

月刊 みんなねっと

8
2021



ハルとココ チアキ

特集 精神障害者スポーツ



公益社団法人 全国精神保健福祉会

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のできる、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 精神障害者スポーツ ……6

障害者スポーツと精神障害 (高畑 隆) 6

北海道の取り組み (井上誠士郎) 10

スポーツとアンチ・スティグマ (鎗田英樹) 12

多事彩々 さようなら冷蔵庫さん (野村忠良) 14

みんなねっと相談室から(第28回) 夫から離婚してくれ!と言われる 16

子ども・きょうだい・配偶者 家族いろいろ(その16)

「義務教育で精神疾患を教えて偏見をなくしてほしい!」署名活動を行うまで 18

リレー連載「リカバリーをめぐる、対話のように」⑩

音楽♪が繋いだ時間と広がり 小河原麻衣(対話)なかのひろと 20

知りたい!聴きたい!こんなとりくみ(第5回)精神疾患のある人のための岡部病院サッカー教室

J 2 ツエーゲン金沢・医療法人積仁会 岡部病院 24

カンタンてめき術(料理編) その11 アボカドたまごのせ 29

《連載8》ひきこもる人と家族への支援から見えてくること【話しやすい場がもっていること(2)】(安保寛明) 30

母と暮らす 第5回 小林エリコ 34

(書評) 精神科医療の「7つの不思議」夏苺郁子・著 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便利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

◆ 静岡県 親カッチ 家族 (60代)

5月号の「自分に合った居場所を探す」田島尊弘さんの記事を読んで―

息子(長男)が19歳で統合失調症を発症し、現在28歳です。みんなねっとを毎月拝読して、

元気やヒントをいただいています。どうもありがとうございます。

長男は一時期、作業所に通っていた時もありましたが、現在は毎日家にいます。

ホームページを公開するにあたって「直近にイベントの開催予定がある団体のみを掲載するようにしている」など神経の細かい工夫を田島さんがしてくださっているのがうかがえました。

私はインターネット上でも長男が気の合う仲間と繋がることのできればいいな、と思い「ひきプラ」のホームページやライングループがあることを長男に伝えました。

長男はそれを受けて閲覧したようです。ただそのような場があるということを知ることができただけでも、少しでも外の世界とつながることができ今までも世界が広がったのではないかと思います。

ひきこもりの人が外へ出やすくなるきっかけづくりに田島さんが力を入れていらして、とても良い取り組みだと思います。希望の持てる取り組みを紹介していただきどうもありがとうございます。

◆ 広島県 クレマチス 家族 (90代)

みんなねっとは素晴らしい。いつも読んでおります。世間知

らずの私としましては教えられることが多く、助かることばかりで編集者の皆様ありがとうございます。感謝しております。

感動して泣いたり笑ったり怒ったりして読んでおります。

このたび隅から隅まで読みました。今までは少し飛ばして読んでおりました。6月号の「弟がこわい」に胸打たれました。(感想) 適切でさすがでございます。

前から私の成年後見の体験談を書きたいと思いつつ、毎日が忙しく、年を取りますと動きが鈍く時間がかかり、字を忘れ、辞書を引くのが大変なのです。それでなかなか筆が進まず困っておりますが、百も近くなり、

生きている間に皆様のご意見を聞きたいと思っております。

◆沖縄県 知名 家族(80代)

5月号、みんなねっと相談室からを読んでみると「入院中の娘、退院後、家には引き取れない」お母さんの辛いお気持ちに手が取るようにわかります。涙が止まりません。

私も2人の統合失調症を抱えている2人を経ています。病んでいる2人を一緒に見ることが難しく、娘はグループホーム、息子は自宅で週1回の訪問看護で支えられ、日々を暮らしております。

近頃の娘は体調を崩して作業所も休むことが多く、人との交

わりも辛いとのこと、毎晩家に帰りたい・どうして自分だけ突き放すのかと、責めの電話で、私も対応が難しく、心を痛めております。この病は薬を服用しても時には妄想幻聴があり、対応するのに難しい時もあります。

病を抱えながらも一人で自立せねばとがんばっている娘に頭の下がる思いです。

障害年金での生活、住居費・光熱費の差引分での生活は本当に厳しいと思います。せめて住居費・光熱費の軽減の支援があればと求めたくなります。

当事者家族が安心して過ごせるように福祉・医療の支援を希望します。

日常生活

◆千葉県 ジブレキサ大嫌い
本人（20代）

私はジブレキサ17・5ミリを飲み、睡眠薬は3種類を2粒ずつ、そしてレキサルテイ2ミリを服用しています。

病気前の自分の体重と比べると、もう1人分の体重になってしまいました。体中が痒くなり、中性脂肪がかなり上がり内科の薬も飲んでいきます。こんな、薬を飲むようになることは病気が出ても、あまり考えませんでした。階段を昇ればフウフウ。転ぶと体重がかかり痛めやすいです。

私の支えになっっているのはもちろん家族です。

その中でも自分で貯金していただくお金で飼った。小太郎コタロウといいます。とっても可愛いです。私が泣くとすぐに顔を舐めてくれます。私が暗い顔を見るとジーッと見てきます。太って着たい服もなかなかないですが、チャームポイントって思いたいです。

皆さんもペットや動物に癒されましょう!!



◆神奈川県 片桐清子 本人
（50代）

私は51歳で統合失調症です。私の知り合いが2人それぞれの精神病院に入院しました。一人の人は手紙で何通かやり取りはありました。2人とも一人暮らしの当事者です。

つい最近入院した当事者のメンバーは一人暮らしの方で神経衰弱のため入院しました。入院費は自分もちです。

私も20歳の頃、精神病院に8か月入院しました。昔の精神病院と今現在の精神病院が、変化して環境が少しでも良くなっているといいなと思っています。が、知り合いから聞くと、携帯電話は没収で外部の人との連絡

手段は公衆電話のみです。私は
テレフォンカードを売っている
ところはないかと、いろいろな
お店に「テレホンカードはあり
ませんか」と聞くと、ほとんど
のお店は、ないと答えます。

一人暮らしの当事者が病気を
抱えたまま入院をして、何から
何までも自分で自分の身のまわ
りのことをするのは大変かと思
いました。2人のお友達が、ど
うか無事でいてくれることを願
い、退院してその後笑顔で生活
支援センター等で交流ができる
のを心待ちにしています。
私ができることはなるべくさ
せていただきたいと思います。

詩・その他

◆神奈川県 ドスン 本人(60代)

詩「Smile」

笑顔って素敵

世界中の人に

野の花が風にゆらゆらしているよう
にふりまけられたらどんなにい
いでしょう

でも私、今は笑えません

ある出来事があったて泣きそうで
とても笑えないんです

それでも乗り越えなくてはなり

ません

涙なんか流していられないんで
す

汗を流してはいつくばって

あの花のように笑える日が来る

まで頑張って根を生やし

おひさまを浴びて、雨にうたれ

生きて行くのです

いつかきつとゆらゆらと花を咲

かせ笑顔になるのでしょう

◆福島県 いさむ 本人(40代)

詩「破滅」

道のりがあった

時間があった

つまり

そこまで距離があった

それが

僕と

僕の感覚とを

引き裂いた

障害者スポーツと精神障害

公益社団法人日本精神保健福祉連盟

理事 高畑 隆



精神疾患と精神障害



わが国の障害者施策は、1949年身体障害者福祉法第15条で身体障害者手帳制度が始まります（生活能力障害）。手帳は行政の公平性、公共性、透明性を担保し、自ら申請する障害者福祉のパスポートです。知的障害は精神疾患ですが知的障害者福祉法で障害者に、1973年厚生事務次官通知で療育手帳（軽度～重度）があります。

精神疾患は1950年精神衛生法で医療・保健施策、精神衛生法改訂で医療・保健に社会復帰が加わります。その後障害者基本法改訂後1995年精神保健及び精神障害者福祉に関する法律で①心の健康（mental health・精神保健）、②精神疾患（mentally disorder）、③精神医療（脳の機能障害）、④精神疾患の一部が第45条精神障害者保健福祉手帳（1～3級）で精神障害者（mentally disabled）

