

# 月刊 みんなねっと

5  
2021



お花がいっぱい咲いたね ホロ（チアキ）

## 特集 コロナ禍のアウトリーチ



# 原稿・情報をお寄せください

「家族いろいろ」や「読者のページ（みんなのわ）」、「カンタンてぬき術」などのコーナーやみんなねっとに原稿をお寄せください。

地域の話題やユニークな取り組みなどの情報、みんなねっとへのご意見・ご要望なども歓迎します。巻末はがきやメールで投稿できます。投稿される場合は、氏名・住所・年齢・お立場（家族・本人・その他）を必ずご記入ください。ペンネーム希望の方は、その旨お知らせください。

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。

〒167-0054 東京都杉並区松庵 3-13-12

みんなねっと応募原稿係

FAX：03-5941-6347 / mail：desk@seishinhoken.jp

分量：400字～800字程度

※お送りいただいた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。



## 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 ご家族の方限定～



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が「みんなねっとサロン」です。With コロナ時代の新しい家族ピアサポート活動が始まっています。

匿名で全国どこからでも利用できます。スマートフォンで簡単にアクセスできます！

### ■ご利用方法（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）





みんなのわ — 読者のページ 2

## 特集 コロナ禍のアウトリーチ ……6

- アクト  
ACT全国ネットワークからアウトリーチネットへ (岡崎公彦) 6  
希望を持って利用者のリカバリーの旅に寄り添う (齋藤和彦) 8  
コロナ禍での訪問看護@クリニック (二宮史織) 10  
感染予防! 訪問看護継続! コロナ禍で、何を大事に考えるか (児島一行) 12

多事彩々 生命力に守られて (野村忠良) 14

みんなねっと相談室から(第25回) 入院中の娘、退院後、家には引き取れない 16

子ども・きょうだい・配偶者 家族いろいろ(その13) 「自責の念から自由になれない」を読んで 18

リレー連載「リカバリーをめぐる、対話のように」◎

回復は、上書きありの終わりのない表現? 山ちゃん(対話) チアキ 20

**知りたい! 聴きたい! こんなとりくみ**(第2回) 自分に合った居場所を探す  
ひきプラ (ひきこもりプラットフォーム) 24

**カンタンてめき術(料理編)** その8 味付き魚の缶詰めとタマネギの卵とじ 29

《連載5》ひきこもる人と家族への支援から見えてくること [経験者が意思の表出を支える] (安保寛明) 30

**母と暮らす 第2回** 小林エリコ 34

医療費助成制度《7》

静岡県の医療費助成運動の取り組み 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」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

◆ 神奈川県 リエさま 家族

(70代)

毎月なんらかの希望を見つけて「みんなねっと」に支えられてきました。ありがとうございます。みんなねっとの表紙を飾るチアキさんの絵が私は好きです。何かを語りかけてくれます。

た。2月号の鮮やかな彩りの世界は絵の具のタッチ、色に魅せられ、3月号は黒い瞳に燃える赤と真一文字に結ばれた口に意思の強さが伺われました。私へのエールですね。

「ひびたんたん」の神戸いつもの。皆さんのマンガは端的な表現、コマ割りでわかりやすかったです。

脅迫とか悪い幻聴が多い中、パソコンで調べて客観視し「たんたん」と生活していく。それが大事ですね！

1月号の安保寛明教授の「生きこもる人と家族への支援からみえてくること」は、初めて気づかされるが多々あります。

「こうあるべきと規範を優先させてきた」不登校時代。40代に入り娘は、普通の人間になりたい！と願い、親は普通の人間であってほしい、薬で治そうと必死でした。人はそれぞれ違うのだから、世間の規範に合わせようとして苦しむべきではないのだと教えられました。

野村忠良さんの「多事彩々」は心が和みます。ホッと一息お茶を飲む感じで。お人柄が偲べれます。

編集後記は、編集者の方々の生活や考えを少し覗かせていただけで良いですね。

私の自責の念は、思い込みではないか？ 多方面からの考えもあるのではと打ち消しながら

生きています。他から言われると辛い！

◆福岡県 池田美代子 家族  
(70代)

当事者の母です。いつもみんなねつとを楽しみにしています。

一番先に読むのは、多事彩々の野村忠良様の記事です。優しい目線でものごとをみられている様子が心が洗われるようです。いつまでもお元気でお願いしますように。

## 日常生活

◆広島県 北川 家族 (70代)  
大量のセラネースと大量のパ

キシルは人格を変えてしまうのではないのでしょうか。病気になる前の人間に戻ることはなく、対話ができませんでした。

セラネースで常に恐怖を感じ、パキシルは気を大きくし、何かに操られ、操られるままにことを進めるといふ具合でした。



◆佐賀県 ねむり姫 本人 (40代)

薬の副作用により、身体の不調を常に訴えながら、ほんとうに地獄の苦しみを味わいました。

私に与えられた罰であったのだと思いつながら、許せることができないでおります。

病院関係者は亡くなった子供の弔いをどうやってくださったのか、家族が悔んでも、悔んでも、亡くなった命はかえってこない。

本人の苦しみは如何ばかりか、安らかになることはない。日にちが薬、というけれど、脳裏を離れることはない。日々涙する。

◆兵庫県 万城朝江 本人（40）

代

おかあさんが先日急死してから、三度の食事を作るようになってきました。おばさんに料理の仕方をお教してもらったのです。それまで食べるだけの消極的な姿から積極的になったのです。統合失調症もそれに従ってよくなっていきました。

◆愛媛県 西村 家族（80代）

はじめて読ませていただきました。

どこの家庭にもいろいろな悩みや苦しみを抱えておられる方がたくさんおられるのを知りました。私だけじゃないと思いました。私には5人の子供がおります。上3人は何も心配いり

ません。下2人は双子（女）です。私が2月15日の夜にひどい目にあい、今は精神科病院に入院しております。3か月したら退院して帰ります。心配が頭から離れません。

保健センター他、いろいろな方にお世話になり、考えていただいております。統合失調症、病気です。

詩・その他

◆佐賀県 小楠淳子 本人（50代）

朝日を浴びて  
光が差し込む  
そのカーテンを開けて

ほんとうの朝日をこの身で感じ  
取ろう

その朝日に手を合わせて祈れば  
必ずその日が良い1日になる

神は告げていた

あなたも朝の光を大いに浴びな  
さいと

ありがたいお言葉に感謝！

◆茨城県 須藤敬治 本人(60  
代)

### バラの花

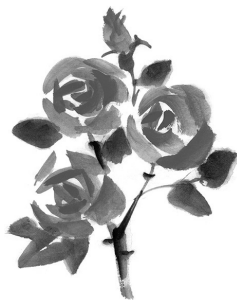
雑草のなかに咲くバラの花

花びらは雫しずくに濡れて

光があたりキラット

ピンク色の花びらは生き生きし

て雑草に咲くバラは美しく咲き  
続ける



### 竹林

風にゆられる竹林

揺れ続けてもけして

倒れることはない

揺れ続ける竹林



### 曇り空

曇った心は、青空になれない

曇り空はなかなか青空になれな

い悲しさよ



### 「訂正とお詫び」

本誌2月号の「特集」毛利昌秀  
さんの記事で「僕はもう精神科病  
院27年入院しています」とあるの  
は、17年間の間違いでした。訂正  
してお詫びいたします。



## アクト ACT全国ネットワークからアウトリーチ ネットへ

岡崎クリニック 院長／コミュニティメンタル  
ヘルスアウトリーチ協会 共同代表

岡崎 公彦

問支援を利用されている方々は、もともと外出が難しい方から、デイケアや作業所へ通われている方まで様々です。

感染拡大当初、感染への不安から訪問看護などを断る方が増えましたが、外出が制限され人とのつながりが持ちにくい状況が長引くにつれ、再開を望む方や新たに訪問支援を希望される方が増えた事業所も多いようです。

