

月刊 みんなねっと

9
2020



一步一步 チアキ

特集 「こどもぴあ」



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

「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)。



みんなの🌀 — 読者のページ 2

特集「こどもぴあ」……8

- 「こどもぴあ」の生い立ち（石井百合・千葉あき・川口麻美）……8
- 「こどもぴあ」の主な活動（小林鮎奈）……10
- 「こどもぴあ大阪」活動紹介（あさみ）……14
- 子どもの立場への支援（横山恵子）……16

多事彩々 エアコンのありがたさ（野村忠良）18

みんなねっと相談室から(第17回) **オープンダイアローグの効果や如何に** ^{いか} 20

子ども・きょうだい・配偶者 家族いろいろ(その5) 「こどもぴあ」と出会って 6

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・最終回】
人との間で回復していくこと（濱本妙子）22

《こうすれば働ける わが社のとりくみ》(第5回) **かながわ精神障害者就労支援事業所の会** 26

当事者・家族に役立つ睡眠の話(最終話)

「With COVID-19 時代の快眠法」（高江洲義和）30

知ることは生きること《連載57回》

「想いの詰まった恩おくりのバトン」(後編)

《自らの人生の主人公としての家族の暮らし特集⑩》（青木聖久）32

つたえる・つたわる・つながる [連載⑩] 共感を下敷きにした未来への発信（青木聖久）35

ひびたんたん⑥ 神戸いつほ 36

お知らせします みんなねっとの活動 38

ジに登録されている利用者は330名いらっしゃると思いますが、7月号でそのカレッジの詳細が載っているものと期待していたのですが、そのことには触れておらず残念です。

障害を持ちながらも、働く仲間と共に励まし合い、学び合える場を探しています。ぜひ、教えていただけないでしょうか。

◆東京都 小淵豊 本人(60代)

こんにちは！ 初めてお便りします。

みんなねつとを読みまして約1年間たちます。読んでいるうちに安心感みたいなものがめばえます。特に「リカバリー」について詳しく解説してありま

して、大変参考になりました。作業所のB型に通っておりです。さらに読み続けていきたいと思っております。

◆大阪府 高本順子 家族(70代)

6月号の角井洋子さん(家族)の投稿、とても大切なことではないかと共感しました。2019年11月の政策委員会での「早期支援が進むと精神障害にならなかつたり、軽くすんだりして国の支出が減ることを宣傳する」という意見に対するものでした。

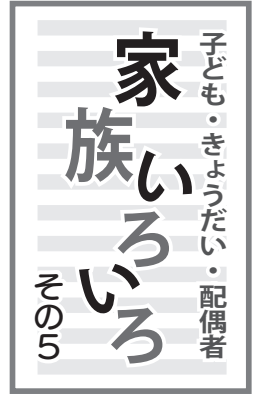
医学的な検証を専門家や家族などの経験や意見を聞き、ぜひ進めていただきたいと私も思います。

思春期の不登校やひきこもり、また発達障害や他障害との精神障害の関連性が家族会の中でも話題になります。「ひよつとして、あの時適切な支援があったら発症しなかつたのでは」との声もありました。国の支出云々ではなく、予防医学を当事者の立場で進めてほしいです。

◆長崎県 松尾美代子 家族(70代)

拝啓 みんなねつと6月号森崎浩司さんと幸さんの記事を読ませていただいて、本も出版なさったそうで、私たち家族にとつてありがたいことです。

私の主人(74才)と息子(43才)



「子どもぴあ」と 出会って

(子どもぴあ) 田村大幸

私の母は、私が生まれる前に精神障がいのある双極性障害Ⅰ型と診断を受けています。

しかし、私は成人になるまでそのことを知らなかったし、母のことで困ったことはありません。

ただ今思い返すと、子供の頃の母は、数日間、布団から出られないときがありました。当時

の私は風邪だなど軽く思っていて、母のうつ症状にはまったく気付いていませんでした。

*

私が大学三年生のころ、知り合いの家にあがりこんで居座り、頼まれもしない姑問題を仲裁しようとするなど、行動が変わっていききました。私はいつも母と違うと困惑しましたが、漠然と大したことではないと思っていました。

しかし、日増しに父親と口論になることが増え、母が包丁まで持ち出す事態となりました。その後は心配で、問題が起きないように、いつも母の後を追っていました。それをよそ目に彼女の行動はさらにエスカレー

トしていききました。

多弁、多動、攻撃的になっていく母は、睡眠時間が3時間なぐても元気で、一方、私は睡眠不足から疲弊していき、ついに母の後を歩いて行けなくなりました。そして、母は問題を起こし何度か警察沙汰になりました。もう母のことで自分は限界だと痛感し、精神科に頼ることになりました。

*

精神科につくと、母は「入院なんてしない」と興奮して暴れ、そして私に助けを求めました。しかし、私は何もできなく、不甲斐なくただ泣くだけでした。

母に会いに、初めて病院に行くこと絶望しました。母の表情は

なく、よだれを垂らし、私の話にもほとんど反応を示しませんでした。私は取り返しのつかないこととしてしまったと入院させた自分を責め続けました。

その後、投薬の調整で躁と鬱の状態を繰り返しながら少しずつ回復し、退院してはすぐ入院することを繰り返し、数年かけて日常生活を取り戻しました。



長い間、私はこのことを一人胸にしまっていました。話しても誰も喜ばない話だし、聞いてもらっても何も変わらないと思っていました。

*

私が「こどもぴあ」と出会ったのは3年前のことです。

そこで話すと癒され解放される感覚がありました。それは同じような経験をもったピアでしか感じられない共感でした。そしてそのピアと一緒に勉強会で親と自分について学んでいくと、客観的に自分のことがわかり、たくさんの発見がありました。

20年前、母親が発病したときにはスマホもネットもなく、情報を得る手段を知りませんでした

た。そして共感できる人もほとんどいませんでした。

あの頃、情報があればもっと早く対処でき、母は入院しなくてもすんだかもしれません。私ももっと早く孤独から解放されたくもできません。

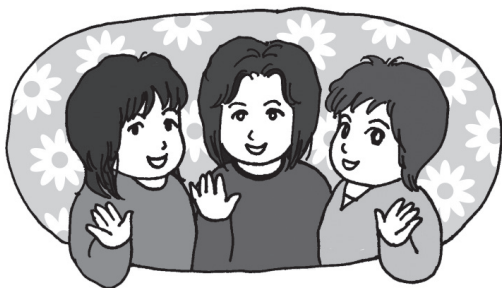
精神障がいが身近なところにある、辛いことが多かったけれど、人とつながることで私は孤独から解放されました。

今も同じような悩みを一人で抱えて孤立している「こどもぴあ」がたくさんいるはずですよ。私はこどもぴあ（仲間との出会いの場）の活動をとおして、多くのピアとつながりたいと思っています。



