

月刊 みんなねっと

6
2021



オオカミさんのかぶりもの チアキ

特集 死を見つめ いまを生き 語ること



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 死をみつめ いまを生き 語ること …… 6

- 死をみつめ いまを生き 語ること～特集に寄せて (下平美智代) 6
母がくれたやさしさを育てる歩み～わたしの喪のワーク (青山 碧) 8
親の死をみつめ いまを生き 語ること～語り聴くミーティング 10

◆トピックス◆ 用語改訂のお知らせ 社会生活スキルトレーニング(SST) 浅見隆康 14

みんなねっと相談室から(第26回) **弟が怖い** 16

子ども・きょうだい・配偶者 家族いろいろ(その14) 「親なき後」と「成年後見制度」加入 18

リレー連載「リカバリーをめぐる、対話のように」◎

精神保健教育「こころの病気を学ぶ」授業を協働した10年を振り返る 米山(対話)田淵 20

知りたい! 聴きたい! こんなとりくみ(第3回)うつ病から生まれた「行商」というスタイル
手づくりシフォンケーキ専門店「ちゃんちき堂」 24

カンタンてめき術(料理編) その9 エリンギのオイスターソース煮込み 29

《連載6》ひきこもる人と家族への支援から見えてくること [つながりがつながりを呼ぶ] (安保寛明) 30

母と暮らす 第3回 小林エリコ 34

医療費助成制度《8》

富山かれんの取り組み 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

◆愛知県 ハイビスカス 家族 (70代)

いつも情報をありがとうございます。神出病院事件をはじめて知りました。まったくひどいです。個人の尊厳をおとしめるその行為。職員の教育はどうなっているのでしょうか。病院の中

の密室での行為、許せることではないと思います。

その虐待が起きている現実を受け止められず。その背景は一体何なのでしょう。

何年か前の施設（元）職員のことを思い出します。声をあげねばと強く思います。

◆山梨県 羽田京子 本人（50代）

みんなねっと4月号の特集の神出病院事件から読んで、精神科の問題を考えることができました。私も13才から今まで、いろんな経験をしました。病院の中では社会勉強をし、同じ思いをもっているのです、とても参考になりました。

精神科医療国家賠償請求訴訟がめざすものに同感です。これからも私は精神科に通いますが、同じ目線で小さい時から歩までのことを思い出しながら歩いていきたいです。これからの日本の精神医療がどうなっていくのか楽しみです。応援していきたいです。

◆匿名希望 本人（40代）
神出病院事件について

精神病院に限らず虐待というのはあるとは思いますが（例えば小中学生などのイジメによる虐待、親による子供への虐待など）。それにしても、この神出病院事件は酷すぎますね。

自分も将来このような扱いを

30年余り暮らしています。対応の難しさ、わかってくれない辛さなど、親なき後は、と考えると心が沈みます。でも土屋先生のゆでたまご理論で殻の役割が親だと知り、私はこのままでいいとホッとしました。私の強みは家族会に入ってたくさんの人と出会って語り合えること。庭の花を愛み、野菜を育て、たまに写真を撮るのが楽しみです。娘のために元気で永生を目標にがんばっています。

日常生活

◆大阪府 野口真希 本人（30代）

どうやって生きていけばいい

んだろうって考える。死なない限りは生きていられるんだと気づく。そこからなんだよなって思う。とりあえず息して、食べて、寝て。そういうことをとにかく繰り返している間は生きている証。生きているって奇跡の連続だよとはよく聞く話で、「なんだよ」って反発したくもなるけど冷静に考えたら「そうだなあ」とも思えてくるわけで。

「別に生まれてこなくてもよかったのに」と思ってしまう前に、「ありがとう」って言ってみませんか？ 何に對してとか難しいことは考えず、とりあえず「ありがとう」と一言。「ありがとう」はきつと自分を元気にしてくれれます。自分のために

「ありがとう」って言えたら、少しだけ自分のまわりが色づいて元気が出る気がします。

◆北海道 れいちえる 本人（40代）

毎日家事やあみものや訪問看護の仕事でいそがしく、なかなかみんなねつとに目を通すこと難しいです。

最近は被害妄想が強くなっており、まわりの看護師さんがいじわるしているだとか、ネットでマスク（手作りの）を注文してくれた人がうそをついているなどといった妄想で自らを苦しめてしまっています。

仕事をやめたいと思うことはつねづねですが、生活もありな

カナカやめることはできません。それでも訪問看護の仕事は6・7年続いています。支えてくれている夫に感謝しています。

詩・その他

◆岡山県 田林保 本人(70代)

星月夜

あなたが突然に
星がこぼれてきそうと言うもの
だから
さむざむとした夜空を見あげれば
キラキラキラキラと

お星さまがかがやいていた



海の色に

海の色に染まりたい
その色で世間をあるいてみたい
飛行機に乗ったりしてみると
みんなが振り返るだろう
なんてセンスのいい人なんだろ
うって
そんな色に染まりたいな

◆熊本県 凡手 本人(60代)

割れ鍋に綴じ蓋と言うけれど
君の顔にはスジが立つ立つ

闇夜とて悲しむなかれ人の世は
くだけし波の光るがごとく



特集 死をみつめ いまを生き 語ること

死をみつめ いまを生き 語ること 〜特集に寄せて



国立精神・神経医療研究センター

下平美智代

誰もが自分自身の経験の 専門家

本特集は「死をみつめ いまを生き 語ること」がテーマです。死生学や終末期ケアの専門家でもない私たちが、このテーマで記事を書いたり語り合いをしたりすることになったきっかけは2つあります。1つは、私た

ちはそれぞれにとっても大切な人との死別を体験している当事者であるということです。私たちが一人ひとり自分自身の経験の専門家です。もう1つは、「語り聴くミーティング」*というオンラインミーティングです。偶然、死別した大切な人との思い出を語り合う機会があり、それは慈しみと希望を感じる交流と

なりました。このときに、死別の体験を安心安全な場で語り聴くことは自己の気づきと癒しの機会になると実感したのです。

*昨年の最初の緊急事態宣言のさなか
に筆者の呼びかけで始まった異なる所属と立場の人々が参加するオンラインのグループミーティング。筆者は意図的ピアサポート（IPSS）とオープンダイアログの「考え方」「あり方」に共感しており、このミーティングはこれらに触発されたものです。

夫の死生観に触れた私の体験

私の夫は50歳のときガンで亡くなったのですが、実はその3年前に岩山で滑落事故をおこし危うく死ぬところでした。「体

を動かすことができず、ここで死ぬのだろうと思った。虫が傷口に集まってきた。払いのける力もなかったけれど、そのとき、自分もこいつらも自然の一部だ、こいつらはただ自然のまま生きてるだけだと思ったんだ」と夫は当時の体験を話してくれたことがありました。夫は大げがを負いましたが救助され、手術を受けて回復しました。「まさかガンで死ぬとは思わなかったな」と言っていました。まだ意識がクリアだったときに、夫は私に「延命治療はしないでほしい」「骨は海にまくか山に埋めてくれないかな。自然に還るようなのがいいな」と言いました。私は約束しました。夫の言

