月刊みんなねっと（毎月１回１日発行）　通巻 162 号　2020 年 10 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

10
2020

ちょっとやんちゃな女の子　チアキ

特集　居場所としてのＢ型事業所

公益社団法人 全国精神保健福祉会連合会

◆原稿をお寄せください◆

みんなねっとでは、下記のテーマで投稿を募集しています。

「大切な人へのメッセージ」

「ヘンなお医者さん、困った専門職」

「家族にぜひ読んでもらいたいおススメの本・映画（その理由や本・映画にまつわるエピソードなどもお書きください）」

ご自身の体験や目撃談でも結構です。マンガでの応募も歓迎します。

掲載された方には掲載誌と薄謝を進呈します。

下記までお送りください。

〒 170-0013 東京都豊島区東池袋 1-46-13 ホリグチビル 602

みんなねっと応募原稿係

FAX：03-3987-5466 / mail：desk@seishinhoken.jp

分量：400 字から 800 字程度

締切：10 月末まで

※応募書類は返却いたしません。採用の可否は掲載をもって発表とします。あらかじめご了承ください。

◆みんなねっとサロン◆

インターネット上で、家族同士が交流できるサイト「みんなねっとサロン」を開設しました。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ご利用ください。

https://minnanet-salon.net

◆メルマガ会員募集中◆

みんなねっとでは、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します。

賛助会員の方だけでなく、一般の方も「最新情報がほしい !!」という方も、ご登録できます。ご登録方法は、みんなねっとのホームページからをご覧ください。Twitter（ツイッター）や LINE（ライン）での情報提供も行っています。

公式ツイッターはじめました
@minnanet で検索☆

LINE公式アカウント
@minnanet

もくじ

2020年 10月号 通巻第162号

月刊 みんなねっと

みんなのわ —— 読者のページ　2

特 集「居場所としてのB型事業所」……6
「B型」サービスとは何か（野村忠良）……6
就労継続支援B型実態調査から見えてきたもの（近藤淳）……8
調査から見えてきた“利用者の想い”（北島沙希）……12
多様性の中で共に支え合い、地域で安心した生活を送る（猪鼻章人）……14

多事彩々　心の旅に誘われて（野村忠良）16

みんなねっと相談室から《第18回》　**弟夫婦とその娘（姪）への心配**　18

子ども・きょうだい・配偶者　家族いろいろ（その6）　暗闇のトンネルから一筋の光が　20

リレー連載**「リカバリーをめぐって、対話のように」①**
一緒に訪問した経験をあらためて振り返る（前編）　岩谷 潤（対話）川村 全　22

《こうすれば働ける わが社のとりくみ》（第6回）　**有限会社 奥進システム**　26

カンタンてぬき術（料理編）　調理が簡単！我が家で作る手抜き料理　その１　30

知ることは生きること《連載58回》
「動物や家族を大事にしつつ、等身大で未来を描くイラストレーター」（前編）
《自らの人生の主人公としての家族の暮らし特集㉛》（青木聖久）　32

つたえる・つたわる・つながる〔連載⑬〕　主観的な話と客観的な話　（青木聖久）　35

ひびたんたん⑦　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

◆東京都　小渕豊　本人（60代）

特集コロナ禍の中で「からだとこころをメンテ18のヒント」新型コロナウイルス版（ぷるすあるは）は今の私の生活にとても役に立ちました。次回もよろしくお願いします。ありがとうございました。

◆奈良県　こうきくん　本人

5月6月7月と拝見させていただきました。

相談と信頼関係が自殺者、他殺者やいじめを防ぐヒントだと思いました。

◆兵庫県　大塚記美子　家族（60代）

みんなねっと7月号「めざすべき方向」「誰もが安心してかかりたいと思える精神科医療の実現～みんなねっとからの3つの提言～」良かったです。

私自身のこれからの方向性とぴったりです。娘が発症して15年、うつ病から双極性障害、気分変調症と病名がどんどん変わり、最近、統合失調症になりました。

神戸市の精神科病院での看護師たちの暴力事件もあり、何を信じて良いのかわからなくなっていますが、なんとか日本を少しでも住みやすいところにしたいと思って、PSWの勉強を始めました。PSWの仕事は多すぎますが、私は地域住民に向けての啓発教育の一つをやってみたいと思っています。家族会の活動と共にPSWとしても地域に関われたらいいなと思っています。

「みんなねっとコミュニティーサイト」すごく良いと思います。オンラインで楽しみです。

◆岩手県　ホトトギス　家族（70代）

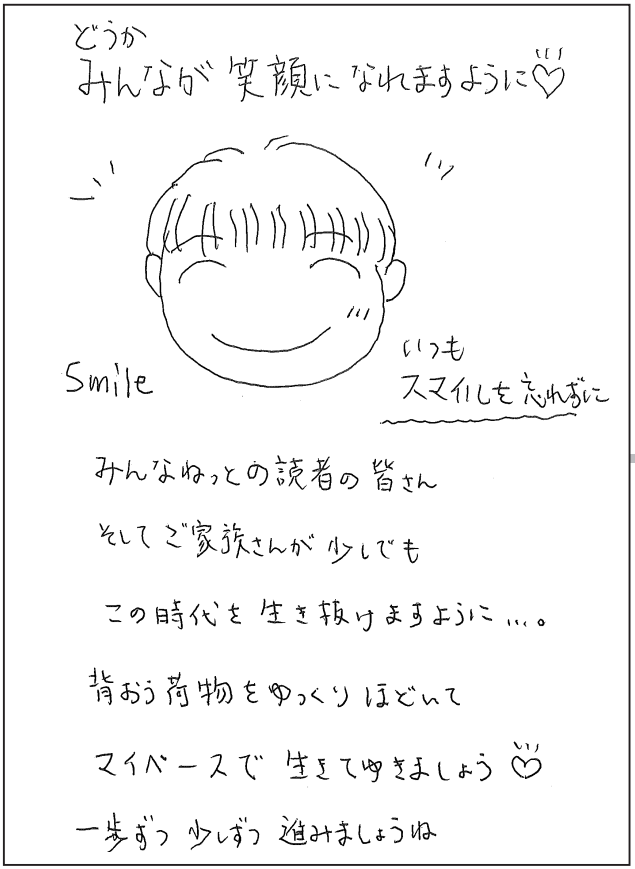
今月号（6月号）は病気をか

かえた当事者にとって、また、家族に希望を与えてくださるものでした。

森崎兄弟のうつ病の経緯（いきさつ）、編集後記の谷さんと同感です。

変えられる部分として、他の人でなく自分で自分を褒（ほ）めることの大切さ、ポジティブに考えていく方法は自尊心を積み上げるうえでとても良いと思いました。

有限会社まるみ社の取り組みは、理想的な雇用形態だと思いました。「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」というフレーズは同感でした。人間という多様性に向き合うことは社会に貢献できる人たちの宝を見出すことだと思います。



◆香川県　ゴマちゃん　本人（40代）

◆愛知県　もん　家族（60代）

7月号「みんなのわ」の記事で小川洋輝さんの意見に感銘しました。私見ということですが、女性患者の肥満等の症状について精神科医・製薬業界の猛省を

促したいと。

38才の娘は115kgで大変な肥満で食べる速さが私の2倍。飲みこんでいるかと思うくらい。たくさん食べないと満足感がない。リスパダールのせいなのか？

娘の訴えは悪夢障害。中学校と定時制高校のいじめが悪夢となり、夢の中でもいじめられると怒り続けている。向精神薬では幻聴幻覚は抑えられるけど悪夢障害はどうすればよいのか？ルネスタを眠剤で服用していますが、増やしてもダメでした。寝る前にスマホをいじっているせいだと思いますが、注意しても依存症で治りません。困っています。