精神疾患で生活能力障害）、すでに障害者の知的障害を除きます。

健康とスポーツ（運動）



運動と食事・睡眠は生活習慣でリンクします。食事は栄養、家族団らん・学校・仲間の交流、子供の発達課題遂行、成人のストレス蓄積を防ぐ重要な時間です、個食や孤食は食の乱れにつながり、社会生活の乱れにつながります。睡眠リズムは心身の健康維持、活動基礎で睡眠習慣の乱れは食生活の乱れにつながります。

運動習慣はストレス軽減・免疫アップに有効で、快適な睡眠リズムや食事生活に影響しま

す。遊びや身体活動はスポーツ習慣につながり、発達課題の遂行や人格形成に影響します。

健康日本21では①栄養・食生活、②身体活動・運動、③休養・こころの健康づくり、④歯の健康等の重要性を示しています。

障害者スポーツとスポーツ大会



中村裕氏はわが国に障害者スポーツを導入し「身体障害者の社会参加は仕事による自立とスポーツである」と「健常者はスポーツをした方が良いが、障害者はスポーツをしなければならぬ」と述べています。

障害者スポーツ大会は、1964年東京オリンピック・パラ

リンピックの翌年、財団法人身体障害者スポーツ協会設立で全国身体障害者スポーツ大会を開催します。1983年国連障害者の10年では、全国手をつなぐ育成会等が1992年知的障害者スポーツ大会を開催します。

その後、身体障害者スポーツ協会は財団法人日本障害者スポーツ協会に改変、2001年身体障害者スポーツ大会と知的障害者スポーツ大会を統合して全国障害者スポーツ大会が開催されます。障害者スポーツは一般競技規則等の一部を変更し「安全・安心・公平・楽しく参加」できるように行います。

障害者スポーツ組織は①都道府県・指定都市障がい者スポー

ツ協会（57団体）、②障がい者スポーツ競技団体（統括団体5、競技団体63で競技大会を開催）、③都道府県障がい者スポーツ指導者協議会（51団体）があります。精神障がい者はソーシャル

フットボール協会とソーシャルバスケットボール協会がスポーツ大会を行っています。日本サッカー協会はJリーグ、女子サッカー、フットサル、ビーチサッカー、障害者サッカー連盟は7団体でソーシャルフットボール協会も加盟しています。ソーシャルフットボール協会はソーシャルフットボール国際組織に参加し、国際大会を大阪やイタリアで開催しています。

全国障害者スポーツ大会



全国障害者スポーツ大会は、日本障がい者スポーツ協会・文部科学省と大会開催地都道府県・指定都市及び市町村等の主催です。この大会はスポーツによる障害者の社会参加と国民の障害者理解の祭典です。身体障害は障害区分と年齢区分、知的障害は年齢区分で、番号布は肢体不自由者が白、視覚障害者が薄緑、聴覚障害者が黄色、知的障害者が桃色、内部障害者が水色、精神障害が薄茶です。

大会は出場未経験者に配慮し、団体競技は都道府県・指定都市対抗で県内スポーツ普及から選抜チームが望まれます。各

都道府県・指定都市から精神障害は卓球男女各1名、団体競技はブロック代表でバレーボールに参加します（日本精神保健福祉連盟HPを参照）。

国際大会



パラリンピックは、身体障害者の国際スポーツ大会として定着しています。聴覚障害者は国際デフリンピック大会が4年に1回の開催、知的障害はスペシャルオリンピックスがありません。知的障害のパラリンピック参加は1996年アトランタ大会で参加、1998年長野パラリンピック、2000年シドニー大会で陸上競技・水泳・卓球・バスケットボールの参加で

す。しかし、スペインチームの替え玉不正でパラリンピックから除外されます。12年後のロンドン大会で復活し、種目が増えています。しかし、知的障害の科学的で明確な国際基準が課題です。

精神障害は国際的には疾患で、障害者スポーツの対象に認知されていないのでパラリンピックの対象ではありません。近年、精神障害フットサルは国際組織ができて大会が開始しましたが、障害者スポーツとして認知されていません。

おわりに



①より良い生活は睡眠・運動・食事の生活リズムが基本で、運

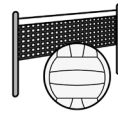
第2回全国障害者スポーツ大会：オープン競技団体
精神障害者・バレーボール（高知県大会 2002 年高畑調査）

《選手(精神障害者)》

- ・ 練習は**楽しかった** 86%
- ・ 練習で**積極的**になった 77%
- ・ 毎日に**めりはり**ができた 71%
- ・ 練習後体調が良い 65%
- ・ 体調に**気をつけた** 68%
- ・ 普段の**人間関係**にも役立つ 71%
- ・ 他にも**チャレンジ**したい 72%
- ・ 練習以外も**積極的**になった 63%
- ・ **家族の応援** 75%
- ・ 主治医の**応援** 62%

《指導者》

- ・ 練習に**前向き** 90%
- ・ **動機**があれば取り組める 97%
- ・ 練習で**度胸**ついた 76%
- ・ **持続力**ができた 72%
- ・ 自己**肯定感**がでてきた 66%
- ・ **メンバー**同士助け合い 97%
- ・ 普段の**人間関係**に役立つ 90%
- ・ 大会で**緊張**していた 83%
- ・ 今後も**続けたい** 83%



動は睡眠や食事に大きく影響します。運動は体力づくり、スト

レス発散、仲間活動、社会参加、就労に良い影響を与えます。

②スポーツを楽しむ笑顔で1〜2年行うと、自然に睡眠・食事に良く影響して体力、余暇・生きがい、仲間づくり・社会参加につながります。スポーツ指導者の見える化練習・科学トレーニングでは、生きがいやスポーツ大会が目標や就労の基礎体力づくりになります。

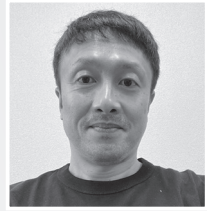
③家族会・当事者会、事業所等の既存組織がスポーツ組織を立ち上げ、スポーツ大会開催が可能になります。各地で精神障害が参加するスポーツ大会を開催して障害者スポーツの推進が望めます。皆さんが日常生活で好きな運動、時代に合ったニュースポーツ、在宅で可能なeスポーツ*、都市部で可能なアーバンスポーツ等を楽しく行ってください。家族や当事者、精神保健福祉関係者がスポーツの効果を理解され、いつでもどこでも誰でもスポーツを笑顔で楽しむ環境づくりが推進できると幸いです。

※全国障害者スポーツ大会は、10月23日〜25日に三重とこわか大会が開催されます。

* eスポーツとは、「Electronic Sports（エレクトロニック・スポーツ）」の略称で、ビデオゲームを使って行う競技のこと

北海道の取り組み

北海道精神障害者スポーツサポーターズクラブ
代表／石金病院・精神科医 井上誠士郎



スポーツをしてみたいと思っても、何から始めて良いかわからなかったり、続けられるか自信がなかったり、調べてみたもののサークルやチームには何となく入りづらかったり。そうした理由であきらめた経験はありませんか？ 他にも、まわりからどう思われるかが気になる、費用が心配、主治医から止められた…といった理由もあるかも知れません。

ですが、スポーツをする権利

は誰にでもあるはずですが。加えて、精神科領域におけるスポーツには、心身の健康維持や体力づくりに関与するだけでなく、人や社会との関係性を円滑にしたり、精神障害に対する世間のまなざしを変えたりといった、大きな意味があります。しかしながら、精神障害があることを前提としてスポーツに取り組める環境は、全国どこでも十分にありたいと思いません。

北海道には、「北海道精神障

害者スポーツサポーターズクラブ（以下、サポーターズクラブ）」というコミュニティがあります。

一言でいうと「誰でも分け隔てなく一緒にスポーツを楽しもう」という想いをもった人たちの集まりです。行っている種目は、フットサル・バレーボール・バスケットボール・ヨガ・マラソンで、いずれも誰でも気が向いたときに参加できます。希望者が多ければ、新しい種目を始めることも可能です。

