月刊みんなねっと（毎月１回１日発行）　通巻 160 号　2020 年 8 月 1 日発行　2007 年 7 月 24 日第三種郵便物承認

月刊 みんなねっと

8
2020

みんなが集まる砂漠のオアシス　チアキ

特集　親なき後／単身生活を支える

公益社団法人 全国精神保健福祉会連合会

「みんなねっと」のホームページをご覧ください

「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、以下のメールまで送信してください。

member@seishinhoken.jp

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。

☆メルマガ会員募集中（無料）☆

みんなねっとのホームページではメー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）。

もくじ

2020年 8月号 通巻第160号

月刊 みんなねっと

みんなのわ —— 読者のページ　2

特 集　親なき後／単身生活を支える …… 6

高齢精神障害者支援の現場から（櫻庭孝子）……6
親なき後の暮らし方について～ある作業所のとりくみ……10
親あるうちにできること～ある一つの選択（飯塚壽美）……12

多事彩々　母牛の涙　（野村忠良）16

みんなねっと相談室から《第16回》**このまま続いてほしい平穏な日。しかし訪れることがある“再考の必要な時”** 18

子ども・きょうだい・配偶者 **家族いろいろ**(その4)　家族にも人薬を　20

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⑪】
マイナスの連鎖からプラスの連鎖へ　（増田　史）22

《こうすれば働ける わが社のとりくみ》(第4回)　**有限会社サポートセンターれいめい**　26

当事者・家族に役立つ睡眠の話（11話）
「睡眠薬の減量方法」（高江洲義和）　30

知ることは生きること《連載56回》
「想いの詰まった恩おくりのバトン」(前編)
《自らの人生の主人公としての家族の暮らし特集㉚》（青木聖久）　32

つたえる・つたわる・つながる〔連載⑪〕　褒(ほ)めること・称(たた)えること　（青木聖久）　35

ひびたんたん⑤　神戸いつほ　36
お知らせします みんなねっとの活動　38

読者のページ

みんなのわ

「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

◆静岡県　おむすび　家族

みんなねっと5月号を拝読しました。どのページをめくってみても、とても興味深く参考になる内容ばかりでした。

「みんなのわ」を読むたびに、当事者や家族の方の心境がひしひしと伝わってきます。心の声、叫びがありのままに書かれています。中には希望を与えるものばかりではありません。しかし、希望がほしいわけではないのです。今の現状をわかちあえる、そんな記事を読むことによって、少しでも安心できたらいいと思っています。これからも読み続けていきたいと思っています。

◆大阪府　小竹敬子　家族（70代）

5月号を精神科病院における虐待についてを読み下記のことがありました。

令和元年7月、2週間の入院とのことで入院（グループホームでの服薬忘れが多く死にそうになるとの本人よりの訴えあり）、入院中に薬が（細かい処方についての記載を省略いたしました）変わっていました。入院は2週間とのことでしたが、7月20日～10月19日になりました。

1週間に2～3回洗濯物を取りに病室に行き、本人と話をして帰るのですが、行くつど状態が悪くなっているので病棟の看護師さんに訴えるのですが、変わりないとの返事でした。

主治医に電話で話すと「病棟看護師に言ってください」と言われ続けました。

病室では汚れたシーツ、洗面器に尿を入れたまま置いてありました。2週間の入院が3か月

に延び、その間のドクターの説明もありませんでした。本人の話によるとシクレスト舌下錠も1分もしないうちに飲み込んでしまっていたようです。

結局、退院しても病状はよくなっていず、通院しながら今5月15日グループホームも出され実家で私と二人で生活しています。

◆福井県　小林夏男　家族（70代）

5月号の中右医師の「私のリカバリー」を読んで、日進月歩の医療と薬のことたいへんだと思いました。統合失調症については、ここ何年か、受診者からはそんなに変わっていない感じです。最新よりも少し伝統的なものの方に安心感があります。また、女医さんの子育て、保育所だけでなく、支援者が必要ですね。人の生活はスローライフもいいと思っていますが。

日常生活

◆愛知県　猪頭純　家族（70代）

「みんなねっと」はつながっている

私の人生の先輩（富山県）から手紙が届き「孫（20歳）が統合失調症と診断され私ども夫婦と両親（千葉県）が動揺している。家族会入会を勧められたがいかがなものか？」と。

私の息子の発症（20年前）と家族会入会の旨を数年前に告げてあったため、経験者としてのアドバイスを求められたのです。

早速、家族会の力量（経験者の集合体、豊富な知識）と実情を述べ「みんなねっと」冊子を二冊送付。愛知県から富山県そしてかならずや千葉県に「みんなねっと」が届いています。

◆兵庫県　富永恵　家族（60代）

コロナ禍の中、4月1日神戸市精神障害者家族連合会が再スタートした。以前の神家連のことは詳しく知らないが、市の精神保健福祉センターに事務所があり、役員・会員も一掃。新生・神家連が誕生した。

○○○○○○○○○○みんなのわ○○

家族会との出会いで、私の第二の人生が始まった。教員を辞め、取得した精神保健福祉士の資格。その資格を生かして、面談形式の相談やピア活動のサポートを行いたいと考えている。

◆福岡県　Lisa　本人（30代）

統合失調症です。

娘が5歳になりました。家事・育児の間に悪口や噂話が頻繁に聴こえます。娘に相談するようになりました。娘に「耳をこんなふうに手でふさげばいんよ」とか「何も聞こえんよ」と私の耳の前で確認してくれます。

「お母さん、頑張っているから偉い」と褒めてくれたり、「お母さんは悪くないよ」と味方になってくれたりすることが私の励みになっています。小さいのに、親を気遣う姿に感心、感謝しています。悪化しないように、無理のない生活を心がけます。

◆神奈川県　小泉智子　家族（60代）

私は弟が10代の時に統合失調症になった者です。後に結婚して、2人の子供、夫も精神障害者になりました。

家族会のことは知っていましたが、弟が5回目の入院ののち2010年に家族会に入会しました。母との知り合いの方々もいて、すぐになじめました。

人と人の交わりが大切と思い、夫婦の家が与えられたので、そこで何か交わりをと思っていたら、会長さん（世話人代表）から家族学習会のことがファックスで送られてきました。すぐに担当者として研修に参加したのが始まりでした。それから毎年本年まで続けて学習会を行っています。

心の深いところで親に学んでほしかったということがあります。病気のことを学び、病気の症状ゆえに本人が苦しいことをいろいろと表現していること、育て方が悪いというのではないこと、病気について、また、対応について知らないのでよけい悪化させてきているということに気が付いてほしいと思うようになりました。

本人が一番つらいし、やりたいこと、やるべきことがわかっていても、できない自分をせめ、生きている価値まで喪失していることなどに気がついてきました。

他のところで学んできた「治そうとするな、わかろうとせよ」というのと「言葉の力」について、知らせていきたいという願いがあります。

ひとことが励ますことにもなるが、倒すことにもなるのです。心の向きから言葉になるので、自分自身の心から気をつけた方がいいと今思います。私自身が家族で自分自身学んできたことに一層気をつけなければということです。

この学習会の参加者は、はじめが会員の方から、そのうち相談に来られた方、保健所の会に参加された方、広報を見て参加された方と広がってきました。立場も親の方、兄弟の方、伴侶の立場の方、今は、子どもの立場の方も学習会に参加され、担当者になり、家族会の役員になる方が多く出てきています。

学習会では、家族の本音を仲間の前で自由に話すことができ、ご自身が少しでも満たされ、お元気になり、それぞれ少しでも家族の関係が楽になり、楽しい時が増やされるように願っています。学習会を始められた方々に、是非続けて、あきらめないで進んで行かれますように。（を願います）