葉には彼の死生観が表現されていました。「死生観」とは、判断や行動のよりどころとなる生死についての考え方のことです。ふだん意識していなくとも誰もが死生観をもっています。夫の死のプロセスに立ち会うことで、私は自分自身の生き方を見つめ直すことになりました。

悲しみと喪のワーク

自らが重い病気で死を前にしたとき、あるいは大切な人の死を経験したとき、私たちは悲しみのプロセスを踏みます。大切な人の死後は喪に服します。これは自然な心理的過程の現れなのです。夫との死別の体験をと

おして、私は十分に悲しみ、喪に服す自分を肯定も否定もせず、ただ受け入れることがとても大切であることを学びました。

専門的な研究からは、大切な人との死別の悲しみには、「ショック」「喪失の認識」「引きこもり」「癒し」「再生」という5つのプロセスがあるといえます⁽¹⁾。「自然な反応」と受けとめ十分に体験することが、やがて悲しみを超え自分を癒していくことにつながります。

引用文献

(1) キャサリン・M・サンダーズ：家族を亡くしたあなたに死別の悲しみを癒すアドバイスブック。ちくま文庫。2012。

母がくれた やさしさを 育てる歩み

くわたしの喪のワーク



渡辺整形外科
青山 碧

急に時計とゴールの壁が置かれたのです。人生の見え方はくると回転しました。

死をみつめて変化した価値観

母と過ごすたび、「ここにはもう一緒に来られないかもしれない」「あと何回こんな時間を過ごせるのだろうか」。そんな想いが頭をよぎるようになりました。そのたびに、いま、ここでの時間を慈しもう、大事にしようと思われました。何が自分の人生で大切なのかを考え、大切なことを後回しにせずに実践するようになったのです。一緒にいられるときには全力でその場において、いられない時間は後

余命は2年というゴールの壁

街を歩いていると、母娘が顔を寄せ合って笑っているのを見ることがあります。そんなとき、わたしは胸が苦しくなって目を背けてしまいます。

なぜなら、わたしにも母という人がいて、そういう時間を

もったことがあるからです。母を亡くして3年が経ついまも、その不在を思い知らされて、またひとり砂漠に取り残されたような感覚に陥るのです。

母はがんでした。疑いは急にやってくる、そこから検査に続く検査。結果、余命は2年。あたりまえに家族の時間が続くと思っていたわたしの目の前に、

悔しいように過ごしました。自分本位なようですが、それもそのはず、死は母だけのものではなくわたしのものでもあったのです。

「いかに死ぬかを学べば、いかに生きるかも学べる」。これは、ALS（筋萎縮性側索硬化症）という難病にかかったモリー先生が教え子のミッチと人生の意味について語った実話をもとにした本の一節です。わたしも母から死を学び、いかに生きるかを考え始めたのでした。

母が教えてくれた喪のワーク

母を亡くしてからは何気ない光景で涙が出てしまい、仕事も

思うようにできず、人との関わりも持ちにくくなりました。誰かの家族の話聞くのも見るのもつらく感じました。お正月に聞く「あけましておめでとう」があんなに突き刺さったことはありません。

この体験は、連絡がとりにくくなったひとつにも理由があるのではないかと考えたり、自分の何気ない態度が誰かの胸をえぐるかもしれないと考えたりするきっかけになりました。

もしかしたら、死だけではなくて大切なものを失ったり挫折を経験したりしたら誰でも気づくことなのかもしれません。それはひとの「やさしさ」として表現されるものと似ています。

今年のお正月。わたしは母と作ったお節料理を思いだして寂しさに涙していた去年までとはちがって、母が好みそうなごぼうのお煮しめに、笑いながら涙する自分と出会いました。

そしてそれをミーティングで仲間から大切に聴いてもらえたとき、胸があたたかくなるような感覚を得ました。それは、喪のワークという母が教えてくれたやさしさを育てる歩みの一歩なのだと思っています。

引用文献

- (1)ミッチアルボム、(別宮貞徳訳)、モリー先生との火曜日、NHK出版、2004、P.86.

親の死をみつめ いまを生き 語ること

〈語り聴くミーティング〉

【語り手】

青山 碧（渡辺整形外科）

黒石文（ACTIPS 経験専門家）

松崎淳子（NPO法人クレインハ
ウスピアスタッフ）

横山勇貴（こぶしの家メンバー）

【聴き手】

下平美智代（国立精神・神経医療
研究センター）

真嶋信一（はらからの家福祉会）

別れへの準備

青山 母の余命宣告は世界を変えましたが、亡くなるまでに準備ができたと思います。もし突然だったらどうだろうか？と思います。

横山 母の余命は2年と言われました。家族は、余命を聞いた

ら治らないんじゃないかと思
い、亡くなる1か月前まで母に
は伝えませんでした。僕は余命
宣告されていたから、母の死を
受けとめられたと思います。そ
の日までとてもつらいけれど、
気持ちの整理ができたのかなと
思います。

松崎 母は余命4か月でした。
今振り返ると、その4か月は、
きらきら輝いているようなかけ
がえのない時間でした。母が食
べられるように喉越しの良いそ
うめんを作って、母お気に入り
の器に
入れてあ
げたり、
おなか
が張ってき



松崎さん

ついでというからパジャマのゴムをゆるめてあげたり。母が子供の頃自分にしてくれたことをしあげられた気がします。その期間でやれたことがあるので、救われた気持ちがあります。

真嶋 準

備がなく
急な形で
お別れし
たらどう



真嶋さん

なるか：以前、東日本大震災で、幼い妹を亡くした方のお話を聞きました。いつもの朝、ケンカをして、学校に行った。何気ない日常がずっと続くと思っていた。でもそれが最期になって、ずっと後悔していると伺いました。

青山 家族といつ会えなくなるかもしれないと思うようになりました。あたりまえに思っていたけど、これで会えなくなってしまうかもしれない。命の有限を知るの必要なことだと思います。

黒石 13歳の時に父を亡くしてからしばらく、父の代わりになる人を探している自分がいました。父にたくさん不満を感じていましたが、最近になってそれだけ父のこと愛していたんだなあ、と気づきました。

松崎 死は悲しいけれど、死んでからも、残された人の心で生き続けると思えます。もし母が生きていたら、私はおんぶに抱っこで生きていたかもしれな

い。母が命がけでプレゼントをくれたと思うようになりまし。亡くなった人のためにも、懸命に生きたいと思います。

横山 母が亡くなる1か月半前、二人で話す機会がありました。母は死を悟っていました。僕に「私は魂になってそばにいるから、心配するな、守ってやるから大丈夫やで」と言ってくれました。母の魂がずっと見てくれていると思うと心強く感じます。

黒石 大変な自殺未遂をしたことがあります。一命をとりとめた時、「あなたが助かったのは、亡くなった人が守ってくれたんだよ」と言われました。偶然、最初の主治医が交通事故で亡くなった時でした。それから、

