

月刊 みんなねっと

1
2021



新しい年は牛さん チアキ

新春座談会 本人 家族にとってのリカバリー





新年のごあいさつ 1

みんなの📄 — 読者のページ 2

新春座談会 「みんなねっと」「^{プラス}こころの元気+ 共同企画 ……6

本人家族にとってのリハビリー

伊藤順一郎 (コンボ共同代表・精神科医)

岡田久実子 (みんなねっと理事長・家族の立場)

佐々木理恵 (コンボ共同代表・当事者の立場)

多事彩々 もう一つの課題 (野村忠良) 14

みんなねっと相談室から《第21回》 **将来の生活不安について** 16

子ども・きょうだい・配偶者 家族いろいろ(その9) 仲良しの姉が発病するまで~現在 18

リレー連載「リハビリーをめぐって、対話のように」④

ピアサポートを続けてきたからこそ、わかってきたこと 中野千世(対話)堀本久実子 20

《こうすれば働ける わが社のとりのくみ》(第9回) NPO法人 **ピープルデザイン研究所** 24

カンタンてめき術(料理編) その4 フライパンで“アクアパッツァ” 29

《連載1》**ひきこもる人と家族への支援から見えてくること** (安保寛明) 30

ひびたんたん⑩ 神戸いつほ 34

医療費助成制度《3》奈良県の実態調査が2級実現を後押し 36

お知らせします みんなねっとの活動 38



謹賀新年



新年あけましておめでとうございます。

一年の始まりに、一言ご挨拶を申し上げます。

日頃は宗教心などない私ですが、お正月を迎えると思い出す言葉があります。『一隅を照らす者は国の宝である』。高校生の時に修学旅行で訪れた比叡山延暦寺の境内で聴いた住職の言葉です。お話しの内容は全く記憶にないのですが、唯一、心に残った言葉で、ずっと大切にしてきた言葉です。どんな状況でも懸命に生きることが大切、たとえ小さなことでも懸命に取り組むことに価値がある…。そんなメッセージを受け取ったように思います。今年もこの言葉を大切に、自分にできることに懸命に取り組んで行きたいと思います。皆さまと共に…。

2021年元旦

理事長 岡田久実子

1月から事務所を移転します

現在入居しているビルは都市再開発のため数年後に立ち退きが予定されています。

このため賃貸契約の更新のタイミングである1月に事務所を移転することになりました。

新しい連絡先は、下記のとおりです。

電話：03-5941-6345 / FAX：03-5941-6347

電話相談：03-5941-6346（水曜 10時～15時）

〒167-0054 杉並区松庵 3-13-12

年末は12月25日まで、仕事始めは1月6日からになります。

読者のページ



「みんなのわ」は、読者のみなさんからの「お便り」や「投稿」を中心に紹介するコーナーです。

「みんなねっと」の感想

◆北海道 深作道子 家族 (70代)

いつも野村さんの『多事彩々』を楽しみに読んでいます。今月十月の「心の旅に誘われて」は面白すぎて、声を出して笑ってしまいました。

食事のとき、家族にも話して

日常生活

◆長野県 栗くりココナ 本人 (40代)

盛り上がりました。初対面の人と、このように腰を割って話せるのもお人柄でしょう。私も七十年あまり生きてきましたが、あまりに真面目すぎたかと、この頃思っています。

統合失調症の40代の女性です。音楽幻聴に悩まされて20年以上が経ちます。午前中から昼にかけてはあまり音楽幻聴が聴こえないのですが、夕方から夜になると激しく音楽幻聴が聴こえるのです。幼い頃から最近聴いた音楽までその日によってい