日常生活

◆新潟県　ぴょんぴょん　本人（50代）

統合失調症の患者です。もう統合失調症になって30年になります。

急性期は大変でしたが、もう20年くらいは落ち着いて過ごせてます。

◆東京都　おはぎ　本人（30代）

私の場合、統合失調症は大丈夫なんですが、統合失調症の薬ジプレキサの副作用の遅発性ジスキネジアという病気になってしまいました。体がゆらゆらゆれたり、手がムズムズしたりする病気です。

みなさんはお薬を長い間のんでこの病気になっていませんか？　私は遅発性ジスキネジアの薬ものんでいます。まだなったばかりなので、薬の量も少ないです。これからも薬がふえていくのか心配ですが、主治医の先生のいうことをきき過ごしていこうと思います。

でもこの病気、ちゃんとまじめにお薬をのんでいたからなった病気です。長い間飲んでいるとなる病気だそうなので…。そういうところは自慢していいかな♪

みなさんもお薬は飲んだ方がいいですよ!!　統合失調症のみなさん、がんばりましょう♪

詩・その他

◆愛知県　雨あめ　本人（40代）

「返して見たい」

あなたの笑顔を
返して見たい
いつも返せないまま
終わってしまうから
あなたの心を返していたい
すべてありがとうで伝えたいから
いつもこもれびの中で
涙を流していた
素直になれなかった
私からのあなたへの
ありがとう

◆熊本県　勇英一　家族（70代）

「短歌」

・「お父さん入院するね」と我が娘　なんだか淋しい　しばしの別れ

・病院で過ごす娘を　案じつつ
短歌作りの静かなひととき

特集
居場所としてのB型事業所

「B型」サービスとは何か

編集委員・みんなねっと前理事　野村 忠良

「B型」の制度上の正式名称は、「就労継続支援B型」といいます。2005年に成立した障害者自立支援法に基づく就労支援を行う事業所のサービスの一つで、就労が難しい方が通い、単純作業をして全国平均で月1万円程度の工賃を稼いでいます。

A型と就労移行支援

この法律により、それまで「共同作業所」という名前で呼ばれ、障害がある方が通っていた事業所は、B型のほかに、「就労継続支援A型」や「就労移行支援」というサービスを行うようになりました。

A型は、事業所と利用者が雇用契約を結び、一般と同じ最低賃金（時給）を保障されて働きます。

就労移行支援は、地域の一般の会社などに就職するために、まず、事業所に通います。

共同作業所の誕生

共同作業所が初めてできたのは1970年頃からで、知的障害のある方の親たちによって開設されました。一方で、精神科病院に通い就労ができないでいる患者さんたちは、その頃はまだ「障害者」とみなされておらず、通うところがなく、本人も家族も困っていました。

そんな時に、各地の精神障害者の家族会などが共同作業所を開くようになり、その活動が全国に広がってゆきました。

はじめは本人や家族がそこに集まって、お茶を飲みながら談笑し、お互いに支えあって、孤立した生活の苦しみを和らげていました。

そのうちに、内職や手芸なども行うようになり、手芸作品を売ってわずかなお小遣い稼ぎをするようにもなりました。さらに発展して、弁当の仕出し店や喫茶店の経営などをするところも現れました。

B型になる前の作業所では

自立支援法ができる前の作業所では、就労や単純作業でお金を稼ぐことのほかに、仲間との交流のための行事や作業所の運営を話し合うミーティング、絵画教室・書道教室や楽器演奏、陶芸などの趣味の活動、職員が利用者の自宅まで出かけて家具・電気製品の修理やゴミ出しなどを行う生活支援も活発に行われ、仲間意識がとても高く生き生きとしたお互いのつながりがありました。

利用者一人ひとりの役割が話し合いで決められ、それぞれが作業所にとってなくてはならない存在となり、力の出せない利用者は皆が支えて人間としての成長と充実感もありました。

B型の利用者に必要なこととは

厚生労働省により、B型サービスでは工賃の高い事業所ほど報酬が多くもらえるあり方に最近変えられ、利用者も職員も、わずかでも工賃を上げることが至上目的になりました。

そもそも、就労が難しい方々への支援では、まず皆がご本人の話をよく傾聴して、病を抱えながらも人間として自信が持てるようになり、人との関係も安心して築け、日々を安心感と幸福感をもって過ごせるようになることが必要とされています。こうした支援における高い効果と職員待遇の向上が大切です。

実態調査で明らかになったこと

こうしたことを明らかにするために、B型事業所やグループホームでつくるNPO法人全国精神障害者地域生活支援協議会（あみ）がB型事業所と利用者の全国調査を行いました。

今回の特集では、利用者がB型事業所に求めている役割について取り上げてみました。

特集
居場所としてのB型事業所

就労継続支援B型実態調査で見えてきたこと

特定非営利活動法人
全国精神障害者地域生活
支援協議会（あみ）事務局長
近藤 淳

はじめに

平成30年4月、厚生労働省は障害福祉サービスの報酬改定で、就労継続支援B型（以下、B型）事業所に給付される基本の報酬単価を、利用者さんに支払う平均工賃額のみによって段階的に区分けすることとしました。高い工賃を支払っている事業所ほど報酬単価を高くする（運営費が多く入る）仕組みに変え、工賃額の高低のみでB型事業所の評価を行う方向性に舵を切りました。

もちろん利用者さんに高い工賃を支払うことを評価するのは理解できます。しかしながらその一方で、「利用者ニーズは所得（工賃）だけなのか？」、「利用者さんの中には他のニーズを求めている方もいるのでは？」、「工賃への支援ばかりではなく、日々の生活支援も重要ではないか？」等々…。国との話し合いでは、生活支援の重要性についてもお伝えしましたが、当時の担当者の方は「生活支援に対するデータを持っていないので、生活支援の必要性を訴えられても…」と工賃以外での評価について検討するデータ（数字）がないことには、同じテーブルで議論ができない、との話がありました。

そんな中、「本当に工賃額のみで事業評価を行う仕組みで良いのか？」という支援者の「憶測」を「確信」に変えるため調査研究は始まりました。

また、「平均工賃額」のため、長時間安定して作業参加できる

利用者さんを多数受け入れることが事業所にとっては報酬アップにつながります。そのため、事業所が運営費確保を優先し高工賃をめざすことで、長時間働くことが難しかったり利用頻度が低いことなどを理由に工賃額が低い利用者さんの受け入れをためらうような流れを作り兼ねないとも感じました。改定内容が一部の障害者を排除してしまう可能性がある訳です。

調査実施に対しては、この点についても検討課題にあったことを付け加えておきます。

調査結果について

「工賃額の高低は利用者の満足度に相関しなかった」という報告が解析を担当された先生からありました。企画段階では全体の2～3割でも所得以外を求め利用している実態が現れればと考えていたため、正直、そこまでの結果が出るとは思っていませんでした。企画当初の「憶測」とは方向性は異なっていませんでしたが、驚きがあったというのが正直な感想です。

利用者アンケートの調査結果からは、丁寧な個別支援を利用者さんが求めていることが見えてきました。また、「工賃」よりも、「仲間がいる」「居場所がある」「認められている」といった項目に対し、満足度が反映されている結果も出ました。

一方、支援者側である事業所アンケートからは、職員の業務量調査からも「工賃が発生するための生産活動」以外の多様な業務量が全体の半分程度あることがわかりました。

支援面では「本人との関係づくり」をトップに、「生活リズム」「不安の傾聴・軽減」「肯定的フィードバック」等に費やす時間が多く、現場では毎日、利用者さんに対して様々な支援が行われていて、「工賃」ばかりに重きを置いた業務実態はありませんでした。

しかしながら、工賃のみでの報酬単価に疑問や不安を感じつつも、工賃アップに向け支援プログラムを変更せざるを得ない回答（「面接時間などを減らし

て、作業時間を増やした」「受注作業に費やす時間が増えた」等）がありました。

調査結果から見えてきたこと・想像されること

①B型の利用者さんのニーズは多様化しているため、所得を求めている方への支援だけ（工賃額だけ）で事業評価を行う方向性は適切ではありません。とはいえ、工賃が高いことは大切ですので基本報酬には含めず、別途、加算等で評価する仕組みを検討すべきです。そうすることで、事業所ごとの方向性、個性が担保され、利用者さんにとっても選択できる幅が出ると思います。