そんなことは絶対しないで生きよう、と思うようになりました。

横山 20代のほとんどを母と過ごしていたので、母がいなくなったらとても大変だと思っていました。でも母が亡くなった後、自分でも驚くほどあっけらかんとしています。2年間の準備期間のおかげもあるし、魂なので離れた気がしません。兄弟とも「母はいなくなった気がしない、また会えそうな気がするよね」と話しています。

いまを生きたい

横山 まだ年齢的なこともあって、自分の命は終わらないような気持ちもあります。みなさん

はどう思いますか？

松崎 自分がいつ死んでもいいように生きていたいと思っっています。死の瞬間、思い残すことがないように、人生に対して「努力してきたことが達成しなくて悔しい」ではなく「してきた努力が楽しかった」で終わりたい。

眠くて寝るのは最高だけど、まだ眠くなくて寝るのは辛いことです。眠くて眠るように死にたい、そのとき、どんな安らかさが来るのか楽しみに思っています。

黒石 楽しい人生だったなと思っただけです。最近、体の不調で受診しました。命に係わる問題ではなかったけど、結果がわかるまで、死や、体の衰



黒石さん

え、さらに重荷を背負ってしまうかもしれない

い、やりたいことがやれなくなるかもしれないといった不安を感じました。精神の病でできなくなったこともあるけれど、できることもたくさんあります。せっかくだから生きてほしいので、大事に悔いなく生きてほしいです。
横山 悔いなく生きてほしいという言葉を聞いて、僕もそうだなと思います。でも悔いなく生きるのは難しい。悔いを残さないようにと思うと、焦りが出てきて、病状が悪くなることもあります。

下平 皆さん、悔いのないようにいまを生きるということが共通していますね。私もそう思います。ただ、することは何でもよくて、いま幸せでいることが大事だと感じています。

語り合うことの意味

松崎 青山さんの文章を読んでも、母娘連れが楽しそうにしている、つらくなる気持ち、すぐわかりました。

でも年月が経つうちに、そういうエピソードを見聞きすると嬉しくなるようになってきました。

青山 そうなんです。まだ半信半疑ですが、希望になります。

横山 僕も母親がいる人の話をきくと、胸がしめつけられる気持ちになります。それが嬉しい感じになってくるんですか？まだ半信半疑ですが、そうなるんですね。

黒石 私もお父さんと娘さんが歩いているのを見るとうらやましいです。

お話を聞いて、皆さんも同じような体験をするんだ、自分ばかりがつらいんじゃないんだなと思います。今はまだつらいけれど、希望が持てる気がしました。

横山 青山さんの原稿でも一つ共感したのが、他の人の何気ない言葉に気持ちをえぐられるというところです。

自分も言葉を慎重に選ぶようになりました。母の死から、そういう優しさを学べました。松崎さんの「命がけのプレゼント」、まさにそうだなと思いました。

青山 母が命がけで教えてくれたのでやれたことが私もあります。かけがえのない人がかけがえのない人生を閉じるのを見たので、自分の人生もかけがえがないものだと思えました。

松崎 人生ってマラソンみたいですね。ゴールめざして、走ったり、歩いたり。死と考えると悲しいけれど、ゴールと考えると「おめでとー」と言えると思えました。

用語改訂のお知らせ 社会生活スキルトレーニング(SST)

一般社団法人SST普及協会

理事 浅見隆康

このたび、一般社団法人SST普及協会は、SSTの和語を、社会生活スキルトレーニングに改訂しましたので、お知らせとお願いをたく、紙面をお借りいたしました。

この協会は、1988年から始まりました日本へのSocial Skills Training (SST) の本格的導入や1994年の診療報酬化に関わったメンバーを中心に発足し、約1200人の会員とともに、SSTの普及と発展に向け取り組んでいます。



SSTでは、その人の日常生活の質を高め、その人がより健康的な生活を営むことを目指し

ています。具体的には、その人の日常生活を行動という視点で見直し、どのように行動を変えようと日常生活を送りやすくなるかを分析し、目標を立てます。目標の達成のためには、どのような生活スキルを身につけるとよいか、本人と話し合い、練習計画を立てます。

練習が継続するために、動機づけ、ストレッチングなどの視点を下に、目標に到達することをめざします。詳しくは一般社団法人SST普及協会ホームページに開設されている「SST Channel」を視聴してください。

本人の地域における日常生活を進めていく上で、本人が回復に主体的に取り組む支援、家族

の方々が病気に対する理解を深め、その対象法を学ぶ（家族支援、家族心理教育）、訪問サービズ、就労支援などが必要でです。このような取り組みと一緒にSSTを活用していただけるように、協会では、Empowered SSTと銘打って、SSTの普及に取り組んでいるところです。

わが国のSSTは精神障害リハビリテーションの発展とともに普及してきました。実際、SSTは統合失調症を持つ人への有効性が確立されており、患者さんたちの生活の自立や対人関係の改善のために実施すること、を米国の治療ガイドラインPORTなど、が推奨しています。その後近年では、医療の分野のみ

にとどまらず教育、司法・矯正、市民生活の領域へと拡がり、また内容もコミュニケーション・スキルの改善、対人関係の改善と構築、生活上の問題解決、疾患の自己管理などへ大きく広がっています。



精神障害者にも特化した地域包括支援構築に向け、さまざまな事業が展開される時代となってきました。医療計画でも、より入院から地域へといった施策を求めています。ご家族の皆様が長年求めてこられました、地域生活へのさまざまな支援も、徐々にではありますが、行われつつあります。このような事業

を効果的に進めていく上で、ご家族を含めた支援者も、さらに当事者にも、SSTを学び、活用していただくことは欠くことのできないものと、私たちは考えています。

今回の用語改訂にご理解とご賛同をいただくとともに、SSTを学び、活用していただくことにより、当事者やご家族の皆様方がリカバリーの道を歩んでいくことを、心より願っております。

この原稿は、「SSTニューズレター」120号に掲載の丹羽真一会長（一般社団法人SST普及協会）による、「改訂のお知らせ」を参考に作成しました。

《第 26 回》

弟が怖い

みんなねっと
相談室から



◆相談内容

ご両親の死亡後、遺産相続のことで弟様から恨みを買ひ、悩んでいる、との内容でお兄様から相談がありました。

きょうだいは弟ひとりだけで、弟様には精神障害があり、長期入院中であるため、亡くなる前にお父様が遺言で実家の土地建物はお兄様だけに譲ることにしたのでした。弟様には、わずかな貯金が残されただけでした。

後日、病院でこのことを知った弟様から、実家に住むお兄様に「退院したら復讐に行く。家は自分がもらう」との手紙が送られてきたといえます。

お兄様にはこれより前に、病

院から「弟様はまもなく退院になるが、ご本人は実家に帰って暮らしたいと考えている」との連絡がありました。

◆相談員の対応

親の遺産相続に関する法律では、この場合、土地建物の所有権は兄弟で半分ずつ、となつていきます。しかし精神障害を理由に、弟様には家族からなんの相談もなく、権利が奪われていたのでした。