ろいろ繰り返し聴こえるので苦しくなります。

音楽幻聴に悩んでいる人の意見や対策方法があったら知りたいです。よろしくお願いいたします。

◆東京都 太郎 本人 (50代)
私の精神体験記

私は2003年12月、家庭の事情により精神を病み「非定型精神病」ということで6か月入院していました。

その後退院して自宅療養していましたが、2018年に内海聡さんの本を読んで一気に断薬して発汗、不安感などが強くなり再入院してしまいました。たいへん後悔しています。

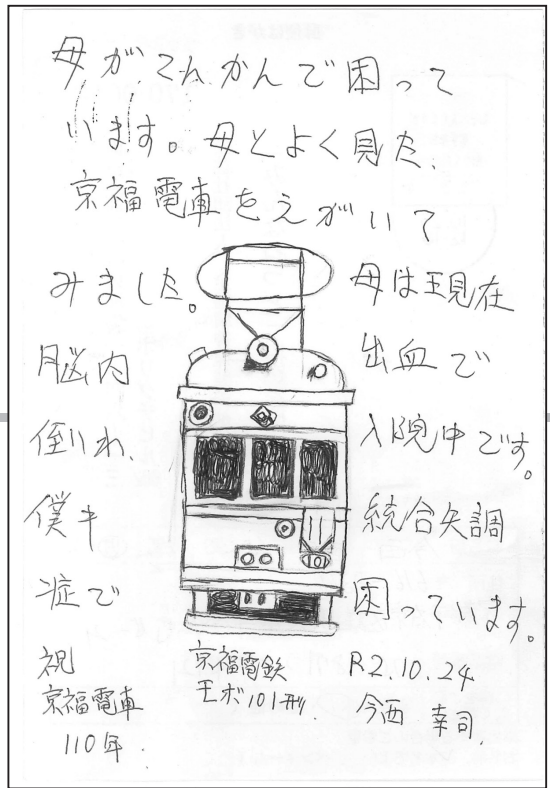
退院後は主治医のいうとおり、朝昼夕、寝る前のお薬を服用していましたが、2019年9月〜2020年6月の間に夕方（5〜9時頃）動けない、息苦しい、被害妄想などの症状が出るようになりました。原因が不明で、毎日がとても辛かったです。ですが、6月に夕食後の薬を主治医指導で飲まなくなつてからその症状がなくなりました。その前後に認知行動療法とカウンセリングを受けるようになりました。

8月に主治医指導で朝の薬3錠が1錠になり、10月にはまた主治医指導で昼の薬が3錠から1錠になりました。そして10月後半には昼の薬が完全になくな

りました。

今現在、服薬しているのは朝と、寝る前だけです。勝手に一気に断薬するよりも主治医（減薬に理解のある先生）の指導で少しずつ薬が減り、なおかつ精神的にも崩すことなく生活がで

きています。昼夜逆転の生活をしない、食事は腹六分、ウォーキングなどを自分でも心がけたのが良かったのかなと思つています。ちなみに朝の薬はレキサルティです。この新薬が私には合っていたのかなと思います。



◆京都府 今西幸司 本人 (50代)

家族との関係とか、その一番コアなどこれだけになっちゃうから、自分は今そこに仕事加わってるけど、それ以外があんまり力を注ぎたくないというか、その余力はあまりないですね。

岡田 一生懸命生きてるからそうなんじゃないかなあ、きつと。

佐々木 私はもう7年ぐらい入院してないと思うんですけど、例えばまた働き始めて何度か目に調子を崩して入院ってなった友達からは「また振り出しに戻ってしまった気がする」とかよく聞くし、なんか自分がバラバラになりそうな感覚になった時には、リカバリーしてたつもりだけど、してなかったのかも…とかになってしまって、最近

そんな感じでした。

リカバリーは行きつ戻りつ

岡田 私たちが家族学習会で使っている「じょうずな対処」今日から明日へ」という、伊藤先生が編集してくださった書籍があつて、その中に「リカバリーの旅は行きつ戻りつだ」っていうことが書いてあつて、本当にそうだなって思うんです。

良いことばかりが続くからリカバリーではなくって、いろんなことがあつて迷ったり悩んだり、回り道したり、時には穴に落ちこちっちゃったりとか、いろいろなことがあつて、それが生きてるってことなんだろうと。

伊藤 自分の体調が悪くなった

りすると、なんでまたこうなっちゃったんだろうとかって、きつと思うんだろうな」と思うんですけれど、リカバリーという考えがないと、こういう時もあるんだか「病気が軸の人生」みたいな話になってしまう。

そういう言葉を知ってるってことだけで何か違ってくるかなーって。知つてれば知つてる悩みっていうのも出てはくるけどー。そんな気がしますね。

今年の抱負

司会 さて、今回は、新しい年を迎えるの座談会ということなんですけれども、それぞれの団体のお立場もふまえて、この2021年、令和3年をどう歩

んで行きたいと思っけていらっしやるか、お伺いたします。

岡田 私は精神疾患と精神障害というテーマがもつとメジャーになってほしいなっけて思っけて。考えてみれば誰にも起りうることだし、日々気持ちの浮き沈みがあつたり、そういうことは人間だからみんなあたりまえにあることで、そういうことをもつと話題にできるような流れを作りたいと思っけています。

その一つとして精神科医療をもう少し安心してつながられる場所というか、困つたときに嫌がらずにつながられる場所になっけてほしいので、「みんなねつと」として考えをまとめようとしています。そのためにはいろんな