訪問支援を利用されている方々および支援者を感染から守りながらどのように支援を継続していくか、感染対策を徹底しな

がら試行錯誤を続けています。

ACT全国ネットワークからアウトリーチネットへ

平成21年に設立されたACT全国ネットワークは、令和2年度の法人化に伴い一般社団法人「コミュニティメンタルヘルスアウトリーチ協会（通称・アウトリーチネット）」として新たに発することとなりました。\*

これまで我々はACT（包括型地域生活支援プログラム）の実践、普及・啓発のために活動を行ってきました。

10年が経過し会員の入れ替わりもある中で、団体の方向性やあり方について改めて話し合いを繰り返し、理念に共感してくれるさ

### コロナ禍でのアウトリーチ活動

新型コロナウイルス感染症の拡大からはや1年が過ぎました。この原稿を書いている3月21日には首都圏の緊急事態宣言が解除されましたが、未だ先の見えない状況が続きそうです。

訪問診療や訪問看護などの訪



さまざまな方々の参加を募り活動を行っていくこととなりました。

アウトリーチネットには、訪問診療、訪問看護、相談支援事業を行っている支援者だけでなく、ひきこもり支援を行っている方々も参加してくれることになり、ACTは「ACT部会」にて、普及・定着・質の向上・制度化をめざしていきます。

多様な立場の方々がアウトリーチという方法論のもとに集まり、結束・連帯しながら精神医療福祉の発展に寄与していきたいと考えています。

## 精神保健医療福祉システムの変革に向けて

社会的入院者の地域移行は進

まず、ひきこもり、8050問題など地域の課題は山積しています。

平成30年度の診療報酬改定で「精神科在宅支援管理料ハ」が新設され、訪問診療でこれらの課題に取り組みやすい状況ができましたが、昨年の診療報酬改定で「精神科在宅支援管理料ハ」が突如廃止となり、訪問診療から撤退せざるを得なくなつた精神科クリニックが相次いでいます。

今回の感染症の拡大では医療システムの課題が浮き彫りになり、精神科においても、入院へのハードルは上がり、入院中の外出や面会は制限される状況が今も続いています。言いかえれ

ばこの状況は、生活の中心である地域を基盤とした精神医療福祉システムの整備を行なっていくタイミングともいえるのではないのでしょうか。

国は「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」の検討を進めており、これが絵に描いた餅にならないよう働きかけを続けていく必要があります。

みんなねつと会員の皆さまとは、課題の解決のために一緒に取り組んでいきたいと考えております。引き続きご支援を賜りますようお願いいたします。

\*オープンنگセレモニー  
5月29日(土)にオンライン開催  
記念講演・村木厚子さん、シンポジウム「アウトリーチの未来像について考える」  
詳細は、ACT全国ネットワークのホームページをご覧ください

## 希望を持って利用者のリカバリーの旅に寄り添う

訪問看護ステーションACT-J

齋藤 和彦



療報酬関係の情報などがFAXやメールで届きました。その情報を読み込み、当ステーションとして対策するという毎日です。バタバタでした。

職員の感染予防対策や感染が発生した場合の運営方法をしっかり考えておかないと休業になり、利用者さんにご迷惑がかかるのではないかと後ろ向きな気持ちが大きかったと思います。

ただ、それが一年間なんとかやれてきた原動力かもしれせん。私たち各スタッフは、一日に4人〜5人の利用者さんのご

自宅に訪問して心の悩みを聴いたり、日常生活のお手伝いをしています。コロナ対策では毎日の検温、マスク、手洗いはもちろんですが、「持ち出さない、持ち込まない、拡げない」に気をつけています。

自分の家から当ステーションに持ち出さない、当ステーションから利用者さんへ持ち込まない、当ステーションや自宅で拡げないという視点です。これには職員一人ひとりが場所や人の変わり目に手指消毒をする、距離を取る、使い捨て手袋やガウンを着用する、換気を行うなど徹底することです。「一人はみんなのために」という感じですよ。幸いにも事務員含む全職員が

### コロナの始まりと感染対策

記憶に新しい令和2年2月クルーズ船集団感染から一年以上経ちました。当時、当ステーションもコロナ対策で本当に大変でした。連日、行政から感染者数やクラスター発生場所、予防方法、助成金や救済措置、診

気をつけてくれましたので、今日現在（令和3年3月20日）まで感染はありません。利用者さんや同居のご家族も協力くださり、訪問前の検温や、窓を開けてくださったりして助かっています。

**利用者さん「自分は感染しないか不安」**

令和2年3月末、芸能人の志村けんさんが死去されました。そのニュースを受け、ある利用者さんから「自分は感染しないか不安」と相談がありました。とても大きな影響を受けられたと思いました。マスクや手洗いを一緒に乗り切りましようとお伝えしましたが、心配な

い大丈夫ですよと保証できる表現までできませんでした。当時のコロナ情報は、感染者数や死亡者数など怖さを感じるものばかりでした。

感染予防対策がどこまで効果があるのか疑問を抱いたときもありましたが、利用者さんの不安な気持ちを直接聞くようになってから安心してもらえようにと考えが変わっていきました。

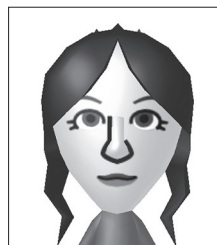
**希望を持ってもらう**

コロナについて、利用者さんには根拠のありそうな正しい情報と、感染予防を講じていれば感染確率は低くなるということをお伝えしました。そして、いつ

かは収束すると希望を持ってもらうことです。

当ステーションは平成20年から運営しています。運営のこだわりは利用者さんのリカバリーの旅に寄り添うことです。利用者さんの多くは精神疾患を持ち過酷な体験をされています。そこから新たに自分らしさの回復のためのリカバリーの旅が始まります。

始まりの第一歩は希望を持つことからといわれています。ウイズコロナも希望を持つことからではないでしょうか。希望を持ってもらうためにも私たちは味方であること、傍（そば）にいるということをお大切にしていこうと思っています。



## コロナ禍での訪問 看護@クリニック

国分寺すずかけ心療クリニック  
二宮 史織

めざしています。

### 当院の訪問看護

はじめに  
私の勤務するクリニックは、東京都国分寺市にあり、精神病床数が世界一多い多摩地域に位置しています。そんな地域だからこそ、当院は本人が望む場所での人らしい生活を送れるよう、一人一人の生活を支える精神科医療を

訪問看護は「体調や症状管理のため」というイメージが強いですが、それだけでその人らしい生活は成り立ちません。生活の中では色々な出来事が様々なタイミングで起こります。そこから種々の困りごとが発生し、むしろそれらが体調を脅かします。当院の訪問看護では日々の変化の中で必要なことを、本人と確認しながら訪問で行う内容を決めていきます。それは、音

楽を聴く・料理をするといった自宅で行うことだったり、市役所に手続きに行く・散歩に行くといった外出だったりもします。

利用する方と同様、スタッフにも視点や生活の経験等に個性があります。当院では多様な職種 of スタッフ複数名が関われるような体制を作っており、1か月の間に別のスタッフが伺ったり、2人で伺ったりすることも特別ではありません。複数の視点から生活を多角的に把握し色々なサポートをすることに繋がり、抱え込みも防ぐと考えています。

訪問看護の土台として実は一番大事ことは、「孤独」を防ぐことだと思っています。生活の中で話をする相手が少ない状況で

は、孤立し孤独感や不安が増してしまい、その人らしい生活が妨げられます。訪問看護の中で人と話すことは孤立しない生活を支えることに繋がります。健康管理や用事だけでなく繋がりを続けるために、一緒に行動しながらの「他愛ない雑談」を大切にしたいと考えています。