運営や普及の都合上、会員登録はありますが、会員でなくても参加できます。気軽でオープン、融通がきくのも良いところです。種目によっては北海道

大会や北海道内外の遠征もある
ので、全体の活動規模は大きめ
ですが、2020～2021年
は大半の活動を休止していま
す。今は大勢で集まって楽しむ
ことよりも、COVID-19の
拡大を防ぐことでの社会貢献を
優先しています。

このクラブは札幌・帯広・名
寄の精神科で働く人たちが中心
となって、2012年に設立さ
れました。「スポーツを通じて
精神障害に対する偏見をなく
し、一人一人が個人として尊重
される社会づくり」という基本
理念に則って活動しています。
日本では東京、北海道では札
幌のように、どうしても都市部
を中心に物事が進みがちです



が、サポーターズクラブでは、
地域間連携、各地域の発展、少
数意見を軽視しないことなどを
大事にしつつ、「オール北海道」
で取り組んでいます。

2021年6月現在、会員は
170名を越えています。年齢・
性別・職業・居住地・障害など、
会員のバックグラウンドはさまざま
で、必ずしも精神科に関わる

人ばかりではありません。各々
ができることを(技術指導、ウェ
ブサイト運営、資金調達、会場
確保など)、できる範囲で(数
年に1回、応援のみ、気持ちだけ
も)運営にも携わっています。

スポーツをするばかりでな
く、サポーターズクラブに関わ
ることで何かしら得るものがあ
り、その成果を他の誰かのため
に生かせる人が増えることにも
期待しています。

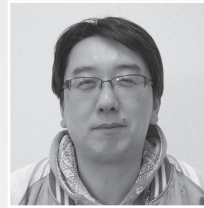
◎ホームページ、のんびり更新
中です。

北海道精神障害者スポーツサ
ポーターズクラブ

[https://hokkaido-supporters.
club/](https://hokkaido-supporters.club/)

スポーツとアンチ・ステイグマ

帝京平成大学健康医療スポーツ学部
リハビリテーション学科
鎗田英樹



スポーツが、 健康な面を引き出す



私は現在、大学で教鞭を取りながら精神障がい者スポーツの実施・普及に取り組んでいます。大学では臨床実習の一環として精神科病院の1日見学を行っているのですが、実習から戻った学生に聞くと、「何だか怖かった」と回答する学生が一定数います。ですが「何が怖かったの」と尋ねると具体的なエピソード

はなく、「何となく」、「雰囲気」との答えが返ってきました。

一方で、私が代表を務める精神障がい者バスケットボール団体、NPO法人日本ソーシャルバスケットボール協会（以下、JSBA）の交流会や大会にボランティア参加してもらい、一緒にゲームなどを楽しんでもらうと、皆口々に「楽しかった」、「どこに障がいがあるのか、わからなかった」と言います。もちろん精神科病院の見学と、地

域でのバスケットボール活動への参加を単純に比較することはできませんが、これはバスケットボールというスポーツの場と活動が、参加している当事者の方の健康な部分を引き出した結果だと思っています。

スポーツを介した アンチ・ステイグマ



ステイグマの語源は古代ギリシャ時代にまでさかのぼります。奴隷や犯罪者であることを知らしめるための刻印とされ、「烙印」、「偏見」などと訳されています。

精神障がい者のステイグマの軽減・解消には、地域住民との接触体験が極めて重要であるこ



とが指摘されています。特に、スポーツという場面では健康的な姿を積極的に示すことができないため、差別や偏見の軽減に効果的であることが報告されています。

また、精神障がい者は四肢欠損や脊髄損傷のように、形態的に障がい固定したものではありません。そのため、特別な器具や装置などを利用しなくても、障がいのあ

るなし関係なくゲームを楽しむことができます。そのよ

うな障がいの有無を問わない、スポーツを介した交流が、アンチ・ステイグマに大きく貢献するのだと思います。

スポーツがセルフ・ステイグマを払拭する



精神障がい者を対象としたバレーボール競技が、全国障害者スポーツ大会の公式競技種目となる際、選手の名前が原則公開となり、選手や家族の間に若干の動揺があったと聞いています。ですが現在は、公式パンフレットに氏名が記載されても大きな問題とはなっておらず、また開会式にも皆堂々と参加しています。

J S B Aの大会でも、大会時

の写真撮影拒否などが時折ありましたが、次第にそのようなことも少なくなってきました。それは、選手たちがスポーツを介して自信を取り戻したことにより、結果として自身のセルフ・ステイグマを払拭した結果だと思えます。一部の選手はスポーツを通じて自信を回復させると、より競技性の高い大会に挑戦したり、一般の大会に参加したりしています。そこには、以前のような氏名の非公開や写真撮影を拒否するような姿は見られません。

スポーツにはリカバリーを後押しし、セルフ・ステイグマを払拭させる力があるのです。



わよひなら冷蔵庫さん

ある地方に台風が来て、一部の地域では停電が発生。多
くの家で冷蔵庫の食品が腐り廃棄したとの話を聞いた。

そのときの我が家の冷蔵庫の使用歴は34年。いつ故障し
てもおかしくない。幸いこれまで故障もなく、順調に働き
続けてくれたが、もし酷暑の夏に突然、故障したら……と
思うと買い替えが頭に浮かんだ。家電量販店に行くと、
意外に安い。すぐに購入した。

さて、帰宅して冷蔵庫を見ると、泣いている。

「まだまだ働けます。最期^{さいし}までこの台所で、使ってください
やう」

筆者はびっくりして動揺し、自分も心で泣き始め、迷っ



たが、心を鬼にし、やはり廃棄することにした。

真っ白な2ドアの冷蔵庫で、把手とてにあしらわれた銀色と青のデザインがアクセントになっていて可愛いらしい。もう我が家の家族といっても良いほどの長いつきあいだ。

心で泣けてくるのを我慢して、冷蔵庫から食品を取り出し、中も外も、隅から隅まで、せっせと磨き始めた。本当に長い間、ありがとう。そして、勝手に捨てることにしてごめんなさい。

磨き終わると、両手で冷蔵庫を抱いて、しっかりとハグをした。引き取り業者のトラックに積まれて去ってゆく冷蔵庫を見ると、涙がこぼれた。

本当にありがとう。そしてごめんなさい。

(野村忠良)

《第28回》
夫から離婚してくれ！
と言われる



◆相談の内容

結婚して12年、10歳と5歳の子どもに恵まれ今日に至っている40歳代の奥さま。

夫が2年ほど前から「外ですれ違う人からいやな言葉を投げつけられる」「盗聴されている」と口にして、その頻度が上がってきた。

受診を勧めるがまったく動かない。「お前にはこの声が聞こえないのか!? こんなに苦しいのを理解してくれないお前とは暮らしたくない」と言い出し、半年前から私（相談者）は子ども2人を連れて、近くの実家で暮らしている。

そしてこのたび、夫の母から、夫が新興宗教の男性を自分の救

い主と信じて、高額の寄付金を払ったことを聞かされた。2人の子どもには会いたがって、時には一緒に散歩や食事をするところがある。優しい夫だったので子どもたちのためにも、治療を受け回復に向かえる日々が来るのを願っている。

◆相談員の対応

ご家族による対策として次の2点を提案しました。

①お子様の不安を取り除くためにご主人の「精神疾患」についてよくお話をし、精神科医療機関で受診すれば治ることも説明しておくことをお勧めしました。

②お子様が次にご主人に会うときに、もし、お子様がその気に

なれたら、その場でご主人に「お父さん、お医者さんにかかってね」とお子様たちからお願ひしてみることが、相談者から特に10歳のお子様頼んでみることも提案しました。ご主人は10歳の息子さんの言うことは素直に聞くことを相談者から聞きましたので。