分野の人と話をして、みんなで作っけていけたらいいかなと思っけています。

佐々木 私はいま結構つらい日々が多くて——そうなつたときによつぱり一人だとなかなか立ち上がれないっけていうか、いろんな人とつながらながらじゃ



佐々木さん

ないと踏ん張れないことを自分が再認識しているので、どうやつたらそういう仲間とつながられるかな—とか、どうやつたらそういう機会をこれから今の時代で用意していきけるのかなと考えてるんです。リカバリーとすることを實現していくのは当事者の私たちなんだっけていうことに何か力になれたらいいなっけて思っけてます。

伊藤 コロナの感染を心配するようになつてから、何が辛いかつていうと、お二人も言つたように、人と繋がるっけていうこと自体に、敷居が高くなつてるといっけていうか、「コロナのことが心配ですから」と言われるとお見舞いにも行けないとか、ケ

ア会議もできないとか、そういう状況になつていて、やっぱり風通しをよくする方向で考えたいなあと思うんですね。

こういうオンラインもその一つだと思うんですけど、風通しをよくした時に、岡田さんが言われるみたいに医療がリカバリーの邪魔をしないっていうか、治療っていうか、しばしばリカバリーを邪魔するかもしれないっていう発想もアピールしたいなど思ってるんですね。治療は病気の状態をよくするかもしれないけど、よくするプロセスの中で我慢したり失ったりするものもあるんだって、そのことはしょうがないっていういいのかとか、そういう問題

提起をしたいなあと思ってるんですね。

で、そのときに医療の中でも人権っていう言葉をもっと大きくしていきたいかなと思うんで、弁護士とか法律関係者や、教育の現場の人とか、医療じゃない人たち、当事者の方や家族の方も含めて医療じゃない人たちとのつながりをもっと深くなれたらいいなあと思います。

もう片方で、理恵さんが言ってたことにつながるかもしれないけど、医療の外側でどうかって考えると、アトトって大事だと思つて、自分が表現できる場、あるいは人の表現を楽しめるような場とのつながりがほしいよねって。そこに僕は人生の

楽しみを見出しているところがあつて。

だから精神疾患とかを病んでいても人生の楽しみがそばにあるっていう環境をつくることにコンボを通じて役に立てたらいかなあと思つたりもしますね。これからの5年とか10年とか考えると何かそういうことにエネルギーを使いたな一って思います。

司会 本日は皆さまありがとうございます。ございました。月刊「みんなねつと」も月刊「こころの元気+」も共に創刊から14年目なんですね。これからもリカバリーを考へ方の根底に据えてより良いものをお互いに作っていかれたらなと思います。

新春座談会

本人家族にとつての リカバリー



※この座談会の動画は、みんなねっとのホームページで1月1日から3月末まで公開します

伊藤順一郎（コンボ共同代表・精神科医）

岡田久実子（みんなねっと理事長・家族の立場）

佐々木理恵（コンボ共同代表・当事者の立場）

司会 本日は、みんなねっと（公益社団法人全国精神保健福祉会連合会）、およびコンボ（認定特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構）との共同企画として新春座談会を開催いたします。この企画はそれぞれの機関誌、「月刊みんなねっと」と月刊「こころの元気+」の1月号に掲載します。

本日のテーマは「本人家族にとつてのリカバリー」です。直訳すると普通は「回復」とか「復旧」と訳されますが、精神保健福祉の領域ではいささか違う使い方をしていくかと思えますので、皆さんがリカバリーをどんなイメージで捉えているのか、まずお話をさせていただくところから始めたいと思います。

伊藤 精神科医が最初にリカバリーについてお話しするのは本当はおかしいよなあと思うんですが、例えばリカバリーっていうのはプロセスで、旅のようなものだ。それは、行ったり来たりもするし、時には立ち止まったりしてしまうこともあるけれども、希望を持って歩み続けていくことで何かが見えてくる。地域の



オンラインでおこなわれた新春座談会(左から佐々木さん、岡田さん、伊藤さん)

中で貢献したり、人と出会ったり、人と愛し合ったりする、そういうことを含めて、リカバリー

の旅の中にはあるんだと。

最近思うのは、そのリカバリーということをまわりの人も信じてくれないと、うまく伝わらない。人と共にリカバリーというのはあるというふうに感じているんですね。

社会とかまわりの環境とか、そういうものもリカバリーという言葉を通じてもいいぐらいい環境になつていないとだめだよなあと。そういう意味では医療者が理解してないと医療との付き合いの中で難しくなるような気もしてるんですね。