### コロナ禍での訪問看護

コロナ禍だとしても生活は続いていくわけで、訪問看護は何かしらの形で継続していくことが求められます。コロナ禍の訪問看護のあり方を色々と思案しお互いに協力をしあい、繰り返し見直ししていく、今もその中にあると思います。自宅への訪問の場合、「その人

のための場所」に出向くのだということを意識することも重要です。コロナ禍に限らず、自分の安心できるはずの場所を安心できる方法で維持できるように、訪問する側が協力することは必須です。少しでも安心感を持てる方法はないか、当院では本人の価値観を個別に確認した上で、スタッフで共有し、その方法を徹底できるように心がけています。例えば玄関での消毒だけでなく「家に入ってから手を洗うと安心」という方もいらつしゃいます。その人の不安を増さないよう意識することは、その人らしい生活に繋がっていくと考えています。

さらにコロナ禍では「孤独」が尚更重要なキーワードになりま

す。人と会う機会が減り孤立し、孤独感や不安をさらに抱きやすくなります。そんな中でも繋がりを続けていられるよう、電話やオンラインによる相談を訪問が減った時に利用し、定期的な繋がりを確保しました。手段が増えたことで繋がりが再確認できたり強くなったり、変化が起きているように思います。今では選択できる手段になっており、新たなサポートとして維持していく意味があると考えています。

コロナは皆を脅かすもので、誰もが同じ土俵で不安を共感する方法を考えることになりました。感染したとしても、繋がる努力をしようと話す日々を大切にしたいと思います。

## 感染予防！訪問看護 継続！コロナ禍で、 何を大事に考えるか

訪問看護ステーション・ころのあい あいづ  
児島一行



「訪問看護ステーションころのあい あいづ」は、病院やクリニックなどに属さない、精神科に特化した独立型訪問看護ステーションとして運営しています。現在、職員は看護師5名、事務員1名です。利用登録者は約90名で、福島県の会津地

域全体を対象エリアとして、医療福祉サービスが不足している地域のニーズに 대응することができますように広範囲に活動しています。独立型の訪問看護ステーションであることから、他の医療福祉関係者とも連携しながら利用者のリカバリーを大事に考えた支援をめざしています。

会津地域でもコロナウイルス感染症のクラスターが地域各所で拡大し、当ステーションでも訪問看護サービスに影響が出ています。具体的には、「病院に入院している方が退院後に訪問

看護を利用したいというニーズがあり、コロナ禍以前であれば入院中から病院に面談に伺って、関係性を築く活動をしてきたことが面会制限でできなくなったこと」「利用者の方がコロナウイルス感染症の疑いがあり、訪問看護以外に頼れる人がいなくて、自分自身も一人で病院に行くこともできない方の搬送に課題があったこと」「発達障害のある方が、感覚過敏などがあり感染予防が十分にできないために対応の課題があったこと」「家族も含めた利用者や職員がいつ感染するかわからない不安」「情報がないこと、わからないことへの不安」などがあり、ふだん大事にしているリカ

バリーを考えた訪問看護サービスができていく壁がありました。

また、デイケアなどの日中活動も休止となったところも多く、利用者の生活自体への影響も大きくありました。

このような状況があっても利用者や家族のことを中心に考えると非常時にも訪問看護サービスを適切に届けられるようにすることは重要です。

コロナウイルス感染症はなくなるものではありません。感染リスクがあり訪問看護サービスが提供できないということではなく、工夫して感染リスクをお互いに減らしながら訪問看護サービスを継続できるようにす

ることが必要だと考えます。

そのために取り組んだこととして、事業所の基本方針や利用者・家族に協力していただきたいことをお知らせして、お互いに感染予防に努めて意識できるようにしています。

また、日々の基本的な感染対策はもちろんですが、職員や利用者の体調管理、通信機器を利用した訪問看護などに取り組んでいます。

それでも、例えば「コロナウイルス感染症の流行地への行動歴があれば一定期間サービスを控えさせていただきます」など、感染予防だけを重視してしまうと利用者のニーズが満たされなくなり。一方で職員が感染

することで、他の利用者への感染リスクが高まったり、事業所閉鎖となり訪問看護サービスが提供できなくなったりする可能性もあります。

何を大事に考えるかによって、家族も含めた利用者の人権や権利に影響を与えていないだろうかと日々、葛藤しながら悩むことも多いです。

それでも、答えはないかもしれませんが、何が大事なかを個々のニーズに合わせて訪問看護サービスが継続できるように考えていきたいと思えます。

早くコロナ禍以前のふだんの暮しが戻り、マスクの下の笑顔を見ながら生活ができることを願っています。



## 生命力に守られて

就寝中、急に激しい痛みをお腹に感じ、吐き気もするのでトイレへ。3回もの嘔吐。なんだろう。嘔吐物の臭いから、夕食に食べたアジの干物による食あたりと判断。病院に行かなくても、自然に回復すると感じて眠りについた。

翌朝には、すっかりお腹が楽になり安心。一日、何も食べずにぐっすり眠る。その次の朝、心身安らかに起床。朝食は粥。

家事と在宅での仕事を徐々にこなし、午後には平常の生活に戻った。

嘔吐をさせて筆者を守る生命力の不思議さ。その賢さと尊さが身に染みたま。



今回のように、自然に治ることもあるとはいえ、病気になるにかけた時には、支援者の適切で迅速な関わりが必要である。統合失調症などの精神的病では、特にそうだ。



この点で優れているとつくづく思うのが、治療法の一つとしてのオープンダイアログである。

2人以上の専門家チームが、家族などからの通報で24時間以内に自宅等に駆けつけ、本人を囲んで家族も加え対話を始める。1時間くらいの間、本人は自分の状態について何でも話せ、支援者や家族は決してその話を否定せず愛情を込めて聴き、本心からの思いを言葉にして返す。毎日対話を重ね、10日もしないうちに半分の人は完治するという。

この方法で精神の病気が治るのは、人々の中に満ちている生命力の賢明さと愛情のお蔭である。大切なことは、本人とそこご家族にも、この生命力は、生まれつきたっぷり備わっているということだ。

病状が重くなった方も、医療のお世話になりつつ、生命力の導きに従って自らを信頼し自然に素直に生きていけば、きっといちばん賢い生き方ができる、と筆者は信じている。

ところで、食あたりする前に、アジを愛猫ピリケにも分けてあげたのだが、手をつけなかった。それでよかった。猫の生命力の賢さに敬礼！

(野村忠良)

《第25回》  
入院中の娘、退院後、  
家には引き取れない！

みんなねっと  
相談室から



◆相談内容

偶然にも同じ日に同じような内容で、違う地方に住まわれる高齢のお母さま、お二人から相談がありました。共に発症後30年近くの娘さんで現在入院中。間もなく退院の日を迎えるが、どうしたらよいものか？という内容でした。

大変な状況で入院したのでから、退院となっても、もろ手で喜ぶとはいかないことは若い親御さんの立場でもあり得ることなので、高齢の親御さんではなおのことだと思えます。

幼い頃から母娘二人で生きてきて、いつも「お母さんなしには生きていけない」と言う娘さん。しかし陽性症状に陥ること

が多く、そのたびに入院という解決策に頼って30年近く過ごしてきました。

毎回の退院後、しばらくは調子よい日を保持していたのが、近年はその平穏な日が減り、むしろ激しい言動が強まり、高齢で持病の出ているお母さまには悲しいけれど手に負えなくなりました、ということでした。

頼んで退院を先伸ばしにして、いるが「近いうちに転院してもらう」と今回病院側から言われ、娘さんからは「転院はいやだ、家に帰りたい」と毎晩電話がかかってくるし、お母さまは二者択一に苦しまれての相談でした。