詩・その他

◆熊本県　勇英一　家族（70代）

障がいの娘

障がいの娘と暮らす人生は
希望と勇気と少しのお金

いいじゃないか障害の娘でも
宝物持ってるだけでもしあわせ
と思え

障害の娘を持てば片親の吾の心
根はずっしり重い

「読者の皆様へ」

当会では本誌内容について、執筆者へのお取り次ぎや転送はいたしておりません。内容についてのご意見ご感想等は、投稿としてお寄せいただければ幸いです。

また、「みんなのわ」コーナーにお送りいただいた各種文書・作品等は、原則としてお返しいたしませんのでご了承ください。

特集●親なき後／単身生活を支える

高齢精神障害者支援の現場から

おきな草　櫻庭孝子

横浜市の障害者プラン「将来にわたるあんしん施策」

平成22年4月、横浜市は、それまで在宅の障害者に対し支給していた「在宅手当」を廃し、その資金を障害のある人たちが安心して地域で生き続けられるための「将来にわたるあんしん施策」への転換をはかりました。障害者やその家族が切実に求めている「親なき後の生活の安心」や「障害者の高齢化・重度化への対応」など、地域で暮らす障害者とその家族が将来にわたって安心して暮らし続けられるための施策です（障害福祉部　予算の概要より一部抜粋）。

この施策の中のさらに重点施策として高齢精神障害者に特化したグループホームの新設が制度化され、この運営に手を挙げたのがNPO法人西区はーとの会です。

24時間365日、介護・看護から看取りまで

市は高齢精神障害者に特化したグループホームの入居対象者を満60歳以上、援護の実施期間は横浜市民であり医療的ケアを必要とする者とし、栄養、健康管理及び医療的ケアの実施のために看護師、栄養士、調理員とこれらの業務が円滑で効果的に行えるようにその役割を担う専従者を配置するための人件費として1か所につき1500万円を補助してくれています。

はーとの会が運営するグルー

プホーム「おきな草」「福寿草」は身体機能の衰えが著しくもはや他者の力を借りなければ一日の生活が成り立たない状態にある人たちを24時間365日、介護・看護で支える安心・安全な終の棲家としての役割を担っており、また最後まで責任をもって支援するという意味で「看取りまで」と掲げましたが、この7年間で10人の方にその約束を果たしています。

入居定員は二つのホームで16名。開所当時の入居者は20余年～60余年以上という社会的入院の人たちが主で、平均年齢は73・5歳。尿道カテーテルや導尿、胃ろうなどの医療的ケアが必要な人や自分では食べることができない、歩けない、立てない、座位が保てず排泄から食事、移動、そして会話が成り立たたないなど、暮らしのすべてが全介助状態の人たちでした。

このように開所当初より困難な人たちを受け入れてきたのでスタッフはそれがこのホームである、と思ってくれているようで、ありがたいことに新規入居者の困難度が大きいか否かを問題にすることもありません。

外部の力を活かして活性化

実は、作業所の運営しかやったことのない私たちが介護の世界に踏み込んだのですから、「グループホームというのに、この景色は病室ではないか。この人

たちとどうやって暮らしというものを作り出していけるのか…」と途方に暮れることもたびたびでした。要介護5、寝返りが打てない、認知機能が悪い人たちがほとんどですが、やがて自分たちが一生懸命介護するだけでなく訪問リハビリや医療マッサージなど専門性を取り込み、それをホームのスタッフが学び、日常的にいかした支援をするようにしたところ、身体機能や精神活動性が改善されることも多く見受けられ、座位さえ保てなかった人が1年後には車いすをゆっくりですが自操できるようになり、他の人も何らかの改善が見られるなど、今ではご本人には自由度が広がり介護する側の負担も軽減されています。

また、常に外部からの人の出入りがあることで活気も生まれよい効果を生み出していますが、いつしか、どのように広がったのか入居希望に「貴ホームならリハビリが受けられるので」という理由が多くなっています。

当ホームだけで対応できるはずのない需要が地域や病院にある

ホームの実践から7年。その間100名を超す入居希望者を訪問面接し、医療処置の必要や介護度が高いために迎えてくれる施設がないことで家族、関係者が途方に暮れている状況を見てきました。当ホームだけで対応できるはずのない需要が地域や病院にたくさんあります。以下は多くの人に共通する入居希望理由です。

●作業所に通所していたが3年前に原因不明の下肢機能の低下が急速に進行し、通所困難となる。翌年には尿道閉塞によりバルーンカテーテル導入。身障1級（両下肢麻痺）に。生活動作のすべてが介助を要するようになり、サービス調整を行いながら在宅生活を支援してきたが、もはや限界であるため。

●長期入院となっている。下肢機能低下のため車いす。精神症状は概ね落ち着いている。介護保険施設への入所をめざしたが

胃ろうがあるため断られた。日常動作は全介助が必要だが家族は高齢で介護できない。医療的ケアと介護の両方の支えが必要なためそれが可能なおきな草に入居を希望。（区分6）

●母が施設入所し、本人は単身生活となったが自宅はゴミ屋敷状態に。自身の身辺管理も困難なためやむなく入院してもらった。精神症状は安定しているが火の始末や生活能力を考えると在宅は無理。養護老人ホームを検討したが、①服薬管理、②スタッフの促しなしでの身支度。③洗濯、④金銭管理ができないと入所は困難と指摘を受けた。貴ホームのように見守りや支援が整っている環境で穏やかに過ごしてもらいたい。

支えながら受け取っている「幸せ」

ところで、当ホームで暮らす人たちですが、統合失調症の上に認知の悪さが加わっているので楽しくてもおいしくても余韻なく忘れてしまうようです。障害ゆえのことですから仕方ありません。忘れるなら次々と楽しいこと、おいしいこと、心地よいこと、すなわち「瞬間的」であっても「幸せ」を仕掛け続ければよいと取り組んでいます。

この7年を振り返ってつらかったことといえば介護職の人材確保の困難さくらいで、「幸せ」を提供していると思っている私たちこそ瞬間、瞬間に生まれた入居者の大きな笑顔からもっと大きな幸せをもらっており、彼らに人間として育てられてきたという気がしています。

最後になりますが、こうしたグループホームが全国的に広がって、一人でも多くの人の「幸せ」を生み出してくれることを願っています。

特集●親なき後／単身生活を支える

親なき後の暮らし方について

～ある作業所のとりくみ～

姫路のF作業所（地域活動支援センター）利用者14名のうち、7名が、親なき後、単身で暮らしています。

通常、グループホームへの入所が考えられますが、F作業所の責任者F氏は、親なき後の当事者の心の痛みは、住み慣れた住居を離れることでますます深まっていく現実を見て考えました。

F作業所は、50年前、市が北都心として開発した地域の少し離れた場所にあります。

市役所の出張所、図書館があり、病院も種々さまざま揃っていて、商業地域には大型スーパー、コンビニ、弁当屋が軒を連ね、パチンコ、ゲームセンター、大浴場の娯楽施設の集合している中に、大型マンションが建ち並んでいます。