佐々木 リカバリーという言葉自体は、伊藤さんが言ってたような感じなんだろうな、そのプロセスなんだろうなと思いが

らも、直近の私の感じとしてはすごく疲れきっていて、なんかこうリカバリーに背を向けたくない感じがなんです。

例えば十数年前のすごく大変な時よりは、自分が望むような生活ができ始めてたりするんだけど、でも別の困難がやってきたり何か歩みを止めたりとか、背を向けたくなったりとか。

もうわかったと思つたら手から逃げていくみたいな感じで、最近はつかみどころがなくて、そんな感じですよ(苦笑)。

岡田 うちが長女が統合失調症なんですけれども、それまでは統合失調症だと真つ当な人生を歩けないだろうって思い込んでいて、治さなきゃいけないって

ずっと思ってたんですね。私自身必死だし苦しかったりしたけど、リカバリーという考え方を知った時に、「娘が統合失調症のままでもいい」と思えた。

じゃあ何が大切かっていったら人として幸せになることを追求して生きていける、生きることをあきらめなくていいんだっていうふうに思った時にすごく私自身の気持ちが出来たって。

統合失調症の娘が生きていくことを応援しようって自分が思えた時に私自身がそこから新しい第一歩を踏み出せたかな。

伊藤 お二人の話聞いてて、リカバリーっていうのはやっぱりその人のものっていう気がするんですね。

自分であること、先の岡田さんの言葉でいえば、統合失調症であることをそのままよしとするというか、自分であることをよしとするということを、周囲の人との関係の中で感じられないと何かきついよなって、そんなふうになりました。

治る・治らないとは別の軸

岡田 リカバリーしなくちゃいけないとか、今自分はリカバリーの道を歩んでいるんだらうかと考えちゃうとちよつとめんどくさくなったり、負担に感じちゃうのかな。あまり意識せずに自分らしくいろんな悩みも、苦ししいこともあるんだけど、でもなんか生きている実感を感じてい

られれば、それでいいのかわかって、そういう気持ちでいます。
佐々木 私は病気の話をそんなにしないので、わりと気楽といえば気楽なんですよね。でも仕事は精神保健の中でしているので、その場面になると結構しんどくて…。

リカバリー自体は、私はすてきな考えだと今でもずっと思っているんだけど、それを現実として起こしていくんだってという活動の中に身を置くと結構しんどくなって、いろいろ考え始めちゃうんですねー。

伊藤 僕の場合、精神科医なので、患者さんと診療とかいう場で会うじゃないですか。その時にリカバリーって言葉は、あん

伊藤さん



まり頭に思い浮かばないなあと思うんですね。

リカバリーしている・していないって、そういう会話始めちゃったらなんか、変でしょ(笑)。

幻聴さんはちよつと楽になってますかーとか、それは良かったですね、とかそういう話はず

るけれど、リカバリーっていうか、それがその人の人生の中でどういう意味を持つのかというのは、その人が語ってくれないとわからないわけだから、まわりの人たちが決めることじゃないよねと思う。

治る・治らないとか、症状が良くなる・よくなるかということとは別の軸で、あなたが自分の人生に満足できているか・できてないかっていうことを感じてもらって、それでなにか注文があつたら言ってもらいたいみたいな、そんな立場かなあつて思いますね。

佐々木 ここまでの数分でハツて気づいたことは、もうちよつと自分の中に精神保健以外の

パーツを増やしていくのがやっぱり大事なんだなって思つて(笑)。例えば趣味でもいいし、友達でも全然いいし、地域のコミュニティでもいいんですけど、そういうところの自分の姿をもっと自分が獲得してかないと精神保健福祉の文脈の中でまだまだ生きているんだなあ、ちよつと今気づきました。

伊藤 そうですよ。医療とか福祉とかそういう領域の中だけにいたら、つらいですね。

僕はアウトリーチをしています。利用者が会つているのがうちのアウトリーチチームだけみたいだよっぱり利用者さんはつらそうですもんね。話す相手が専門家ばかりだ

と、やっぱり嫌ですよねー。

そうじゃないところにどう出ていけるかを応援するということだと思ってるんですけど。

あとね、「家族もリカバリー」っていうじゃないですか。家族の一員が例えば精神疾患になつて、ともに苦労してきた時間があった。今もあるし、これからもあるかもしれないけど、それだけがあなたの人生ではなくていいよねって、そういうふうに家族の方のリカバリーって思うんですけど。