◆相談員からお願いしたこと  
統合失調症と一口にいつても

この娘さんが、どのような境遇で生きてきてどんな苦しみを抱いていたのか、どんなことに興味をもっているのか、長い病の生活はどんなものであったのか、等と考えつつお話を伺うと、特に周囲からゆっくり話を聴いてもらっていない娘さんの姿が想像されました。

かたや社会的に孤立して娘さんを抱え必死に生きているお母さまの姿も電話のかすれそうなお声から感じられて、一緒に泣きたくなってしまうそうでした。

地方の精神科病院への入院が、昔ながらの施設体制でなされていることで驚くばかりです。治療のためでなく単に調子の悪い時に過ごす場所のような病棟の

存在と、それがあたりまえだと過ごされてきてしまったお母さま、日本での精神科医療の地域格差の現存を見た気がします。

退院後自宅に戻られる云々の前にぜひ病院にお願ひしてみることにして、①一度主治医同伴で娘さんの話を聴くこと。その席で②無理できないお母さまの体調について娘さんにお伝えする機会をもつ③娘さんを見捨てるのでなく、娘さんの症状が落ち着かれたらその時に改めて今後の方向を共に考えることを約束すること、を提案しました。

#### ◆感想

病院側が果たしてこの願ひを受け入れてくれるかどうか心配ですが、お母さまのお身体を思

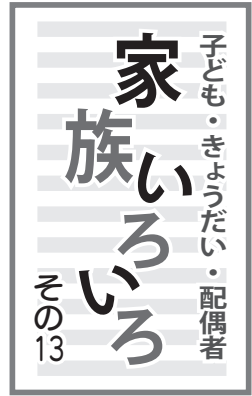
うと是非にも！と願われます。

そして病院の対応は別として、お母さまからはすぐにでも娘さん宛に短いメッセージを書いて届けることを勧めました。お母さまが「口で娘には伝えられない！」と言われたからです。

娘さんは誰かの「あなたのことを思っているよ」の言葉を欲して待っているはずです。それがお母さまから発せられ受け取れることを今、必要としているのではないでしょうか！

会話の折に、これまでと違う対応を増やしていくことで娘さんの症状には明らかな変化が出てくると信じていものです。そして、こうした方へぜひお知らせしたいのは、家族会に繋がる道です！

(島本禎子)



## 「自責の念から自由になれない」を読んで

(親の立場) 橋本美智子

みんなねっと3月号の「自責の念から自由になれない」を拝読しました。感銘を受け、今までのことを思い出し、涙してしまいました。

私の次男は、17歳で統合失調

症を発症し、現在はグループホームで生活しています。

最初の受診の際に、主治医より「お母さん自分を責めないでくださいね」と優しい言葉をかけられたことが、今でも忘れられません。

### 入退院を繰り返しグループホームへ

それからの次男の病状は山あり谷ありで何度も入退院を繰り返し、回転ドアの状態でした。

9年前に症状が悪化し妄想・暴力・自傷行為が激しくなり医療保護入院をして、2年ほど治療を受けました。

退院を機に相談員さんの勧め

もありグループホームに入居しました。当初は「家にいつ帰るの？」とたびたび口にしておりました。

7年間で少しずつ集団生活に慣れて身のまわりのこともまあまあできて、日頃は作業所でプログラミングやパンの配達しています。職員さんのきめこまやかな対応のおかげだと思っています。

「家に帰りたい」と言われたり、病状が不安定になると、自分自身この対応で良かったのか責めてしまいます

### 私自身も福祉の道に進む

私は今63歳。次男の病気と並

行して、少しでも病気の理解を深め、寄り添うことができればと、福祉の道に進みました。

現在は、居宅のケアマネージャーとして勤務しています。

私の中では社会への恩返しの意味でしたが、日々高齢の方に教えられることが多く、逆ですね。



第2の人生まで1年半、後輩を育てるのが目標ですが、若い方のエネルギーをいただいています。

話を聞いてもらい助言をいただいたおかげ

このコロナ禍で緊張感の連続

ですが、いいチームと仕事ができきて幸せだと思います。

そして、今まで何とかやってこられたのは、家族、先生、グループホームの職員さん、家族会、友人、趣味の合唱（ホームドクターもまきこ

んでしまいました）等、限りがありません。話を聞いてくださり助言いただいたからだと思えます。自分の気持を話し、解放し、前に進めたのだと思えます。

自分を見つめ直す機会に感謝

最後にこのように考える機会、自分を見つめ直せたことに感謝しております。ありがとうございます。

この先もいろいろなことがあると思えます。そんな時は記事を思い出し、人の助けを借り、もがきながらも踏んばります。

## 回復は、上書きありの 終わりのない表現？

山ちゃん（対話） チアキ

### 《対話者のプロフィール》

山ちゃん…ギャンブル依存症の  
当事者。ギャンブルをやめて10  
年以上。

チアキ…表紙の連載も担当する  
NPO法人ぶるすあるはの制作  
担当。薬物依存症のリハビリ施  
設の非常勤スタッフでもある。  
看護師。

ふたりは、地域の依存症支援  
のネットワークの中で10数年来  
のつながりがあります。対話は、  
2021年1月、さいたま市立  
大宮図書館で開催された絵画展  
を会場に行われました。

### 回復の言葉にとらわれると 窮屈に

山ちゃん チアキさんの絵を見  
てると自由やなあって。今日は  
この絵画展の会場やし、リカバ  
リーって言葉から絵を連想した  
よ。

チアキ そうなんかな？ リカ  
バリーって回復って訳されるけ  
ど、なんやろう？ 支援者がこ  
うであればいいなと思うこと  
と、本人がこう暮らしたいと思  
うことが違うことは多々ある  
し、どうやったら本人の希望に  
近づけるかなというのを、何度  
も一緒に話し合うかな。だから、  
人それぞれすぎて、ひとことで  
リカバリーって難しいな。

山ちゃん 自助グループにつながり始めた頃、「依存症は」完治はしないけど回復はする」の意味がわからなくて、なにそれ？って思った。自分では完璧に治すって思っていたし、最初は不安が強くて生き方もわからないから、明確な指針がほしくて…。

その頃、お金に対する怖さをとことん知ってしまったから、



山ちゃん

100円を使うのも怖くて、「お菓子買っていいかな？」て親に電話して確認したこともあったんよ（笑）。それくらい打ちのめされてた。そこに「回復」て言葉がでてきたら、なににな？てその言葉に執着してしまっ  
て、わかんないから、さらに生きづらくなつてた。

チアキ それにとらわれると窮屈になるよね。薬物を使わない（ギャンブルをしない）ことはもちろんテーマになるけど、回復ってそれだけではないやん。

いろんなところで生活が苦しくなってるから、一からやり直すというか、新しく勉強しなす、上書きをしてく。リハビリ施設を卒業しても、使えるサ

ポートはどんどん使ったらいいし、生活を自力でできるようなってお手伝いして…スタツフをやつてたら、その引き出しはたくさん持つておかないといけないって思う。

### 自分の物語をしゃべる、描く

山ちゃん 書きかえる感じってそうだと思う。とらわれから解放するには、やつぱり、自分の物語をしたらまじやべらないといけないのかな。「こうだ」から、多様な考え方をとりいれられるようになる、自由なきもちになる。チアキさんの絵が自由だ、て思うのはそれと似たような感覚なんよね。

ボクは、絵を描くのって、やつ



チアキさん(上)と大宮で開かれた絵画展

ぱり今でも描けないんよ。「こ  
うあるべき」はまだ強くあつ  
て、テーマがないと描けなかつ  
たり、誰かに見られたり、承認  
されるために描くわけじゃない  
のに、どうしてもうまく描かな  
きゃにこだわってしまつて…。  
チアキ ぶるすあるはを始め  
て、絵本をつくるために絵を描