3年前、利用者A君のお母さんが亡くなりました。A君は、知的障害があります。お父さんはすでに亡くなられ、お兄さんは結婚して家族があります。

お兄さんは、A君と同居する意志はありません。天涯孤独となったA君は、お母さんと暮らした家で暮らしたいとF氏に言いました。

F氏はA君の自立を試みました。生きるために必要な物・者・事は何か…と。

食事は、昼は作業所での給食、夜はスーパー・コンビニ・弁当屋の弁当。朝食はパンと飲み物を自分で調達する。

掃除・洗濯はホームヘルプ

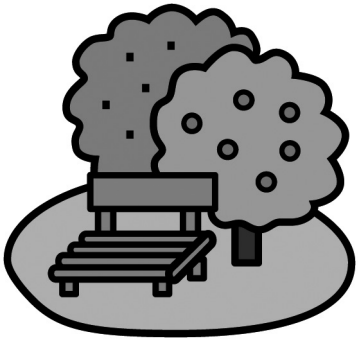
サービスの利用。

作業所の休日も、自分の判断で食物を調達できるように、F氏はA君を指導しました。A君に続き、B君、Cさんと、単身者が増えていきました。

作業所は、自立訓練の場となっていきます。利用者の大半が重度障害者なので、24時間、365日の支援を必要とされます。F氏の日常は、経済的に公的補助費だけでは苦しく、氏の給料返上の時もあります。

しかし、親なき後、作業所を中心として、そのままの住居での生活は利用者にとってはありがたいことです。F氏の試みは、3年前から始まり、7名の成功例があり、今、もう1名加わろうとしています。

利用者が高齢化した時、作業所の利用許容体制が変えられるのか（作業所の利用には年齢制限があります）。行政が別の施設を用意してくれるのかが、心配ではありますが。



特集●親なき後／単身生活を支える

親あるうちにできること

～ある一つの選択～

さいたま市もくせい家族会　飯塚壽美

Yさんで思い出すこと

同じ会のYさんはすぐ近くに住む方で、毎年総会の案内と加入継続のお願いが届くと、すぐに会費を届けに来ました。ここ数年は、会費とみんなねっと誌代の他に、1万円で残った分を寄付してくださいました。会に大変お世話になった、会があったからこそ息子さんとの生活を乗り越えられたと考えています。

90歳を過ぎて足腰が弱り歩くのも辛くなる中で、息子さんへの心配は続きました。良く耳にしたことは、「二人で入れる養老ホームはないものか」ということ。相談された私たちも、助言はできませんでした。

Yさんは独自に探し続けたようです。突然かかってきた電話で、昨年から都内に移り住んでいること、息子と半年近く住んだ後に息子さんが亡くなったこと、今前の家にいるのでぜひ来てほしいとのことで、すぐ飛んで行きました。

7～8年前にご主人が亡くなった折に、初めて息子さんと話したことがあります。それ以来私に親しみを感じてくださったようで、時々話題に上ったそうです。そんな息子さんを偲んでほしいとのことでした。Yさんがやっと終の棲家（すみか）に落ち着いた矢先に病が発見されて、息子さんは先立たれました。かわいそうな一生だったと涙する一方

で、これで安心して私も逝けるとのこと。切ない思いで一杯になりました。

いつも息子さんを嘆いては愚痴を言っていたYさんが、今は不憫だと嘆く姿に、母親の深い情というものを感じました。今のマンションは統合失調症の息子さんと共に入れて、看護も介護も受けられたそうです。安心のできる場所なのでぜひ見学に来て欲しいとお聞きし、一度伺って見たいと思っていますが、今はもう少し落ち着いてからとのことで、実現できていません。

妹さんがお2人の支えになってきたことから、経過についてお話をお聴きしました。妹の立場でご苦労も多かったようです。今後は娘さんと共に、Yさんが余生を穏やかに過ごしていただきたいと心から願っています。

妹の立場から思うこと

尽くしてくれて、ありがとう。今年に入り、歩けなくなり、検査の付き添いの時などに、たびたび私につぶやいた言葉。その兄は昨年6月から入居したサービス付き高齢者向け住宅の、母との二人部屋から旅立ちました。

悪くなると　過去の辛かった事柄、社会の事件、事故災害、近所のことなどあらゆることに不安をもち大声で訴えました。

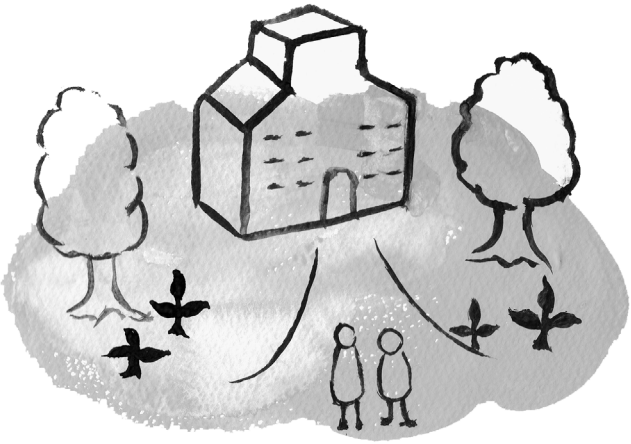
それを思いだせば私自身の苦しい思いがよみ返ります。静止しようとする私たちも、大声のバトルになります。それが続くと、昔は家族の休息のために、晩年は母を休ませることと兄自身が落ち着くために入院しかありませんでした。そんな生活が何十年も。その間には普通に旅行をしたり映画に同行したり、コンサートに行ったりしましたが、ずっとその繰り返しでした。

母は高齢になり、自分亡き後息子を一人にしてはおけないと、自分と二人で入れる介護施設があればと…とパンフレットを集めたり聞いたりしていました。

念願の住宅に結びついたのは、高齢者施設の車でスタッフが精神科に通院送迎している様子を見たからです。パソコンで検索してみました。どこの施設の受け入れ項目にも、統合失調症は○か△とあります。病院のソーシャルワーカーさんに相談すると、思いを受け止めてくださり、介護認定調査までスムーズに行って、要介護2級となりました。その後、私の住む区内にあったサービス付き高齢住宅を訪問して、恐る恐る…の気持ちで、「精神障害があるのですが入居できますか」と聞くと、大丈夫とのこと。二人部屋もちょうど空いていました。

何よりも兄の承諾が優先です。再度見学にいくと本人ニコニコとOK。その見学時の兄の様子をみるのが許可の審査だったようです。笑顔が何よりだったようです。

初めての自宅以外での生活が始まりました。部屋内では母と息子で言い合いになることもあって、他の入居者より苦情が出ないか…と、ハラハラする自分がいました。すべてが解決はしませんでしたが、母は食事の



仕度の心配がなく、今後兄が孤独ではなく明るい部屋で生活ができる練習になると、ありがたく思っていました。

介護のプロのスタッフ達は、多忙ながら声掛けや傾聴などしてくれます。兄がカラオケに顔を出した様子に嬉しく思ったものです。しかし暮れ近くなると文句が出るようになり、ここは水があわない。私に騙された。ここに来なければよかったなどと、またよくない様子になりました。今思えばこの時から、かなり具合が悪かったのでしょう。

訪問往診も受けていました。貧血に対して胃と大腸カメラの検査。リウマチもあるので精神科との治療が今後の課題かと思案している矢先に、歩けなくなりCTを撮ると腎臓がんから脳への転移がわかりました。

所長さんがここで看とりましょうと、母の身心を援助してくださいました。そして2か月間、母は看病をして看取りました。母92歳、兄69歳のことです。「所長さんは富士山みたい。大きくて安心できる」と、兄は最期まで言っていました。