また、お子様にご主人がよくわからないことをおっしゃったら、母親である相談者にそのことを話してほしいとお子様にお願ひしておくことも勧めました。

その他の提案として、奥さま一人で対応するのではなく、次のように関係する人々がゆるやかにつながり同じ方向で説得を続

けることが必要、と感じた点をお伝えしました。

①ご主人の实のお母さまとも共通の理解を得るようご主人のいないところでご相談、お話ししておくことも大事。

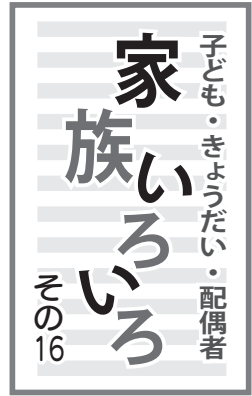
②ご主人の友達や会社の人など知り合いで信頼できる人がいれば、その方々のお力を借りることもお考えになったらいいのではないか。

運よく受診に気持ちに向かれば、すぐお連れできるようにしていただきたいですね。また、その際に忘れてならないのは、受診がご主人にとって好ましいものであること。つまり受診先の医師はご主人の苦しみをきちんと受け止めてくれ、ご

家族のことも考慮しつつ治療にあたってくださるような医師である、ということはいまでもありません。

◆感想

お子様を抱えて頼りになるはずのご主人が精神的に不安定なのは本当に辛い状況ですのに、実によく頑張っておいでだと感じました。懸命な姿は本来のご主人の良さを知って信じておいでなのだ、と推察できましたし、お子様の幸せを願って行動されている母親としての素晴らしい姿勢だとも思います。ご自分のことも大切に気持ちを追いかけて歩んでいただきたいと願うばかりです。(島本禎子)



「義務教育で精神疾患を教えて偏見をなくしてほしい!」署名活動を行うまで

(親の立場) 森野 民子

長男が17歳で統合失調症を発症し、2年ほど自分の無知と偏見に苦しみました。

発症は私の育て方が悪かったためと考え、周囲に話せないことによる孤立・孤独感がずっと

ありましたが、「息子が良くなるためには、自分が病気について正しく知ることが大切だ」と思い、学び考えました。

そして統合失調症が『このころの病気』ではなく『脳』という身体の一部の場所の病気であるということが理解できて、それまでの偏見もなくなりました。

原因不明の他の多くの病気のようには精神疾患の原因も不明です。ストレスで胃炎になる人もいれば、不整脈が出る人もいますし、髪が抜ける人も血圧が上がる人もいます。たまたま息子は何かしらのからだの不具合が『脳』という最も解明の難しい精密な場所に出ってしまっただけなのです。

一案の定、私の入っている家族会にはさまざまな母親がいますが、育て方の共通性は見いだせませんでした。過保護・過干渉だからとか放任だったからとか、シングルだから? 両親が不仲だから? いいえ違います。そこに何かしらの共通項があれば、もしかしたら「育て方」が関係したのかもしれないが、まさに家族のかたちはいろいろでした。

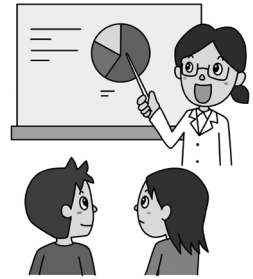
*

私は、病気を正しく知ることです。精神疾患に対する偏見がなくなりました。

周囲の人にも息子の病気について話せるようになりました。「どうしてその病気になっ

たの？」と聞かれたら、「癌が原因不明なのと同じで原因不明の病気だよ」と伝え、病気について知らない人には、「糖尿病がインスリンという物質を自分でコントロールできないのと同じで、脳内の伝達物質を自分でコントロールできないからね。治療法ももしかるとは確立されていないし難病だよ！」と話して、自分が息子の通院のために仕事を休むことへの理解を得ました。

「実はうちの甥っ子が…」私の母がね…」など精神疾患の家族を抱える人たちが話してくれるようにもなりました。精神疾患は生涯で5人に1人になると



いわれ、誰でもなりうる身近な病気ですから。

偏見無く自由に周りに話すことで、私は孤独ではなくなりました。

*

私のような元々無知で偏見が強かったものでも、正しく学ぶことで偏見がなくなることを実感し、軽やかにのびのびと過ごすことができます。周囲からの温かい理解も得られます。とはいえ社会には精神疾患に対して

根強い偏見をもっている人たちがいることも確かです。

どうすれば意識を変えていくことができるのか？

私は学生時代養護教諭の勉強しており、幼い頃からの教育の重要性について知っていたため、オンライン署名サイト change.org で、「義務教育で精神疾患を教える偏見をなくしてほしい」の署名活動を始めました。おかげさまで5万名を超える署名が集まり3月に文科省へ署名提出に行ってきました。精神疾患への偏見がなくなるまではまだまだかかるかもしれませんが、「親なきあとに、偏見のない時代」を残せたらなと思っています。

音楽♪が繋いだ時間と広がり

小河原麻衣(対話) なかのひろと

《対話者のプロフィール》

小河原麻衣（おがはらまい）
看護師・国立国際医療研究センター国府台病院、特定非営利活動法人ACCTIPS訪問看護ステーションACCTIJでアウトリーチ型の支援に従事したのち、フリーランス看護師として訪問看護や企業へのアプローチを活動としている。

なかのひろと（中野寛人）

1987年生まれ。岩手県に住みながら、音楽活動をしています。アコースティックギターで作詞作曲をするのが習慣になっています。テーマは、日常のことや、仕事のことや、人の関わり、統合失調症を経験して感じたことも歌にしました。つまり、人生に起こったことを歌にしています。

はじめに

音楽×人生、2人で対話してみました。立場が精神科看護師と当事者という視点の違いから2人はどんな言葉や音を感じ生きてきたのか。

小河原 私たちの出会いって覚えてる？

中野 2016年3月に家族心理教育学会の東京大会ですよ。

小河原 5年前？ そんなに経ってないのか。

中野 東邦のダイケアに通っていてその時声をかけていただき。

小河原 私が家族相談会にすぐくのめり込んで8年目くらいの時だ。

中野 あの機会をいただいて、大勢の前、確か1000人くらいの前で歌うのも初めてだった。
小河原 いつから歌うようになったの？

中野 14歳でギター始めまして、その時は人前でやることはなかった。18歳の時から大学でライブを行ったりして。

小河原 その東京大会で寛人君が印象的だったの、私。

中野 声かけてくれましたよね。



小河原 精神科病棟で働いていた時、幅広い人が病気も年齢も違うのに、みんな音楽が大好きで、音楽に助けられている人が多かったのを思い出したの。

中野 僕もミスチルとかたたくさん聴いて支えにしていました。そのおかげで精神が病む歌や病気と歌を混ぜることができて。

2人で音楽イベントを主催！

小河原 市川で2回イベントを一緒にしたね。

中野 あれがきっかけでいろんな場所をまわるようになって。

小河原 寛人くんの歌ってチャレンジする歌が多いよね。

中野 そうですね。心の弱さかわかる人にはわかる、元気な人た

ちには理解されづらい、強い人には響かないことがわかって。

小河原 チャレンジするのって病気を経験したことがある人だけじゃなくて、私自身も看護師として病院・医療以外にも看護師の経験を生かしながらチャレンジできることはないかなっていうので響いたのかも。

中野 まいさん、僕の歌でチャレンジを気に入ってくれてますよね。

小河原 そうなの。好き！あとプロペラっていう歌も。

中野 あれは中学の時の恋の曲を。

小河原 そうね。でもあの曲は恋だけじゃなくて、訪問として関わる時は医療の専門家だけど時々、普通の時の私として会話



してたりとか。そういうの大事にしないと、反響は？。

中野 いろんな人に聴いてもらって、感想って言われるんですけど場所によっては感想をもらえない時もある。素晴らしい感想を言ってくれるのが精神医療に関わる人が多かった。なんでかな？

小河原 私もその一人だもんね。

中野 盛岡やいろんなところでライブ活動をしてきたんですが、

精神障害関係のイベントに、さらに呼ばれるようになりました。

遊んでいたら治った

小河原 私、治療って言葉がなんか嫌なの。

中野 僕もです。

小河原 遊んでいたら、楽しかったら、治っていたが好き。

中野 それいいですね。遊んでいたら治っていたっていいと思います。

小河原 そこにたまに葛藤が。医療者だと、そこに治療の根拠を付けたり。エビデンスが必要だから。ただ、遊んでいたらとそういうのもね。どこかでこれリハビリと言いついて聞かせている自分もいて。

