

# 月刊 みんなねっと

3  
2021



「自分の人生は自分で決める」 チアキ

特集 自責の念から自由になれない



公益社団法人 全国精神保健福祉会



みんなのわ — 読者のページ 2

## 特集 自責の念から自由になれない ……6

- 自責の念から自由になれない（橋口亜希子） 6  
視点を変えると気持ちも変わるリフレーミング（下平美智代） 8  
自分の事好きになるコツって（土屋 徹） 10

多事彩々 翳さま（野村忠良） 14

みんなねっと相談室から《第23回》 ひきこもり…親が突然亡くなったら 16

子ども・きょうだい・配偶者 家族いろいろ(その11) 寛解は持続できるのか 18

リレー連載「リカバリーをめぐる、対話のように」⑥

リカバリーの価値観に立ち返る 山田悠平（対話）宮本有紀 20

《こうすれば働ける わが社のとりのくみ》(第11回) 京都障害者雇用企業サポートセンター 24

カンタンてめき術(料理編) その6 具だくさんの味噌汁 29

《連載3》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⑫最終回 神戸いつほ 34

医療費助成制度《5》大阪府における医療費助成の取組み（大家連） 36

各都道府県別電話相談一覧 39

## 自責の念から 自由になれない

みんなねっと編集委員 橋口亜希子

### 「自己犠牲」と「自己処罰」

みんなねっとの編集委員として記事や読者の方々からの声を聴きながら、また日々発達障害に携わり、産業カウンセラーでもある私は、最近、人が苦しむ原因の一つに「自責の念から自由になれない」苦しさがあると感じています。

日本には昔から「罰が当たった」との言葉があるように、何か問題や苦悩に直面した時、自

身を説き伏せ納得させるようにこの言葉を呪文のように使う慣習があります。

でも、時に誰が見ても理不尽なことに対して、自責の念を抱いて苦しんでいる人をTVでもSNS上でも見ると、なぜそこまで追い詰められてしまったのか、悲しくなるのです。

\*

例えば母親が、我が子の精神障害のことや、引きこもりやニートといった苦悩に直面した

時、育て方のせいではないと心ある医師や支援者からどんなに説明をされても、頭ではそれを理解していても、愛する我が子のこととなるとどうしても感情が追いつかない母親ゆえの自責に苦しむことがある。

また一方で、周囲から「育て方が悪い」「親の愛情が足りない」と追求されることもある。所詮他人事だから母親の気持ちなんて全く考えない理不尽な周囲の干渉によって、母親は次第に母親である自分に原因があると思ひ込み、自分の責任だから自分でなんとかしようと助けを求め、問題を起さるたびに自分を責めるようになってしまう。

理不尽な周囲の干渉は、どう考えてみてもそれはその人が悪いことではないのに、「こんな母親だからこんな目にあう」「自分が悪い」といった自己犠牲、自己処罰となって、いつしかその人の慣習になって、自責の負のスパイラルへと深く入り込んでしまう。

\*

厳しい家庭に育ち、発達障害のある子を育てたことがある私自身も、その慣習に未だ時折苦しむことがある中で強く感じることは、問題や苦悩に対してどんなに自責の意味を持たせても、自分を痛めつけるばかりで何の解決にもならないということです。しかし一方で、電源を



が、そしてこの私自身も今後の人生を私らしく生きていくためにも、どうやったらその慣習を手放せるのか、問題や苦難に直面した時の自己処罰や自己犠牲に変わる方法や手段を、知って、手に入れる機会が必要なのではないかと考えるのです。

\*

押しついたら勝手に起動するシステムのよう、周囲や社会の同調圧力ともいえる理不尽な干渉や、自己犠牲や自己処罰がいつしか自分にとつても周囲にとつても平和なのだと思ひ込むことなどによって作られた慣習は、なかなか消えません。

もしこれを読んでいるあなたが、自責の念から自由になれずに苦しんでいたら、私は伝えたい。もう十分すぎるほどあなたは苦しんだ。これ以上、自分を責めても、大切なあなた自身を痛めつけるだけです。だから、一緒に、自分を責めないですむ方法や手段について、一緒に考えてみませんか？