「こどもぴあ」の生い立ち

石井百合・千葉あき・川口麻美



子どもの立場として育つ

石井 母は私が生まれる前から精神疾患で、病識がなかったの
で未受診です。症状は統合失調
症に一番当てはまっていますし
た。

私の行動を否定し、やりた
いこともやらせてもらえず、私の
存在を認めてもらっていない感
覚や、常に上から押さえつけら
れているような息苦しさや窮屈
さを感じていました。

母から距離を置けばなんとか

なったので、人に相談するとい
う発想はなかったです。父が亡
くなってもどこかで生きている
と妄想していました。

父の連絡先を教えると言われ
続け、どうしてもいいか悩んで
いる時に家族会の存在を知り、
学習会に参加して同じ子どもの
立場の千葉さんと知り合うこと
ができました。

千葉 子どもの頃の私は、テレ
ジで悲しいストーリーを見ると
感情移入で号泣し、スッキリさ
せていたことが多々ありまし
た。

既存の家族会は、親の立場の
人が圧倒的に多いので、同じ立
場の人にはなかなか出会えませ
ん。妄想性障害の母のことで悩

みがつきないので、学習会の申し込み時に配慮していただき、同じ子どもの立場の石井さんと出会わせてくれた家族会の会長、担当者の方々に感謝の気持ちでいっぱいです。

川口 母は、私が3歳の頃発症し、数か月入院ののち医療中断。8歳頃、父が家を出て母と二人暮らしとなりました。母は近所の人に対する被害妄想を私に語り、「その家に行くな」と私をおどしました。「友達と遊ぶな」とか理不尽なことでヒステリックに叱られることが多く、よく泣きました。

よその家とは違うと気づいていましたが、大人になればこの状況から解放される日があると

期待して耐えました。

大人になって母が病気だと気づいた時、保健所やクリニックに相談にいきましたが無駄でした。本当はとても期待したし助けてほしかったです。

結婚して家庭をもつても、母との過去のことを家族に話すことはほとんどありませんでした。

3人の「出会い」

3人は2014年に東京で開催された「子どもの集い」に参加し全部で6人の同年代の仲間と知り合い、定期的に会うようになりました。

石井 学習会終了後に千葉さんと話が弾んで止まらなくなり、2時間も立ち話をしました。辛

かった経験を話せる仲間は本当に必要だと思えます。

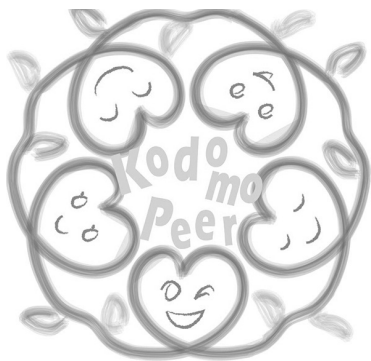
千葉 こんな想いを抱えて生きてきたのは自分だけではなかったのだと思いました。

川口 仲間との語り合いの時は、昔からの友達というような安心感と心地よさがありました。

子ども版家族学習会から

「こどもぴあ」へ

その後3人は家族支援をしてきた横山恵子先生、蔭山正子先生のインタビューを受けたことから「子ども版家族学習会」を開催することになり、2015年5月に「家族による家族学習会セミナー」で体験を語ったのが、「こどもぴあ」の前身です。



「こどもぴあ」のマーク

自分たちはすでに仲間と出会えて安住の地を得たような心地でしたが、まだまだ一人で苦しんでいる子どもが全国に大勢いるだろうから「何かをしなくては」という想いがありました。同じ立場でないと理解し合えないことがあるので、「こどもぴあ」の活動が全国に広がることを願っています。



「こどもぴあ」の主な活動

—つどい・家族学習会・体験発表—

こどもぴあ 小林鮎奈



家族学習会はこのように行われます(涙あり、笑いあり)

東京・札幌・福岡・大阪と連携
「こどもぴあ」は設立してから2年たち、東京にある「こどもぴあ」を中心に「星の家 こどもぴあ札幌」「こどもとパートナーの会 こどもぴあ福岡」

「こどもぴあ大阪」の全国4か所にあり、協力・連携しながら活動を行っています。

現在の主な活動は、「つどい」と「家族学習会」と「体験発表会」を通して、仲間と繋がる場を続けていくことや社会への理解普及活動を行っています。また、



2019年6月30日第8回「つどい」を開催。
参加者36名、スタッフ15名

他の家族会と連携した活動や研究協力などを行っていて、自分たちの体験を今後の仲間や未来に繋げたいと考えています。

「こどもぴあ」を会として設立したのは2018年1月ですが、活動自体は2015年から始まりました。3人のこどもな

かま（子どもの立場の仲間）の方の出会いから、横山先生と蔭山先生と一緒に始まった家族学習会セミナー。そこに集まった方から協力を申し出てくれた20代のこどもなかま4人が加わって家族学習会を開催し、毎年仲間の輪が広がっています。

これまでの活動について、ここでは東京の活動を中心に紹介させていたただきたいと思えます。

家族学習会・体験発表など

「家族による家族学習会」は多くの家族会で行われているプログラムですが、こどもの立場では体験や想いが親の立場と異なることも多く、修正を加えた

こども版のテキストを使用して行っています。

5回で1クールの家族学習会では、疾患の理解から始まり幼少期や思春期から結婚や介護についてなど過去の体験や自分たちの想い、未来に向けたことなどを語り合います。

家族学習会の開催はこれまでに7回。参加者は40人です。会を設立してからはつどいも開催するようになり、2年間で過去10回開催。つどいへの参加者は200人以上になります。参加者の年代は10代〜70代とさまざままで全国各地から集まってきました。

親の疾患名は統合失調症、双極性障害、うつ病、パーソナリティ障害や未受診のため診断

名が不明など多岐にわたりますが、年代や親の疾患は違ってもその体験には共通することが多く、毎回「わかるう〜」という共感の声飛び交い、だれにも話せなかった、わかってもえなかった気持ちや葛藤を語り合えたことで「来てよかった、続けてほしい」という感想をいただきます。

体験発表は、リカバリーフォーラムや行政や自治体などでの研修や、テレビや新聞やラジオの取材などにも応じながら発信を行っています。多くのこどもなかまが集いますが、多くの方が誰にも話せず苦労した体験をもっています。そのため発信を通して「ひとりじゃない」と伝

えることや、支援を広めてほしいと考えています。

体験を綴った本を出版

これまで、仲間と体験を綴った本を2冊出版しています。

2017年に『精神障がいのある親に育てられたこども』の語り―困難の理解とリカバ

『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』
(みんなねっとライブラリー)



著者 横山恵子(編著)、蔭山正子(編著)、
こどもびあ(編著) 定価 1,540円
発売日: 2019/11/08 出版社: ペンコム

リーへの支援―』、
2019年に『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―』。お手にとつていただける幸いです。