中野 でもそれが、ただ楽しかった。結果、リハビリにつながったで僕はいいと思います。

病気になる前と今

小河原 私の勝手な予想だけど、同じ歌を歌ってても変わってきてない？。

中野 変わってきてます。今は自分に負荷をかけると、新しい気持ち芽生えるんです。

小河原 いつも東京に来るときは一つ負荷をかけていたよね。(笑)

中野 嬉しいですね。そう思ってもらえるのが。びびる時もある、根性なし、自分のできる範囲でチャレンジする、野宿してとかやりたいけどハードルが高い、

ヒッチハイクしてみたいけどびびる。

小河原 チャレンジを歌い始めた時と今との変化は？。

中野 僕の一番の代表曲になった。どこに行ってもそれが求められる。この歌を超える歌ができたときに、新しい自分になれる。

自己紹介するときに病気なんですと話すと話が弾む。病気に頼りすぎている。

小河原 私もある。ただ自己紹介するより看護師の小河原ですっていった方が話が進むから自分よりも看護師という顔に頼ってしまう。

中野 僕は、こんなに明るく病気のことを歌にする人は初めてっていわれた。

自立って？ 天職って？

中野 収入7万円、家賃2万8000円、やりたい生活が本当にこれなのかと思った。

小河原 私も、一人暮らしを勧めてサポートするけど、それって寛人的には自立ではない？

中野 活動の幅を広げたいから、まだ自立してるとは自分としては思えない。自立って言葉があつてない、天職の仕事に出会えてない、僕は変化が好き。今は統合失調症以外のテーマがほしい、恋の歌、仕事の歌、病気の歌。家族の歌。

小河原 いつか一緒に全国をまわりたいね。チャレンジの歌を持って。

終わりに

今回の対話で人の成長はいかに楽しさや遊びを入れた生き方が大事か、医療的な治療では解決できないことがあり、生きたい心に向き合えば人は成長できた。この思いは間違いではなかった、と改めて感じました。

人はどんな状況でも諦めずに生きていくことができる。そしてその楽しい道しるべは自分の中にあることを支援の中でも感じてもらえたらと思います。

◎なかのひろとチャンネル

YouTube : <https://www.youtube.com/user/nakahiro28>

知りたい！ 聴きたい！ こんなとくみ

第5回

精神疾患のある人のための 岡部病院サッカー教室

J2ツエーゲン金沢

スポーツ事業部長 白澤久則さん

事業企画部次長 灰田さちさん

医療法人積仁会岡部病院

地域医療部副部長 野倉克利さん

法人本部 小坂 忍さん

JリーグJ2クラブ「ツエーゲン金沢」とは？

(灰田さん)ツエーゲン金沢は、J2リーグに所属する石川県をホームタウンとするプロサッカークラブです。名前の由来は、ドイツ語で「2」を意味する「Zwei (ツヴァイ)」と「進む」を意味する「Gehen (ゲーン)」から『チームとサポーターが共に

進んでいく』の意味と、金沢弁で「強いんだっ！(つえーげん！)」の意味があります。石川県には伝統工芸や伝統芸能など「伝統」とつくものが多いのですが、私達はサッカーを通じて新しいことに挑戦していく姿勢を県民に示すことで、「挑戦」を新たな伝統にしていきたいという想いから「挑戦を、この街の伝統に。」というク

ラブ理念を掲げています。理念の実現のために「つなぐ・楽しむ・夢見る・育てる・つくる」の5点を指標としており、岡部病院サッカー教室は「つくる」の取組です。

岡部病院がツエーゲン金沢のパートナーになられた経緯は？

(小坂さん)岡部病院は精神科を母体としてグループで医療・介護・福祉の3つの事業を行なっています。精神科医の理事長がスポーツにも力があると考え、先に石川の野球チームをサポートしていただきました。実は私がツエーゲン金沢の大ファン(サポーター歴8年)であったことから、ツエーゲン金沢の認知度が上がってき



た時に、地域スポーツの躍進・振興に興味があった理事長へ、サポートの提案

に共感してもらいパートナーへとご縁ができました。

ツエーゲン金沢が社会活動を通して社会貢献している姿に胸打たれたことが大きかったと思います。ツエーゲン金沢がサッカーを通じて社会活動していることは、私たちの医療・介護・福祉を通じて支え合う地域社会づくりと同じであることに共感したんですね。

サッカー教室を開いたきっかけは？

(野倉さん) 症状がすごく重いけど、少年期から青年期までサッカーをしていた若い男性患者さんが入退院を繰り返していました。彼はサッカーが得意なので、サッカーだったら何か効果があるのではと漠然と思っていました。数年前の学会で、あるクラブがかなり症状の重い人たちのサッカーチームを作っている話を聞き、自分たちにもできるのではないかと、思いを温めています。



作業療法士の野倉さん

た。管理職になり部下がその彼を担当した時、作業療法士の部下だけでなく看護師と精神保健福祉士の3人で「サッカーをさせてあげたい、あの人はサッカーで何かが変わる気がする」と訴えてきた。一般的に職種が違うと仲が悪いと言われる3人が揃ってやりたいと言ってきたので、それまで私が温めてきた思いも小坂さんに伝えツエーゲン金沢についてももらいました。その後は、いづもは協働できない職種同士がサッカーを通して一緒に仕事をしたい、どうやったら自分たちの求めているものをツエーゲン金沢に伝えられるか、患者さんのウェルネスを高めるためにどうやったら効果的に楽しんでもらえる

のか、みんなが考えるようになり
ました。会話もできないような人
が教室では笑顔を見せたり、症状
の重い方が毎週楽しみにして時
間になると廊下で待っている。観
戦会も企画して試合も見に行き
ました。事前にクラブのシャツと
タオルをもらったのですが、誰も
何も言っていないのに、患者さん
たちがシャツを着てタオルを巻
いて待ってたんですよ。

コーチとして不安はありましたか？
(白澤さん) ヴィッセル神戸に約
20年いた時に、発達障害や脳性麻
痺の方のサッカー教室の経験が
あったので、そこまで難しく捉え
ていませんでした。ただ、初めて
野倉さんたちと打合せをして、



ツエーゲン金沢の白澤さん(左)
と灰田さん(右)

患者さんの症状を活字で見た時
にインパクトがあつて、今まで携
わった人たちとは違って難しい
なと感じました。それでもまった
く経験がないわけではないので、
作業療法士の人たちと話しなが
ら進めました。教室前には必ず打
合せをしています。その時に作
業療法士の人たちが、我々が発す
る言葉を一語一句書きとめる姿

勢であるとか、終わった後の振り
返りミーティングでも作業療法
士の人たちがどうにかして患者
さんたちをよくしたい、いい影響
を与えたいという思いが強く感
じられたので、我々もしっかり準
備をして臨みました。

サッカー教室は、どんな変化をも
たらしましたか？

(野倉さん) 先ほどの若い男性患
者さんは、急に怒ったりルールを
守れないことがありました。が、
彼にサッカーはあなた一人では
できないのでみんなが上手くな
るために「サッカー経験者で
あるあなたがサッカーの練習メ
ニューを考えてきてください」と
宿題を出しました。すると、コー



法人本部の小坂さん

チがない時に自分が考えた体操を提案したり、練習メニューを自分なりのメニューに変えるなどしてくれました。彼はそれまで症状が辛いので自分に目が行きがちでしたが、他人に目が行くようになり他人を意識してしまいました。今はコロナ禍で教室が開けていないのですが「サツカー教室はないの?」とよく聞かれます。(小坂さん) 普段は病院のシステム担当なので患者さんたちに接する機会はありますが、サツカーが好きなので勝手に参加さ

せてもらったら、患者さんたちが私の顔や名前を覚えてくれて、仕事で病棟を回っていると手を振って「またサツカーをやりましょう」と声をかけてくれるようになって嬉しかった。私自身が、ボールひとつでみんなが繋がれたことが純粹に楽しかったです。