## 鰯さま

「魚へん偏に「弱」と書いてイワシと読む。

イワシは弱い魚なのだ。群れを成して暮らし、その群れの姿を自在に変えて大きな魚の攻撃をかわす。数の多さで弱さを補う。

先日、魚売り場で真新しいイワシを見つけた。買って帰り、まな板の上に載せたとき、改めてその姿の美しさに見とれてしまった。20センチにも満たない大きさだが、ふっくらして引き締まった優美な体に驚くほど大きくて澄んだ丸い目。可愛らしい胸むな鰭と控えめな小さな口。

イワシって、こんなにも可愛らしく美しいのだ。その驚きは、

《第23回》  
ひきこもり…  
親が突然亡くなったら

みんなねっと  
相談室から



◆相談内容と対応

精神障害があり、中年になってもひきこもりを続けている息子、または娘と、年離れた親が同居しているが、親が先に亡くなったら残された息子または娘はどうなるのか、という相談がよくあります。

◆相談員の対応

様々な実例があるので、それらをまず、相談者にお伝えします。

ある息子さんの例では、親が家事ができなくなったときから、親の依頼で介護施設の職員が入るようになり、息子さんも親の介護にあたるうちに介護職員とコミュニケーションが取れるようになって、自立に向けて動き

出しました。親が亡くなった後も、地域の支援を受けて一人で暮らせています。

\*

もう一つの例では、ある娘さんの母親が突然倒れ、近所の方が娘さんのただならぬ姿に気が付いて、市役所に連絡するように勧めてくれたため、市役所と地域包括支援センターが動いて助かりました。その後、お母様が病院で亡くなるまでの間に、娘さんが地域の家族会を知り支援を求めてこられました。





家族会では弁護士を紹介して母親の成年後見人を選任してもらい、家を売却したお金で娘さんがアパートで暮らせるよう支援しました。いまはフリースペースに毎週通っています。

\*

さらにもう一つの例では、ある息子さんは母親の葬儀の後、1週間ほどひとりで自宅にこもったままでしたが、お兄様が食べ物をお届けすると、それをきっかけに外に出られるようになり、いまでは地域の当事者会のリーダーを務めています。

悲しい例として、ある精神科医に伺った話では、自殺する方もいるとのこと。また、マスコミに報道された例では、親の遺

体と数か月も一緒に暮らしていた例などがあります。

そうならないように、今のうちに行ける対策としては、親に異変が起きた時に、本人が緊急に助けを求めるための連絡先、例えばきょうだいや親族、地域の支援機関の電話番号の一覧を見えるところに掲示しておくことが考えられます。本人には、その一覧を見て、どこかに連絡するように話しておくことよいと、相談者にお伝えしています。

### ◆感想

日本の現在の制度では「保護者」といいます。「家族」となります。そして「成年後見制度」があり、個々の当事者が家庭裁判所を通して専門家と有料で契約し、親族

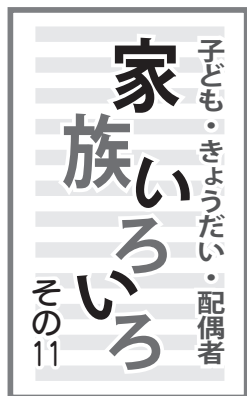
なら無料でも利用できません。国や自治体は責任を負いません。

ただ、この制度は生活支援が不十分で横領などの不祥事もあり、不評です。あまり利用されていません。

本来なら国や自治体が保護を必要とする方の支援に生涯責任を負い、本人の尊厳と生活を守るために公的支援者が訪問して支える体制を制度化すべきです。そうすれば、ひきこもっていても、親も当事者も安心して暮らせます。

皆様の深い苦しみを身近に知る者として、筆者は制度を変える運動に、なんとかしてみんなで一緒にも早く取り組めないものかと願い、実現のための方策をあれこれ探っているところです。

(野村忠良)



## 寛解は持続できるのか—コロナ禍の生活を 通して思(こ)う

(配偶者の立場) 桜野はな子

50代前半の夫が20年来のうつ病を経て双極性障害Ⅱと診断されて約5年。2度の長期休職(1〜3年)と3週間の医療保護入院を経て2年前に復帰し、ひとまずは安定を取り戻しているようです。

### コロナ禍での状況

昨年春は3か月に及ぶ臨時休校がありました。社員の夫は在宅勤務、小中高の子ども4人は自宅学習、私は短時間のパート勤務です。

書齋とリビングは隣合わせのため互いの音や会話はすべて聞こえます。夫は家族の声が少しでも大きいと「静かにしてくれ!」と怒鳴り、私も家事の間をずらすなど、夫が最優先の生活を続けることは思った以上に厳しかったです。