くようになって。私は落ち着か  
ない家で育つて、そのときの気  
持ちを描いているのかは自分で  
はわからないけど、私の絵は子  
どもが見ている大人の社会の絵  
になるみたい。  
私の場合は、言葉よりも絵の  
方が、幅があるし、見てくれる  
人にも届くのかも。それ

ういう新しいアイテムを手に入  
れた、という感じはあるかも。  
山ちゃん スキルアップ、みた  
いな。

チアキ うん。自分を表現する  
新しいアイテム。筆が進むとき  
と進まないときと両極端だけ  
ど、描いているからこそつなが  
るストーリーがあったり、描く  
ことで世界が広がったかも。リ  
カバリーって出会いの積み重ね  
なのかな。

山ちゃん うんうん。とらわれ、  
こうあるべき、から違う視点  
をもてたり解放されたときは、  
「あ、自分のなかでラクになつ  
たな、ちよつとは違う考え方が  
できる」て感じる。…それがイ  
コール「ちよつとは回復したの



かな」と。そしたら、もしかしたら面白いなーて思える絵が表現できるかも、て思ったり。

**手放したり上書きおなじくも必要？**

**チアキ** 私の絵は自由なのかな？ 実はテーマがないと描けなかったり、一番最初に絵を描き始めた頃にはなかった「しぼり」を感じるようにもなってる。例えば…人の目を気にするようになった。評価されたり、絵が売れたりすると、この絵は暗いかな？と考えたり、うけのよい絵を狙いたくなったり…。結果そういう絵にはならないんだけど、しぼりがあると、手が止まるよね。今はコロナ疲れもある

のか…絵が描けなくて…ちよつともやもやしちゃう。

**山ちゃん** そうなんだ。生みの苦しみ？

**チアキ** のぼり調子だけではないかへん。正解はないしね、ゴールも見えそうで見えない。回復と表現はつながってるかも。表現の仕方はみんな違うけれど…終わりのない表現。回復って、パーキングがあって上書きもあつて。

**山ちゃん** 上書き保存ってこわいな。できないと無駄にファイルが増えていくんだけど…。

**チアキ** そうそう、増えてくけど、過去のことをとっておくことも大切だけど、どつかで上書きする勇氣は必要。

**山ちゃん** 置いておいても満足するだけで見えないし…。手放したり、ゆだねられると、新しい表現にいくのかな？ 生きやすくなるかも。自分の状態がよくないとできないことだしね。自助餐グループでも、それができてるのは中堅より上の人たちかな。

**チアキ** みんなそれができなくて「うーん」「どうしたらいい…？」てなってるよね。私もときどき「手放せへんスイーツ」が入って…過去の制作でも、手放せなくてすごく苦しい思いをしたことも。終わりができなくて、ずっとiPadに描きつけて具合が悪くなつて。生み出す、生活するって大変やね。  
**山ちゃん** 大変やから面白いね。

# 知りたい！ 聴きたい！ こんなとくみ

第2回

## 自分に合った

## 居場所を探す

ひきプラ（ひきこもり  
プラットフォーム）

代表 田島尊弘さん

## ひきプラについて教えてください

全国さまざまな場所でひきこもりの当事者・経験者が集まる当事者会が開催されていますが、ひきプラ（ひきこもりプラットフォーム）は、そんな当事者会の中から、自分に合った居場所を探すことができるプラットフォーム（HP上での場の紹介）です。また、居場所に加え、自

己肯定感を高められる機会の一つとして、ボランティアの紹介も行っていきます。2019年2月に個人で任意団体として立ち上げ、現在はウェブ制作などボランティアで関わってくれている仲間が数名います。

## ひきプラを立ち上げようと

思ったきっかけは？

最初のきっかけは、身近にひきこもりの方がいたことです。自分に何かできることはないかと考え続け、2018年夏頃からいろんな情報に触れるようになって、当事者の方の記事を読んだりイベントに参加して、当事者が抱えている思いや悩み、制度などを知ることがになりました。そんな中、応援者も参加できる当事者会に初めて参加した時、私自身とても居心地がよかったですね。会話をするだけでなく、任意参加のプログラムが用意されていたり、一人になれるスペースがあったり、主催者の方が適度な距離感で話しかけてくれたり。こういう場所をもっと多くの方に知ってほし



いなと感じたのですが、その会はFacebookでしか告知がなく、その場に居合わせた方もたまたま知人から教わらなければ繋がれていなかったことを知りました。そこで、その後1か月かけて当事者会を調べたのですが、なかなか見つからず、見つかったとしてもイベント情報が載っていないなど、参加までのハードルがとても高いことがわかりました。そこで情報を一つの場所に集約し、参加までのハードルをできるだけ下げることが必要だと考えま

した。

### 行政が変わるのを待つのではなく、自分にできることをやる

実は、先に述べた身近にいた当事者の方のために何かできないかと考え、行政のひきこもりセンターに電話をして予約をとり、その方のご両親と行ったところがあるんですね。ご本人はひきこもりの現状を受容できていなかったもので、まずはご両親が行けることがその時でできる最善だったのですが、相談員から「本人が来ないとどうしようもない」との一言で終わったんです。参考になりそうな情報を一つももらえなかった。地域によって差はあると思うものの、

行政の窓口が機能していない厳しい現実を目の当たりにしてすぐショックでした。これを変えるのはなかなか時間がかかりそうだが、行政が変わるのを待つのではなく自分にできることをやろうと決めました。ひきプラを立ち上げた原動力は、その時の怒りと、なんとかしなければいけないという気持ちだったんです。

### 当事者にとって今すぐ役に立つ情報を提供

現在、ひきプラに登録している当事者団体は42団体ありますが、HPに掲載しているのは常時平均15団体（取材時）。直近にイベントの開催予定がある団



ひきプラのホームページの画面から  
<https://hikipla.com/>

体のみを掲載するようにしています。なぜなら、希望する当事者会を見つけたのに、すでにそこが活動をやめていたり、情報の更新が止まっていたりすると、避けたいと思ったりからです。ようやく見つけたのに活用できない情報だった時の当事者

の方の落胆を考えたら、必要なのは今すぐ役立つ情報だと考えました。また、情報提供においては、HP上の紹介だけでなく、SNSを通じてイベントの掲載時、1か月前、一週間前、前日と4回発信し、少しでも目に触れる機会を作ることをご心掛けています。そのほか、当事者もそうですが、親御さんやご家族が、孤独で相談できる人がいない場合に横の繋がりがあるといいなと思い、LINEで情報交換できる場も作っています。

**必要な人が必要な情報に  
 たどり着けるように**

ひきこもり界隈は、情報がまだまだ少ないと思っています。

その要因は少し前までひきこもりが不登校と同じように扱われていたこと、中高年のひきこもりが注目されるようになったのが2年前くらいと、社会の周知がここ最近始まったことが背景にあると考えています。最近にはNHKがひきこもりの特集をするなど徐々に認知が広がってきていますが、まだまだネットで検索してもまとまった情報はあまりなく、行政も十分に情報を持ち合わせていない場合が多くあります。また、ひきこもり関連の団体や家族会なども十分に知られているとは言えず、当事者会はさらにニッチ（一般的ではない）で、知られていないように思います。そのため、必要

とされている方々へ必要な情報が適切に届くようにしていくことが大切です。ひきプラがその一助になればと思いますし、そのためにも記事や取材などを通じて、活動について発信していく必要性を感じています。

## ひきプラのキーワードは、「居場所」と「自己肯定感」

当事者の方が一歩外に踏み出そうとした時に、家以外の「居場所」や「自己肯定感を高められる機会」が大切だと感じ、当事者会やボランティアの紹介をしています。特に後者については、今の就職を前提とした制度に課題を感じていたので、スモールステップで進める仕組みの一つ