相談員がお兄様に気持ちを伺ったところ、お兄様の妻子とともに実家で今のままの暮らしを続けたいが、弟に何をされるかわからず、怖い。法律上の弱みもあり、弟の権利も認めたい、

とおっしゃいます。

そこで筆者は、お兄様が弟様とうまく話ができるのであれば、実家を二人の共同所有として登記をやり直す。そこにお兄様が住み続けるのであれば、弟様に家賃として、相場の半分の金額を毎月払い続け、固定資産税と家屋の修理代は、できれば



折半とします。

どうしても弟様が住むということになれば、人間関係を険悪にしないために、お兄様は引越して名義の変更をする。名義も弟様が独占することを望むのであれば、後々の争いを避けるために、弟様名義にして、固定資産税や家屋の修繕は弟様に任せます。弟様が生活保護を望むのであれば、税金は免除、最低限の修理代は支給される可能性があります。生活保護が下りないのであれば、弟様は家を売り、安いアパートに引越すしかありません。

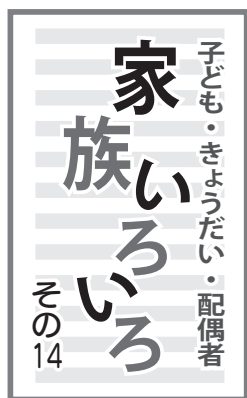
家を明け渡し、すべてを譲ってしまうのは、お兄様が損をしてしまうように見えますが、弟

様に恨まれる恐怖が消えるし、これからの弟様の前途を考えると、お兄様からの何よりの支援と考えられるかもしれません。

◆感想

幸福に暮らすには、家やお金も大切ですが、それ以上に大切なのは、身近な人との信頼関係です。恨みや怒りに囲まれていては、平安で健康な心は保てません。自分が貧しくなり苦労をし、損をしても相手の幸福のために貢献することは、自分の幸福のためにも大きな利益をもたらします。人生で、賢さの観点から何に価値を置いて生きるかが問われます。

(野村忠良)



「親なき後」と「成年 後見制度」加入 そして10本の糸を

(横浜市中区地域精神保健家族会みなと会)

柏木彰

わが家では80代前半の両親のもとに48才になる統合失調症の長女（兄弟姉妹なし・一人っ子）が一緒に生活しており、いま大きな社会問題になっている「80・50」家族の典型といえる。

今から3年前に小生が早朝に意識不明になり救急車で病院に搬送されるといふハプニングがあり、母と娘がパニック状態になった。原因は娘に処方されている睡眠剤を小生が誤って飲んでしまったためと後でわかり事なきを得たが、この一件がこれまで一日一日先送りしていたわが家の「親なき後の問題」と真剣に取り組みきつかけとなった。

さっそく保土ヶ谷区にある成年後見事務所（法人）を訪ね相談したところ、娘の後見人を引き受けてもらえることになり、家庭裁判所に「後見申立て」をすることになった。

家庭裁判所からもらって来た

「後見申立ての手引き」にそつて法人と相談しながら「申立理由」や裁判官に読んでもらうための「申立ての動機」をありのままに書いて、主治医の診断書や本人の財産目録など一連の書類とともに申立てを行った。

同時に調査官の至極簡単なヒヤリングがあった。10日後に裁から申立てを認める審判書が郵送されてきた。申立ての日から10日足らずで審判が下り、娘の後見人が決まったことに驚くと同時に妻と二人で胸をなでおろした。

これまで長い間、頭から離れなかつた親なき後の法的な生活支援／権利擁護を社会のどこにお願いするのかにひとまず光明

が見えた思いだった。

おかげさまで両親ともに今までのところ健在でこれまでと変わらない3人暮らしができていたので後見人の出番はほとんどない。

本人の年金証書、銀行預金通帳は後見人に引渡し、管理はすべて後見人をお願いしている。障害者手帳、自立支援医療受給者証、障害年金などの更新手続きなど、今まで親が行なってきた諸々の手続きも後見人が本人と一緒にやっており助かっている。

法人への後見業務報酬は法人からの「報酬付与申立て」を家裁が審判し、審判書に基づき本人の預金から引き落とされる。

これまでのところの平均後見報酬は月額約2万5千円になっている。この程度の後見業務にしては少々もったいない気もするが、親なき後ひとり残された娘の最後のセーフティネットと考えれば保険料として仕方ないと思っている。

娘に後見人が付いたことで親なき後の問題は万々歳かという別問題だ。

浜家連（横浜市精神障害者家族連合会）、前副理事長の鷹野薫さんが提唱されている「10本の糸作戦」が一番大切だといま改めて実感している。

「二人暮らしになったときに、本人の周辺に相談先、関心を持つてくれる人または施設、S

OSを出せる先を10人（10か所）用意しておけば無事に生きていける」。

例えば、

- ① 病院の担当医
- ② 病院のワーカー
- ③ 区役所のワーカー
- ④ 生活支援センターの計画相談員

- ⑤ 成年後見人の弁護士
- ⑥ ヘルパー
- ⑦ 母親・父親の友人
- ⑧ 教会の友人
- ⑨ 作業所の職員
- ⑩ 地方にいる親戚

地域精神保健福祉機構（コンボ）発刊「親なき後に備える」96ページより引用

（横浜市精神障害者家族連合会発行「家族による家族学習習会通信4号」より転載）

田淵 落ち着きがないので。それは今も変わらない(笑)。以来、ずっと、共に授業を協働して来たけれど、米山さんにとつて中学生向けの授業はどうかしら。

米山 リフレッシューできるし、子どもたちのエネルギーをいただけ。病気の話も、スポンジに水がすっと吸い込まれるような感じで。こちらが言っていることも理解して貰えるし、若い感性に触れて、元気が貰える。



「第7回こころの病気を学ぶ授業」

田淵 初めて体験を語る時はどんな想いでしたか。
米山 自分の子どもより小さい中学生にうまく思いが伝わるのかなあと思っていました。実際は不安が吹き飛びました。今の子どもたちにも、こういう気持ち

はわかつて貰えるんだなあと。

田淵 毎回、子どもたちが全身を耳にして、米山さんたちの話を聴く姿を見ると、全身に鳥肌が立つんですよ。あの瞬間に立ち会っていると、一人でも多くの中学生にこの授業を体験してほ

しいと思う。

米山 「また、行きたいな。今度はいつあるんですか？」とS B岡山のメンバーによく尋ねられる。中学生に語ることは、私たちの役割であり、生きがいとなっているんです。

田淵 何より嬉しいです。体験を語るって、自分を曝け出すので、すごく勇気がいること。でも、ありのままの自分を受け止めて貰えると、自身にセルフステイグマ(偏見)を抱いていたとしたら、それが少しずつ解けてゆく様なプロセスとなるのかなど。