隔週の通院は継続できましたが、月一回の計画相談は半年近く中断しました。4月には末子が小学校に入学したものの大量

の宿題に追われるばかり。私も転職と同時に2か月の臨時休業が決まって厳しい新年度の幕開けとなりました。

### 家族全員が終日在宅

10年前に地方での転勤を終えて東京に戻った時から暮らしている賃貸マンションは子どもも成長と共に手狭になっていきましたが、家族全員が終日在宅という状況になり、住み替えを含めた今後の暮らし方を改めて考えたいと思いました。

しかし夫は余計な心配をさせると症状が悪化し、結局家族が対応に困ってしまいます。そこで生活のこと、学校のこと(今年には中高生が受験です)なども、



## こうすれば働ける



## わが社のとりのくみ

第11回

### 京都障害者雇用企業 サポートセンター

実践アドバイザー

谷垣信也さん

京都障害者雇用企業サポートセンター（以下、サポートセン）とは？

京都府が運営する、企業視点で障害者雇用をバックアップする専門窓口です。障害者雇用の基本ステップ「調査・学習」「計画」「採用」「定着」を基本に、障害者雇用に関するあらゆる企業の課題に応じた『オーダーメイド支援』を行っています。

サポートセンの鍵となる活動は、ロクイチリスト（毎年6月1日時点での障害者雇用状況をハローワークに提出する報告書）分析による「①個別企業訪問」、企業実態に合わせた柔軟なセミナー開催など「②タイムリーな支援」、業種・企業規模を問わず学びたいことを学び交流できる「③企業ネットワークによる

相互支援」、連携できる場所とはどこでもつながり縦割りをなくす「④関連する支援組織との連携拡大・強化」です。

例えば、①個別企業訪問においては、京都府の企業は約1800社ありますが、優先順位をつけて年間1000社はタッチしています。個別企業訪問やセミナーによって得られた企業の素朴な質問は「障害者雇用Q&A」としてホームページに掲載し活かしています。

サポートセンのメンバー構成と、実践アドバイザーである谷垣さんの役割は？

サポートセンのメンバーは、現場責任者1名、事業推進員1名、

合、オブラートで包んだ言い方や、腫れ物に触るような対応の仕方をしたりするのですが、それは遠慮です。企業に勤めた以上、やるべきことをやるのが就労。例えば知的障害のある人に、



サポートセンターのメンバー

社員全員が参加する朝礼に、あなたは参加してもわからないから参加しなくていいよというのには遠慮であって、参加してもらうのが就労であり、朝礼の中身をわかるようにするのが配慮です。あくまで企業視点で、当事者を戦力として生かすこと、福祉と雇用の違いにこだわりたいです。

障害者雇用には当事者の存在そのものに対する承認が大切だと思いますが、谷垣さんが大切にされていることは？

「障害者だから…」ではなく、その人の個性・特性を見てちょっと丁寧な、ということをお大切にしたいです。私の思いは、オムロン京都太陽での経験とサ

ポセンで多くの企業の実態を見て形成されました。障害の有無に関係なく、働く意欲のある人は工夫をして働くことにチャレンジします。それを福祉、企業、双方の立場で支援をする。結果として企業で働くことが本人にとって幸せかどうかは、本人の意思を尊重しながら、企業と福祉の役割分担にあると思います。事例ですが、あるリーダーが異動した部門に障害のある方がいました。前任者からはこんなことに注意するようにという事しか引継ぎされておらず、当然ですがその通りやったがうまく行かない。私とそのリーダーの出会いから、障害名だけでなくその方の特性を理解して、仕

連載3

## ひきこもる人と 家族への支援から 見えてくること

喪失の悲しみが孤立をうむ可能性

安保寛明

(山形県立保健医療大学看護学科教授)

この連載をはじめて早々にこの雑誌を読んでもうくださっている方からの反響をいただいています。ひきこもり状態にある人が予想よりも多いことに驚いたというご感想や、家族として何とかしようともがいていたころ

を思い出したというご感想をいただきました。読者の皆さんからのご感想は、ぜひ、みんなねつと事務局へお寄せください。さて、今回はひきこもる人の家族が家族同士のつながりをもったときの変化として「保護者から理解者への転換」があると紹介しました。ひきこもる人の家族同士が家族会などを通じ



