、そうして生じたつなが



りを、私たち自身がこれからどのように活かしていくことができるかということも問われていると感じます。

(沖縄県連事務局)

## ■2019年度「精神障害当事者の家族に対する差別や偏見に関する実態把握全国調査」報告書

この報告書は、みんなねっとホームページよりダウンロードできます。ここでは本條理事長の「はじめに」を転載します。

・はじめに

『精神障害のある人の支援・介護は今でもその多くが家族任せで、家族は支援者・介護者に過ぎません。ましてや、家族も支援を必要としていることを理解している人はまだまだ少数です。本人を含む家族は社会から孤立しているだけでなく、適時適切な医療情報をはじめ各種情報からも孤立し、最も支援を必要としているにもかかわらず支援からさえ孤立しているのです。そ

うした3つの孤立状態を解消し、精神に障害がある当事者やその家族が、住み慣れた地域で、適切な支援を受けながら、安心して生き生きと生活できる社会を目指し、みんなねっとは様々な取り組みをしてまいりました。

全国調査もその一環で、この度は、「精神障害者の家族が経験した差別や偏見」について行いました。調査は、この種のアンケートとしては大変多い2300名の方からの回答を得ることができました。また、内容も内面にまで踏み込んだものが窺えるよう自由筆記欄や設問に工夫を凝らしました。

その調査結果を見ますと、家族の誰かが精神障害を持ったことを最初に伝える人として最も

多いのが「他の家族メンバー」であることがわかります。家族が依然として地域社会で孤立している状況が一層明確になりました。しかし、その反面、家族は決して孤立無援なのではなく、広い意味の家族会の中では、互いに情報交換や意見交換をしたり、互いに支援をしながらともに声を上げていこうという姿勢も垣間見えました。

さらに調査結果を読み進みますと、差別・偏見の経験がある人と答えた人が約30パーセントと実体とやや乖離している数値が示されました。しかし、偏見や差別を受けたかどうかの判断は多分に主観の問題です。回答者である家族は当事者が偏見・差別を受けたことと家族自身の受



けた苦しみを比較し、自身が感じた偏見差別などあえて取るに足らないとして受けた差別偏見に入れなかった可能性も少なからずあったものと思われまます。むしろ、回答者の年齢が70歳以上の割合が多いことも考え合わせると、30パーセントに上る人が、ステイグマが、単なる直接的に偏見・差別の対象とするだけというのではなく、当事者が受ける偏見差別によって苦しむことや、家族自身の内なる偏見もまたステイグマとなることを、程度の差はあれ理解していたことは、人権意識の高まりととらえられると思います。

この調査結果を踏まえ、みんなねつととしては、家族任せの体制から、地域で当事者やその

家族が活躍できるよう社会全体で支援していけるような体制に転換を目指していきたいと思えます。また医療にせよ福祉にせよ、そのサービス内容・計画は医療や福祉のサービス提供側と当事者・家族が、対等の立場で決めていく、いわゆる共同意思決定もしくは、共同意思創造の普及を目指したいと思えます。最後に、この度の調査にご協力をいただいたみなさまに深く感謝申し上げます。』

(事務局小幡)



### みんなねつと事務局の活動

4月1日(水)	代表理事会
4月13日(月)	コミュニティサイト構築 WEB 打合せ WEB 代表理事会
4月14日(火)	PURELight 打合せ
4月16日(木)	コミュニティサイト構築 WEB 打合せ
4月22日(水)	法人内部監査 みんなねつと編集委員会 6月号
4月23日(木)	JDF 書面幹事会

■後々、歴史の教科書に載るとも思われる、世界中に蔓延し闘い続けている新型コロナ・ウイルス。『Stay Home』と捉えて外出は控えて、とは小池都知事が連日訴える言葉です。今日新聞に載った川柳に、思わず笑ってしまいました。「今日もまた英語の宿題課す都知事」他にも「出玉こそ8割減にすればいい」どんな困難な中でもユーモアを忘れない精神は大切ですね。

(飯塚)

■編集作業に従事しては、大切であると感じるのは、人間としての経験の豊かさです。私の場合は、家族としての経験だけではなく、一人の人間として感受性を深め、視野を広げられればと、コロナ禍のなか、毎日、

テレビ番組や新聞、本などから内外の時事問題や精神保健、歴史、音楽、動植物など、果ては宇宙についてまで、学びを続けています。

(野村)

■今号の特集は、Jリーグ(プロサッカー)の名選手森崎兄弟のインタビューです。知る人ぞ知るこの二人が、うつ病を告白した本を出版したのです。このインタビューで印象に残ったのは、うつ病の人は「責任感とかすぐ強く、生真面目で繊細、(略)仕事をすればちゃんとしてくれる人が多い」という部分です。そして「人よりも突き詰める意思があり、そこから逃げない人」という言葉も、うつ病を理解する上で、とても心に残りました。(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。

月刊みんなねっと 通巻第158号(2020年6月号) 定価300円

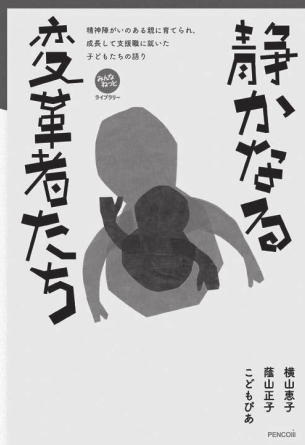
発行日 2020年6月1日 賛助会費(会費に購読料含む)  
 発行者 公益社団法人全国精神保健福祉会連合会 個人・年間 3600円  
 理事長 本條義和 団体・年間(お問い合わせください)  
 〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-46-13 ホリゲチビル602  
 TEL 03-6907-9211 FAX 03-3987-5466  
 郵便振替 00130-0-338317 ホームページ www.seishinhoken.jp

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

「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  
ライブラリー

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>

PENCOIII

## 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



平成29年度 精神障がい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等のあり方に関する全国調査報告書 (緑表紙)

全国の精神障害のある人の3,129家族等の貴重な全国調査データ (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)



精神障がい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等のあり方に関する全国調査 (自由記述・分析 平成30年度報告編) (橙表紙)

平成29年度実施の全国調査の自由記述についての分析を平成30年度報告書としてまとめました。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)

本書は、全国から寄せられた家族による相談事例の中から32事例を掲載。事例を、日常生活、医療、家族会、家族依存、地域連携、親亡き後、制度の七つに分類し、それにコメントを加えた精神障害者家族に特化した初の事例集です。同じ家族としての立場から相談にのり、情報を伝え、家族会につなげていく活動は家族会の原点ともいえます。みなさんの活動に役立てていただければと思います



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)