今思うのは、話をよく聞いてあげれば良かったこと。そして幼い時の兄に会えたら、「自分の思いをしっかり話す練習をしましょう」と教えてあげたいです。

母牛の涙

数日前の新聞に、次のような投稿の記事が載っていた。投稿者は、酪農家の娘さんである。

一頭の子牛を売った日の夜、母牛は一晩中「モ～」「モ～」と悲しそうに鳴いていた。朝になり、声が嗄(か)れても鳴いていた。

それを聞いていて、娘さんも泣かずにいられなかった。朝、鳴いている母牛の顔を見にいくと、涙を流し、頬(ほお)には幾筋もの涙の跡があった―とある。

牛とはいっても、いなくなった子を思う気持ちはいかばかりか。筆者も、心で涙ぐんでしまった。

母といえば、筆者には、亡き母の思い出がある。戦前の、携帯電話も新幹線もなかった時代、30歳になり、夫、娘とともに北海道の札幌で暮らしていた母に、突然、九州・福岡県の母の実家から「父危篤(きとく)」の知らせが入る。母は、夫と娘を残し、ひとりで汽車に乗り実家に向かう。

ところが母が出かけた直後に、7歳になる娘が急性の熱病にかかる。福岡の実家にその知らせが届き、着いたばかりの母は急いで札幌に引き返す。しかし、病院に駆け付けたときには、娘はすでに虫の息。必死に医師にすがりつき手を尽くしてもらったが、生き返らなかった。

亡父の話によれば、母は娘を守ってあげられなかったことを深く嘆いて、形見の着物を抱き、1年の間、泣き続けていたそうである――そして今度は、母が重い心の病にかかった。

母は、その後に生まれた筆者を、乳離れの時期が過ぎても胸に抱き、可愛がって母乳を与え続けていたという。

しかし、母は心の病の治療を拒み続け、80歳で亡くなるまで病の世界から帰ることはなかった。

父は仕事に加え、母の分まで家事も担って献身的に筆者を育ててくれた。それでも筆者の寂しさは、底知れぬほど切実であった。人から親切にされると、ありがたくてすぐに涙が出た。

しかし50歳を過ぎたころからであろうか、不思議な安心感に満たされるようになった。

この安心感はあまりに深く、人間の世界を超えたところから届いている感じがしている。宇宙には普遍的な愛が満ちていて、筆者をも守ってくれているのではないだろうか、と思えてならない。

母牛や母の悲しみをはじめ、この世の数えきれないほどの悲しみに向き合い、筆者は平安を心から祈りつつも、今日は一日、しみじみと泣いていたい。

（野村忠良）

《第16回》このまま続いてほしい平穏な日。しかし訪れることがある“再考の必要な時”

薬を中断したまま結構の期間、不規則ながら学校に通学、何かしらのアルバイト、という人がいることは確かです。相談のお電話があるのは、そのかろうじて続いていた安定状態に変化が出てきた時です。

◆相談内容

現在40歳近い息子さん、発症した学生時代の入退院後は家族との生活で、就労支援センターに通い、幸い繋がった仕事を細々と続け、他の資格も取るなど安定した年月。家族との葛藤がありながらもひたすらお母さまの温かな見守りで最近まで無事過ごされてきた様子でした。ずっと通院していたクリニックにも数年前からまったく行かなくなり同時に本人任せにしていた服薬もこのあたりからストップ。「整体」に通いそこで相談に乗ってくれる兄貴みたいに頼れる人がいる」との説明にお母さんも安心していたのがこの1年間。ところが最近、息子さんが「家を出る。他県に住まい、資格を生かす仕事を始めることに決めた」「それにつき兄貴分の彼がいろいろ世話して整えてくれるから大丈夫」と。お母さんは息子さんが家を出ることについてどうしたらよいか、と心配で電話をくださったのでした。

◆相談員の対応

電話から一気に伝えられる長年の息子さんの生活、クリニッ

ク、断薬のこと、息子さんの友人関係、生活能力、経済的な部分、他わからない点が多すぎて言葉に詰まります。まずは自立生活を望む息子さんの勇気と彼の気持ちを受け入れ応援したいお母さんにエールを送りたい旨お伝えしました。

その上で⑴無事な自立生活のスタートと継続のために、まずは息子さん自身が一度クリニックに出向くこと、⑵今回の決心を主治医に伝え、今後のためにも心身の健康状況把握の共有をお願いしておくこと、⑶そして最低量の薬を服用継続のこと、これらを息子さんの今回の希望受け入れの条件にすることが大事では…とお伝えしたのでした。

しかし1か月後に再びお電話がきました。一人暮らしの話が具体的になるにつれて安定していた息子さんの精神症状が乱れてきた、というのです。お母さんにも乱暴な言動となり、クリニックにも行けず、お母さんが一人で出向いたら、主治医から「何年もこない患者へ診断書や薬を出すことはできない」「そんなことを言いだしている今の彼は陽性症状になっているはず」「入院させないと危険だ」と言われた、と前回とは打って変わった状況が伝えられました。

結局、お母さまには、明確な症状になった今の息子さんに大切な対応と支援に頭を切り替えることをお願いしました。

◆感想

長い間主治医は息子さんに対し「希望を感じられる診断＝薬の処方」をする配慮に欠けていたのでは…と想像できました。また息子さんを尊重するあまりご家族が、主治医や〝兄貴分という人〟の顔を一度も見たことがないまま過ぎてきたことも残念です。

この際、期待したい地域保健師さんなども目下、ウイルス対策で、果たして「じっくり息子さんを交えて話をしてもらえるように！」の願いは叶ったのか、と気になります。地域ケア中心の精神医療という新しい形が望まれてなりません。

（島本禎子）

子ども・きょうだい・配偶者

家族いろいろ その4

家族にも人薬を

（LINE家族会pure Light）
中越由美子

みんな何処にいるの？

高3秋に自殺未遂から始まった統合失調症という病気について、私は当初その名前すら知りませんでした。

書籍を読みあさり、ネットで調べ病気についてわかった気になっても息子の症状は一向に良くなりません。病院では薬が処方されるだけ、対処の仕方や病気への知識を学ぶ機会がありませんでした。100人に1人が罹（かか）るといわれているのに私の身近にはいなかったのです。

同じ病気の方やご家族は何処（どこ）でどんなふうに過ごしているのだろう『みんな何処にいるの？』と思っていました。

発症した翌年の夏、藁（わら）にもすがる思いで息子と一緒にリカバリーフォーラムに参加しました。

ですが、息子にはまだ刺激が強すぎたのでしょう。あっという間に体調を崩し、分科会に出席できないまま帰宅しました。

ネットや書籍からは学べない同じ病気の家族や当事者さんの生の声を聞きたいという思いは日増しに強くなりました。

大学入学直後に再発をした息子は入院し、退院後もひきこもり状態で不安が強く残りました。私は息子が寝ている間に用事を済ませ、起きているときは側を離れられない日々が続きました。

LINE家族会Pure Light

2度目のリカバリーフォーラムで、もくせい家族会と出会え、「家族による家族学習会」に参加しました。けれど陰性症状の強い息子を一人家に残して外出するのはとても勇気がいりまし

た。病気について学んでも日々の不安は拭えません。

ネットで病気を検索していた時、「子どもが精神病になった！母の日々」のブログを知りました。ブログの中の同じ年頃の息子さんの状態に一喜一憂し、ブログを書く彼女の気持ちに共感を抱きました。そのブログからＬＩＮＥでつながる家族会を知りＰｕｒｅ Ｌｉｇｈｔに参加したのです。息子と同世代の家族がたくさん参加していました。「みんなココにいたのね！」そう思えました。

Ｐｕｒｅ Ｌｉｇｈｔは、参加者が全国にいます。ご家族の年齢は30代から70代まで幅広く、当事者の年齢は10代から20代が最も多い家族会です。

24時間場所を選ばずどこにいてもＬＩＮＥがつながる状況であれば参加できて、疑問や困りごとを書き込むと必ず誰かが応えてくれます。様々な意見の中から自分に合ったものを参考にできますし、同じような経験をしている人がこれほどたくさんいるのかと驚きます。