家族のリカバリー

岡田 そうですね、自分の大切な家族に精神障害のある人がいて、でも自分自身で自分のやり

たいことをめざして生きていたりとか、自分なりの人間関係とか楽しいことがあって、でも精神障害者がいる家族でもあるっていう、そのバランスがとれていく感覚ですかねえ。

私ね、もともと保育士だったんですけど、長女の病気のこととか、母の認知症とかいろいろな



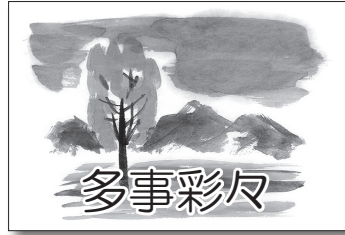
岡田さん

ことがあって、ほんと定年まで務めたかったんですが、それができなかつたので、一時すごい挫折感を味わったんです。

かつては本当に「精神障害者がいる」っていうところだけじゃか生きてなかつたけれども、リカバリーという考え方を知ること、そこもあつての自分の人生っていうふうに自分が納得ができるようになっていくのかなと思います。

「自分の人生の主人公になる」っていう表現もありますけれども、そういう実感が持てるようになっていことがとても大事ななと思いますね。

佐々木 例えば本当に大変な時期とかは、主治医との関係とか



もう一つの課題

NHKのTV番組「こころの時代」で、仏教の禅寺の僧侶たちの修行の様子や、キリスト教の牧師の講話を聴くと、筆者は若き日に何年もの間、仏性や神について真剣に求めた日々を思い出し、再び求道の旅に出たいという思いに駆られる。宗教においては、まだ明確な確証が得られないまま、今日に至っている。

考えてみると、福祉の仕事に就いてからの筆者の関心はいつも、目の前の社会に押しつぶされそうな弱い立場の方々の問題に向かっており、もう一つのライフワークである「自分のこころの中の未知の世界の探求」という課題には、本格的に向き合えないままで、日が過ぎてきた。

こころの探求の方法として筆者が思いつくのは、祈りや精神統一、無心、内面との対話などである。大自然や宇宙と直接つなが

《第21回》
将来の生活不安に
ついて

みんなねっと
相談室から



◆相談内容と対応

Aさんは「親が病弱になり、一緒に生活ができなくなってきたので、自分から施設に入りたい」ということです。通院も日々の生活も親の世話になっていましたが、年老いた親にこれ以上の負担をかけられないと思ったそうです。

長い間迷っていたそうです。親から離れてもお互いを思いあえるので良いチャンスではないでしょうか、と話し合い、デイケアの相談員さんと入居できる社会資源の状況を調べることになりました。

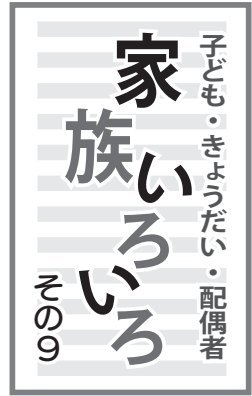
親の気持ちは、「家事や金銭管理ができるようになるまでは親の責任」と考えるようですが、親を離れて支援を受けた方が、

その人らしい生活力や人生の希望が見つけやすいのではないのでしょうか。

Bさんは「高齢化した両親が口うるさくてこれ以上一緒に暮らせないが経済的に自立が難しい」とのことです。

Cさんは「母親に文句を言い、暴力を振るってきたが母が頼りだった。母がいらないと何もできないことがわかった。親が病気になるこれからは親孝行をしたいが、自分の精神症状のため思うように世話ができなくて毎日が苦しい」ということでした。

BさんCさんは通院をする以外は自宅にいて、生活を両親に依存していて、社会的な資源の利用をしていません。自分の思いを話す友人もなく、スーパー



仲良しの姉が発病 するまで〜現在

(きょうだいの立場) Y・M

「あなたに私の声、聞こえてないよね？」

新型コロナウイルスで自粛中の2020年5月初旬、私の4歳上の姉(以後、M)から夜中にこんなメッセージが残されていました。

私はやっとの思いで自分の子どもたちを寝かしつけたところだったので、Mの電話には気付

かずに朝を迎え、このメッセージを聞いても何のことかまるでわかりませんでした。

この時、幻覚、幻聴、妄想、思考伝播というあらゆる陽性症状に脅かされていたと知ったのは、Mの主人から連絡を貰った時でした。

もう一人の姉のスマホにはMから別れのメッセージが送られてきたそうです。

その日、Mが一番信頼している友人の家にMの主人が連れていったところ、この友人が、緊張と興奮が混ざり、人が変わったMにただ一言、「病院で診てもらいなさい」と言ってくれました。