『精神障がいのある親に育てられた子どもたちの語り』
困難の理解とリカバリーへの支援』



著者 横山恵子(編著)、蔭山正子(編著)
定価 2,750円 発行日: 2017/11/29
出版社: 明石書店

こどもびあのホームページ
<https://kodomoftf.amebaownd.com/>

親のこころの病気を子どもに伝える絵本



悲しいけど、青空の日

—親がこころの病気になった子どもたちへ—

2020年6月5日発行

シュリン・ホーマイヤー（著、イラスト）、

田野中 恭子（翻訳）

2,640円（税込）

出版社：サウザンブックス社

＊ここで紹介している本は「みんなねっと」で取り扱っておりません。書店やネット販売でお求めください。



子どもにどうしてあげればいい？

〈こころの病気を抱える親〉のハンドブック

2016年7月8日発行

トゥッティソランタウス（著）、& 2 その他

1,760円（税込）

出版社：東京大学出版会



お母さん、お父さんどうしたのかな？

〈こころの病気を抱える親をもつ子ども〉のハンドブック

2016年7月8日発行

トゥッティソランタウス（著）、& 2 その他

1,760円（税込）

出版社：東京大学出版会



ボクのせいかも・・・

—お母さんがうつ病になったの—

（家族のこころの病気を子どもに伝える絵本）

2012年12月14日発行

プルスアルハ（著）、〈お話〉細尾ちあき（著）、& 2 その他

1,650円（税込）

出版社：ゆまに書房



お母さんどうしちゃったの・・・

—統合失調症になったの・前編—

（家族のこころの病気を子どもに伝える絵本）

2013年9月25日発行 出版社：ゆまに書房

プルスアルハ（著）1,980円（税込）

お母さんは静養中

—統合失調症になったの・後編—

（家族のこころの病気を子どもに伝える絵本）

2013年9月25日発行 出版社：ゆまに書房

プルスアルハ（著）1,980円（税込）



親が統合失調症になったときの、子どもの気持ちの理解とかかわりをテーマにした、日本で初めての絵本です。解説つき。前編は入院編（急性期）、後編は療養編（回復期）です。



「こどもぴあ大阪」活動紹介

こどもぴあ大阪コアメンバー あさみ

スタートしました。

大家連のサポートを受け

こどもぴあ大阪のつどいは、配偶者のつどいの日程と合わせて奇数月の第2日曜日に大家連事務所等をお借りして、開催してきました。これまでもつどいを8回、子ども版家族学習会を2回開催しています（中心で活動

しているコアメンバーの数がまだ少ないため、子ども版家族学習会の実施期間中は、つどいをお休みしていました）。

つどいは担当者も含め、10名前後と小規模で実施しており、こどもぴあ大阪自体の活動規模

も小さく、コアメンバーも現在募集中です。

そして、つながりを維持していくためにも、こどもぴあ大阪では、グループLINEをつくり、つどいに参加された方にお声かけをし、参加をご案内しています。

大家連の方には、つどいで場所をお借りするだけでなく、社会資源の情報を提供していただいたり、また、大家連の電話相談からこどもぴあを紹介していただき、子どもの立場の方をこどもぴあ大阪につなげていただいたり、活動をサポートしていただきます、たいへん感謝しております。

現在、大阪の配偶者会との直

2018年4月に大阪で子ども版家族による家族学習会セミナーを大家連（大阪府精神障害者家族会連合会）の方にご協力いただき、開催いたしました。同年5月に初めてのつどいを開催し、こどもぴあ大阪の活動が

接のつながりというのではありませんが、配偶者の方が配偶者会へ、子どもの立場の方はこどもぴあへ参加するという家族もあります。

オンライン版の開催

子ども版の家族学習会開催にあたり、担当者研修会に参加した担当者からは、「ベテランの家族会の方が講師を務めてくださり、とても参考になった。」また、「立場が違っても温かく迎えてくれる雰囲気があり安心感につながった」などの感想もありました。

2020年度は、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、つどいや子ども版家族学習会の開催



がむずかしく、どのように開催していくか、コアメンバーと検討し、今年度の子ども版家族学習会は見合わせ、まずは、オンラインでのつどいの開催を試してみようとなりました。

オンラインでのつどいの開催は、初めての取り組みで、これまでの対面でのつどいとは違い、雰囲気が伝わりにくいのではないかなど不安もありまし

た。しかし、これまでにつどいに参加された方限定で、お試しのオンラインでのつどいを開催してみると、限られた時間でも、こういう場を設けてほしい、もっとやってほしいという感想が寄せられました。

ふだんから、生きづらさや孤独感を抱えている子どもの立場からすると、少しでもつながり、子どもの立場同士だからこそ共感し合える感覚や体験がとても大切で、生きていく力になっていくことを実感しています。

課題もまだまだありますが、支援者の方々にも力や知恵をお借りながら、少しずつでも活動を続けていけたらと思っています。



子どもの立場への支援

埼玉県立大学 横山恵子



抱えて、仕事や家庭で苦勞しています。

は時に恐怖であり、大きなストレスを感じながら成長します。しかし、家の話しはタブーであり、誰にも話せずに孤立し、子どもの思いは、心の底に押し込められ、感じないようにして成長するので、大人になると生きづらさを抱えることとなります。

周囲からはしっかり者に見える子どもたちですが、内面では自信がなく、誰にも頼れない生き癖を持ちます。問題を一人で

ありのままの自分を出せない苦しさを抱えた、成人した子どもたちは、安心して話せる場として、2018年に「精神疾患の親をもつ子どもの会（こどもぴあ）」を正式に設立し、定期的に集いを開催しています。孤立した子どもたちが出会い、仲間の共感を得ることで、自らの体験が再構成され、自分らしく生きるリカバリーへと繋がります。2015年から、子ども版「家族による家族学習会」を開催し、20代から60代まで幅広い方々が参加しています。学習会は、子どもたちへのリカバリー支援であり、「こどもぴあ」の

「こどもぴあ」の意義

精神疾患の親を持つ子どもは、親の病気のために養育が不十分となったり、親の離婚や失職などで、貧困の問題も出現しがちです。親の病状に伴う体験

活動を支える土台づくりでもあります。「こどもぴあ」は、本の執筆や体験を語る活動、世代を超えたピアサポートを始めており、今後自分たちの体験を生かした更なる活動を生み出していくことでしよう。

家族会とこどもぴあ

家族には、親、きょうだい、配偶者、子どもなど、さまざまな立場の家族がいます。しかし、精神障害者家族会は、家族会と言われながらも、親の立場の家族がほとんどで、立場の違う家族が繋がりにくい現状があります。立場ごとに困難の特徴があり、独自の家族会も設立されていますが、多くの家族は、繋が

れないまま、孤立しています。今後は、立場の違う家族や家族会を包含できる、精神障害者家族会となる必要があると考えます。その結果、新たな活動が生まれ、家族会の活性化や若返りが図れると思います。何よりも、家族自身が、異なる立場の家族成員を理解できるようになり、家族自身のリカバリー、当事者の回復に繋がると考えるのです。

立場の違う家族会同士の連携も始まっています。「こどもぴあ」は「配偶者の会」と連携しながら、未成年の子どもグループを作り、世代を超えたピアサポートを行っています。こうした活動は、精神障害があっても、

地域で安心して子育てできる環境づくりに繋がります。

東京で始まった「こどもぴあ」ですが、現在、大阪、札幌、福岡と、各地域にグループが生まれています。「こどもぴあ」が、全国に広がることで、多くの子どもたちが孤立から救われると考えます。