②B型は利用者さんにとって、自信や権利を回復していく過程の場所、作業や仲間を通して、自分自身を肯定し、それを実感する場所だということが実証されたと思います。つまり国がめざす工賃目的の「働く場」だけではなく、「働くこと」を通して、その人らしさを保証し、支え合うことができる場であり、利用者さん自身の回復感を支援する場の意味合いがとても大きいことが判明しました。

③今回の利用者調査では、生きていくために大切なお金よりも優先するもの・必要なことがあるという実態が如実に現れたと思います。

障害や疾病の特性などを起因とした暮らしづらさや喪失感があることで、お金よりも優先すべき支援や社会のあり方が求められています。

支援者として利用者さんの生きてきた歴史、環境をできる限り感じ取り、想像し、確認し、今一度、自分たちの行動、思考、視野を振り返ることが重要です。

④障害者自立支援法は平成16年に施行された支援費制度での費用を抑えるために作られました。それ以降、障害福祉分野に経営力が問われるビジネス感覚が導入され、特に精神分野は補助金の箱払い制度から、歩合制

による給付制度に変化しました。この変革で全国的な運営費格差は是正され、職員数等、サービスの質が向上した面はありますが、各法人、事業所は運営費を稼ぎ事業を継続させるための経営者という立場が大前提となりました。

このたびのB型報酬については「国の方向性がそうだから」という利用者さんから見ると短絡的とも取られる発想から、事業所は運営費確保のため工賃アップをめざしました。結果としてその支援は利用者さんの意向と異なった内容になったと言わざるを得ない面はあります。つまり、社会福祉が経営という視点によって、本来のあるべき姿を見失う事象が発生したのではないでしょうか。経営という観点から、国の方向に追随する事業者という構造が出来てしまった今、方向性を示す国、制度を運用し支援を行う事業者のあり方には慎重さがより必要なのだと考えます。

⑤そのためにも、自分たちはもっと利用者さんと一緒になって考え、利用者さんに教わる立場であることを自覚することが大切です。暮らし方や生き方はそれぞれで、多様な価値と意向が渦巻いているからこそ、知り得ない事柄はたくさんあることを実感させられました。

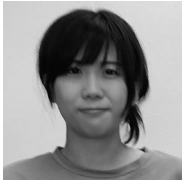
残念ですが我が国の障害福祉は財源ありきであるがゆえ、効果的・効率的に考えようとする流れが強くあります。今回の調査では、その歩みを一度止め、本来の社会福祉の進むべき道を考える機会を得たのだと思っています。

「精神障害者における就労継続支援B型事業実態調査報告書」は、下記のサイトに掲載されています。
https://www.ami.or.jp/chousa

特集
居場所としてのB型事業所

調査から見えてきた“利用者の想い”

特定非営利活動法人
あおば福祉会（東京）
北島沙希



今回の調査でアンケートの軸となったのは『利用者の声（満足度）』でした。そのため、調査結果からは利用者はどのようなことに満足を感じているのか、なにを必要としてB型事業所に通っているのかということが見えてきました。

仲間、そして回復（リカバリー）への支援を必要としている

結果として、今回の調査では利用者の満足度と平均工賃額には関連がないことがわかりました。それよりも満足度につながっているのは「悩みや課題を共有し、共に悩み、サポートしてくれるスタッフや仲間がいる」「事業所は体調の良し悪しに関係なく利用できて、居場所となっている」「スタッフや仲間が自分のことを認めて、信頼してくれていると感じる」といったことでした。

スタッフや仲間が自分の回復（リカバリー）にむけて応援してくれていると感じられること、そしてその結果として自分が回復していると感じる、特に「仲間がいる」「居場所がある」「認められている」という感覚が大切だったのです。

生産支援と生活支援の「両輪」が大切

支援時間との関連をみてみると、B型事業所では、生産支援（作業への支援）と生活支援には同じくらいの時間が費やされていることがわかりました。そのうえで、生産活動でスタッフ

が利用者一人ひとりに個別に向き合う時間の長さが、ご本人の満足度や生活の困難度改善につながっていることが読み取れました。

集団でどのように応援されるかではなく、作業を通して「この私をどのように応援してもらえるか」ということが、利用者の満足度を大きく高め、生活を改善することにつながっています。

平均工賃額が上がると、生産関連の運営の負担が増えることから、こういった個別支援の時間が減るということもわかりました。工賃のみを重視すると、個別支援の時間は減り、結果的に利用者の満足度にはマイナスな効果を与えてしまうと考えられます。

『利用者の想い』を受け止める

B型事業所の中には、「作業がきつくても工賃を稼ぎたい」という気持ちから、仲間と協力し、高い工賃を得ることを達成し、その事業所で働くことに誇りを持っている方がいます。一方、同じB型事業所の中でも、体調と相談しながら自分のペースで作業に参加したい方や、「稼ぐ」ことよりも社会とのつながりや居場所として利用し、「○○事業所の一員だ」という所属感をもって通所している方もいます。

今回の調査が示した結果でも、「工賃以外の援助」に満足感をもって利用している方が多数いることがわかりました。

単純に工賃の高い・低いだけで区別してしまうと、B型事業所の大切な一面、多様な『利用者の想い』を置き去りにしてしまいます。

利用者の皆さんが「工賃」より「サービスの質」をきちんと見てくれていることをしっかりと受け止めながら、利用者一人ひとりの生活、そして働くことへの思いを満足につなげられるように、B型事業所のありかたを検討していくことが重要ではないかと感じます。

特集
居場所としてのB型事業所

多様性の中で共に支え合い、地域で安心した生活を送る

社会福祉法人はらからの家福祉会　さつき共同作業所（東京）　猪鼻章人

私たちの作業所の日常

さつき共同作業所では、個々それぞれどのように生活を送りたいか等の目標を立てて通所されている方が多くいらっしゃいます。就職をめざす方や作業を通して生活リズムを整える方等、利用の目的・方法は多種多様で、一人ひとりに合った支援を行っています。

日々作業を実施していますが、室内作業では主に、陶芸・革細工・封入・切手の仕分・その他委託作業を、外作業では自転車撤去・清掃（公園・神社）・出向販売等を行っています。どの作業をどの程度の時間行うかは、その日の体調や目標をもとに、個々決めて取り組んでいただいています。また、体調が芳しくないこともあると思いますが、そのような時には「憩」という、読書や新聞を読んだり、来ている人と話をしたり自由に過ごせる形を設け、皆さん無理することなく過ごされています。

作業所に行けば「誰か～仲間やスタッフ～がいる」

室内外の作業を毎日実施してはいますが、それは目標達成に向けて取り組んでいくための一つのツールであり、作業所のすべてではありません。目標に向けて日々通所する中では、さまざまなことが起こり得ます。日ごとに変化し得る体調の中で、ふと立ち止まってしまうことや、何か疑問に思ったり悩んだり、とまどってしまうこともあります。そのような時、「作業所に行

けば誰かがいる」、仲間やスタッフに相談できる環境があります。

悩みや困り事を一緒に考えていると、昼夜逆転・食生活等の生活リズムの乱れ、薬を飲み忘れてしまった、特定の季節・時期に体調を崩す、処方調整が上手くいかない等、さまざまな原因が一つ一つと浮上してきます。そもそも、目標に向けて取り組んでいきたいけれど、やりたいことが多く、優先順位をつけて取り組むことが厳しいという場合もあります。時間をかけて振り返ることで見えてくるのは「生活の改善」や「相談」です。作業・就職をすることも大事ですが、やはり根本となるのは日々の生活であり、それを改善することが大切です。相談内容によってはどこに相談したら良いかを一緒に考えることもあります。地域で生活する中で、その方が必要とするものが何かを考え、必要に応じて社会資源との橋渡しをします。