米山 そうですね。

田淵 先生方と授業の振り返りをすると、こんなにも中学生に聴く力があることに私達も驚い

たと言われていた。

米山 病気のこと、失敗しても立ち上がれるというメッセージも関心を持って聴いてくれる。中学生は凄い力を持っていると思う。

田淵 子どもらしく、歌ったり、ダンスを披露した後、経験談に真剣に耳を傾けてくれる。あの空気感の差がたまらないです。

米山 嬉しいのは、病気の人としてではなく、一人の人間として受け入れてくれていること。

田淵 その後、私が精神保健教育を実施するLIFEを立ち上げる時に、米山さんがぜひ、参加させてほしいと申し出てくださった。

米山 教育に当事者が参加することは大きな一歩になるので、ぜ

ひやらせてほしいと思ったから。

田淵 こころの病気を学ぶ授業の教員研修も担当してくださって、先生方に当事者の声を聴いて学ぶことの大切さを実感していただけました。

米山 病気は辛いだけではなく、それによって、一段、上のステージへ行くことができる。そういう話を経て獲得できる。そういう話ができてよかった。

田淵 一番印象に残っているのは「子どもに対して、何でもっと早く言ってくれなかったのと言う時があるけど、SOSを出せない子どもたちの心に気づける感性を持つことが大切」という言葉だった。

米山 弱音を吐いちゃいけない

い。もつとがんばれば、精神力が

足りない、精神論で言ってくる人がいる。それは小さい時から教えられていること。何事も根性がないとダメだとか、そういった一般の概念に縛られて、辛いと言っちゃいけない、助けてって言えなくて、自分を抑え込むような形となって、どんどん病気になっていく。辛いと言ってもいいんだよと教えてくれる人がいたら、私は病気にならなかったと思う。

田淵 そういった思いを伝えたかというの、一番の原動力なのかしら。

米山 そうです。

田淵 そしてこのたび、共同作業をしたメンタルヘルスガイド

ブックが誕生しました。収穫は、米山さんの計画性、実行力、行動力を学んだこと。凄すぎて、ついていくのに必死でした。私の第一印象を行動力と言われていたけれど、そのままお返しします…(笑)。

米山 私のがむしやらに進んでしまうのでね。

田淵 必死に付いていききました。出会いから10年以上となりますが、ここまで密にお付き合いしたのは初めてだった。実行力に驚きました。本当に尊敬する。凄いなあ。

米山 人によつては、自分なんて生まれて来なきやあ良かったと思つている人もいます。SB岡山という存在があつたから、私

は一つ上のステージに行けた。もし、SB岡山がなかったら、病気の波に振りまわされていたと思う。私は病気をしてラッキーだった。同僚や後輩が、看護



米山さん
の師長
や看護
部長に
なって
いるけ

れど、私には、自分の役割があつて、また、違つた風景が見れていのではないかと思う。

田淵 米山さんが発信すること、活動することが、カミングアウトしたい、社会に一步を踏み出したい人の希望だと思う。

米山 たぶん、そういう人がたくさんいるんでしょうね。

田淵 もの凄い力だし、米山さんの強みだと思う。

米山 中学生からの言葉が私たちの力になつているし、お互いに相乗効果となつていると思う。

田淵 今回、何より嬉しいのは、米山さんと近くなれたこと。私一人勝手に思っているかしら？

米山 私もそう思っています。

田淵 よかつた！ 片思いじゃなくて。このハンドブックが二人を繋いでくれました。

米山 いい役割を果たしましたね。

田淵 二人でいろんなことを一緒に創り出せたら、きっと何倍にも膨らんでいくことでしょう。これからが楽しみです。

知りたい！ 聴きたい！ こんなとくみ

第3回

うつ病から生まれた
「行商」というスタイル

手づくりシフォンケーキ専門店

「ちゃんちき堂」

(東京都・青梅市)久保田哲さん

ちゃんちき堂HP

<http://www.chanchikido.jp/>

お義母さんのシフォンケーキ

ぼくは、もともとIT企業で新規事業の立ち上げや赤字部門の黒字化を手掛けるバリバリのサラリーマンでしたが、2010年に人間関係のストレスからうつ病になりました。そして原因からある程度の期間離れることができれば、状態がよくなって復職できるかもしれないと考え

て休職することになりました。

その頃は、気分が沈み、夜は眠れず、電車にも乗れない、パニック発作を起こすこともあって、「ネガティブ思考」のループに溺れているような状態でした。医師からのアドバイスもあって、夜は薬を飲んでしっかりと寝るようにして、その他にも朝日を浴びる、ヨガをする、腹

式呼吸をするなど、今までがんばってきた自分の身体と神経を休めて少しでも正常な状態を取り戻そうと、たくさんの方々の生活習慣を見直していきました。休職して1年くらいには少しずつ波が和らいできて、復職するか、辞めて起業するかを考えるようになりました。

そんなある日、お義母さんがぼくにシフォンケーキを焼いてくれたんです。ぼくはもともと甘いものが大好きなのですがシフォンケーキだけは苦手で、内心「えっ…」と思いましたが、一口食べて、そのしつとりとしたやさしい美味しさに感動し、これをたくさんの人に食べてもらって生活ができたらという想



黄色のツナギを着てチキチキ5
と行商に出発する哲さん

ちやんちき堂のはじまり

いから「お義母さん、これ売
ましよう」と起業を決意しまし
た。39歳でした。

はじめは、ぼくが会社を辞
めて毎月ちよつとずつ足りなく
なる家計を補填できるくらい

小商い(月10〜20万程度…手元
に残るのは数万円)を目標にシ
フォンケーキのネット販売を始
めました。

働くのはぼくの調子のいい時
だけ(週に1〜3日、1日数時
間程度)、お義母さんに焼いても
らわないと商品がない、焼きあ

がっても調
子が悪けれ
ば発送でき
ない、といっ
た状況でし
たが、自営
だからそん
なスローな
働き方も許
されて、な
んとか続け

ることができました。

そしてケーキの値段は、うつ
病をもつ自分が無理せず今の体
調でできる平均的な動きと、ぼ
くが生きて行くために最低限の
ことができる利益から設定した
ので、他のシフォンケーキ屋さ
んの倍以上になりました。その
ギャップを埋めるため、シフォ
ンケーキに「うつ病のぼくが
やっている」「材料にこだわる」
「社会貢献(売上の5%を使う)
をめざす」、「ぼくの価値観や出
来事」「我が家のペット」の5
つの物語をちりばめて付加価値
を高める作戦をとりました。1
年経った頃には目標の月商を達
成して、1日数時間働けるよう
になっていました。

チキチキ5で「行商」を始める

ぼくにはもともとエベレストに登りたいという夢があった、かなり真剣に山を走っていたのですが、発病して2年後ひざを痛めて走れなくなり、うつ病の症状も悪化してしまいました。その後、少しずつ具合が良くなってくると、外に出たい、お客さんに会って話をしてみたい（会いたいときだけ）、と思うようになりました。どうすればできるのか考えていたところ、リアカーなら有酸素運動になるし、いざという時は人のいないところに逃げ込むこともできる！とリアカーでの行商に思い至りました。早速購入してカスタマイズ、名前も「チキチキ