家族会が地域にない、家族会があっても当事者から離れられない、仕事と介護で時間がない、近くに相談できる人がいない、気持ちをはき出せる仲間がほしいといった言葉を参加者から多く聞きます。

息子が発症してからは真っ暗な闇がずっと続いて、明るい未来を描けないと悲観する日々でした。そんな暗闇の中、私を救ってくれたのが人とのつながりです。孤独で苦しい状況だからこそつながりに勇気をもらい、前向きな気持ちになれました。私は人薬で回復できた家族の一人なのです。これからも同じ思いの方を支えていける家族でありたいと思います。

ＬＩＮＥ家族会Ｐｕｒｅ Ｌｉｇｈｔの
詳しい紹介は、下記のサイトをご覧ください。
https://purelight-family.wixsite.com/mysite

診察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⑪

マイナスの連鎖からプラスの連鎖へ

精神科医・NPO法人ストップいじめナビ特任研究員
増田　史

子どもたちを診るということ

私は小学校や中学校があまり好きではありませんでした。もともと集団行動が得意ではない上に、当時は怒鳴ったり殴ったりする先生も少なからずいて、臆病な私には居心地が悪かったのです。実際に体調も悪くなりがちで、ときどき休んでいましたが、あまり休むと親に怒られるのでしぶしぶ行くような状態でした。

このころぼんやり考えていた「なんのために生きているんだろう」という問いが、精神科医という選択に繋がったような気がします。そんな子ども時代だったからか、精神科医になってからは〝子どもたちを診る〟ということに惹かれていきました。「目の前に来たこの子は、あの日の私かもしれない」というような、親近感に近い思いがありました。

子どもへの思いが強すぎて

私が精神科医になりたての頃は子どもへの親近感から、親よりも〝目の前の子ども〟に強くフォーカスを当てていました。当初勤めていた病院の外来は中学生～高校生年代が中心でした。子どもたちからは「お母さんは兄弟の中でも自分にばかり厳しい」など、親に関する困りごとも必然的に出てきます。こ

うなると私はその親に対して否定的な感情が湧いてしまい、親をすぐに見限り、おこがましいことに「まわりの大人はわかっていなくても、私はあなたのことをわかっているよ」などと考えていました。

数年が経ち、私は別の病院で子どもたちの外来をすることになりました。今度は幼児～小学生の子どもたちが中心です。

着任して早々「かんしゃくを起こす」と訴え小学1年生の少女がお母さんと来院しました。本人は大人びた様子で「自分でもわかってるんだけど、イライラを止められない」などと静かに語り、診察室ではやや優等生すぎるように見えました。

診察をすると腕に直径1㎝ほどのアザが一つあり、これはどうしたの？と尋ねると「お父さんがつねった」と言います。お母さんも「夫がこの子を叱り叩いてしまうことはしばしばあります、私も時々やってしまいます」とのことでした。私は親の叱責と体罰が本人の情緒に少なからず影響している可能性があることなどを説明しました。内心では両親を敵に回していたことが、顔に出ていたように思います。

次の診察の日になりました。開口一番お母さんは「あまり変わりません、でももう困っていません」と言いました。少女は後ろでただ微笑んでいました。腕のアザは消えていました。私が呆気にとられていると、お母さんが畳み掛けるように「こういうところに来ると頭がおかしいって思われるのでもう来ません」と言い、再診の予約も拒否して診察室を出て行きました。

今考えると、このお母さんが継続受診を拒否したのは当然で、むしろ良く2回目に来てくれたなあと思います。特に幼児～小学生の場合、一番身近な社会は家庭であり、もっとも重要な他者は「親」であることがほとんどです。私は子どもにフォーカスするあまり、子どもの最大のサポーターである親をないがしろにして、結果的にその子のリカバリーのチャンスを

奪ってしまったのです。

子どもと大人との連鎖

親御さん自身にもしっかりとフォーカスを当てるようにすると、幼いころ自身も抑圧されていたであろうことや、誰からも共感されず心の中で泣いていること、先が見通せず真っ暗になっていることなどが、少しずつわかってきました。

そもそも親が困って疲弊しきっている時や、何かに圧倒されて困りきっている時に、一足飛びに子どもをケアできるわけがありません。私自身も親ですが、まずは親自身がケアされないことには、子どもを大切にするパワーは産まれてこないのです。そして余裕のある見通しを持つためには正しい知識が欠かせません。

特に発達に特性のあるお子さんや病気のお子さんを持つ親御さんならなおのこと、理解を得られる場所や人、そして知識が必要です。

このことを肝に命じながら診察するようにすると、親に向けて自然とねぎらいの言葉が出る自分に気づきました。「お母さん、本当に大変だったんですね」などと言うと「そうなんです」と泣き出す方も少なくありませんでした。親御さんの良い面も見えてきて「お父さんの今の声かけ、○○ちゃんにはとても力になりますね」などと伝えることも増えました。次の診察のとき、同様の良い接し方が増えている様子が見て取れたりすると、私も嬉しくなります。これに端を発したかどうかはわかりませんが、診察の内外で親自身に理解者やサポーターが現れ

たり、親自身の知識が増え子どもの特性や疾患の理解が進んだりすることで、自然に親と子が一緒にリカバリーしていく家族が増えていきました。抑圧も連鎖しますが、リカバリーも連鎖することを体験しました。

連鎖は子どもと親に限らず、子どもと祖父母、教師、あるいは療育スタッフなど、まわりを取り巻く大人すべてに起こりうることだと考えています。さらに言えば子どもと大人にも限らず、誰かがリカバリーするにはそのまわりのサポーターとの連鎖にも目を向けることが大切だと感じています。

自分自身のリカバリーと、その連鎖を願って

最後に私自身のリカバリーについてもお話したいと思います。医師になってから勤めたいくつかの職場では、支配的・抑圧的な言動がありました。私はそのことがつらく、希死念慮を持ったまま数年間勤めていました。しかしあるとき希死念慮がいよいよ悪化し、何を見ても死ぬための道具に思えてきました。精神科を受診したところ適応障害・うつ状態と診断され、半年ほど寝込み、その間は自分を責めてばかりでした。

そんな私にとって何より回復の助けになったのは、人と本でした。人と話し本を読むことで、自分が病気に至るまでの構図が、親と子、上司と部下、教師と生徒など社会の中のいろいろなところで繰り返されていることを知りました。

自分としてはまだまだリカバリー道半ばですが、この先自分自身がしっかりとリカバリーするためには、なぜそのようなことが繰り返されているのか、社会的な連鎖の視点で捉えていくことが必要だと考えています。そして願わくは私自身がリカバリーすることで私のまわりでもリカバリーの連鎖が起きないかな、と期待しています。

＊文章内の症例については個人が特定されないよう改変を加えています。

こうすれば働ける

わが社のとりくみ

第4回

有限会社サポートセンターれいめい（兵庫県・姫路市）

代表取締役　野村浩之さん
ホームヘルパー赤藤英樹さん
坂田泰智さん

サポートセンターれいめい（以下れいめい）は、障害者や高齢者に在宅での介助や介護サービスを行う事業所で、従業員はパートを含めて15名、13名のヘルパーのうち、精神障害のある人が半数を占めます。

働き方の工夫次第で仕事はできる

野村　建築関係の仕事をしていた頃に精神科病院の入院患者さんと出会い、その時から「精神障害があっても仕事はできる」と感じていました。２００４年に介護事業所れいめいを立ち上げ、当初から身体障害のある人を事務員に、また偶然なのですが、精神障害のある男性ヘルパーをそうと知らずに雇用していました。