しかし、この「こどもぴあ」の活動を広げ、安定的に維持するには、地域の家族会との連携がなければできないことです。今後も、みんなねつと、地域の家族会のサポートをいただきながら、協働して、誰もが住みやすい地域づくりを目指し、共に歩んでいければと思っています。



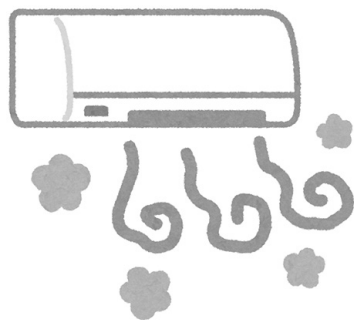
エアコンのありがたさ

この暑さは尋常ではない。8月に入り、これまでにない猛烈な高温が、連日続いている。今後もさらに続くと言う。

今日まで筆者は、原発反対や地球温暖化防止のため、また、家計の節約とエアコンを買ったり使ったりする費用がない世帯があることが気になって、エアコンは使わず扇風機で節電をしてきた。

最初は夏を乗り切る自信があっただが、数日前から気力がなくなったり妙な頭痛もするようになって、初めてエアコンを動かすことにした。

20年前に設置してから一度も使われていなかったエアコンである。



するとどうだろう、この快適さは。体調もすつかり戻り、仕事ができている。

こうして助かった嬉しさを、誰かへの贈り物に変えたい。とりあえずはエアコンがない世帯にエアコンが付くように、大きな課題としては地球温暖化が止まるように。また筆者の宿願である国民の精神保健福祉が大きく前進するように、できることから取り組んでゆきたい。

しかし、その一方で、地球に負担をかけ続けている我々人類の存続に、限らない後ろめたさを感じている。結末はどうなることか。

とにかく、いま、できることに専念する。それしかない。

(野村忠良)

みんなねっと 相談室から



《第17回》

オープンダイアローグの
効果や如何に^{いか}

◆相談内容

2か月前にご長男が統合失調症を発症し、すぐ入院。ご本人はこの病気に絶望していて意欲がなく、病院のデイケアに参加させたいが、新型コロナウイルス流行で閉鎖中。居住地の近くに希望が回復できる支援施設はないかとお母様からのご相談でした。

ご本人は今までは普通に生活していたのに、精神科病院に入ると症状が重い人もいて、自分は「精神障害者」になってしまう。そのことが受け入れられずに苦しんでいるというのです。

◆相談員の対応

筆者はちょうど、フィンランドの精神科病院の一つで行われ

ているオープンダイアローグ（専門家が2名以上で訪問し、本人を中心に「開かれた対話」によるミーティングを連日行う）に強い関心をもっていたので、お母様に伝えてみました。日本ではまだ情報が入ってきてから日が浅いので、取り入れている医療機関はごく僅かです。居住地であるK県に、そのような医療機関があるかどうか。

この治療法では、発症してすぐに対処すれば普通の生活に戻れる可能性が高く、障害が残っても軽く済みます。もし、そのような医療機関に通えてうまくいけば、お子様の希望が叶います。うまくいかなかったときには、病院のデイケアや地域の作



業所、就労支援施設に通うこと
になります。試してみる価値は
あるのではないのでしょうか。

筆者が、国内のオーブンダイ
アローグ普及状況に詳しいある
看護師の連絡先を紹介すると、
お母様はとても喜ばれ、さっそ
く連絡を取るとおっしゃってい
ました。

後日、お母様から弾んだ声で
連絡があり、その看護師の紹介
で、住んでいらっしやる町のす
ぐ近くにオーブンダイアローグ
の方法を取り入れて訪問看護ス
テーションを開いている専門家
がいることがわかり、連絡がと
れて利用することになったそう
です。

◆感想

専門家といえども、基本的な
素養（人を尊敬できる態度）が
備わっていないければ患者さんか
ら信頼されず、優れた治療法も
活かせません。特にオーブンダ
イアローグでは、治療関係にお
いて上下関係をつくってしまう
傾向のある人では困ります。

また日本の精神医療界では、
この心理的治療方法に対して否
定的な空気が強く、定着するの
はぜひぶん先になるだろうとい
われています。

困難な状況の中で、ご本人が
立ち直られ人生を前向きに生き
てゆけるように、上手に支えて
いただけることを心から願って
います。

（野村忠良）

人との間で

回復していくこと

三重県立こころの医療センター

濱本妙子



はじめに

私は単科の精神科病院で精神科医として働いています。なんでもやりたい性分なので、いろいろな分野の病気を診ることができる内科医になろうか、それとも元々興味があった精神科医になろうかとずいぶん迷いましたが、精神疾患を抱える人を内科的な面も含めて診られる医者になれればと思って精神科医に

なりました。

リカバリーとの出会い

なんでもやりたい、なにか役に立ちたいという思いが強かった私にとって、浦河べてるの家との出会いは衝撃的でした。医者には出しゃばらないこと、本人が自分の専門家として研究する邪魔をしないようにと言われ、腑には落ちきらないままなんとなく納得したような記憶があり

ます。講演会では登壇した当事者の方々の持つパワーに圧倒され、病気を公表して病気を大事にしなからそこに生まれる苦勞を笑い飛ばしていることにも驚きました。というのも、私にとつて人と違うことは引け目であり、なんとか隠しながら普通になりたいと思つて生きてきたからです。私とは真逆の生き方をして、いる人たちとの出会いであり、あれは今思えばリカバリーの一つの形だったように思います。

診察のなかで

大事にしていること

いまこのように診察室で患者さんを迎える中で、いろいろな生きづらさを抱える人に出会うようになりました。誰のことも信じられず、自分のことすら自分で信じられない人。思っていることをうまく伝えられず、そもそも自分がどう感じているかすら曖昧な人。症状に振り回されてうまく対処できず、うまくいかない自分に失望している人。そんな人たちに私がしていることは、医学的には診断をつけてその病気の説明をして治療方針や見通しを伝え、まわりの環境調整を行い、必要であればお薬

を処方するということです。しかし、それよりもその人のつらさについてわからないなりに理解しようという心がけ、その人のことを信じて応援し、どんなときにも味方であり続けようとするのが治療の中で大事になる局面が多いように思います。

ある患者さんとの出会い

多量のお酒を長年飲み続け、身体に大きな影響が出ているにもかかわらずお酒をやめられず入退院を繰り返している人がいました（文脈に影響がない程度に細部を改変しています）。ご家族はご本人がどこかで倒れるのではないかと心配するあ

まり、いつも誰かが付き添ってお酒を飲まないか見張っている状態が続いていました。入院するとご家族は安心するらしく、自宅でお酒を飲んでいる現場が発見されるとご家族に連れられて入院し、退院してはこっそり飲酒することを繰り返していました。