て安心して話せる場ができる、自分一人で支えなければという気持ちが緩和され、ひきこもる人の心理的な状態を実感しやすくなるということの意味します。

身近な存在である家族でも、ひきこもる人の心の中で起きていることはわかりにくいものです。自分から居場所を増やそうとしないようにみえてしまう引きこもり状態というのは、家族からするともどかしい思いをすることでしょう。ひきこもり状態というのは、周囲の人から見ると新しい挑戦をしないように見えますが、それは努

表1 ひきこもりの段階（文献1に基づく）

段階	準備段階	開始段階	ひきこもり段階	社会との再会段階
特徴	身体症状(体の調子の悪さ)や精神症状や問題行動等がよくみられる	激しい葛藤が周囲からも見える、葛藤のために近親者への行動や発言が不安定になりやすい	回避と退行が見られ、周囲からの呼びかけが刺激となって葛藤が表面化する	試行錯誤しながら外界との接触が生じ、活動が始まる

力不足などの本人の問題ではないと思われまます。

### “ひきこもり”の心理過程

ひきこもり状態にある人の心理状態を理解するために、ひきこもりの状態に関する心理社会的な段階を、ひきこもる人の理解と支援に関するガイドライン<sup>(1)</sup>を元に紹介します。

ひきこもり状態では、新しい物事などへの挑戦をしないこと(回避)や、ストレス対処方法が実年齢よりも幼く見えること(退行)などがみられやすいです。さらに、その回避と退行による状態のまえに、身体面や心理的な調子の悪さや、周囲の人との対立、心理的葛藤が見える

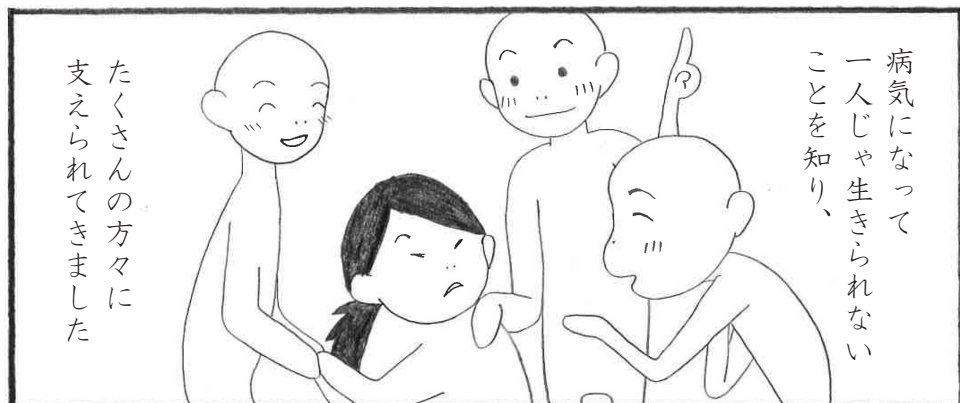
段階があることがわかります。

ここでいう葛藤というのは、「このままの状態ではいたくないが、一方で挑戦することでさらに傷つきたくない」とか、「もっと自分ではできるはずだ」と思うが、一方で自分の可能性を信じられない自分もある」とか、相反する考えが強くなることをいいます。

ひきこもる人に対して、家族や支援者が行動をするように働きかけるとむしろ拒否されたり関係が悪化したりすることが多いのは、ひきこもる人は葛藤していない(喜んで進んでひきこもっている)のではなくて、葛藤を内に抱えながら暮らしているからだと考えられます。

