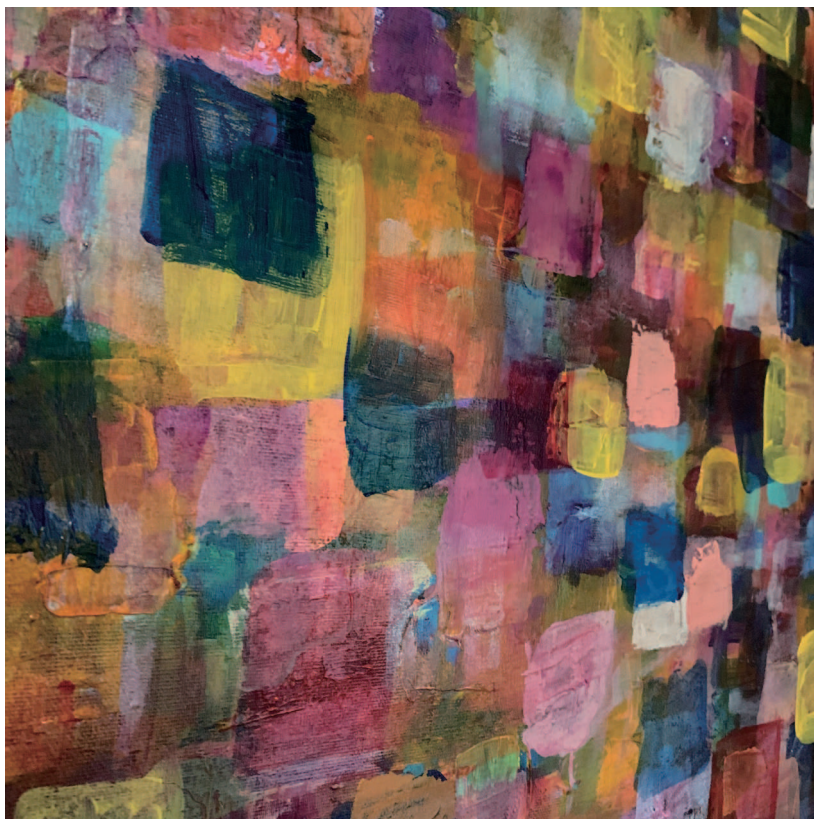


月刊 みんなねっと

12
2021



重なりあう世界 チアキ

特集 コロナ禍でも家族会



公益社団法人 全国精神保健福祉会

投稿を歓迎します

みんなのわ、地域の話題の原稿を募集しています。イラストも歓迎します。巻末の投稿ハガキ、手紙、Eメールで受け付けています。投稿の際には、ご住所・氏名・電話番号・(メールアドレス)・掲載時のお名前をご記載ください。掲載となった場合に掲載誌を送付いたします。なお、各種文書・作品等は、原則としてお返しいたしませんのでご了承ください。

メールアドレス: desk@seishinhoken.jp

〒167-0054 杉並区松庵 3-13-12 みんなねっと投稿係

2020(令和2)年度 JKA 補助事業の実施報告

このたび、公益財団法人 JKA より 2020 年度の競輪の補助を受けて、以下の事業を完了いたしました。本事業の実施により、精神障害者の家族のピアサポートプログラム「家族学習会」を実施するための担当者およびアドバイザーが養成され、全国 31 か所で家族学習会プログラムが実施され、約 166 人の精神障害者家族が参加しました。

〔事業名〕 2020 年度障がいのある人が幸せに暮らせる社会を創る活動補助事業

〔事業の内容〕 精神障害者家族のピアサポート推進事業 〔補助金額〕 920,500 円

〔実施場所〕 東京都杉並区松庵 3-13-12 〔完了日〕 2020 年 3 月 31 日

詳細については、みんなねっとの WEB サイトをご覧ください。

2021 年度も引き続き事業を実施しています。

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🌀 — 読者のページ 2

特集 コロナ禍でも家族会 ……6

- 家族会の今とこれから (横山恵子) 6
- 学びたい家族に応えたい (加藤玲) 10
- 家族会について思うこと (座談会) 12

多事彩々 変わらぬ絆 (野村忠良) 14

みんなねっと相談室から〔第32回〕 ある夫の決意 16

子ども・きょうだい・配偶者 家族いろいろ(その20) 「逆縁」に遭遇するとは… 18

リレー連載「リカバリーをめぐって、対話のように」⑮

リカバリーについて、当事者・支援者の立場から考える 眞嶋栄(対話)松浦竜介 20

知りたい!聴きたい!こんなとりくみ(第9回)