その中でご家族は行き詰まりを感じ、ご本人に施設に入所してもらおうしかないという気持ちになっていたようです。このような流れの中で私が主治医として担当することになりました。ご本人とお話をする中で、人に気を使って、人の顔色を読んで生きてきたことがわかりました。ご家族に負担をかけている

ことを申し訳なく思っている一方で、自分で自分のことをコントロールできない感覚があることもわかりました。

しかし、危ない量まで飲まないよう意識することはできており、いろいろな言われるから飲みすぎてしまうのかもしれないとも語っておられました。

自分がどうしたいかというのは考えたこともなく、考えているものとも思っていなかったと話し、いろいろ考えたり感じたりするのをやめるためにお酒を飲んでいたということを、徐々に教えてもらえるようになりました。

ご家族に対しては、これまでの心配や苦勞をねぎらいまし

た。しかしこのようにご本人を管理することはご本人が自分の問題としてお酒と向き合うことに逆効果であることを伝え、ご本人が試行錯誤を繰り返して自分でどうすればいいかを考えることを応援してほしいとお願いしました。ご家族は手を出さず見守ることに対して当初は抵抗感が強かったようですが、こわごわながらご本人が自由に行動することに同意しました。

その後何度か入院を繰り返しましたが、以前とは違いご本人が希望しての入院となりました。入院中に外出しては飲酒して帰院することもありませんが、飲酒については責めずにそのきっかけについて振り返り、

そもそもお酒に頼らざるを得ない生きづらさについて焦点を当ててかわりました。

ご本人は徐々に感情をあらわにして怒ったり泣いたりするようになり、なにか出来事が起こった際にもどういう感情であったのかを気づくことができようになつていきました。少しずつではありますが、自分が本当はどうしたいのかについて考えることができるようになっていき、仕事や一人暮らしなどいろいろなことにチャレンジできるようになりました。

人間関係で行き詰まることも多かつたようですが、身近な人の中に安心できる人を少ないながらも見つけることができ、そ

の人に話してうまく発散できることも多くなっていました。

お酒は飲み続けてはいたものの、入院が必要になるまで体調を崩すことは少なくなっていました。また、ご家族も数十年ぶりに友人と食事に行くなど、ご家族自身のことを大事にした生活にシフトしつつあるようです。

私自身のリカバリー

このように患者さんやご家族が変わっていく姿を見せていただく中で、私自身も少しずつ変わってきたように思います。一番の転機は、自分が病に倒れたことでした。いままでは自分自身に対して、何事も頑張ればで

きると思っていました。どんなに気持ちを入れても身体はどうにもならず、死は生のすぐそばにあることを知りました。

気が滅入ることがあると身体も疲れ果ててしまう一方で、気持ちも楽になると不思議なこと。に身体をつらさもすつと楽になり、心と身体がつながっていることを実感しました。

人に迷惑や負担をかけてはいけないと思っていました。好意や思いやりに甘えさせてもらわざるを得ず、人とのつながりを実感すると同時に、人に頼ってもいいのかもしれないと思えるようになりました。ふと昔を振り返ると、ずいぶん生きるのが楽になったように思います。

病気をきっかけに多くの経験や愛を受け取りました。このいただいたものを少しずつお返ししながら生きていこうと思っています。

*若手精神科医によるリレー連載「診療場面で出会ったリカバリー」はいかがだったでしょうか。私たち医師が悩みながら、でも希望を見失わないように過ごしているというあたりまえのことは、これまであまり表現されてこなかったように思います。この連載はほとんどの執筆者にとって、このようなかたちで自身の経験を表現する初めての機会でもありました。よろしければ巻末の葉書を用いてご感想をお聞かせください。私たちの今後の励みにさせていただきます。

(執筆者一同)

この連載は今回で終了です。執筆者の皆さま、読者の皆さまありがとうございました。次号からの新連載にもご期待ください。

こうすれば働ける



わが社のとりのくみ

第5回

NPO法人 かながわ 精神障害者就労支援 事業所の会（神奈川県）

理事長 蒲谷幸利さん
事務局長 吉野敏博さん

■理事長の蒲谷さんかほやと事務局長の吉野さんにお話を伺いました。

かながわ精神障害者就労支援事業所の会の活動について

吉野さん かながわ精神障害者



就労支援事業所の会は、昭和63年3月に発足した「神

奈川県精神障害者職親会」が前身の組織です。職親会が企業の集まりであった特性を活かし、平成20年4月に会員が企業のNPO法人を設立しました。

職親制度から社会適応訓練事業へ移り変わり、社会適応訓練事業も制度からなくなりました。

当法人の現在の主な活動は、障がい者雇用やメンタルヘルスの研

修会を企業向けに開催するなど企業支援を中心に、2010年に就業継続支援B型事業「ホープ大和」を開所し、神奈川県障害者職業能力開発校が委託している障がい者の方を対象とした職業準備訓練「トライ！」を実施するなど当事者支援も行っています。最近始めた活動では「障害者雇用の担当は孤独」と切実な声を企業担当者から感じ、企業同士の相談会を開いて担当者同士の交流の場をつくっています。

企業と当事者の双方に対して工夫していること、心がけていることは？

吉野さん 会員が企業であることから、会員企業が、見学会を開い

て、当事者を案内し、働く当事者にもインタビューをさせてもらうなど、企業側と当事者の双方がお互いのことがわかる場をつくっています。トライではビジネススマナー講座の講師をしている蒲谷さん、自社でも見学会をしてくださいますが、当事者の視点からすると講座では厳しくもやさしい講師の蒲谷さんが、会社に行くと取締役と立場が変わり違った姿で見えるわけです。その違いが、会社で働くということはどういうことなんだとより現実的に見える経験になります。ホープ大和の支援者が同じことを話しても伝わりにくいけど、現場の当事者や企業人が伝えた方が伝わるんですよね。

蒲谷さん 見学会では現場現認



で講座の内容がより深く理解できるように、講座で伝えた部分を実際に見られるように心がけています。

吉野さん 雇用につながるように会員企業にホープ大和を見学してもらうこともあります。こんなにも働ける人がいるんだと企業側に実感していただいて、自分の会社で働いてもらうイメージづくりの場としています。

精神障害者にとって新たな働き方の可能性をどう考えますか？
吉野さん 精神障害者の中には、朝が辛い、満員電車に乗れ

ないなど、出勤が前提になつていことが辛い人たちにとって、テレワークを活用することでストレスが減ると考えます。

実際に、精神障害者のテレワークを取り入れた特例子会社では、午前中はテレワーク、午後は出社してデータ化するといった働き方を実施しているそうです。完全テレワークにしない理由は、報告や確認など業務の進め方はもちろんですが、本人の不安を払拭していく見守りが何より大切なので、完全にしないことがコツだとおっしゃっていました。

パソコンを使える当事者の方は、強みを活かせると感じています。コミュニケーションが苦

手、人間関係を理由に離職せざるを得ない人にとつても効果的かもしれない。また、指示がメールになれば勘違いや物忘れを防げるので、精神障害者の苦手な部分を軽減することができます。