として紹介をはじめました。居場所と自己肯定感の双方においてめざしているところは「選択肢を増やすこと」です。そのため今後は、当事者会だけでなく行政がつくっている居場所も紹介していきたいですし、自己肯定感を高めるといった切り口もボランティアだけでなく別の手段も増やしたいと考えています。

## 最後に、ひきプラを通して

### 田島さんがめざす社会とは？

ひきこもり当事者の方が前に一歩踏み出そうとした時に選択肢がきちんとあつて、就職や結婚といったものだけじゃない、自分なりのゴールをめざせるよ

うな社会を実現していきたいです。そのためにも情報や制度の壁を取り払っていききたいと考えています。また、今だからやれることも増えていて、例えばひきプラでは、視覚障害者の代わりに手紙を代読するなど、自宅からオンラインで行う遠隔サポートボランティアを紹介しています。きつと今後は、顔や部屋を見せずにアバター(ネット上の分身)で活動するなど、自宅にいながらできることも増えていくのではと思っています。こんなふうには、当事者の方々が自分のできる範囲で自己肯定感を高められるような機会をもっと多く創出していきたいです。

(取材・編集委員橋口亜希子)

### 〈材料〉 1人分

- ①サバ・サンマ・イワシなどの味つき缶詰め1個
- ②タマネギ(中) 3分の1 (2～3mm巾にスライス)
- ③卵1個

### 〈作り方〉

- ①フライパンに缶詰の具を汁ごととタマネギを入れて弱火～中火にかけ、焦がさないように3分位煮る。
- ②タマネギがしんなりして味が染みこんだところに溶き卵をかけて固める。
- ③お皿に盛る。

(飯塚壽美)



●このコーナーの原稿を募集しています。みなさんが隠し持っているカンタンてぬき術をお寄せください。テーマは料理に限りません。ご応募お待ちしております。



# 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

## 味つき魚の缶詰めとタマネギの卵とし (1人分)

東日本大震災が起きた翌年に、防災グッズをあれこれと揃え、2階の寝室から脱出する為の靴やロープまで用意したものです。

久しぶりに1階のクローゼットを整理していたら、2014年が賞味期限のレトルト五目ご飯を発見し、毎年の確認が必要だと後悔しました。

缶詰もそう長くは保存できません。味付き缶詰はご飯に合うのですが、そのままでは少々味気ないので、ひと手間加えることで立派な一品になります。



## 連載5

# ひきこもる人と 家族への支援から 見えてくること

経験者が意思の表出を支える

安保寛明

(山形県立保健医療大学看護学科教授)

先月号では、複数のつながりがある状態を「ハンモック」と書きました。この話は山形県内で時々させていただいているのですが、居心地の良さが伝わるらしく、いろんな方から共感をいただいています。

このみんなねつとの関連で、7月に私の出身地である岩手県で開催される大会でお話する機会をいただくことになりました。感染症への警戒によって、人と人が会うことにいろんな制約がある今日この頃ですが、人とつながる心地よさは否定されない世の中であってほしいと願っています。

## 山形県事業「若者相談支援拠点」の特徴

山形県では、県の独自事業として「若者相談支援拠点」という事業<sup>(1)</sup>があります。この事業は、ひきこもり状態にある方やそのご家族の方の相談を受けられ、自分たちで解決しようと思

ずに人のつながりによって状況を緩和しようという事業です。

相談支援というと「問題を見つけて解決する」ことを思い浮かべる方が多いかもしれませんが、この事業でおこなう相談支援では、問題を見つけて解決するというような方法は優先しません。なぜなら、ひきこもる人やその家族の方々にとって最もつらいのは、「問題がある」といわれることです。まず行動しにくくなることです。

山形県で委託している若者相談支援拠点は2020年度に6か所ありますが、この団体の多くでは、ひきこもる人の支援に関する研修を受けたりして独善的にならないような運営をおこなっ





ています。ひきこもる人とそのご家族の相談を受けるうえで最も問題がある関わりは、相談に訪れたご家族やご本人の「問題がある」ことを見つけて指摘し、現状を否定することから何かを生み出すという関わりです。

これまでの連載で話題にして

きたことなのですが、ひきこもる人とその家族がもつ複雑な感情を置き去りにしたまま、なんとかなる方法だけを考えてもうまくいきません。ひきこもる人の心の内には悲しみの感情が存在する可能性が高く、悲しみの感情を抱えたまま行動を促されても前向きにはならないからです。

### つながりを求めたことを ねぎらう

6か所の相談支援拠点の多くでは、不登校やひきこもりを経験した方のご家族が担当者として相談にあたっています。そう書くと、あたかも専門の人ではないかのように思われる読者の方もいるかもしれませんが、前

の段落で書いたように団体それぞれに公的機関の研修や連携の機会をもって、自分たちのかかわりが独善的にならないような工夫をしています。

相談支援拠点のいくつかにヒアリングしてみると、多くの相談支援拠点では相談者が何かを教えるというよりは安心して話ができることを重視して関わっていました。というのも、家族のひきこもり状態にある方のご家族の多くは、なかなか安心できる場につなげられなかった経験がある方が多いようなのです。そのため、ひきこもり状態という本人もご家族もお辛い状況にある中でも自暴自棄にならずに毎日を生きていることをねぎら

うことが優先と考えて、相談支援拠点の相談員さんは初期対応をしていました。

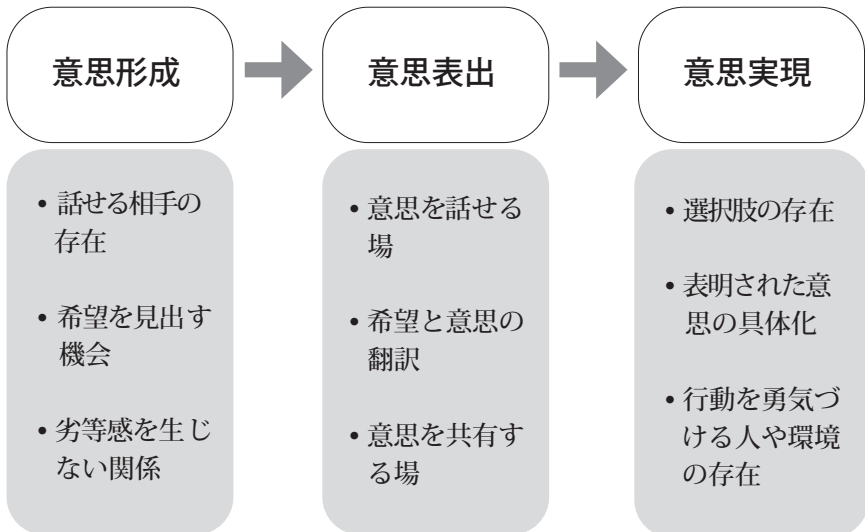
また、相談に訪れたということは、自分が打ち明け話をしてほしいと思うくらいの元気がある時か、逆にとても困難な状況にあつて助けを求めているかのどちらかであると思われる。いずれにしても、自分一人で解決しようとせずに誰かとながらることを選んだことをねぎらい、選択を支持し、その後も意思決定の過程を支えていました。

## 意思決定支援にある“意志表出”支援

ここ数年、意思決定支援という考え方が注目されています。

医療における意思決定支援の多くは、終末期や自身の危機状態での治療方針に対して患者や家族の考えをあらかじめ聞いておくことを意味します。

それに対して福祉の分野における意思決定支援の多くは、自分が自分の希望や意志を持つてもよいと思えるように関わって希望を生み出し（意志の形成）、その希望を話しても馬鹿にされたりしない人や環境をつくって話を聞き（意志の表出）、語られた希望をかなえられるように周囲の人たちと一緒に方法を考えていく（意