どのような場合でも、悩みや課題を相談する中でご自身の状況を振り返り、理解することで解決へと向かい、徐々に次へ進んでいかれます。個々の利用目的は千差万別ですが、現在の体調を維持しつつ元気に生活していきたいという想いを皆さんお持ちになられています。

日々の中で感じること～生活支援をとおして～

作業所は、作業の音が室内に響くこともあれば、静かな時が流れていることもあります。それぞれの事業所毎に色が異なりますが、日々の悩みや困り事を仲間やスタッフへ相談することができる場所だからこそ、お互い支え合い、安心して居られる場所であると感じています。何気ない話が「生活の改善」につながることもあります。私たちは伴走者であり、物事の選択の幅を広げる一つの提案・助言を行い、決して何かを押し付ける者でもなく、同じ空間で、同じ時間を過ごすことで居心地が良い安心できる空間を皆で創っていく。そういった場所でありたいと、日々思っています。

心の旅に誘われて

先日、ある若い男性から話しかけられて、思いもよらず楽しいひと時が与えられた。その方は、お父様の長年にわたる支配的な態度に我慢の限界を感じていて、知り合った筆者に話しかけずにはいられなかったようである。

いま、混乱した頭で考えていることは、まず、実家から出て自立すること。精神障害があるのでたいへんではあるが、幸い、不動産屋でアパートを借りるところまでは進んだ。貯金で数か月は暮らせる。

その後の生活費は、専門学校で学んだイラストを描いて売れることもあるので、その収入で賄(まかな)いたい。しかし、わずかな額でしかないので、他のアルバイトもしなければと思うが、これまで、いくつかの会社で働いてはみたものの、どこでも人間関係でつまずき、辞めるのが常であった。それで困っていると言う。

筆者は、男性が勇気を出して自立に向かいつつあるのをうれしく思っていることと、「生活困窮者自立支援制度」があること、うまくいかない間は生活保護を受けることも必要であることを、遠慮がちに伝えてみた。

すると、その方は前途に助かる道があることを知り、一安心なさったようで、それからは話題がガラリと変わり、「これまで、誰にも話せなかったのですが…」と心の奥底の秘密を打ち明けてくださった。

それは、「頭が良すぎて苦しんできた」というお話。「自慢するわけではないのですが…」と続く。

なにしろ、教科書を1回読むだけで、どの教科も試験はいつも満点。級友はみな、畏(おそ)れて近づかず、いつも孤立感に悩んできた。そのため、高校は平凡な生徒が集まる学校を選び、大学にもいかずに専門学校で好きなイラストの勉強をした。それでも孤立を抜け出せない。

筆者は、この話にとても感動して、イラストは、どのような気持ちで描くのか聞いてみた。「人が幸せになれるようなものを描きたい」と言う。孤立しがちな人が、人の幸せを願っている。

恥ずかしながら、筆者にも、人から羨(うらや)ましがられるところがあり、目立たないように気を使ってきた。それは、背が高く足が長いという特徴である。なるべくまじめで野暮ったい服装を心がけてきた。この話をしたら笑われて、急に二人の心の距離がちぢまった。彼はなおも話し続け、彼の心の世界を案内してくれた。

そして、しばらく沈黙した後で彼は言う。「当面は食べてさえいければよい。イラスト描きと稼(かせ)げる仕事を両立させられるよう、一日一日、全力を尽くしてみるが、その成り行きをありのままに受け入れたい。必要なら生活保護のお世話にもなり柔軟に生きてゆきたい」そう言って、筆者の目を見た。

思えばこうして本心を伝え合える仲間に出会えたことも、大きな進展で、安心と自信が生まれる。彼の笑顔がいまの心を表していた。

この語らいは、筆者にとって思いもかけない楽しい心の小旅行となった。

（野村忠良）

《第18回》

弟夫婦とその娘（姪）への心配

◆相談内容

実家を継いでいる弟の娘（姪）が、高校在学中に統合失調症を発症したが、卒業して、かねてから交際していた方と結婚をし、赤ちゃんにも恵まれた。しかし、出産後のストレスからか再発した。弟夫婦は一生懸命に我が娘と孫のために世話をした。やがて幻聴や妄想がひどくなり、夫の両親が孫の世話をすることになり、離婚に至ってしまった。

実家に帰されてから症状はさらに悪化し暴言や暴力がひどく、母親がうつ状態になった。

真夜中でも家を出て、コンビニやかなり遠方の交番から連絡が入るようになり、弟と一緒に警察に行ったりした。姪を注意したり諭したりしてきた。最近は弟に重い病気が見つかり将来が心配になっている。弟家族を支援している70歳代の女性からの相談です。

◆相談員の対応

姪の両親に代わって大変な苦労をしながらお世話をしていることをねぎらいました。

深夜に姪から電話がかかり、車で探して家まで送り届ける途中の車内では「両親を心配させないようにする」と約束をしてくれるが、「私なんてどうでもいいと思っているのでしょう」と凄まれると、二人だけの車内で暴力を受けるのではないかと身の危険を感じる時もありました。

弟が病気になったことも長年の苦労のせいだと思うと姪に対する愛情も変わってきたということでした。

弟夫婦に代わって愛情を注いできたがなかなか良くならず、姪に対する嫌悪を感じるようになったというお気持ちをそのままねぎらいました。そして、こうして電話をかけていただいたことが何より良かったこととお伝えしました。

身内だけで当事者の世話をすることが当然だと考えていて、誰かに助けを求めることは思ってもいなかったそうです。本人のためを思う気持ちが本人に通じないことへの焦りと愛情の変化に気づかれたことはとても大事なことです。もしこのまま無理を続けたら大変なことになっていたかも知れません。他の方たちはどうしているのかと疑問を持ち、相談をされたのはむしろ遅すぎたくらいです。

本人の将来のことは、保健所や福祉課などに相談をしていただきたいとお伝えし、家族には家族会があることを紹介しました。対応の仕方や社会資源や福祉サービスなどの利用の仕方も家族会の方から教えてもらうことをお勧めしました。

◆感想

一人ひとりの障害の違いはその家族の持っている文化や歴史からくることも多く、まわりからのアドバイスがあっても簡単に解決できるものではないと痛感します。

完全に回復することを期待する気持ちは家族として当然ですが、障害として残っている慢性の部分との付き合い方を見出して、病気があってもその人らしい人生を送れるようになっている当事者さんは、人生の先輩のようにまぶしい存在になっています。

私の教科書は、家族会での会話の中にあります。接し方だけではなく、薬などの医療や社会資源を選ぶ時にも、家族会の方たちの経験の中にたくさんのヒントがあります。何気なく話す会話の中にもどん底をくぐってきた人の話には、実際に経験をした力強さがあり励まされます。

私達は愚痴を言い合って、弱さをむき出しにしているように見えますが、それでもちゃんと生きていて、柳の枝のような強さを持っているんだなあ、と感心します。相談者の方にも家族会にきて、今までの苦労を残らず話していただき、肩の荷を下ろしてほしいと思いました。（岸澤マサ子）

子ども・きょうだい・配偶者

家族いろいろ その6

暗闇のトンネルから一筋の光が

（LINE家族会Pure Light）
K・S

娘が高校三年生の八月に授業中に独り言が止まらなくなり、学校から連絡が入り迎えに行きました。高校を休学し診断書を提出しました。

そこには《統合失調症》と記載がありました。耳にしたことはある言葉でしたが、実際にどのような病気なのか想像がつきませんでした。

インターネット、本で調べれば調べるほど悲観的な情報ばかりで絶望的になりました。

＊

病院で処方された薬を飲んでも、支離滅裂な言葉を延々と話して、家じゅうを歩き回り、外に飛び出して家族で探し回る毎日。娘の終わりのない話に耳を傾け、歩き回る娘の後を追いかける。

私は暗闇のトンネルの中をただひたすら歩いているようでどうすれば良くなるのか…。

＊

毎日悶々と過ごしている中、「そうだ、統合失調症を発症し回復した情報を探そう」と思い立ったのです。そこに娘を回復させるヒントがあるのではないかと思ったのです。そして見つけたのが、僧侶である法秀さんのブログでした。