こうしてやっど病識を得たM

は連休が明けてすぐに、実家の母と主人に連れられて、心療内科へ行きました。

過去の出来事を振り返ると

Mが調子を崩したのは、2016年のことです。私たち姉妹は仲が良く、お互い頻繁に連絡を取り合っていました。その年の1月から急に連絡がなくなり、いつの間にか電話番号とメールアドレスも変えていたので、Mの主人に確認したところ、Mが集団ストーカーに狙われていると言いつつ、警察にまで行くようになったと聞きました。

このような妄想は過去にもあり、二十代で一人暮らしをした時は、アパートの住人が麻薬の

ピアサポートを続けてきた からこそ、わかってきたこと

中野千世（対話） 堀本久実子

《対話者のプロフィール》

中野千世 なかのちせ 医療法人宮本病院

地域活動支援センター櫻

精神保健福祉士。和歌山県ピ

アサポーター推進員として、

精神科病院に入院されている

方が地域で暮らしていただけるよ

うに支援する活動をピアサ

ポーターとともにやっている。

堀本久実子 ほりもちくみこ 地域活動支援セ

ンター 櫻 ピアサポーター。

平成23年より、精神科病院で

自らの経験を伝える活動等を

続けている。

中野 誰でもあたりまえに地域

で暮らせるように、長く入院さ

れている方も地域で暮らせたら

いいなという思いで、自分の経

験を精神科病棟（病院）で伝え

る活動を続けて来て。私たちの

ピアサポートグループの名前が

ようやく決まりましたね。

堀本 決まりましたね。「あつ

とSAKURA」。三つの意味

があつて、一つは「at」ここ

（櫻）で会うの意味、もう一つ

がアットマーク、発信の意味、

最後がアットホーム、ここにい

るよ、の意味です。

中野 みんなで話し合つて決

まった時の気持ちつて、どうで

した？

堀本 これまで続けてこれたか

こうすれば働ける



わが社のとりのくみ

第9回

NPO法人 ピープルデザイン研究所

(東京都・渋谷区)

雇用する側
ディレクター 田中 真宏さん
雇用される側 中川可央里さん

ピープルデザイン研究所について教えてください

田中さん ひと言でいうと、ダイバーシティー^(多様性)の街づくりNPOです。「^(創造的)心のバリアフリー」をクリエイティブ^(創造的)に実現する思想や方法論」であるピープルデザインを提唱していて、ダイバーシティーを新しいカルチャーとして、渋谷から発信していま

す。私たちの活動は、「障害者、LGBT、高齢者、外国人、子育て中のパパやママ」の5つのマイノリティ^(少数派)に対しての課題解決策を、「モノづくり、コトづくり、ヒトづくり、シゴトづくり」の4領域で企画、実行しています。例えば、障害者などのマイノリティや福祉そのものに対する心のバリアを取り除こうと開

催してきた展示イベント『超福祉展』は「5つのマイノリティ」×「コトづくり」となります。

ピープルデザイン研究所を知ったきっかけは？

中川さん 「働いてみたい」と思ったけどアルバイトだと辞めづらい。でもボランティアならお金をもらわないし、最悪、途中で辞めてもいい。そう考えてネットを調べていたら、ピープルデザイン研究所が主催している「超福祉展」のボランティア募集のページをみつけました。説明を読んだらとても面白そうで、直感的に「ビビッときました。5年も引きこもっていた私からすると、1週間のボランティア

調理が簡単！我が家で作る手抜き料理 その4



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

冬はお鍋が美味しい季節ですが、お鍋が続くのもちょっと…というときもありますよね。

アクアパッツァは、もともとイタリアの漁師料理なので豪快かつ簡単に作れて、見た目はちょっと華やかなのでお勧めです。もともと作るより食べるほうが好きなタイプなので料理には全く自信がないのですが、これは、数少ない家族からリクエストのある料理の一つです。残った白ワインとご一緒にどうぞ！魚介のスープが美味しいので、パンにつけたり、後でパスタやリゾットにしても美味しいですよ。



連載 1

ひきこもる人と 家族への支援から 見えてくること

安保寛明

(山形県立保健医療大学看護学科教授)