(灰田さん) 患者さんたちは最初、みんな下を向いていて元気がないし挨拶しても返事がない。でも、コーチやスタッフがゴールを決めたらハイタッチしようとか、ミニゲームの前に陣組もうなど徹底して伝えていたら、終盤のミニゲームでは声かけをしなくても自分たちで自然にハイタッチをするようになりました。その姿を見て感動し

ましたね。ご家族からもサツカー教室はいつやるのと問いわせがあるらしく、そういう話を聞くとやっていてよかったです。と思います。

(白澤さん) コーチには対象者に合わせて指導する能力と、状況に応じて趣旨・目的に沿って変えていく力が必要ですが、岡部病院に行く運動能力・年齢・性格・症状などがまったく違う人たちそれぞれに合わせた指導が必要になるので、準備と反省の繰り返しですが大事でした。その繰り返ししが岡部病院以外の指導にも役立つ指導者としてのスキルが上がったので、教室の場がありがたかったです。

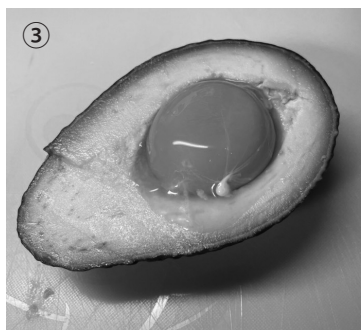
(取材・編集委員 橋口亜希子)

黄身がアボカドにちょこんとのっている姿がとてもかわいく、食べるのがもったいないくらいでした。このレシピは材料も少ないので手軽に作ることができて、美味しい一品です♪

今回は【ラー油としょうゆ】+マヨネーズで作ってみました。

マヨネーズをきれいにかけられるよう次回がんばりたいです！

(佐瀬)



●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。(編集部)



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

アボカドたまごのせ

千葉県鈴木すすさんから下記の投稿をいただきました。

〈材料 1人分〉

- ・アボカド半分
- ・卵黄 1個分（卵の白身は捨てないで、味噌汁やホットケーキなどに使うといいと思います・編集部）
- ・好きな調味料

〈作り方〉

- ①アボカドを縦半分にカット
- ②種をくりぬいたくぼみの部分に卵黄をのせる（種を取るとき、ケガに注意してください・編集部）
- ③お好みの調味料をかける（ラー油＋しょうゆ、塩＋あらびきこしょうなど）
- ④完成☆スプーンでいただきます。

連載 8

ひきこもる人と 家族への支援から 見えてくること

「話しやすい場」がもっていること(2)

安保寛明

(山形県立保健医療大学看護学科教授)

この連載では、ひきこもる人と家族の支援から見えてくることを話題にしています。先月からは、話しやすい場がもっていることの工夫について、山形県での例を元に紹介しています。家族同士のつながりが安心をも

たらしやすいことを話題にしてみました。

今回は、先月号に引き続き、家族同士の集まりの時間にお互いが安心していられる環境のため、のいくつかの工夫と意味を紹介していききたいと思います。先月号と照らし合わせながら読むことをお勧めします。

はじめての参加者となる家族が感じやすい不安や恐怖

新しい参加者となる家族は、自分が批判されるのではないかと、自分が軽蔑されるのではないかと、という心配をもっている場合が多いです。そのような批判や軽蔑が起きやすい場面のなかには、左のような場面があります。

・自分の失敗談や困りごとを話したとき

「そんなことで苦労しているのか」「それはあなたが悪い」などの反応になるのが怖い
・自分ががんばっている話をしたとき

「自分のことばかり言っているけど、あなたの家族はひきこもっているでしょ」という反応になるのが怖い

これらの心配をもちやすい初めての参加者は、自分を守るために、積極的に発言しないことで様子をうかがうか、積極的に主張することで自分を受け入れてくれるのかを確かめようとす
る可能性があります。つまり、初めてのの方は、こちらで少し配

慮しないと、話さないまま家族会を終えてそのまま来なくなったり、強い主張をして周囲の人が怖がったり、するかもしれない。

家族の集まりの自己紹介と歓迎

家族会がもつ大事な機能は、「不安や恐怖はもっていてもい



い。だからこそ、家族の集まりを通じて不安や恐怖が少し和らぐこと」です。そのため、家族会の始まりの時間帯では、少し時間をかけて自己紹介と歓迎を行います。たとえば、こんな感じですよ。

進行役の方…きょうの〇〇の会をはじめます。みなさん、ようこそいらっしやいました。きょうも、皆さんが気持ちがいやわらぐ会でありたいと思います。どうぞよろしくお願いします。それでは、きょうも最近のことや自己紹介ができる時間を取りまします。最近あったことで、この場で話しておきたいなあと思ったことを、よかったら教えてください。

さい。はじめての方もいらっしやいますが、誰から話すかの順番は特に決めていませんので、どなたからでもお願いします。

参加者Aさん…それでは私から、Cさん、はじめまして。私は〇〇といいまして、この会に参加して数か月になります。おかげさまで私自身がほっとする時間が増えていきます。それで、最近のことなんですけれども、つい先日自治体の健康診断のお知らせが届きまして、子ども（ひきこもり中）に、「どう？健康診断、受けてみない？」って聞いてみたんです。子どもは「えー別にいいよ」というだけで結局行かなかったんですけど、おとといから急に、朝の散

歩を始めたんです。そっか、この子はこの子なりに健康のことに気持ちに向いて、考えているんだなあと思いました。今日もよろしくお願いします。

周囲の人…（拍手）

参加者Bさん…では、私も…。

Cさん、はじめまして。……（以下省略）……。

周囲の人…（拍手）

参加者Cさん…あの、私も話

させてください。私は○○（Cさん）といいます。はじめてこの会にきました。皆さんがにこやかというか優しい表情をしているのにびっくりしまして、どんなお勉強をするんだろうと思ってきたものです。私の家族にはひきこもりの者がおり

まして、もう…○○年になりま
す。何も目標がない感じで、何
を話してもうまくいかない感じ
がしています。このままじゃい
けないと思って、市役所に相談
したら、このチラシがあるこ
とを紹介されました、それで、
今日、来ました。何も知らない
ままで来ています。どうぞよろ
しくお願いします。

周囲の人…（拍手）

進行役の方…ようこそお越し
くださいました。私たちもCさん
が感じていたような時期があり
まして、それぞれにこの場を通
じて変わってきたように思いま
す。あらためて、どうぞよろし
くお願いします。

このような展開をすると、は
じめの参加者の方の不安や恐
れが、周囲の人の拍手によつて
緩和されていきますよね。

ひきこもる人の家族への 安全な場づくり

この連載の1回目や2回目
（1月号や2月号）で書いたこ
とですが、ひきこもる人の家族
は、ひきこもる人に関する悩み
や負担感を話す相手をもちにく
く、孤独感を感じやすい状況に
あります。さらに、不登校やひ
きこもりという表現には社会的
規範が隠されているために、「不
登校の人がいるのに楽しむ」ひ
きこもりの人がいるのに笑って
いる」のは不謹慎だという見方

をする人がいると感じやすくなります。

そのため、家族同士のあつまりで最も重視されていることは、お互いに罪悪感や恐怖を生じさせにくい環境づくりです。とくに、初めて参加する方がいるときには、自分が批判されるのではないか、軽蔑されるのではないかという不安や恐怖をもつていやすいことに配慮することが望ましいでしょう。

“歓迎”がもつ意味

ここまで読んで、不安や恐怖をもつ人に“歓迎”をすることに驚く方もいるかもしれません。でも、不安や恐怖へのケアとして“歓迎する”ことはとて

も有効なのです。

不安や恐怖をケアするときには、多くの人がイメージする方法は、“不安や恐怖のもとになっている出来事を解決すること”ではないでしょうか。この方法には、自分一人で解決可能なことよりもや不登校の方の家族の場合、不安や恐怖のもとを解決しようとする、ひきこもりや不登校自体を解決しなければと焦ってしまいます。

そこで、不安や恐怖をもっている“自分”が家族会で歓迎され、“不安や恐怖をもっている自分を認めてもらう”経験をすることで、家族内での関係も改善しやすくなり、結果を急ぐよ

うなコミュニケーションから解放たれていきます。

まるで、海外のリゾート地に到着したときのように、旅館に到着したときのように、新しい空間にいる自分を感じている初参加者に対して有効なかかわりは、“歓迎”を伝えて安心を感じてもらふことなのです。

文献：

- 1) エドガー・H・シャイン、ピーター・A・シャイン、野津智子（翻訳）、『謙虚なリーダーシップ——1人のリーダーに依存しない組織をつくる』、2020
- 2) エイミー・C・エドモンドソン、『恐れのない組織「心理的安全性」が学習・イノベーション・成長をもたらす』、英知出版、2021

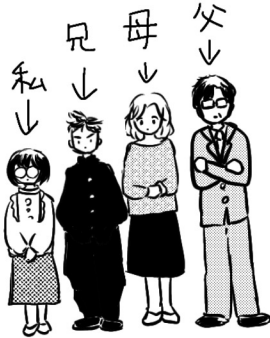
母と暮らす



第5回

小林エリコ

私の家族は四人家族だ



父は今で言うところの
DVモラハラ人間だった



なんだ

お前はこんなことも
知らないのか!