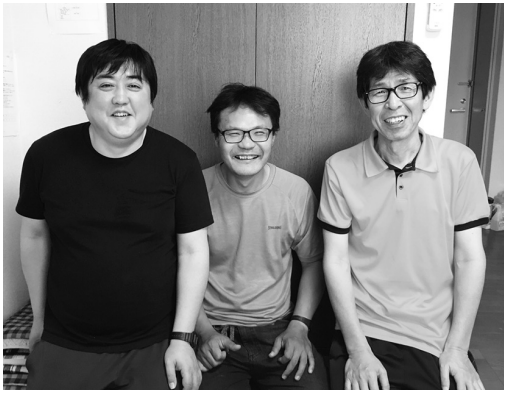
数か月して、本人から「仕事がしんどいです。実は精神障害があって薬を飲んでいます」と打ち明けられました。仕事はしっかりやってくれていたので、辞めてほしくありません。では、あなたが楽になる、働きやすい働き方にしましょうと、働く時間や時間帯、時期、声掛けのタイミングなど調整し、彼は仕事を続けることができました。

れいめいでは、その人の体調や希望にあわせて勤務時間や時間帯など働き方をフレキシブルにしています。働き方を工夫すれば精神障害があっても大丈夫と確信し、近くにある姫路北病院のデイケアで「ヘルパーに興味のある人、やってみない？」

と声をかけて、手を挙げたのが赤藤さんです。

精神障害のある人をヘルパーに

野村　希望者に2～3年の精神障害者社会適応訓練事業に参加してもらい、週1回、1時間程度、先輩ヘルパーに同行することから始めます。少しずつ時間を伸ばしていって、ヘルパーになりたいか、事務員かの希望を聞くのですが、ほとんどの人がヘルパーを選びます。


左から坂田さん、赤藤さん、野村さん

ヘルパー希望の人には、ヘルパー2級の資格取得のために学校に通いながら同行訪問を続けてもらいます。だんだん仕事に慣れて、資格を取得すると自信もついてきますから、その後ある程度経ったら、大丈夫だから一人で訪問してみようと背中を押して独り立ちです。

精神障害のあるスタッフが訪問を始める際には、利用者さんに病気のことを事前に伝えたうえで「ヘルパー訓練の場として受け入れてくれますか?」と確認しています。そうすると大抵は「私がお役に立てるなら」と了承してくださいます。これまで断られたのは1件だけです。

体調管理や相談体制、スキルアップ

野村　訓練期間中は体調管理も大切です。皆さん「しんどい」「休みたい」と言えず、無理をする特性があるので、毎朝、自分の体調を点数化して報告してもらい、その日の業務内容や時間を会社から提案します。体調が悪ければそのまま休みにしたり、出社時間を遅らせたり、対応は様々です。

また、始めのうちは、主治医の診察に私が同席して、仕事に支障が出ないよう薬の調整を依頼します。二人の主治医も最初はヘルパーなんてできるわけないと反対

していましたが、今では仕事をする彼らを応援してくれています。

その他、スタッフとは定期的な個別面談や、仕事以外でも悩み事、困りごとがある時は随時、相談やカウンセリングを行っています。スタッフ同士ピアカウンセリングすることもあります。また、実際のヘルパー業務だけでなく会議やミーティングにも力を入れて、料理教室等、勉強の場としてスキルアップしています。

ヘルパーは大変だけど楽しい！

赤藤　れいめいに来て12年。5～6件担当して、季節によりますが月80時間くらいです。ヘルパーになろうと思ったのは、人の役に立ちたいと思ったのと、デイケアの先輩がれいめいで働いていて、僕にもきっとできると思ったからです。コンロの火もつけたことがなかったけれど、今では料理もできるようになりました。みそ汁が得意です。最初はおばあちゃんから「帰れ！」と言われて、本当に帰ったら怒られたことも。でも、時間をかけて関係を作っていって、今では彼女の相談とかで盛り上がります。相談すると助かるし、楽しいです。

野村　家事のスキルは、ないほうがいいかもしれません（笑）。できないから教えてください、というスタンスで接していると、おばあちゃんが料理の味付けを教えてくれたり、訪問する日に自ら掃除をして待っていてくれたり、利用者さんの自立心をくすぐるようです。

介護の現場は、時間に追われて人より時計を見ながら作業をこなしている現状がありますが、本来、じっくり観察しながら利用者さん目線でいろいろ考えるのが理想です。精神障害のあるスタッフを見ていると、それができていると感じます。

坂田　ここに来て10年近くになります。れいめいの高齢者向けパソコン教室に講師の補助として参加したことがきっかけです。最初は事務希望でしたが、利用者さんから「ありがとう」「助かった」と言われてうれしかったので、ヘルパーをやってみたいと

思うようになりました。

リンゴの皮もむけなかったけれど、先輩の赤藤さんが手取り足取り教えてくれてなんとかできるようになりました。自分は朝がしんどいので、仕事は遅番で昼から夜の担当です。月160時間くらい働いています。

介護の仕事はイレギュラーなことが多いので、しんどい時は頓服を飲んだりしますが、本当にしんどい時は仕事量を減らすなど調整してくれるので助かります。一度、体調を崩して入院したのですが、自分の居場所じゃないと感じて2日で退院してヘルパーに復帰しました。

野村　坂田さんはコミュニケーションをとるのが苦手で、はじめ、身体と精神の重複障害のある男性を担当したのですが、いきなり怒鳴られて大ゲンカになってしまいました。すぐに連絡があって私が収めましたが、それがきっかけで坂田さんとその男性とは絆が深まり今でも担当しています。彼を怒らせることで心を開かせたんですね。本当は、怒られても受け流すテクニックもほしいところですが（笑）。

坂田　日々、不安やストレスはあるけれど、れいめいは、飲み会や季節のイベントなど、ストレス発散の機会がたくさんあるので助かります。

赤藤　社員旅行もあるし、講演活動で全国いろいろなところに旅行ができるのも楽しいです。

さらなるステップアップに向けて

野村　精神障害のある人たちは、少しの配慮があれば大きな戦力として社会で活躍できる可能性があります。将来、彼らには、自分で介護事業所を作ったり、介護福祉士やケアマネなどの資格を取得したり、ステップアップしていって欲しいと思います。れいめいのスタッフ定着率は、障害の有無にかかわらずほぼ100％と高く、障害者にとって働きやすい働き方は、誰にとっても働きやすいのだと思います。これからも、インクルーシブ社会のモデルとして努力を続けていきます。

（取材・編集委員　菅原かほる）

当事者・家族に役立つ睡眠の話

11話

睡眠薬の減量方法

杏林大学医学部精神神経科学教室
高江洲義和

今回は実際に睡眠薬を減量して止めていくためのコツや注意点についてお話したいと思います。現在は新しい作用機序の睡眠薬が登場しており、比較的安全性が高く、依存を生じにくいと考えられています。

しかしながら、わが国では、実際に処方されている睡眠薬はベンゾジアゼピン受容体作動薬の睡眠薬が中心であり、睡眠薬を止めていくときに、依存性が問題となりやすいです。

睡眠薬の身体依存と離脱症状

ベンゾジアゼピン受容体作動薬の睡眠薬の内服を一定期間以上（一般には数か月程度）続けると身体依存という状態が生じると考えられています。身体依存を生じると、急に内服を中断した時に、離脱症状という症状が出やすいことが知られています。