こんにちは、安保寛明と申します。みんなねっとでは、初めての原稿になります。どうぞよろしくお願いいたします。

自己紹介

私は、5年前から山形県立保

健医療大学で仕事をしています。普段の仕事は、看護師や保健師をめざす学生たちに講義や実習を行っています。現在は、山形県が行うひきこもり対策事業や自殺対策事業において県や市町村への助言を行っています。また、厚生労働省の事業の

ひとつでひきこもる人の家族のための支援体制の整備に関する事業があるのですが、その事業でも山形地域の事業統括を行っています。

2015年までは、盛岡市の未来の風せいわ病院という精神科を主な診療科とする病院で、精神障がい者アウトリーチ推進事業という事業にかかわっていました。この事業は、看護師や保健師やピアサポーターが、心理的精神的な面で苦悩を抱えている方のご家庭への訪問を行いながら回復をめざしていく事業です。そのため、精神科に通院していたけれども通院が途切れしている方、ひきこもり状態の方、ご家族やご近所の方が心配して

ひびたんたん ⑩

こうど
神戸いつほ



医療費助成制度―問題の所在
とこれまでの取り組み

奈良県の実態調査が2級 実現を後押し《3》

(奈良県連 事務局長 奥田和男)

はじめに

本誌11月号で木全副理次長が福祉医療の実現に向けて、実践編の勉強会参加を呼びかけました。

奈良では、家族と共に当事者と支援者が「福祉医療を実現する奈良県会議」を結成し、力を合わせて運動ができたこと、及び、木全さんが強調された実態にこだわり訴え続けたことが2級の実現に結びついたと考えています。ここに焦点を当てて報告をします。

精神保健福祉手帳の欠陥

精神の手帳は1級が重度、2級が中度、3級が軽度とされていきます。しかし、手帳の審査判定を行っている精神保健福祉センターの所長会議が2005年度の会報で「審査判定機関間に差異が見られ、この差異は手帳制度の根幹を揺るがしかねない現状にあり早急な解決策が求められている」と提言しているが放置されたままです。

都道府県によりこれだけ大きな差異がある判定基準は、制度を作る基準とは

2010年3月末の各等級の最高と最低の割合(%)

	最高	最低
1級(13倍)	長野県 48.86	鹿児島県 3.77
2級(1.9倍)	鹿児島県 76.89	群馬県 40.77
3級(6.6倍)	和歌山県 36.70	熊本県 5.54

なりえないため、私たちは生活実態にこだわり、安心して医療にかかることができる制度を求めたのです(図表参照)。

実現会議と県が実態調査を実施

実現会議は結成当初の取り組みとして2013年1月15日から、12の市と15の町、12の村への要望活動を始めると共に、県内各病院と福祉事業所で支援者が生活状況や医療に関する困窮事例の聞き取り調査の準備を始めました。

3月の県議会で「精神障害者への医療費助成を求めて市町村への要望が行われているが、県はこの医療費助成をどのように考えているのか」との質問に、知事は「実態を調査して判断する」と答弁県の

お知らせします みんなねっとの活動

■自由民主党政務調査会障害児者問題調査会を通じての要望書提出（11月19日）

当日は岡田理事長がリモート出席し、精神障害者にとつて精神科医療の課題は重要なので、精神科医療に関する意見交換の場がほしいということ訴えました。（紙面の都合上要望項目のみ掲載）

1. 本人中心の医療実現と本人・家族のもとに届けられる支援・治療サービスの実現

①強制入院中、あるいは入院経験のある患者さんの経年満足度調査を実施してください。

②全国の精神科病院について、虐待案件の実態調査を実施してください。

③虐待防止の通報義務を精神科病院（医療機関）・教育機関にも課してください。

④精神科医療における入院時の家族の同意は廃止してください。

⑤精神医療審査会の人権擁護機能の充実（必要最小限の行動制限・身体拘束・隔離等）

⑥意思決定支援の充実、インフォームドコンセントの徹底、さらには、SDM（共同意思決定）を実現してください

⑦精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築におけるピア活動では家族としてのピア活動も含めて、家族による相談

（電話・対面など）や『家族による家族学習会プログラム』を財政措置のうえ組み込んでください。

⑧家族や理解者が入院中の本人との面会を保障するように徹底してください。コロナ禍による処遇制限の乱用をやめさせてください。

⑨本人・家族のもとに届けられる多職種チームによる訪問型支援・治療サービスの充実

⑩相談窓口の整備（早期相談支援体制の構築・24時間365日対応相談窓口の開設・精神保健福祉の専門相談員・訪問サービス実施）

⑪一定の地域（人口5万人目安）にメンタルヘルスの責任をもつセンターの設置（一般医療機関との連携・ネットワークの構築）

■編集委員を引き受けてから早いもので2年が経ちます。外部委員の私の役割は、新たな視点や違った角度でテーマや記事を考え、そして何より読み手である読者の方々にわかりやすくお伝えすることだと思っています。「誰のために？」何のために？と考えながら編集に参加することは、私がか、もつと言えはどう生きるのかにも共通する問いだと感じるこの頃です。本年もよろしく願いました（橋口）