そこには、今まで飲んだことのある薬の感想、回復過程など、当事者でしかわかり得ない内容が書かれていました。そして、ブログにはLINEグループのQRコードの記載もあり、私は勇気を出して加入することにしました。

＊

驚くことにそこには、同じ統合失調症の家族を持つ人、当事者がたくさんいたのです。日本

全国、海外の人も。暗闇のトンネルから一筋の光が見えたようでした。今まで家族以外相談できる場所がなかった中、娘のことを話せる場所を見つけたので

す。ＬＩＮＥでのやり取りです。

顔は見えませんが、多くの仲間が悩みを共有し、時にはともに泣き、喜び、アドバイスをもらえる。そして、そこから《統合失調症》がどういうモノなのか多くを学べました。

主治医から変薬提案があり躊躇していた私がＬＩＮＥ家族会に相談して、「鎮静していないのであれば変薬を考えてみるのもいいかも」と意見をもらい変薬できたのは仲間のおかげです。その薬が今、娘の主の薬となっています。

＊

娘の高校から連絡があってから、この８月で３年になります。大阪精神医療センターに転院し、そこのデイケアへ通い毎日「学校に行ってきます」と出かけています。高校を途中行けなくなり卒業したものの、大学進学も断念した娘なりの自分の居場所としての『学校』なのかなと思っています。

＊

そして、デイケアを卒業し次の目標である就労に向けて就労移行支援施設へ通うことになりました。通所するのに電車で片道一時間、朝自分で起き、今度は、「仕事に行ってきます」と出ていきます。

まだまだ、就労に向けての道のりは長いですが、家族でゆっくりと娘の成長を見守っていきたいと思います。

リレー連載「リカバリーをめぐって、対話のように」①

「一緒に訪問した経験をあらためて振り返る（前編）」

岩谷　潤（対話）川村　全

《対話者のプロフィール》

岩谷　潤：精神科医・和歌山大学保健センター。ぜんかれん等でアルバイトをし、30代で医学部を卒業。精神科救急に従事した後に、訪問診療に携わるようになった。

川村　全（たもつ）：ピアスタッフ・メンタルヘルス診療所しっぽふぁーれ。20代でひきこもり、30代でアルコール依存症で入院。福祉施設でピアサポートを知り、ACTや訪問型の診療所で個人宅を訪問している。

ふたりは、2015年から3年間と少し、協働して仕事をしていました。これは、2020年夏にオンラインで行なった会話の記録を編集したものです。

一緒に訪問していた、彼のこと

岩谷　訪問看護ステーションACT（アクト）-J（ジェー）から今の職場に移って、どう？

川村　あんま変わんないね。訪問だね。変わったのは、アルコールの人のところに行ってることかな。二人ぐらい。

岩谷　川村さんにとって、アルコール依存を持つ人のところと、そうじゃない人のところに行くのって、違うの？

川村　違うかなあ。アルコールじゃない人って、想像しかできない。岩谷さんと一緒に訪問していたあの人は、ひきこもって自分の世界に入ってるという、

自分との共通点があって、すごく理解できたし、親近感を持ってたね。俺もお袋とすごく密で、家がお袋を中心に回っていた。あの家庭にもそれを感じた。統合失調症っていわれている人で初めて、「あ、この人わかる」みたいな感じがあった。それで自分が理解できた、というのはある。俺の家族もそうだったな。

岩谷　最初の頃は訪問しても、なかなか会えなかったよね。家族さんから話を聞いて、昔の写真を見せてもらったりしてた。だからその頃は、彼のイメージはずっと、中学や高校のままだったんだよ。だから、会えたり喋れたりした時はほんと嬉しかった。川村さんは会えるのが早かったよね。

川村　でも最初の頃は家に行っても、俺の自転車の音を聞いたら、彼が靴を履いて出て行って。傷ついてたよ（笑）。そういうのが何回か続いて、彼が部屋にいたのよ。入っていいですかーって言いながら部屋に入っていって、パソコンの話をしたり。でもあまり、ずかずか入って刺激しちゃいけないんだろうなって思ってた。ベランダに出て同じ景色を見ながら本人に語ったというのはあったけど、あまり直接的に本人にベクトルが向く話はしなかった。そうするうちに、もうひとりの人と俺がドア越しに会話すると、彼の独り言がピタッと止まって、それは違う、とか何かツッコミを入れてくれた。岩谷さんは？

岩谷　途中から彼が部屋にいてくれるようになったなあ。それで話しかけたり、川村さんと同じように、彼がベランダに出ていたら同じ景色を見ながら喋ったり。それで進んでいって、会えるし、話もできるし、みたいになっていった。

彼との共通点

岩谷　彼も俺たちも誰でも、一人ひとりがいろんな要素を持ってるじゃない。川村さんが彼に

親近感を感じたのは、アルコールの問題とか病状とかじゃなくて、例えば、ひきこもっているところとかだったの？

川村　そうだね。俺がひきこもってた時は、ひきこもりの人たちが部屋から出られないなんて知らなくて、後からそういうのを知ったんだよ。俺も普通に出かけていて、店員が話しかけてこない店ばかり行ったりして、誰とも口をきかなかったから。彼の、朝に出て行くような生活スタイルとか、あまり他者に入ってほしくない、自分のペースで生きるみたいなスタイルに親近感を持った。岩谷さんも含めてチームの対応もすごく良かったんだよね。みんな、なになに病とか名前をつけて薬を処方して、みたいな対応じゃなくて。

岩谷　訪問すると、その人、っていう感覚がはっきりと持てるので、そういう点はすごくやりやすいね。じゃあ川村さんにとっては、彼や彼の家族が、自分を気づかせてくれるところがあったってこと？

川村　あった、あった。それで自分が理解できた、というのはある。

あの入院の意味

川村　彼が入院する話があったじゃない。俺、反対したんだよ。そんなのは家族のための入院であって、ダメだって。でも入院することになった。それがショックで、しばらく彼と俺のツーショットの写真、貼ってたもんね。あれはいろいろと悔しかった。入院したらメキメキ良くなってたし。そうじゃねえだろって思いながらいた。家で会ったり、街中で会ったりしている時は、言ってることもやってることも無茶苦茶で、逃げてるところもあったんだろうけど、それが彼なんじゃないか、というところもあった。自分のペースで生きてたのを、閉じ込めちゃったのかな。誰もが思うぐらい「よくなった」んだけど。

岩谷　入院して、表面的に落ち

着くじゃない。どっかに行ってしまわなくって、髪も切ってヒゲも剃って、丁寧に話をしてくれる。でもなんとなく、「その病気の人」になっちゃう気がする時があるんだよ。「なになに症の人」みたいなのが強くなって、名前のある「なになにさん」じゃなくなっていく気がして、悲しくなることがある。その場所で求められてるものに、本人が合わせてるように見えちゃうんだね。

川村　ほんとそうだわ。本人が合わせてる感じはするね。彼は真面目だし優しいしね。

岩谷　誰もが「よくなった」と思うくらいのときでも、失われている部分があるように感じることがあるし。その変化を「よかった」と俺たちが判断し切れるのか、とか、そこに間違いはないのか、とか、疑問が残ることがあるね。

川村　自分で決められる、って大事で。あの入院は明らかにまわりが決めてた。（長い沈黙のあとに）どっちにしても、迷いやもやもやが残ったかもしれない。あのまま入院せずに行って、いろんな人に迷惑をかけたりとか、彼が困っているかどうかは確認しにくいけど、やっぱり警察の厄介になったりは嫌じゃない。そこは困んなくなったのかなとかね。病院に入って、彼ができるようになったこともある。あの判断は、どっちにしてももやもやが残ったんだと思う。