離脱症状は中止後2～3日以内で強く出現しますが、反跳性不眠（不眠の急性増悪）や不安感、頭痛、吐き気、めまいなど様々な症状が出現することがあります。

一度、睡眠薬の離脱症状が出現すると、患者さんは睡眠薬を

減らすのが不安になり、なかなか止められない状態に陥ることがあります。そのため、睡眠薬を減量・中止する際は、この離脱症状がでないような上手な減量の方法が重要となります。

睡眠薬漸減法

一般にベンゾジアゼピン受容体作動薬を減量する際には、離脱症状が出現しないように漸減法(ゆっくり減らしていく方法)が用いられます。

内服している睡眠薬の4分の1程度の量を、2〜4週間ずつ減量していく方法ですが、患者さんは減量することによって不眠が悪くなるのではないかと心配になっている場合も多いので、減らしていくペースは個人によってはもっとゆっくりと行う場合も多いです。

また、減量の途中で不眠症状が悪化した場合は、元の量に戻しても大丈夫だということを患者さんに伝えて、減量に伴う不安を和らげる配慮も必要です。

睡眠薬減量・中止のコツ

睡眠薬の減量・中止がうまくいくために最も大事な点は、患者さん自身が積極的に睡眠薬を減らしたいと思えるようになることです。

睡眠薬を内服してやっと安定した睡眠がとれるようになったと思っている時に、急に担当医から「この薬は依存性があるから減らしましょう」と一方的に言われてしまうと、多くの場合、患者さんは不安になってしまうだけです。

そのため、本来は睡眠薬を最初に処方する時からですが、もうすでにある程度の期間内服している場合は、その時点で、睡眠薬を継続していく利点と、止めていく利点について時間をかけて医師と患者さんで話し合うことが大切です。

最終的に患者さん自身が積極的に、「睡眠薬を減らしていきたい」と思えるようになれば睡眠薬の減量・中止はうまくいくことが多いです。

知ることは生きること

連載56回

「想いの詰まった恩おくりのバトン」（前編）

（自らの人生の主人公としての家族の暮らし特集㉚）

日本福祉大学
みんなねっと理事　青木聖久

私は10年ほど前、魅力的な地域家族会にお願いをして、障害年金の意見交換会を開催してもらったことがあります。その時に出会ったのが、会沢祥子（あいざわしょうこ）さん（仮名、60代、女性）です。会沢さんは、穏和でやさしい方。それ以降も、たまに研修会でお会いすることがあり、4年前にはスクーリングのゲスト講師に来ていただきました。

3人きょうだいの長女として

会沢さんは小さい頃、引っ込み思案だったそうですが、小学校3年生ぐらいから活発になり、足も速く、運動会では活躍。また、面倒見のいい3人きょうだいの長女でもありました。

会沢さんは地元の高校を卒業後、短期大学の家政科に進学します。そのなかで、忘れられない授業の副読本があったと言います。それは、『分裂病の少女の手記』。授業そのものの記憶は残っていません。でも、その本に書かれていた、少女の不思議な体験を通して、会沢さんは、健康、教育をはじめ、日々の暮らしを見つめる機会になったそうです。

ふと頭をよぎったこと

会沢さんは、短期大学を卒業後、建設会社で事務職を3年程した後、23歳でサラリーマンの史郎（しろう）さん（仮名）と結婚をし、24歳で長女の咲（さき）さん（仮名）、26歳で長男の壮（そう）さん（仮名）に恵まれます。一方で、史郎さんは転勤が多く、引越しを5回経験。また、子育ての手が離れ始めると、会沢さんは販売などの仕事にも就いたそうです。

そして、壮さんが中学生になった時「私は障がいを持つ子の親ではなかったな」と、ふと頭をよぎったそうです。その背景には、会沢さんが学生時代に出会った本から受けた、精神障がいに対する、得体の知れない怖さがずっと残っていたから。

「わかってやれなかった」

咲さん、壮さんが朗らかに育ち、会沢さんは、親として安堵していました。ところが、壮さんが高校生になって1年ぐらい経った時、学校で激しいけんかをしたかと思うと、成績は急降下。そのたびに、壮さんは周囲から叱責されるのですが、事態は変わりません。

それで、もしかしたら、ということで精神科を受診し、これまでの経過等を伝えたところ、医師は「1年前から発症していました」と。思い返すと、壮さんには幻聴もあり、症状に苦しんでいたのです。「わかってやれなかった」。高校の先生たちも「気づきませんでした」と。会沢さんは、家庭、学校をはじめ、社会が精神障がいを知ることの大切さを痛感しています。

涙を流しながら共感した

その後、壮さんは、治療を継続しながらも、通信制高校に入り直し、無事卒業することができました。一方で、当時の会沢さんは、まさに孤軍奮闘。

そして、壮さんの発症から4年ほど経った時、偶然ローカルテレビを観ていたところ、精神保健福祉ボランティア講座のお知らせが。そこで一念発起して、申し込むことにしたのです。その講座は、先進的な医療機関への見学や専門職の講演等が組まれており、充実感一杯でした。

特に、見学にバスで移動中、精神障がいがある人の家族から、体験談を聞かせてもらった時には感動し、涙を流しながら共感したそうです。加えて、驚いたことが。なんと、この講座の主催者は、地域家族会だったのです。これまた衝撃で、受付でてきぱきと動いていたスタッフは、実は家族だったのでした。

「あなた、なぜここにいるの」

壮さんの発症から4年。この講座がきっかけとなり、会沢さんは、地域家族会の定例会を見学することにしたのです。でも、心の中はドキドキ。そのようななか、会場の扉を開けた瞬間、「あっ」と。なんと、そこには2年前、長女の咲さんが高校生の時、PTA活動で一緒だった白川さん（仮名、女性）がいたのです。

会沢さんは一瞬「あれ私、今日何しに来たんだっけ」と思ったそうです。一方で、白川さんも「あなた、なぜここにいるの」。2人して、笑いながら大きな声をあげたことは、今でも懐かしい思い出となっています。

矢が突き刺さるような思い

これらの出会いを通して、会沢さんは精神障がいがある・その家族になる、ということを身近に感じることができました。白川さんをはじめ、心からつながれる仲間もでき、会沢さんは家族会を通じて、希望が見え始めるようになったのです。

ところが、そのような折、絶望感に打ちひしがれることが起こってしまったのです。壮さんに激しい精神症状が出てしまい、近隣の人たちを巻き込んでしまうような出来事が起こったのでした。会沢さんは、自分の身体に矢が突き刺さるような思いで、つらくて、つらくて。顔をあげて歩くことができません。

「いくらでも言いなさい」

それでも、かろうじて足が向いたのが地域家族会。会沢さんが苦しんでいる姿を見て、状況を察した地域家族会の会長の福山さん（仮名、女性）は、次のように言いました。「絶望している思いを、いくらでも言いなさい。でも、必ずよくなるから。その時に、きっと『私、あんなこと言ってたね』と言える日が、いずれ訪れるから。とにかく今は、言いなさい」。

会沢さんは、福山さんのやさしさと共に、強さに、本当に救われました。なので、福山さんのことを、会沢さんは「命の恩人」と言います。

（後編に続く）

つたえる・つたわる・つながる

連載⑪　「褒めること・称えること」

青木 聖久

「褒めるといいんですよ」。これは、家族教室や子育て教室をはじめ、多くの場でよく耳にするセリフです。実際、人は褒められると、「お世辞かな」と思いつつも、うれしい気持ちになります。ただし、褒めるという行為に対して、どこか自分が相手より上に立っていると感じてしまい躊躇する、と言う人がいます。「ちょっと上から目線のように感じてしまうんです。なので、親しい友人や、子どもに対してならいいのですが」と。