精神障害のある外国人の働く場所を作ろう—ソテリアファーム(東京・新宿) 24

カンタンてめき術(料理編) その15 簡単パウンドケーキ 29

《最終回》ひきこもる人と家族への支援から見えてくること〔言葉をかけること、存在すること〕(安保寛明) 30

日々、コレ、トーチツ!〔第3回〕 木村きこり 34

(連載3)「みんなねっと精神科医療への提言」がまとまりました!! 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

◆大阪府 月光 本人（50代）

10月号の倉岡さんの詩を読んで私も泣きました。2010年のみんなねっとに私は俳句と短歌を載せていただきました。その一つが「木蘭に 見とれる母と 二人かな」です。

今私の母は認知症とうつで、

本人もつらそうです。私は近くのアパートで独立していて時々様子を見に行っています。倉岡さん、ありがとうございます。私も一人じゃないとみんなねっとで知りました。よろしくお願ひします。

◆大分県 ろくろう 本人

NHK放映の「精神科病院×新型コロナ」を視聴しました。私は今から20年ほど前に、統合失調症により数か月間、閉鎖病棟に入院経験のある当事者です。あれから20年（！）経つのに、精神科病院の診療体制が何ひとつ改善されていないこと、それどころか世の中の人権状況の進展に照らして、かえって後

退しているのではないかとさえ思える状況に強い衝撃を受けました。

特に強く印象に残ったのは、みんなのわにも掲載のあったとおり、日本精神科病院協会長の、『日本の『治安を守っている』のに診療報酬が安すぎる』との趣旨の発言です。あたかも精神疾患を持つ者が全員、犯罪者予備軍であるかのような内容で、医療者の発言とは到底信じることができませんでした。

精神科医療の改善を先頭に立って推進すべき協会会長の認識がこのようでは、この数十年立ち遅れた医療内容の改善を見込むことは、全く困難なことと暗澹とした気持ちになります。

一度受け入れられると、いつ出られるかまったくわからない精神科病棟。閉じ込められ、ろくな人権も治療もなく、私の長年の最大の不安は「次に入院したら、今度は出られるかわからない」ということですが、こうした不安がより一層強くなった放映内容でした。

長い時間がかかると思いますが、日本社会が精神疾患を持つ人たちに対し、深い理解と共感をもって、共に社会を構成する一員として受け入れ、精神科病院に閉じ込めておくことが許しがたい人権侵害であることを共通認識として醸成できる活動に取り組んでいただけるようお願いいたします。



◆奈良県 医師（70代）

10月号の長谷川さんの「どう思いますか？」に反応します。私は今、非精神科の救急病院に勤務しています。その前は精神科でした。両者を比べると精神科病院はスタッフが少なくのんびり、今の病院はスタッフが多く（入院患者と職員数は同数）あわただしい雰囲気。今の病院は非常勤が多い（夜勤看護師の

半数は非常勤）。主治医制ではなく、医療行為別、勤務時間別の担当医制。口頭での連絡・報告が乏しく、必要な患者の情報は画面から選択して得る。今の病院はことあるごとに（採尿や心電図でも）「よろしいですか？」と必要以上に患者の意向を伺う。患者を尊重してのことではなく、よろしくなければ「退院したらア」の意思があります。

両者に共通していることは、医療者は傲慢になりがちだということだと思います。そうなる背景には、患者のためにではなく、社会の安全に資する活動を重視する方が医療者の社会的評価が低くなるという風潮にあるように感じます。

日常生活

◆新潟県 ぴよんぴよん 本人

(50代)

みなさんこんにちは。なんだか今あんまり具合が良くありません。遅発性ジスキネジアのおくすりもだんだんきかなくなってきました。主治医の先生がいつしよけんめいおくすりを考えてくれますが、これもあんまりききません。体がユラユラゆれるのも良くなりません。毎日体が疲れます。あんまりよく眠れないし…。でも主治医の先生がよくしてくださるので、がんばろうと思います。よく眠れる日は本当に気持ち

いいです。なんだかこの先どうなっていくのか心配ですが、絶対病気に負けないでがんばろうと思つてます！みなさんは大丈夫ですか？ お仕事をしている人や、私とちがう病気と闘っている人たちががんばっていると思うと、えらいなあと感じします。

この前、お部屋の大そうじをしました。何だかスッキリしました。♪お部屋にいるのが好きになりました。皆さんもおそうじをしてみませんか？ 統合失調症の人たちががんばろうね。