エリコは頭がいいから
ちゃんと知ってるもんな

嬉しいけど
気まずい



父が帰ってくるのは
毎日夜の十二時頃

おれさまが帰ってきたぞ!



その後はケンカが必ず始まる

眠れない

ガッパン

~~~~~!!

~~~~~!!



ガラッ

エリちゃん
お母さん離婚していい？

...

離婚したらヤダー!!

今では
なぜあの時
「離婚していいよ」と言って
あげられなかったのかと
後悔している

それ以降
母は離婚を
口にしなかった

私が大人になって
精神病院に入院したあと
両親は別居した

田舎に安い団地を買い
お金をかけてリフォームした

エリちゃん
ケーキ食べよっか

そこで母と暮らすようになって
はじめて母が良く笑う人だと知った

病院で聞けない話、診察室では見えない姿
精神科医療の「7つの不思議」
 夏苺郁子・著

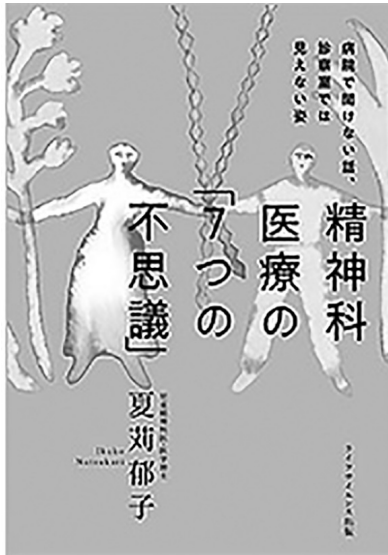
本書は、精神科医療に対する問題提起の本である。著者・夏苺郁子氏は精神科医、家族、当事者でもあるという三つの立場から、一般にはなかなか知らない精神科医療の現実に切り込んでいる。この意味では、本書は精神科医療の啓蒙啓発の本ともいえる。ぜひ、一読することをお勧めいたします。

私は当事者を抱える家族です。家族・当事者相談、学習会、ワークショップ等の活動の中で、多くの方から医療に関する疑問や不満等を聞きます。内容は、「病気の診断・病名がスッキリしない」、「診察はいつも同じ。同じことを聞かれて

同じ返事をし、同じ薬が処方される」、「20年間服薬していても病状は良くならない」等々。まさに本書の指摘そのものである。そして読了後、こうも感じた。著者は「家族(会)、当事者の主体性に問いかけている……」。つまり、読者が何を受け止め、学び、考え、どのようにしたいのか、という問いかけである。

著者は現在の精神科医療へのアンチテーゼを提起している。ならば、これらを止揚する統合(シンテーゼ)はどうか。

本書には著者自身の体験や数えきれないほどの事実指摘、提言や改善、要望があるが、具体的な解決への道筋(統合)が未



発行：ライフサイエンス出版
定価：1,650円（税込み）
四六判、並製、カバー4色、
本文1色、224ページ

知数と感じた。このことが、今の医療に対して当事者と家族が持っている疑問と漠たる不安そして諦めに繋がっているようにも思える。

当事者は他に選択肢がないために、何年も黙々と治療を続ける。何故なら病気から解放されたいからである。精神科医療

は、単に当事者や家族だけではなく、すべての人の問題として一般化、普遍化されるべきである。これが本書の問題提起の本質と理解しました。

同時に、みんなねつとの精神科医療への提言とも合致するものでもあると思う。

著者の夏莉郁子医師はきらりと光る「在野の人」である。「やきつべ（静岡県焼津市の旧名）の里」にあつて、既得権益におもねることなく医師の良心に従い医療活動が続けてほしい、と心から願う次第です。

（公益社団法人静岡県精神保健福祉会
連合会前理事長・みんなねつと理事）

赤池千明

お知らせします みんなねっとの活動

■「真の共生社会実現に向けた新たなバリアフリーの取組」大臣指示出される！

6月11日、赤羽国土交通大臣から、「真の共生社会実現に向けた新たなバリアフリーの取組」に関する以下の4つの新たな取組について大臣指示がありました。

これは、6月号でもお知らせしたとおり、みんなねっとが、「精神障害者の運賃割引適用について、日本障害フォーラム（JDF）として要請したこと」にたえるものです。以下、国土交通省報道発表資料より一部転載します。

「本日、障害の有無や特性にか

かわらず、全ての人が同じように便利で安心な公共交通機関を利用できることを目指して、赤羽国土交通大臣から省内各局に対し、「真の共生社会実現に向けた新たなバリアフリーの取組」に関する大臣指示を行いました。

これは、従前から、障害当事者団体から継続的に要望がなされているものの、技術的課題の存在等により、一部事業者の対応に限られている先進的取組のうち、特に当事者の利便性の改善や負担軽減効果の大きい取組について、行政側の強いリーダーシップの下、官民連携による課題解決等を図り全国展開等を目指していこうとするものです。

大臣指示の具体的な内容は以

下のとおりです。」

【取組項目】

- (1) 障害者用ICカードの導入
- (2) 特急車両における車椅子用フリースペースの導入
- (3) ウェブによる乗車船券等の予約・決済の実現（マイナポータル）

新たなバリアフリーの取組4項目



| 取組項目 | 先進事例
(取組中のものを含む) | 現在の対応状況等 | 大臣指示内容 |
|--|--|--|--|
| ① 障害者用ICカードの導入 | 関東圏の長鉄・バス（スルッとKANSAI等の他）、西日本鉄道グループ（鉄道・バス）等 | 関東の鉄道事業者間において、2022年度後半の導入を目指すことで合意。現在、システム改修など実務的な検討に着手。バスについても、関東圏での導入に向けて、実務的な議論を進めている。 | 本取組の実現に向けた検討等を加速化し、着実な実現を目指すこと（特に、関東圏の障害者用ICカードについて、2022年度内の導入に向けた取組を着実に進めること） |
| ② 特急車両における車椅子用フリースペースの導入 | 新幹線については国土交通省東海道新幹線N700S：車椅子スペース6箇所
-北陸新幹線E7系：車椅子スペース4箇所 | 国土交通省において、障害者団体、鉄道事業者等で構成される意見交換会を開催し、検討中。 | 本取組の具体的な方向性や目標等を早期に定め、その実現に向けた検討等を開始すること |
| ③ ウェブによる障害者用乗車船券等の予約・決済の実現（マイナポータルとの連携を含む） | （鉄道）東海道・山陽新幹線（旅行実施中）、近鉄 等
（バス）高速バスネット 等
（旅客船）津軽海峡フェリー 等
（航空）ANA JAL 等 | 国土交通省から各事業者等に対し、検討要請を実施。国土交通省内において、実現に向けた課題、対応方針の整理や今後の具体的な工程表を検討中。
※令和4年6月から、知的障害者の資格情報もマイナポータルと連携予定 | 本取組の具体的な方向性や目標等を早期に定め、その実現に向けた検討等を開始すること |
| ④ 精神障害者割引の導入促進 | 西日本鉄道 等 | 国会で請願採択等を踏まえ、各事業者に要請を実施。国土交通と厚労省、JR各社との間でそれれ意見交換等を実施 | 2 |