そのような時、素敵な言葉が。それは、称える。「精神障がいがある息子さんと、素敵な親子関係を築きながらも、家族会ではムードメーカーとして、会員に寄り添う母親の真理さん（仮名）。家族会員は、どれだけ真理さんの存在に救われていることか。私たちは、心より真理さんを称えます」、というように。

また、この両者の言葉には、もう一つの違いがあります。概して、即時的に伝えたい時に使うのが「褒める」。かたや「称える」は、相手への想いを熟成させるなかで使いたくなる言葉だと思います。

加えて、です。私たちは、うれしい言葉をかけられた時、不思議と、言ってくれた人の顔を見直してしまいます。なぜか。それは、「本心から言ってくれているのだろうか」、「夢ではなく現実なのだろうか」、という確認。

私たちは、表現された「言葉」もさることながら、想いの詰まった豊かな表情を確認したうえで、その言葉に行きつくまでの、言ってくれた人の気持ちを想像することによって、やさしい時間を過ごすことができるのです。

まずは、自分自身を褒めること・称えることから始めてください。きっと、新たな景色が見えるに違いありません…。

ひびたんたん⑤

神戸（ごうど）いつほ

自分のペースを保つことは
必要ですが
周りは前進しているのに
私は何もしていない
止まったままの状態です
自分だけが
取り残されている
気がして——
当然
焦ります
苦しいです

お知らせします みんなねっとの活動

■2020年度みんなねっと総会

去る6月26日（金曜日）東京都障害者福祉会館にて2020年度総会が開催されました。新型コロナ対策の最中での開催となったこともあり、WEBによるライブ配信も試みました。

総会では、2019年度事業・活動報告、収支決算、2020年度事業計画、収支予算。諸規定の見直し等が承認されました。

また、任期満了に伴う役員改選が行われ新役員が次のとおり選出されました。新理事長に岡田久実子（前副理事長）が就任しました。

なお、本條義和前理事長は同日の新役員理事会において相談役に就任となりました。

＊新役員選出

理事長＊岡田久実子（埼玉）
副理事長　木全　義治（愛知）
副理事長　横山　朋子（広島）
理事　下屋敷正樹（岩手）
理事＊眞壁　博美（東京）
理事＊吉邑　玲子（群馬）
理事　青山　正二（富山）
理事　赤池　千明（静岡）
理事　尾畑　聡英（滋賀）
理事　大岩　金司（愛媛）
理事　楢橋　恭一（福岡）
理事＊奥田　和男（奈良）
理事　青木　聖久（愛知）
理事　夏苅　郁子（静岡）
理事　前田　直（東京）
理事　坂本　拓（神奈川）
監事＊松澤　勝（東京）
監事　杉本富太郎（静岡）
相談役　本條　義和（兵庫）

新役員を代表して、本條相談役と岡田理事長の就任あいさつをご紹介いたします。

「この度、理事長を退任することになりました本條義和です。

在任中大過なくその任を果たせましたことはみなさまの格別のご厚情ご支援を賜わり、謹んで御礼申し上げます。後任の岡田久実子新理事長のもと、相談役として微力ながら引き続き尽力いたす覚悟です。よろしくお願い申し上げます。」

「この度、本條義和の後任と

みんなねっと事務局の活動

6月1日（月）	コミュティサイト構築会議
6月3日（水）	代表理事会
6月8日（月）	私立大学現場実習教材協力
6月9日（火）	オフラインミーティング準備会議
6月10日(水)	令和3年度公共交通機関のバリアフリー基準等に関する検討会
6月11日(木)	編集委員会
6月12日(金)	代表理事打ち合わせ
6月15日～19.23.26日	みんなねっと総会WEB接続テスト
6月16日(火)	コミュティサイト構築会議
6月17日(水)	第11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
6月22日(月)	第53回障害者政策委員会
6月23日(火)	みんなねっと編集委員会
6月23日(火)	自民党ユニバーサル社会推進議連
6月26日(金)	みんなねっと2020年度定期総会
6月29日(月)	建築設計標準の改正に関する検討会及び小規模店舗ＷＧ
6月30日(火)	オフラインミーティング準備会議・コミュティサイト構築会議

して理事長に就任いたしました岡田久実子です。ここに謹んでご挨拶申し上げます。はなはだ微力ながら、当会の継続発展のため全力を尽くす所存でございます。みなさまのご指導ご鞭撻を賜りますよう切にお願い申し上げます。略儀ながら誌面を持ちまして謹んでご報告の挨拶を申し上げます。」

（事務局小幡）

【訂正のお知らせ】

2020年7月号38頁中段9行目～14行目の補助・助成事業完了報告で「・公益財団法人ＪＫＡ補助事業」実施個所数に誤りがありましたので左記の内容に訂正願います。

(1)家族による家族学習会セミナーの実施（3か所）
(2)担当者養成研修会の実施（10か所）
(3)アドバイザー養成研修会の実施（2か所）

編集後記

■リカバリーで人を支えるということは、支えられる人とそのご家族、支える人とがともに敬意を抱き、希望と生きがいを大切にしながら一緒に明るい方向に向かって歩くことかな。お互いにいつまで生きていられるかわからない人生を、精一杯、生きてみる。余裕のある人が相手を責めずに慈しみ、感謝できるようになったら、相手もうれしい。こちらもうれしい。（野村）

■次女は美大を出たあと、ある化粧品メーカーの広告宣伝部で元気に働いています。肌にあう女性に働きやすい職場とはいえ、子供２人を育てながらのフルタイム勤務は大変な様子。コロナ禍の影響で、テレワークによる在宅勤務になった現在、通勤時間が不要で家にいられ助かる一方で、時間の切り替えに苦慮しているようです。中３になる孫は、入学以来内容も多くゆとりなく、教師の一方的な指示的授業が肌に合わず苦痛で、なぜ勉強しなければならないのかと嘆いてきました。登校が中止になってマイペースで宿題をこなす日々を喜んでいましたが、今はどう過ごしているのか気になっています。（飯塚）

■また、感染者数が増えてきています。この新型コロナウイルスの最大の問題は、無症状の感染者が若い世代に多く、知らず知らずに、重症化しやすい高齢者などに感染させてしまうという問題です。これを改善するには、やはりＰＣＲなどの検査体制を充実させ、検査をできるだけ受けやすくするしかないのではと思います。併せて必要なのは医療体制の拡充と支援です。どう対処するのか、国の具体策が求められています。（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、地域の話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160号（2020年８月号）　定価300円

発行日　2020年8月1日
発行者　公益社団法人全国精神保健福祉会連合会
理事長　岡田久実子
〒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

賛助会費（会費に購読料含む）
個人・年間　３６００円
団体・年間（お問い合わせください）

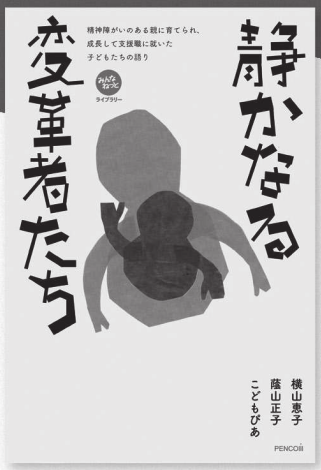
印刷・製本／倉敷印刷株式会社　表紙のデザイン／NPO法人ぷるすあるは

＊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（こどもぴあ）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。

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）

― こどもぴあ ―
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

みんなねっと ライブラリー
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（ 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庭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連合会（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）