志の実現」という段階<sup>(2)</sup>で構成されています(図)。

ひきこもる人や家族に対する誤った支援として、危機をおおって環境の急激な変化を促すような、上記の意思決定支援というところの「意思実現」にだけ注目した支援があります。家族の罪悪感をあおって施設などへ連れ出して強制力によってひきこもる人を変えようとする方法が存在しました。しかし、このような方法は人の権利を侵害するとても問題のある方法です。

ひきこもる人の支援で重要なことは、その人と家族や周囲の人がそれぞれ自分のあり方を非難されずにいられる人と場を確保することで、「自分なんて無理だ」

と思わなくてもいい状況をつくること(意思形成)や「自分の声なんて聴いてもらえない」と思わなくてもいい場があること(意思表示)が優先的に必要なのです。

### 出張相談会という方法

さて、冒頭で紹介した山形県の相談支援拠点事業のもう一つの特徴は、出張相談会という、相談支援拠点が無いような規模の小さな町でも家族やご本人のための相談や集う場をつくっていることです。ひきこもる人とそのご家族の多くは、身近なところに相談できる場所がない、人がいないと感じやすいことをケアするための方法なのですが、この話題は次回に記したいと思います。

文献：

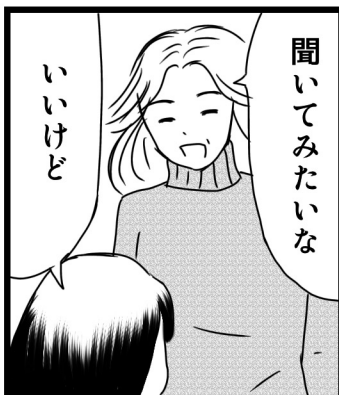
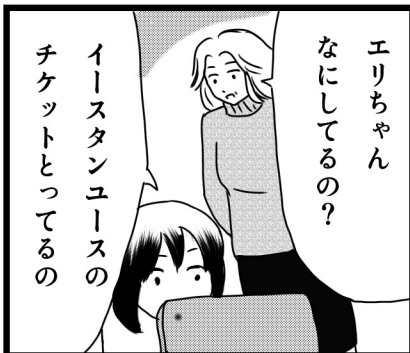
- (1)若者相談支援拠点を設置しています, 山形県,  
<https://www.pref.yamagata.jp/010003/bunkyo/wakamonoseishounen/wakamono/kyoten-osirase.html> (最終アクセス日 2021年3月24日)
- (2)小澤 温 (編), (2020), 障害者相談支援従事者研修テキスト 現任研修編, 中央法規出版
- (3)厚生労働省 (2019), 相談支援の質の向上に向けた検討会  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/other-syougai\\_322988.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/other-syougai_322988.html)  
(最終アクセス日 2020年7月25日)

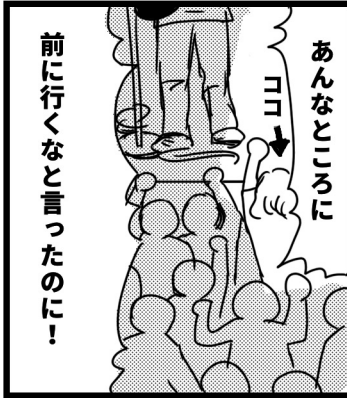
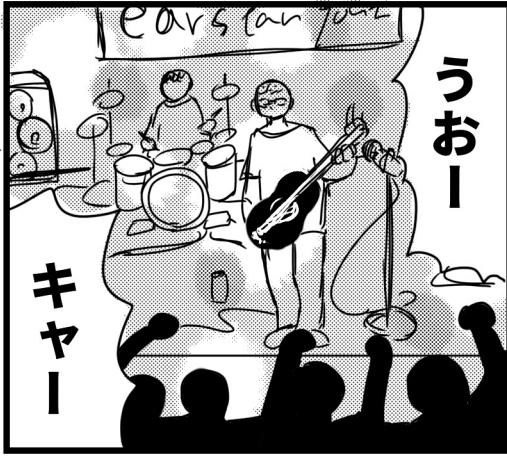
# 母と暮らす



第2話

小林エリコ





医療費助成制度―問題の所在  
とこれまでの取り組み《7》

## 静岡県の医療費助成運動 の取り組み

(公益社団法人静岡県精神保健福  
社会連合会・理事長)

赤池千明

### 手帳1級は平成24年に実現

静岡県における精神障害者への医療費助成運動は平成18(2006)年に端を発しました。当時、甲州東海ブロックでは山梨県、岐阜県、愛知県がおおむね精神保健福祉手帳2級までの全科医療費無料化を実現している状況でした。また静岡県においても身体・知的の障害者

には重度医療費の助成が実施されおり、県連合会として手帳1・2級者の精神障害者をこの制度に加えるよう知事、県議会等に要望していきました。そして、平成24年10月に手帳1級者の助成が実現しました。

### 平成25年は署名運動と市町議会

#### 採択で盛り上がるが…

1級者の助成実現は運動を次の段階に後押ししました。平成25年、「2級、3級者の精神科入院も助成制度の対象に」というスローガンをもとに県下全体で署名運動を展開したのです。結果5万7千291筆の署名が集まり、同8月に県知事、静岡・浜松の両市長に提出。同時に、



集まった署名用紙

県内の27市町議会でも重度医療助成制度改正を求める意見書が採択され、知事あてに提出されました。

しかしながら残念なことです。が、この時以来今日まで要望は実現していません。

## 8年間、膠着状態が続いている

なぜ、2級・3級への助成拡大が実現しないのか。関係者の意見をまとめると次のようです。①身体・知的との重度助成のバランスが崩れる、②財政的に無理、③全国状況との比較判断、の3点です。県連では毎年、医療費助成対象拡大の要望書を静岡県や自民党県連に提出し意見交換もしておりますが、この壁が高いのが実情です。静岡県の手帳保持者は約2万1千人（1級7・9%、2級59・6%、3級32・4%）。医療費助成制度は1級だけのためカバー率は7・9%になります。県内35市町（政令市含む）のうち、精神2級まで助成対象にしている二つの

市町がありますが、A市は未就学児が対象、B市は退院後4か月以降が対象という具合です。



署名用紙を前に関係者一同（平成25年）

## 医療費助成は精神障害者の人生を支援すること

令和3年、県連では家族会員に対し当事者の生活実態アンケート調査を実施しました。回収は103名。その結果、当事者の平均収入は6万8千802円（無収入者含む）でした。当然ながら医療費負担も大きい実態が見えてきています。

精神障害者の生活は低空飛行、低QOLです。この最大の原因は低収入にあります。そしてこれが医療費助成問題の本質と考えます。精神障害者に医療は生涯にわたり必要なことです。公的な助成制度の拡充が強く望まれます。

お知らせします

## みんなねつとの活動

### ■2020年度第6回理事會開催

3月10日の第6回理事會はWEB開催となりました。

主に次の4議案と2つの協議題等を審議し、決定しました。

【第1号議案】令和3年度事業計画（案）に関する件

【第2号議案】令和3年度収支予算（案）に関する件

【第3号議案】在宅勤務手当の創設に関する件

【第4号議案】賛助会員規程の見直しに関する件

【第1号協議題】全国大会（東京大会）開催について

【第2号協議題】賛助会員の拡大

等に伴う種別の設定について

以下、事業計画はじめに（一部抜粋）と7つの重点課題を掲載いたします。

この1年は、みんなねつとの目指すべき精神保健医療福祉の方向性を提言としてまとめ、その実現に向けて行動を始める年としたいと思えます。精神障害者とその家族が安心して生活できる社会へと歩みを進める…そのためには、財政基盤の課題を何としても克服する必要があります。財政基盤の中心である賛助会員拡大への取り組みでは、未だ明確な対策が見いだせずにおりますが、新しく開設したネットを通じてつながる「みんなねつとサロン」には多くの方々が参加してきています。このよう

