月刊みんなねっと（毎月 1 回 1 日発行）　通巻 161 号　2020 年 9 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

9
2020

一歩一歩　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連合会

もくじ

2020年 9月号 通巻第161号

月刊 みんなねっと

みんなのわ —— 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** 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㉚》（青木聖久） 32

つたえる・つたわる・つながる〔連載⑫〕 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

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

◆千葉県　ココア　家族（70代）

新型コロナウイルスで3月から家族会が中断しています。入会したのは昨年から。みんなねっとの購読予約も今年から。

娘は20歳代後半から病識がなかったことや「もう治った」と言って服薬を中止し、入院・退院の繰り返しでした。

一昨年、大好きだった父親の死によって、飲まず食わずになり生命の危険性を感じて保健所に連絡し家族会を紹介され、そのつてで話をじっくり聞いてくださる仲間たちに出会い心身ともに（私も）助けられた次第です。

入院先の家族会にも入っていましたが、定年になるまでは、ゆっくりした時間も取れず、「孤立奮闘」していました。「病気のことは隠しておきたい」気持ちでした。

4月号「新しい薬の使い方」はとても参考になりました。孫の世話をしていますので、ゆっくり本を読む時間がありませんでしたが、この「在宅勤務」に娘家族がなって、私にも時間ができました。早く「コロナウイルス」から解放されたいと皆思いますが、「物事は前向きにとらえて」がんばってみたいと思います。家族会の人に会いたいです。

◆愛媛　ポン太　本人（40代）

２０２０年5月号のちいちゃんさんへ

僕も以前は就職していました。しかし、30歳の時に発病してからは、職を転々として、気付けば精神科に入院していました。今年で48歳になったので、今は発病から18年経ちました。

現在はB型作業所に通所して

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

（こどもぴあ）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と軽く思っていて、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ました。私はいつもの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が、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時間なくても元気で、一方、私は睡眠不足から疲弊していき、ついに母の後をつ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。

＊

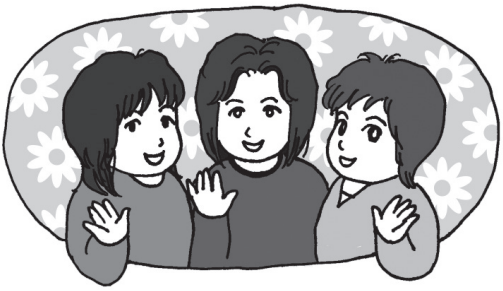
精神科につくと、母は「入院なんてしない」と興奮して暴れ、そして私に助けを求めました。しかし、私は何もできなく、不甲斐なくただ泣くだけでした。

母に会いに、初めて病院に行くと絶句しました。母の表情は

特集「こどもぴあ」

「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と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。

父の連絡先を教えてと言われ続け、どうしたら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、テレビ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く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。

結婚して家庭をもっても、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います。

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場は、昔からの友達といる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。

特集「こどもぴあ」

「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**

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。これまでにつどいを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と、活動をサポートしていただき、たいへん感謝しております。

現在、大阪の配偶者会との直

特集「こどもぴあ」

子どもの立場への支援

埼玉県立大学　横山恵子

「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になります。

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。問題を一人で抱えて、仕事や家庭で苦労しています。

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

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（最終回）

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
濵本妙子

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がらそこに生まれる苦労を笑い飛ばしていることにも驚きました。というのも、私にとっ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っ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。

こうすれば働ける

わが社のとりくみ

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年に就労継続支援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、会員企業で見学会を開い

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

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？

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

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。

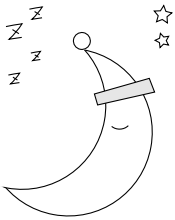
With COVID時代の快眠法

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か？

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すが、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。

つたえる・つたわる・つながる

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、目を向けてくれていないと感じたから。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。そのようなかかわりを続けると、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…。

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。そのことからも、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、こんな話をすると、「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

ひびたんたん⑥

神戸（ごうど）いつほ

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　より質の高いサービス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。そのために、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　地域において、利用者が個々のニーズに応じたサービスの提供を受けられるようにするためのサービス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

福祉サービス利用者はもちろんであるが、サービス利用ができなかったり、求めるサービス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。

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）

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”