5」と付けました。そして、3か月ほど練習して自分でお義母さんレベルのシフォンケーキが焼けるようにもなりました。

でも、うつ病の人に客商売は難しい。ぼくも病気になる前からずっと初対面や雑談が苦手で、無理をすると調子を崩してしまいます。だからぼくのは行商では誰にも声をかけないし、声をかけ難くすることにしました。

一見何屋かわからない特徴的なユニフォーム（春は真っ黄色のツナギ）を着て、メニューだけ書いたチキチキ5を引いて、気分次第のコースをお客さんからもらった「カウベル」をカラコ口鳴らしながら歩くだけ。声をかけてくれた人がいれば立ち

止まって話を始める。

2年ほどいろいろ試行錯誤してこのスタイルに至りました。うつ病を抱えていたからこそ生まれた形です。いつ会えるかわからないので、お客さんから「久しぶり！」「ラッキー、見つけた！」って喜ばれるとぼくもうれしくなる。夏は暑いし、冬は寒いけれど、「行商」は自分や家族、大切な人達の生活を支える生業だから続けられるんです。そして行商を通じていろいろな街の人達と出会い、そこから地元食材を使った季節のシフォンケーキも生まれています。

「小商い」する人を増やそう

その後もイベント出店や自宅



「みつけた！」とケーキを買いに来たお客さん

ちゃんちき堂起業の詳細は、Twitter
<https://twitter.com/chanchikido>
「うつ病の僕が始めた行商って仕事の話」
をお読みください

前に販売所を作って、小商いのチャンネルを増やしていきました。そして5年目には、過疎化の進む商店街に人の集まる場所をつくろう、そこから新たな自営業が生まれるようにと、ボランティアと一緒に廃屋を改修して「ケーキ工場」兼「レンタル cafe

ころん(お店を始めた人がお試し体験できるカフェ設備と小商いのレンタルスペース)を作りました。そこから何人か自分のお店をもった人もいます。

「小商い」という起業のススメ

「小商い」は、「気分がいい時

だけ働く」、「少しずつ働き始める」といったことが許されるし、意外と気軽に始められるので、ぼくのようなうつ病や何らかの理由で外出できない状況の人たちにとってもハードルが低いのではないかと思います。自分の体験からも、少額でも「稼ぐ」という形の社会参加は病気に良い影響があつて、「生きていいんだ」って承認してくれているようにも感じます。

そして、社会がいろいろな働き方を許容して、認めることができれば、数百万人の社会参加の可能性と経済効果をもたらすことも可能なんじゃないかと思っています。

(取材・編集委員 菅原かほる)

〈材料〉 2人分

エリンギ	4本
ゴマ油	小1
水	大2
片栗粉	小1

〈合わせ調味料〉

オイスターソース	大1
しょうゆ	大1
酒	大1
砂糖	小1
水	150cc

〈作り方〉

- ①オイスターソースなどの合わせ調味料を作る
- ②エリンギを立て半分に切り、油を引いたフライパンで両面に焼き目を付ける
- ③合わせ調味料を加え強火で煮込む
- ④弱火にして水どき片栗粉を加えて完成

(Line わかばの会・林はる)



●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。

調理が簡単！我が家で作る手抜き料理 その9



カンタンてぬき術 (料理編)

■とっておきの「簡単・手抜き料理」を伝授します

エリンギのオイスターソース煮込み (2人分)

最近、親の終活を始めました。

エンディングノートに、当事者（統合失調症）の娘が、家庭の食べ慣れた味を簡単に作れるように少量レシピ作りをを始めました。

安くて、簡単で、野菜が取れて、元気に生きてほしいと願いを込めています。

だから、超かんたんレシピ！です。



連載6

ひきこもる人と 家族への支援から 見えてくること

つながりがつながりを呼ぶ

安保寛明

(山形県立保健医療大学看護学科教授)

この号が掲載されるのは5月後半ですね。来月に私が会長として開催する日本精神保健看護学会という学会の学術集会で、ひきこもる人と家族の支援に関する市民公開講座を行うことになりました。新しい生活様式に

合わせてオンラインでの開催となります。

この原稿の末尾に紹介を書いているので、ご関心のある方はぜひそちらをご覧ください。

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し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よる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。



相談支援拠点でつくる安心

先月（5月号）で紹介した山

形県の相談支援拠点事業は、事業名にも示されているとおり「相談」というより「相談を通じて支援」を行うところに特徴があります。不登校や引きこもりの状態にある人と家族の支援で最も重要なことは、本人も家族も居心地のいい関係をつくることです。居心地のいい関係を作るためには、家庭以外に居心地のいい場所をつくることが有効です。

山形県はこの事業を2014年6月から実施していて、昨年度からは「子ども・若者総合相談センター」として位置づけられ、県内の4地域6か所（2021年度から8か所に増加）に設置されています。

相談支援拠点事業を受託している事業所の多くでは、ひきこもりや不登校の状況にある人も家族も責められることのない場をつくっています。責められない環境をつくるのが家族の安心をもたらし、そのことは巡り巡ってひきこもる人と家族の関係にも良好な変化が起きるようです。

出張相談会の特徴

相談支援拠点事業の特徴は、出張相談会という、相談支援拠点がなく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ることを各団体が行っていることです。

山形県で若者相談支援拠点を受託している団体の多くは、その地域の中核的な都市（山形市や米沢市）に拠点があります。けれどもそれらの場所にしか家族が相談できる場所がないと、気軽に通える感覚がしなないし、自分の住んでいる地域に対する安心感がつくられにくくなります。そこで、山形市や米沢市にある若者相談支援拠点の団体は、周辺の市町村に、何度か出張相談会を開催します。

ひきこもる人の家族の会が町にできるまで

家族向けの相談会の構成は、表にあるような講話と座談会の組み合わせの形式です。悩みを

進行形式	具体的な進行
<p>第1部：講話 (おおむね 50分)</p>	<p>ひきこもりの社会的背景、安心をもたらすための関わりなど（ひきこもり支援にあたる NPO 法人の方などが話す）</p>
<p>第2部：座談会 (おおむね 60分)</p>	<p>ご家族、支援者の方々でそれぞれテーブルをつくり、感じたことや考えたことを話す</p>

話してもいいんだと思うまでには、講話などを通して「ひきこもる状況に陥ることは、本人や家族の問題と考えていたら前向きに過ごすことが難しくなる。だから話せる環境をつくることで家族も安心できる場ができることが重要」というようなことを聞いて、相談してもいいと思えるような下準備をします。

第二部の座談会の時間には、参加しているご家族が安心して話せるように相談支援拠点の方々がはたらきかけていきます。何度かそのような経験を繰り返すうちに、出張相談会を開催した地域に「地元の家族会」ができることになるというわけです。大都市でなくても家族会がで