岩谷　たしかに、あの時に入院という決断をしなかったら、ぼくたちが一歩踏み出さなかっただけなんじゃないか、とかいう思いが残っただろうね。どちらにしても、もやもやは残るね。人や症状にいろんな面があるなかで、もし、いい面とよくない面があるとすると、人が変わる、症状が変わるときには、いい面がそのままで、よくない面だけよくなる、なんてできないじゃない。人間って、複雑だから。ここはよくなったけど、ここは惜しいなとかが残るってことは、人間がちょっと変わる時にどうしても起こりえると思うんだよ。だとすると、どうすればいいんだろうね。

（後編に続きます）

こうすれば働ける

わが社のとりくみ

第6回

有限会社 奥進システム（大阪市）

代表取締役（仮名）奥脇　学さん
東上　洋さん
浦田梨佐さん

奥進システムは、大阪市でウェブアプリケーションの開発を行っている会社で、精神障害のある方の就労定着支援システム「SPIS（エスピス）https://www.spis.jp/」の開発元でもあります。

チャンス広がるインターネット

奥脇　もともと、企業のエンジニアで「インターネット技術を活用して社会に貢献できる企業をめざそう」と2002年に会社を立ち上げました。インターネットの遠隔システムでは、時間や場所に縛られない柔軟な働き方（テレワーク）が可能になるので、小さなオフィスや自宅を仕事場とする人だけでなく、これまで働きたくても外に出て働けなかった子育てや介護中の人、障害のある人にも仕事のチャンスが作れると思っていました。私自身は単身赴任が長かったので、テレワークができれば家族とずっと一緒に暮らせるという思いもありました。

障害のある人の採用を開始

奥脇　障害者雇用は、2006年に重度身体障害の方を採用したことがきっかけで、精神障害のある人の受け入れは2010年から行っています。現在、従業員は障害のある7名（身体障害2名、精神障害2名、発達障害3名で5名が手帳を取得）とシングルマザーの合計8名で、全員が正社員です。障害のある

実習生も積極的に受け入れていて、実習を経て入社した人がほとんどです。採用条件は、社員全員がその人と一緒に働けると思えるかなんです。

精神障害のある人への配慮

奥脇　身体障害の方には、インターネット環境や段差やトイレなどのハード面を整えましたが、精神障害のある人の受け入れにあたっては、まず、就業規則の整理をして変形労働時間制*を採用しました。これは、毎日8時間働くというのではなく、事前に申告すればその日の勤務時間の短縮や延長が可能で、1か月でみて1日8時間×日数分の仕事をしていればよいというものです。病院に行ったりするときは時間単位で有休が使えます。また、出社がしんどい人は在宅勤務にしています。

東上　私は朝1時間早く仕事を始めて、勤務時間を積み立てて3週間に1回くらいの割合で休みをとっています。

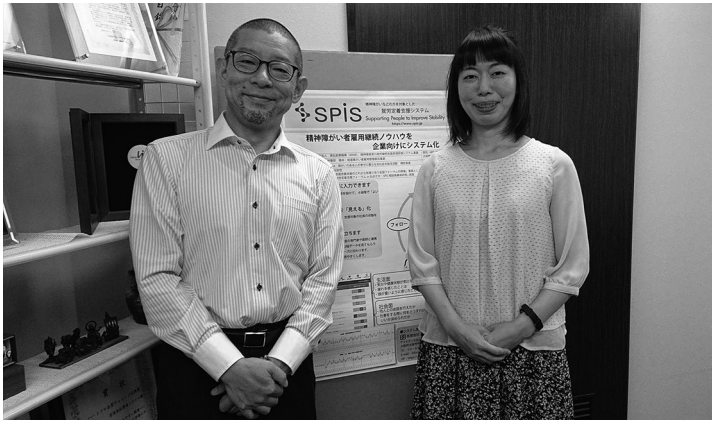
奥脇　現在は新型コロナの影響もあり、金曜日を除き全員が在宅勤務をしています。もともと在宅の社員もいますし、パソコンとインターネットの環境があれば支障は全くありません。やってみたら、浦田さんはかえって自宅の方が落ち着いて良いみたいです。

東上　あとは30分ルールがあります。これは、何かにつまずいても自分一人で考えるのは30分まで、30分経ったら他の人に聞くというルールです。

日報でしんどさを把握

奥脇　もともとSkype（スカイプ）のビデオ通話を使った毎日の朝礼で昨日の報告や今日の予定について確認し、日報にその日の業務時間や感想を書いてもらっていました。ある支援員さんから、精神障害のある方は「今の調子は何パーセント？」を聞くと良いといわれたので、日報にしんどさを4段階で評価する項目を

＊労働時間を月単位・年単位で調整することで、繁忙期等により勤務時間が増加しても時間外労働としての取扱いを不要とする労働時間制度。



奥脇さん（左）と浦田さん

追加しました。この日報が後のSPIS（エスピス）開発につながりました。

東上　朝礼に参加していましたが、しばらくは調子が悪くても何も言えないまま自滅していました。自分からしんどいと言えるようになったのは入社して5年くらい経ってからです。皆が自分の調子をわかってくれているので、助かっています。

社内でのSPISの活用

東上　SPIS（エスピス）に今日できたこと、しんどかったことを書いて1日が終わります。1日の振り返りができて、仕事の区切りになります。調子が悪い時は、さらに悪くならないように気を付けています。

浦田　1日の振り返りの機会になっています。私は緊張やしんどさなど4項目を設定しています。また、後で見返したときのために、その日のうれしかったことも書くようにしています。SPIS（エスピス）を始めて5年になりますが、自分の体調がわかるようになったのは4年くらい経ってからです。

奥脇　私が全員にコメントを返しています。一人ひとり、つけ方に個性がありますね。何年も続けていくとデータが貯まって、その人がしんどいポイントがわかってきて、危ない時期が予測できて、突然で驚くことがなくなります。

仕事をして充実した毎日

東上　もともとプログラム開発の仕事をしていたのですが、月150時間の残業が6ヵ月も続くような生活で体調を崩し「うつ病」で入院、退職しました。元の業務には戻れないと思っていましたが、ここに実習に入って、週3日、1日3時間から始めて、実習が終わる頃にはフルタイムで仕事ができるようになっていました。入社して同じプログラム開発の仕事でも残業はゼロです。

以前は仕事中にムダな時間もありましたが、今は時間内に仕事を終わらせるというプレッシャーもあって効率的に作業をするので、終わると1日やり切った充実感があります。

浦田　私はこの会社が初めての正社員です。初めは実習生で、週30時間、午後だけから始めました。WEB（ウェブ）やシステムの知識はほとんどない状態でしたが、教えてもらいながら入社して6か月でホームページを完成させるまでになりました。それ以外にも、お客さんとの打ち合わせに同行したり、実習生の指導をしたり、自分の経験についての講演をするなど、いろいろな新しい経験をさせてもらっています。

この会社はいい人が多く、しんどいことが言えて相談できる人がいるので、私にとって安心できる場所です。

もっといろいろな人が働ける会社に

奥脇　障害のある人は困難を抱えているけれど、自分と向き合っていて、きちんと働こうとする意欲があって、人間的に尊敬しています。また、そういう人たちと一緒に働ける喜びがあります。社員には、仕事もプライベートもどちらも充実させながら、細く長く働き続けてほしいと思っています。

将来は、ひきこもりや人と会うのが嫌いな人など、もっといろいろな人を受け入れられるように、より柔軟な会社にしていきたいですね。

（取材・編集委員 菅原かほる）

市販のロールキャベツと野菜のスープ煮（1人分）

①材料…冷凍のロールキャベツ１個（レンジで解凍しておく）
タマネギ（中）４分の１：２～３㎜幅にスライス
ニンジン（中）３分の１：千切り
さやインゲン 5～6個
中華スープの素 小さじ１杯

②鍋に水 200cc と中華スープの素を入れて火にかける
ロールキャベツとタマネギ・人参を入れて
やわらかくなるまで中火で煮る（約７分）
さやいんげんを入れて、あと１分加熱
片栗粉でとろみをつける