# ひびたんたん ⑫ 最終回

こうど  
神戸いつほ



たくさんの方々に  
支えられてきました

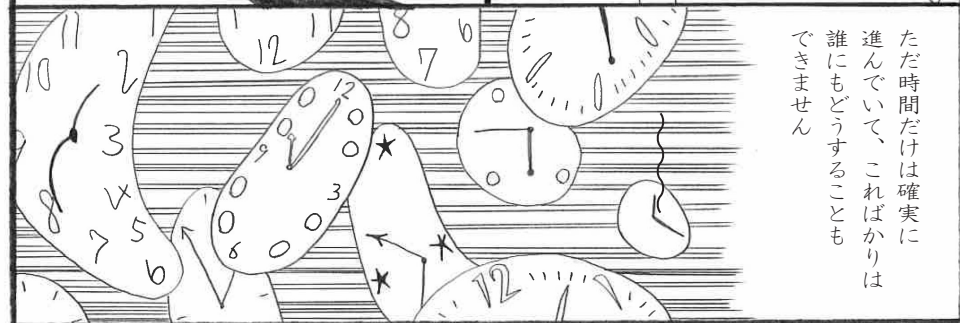
病気になって  
一人じゃ生きられない  
ことを知り、



立ち止まって  
振り返ることも  
あります



症状が出て  
辛くなることもあります



ただ時間だけは確実に  
進んでいて、こればかりは  
誰にもどうすることも  
できません

## 各都道府県別電話相談一覧 (2021年1月現在)

都道府県	連合会	相談実施日時	電話番号
1 北海道	一般社団法人北海道精神障害者家族連合会	火曜日～金曜日 10:30～15:30	011-792-0221
2 青森	NPO法人青森県精神保健福祉会連合会	月・水・金 9:00～15:00	017-787-3951
3 岩手	NPO法人岩手県精神保健福祉連合会	面談相談 第2金曜日 10:00～13:00 第4火曜日 13:00～17:00 (祝日を除く) 予約受付 火・木・金曜9:00～16:00	019-637-7600
7 福島	福島県精神保健福祉会連合会	月・水・金 9:00～13:00	080-1665-1914
9 栃木	栃木県精神保健福祉会	水曜日(祝日を除く)10:00～15:00	028-673-8404
10 群馬	群馬県精神障害者家族会連合会	電話相談:水曜日(祝日を除く)9:30～15:00 面接相談:月1回土曜日 13:00～16:00(要電話予約)	027-289-9647
11 埼玉	埼玉県精神障害者家族会連合会	月～木曜日 10:00～12:00,13:00～15:00	080-6685-2128
13 東京	東京都精神保健福祉会連合会	水曜日(祝日を除く)11:00～16:00	03-3304-1334
14 神奈川	NPO法人じんかれん	水曜日 10:00～16:00 面接相談:第3水曜午後(火曜・木曜に電話予約)	045-821-8796
16 富山	NPO法人富山県精神保健福祉会連合会	月～金10:00～12:00,13:00～15:00 相談会:月1回 第2土曜(要電話予約)	076-461-7110
17 石川	石川県精神保健福祉会連合会	月曜日(祝日を除く)11:00～14:00	076-238-5761
21 岐阜	NPO法人岐阜県精神保健福祉会連合会	火・木・金 10:00～15:00 面談・メールによるご相談あり <a href="https://gifu-karen.jimdofree.com/">https://gifu-karen.jimdofree.com/</a>	058-271-8169
23 愛知	NPO法人愛知県精神障害者家族会連合会	2021年3月31日まで 月曜日～金曜日 9:30～15:30 2021年4月1日より 月曜日～金曜日 10:00～15:30 面談相談は要予約	052-265-9213
24 三重	NPO法人三重県精神保健福祉会	火・木曜日 10:00～16:00 面接相談(予約受付 火曜・木曜)	059-271-5808
25 滋賀	NPO法人滋賀県精神障害者家族会連合会	火・土曜以外(要予約)	077-575-5648



■世界中がコロナウイルスに翻弄され、これまでの暮らし方を全面的に見直す機運が高まっています。今後は、みんなで誰もが希望と安心を持って生きられる社会を一緒に創り上げてゆかなければ、人類の存続は難しくなるでしょう。精神疾患・精神障害を中心とする分野でも、本誌が、誰もが幸せに暮らせる社会を創ることに、少しでもお役に立てれば嬉しいです。(野村)

■今月の特集「自責の念から自由になれない」はNLPのコーチでもある私が、最近強く感じていたことから企画提案いたしました。とても難しいテーマであることから編集委員会の中でも様々な議論を経て掲載に至りました。企画発案者と

して問題提起を書かせていただきましたが、とても深く悩み考え何度か書き直しをした原稿です。編集委員一同、真摯に誠実に向き合った特集ですので、どうかご意見をいただければと存じます。(橋口)

■漫画「ひびたんたん」の連載が今月で終了になりました。気が付けば、自粛で家こもりがちの生活が始まって1年。私も時間だけが過ぎて気分の上がらない、たんたんとした毎日を過ごしていました。そこにやってきたのが、元保護猫の茶トラと三毛の2匹の子猫ちゃん。気ままで元気いっぱいな猫たちに振り回されながらも、ご飯やトイレのお世話係が加わった毎日に、少し元気が戻ってきました。(菅原)

**【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167号 (2021年3月号) 定価 300円

発行日 2021年3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](http://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