蒲谷さん 私の会社のような製造業はテレワークには限界があるので、例えば週5日勤務を4日に変更して、減らした1日分を別の日に振り分けて労働時間を確保できるよう検討を進めています。現場にいないとできないことがどうしてもあるので、今後どうしていくのか考えていかなければいけないと悩んでいます。もともと職親会に賛同して雇用した企業のほとんどが製

造業でしたので、会としても考えていかなければなりません。研修をウェブ会議にするなど、やりながら学んで、ヒントを得ながら新たな働き方を模索していく必要がありますね。また、テレワークが苦手な人にどう対応したらいいのかも、社会の課題として同時に考えていかなければいけないと思っています。

新型コロナウイルスの最中にSP^{エス}PI^{ピス}Sで支えた事例があると伺いました。が…。

吉野さん SPI^{エス}Sは、日報をウェブ上で管理するイメージです。ポイントは、本人と人事担当者と支援者が共有できること、また本人がセルフチェック

によって自己理解できること、そして企業側もその人の特性を理解できることです。自粛で企業訪問できなくなった間、SPI^{エス}Sでやり取りをこまめに行つて、不安を抱えている当事者を支えました。

担当者や支援者が当事者からのどんなコメントに対しても必ず返信することで、大切な「見守られている安心感」を与え、4か月間会えなくてもSPI^{エス}Sの繋がりで見守られている感じが第一なの

自粛期間中にSPI^{エス}Sが重要なコミュニケーションツールであることが証明されたわけです。当事者がどうやってたら安心して働けるのかは、また見守り・見守られている感が第一なの

で、毎日続けて、毎日何もなくてもコメントすることの大切さを実感しています。

蒲谷さん 私の会社でも使用しています。セルフチェック項目を作る際に臨床心理士に入ってから浮き出てくるんですね。その中で本人が働いていくためにはどういふところがチェックポイントになるのかを項目にして、調子の良し悪しをチェックできるようにしました。最初に決める時の面談に人事や職場の担当に入ってもらうことで今まで知らなかった特性をわかることができる、そこが大きな勉強でした。また、SPISでの支援者の言葉の使い方が非常に上手

で、どういう時にどういうタイミングでどの言葉を使うのか、当事者に響くのか、やり取りから学ばせてもらっています。

将来への展望をお聞かせください

吉野さん 決まった時間に出勤する前提を変えていくことが見えてきたと感じています。働く力があっても、通勤できない、会社に行けない、働けないとなってしまう。もししたら力が発揮できるのか。御自身の特性をよく理解することが大事ですね。

また、企業全体の取り組みとして、働きながらの苦しさやつらさを申し出やすい、精神的に働きやすい職場が増えてほしい

と願っています。

蒲谷さん 経営者としては、テレワークが進むと、評価制度を変えざるを得ず、業績を主にした評価に変えるしかなく、そうするとベテランは評価が高く、新人や若手は評価が低くなってしまいます。業績に至るまでのプロセスに対する評価方法や、業績を上げるための教育をどうしていくのか、どうレベルをあげていくのが課題だと考えます。しかし一方で、多様性として、短時間勤務やその人に合わせた柔軟な働き方を実現することは、離職率が高い新人の定着率アップにもつながると考えます。

(取材・編集委員橋口亜希子)

当事者・家族に 役立つ 睡眠の話

最終話

With COVID-19 時代の快眠法

杏林大学医学部精神神経科学教室

高江洲義和



With COVID-19
による睡眠の変化

今年の初旬よりCOVID-19感染が拡大して、日々我々の環境は変化をしています。私が睡眠外来で患者さんを診察しながら、これらの環境の変化が我々の睡眠に大きな影響を与えていると感じています。

例えば、ステイホームの推奨により、我々の活動性が低下して、日光を浴びる時間が少なくなっています。逆にスマートフォンなどの人工光を浴びる機会が増えており、我々の体内時計は太陽の周期からずれて、夜型化しています。また、テレワークの増加により、食事や仕事の

今回は現在我々の身の回りで起きているCOVID-19（新型コロナウイルス）感染の拡大と、それに伴う環境の変化や睡眠の変化についてお話をしたいと思います。

COVID-19感染拡大により「ステイホーム」、「テレワーク」など新しい生活様式が提案されていますが、これらの変化が我々の睡眠にどのような影響を与えているのでしょうか？

スケジュールが不規則化する
ことが多く、これらの変化により
睡眠の質が悪化している場合が
多く見られます。

勿論これらの変化は悪いこと
だけではなく、テレワークによ
り、通勤に伴う時間やストレス
の軽減、会社での人間関係のス
トレスの軽減など、個人によっ
ては良い影響を感じている方も
いますが、睡眠だけに限ると悪
化している患者さんの方が多い
と感じています。

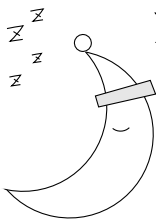
With COVID時代の 快眠法

それでは我々は現在の状況で
どのようなことに気を付けて生
活を送るべきなのでしょう？

前提として、手洗いやうがい、
マスク、ソーシャルディスタン
スなど十分なCOVID-19に
対する感染対策を行った上で
が、できる限り日中は家の外に
出かけて体を動かす習慣をつけ
ると良いでしょう。生活習慣病
の予防という観点からも一定の
運動が必要ですし、外で歩くこ
とにより日中に太陽光を浴びる
ことになり睡眠に対しては良い
影響が期待できます。

また、テレワークで仕事の時
間が不規則になりがちですが、
メリハリをつけた仕事時間を設
定して、朝起きる時間と夜寝る
時間を規則的保つことが重要で
す。その際に大事なことは日中
には太陽光を浴びて、夜遅い時

間になるべくスマートフォンや
PCなどの人口の光を浴びない
ことです。また食事習慣も大切
にして、朝ご飯をきちんと摂る、
3食規則的に食べるなど、生活
習慣すべてを意識することによ
り良い睡眠がとれると思います。
おそらくCOVID-19の問
題はこれからも続いていくと思
いますが、生活習慣をきちんと
整えた上で、感染対策も十分行
い、COVID-19感染に負け
ない健康づくりが何より大切な
ことだと考えています。



この連載は今回が最終回となります。
読者の皆さまありがとうございました。

知る(こ)は生きる(こ)は

連載57回

「想いの詰まった恩おくりのバトン」(後編)

(自らの人生の主人公としての家族の暮らし特集③)

日本福祉大学
みんなねっと理事 青木聖久

アパートで暮らし始めて3年

かたや、壮さんは精神障がいとなり、付き合いながらの年月が、20年になりました。でも、発症した頃と大きく変わっていることがあります。それは、医師をはじめとする医療専門職や生活支援に携わる支援施設のソーシャルワーカー等のサポートを受けていること。一方で、家族と一定の距離をとることの大切さについても、壮さんと会沢さんたち家族は、共に理解できて

います。そのことから、壮さんは3年前からアパート生活をしているのです。

会沢さんは、そんな壮さんを見守っています。そして現在、約20年前に薫(わら)にもすがる思いで見学した地域家族会の会長になっっているのです。では、ここからは私の感想も織り交ぜながら述べたいと思います。