調理が簡単！我が家で作る手抜き料理　その１

カンタンてぬき術（料理編）

■編集委員とっておきの「簡単・手抜き料理」を伝授します

若い頃は、幼子３人と夫、義父と義弟もいる７人の大家族だったので、毎日の食事作りは一仕事でした。その上、夕食時に大人４人はお酒をたしなむ家庭で、酒の肴（さかな）に工夫が要りました。旅行に出かけた折には、旅館で簡単に作れて美味しいものが出た時は、メモをしたものです。その一つに、“酢漬けのナマコを大根おろしで合えて、キュウリとユズの大き目みじん切りを入れる酢の物”がありました。とても簡単で、彩（いろどり）よく仕上がります。

現在、時に１人だけの食事を作る場合は気も緩みがち。しかし健康のためにも、できるだけ多くの食材を取り入れるように心掛けています。ご飯は３合炊いては一食ずつタッパーに詰め冷凍しています。料理の手を抜きたいときに、経済的で簡単、そして美味しいメニューを紹介します。

（飯塚壽美）

知ることは生きること

連載58回

「動物や家族を大事にしつつ、等身大で未来を描くイラストレーター」（前編）

（自らの人生の主人公としての家族の暮らし特集㉛）

日本福祉大学
みんなねっと理事　青木聖久

今から約8年前、私は、高次脳機能障がいを有する夫のことを、その妻が描いたコミック本を読み、どうしても、著者と会いたくなったのです。そこで、ホームページを探し、メールを送らせていただいたのが動本絵里（どうもとえり）さん（仮名、50代、女性）。その後、大学のスクーリングのゲスト講師に来てもらっています。動本さんの語りからは、壮絶な人生の中にも、純粋な心、家族の愛情を感じ取ることができました。

そして、今回私は、8年ぶりに動本さんに連絡をしたのです。

正義心が強く、一方でお転婆（てんば）な少女

動本さんは、両親と兄の4人家族で育ちました。小さい頃より、動本さんは正義心が強かったことから、小学生の時、いじめにあっている子とは、あえて一緒に帰っていたそうです。また、暗くなるまで校庭の鉄棒でくるくる回ったり、木登りをしたり、沼に入って遊ぶようなお転婆な一面もありました。

一方で、本が大好き。偉人伝や小説に加えて、漫画は、読むこと、描くことにも没頭しました。偉人伝には、時間を忘れて惹（ひ）き込まれ、SF小説や推理小説にはワクワクしたことが忘れられません。さらに、ピアノを小学校2年から10年以上続けたそうです。

犬と猫が心底大好き

動本さんは、好奇心旺盛なことから、とにかく、興味があることには、とことん傾倒します。なかでも、絶対に譲れないもの

が動物。とりわけ、犬と猫が心底大好き。そのため、家では動物図鑑を何度も開けます。通学路にいる飼い犬はすべて把握し、撫(な)でまわしたそうです。

そのことから、家族で旅行に行っても、犬と猫ばかり探しており、「あ、犬。あ、猫」と歓声を。そのたびに、お母さんからは呆(あき)れられます。おかげで、旅行の記憶はほとんど残っていません。

高校では科学部に入り地球にロマンを

ただし、それらは興味があったから。小学校高学年になると、バレーボール部に入りましたが、一人だけユニフォームをもらえません。そのことに対して、屈辱感(くつじょくかん)があったものの、現状を受け入れたそうです。なぜなら、運動が得意ではなく、努力をしていなかったことを認めていたから。

その後、動本さんは、高校に進学すると科学部に入部。化石発掘や流星観測をし、地球にロマンを感じたそうです。卒業後は1年間、予備校に通いました。すると、成績もどんどん上がり、有名私立大学の文学部に合格・入学をし、ずっと講義を一番前で受講。しかし、動本さんはこれまでの人生において、一番楽しかった学びは、予備校の先生たちのものだったと言います。なぜなら、授業がすこぶる感動的なものだったからです。

両親の愛情をたっぷり感じながら大人に

このような成長過程をたどってきた動本さんにとって、両親は大きな存在でした。お母さんは、中学・高校の6年間、美味しいお弁当を作り続けてくれました。また、手先が器用で、洋服づくりや刺繍(ししゅう)、さらには趣味も多彩で、源氏物語や平家物語を勉強する会にも入っていたほどです。

またお父さんは、動本さんにとって、最も尊敬する人。人望が厚く、会社でも69歳まで役員をしていました。動本さんは幼稚園児の頃、会社の運動会のパン食い競争に参加したことを、不思議と今でも覚えているそうです。

いずれにせよ、アルバムを開

けると、微笑(ほほえ)んでいる両親の間には常に動本さんが映っていました。両親から大切にされていたことは、十分すぎるほど伝わっていたと言います。

大好きな人と結婚し、順風満帆(じゅんぷうまんぱん)のはずが

話を戻します。大学3年生になると、動本さんはゴルフ同好会に入りました。そのサークルにおいて、部長をしていたのが光二(こうじ)さん（仮名）。優しい人柄に惹かれ、すぐに交際をはじめました。動本さんは、その当時の気持ちについて、「大好きで、私が働いて、ずっと光二さんを食べさせてあげたかった」と。

動本さんは大学卒業後、2年半、メーカーの海外営業部に勤務したのち、光二さんと結婚しました。その後は、元々好きだったイラストの勉強をはじめると、すぐに才能を開花させ、企業や自治体、さらには、美術館から仕事の依頼が来て、イラストレーターの道へ。

一方で、光二さんは、銀行員、外資系の会社の経営コンサルタントを経て、起業をして社長に。そして、家庭では、長女の奈緒(なお)さん（仮名）に恵まれると共に、念願の猫も家族の一員に。さらに、マイホームも購入し、まさに順風満帆(じゅんぷうまんぱん)でした。

高次脳機能障がいとの格闘

ところが光二さんは起業して1年半ほどした時、くも膜下出血で倒れたのです。危険な手術でしたが、無事成功し、動本さんも一安心。

そして、数日間にわたる深い眠りから覚めた光二さんは、動本さんとも会話ができるようになりました。ところが、です。以前の光二さんとは明らかに違います。見舞いに来た人に対して、自分のことを医者だと言ったかと思えば、今度は「入院しているのはあなたたちの方だよ」と。

そんな時、主治医から「奥さん、ご主人は、高次脳機能障がいというものが残るかも」ということを告げられたのでした。ここから、動本さん家族と高次脳機能障がいとの格闘が始まることになったのです。（中編に続く）

つたえる・つたわる・つながる

連載⑬　「主観的な話と客観的な話」

青木 聖久

私たちは他者に、主観的な話をすることがあります。その際私は、次の4点が大切だと思っているのです。それは、❶気持ちが溢(あふ)れ出るような表情で、❷回想するときは淡々と、❸話の切り替え場面では力強く、そして、❹主観的な想いを伝える時は優しく語りかけるように話す、ということ。このことについて、母親が子どもへ伝える場面を例示すれば、以下のようになります。

❶（とっておきの表情で）「❷あんたのことは、よく叱ってきた。だから、お母ちゃんに対して腹が立つこともあったと思う。❸でも、一つだけ知っておいてほしい。❹それは、あんたが笑った顔を見たら、それだけでお母ちゃんは天に昇るほど幸せ…」。

かたや、客観的な話をする場合は、根拠や情報源があることによって、相手に伝わりやすくなります。例えば、障害年金のことを聞かれれば、「日本年金機構のホームページでは」というように、根拠を。また、精神障がいがある人の家族が家族会につながる意義を聞かれれば、「○○家族会の会長さんの話によると」のように、情報源を。このように根拠や情報源を伝えた方が、客観的な話では、より説得力を増すことになるでしょう。