きていくこと、複数の町に家族会ができることの意味や意義があるのですけれども、その話、次に紹介する市民公開講座と、来月以降のこの連載の中で紹介していきます。

市民公開講座「ひきこもる人と家族の支援」

広告になってしまつて恐縮ですが、私が学術集會会長を務める日本精神保健看護学会では、この連載に関連した市民公開講座を行います。ひきこもる人と家族の双方が安心できる場をつくるために、どんな工夫や方法があるといいのかを考える機会にしていきたいと思います。開催要項は、次のとおりです。

「ひきこもる人と家族の支援」

日 時：6月6日（日）13時10分から（13時からアクセス可能）

第1部 講演：不登校・ひきこもり状態にある人とその家族への支援

講師：船越明子（神戸市看護大学）

第2部 フォーラム

不登校・ひきこもりの経験者と家族のためのづくり

演者：ヨン・ロザリン（秋田大学、光希屋(家)）

樋口愛子（クローバーの会@やまがた）

伊藤正俊（KHJひきこもり家族会連合会代表）

参加方法：第31回学術集会 WEB サイトから6月1日までに事前

申し込みを行うと、ZoomWebinar による参加パスワードが電子メールにて発行されます

この公開講座では、第1部でひきこもる人と家族が陥りやすい状況や心情についての講話を踏まえて、第2部のフォーラムでは3人の演者ととともに全国からアクセスする参加者の皆さんと不登校やひきこもりの経験者と家族が安心できる場を作ることの意義について語りあいます。

ご関心のある方のご視聴あるいはご参加を、どうぞよろしく願いいたします。

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>
(2021年4月20日閲覧)
- (2) 日本精神保健看護学会第31回学術集会
<https://japmhn31st.com/>
(2021年4月20日閲覧)

母と暮らす



第3回

小林エリコ

実家で暮らし
はじめて
三年がたった
その間
私はなにも
しなかった

主治医から
「二、三年休むように」と
言われたのと
仕事を探しても
見つからなかった
からだ

ちょっと
出かけてくるね

どこに行くの？

家族会よ

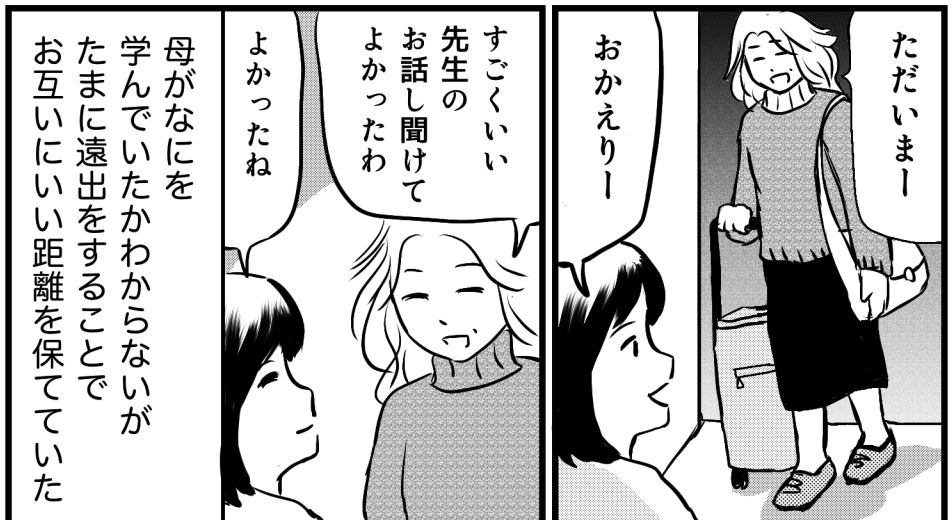
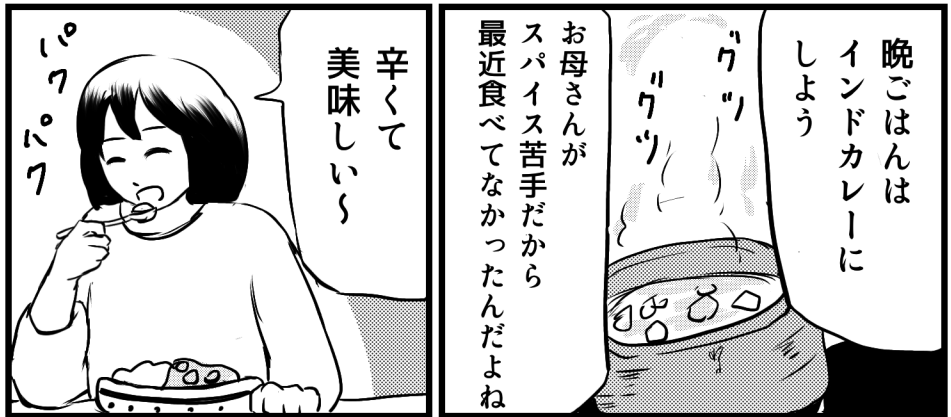
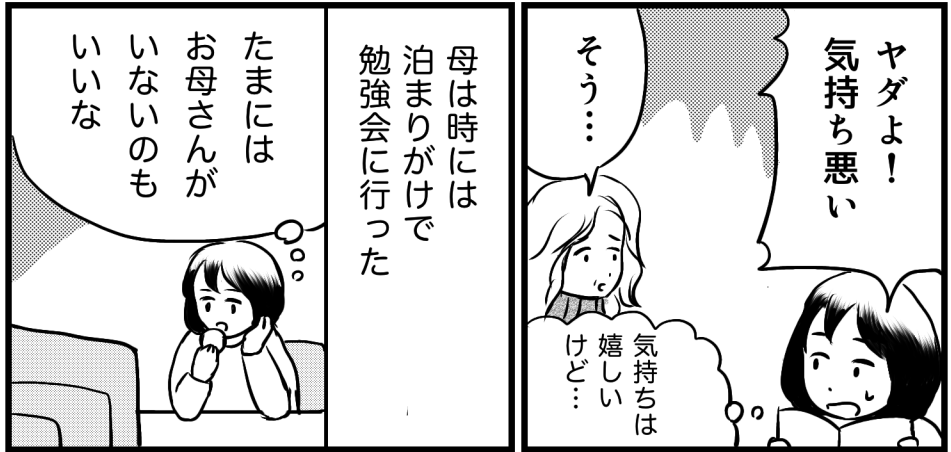
同じ病気をもつ
親の集まりなんて
あるのか

母は母なりに
私の病気について
勉強していた

エリちゃん
抱きしめていい？

えっ！





医療費助成制度―問題の所在
とこれまでの取り組み《8》

富山かれんの取り組み

(NPO)法人 富山県精神保健福祉
家族連合会 理事・事務局長

中村喜久男

はじめに

富山県の重度障害者医療費助成制度は、2020年10月1日から、65歳未満で手帳所持者1級が対象となりました。
65歳以上は、当初より1、2級が対象となっていました。