大切な両親の子であり私の弟

私は、会沢さんと話を進める中で、どうしてもお伺いをしたことがあります。それは、長女の咲さんのこと。

咲さんは、壮さんが発症して間もない頃、けんかをしたり、親と弟との仲介に入ったりしていたのです。その後、美術の道に進み、駿(しゅん)さん(仮名、咲さんの夫)と出会っています。

咲さんはかつて、壮さんが遭遇した病気の正体がわからず、精神障がいを題材にしたビデオもよく借りていたそうです。その背景として、咲さんは精神障がいがある人のきょうだいとして、傷つくことも少なくなかったと思います。それでも、咲さんにとつて壮さんは、唯一無二のきょうだい。

何よりも、大切な両親の子であり私の弟。

「よろしくね」

そして、「自分の結婚式に弟には出てほしい」と。そのような咲さんの気持ちも、会沢さんも嬉しく、結婚式には、実際壮さんも出席しました。ところが、壮さんは長時間になると、症状から徐々にうなだれてしまいます。それでも、姉の大切な日だからと、頑張って座っている姿を、会沢さんはひやひやししながらも、嬉しく思っていたのです。

そうしたところ、新郎の両親が、挨拶に回ってきました。すると、うなだれている壮さんに対して、どれだけ腰を低くする

のかと思うぐらいかがみ、やさしく「よろしくね」と言ったそうです。その光景をみた会沢さんは、感動し、言葉にならなかつたと言います。

「いろいろと見てきたベテランだから」

咲さんと駿さんは、互いに30代で結婚しました。咲さんはその日まで、壮さんの発症や、一方で、社会人として理不尽な体験をしながらも、折り合いをつけながら生きてきたのです。それは、駿さんにとっても同じ。内容は違えど、多くの社会の景色を見てきたのです。ある意味、芸術家の二人は、たくさんの経験を今に至っています。

そのようななか、気になることが。それは、子どもが障がいを持つて産まれてくるかもしれないし、後に、障がいをもつこともある、ということ。咲さんにとっては、間近に壮さんとの原体験があるので、よりリアルなものとして、その思いがあつたのです。

でも、最終的に、咲さんたちが出した結論は、「私たち、いろいろと見てきたベテランだから。その時はその時で、大丈夫じゃない。仲間もいるから」というものでした。現在、咲さんと駿さんの間には、6歳と4歳の子どもがいます。

命の尊さと共に愛情の深さ

会沢さんはたびたび、「息子が発

症するまで、平々凡々と過ごして
きました」と言います。でも、そん
なことはなく、自身の感性を育て
てきた固有の歴史をお持ちです。

会沢さんの2歳下の弟さんは、
28歳で事故死をしています。その
時、会沢さんもさることながら、
お母さんの悲しみは尋常ではあ
りませんでした。その悲しみは、
決して癒えることがないはず。そ
れでも、「心配させまい」と思い、
お母さんは会沢さんたちの前で
はいつも平静を保っているのだ
です。会沢さんは、命の尊さと共に
愛情の深さ、そして、他者への思
いやりを体感されています。

周囲への配慮が自然と

また、これまで経験した5回の

引越しは、近隣との関係、転校等
による子どもたちへのフオロー
等、心労がうかがえます。私自身、
14年前に、子どもの転校を伴う引
越しを一度だけ経験しました。引
越しを告げた時、小学校2年生の
長女が3日間泣き続けて、目が開
かなくなったことを決して忘れ
ることができません。

会沢さんは、引越しに伴う物理
的な事柄に加えて、これらの情緒
的ななかかわりを5回も。周囲への
配慮が自然とできる姿は、経験を
通して、必然的に身についたもの
ではないでしょうか。

「思おくり」のバトン

会沢さんは、家族会活動は趣味
と言います。一方で、好奇心旺盛

な会沢さんは、時間が空けば、1
日のみの販売の仕事もゲームの
ように楽しい、と言われます。い
ずれにせよ、これまでの人生で経
験した多くの事柄、想いが結晶と
してつながり、今の会沢さんの人
柄がつけられたと思います。

前半の人生で、会沢さんの基盤
となる感性が磨かれ、そして、後
半の人生では、その感性が備わっ
ているからこそ、自らを愛しつづ
も、他者を大切にしている会沢さんが
存在しているのでしょう。

かつて地域家族会において、会
沢さんが福山さんから受けた想
いの詰まったバトンは、思おくり
として、いま、多くの人たちに引
き継がれているのです。

連載⑫「共感を下敷きにした未来への発信」

青木 聖久

川上さん（仮名、女性）は15年前、息子さん
が精神疾患を発症し、途方に暮れていた時、
周囲からよく声をかけられました。でも徐々
に、川上さんはその声に対して、負担感を
覚えるようになったのです。

なぜなら、その多くが、まるで評論家のよ
うなコメントであり、これまでの過去の出
来事に一喜一憂した私自身の気持ちに、目
を向けてくれないと感じたから。でも、
嬉しかったことも。それは家族会の仲間から、
「川上さん、わかるわー。でも、一人じゃな
いよ」と。

さて、人は多少の時間がかかろうとも、最
終的には自分の力で歩いていきます。でも、
そこにたどり着くまでが大変。そのような



か、周囲の声かけは、大きく二つに分かれま
す。一つ目は、過去の出来事の解釈に基づく
評論。二つ目は、過去の出来事への共感を
下敷きにしたうえでの、未来に向けての発信。
人は、他者から共感されていることが伝
わると、その相手に対して、心を開くこと
ができます。一方で、人が苦しいのは、今
と共に未来への不安。そのことから、過
去の事柄へ折り合いをつけながら、未来に
気持ちを向けたいのです。

とはいえ、こんな話をする、「それは同
じ立場の人同士しかできないことでは」と
いう声が聞こえてきそうですが、そんなこ
とはありません。例えば、専門職が、「お母
さん、よくこれまで頑張ってきましたね」と、
まずは受けとめるのです。このように、共
感を下敷きに添えることによって、未来へ
の発信の言葉は、相手に伝わりやすくなる
といえるでしょう。不思議と、これらのか
かわり続けると、伝える側と伝えられた
側の間に、共感を通して信頼関係が芽生え、
温かみのあるつながりができるのです…。

ひびたんたん⑥

こうど
神戸いつほ



自分が病気である事を
認めたくなかったから
だと思っています

初めは精神疾患の
薬を服用するのは
ためらいました



考えがまとまらない、
意欲が湧かないなど
副作用に苦しめられ
ました



それでも主治医に
したがって最低でも
2週間は同じ薬を
服用しました



だるくなつて
体がしんどくなつたり
手がふるえたり

フル

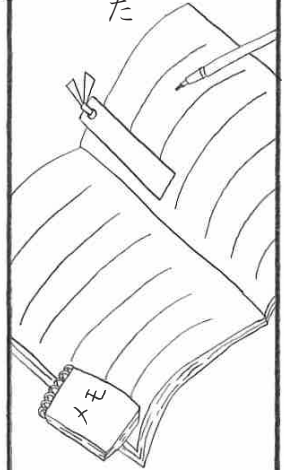
フル

苦しかったことを
ノートにメモしておき
診察日に持っていきました
(当日うまく話せない為)