■2020年はコロナに振り回されて、ストレスのたまる1年でした。毎日の生活が大きく変わり、みんなねつとの編集会議やインタビュー取材もリモートになって、リアルに対面で行っていた頃が懐かしく思えます。いよいよ海外ではワクチンの接種も始まり、今年はコロナに脅えることなく、普通の生活ができるようになることを心から願います。皆さまにとってよい年になりますように。（菅原）

■巣ごもり・ステイホームなどで動かなくなると、特に高齢者は、体中の機能が衰えると聞きました。まずは足腰の筋肉が減少して階段などが上りづらくなり、コミュニケーションが減ることで認知機能が弱り、認知症のリスクが増大します。また会話も減るので嚥下機能が低下し誤嚥性肺炎を起こしやすくなるのです。新型コロナウイルス対策だけでなく、別な健康面にも対策を講じないといけないということです。みなさん対策をしますか。（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/>



月刊みんなねつと 通巻第165号（2021年1月号） 定価 300円

発行日 2021年1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）
 〒167-0054 東京都杉並区松庵3丁目13番12号
 TEL03-5941-6345 FAX03-5941-6347
 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

会員種別変更のお知らせ

2021年4月より変更となります

お支払いの方法にクレジットカード決済が加わりました！

個別
賛助会員
(1冊送付)

- 1名様での個人・団体等の方が対象
- 会費は3,600円のままです。

複数
賛助会員
(2冊以上送付)

- 団体、病院等当会家族会以外の方が対象
- 会費は3,600円×冊数に変更となります。

家族会
賛助会員
(2冊以上送付)

- みんなねっと所属の家族会(2名以上)が対象
 - 家族会に所属する会員様の会費は、
お一人あたり3,600円です。みんなねっとへは
3,000円×冊数をお支払いください。
- ※ 1名様毎に年額600円を家族会運営費等としてご活用いただけます。

特別
賛助会員

- 企業・法人・個人等の方が対象
- 1口5,000円です。

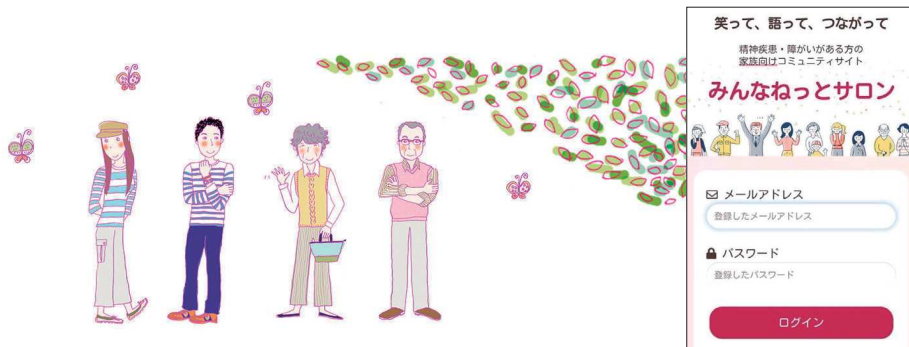
種別変更・お支払い方法等の詳細は継続のご案内チラシでご確認ください

2020年度日本郵便 年賀寄付金 助成

精神に障害がある方の 家族向け交流サイト みんなねっとサロン

親、子ども、きょうだい、配偶者・パートナー等 ご家族の方

さまざまな精神障害をもつ人たちの家族を対象に、家族同士が安心して気軽に繋がることができる、相談・情報交換を行う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。匿名で全国どこからでも利用できます。スマートフォンやタブレットでも簡単にアクセスできます！



■ご利用方法（登録無料）

<https://minnanet-salon.net/service>

（みんなねっとサロンで検索）またはQRコードよりアクセスし、登録してください。

■お問い合わせ

minnanet.salon@seishinhoken.jp（メール）



公益社団法人全国精神保健福祉会連合会（みんなねっと）

〒167-0054 東京都杉並区松庵 3-13-12

TEL：03-5941-6345 / FAX：5941-6347

<https://www.seishinhoken.jp>