タルとの連携を含む)

(4) 精神障害者割引の導入促進

赤羽大臣指示内容としては、この(4)について「本取組の具体的な方向性や目標等を早期に定め、その実現に向けた検討等を開始すること」とされています。検討開始に留まることなく、実現を目指すために、今一度、私たちの声を届け、行政・事業者と一緒に、着実に実現をめざしていきましょう。

■みんなねっと2021年度総会(WEB開催)

6月16日、当会の総会がZOOMをつかって開かれました。

2020(令和2)年度事業・

活動報告・収支決算について、

みんなねっと事務局の動き

| | |
|-------------------------------------|--|
| 6月4日(金) | 第7回障害者雇用・福祉施策の連携強化に関する検討会 |
| 6月6日(日) | こどもびあ学習会3 |
| 6月7日(月) | 第2回後見人の報酬の在り方に関するヒアリング |
| 6月9日(水) | みんなねっとサロン定例会議 |
| 6月10日(木) | 情報サイト構築打ち合わせ
日本医療政策機構アドバイザーボード会合 |
| 6月13日(日) | こどもびあ学習会4 |
| 6月15日(火) | 5/22市民公開講座の振り返り会議 |
| 6月16日(水) | みんなねっと第2回理事会 みんなねっと総会 |
| 6月17日(木) | 第112回障害者部会の事前説明 |
| 6月20日(日) | 情報提供とeラーニング企画委員会 |
| 6月21日(月) | 職業サイクル調査研究委員会(第7期)令和3年度第1回
近畿ブロック・交通運賃PJ
第112回社会保障審議会障害者部会 |
| 6月22日(火) | 編集委員会 |
| 6月23日(水) | JDF代表者会議
高木美智代代議士来訪 |
| 6月24日(木) | みんなねっと理事懇談会 |
| 6月26日(土) | みんなねっとサロンオンライン交流会 |
| 6月27日(日) | こどもびあ つどい |
| 6月28日(月) | 障害者政策委員会(第55回)
第113回社会保障審議会障害者部会 |
| 6月29日(火) | JDF幹事会
第108回労働政策審議会障害者雇用分科会 |
| 6月3日(木)・11日(金)・17日(木)・25日(金)代表理事打合せ | |

2021年度事業計画・予算について、および諸規定変更について承認されました。今年度の全国大会(東京)での開催要項が説明されました。

この総会をもって、約一年余り

かけてまとめた「みんなねっと精神科医療への提言」(ホームページ掲載)を一人でも多くの方に伝えていくこととなります。今年度は福祉分野の検討も進めていきます。

■最近、大きな変化があった私。それは大の運動嫌いだ。私が毎日運動するようになったこと！体のために「運動しなくちゃいけない」を「どうやったら運動したい」に変えられるのか探求したら、「誰にも見られず、自分らしく楽しむこと」という答えにいきつきました。そしたら楽しくて仕方がない。ただ、誰にも見られないはずが、ドタバタ振動でひどい運動だということとは、家族にバレているようです(笑)。(橋口)

■コロナ禍の開催に様々な見が交わされましたが、この号が出る頃はTOKEYO 2020でのアスリート達の活躍が毎日のニュースを賑やかしているのではないかと思います。今からオリパラ選手になるのは厳しいですが、自分なりに体を動かす、スポーツを楽しむことは何かできそうです。最近、嫌々ながらウォーキングの機会が増えたのですが、健康診断の結果が良くなつてその効果を実感しています。(菅原)

■スポーツをやるうとしたのは40歳になった頃、体重が増え、お腹が出てきたことがキツカケでした。一時は、マラソン、水泳、自転車をこなしながら、地域のサッカークラブにも入って、暇を見つけてはスポーツを楽しんでいたのですが、最近では、サッカーだけになってしまいました。そのサッカーもコロナの自粛で休みがちになり、歳のせいなのか、動かさなくなつた筋肉と骨が急速に衰えてしまっています。(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 172 号 (2021年 8 月号) 定価 300 円

発行日 2021年8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

2021みんなねっと東京大会の参加費、申込・参加方法等

| 分類 | 参加費 | 申込(締切) | | 参加 | | | 資料渡し | DVD送付 |
|----------|-------|--------|--------|------|-------|------|--------|-------|
| | | 9/6 | | 10/7 | | 10/8 | | |
| | | 用紙 | オンライン | 会場 | オンライン | 会場 | | |
| ①家族・一般 | 3000円 | ○ | ○ | ○ | — | ○ | 事前郵送 | ○ |
| | | × | ○ | — | ○ | ○ | | |
| ②当事者 | 1000円 | ○ | ○ | ○ | — | ○ | 事前郵送 | ○ |
| | | × | ○ | — | ○ | ○ | | |
| ③オンラインのみ | 1000円 | × | ○*10/6 | × | ○ | × | ダウンロード | × |

全体会、分科会の参加は事前登録制です。定員制限が設けられているため、早め(締切あり)の申込をお願いします。①家族・一般、②当事者として申し込まれた方には「大会資料・大会報告DVD」を配布します。

開催案内・オンライン申込・お問合せ

<https://minnanet2021.peatix.com>



| | | |
|-----|----------------|------------------------------|
| 電話 | 事務局(東京つくし会) | 03-3304-1108 |
| メール | 会場参加(東京つくし会) | tsukushikai@chorus.ocn.ne.jp |
| | オンライン参加(シュロの会) | minnanet2021@shuronokai.org |

| 会場参加の方へ(締切:9/6) | オンライン参加の方へ(締切:10/6) |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・初日(全体会)は、都連家族会の方、当事者の方及び関係団体が対象です。オンライン参加することも可能ですが、必ず上記のオンライン申込を行ってください。 ・二日目(分科会)は、上記の制限はありませんが、部屋の定員の都合上、参加予定の分科会をご指定ください。 | <ul style="list-style-type: none"> ・オンライン参加できるのは初日(全体会)のみです。 ・オンラインでの参加申込が必須です。 ・参加料の支払いは、クレジットカード、コンビニ決済、PayPayでの支払いなどができます。 ・支払いが完了された方に、オンラインで参加するURLをお知らせします。 |

2021
10/7,8
みんなねっと
東京
ONLINE
10/7 (木) 11:00~

誰もが
安心して住み続けられる
社会をめざして

2021みんなねっと東京大会

全体会 10/7(木)

調布市文化会館 (都連会員限定)

東京都調布市小島町2丁目33-1

オンライン参加あり

分科会 10/8(金)

北区赤羽会館 (定員あり)

東京都北区赤羽南1-13-1

オンライン参加なし

11:00 ~ 開会

12:55 ~ 特別講演

「首都東京の精神医療
を考える ~都立松沢
病院の取組~」

齋藤正彦氏 (松沢病院名誉院長)



14:35 ~ みんなねっと活動報告

15:05 ~ 基調講演

「当事者・家族が生き
いきと地域で暮らしてい
くために~医療・福祉
の連携~」

白石弘巳氏 (なでしこメンタルクリニック院長)



| | 講堂 | 大ホール |
|---------------------|-------------------------------------|--|
| 10:00
~
12:00 | ①地域づくり
はらからの家、
井之頭病院、
たんぼぼ | ②就労支援
帝京平成大、
多摩棕櫚亭
協会 |
| 14:00
~
16:00 | ③子どもの
暴力
大阪大学、
当事者 | ④子離れ、
親亡き後
多摩草むら
の会、親亡
き後相談室 |

事前申込制。会場の定員・制約があるため早めにお申込みください。

主催

東京都精神保健福祉家族会連合会 (東京つくし会)
公益社団法人 全国精神保健福祉会連合会 (みんなねっと)

後援 (予定含む)

内閣府・厚生労働省、東京都、全国保健所長会、
(公社) 日本精神神経科病院協会、日本精神神経科診療所協会、
(公社) 日本精神保健福祉連盟、(公社) 日本精神保健福祉士協会、
(社福) 日本身体障害者団体連合会、(公社) 全国手をつなぐ育成会連合会他