フム
フム

ノートと私の様子を
確認しながら主治医は
薬の調整をしました
そして2週間は
処方された薬を服用
しました



症状がおさまってくると
自分がどのような病気なのか
どのような薬を服用しているのか
などを勉強する余裕が
出てきました



周りの方々の協力が
大きいですが
私自身も頑張ったと
少し思える今日この頃
なのでした



多かった薬も
少なくなり
副作用も減り
生活リズムが
戻ってきました



お知らせします みんなねっとの活動

■障害者福祉サービスマン等報酬に関するヒヤリング資料提出(厚生労働省)

7月8日に開催された第8回障害者福祉サービスマン等報酬改定検討チームの障害者団体ヒヤリングにおいて、当会は次の点を要望いたしました。主な内容を掲載いたします。

視点1 1 より質の高いサービスマンを提供していく上での課題及び対処方策・評価方法

1. 平均工賃月額と福祉サービスマンの提供の質は比例しない

工賃額による報酬体系は、結

果として障害特性に応じた合理的配慮に欠ける状況になりかねない。誰もが安心して利用できるサービスマンとしての報酬手立てが必要

2. マンパワーの確保

スタッフの人材確保のために必要な報酬体系がなくして事業や包括システムは回らない。

3. 介護保険優先原則の見直しと訪問支援及び食事提供加算の継続

福祉サービスマンが施設利用の枠にとどまることなく展開されていくこと。年齢や世代で切れることなく、生活を継続していくための支えとなる提供が欠かせない。そのため、介護保険優先にこだわらず、必要な加算を恒久的に実施することが重要。

視点2 2 地域において、利用

者が個々のニーズに応じたサービスマンの提供を受けられるようにするためのサービスマン提供体制の確保に向けた課題及び対処方策

1. 障害者当事者・家族のヒヤリング 相談支援における精神障害者家族加算

福祉サービスマン利用者はもちろんであるが、サービスマン利用ができなかったり、求めるサービスマンがない状況にある方を含めて、ニーズに応じた対応を実現させるためには当事者・家族からの声を最大限反映できる構造にしてほしい。

地域特性に応じた具体的なサービスマンの柔軟な実施を給付支給量の確保とあわせ、報酬体系からも支えられるようにするべきです。

その実現のためには当事者・家族からの声を最大限反映できる

当事者参画の構造にしてほしい。

視点―3 障害福祉サービス等に係る予算額が、障害者自立支援法施行時から3倍以上に増加し、毎年、10%弱の伸びを示している中で、持続可能な制度としていくための課題及び対処方策

1. マンパワー確保のための財源とパーソナルアシスタンスの検討

国庫財源の配分では、事業実施に欠かせない人材の流失がおきないための財源確保が必要です。

サービス事業所を通さず本人が介護者を直接雇用する仕組みの創設を検討してもよいのではないかと。

視点―4 新型コロナウイルス感染症による影響

1. 自粛に伴うサービス利用の減

みんなねっと事務局の活動

7月2日(木)	JDF 幹事会
7月6日(月)	代表理事会
7月8日(水)	“第9回障害福祉サービス等報酬改定検討チーム(ヒヤリング資料提出・WEB中継)”
7月10日(金)	サイト構築打合せ
7月13日(月)	家族学習会企画プロジェクト委員会
7月15日(水)	日本の福祉を考える会 総会・勉強会
7月27日(月)	編集会議
	オフラインミーティング “精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築に係る検討会事前レク”
7月28日(火)	オフ会打ち合わせ
7月29日(水)	サイト構築打ち合わせ
	“第2回知的・発達障害者等に対する公共交通機関の利用支援に関する検討会”
7月30日(木)	障害者雇用分科会事前説明
7月31日(金)	障害者雇用分科会
	“精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築に係る検討会”

少に伴うフォローと対策費の確保
必要なサービスをも自粛により制限や控えが生まれている。取

引先の引き締めによる生産活動の脆弱化と対策費の増大への手立てを求めます。(事務局小幡)

■なが〜い梅雨を超えて（松山千春さんの「長い夜」風に歌うと楽しくなります♪）、やっと夏らしくなったこの頃。と同時に、1年の半分がとつと過ぎてしまった現実には焦る日々。ジメジメとした暑さにウダウダしたい気持ちも必死で抑えることに、今年の夏も気力も体力も使うんだらうな〜と、夏の空を見ながら思う私です。みなさん、コロナ対策はもちろんです。熱中症にも気をつけてください。（橋口）

■ステイ・ホーム生活が続いています。皆さんは最近、家でじつと座っている時間が増えていませんか？「座りすぎ」は飲酒や喫煙と同じくらい健康を損なうリスクが高いといわれ、寿命を縮める可能性を指摘する専門家もいます。そのリスクを回避する効果的な方法は、30分に1度（少なくとも1時間）に1度立ち上がって歩くこと。コロナも気にしつつ、時々立ち上がってリフレッシュしましょう。（菅原）

■5月号から始まった「家族いろいろ」の連載では、親とは違うたいへんな苦労をしてきた子どもたちの立場の方たちの体験談が次々と掲載され、編集委員会でも大きな衝撃をもって受け止めています。このような体験をしている子どもたちの立場の方たちに何かできることないのかということ、みんなねつと誌でこどもびあの活動を紹介することになりました。本誌で取り上げられなかった他の活動もいろいろとあります。また、随時お知らせしていきたいと思っております。皆さまのご感想をお寄せください。（桶谷）

【交流サイトを開設】 インターネット上で、家族同士が交流できるサイト「みんなねつとサロン」を開設します。9月20日開始予定ですが、事前登録ができるようにしました。パソコンだけでなく、スマートフォンでも見やすくなっています。下記にアクセスしてください。 <https://minnanet-salon.net/>



月刊みんなねつと 通巻第161号（2020年9月号） 定価 300円

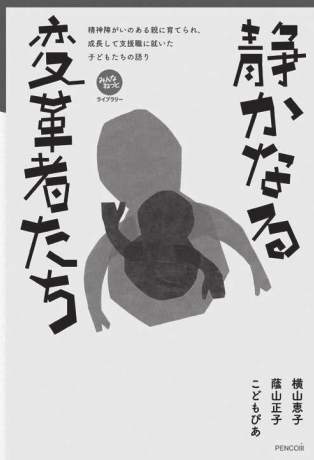
発行日 2020年9月1日 賛助会費（会費に購読料含む）
 発行者 公益社団法人全国精神保健福祉会連合会 個人・年間 3600円
 理事長 岡田久実子 団体・年間（お問い合わせください）
 〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-46-13 ホリゲチビル 602
 TEL 03-6907-9211 FAX 03-3987-5466
 郵便振替 00130-0-338317 ホームページ www.seishinhoken.jp

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>

価格 1,540円

(税、送料込)

256ページ 四六版

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>

PENCORII

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)