反面、聞く側からすれば、これらの主観的な話・客観的な話をされる時、受けとめる場所が異なるように思います。それは、主観的な話は心で受けとめる、ということ。一方、客観的な話は頭で受けとめる、ということ。このようなことからも、気持ちを込めた主観的な話をする場合は、理屈や、他者の言葉の引用はかえって、伝わる力を半減させるとも言えるでしょう。大切なことは、〝私のありったけの想いを、私の独自の言葉で、いま・ここで、あなたに伝える〟。

ひびたんたん⑦

神戸（ごうど）いつほ

友人達は変わらず接してくれますが
……
ビクッ
ビクッ
さぞ不審に思ったことでしょう
まあ……いいか
行こう行こう
う……うん
なぜこんなにごまかしたりウソをついてまで病気のことを隠そうとするのでしょうか
……
偏見
もしかすると自分自身が病気に対して偏見を持っているのかもしれません
そうだとしたら何だか悲しいです

お知らせします みんなねっとの活動

■日弁連　民事裁判手続等のIT化に関するアンケート調査

8月18日、日本弁護士連合会人権擁護委員会の実施する「民事裁判手続等のIT化に関するアンケート調査」にみんなねっととして協力することとなり、代表理事と事務局長が事前説明を受けました。

「現在、政府及び司法府において民事裁判手続等のIT化が検討されています。同委員会では、これに伴い、民事裁判手続がIT化された場合でも、障がい者の司法アクセスが後退することのないようにするにはどのような手続上の配慮及び環境整備が必要なのか、検討をしています」とのことでした。

アンケート内容は、個人間のお金の貸し借りの事例をもとに、返済の約束が守られない状況で、お金を貸した側と、お金を借りた側の双方の立場になって、障害特性に配慮することなどを答えていくものとなりました。

今後政府の法制審議会において民事訴訟法の改正を含めた議論となっていくとのことです。

今回の日弁連さんを通じての回答のみでなく、障害者団体としても、注視していくことが大切です。

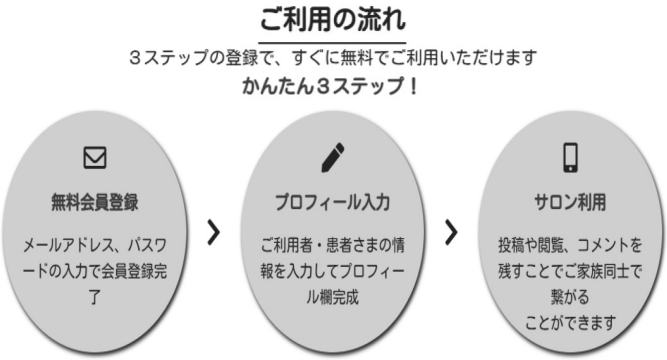
■みんなねっとサロンオープン

インターネット上での新しい家族のピアサポートシステムとして「みんなねっとサロン」を9月にオープンしました。スマホやPCから無料で登録ができ、サロン内ではニックネームでも利用することができます。

「みんなねっとサロン」で経験や気持ちを共有することで「自分は一人じゃない」ということを実感し、ご家族自身の気持ちを大切にしていただくための場です。精神疾患・障がいのある方と過ごすご家族が、直面している出来事や抱える気持ちなどを匿名で相談し合う場としてご利用ください。

精神障害は、10代後半から20代前半に発病することが多いにもかかわらず支援体制が制度化されていません。そのため、当事者・家族共々孤立を余儀なくされ、精神的にも疲弊し荒廃してしまうような状況に置かれがちです。若年層の家族は仕事に従事しており、講演会や研修会に参加することが難しいこと、既存の家族会では世代間のギャップがあり興味・関心やニ

ーズが違っているともいわれています。こうしたことから精神保健福祉サービスに関するニーズが最も高い若年層の家族に対する情報提供や支援がほとんど行き届いていないのが現状です。



https://minnanet-salon.net/service

多くの方に参加していただくことで、より信頼性と効果の高いサイトになり活動も活発になります。ぜひ、ご登録ください。

みんなねっと事務局の活動

8月3日（月）	JDF 代表者会議
	コミュニティサイト構築打ち合わせ
8月5日（水）	代表理事会
8月6日（木）	近畿ブロック会長会議・交通運賃ＰＪ（ＷＥＢ）
8月11日（火）	JDF パラレポ特別委員会
8月18日（火）	日弁連　民事裁判手続等のIT化に関するアンケート調査事前説明
8月19日（水）	日本ケアフィット共育機構意見交換
8月20日（木）	案内用図記号ガイドライン改訂版見直しに関する委員会
	障害のある労働者の職業サイクルに関する調査研究委員会
8月21日（金）	障害者雇用分科会
	オフラインミーティング準備打合せ
8月22日（土）	医療費助成実現学習会 WEB 開催
8月25日（火）	オフラインミーティング準備打合せ
	We Work zoom 打合せ
	編集委員会
8月27日（木）	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アンケートヒヤリング
8月28日（金）	障害者政策委員会（第100回）

編集後記

■生きてゆく能力に異変が起き心が危機に陥った時、今の社会ではどこに助けを求めればよいのだろうか。精神科の医療機関では薬が主で、話をていねいに聴いてくれるところは少ない。とりあえずはB型事業所の中で、もっと心を支えられないだろうか。いちばん良いのは、社会の誰もが理解して支える力を持つことである。幼少期からの公教育で、そのような力を育めないだろうか。（野村）

■来年度の予算編成に向け県に提出した要望書に対する説明会があり、主な役員で参加しました。例年通りの回答にはまたかという想いがしたものですが、県議会での請願の採択や14市町村から出された意見書・要望書などの影響もあってか、数年内に解決したいとの言葉にかすかな期待も感じました。予算がないという回答に対しては、先日のウェブ研修会の資料がとても役に立ちました。（飯塚）

■猛暑が始まった８月初旬、帯状疱疹に罹りました。罹ったことがある人は、よくご存知かと思いますが、痛みがひどくて夜は眠れず、つらい思いをしました。医者からは「疲れがたまって、免疫力が落ちていたのでしょう」と言われましたが、胸をよぎったのは、新型コロナのことでした。高齢者で免疫力が低下している場合、コロナに感染したら重症化しやすいという危険があることです。さらには、今夏は記録的な猛暑からくる熱中症の危険も加わって、それこそ今年は、大変な夏を経験しました。（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「みんなねっとサロン」を開設しました。withコロナの時代の新しい家族会活動の一つです。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/

月刊みんなねっと　通巻第162号（2020年10月号）　定価300円

発行日　2020年10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

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）

〒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

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　PENCOM

月刊みんなねっと　2020 年 10 月 1 日発行　2007 年 7 月 24 日第三種郵便物承認

2020年度 日本郵便 年賀寄付金 助成事業

精神疾患がある方の

家族向けコミュニテイサイト
みんなねっとサロン

オフラインミーティング

リアルに集まって、みんなで語り合いましょう!!

みんなねっとでは、SNSを活用することで、家族同士が安心して気軽に繋がり相談や情報交換ができるように、新しく家族のためのコミュニティサイト「みんなねっとサロン」を開設しました。また、オンラインにとどまらず、リアルに集まるオフラインでのミーティングを実施します。

孤立から安心へ～当事者の人生と家族の人生、家族自身のリカバリー～をテーマに、グループにわかれて、語り合います。

- ◆ 家族の困りごと・悩み
- ◆ 接し方の工夫
- ◆ セルフケア（家族が元気でいるために）

時間　14:00～16:00（各会場共通・参加費500円）

東京　11月14日（土）先着40名　としま区民センター　豊島区東池袋1丁目20-10

愛知　12月　5日（土）先着20名　ウインクあいち　名古屋市中村区名駅4丁目4-38

応募方法

精神障害をもつ方の家族のみ参加できます。各会場とも下記サイトからお申し込みください。定員になり次第締め切ります

https://tinyurl.com/yydgqyl2

※参加費は、会場にてお支払いください

お申込みお問合わせ　みんなねっと
（公益社団法人全国精神保健福祉会連合会）
TEL 03-6907-9211　URL https://seishinhoken.jp/
〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-46-13 ホリグチビル602