に「つながり」を必要とする人たちにみんなねつとを支援してもらえる仕組みを考えることも必要です。また、昨年は取り組みなかつた企業や個人への寄付の働きかけにも取り組みなければなりませんし、全国で一人が一人に拡大すること、大きな力になることは間違いないですね。

一方、支出の削減については関係者のご厚意により事務所移転が実現したことによる固定費の削減、また、職員のテレワークの推進やZoom導入による会議開催等にも取り組んでいます。更に、業務委託等の経費節減についても検討を進めていきます。しかし、このような支出削減だけでは改善できないほどに、財政状況は切



## みんなねっと事務局の動き

3月1日(月)	事前レク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
3月2日(火)	家族による家族学習会アドバイザーフォローアップ研修会 JDF 幹事会
3月4日(木)	第9回 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 第3回令和2年度 道路空間のユニバーサルデザインを考える懇談会
3月8日(月)	第4回障害者雇用・福祉施策の連携強化に関する検討会の事前説明 障害者雇用分科会に係る事前説明
3月9日(火)	事前レクユニバーサルデザイン2020評価会議(第4回) 第6回理事会
3月10日(水)	第4回公共交通機関のバリアフリー基準等に関する検討会
3月12日(金)	第4回障害者雇用・福祉施策の連携強化に関する検討会 障害者雇用分科会
3月15日(月)	患者レジストリ学習会
3月17日(水)	事前説明第2回「後見人の報酬の在り方に関するヒアリング」 第5回移動等円滑化評価会議
3月18日(木)	106回障害者部会の事前説明
3月19日(金)	事前レク障害者の就労支援体系の在り方に関するワーキンググループ 第4回ユニバーサルデザイン2020評価会議 第106回障害者部会 地域福祉権利擁護に関する検討委員会
3月22日(月)	第54回障害者政策委員会 障害者の就労支援体系の在り方に関するワーキンググループ
3月23日(火)	中央障害者社会参加推進協議会
3月24日(水)	国連障害者の権利条約推進議員連盟総会
3月25日(木)	編集委員会
3月26日(金)	障害者の就労支援体系の在り方に関するワーキンググループ
3月29日(月)	近畿ブロック代表者会議・交通運賃PJ
3月30日(火)	家族学習会企画委員会 市民公開講座の打ち合わせ会議
3月31日(水)	JDF 幹事会及び代表者会議 提言実現PJ ミーティング

迫している現状だということを感じなければなりません。この状況打破のためには、理事を始めとする多くの会員の皆さまのご理解とご協力が何より必要です。

### 【重点課題】

・WEBの積極的な活用

・法人の持続運営に改善計画の策定および実施(賛助会員拡大推進)  
・精神保健医療福祉諸政策の改革を見据えた「3つの提言」の発表  
・多様な立場の家族との連携活動の充実(ネットコミュニティ等の連携・強化)

・各ブロック活動とみんなねっとのとりくみの共有・連携強化(理事会活性化)  
・医療費助成の実績の共有から要求推進へ  
・交通運賃割引制度実現への働きかけ

代表理事会打合せ(3/5.9.26) サロン定例ミーティング(3/39.16.23.31)

■新型コロナウイルスが猛威を振るいだして1年以上経過しました。在宅勤務が普及し、働く母親としてはありがたい環境になってきたなと思うこともありますが、2歳のおが子は生まれてから半年の年月をコロナと隣り合わせで過ごしていることになりました。早くいろいろなところへ連れて行ってあげたい、いろんなものを見せてあげたいと思っています。その時を楽しみに、行きたい場所をメモしています。(佐瀬)

その一つは、自分らしくくして、避けられないことには敢然と立ち向かい、場合によっては命を懸けて受け入れ、余計な心配はしないことです。(野村)

■我が家は保育園のお散歩コースに面していて、毎日子どもたちが「ワンワン!」「ニャンニャン!」と玄関先の犬と猫の置物に挨拶をします。実は猫の置物は見ず知らずのおじいさんが約10年前に、玄関先に置いてほしいとおいていったもの。なんでもそれまで置いていたうさぎがいなくなつて、子どもたちが寂しがるからとの理由。子どもたちの挨拶を毎日楽しみにしている私は、おじいさんは仙人だったのではと思うこの頃です。(橋口)

**【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 169 号 (2021年 5 月号) 定価 300 円

発行日 2021年5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

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シリーズ

「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 協力



みんなねっとライブラリー 第1弾

用語解説  
付き

## 追体験 霧晴れる時

今および未来を生きる  
精神障がいのある人の家族  
15のモノガタリ

価格 1,404円  
(税、送料込)  
224ページ 四六版

4人に1人が精神疾患にかかる時代。そのとき家族は過去をどう乗り越え、未来へ歩み出し「霧晴れる時」を迎えることができたのか。こころの問題に悩む多くの人に贈る、家族15のモノガタリ。読む追体験で、将来への不安が薄らいでいく。30年にわたり、精神障がい者およびその家族と寄り添ってきた著者が、家族の人生を通して描く入門書。分かりやすい用語解説も必読。「月刊みんなねっと」に連載の記事を大幅加筆修正。本書売上げの一部は「みんなねっと」に寄付されます。



著者 青木 聖久  
(あおき きよひさ)

日本福祉大学教授 社会福祉学博士（精神保健福祉士）。淡路島出身。PSWとして、岡山、神戸の精神科病院で約14年間、明石の作業所長として4年間勤務。全国精神保健福祉会連合会理事、日本精神保健福祉学会理事。全国各地で開催の講演は分かりやすいと評判。

全国書店にてもお買い求めいただけます。  
ISBN：978-4-295-40306-7

白石 弘巳 先生にご推薦いただきました！

白石 弘巳

困難に負けず  
自分らしく  
生きる力を  
呼び覚ます、  
著者しか書けない  
家族のモノガタリ。

埼玉県済生会  
なでしこメンタル  
クリニック院長

推薦！



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（追体験 霧晴れる時）② ご住所 ③ 郵便番号 ④ お電話番号 ⑤ お名前  
を書いて、FAX（078-959-8033）にてお申し込みをお願い致します。

（メールの方は、office@pencom.co.jp お電話の方は、☎078-914-0391）  
折り返し、請求書を同封し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>

PENCOIII

(公社)全国精神保健福祉会 監修の本

みんなねっとライブラリーシリーズ第3弾 妻編



ライブラリー

PENCOIII



## 心病む夫と生きていく方法

統合失調症、双極性障害、うつ病…  
9人の妻が語りつくした結婚、子育て、  
仕事、つらさ、そして未来

価格 1,650円  
(税、送料込)

著・蔭山正子先生 協・前田直先生、配偶者の会

### ●あなたはひとりじゃない —

ある日、夫の様子がいつもと違う。明るく優しい夫が心の病を患った。これからの人生を考えると不安で押しつぶされそうになる妻。統合失調症、双極性障害、うつ病…妻がどのような困難にぶつかり、どう乗り越えてきたのか。体験談と座談会を通じて、精神障がい者の家族支援・育児支援研究者の蔭山正子先生（大阪大学大学院准教授）と、一緒に考えていきます。  
※妻の体験から役立ったこと等、分かりやすい解説付き。読みやすい本です。

#### ◆シリーズ既刊書◆

【シリーズ1 家族編】

追体験 霧晴れる時

著・青木聖久先生

価格：1,430円（税込）



【シリーズ2 子ども編】

静かなる変革者たち

著・横山恵子先生、

蔭山正子先生、こどもぴあ

価格：1,540円（税込）



本のご購入は、ファックス または メール・お電話で（送料無料）

- ① ご希望の書名 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、到着後に書籍代金をお振り込み下さい。

本に関するお問い合わせは 出版社ペンコム ☎078-914-0391 <https://pencom.co.jp>