精神障害者保健福祉手帳の1級をお持ちの方は医療費の自己負担分が無料になります。



それは、身体障害者（65歳以上）3、4級と同じ程度の障害と市町村長が認定したものの「と」の一文が適用の根拠になっていました。

活動の経緯

65歳未満への適用について、

1970年、富山かれん（当初…富山けんかれん）設立時より活動（陳情）を行ってききましたが進展しませんでした。

このため、2014年に、成果を上げている愛家連（愛知県精神障害者家族会連合会）の木全義治家族会会長（当時）に運動の進め方について、講演していただき、活動した結果、請願成立（2014年12月、全会派賛成）までこぎつけました。

しかし、請願には拘束力がなるとの議会の説明により一向に進展しませんでした。

力関係、県側が優位

これまで、県議会と、首長（県

知事)とのパワーバランスは首長が優位にありました。

財務改善を最優先に掲げる首長に賛成している最大会派には腰を据えて取り組んでもらえませんでした(県は財務改善のため、2005年より12年間、一般職まで給与をカット)。

福祉医療実現会議の設立

2019年4月、当事者会、家族会、精神科関連団体及び社会福祉関連団体が参加し、福祉医療実現会議(通称)を設立(参加14団体、精神科医師会も参加)。

奈良県精神障害者家族会連合会の奥田和男会長(当時)お

よび刀根事務局長(奈良県会議・あすならプロジェクト)には、運動の進め方について講演(別々に計2回)していただき、これをもとに運動を進めました。

その結果、2つの市長、町村長会長等より、65歳未満も適用すべしとの声が上がリ、1級実現に至りました。

なぜ2級まで実現できなかったか

本格的に運動にとりかかった時点で、先手を打たれ、あつという間に1級適用(65歳未満)が実現したのが実情です。

議会の2級まで実現すべしとの決意(2級まで適用対象にし

ないと、予算案には賛成しないとの決意等)を得られない限り難しいのがこれまで運動をすすめた感想です。

そして、以下①、②について、しっかりと対応が必要です。

①財源問題(2級まで適用対象にすると、財源がもたない)

②身体障害者手帳1、2級と療育手帳Aは、精神障害者の手帳1級に該当する。

特に、議会とマスコミの理解と支持が大切ですが、今回、対応する前に、精神障害者手帳所持者1級適用が決定されました。

お知らせします

みんなねっとの活動

■精神障害者交通運賃割引適用

赤羽一嘉国土交通大臣へ要請

4月15日、みんなねっとの岡田理事長は、日本障害フォーラム（JDF）の一員として、赤羽一嘉国土交通大臣と面談をしました。公共交通機関のさらなるバリアフリー化に関する要望を提出し、鉄道の運賃割引制度を身体・知的と同様に精神障害にも適用するようにJDFとして要請しました。

岡田理事長は「運賃割引の実は、所得保障読点からだけでなく、精神障害者のみが制度から除かれている状態が、自分たちの存

在が否定されており、尊厳をも踏みにじること、偏見差別を助長することにもなる」と訴えました。赤羽大臣は面会時間を大きく超えて「しっかりと取り組みたい」と対応されました。

要望書（一部）を掲載します

【鉄道のさらなるバリアフリー化に関する要望】

平素より国土交通施策の向上にご尽力いただいていることに心より敬意を表します。

日本障害フォーラムは、全国13の障害者団体・関係団体が構成する民間団体です。

さてわが国は長きにわたって鉄道のバリアフリー化を進めてきました。近年では、わが国は

2014年に「障害者の権利に関する条約」の締約国となるとともに、「ユニバーサルデザイン2020行動計画（平成29/2017年）」の策定や、「ユニバーサル社会の実現に向けた諸施策の総合的かつ一体的な推進に関する法律（平成30/2018年）」の成立等を経て、「高齢者・障害者等の移動等の円滑化の促進に関する法律」の改正も繰り返されてきたところでは、いよいよ間近となっている東京オリンピック・パラリンピックの開催を契機に、私たちの生活に欠かせない移動手段である鉄道について、ハード・ソフト両面における一層のバリアフリー化が望まれます。つきましては、特に次のことを



(写真・公明新聞提供)左から4番目赤羽大臣、6番目岡田理事長。要請には、高木美智代、岡本三成両衆院議員が同席されました。

要望いたします。

1. 精神障害者に対する交通運賃を身体障害者・知的障害者と同様に割引制度の適用対象にして下さい。また、より使いやすい割引制度とし、障害者の外出を支援してください。

精神障害者がこの制度から除外されていることは、障害者基本法や障害者差別解消法の理念と相容れません。精神障害者の生活圏を拡大し、社会参加を促進するためには、交通に係る経費負担の軽減を図ることは不可欠と考えます。鉄道運賃割引制度を精神障害者とその介助者に適用されるよう要望いたします。

また割引制度については、すべ

ての障害について、関西圏で既に実績のある障害者手帳の都度提示の不要な専用ICカードの使用を含め、より使いやすい方法の導入と普及を検討してください。

2. 鉄道駅におけるホームドアの設置を速やかに進めてください。

(中略)

3. 駅舎のバリアフリー化と併せて、プラットフォームと車両入口の間・段差を解消してください。(中略)

4. 駅の無人化への対応を行ってください。(中略)

以上

■母の好きだったクレマチスの花がベランダでゆれているGWのある日、「徹子の部屋」のゲストは岡江久美子さんのお嬢さんでした。そのお話は今回の特集「死をみつめいまを生き語る」との内容と重なるもので、久しぶりに母と父が亡くなった頃の自分を思い出しました。いつかはわからないけれど、私にも必ず「死」は訪れる。その日まで日々を大切に過ごさなければ、と改めて思いました。(菅原)

■連休前から帰省していません。他人と接触することのない在宅勤務生活でしたし、緊急事態宣言発令前だったので大丈夫かと。帰省先ではマスクをしていない人もいて温度差を感じていません。この5年の間に両親とも亡くなってしまい遺品整理をしました。この際、少し片づけようということと不用品も処分したらなんと2トントラック一杯になってしまいました。物を捨てられないのは親譲りだったと痛感しています。(桶谷)

■スウェーデンの精神科医が書いた『スマホ脳』という本が世界的なベストセラーになっている。多機能で便利なスマホに夢中になり、それに溺れてしまうと、脳が蝕まれてしまうという話だ。平均1日4〜5時間近く使うという若者たちに、睡眠障害、うつ、記憶力や集中力、学力の低下があらわれているらしい。ステイブ・ジョブズをはじめ、IT業界のトップは、わが子には使用を制限したというのが、このままでは、若者たちの脳が危ない。(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170号 (2021年6月号) 定価 300円

発行日 2021年6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

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

用語解説
付き

みんなねっとライブラリー 第1弾

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



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。

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

埼玉県済生会
なでしこメンタル
クリニック院長

推薦!

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

みんなねっと

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 協力・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、こどもびあ

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>