◆静岡県 坂部哲之 家族(70代)
新聞記事を見て気になったことがある。9月中旬発表のもので、精神科病院で235人が転院できず死亡したというものである。その理由として①精神科病院では感染症治療には限界がある。②転院を要請しても転院しにくい状況がある。

精神科病院では単科病院が多く、感染症対応となると、現状ではとても無理なことは理解できるし、感染症対応のできる病院へも精神科に対応できる医師のいないこともわかる。しかし、今後もっと厳しい感染症が流行した場合を考えると、その対策は急務である。妊婦がコロナに感染した時の対応ともある意味、共通して

いる点があるように思う。

◆青森県 アンドラ 本人(40代)

我々は復活できるのでしようか。これだけ心と体に深いダメージを浴びて、世の中の誹謗中傷に耐えていけるのでしょうか。

我々は社会が本気に怒った恐怖の戦慄を知っています。世の中の人にいじめられた戦慄は忘れがたいです。あの時の記憶がフラッシュバックすると自分の現在に不安がよぎります。いまだに小中高大の友達とはコンタクトが取れていません。知られたらどうしよう。自分の今の姿を知られて社会から攻撃されたらつづれてしまうんじゃないかと。

人の気持ちは簡単に変わりま

す。もし陰口が広まったらどうしようかと青ざめてしまいます。もうあんないじめは受けたくないです。今のままで元に戻れたら、それでおんの字です。

◆熊本県 本人(60代)

都会に築50年を超える公営か都営団地があります。現在は。空き部屋が多数あると思います。そこに高齢になった障害者を入居させるとよいと思います。

その人たちがいくつかのグループに分け、夕食を作って食事を提供できるようにする。病院のデイケアに参加する。そこで昼食をとる。病院のデイケアの送り迎えを送迎の人です。デイケアの終わり、帰りの途中でスーパーで買

い物をする。

こんな支援ができると良いと思います。

詩・その他

◆熊本県 水本和弘 本人(60代)

晩秋

晩秋の澄んだ光の中
君は、首を傾げ、かすかに笑っていた。
けれど、僕には
それが、泣いているかのように
思えた。



特集 コロナ禍でも家族云

家族会の今とこれから

横浜創英大学看護学部 横山恵子

コロナ禍をどう生きるか

新型コロナウイルス感染症は、まさに爆発的な感染であり、パンデミックといわれています。パンデミックとは、感染



症の全国的・世界的な大流行を

いい、過去には「ペスト」や「コ

レラ」の大流行がありました。

新型コロナウイルス感染症は、

我々の社会を大きく変え、生命

や健康だけでなく、経済や人間

関係の危機をもたらしました。

こうした困難の中で、どう

やって生きていけば良いのかに

対して、哲学者であるニーチェ

は「あなたを殺さないものが、

あなたをより強くする」という

名言を残しました。ちよつと物

騒な表現ですが、「どんな困難

でも乗り越えれば、さらに強く

なれる」「人が内面の強さを見

いだし、成長するには、逆境や

困難を必要としている」という

意味だそうですね

この危機を乗り越えていく経

験は、私たち人類の成長のチャ

ンスだということになります。

家族会もまた、この経験から学

び、新たな、よりよい家族会と

なるチャンスにつなげることが

できるのだと思っています。

不安の中、孤立する家族

今、日本中の病院や保健所が

新型コロナウイルスの感染の対応で、多

忙を極め、それ以外の通常の業

務にはなかなか手が回らない状況です。病院や行政の相談業務も停滞し、家族の相談に対して十分に対応してもらえない状況が続いていると聞きます。

家族が病院で初めて精神疾患と診断された時のこと、驚き、混乱し、自分を責め、誰にも相談できずにいた、あの時の苦しさは忘れられないと思います。社会も混乱した中で、これまで以上に、当事者も家族も不安が高まり、孤立した状況にある方々が増えているだろうと思います。

とにかく役立つ情報がほしくて、誰かに相談したかったあの時、家族会の存在を知ることができたら、どれほど救われたことでしょうか。仲間に出会って、話を聞



こどもびあ公開用学習会の画像

いてもらい、自分は一人ではないと知った時の安堵感もまた、忘れられないのではないのでしょうか。

対面での定例会ができない

しかし、家族会もまた、この

コロナ禍で、対面での定例会ができなくなり、活動が中断しているところも多いのではないのでしょうか。社会が混乱したこのような時だからこそ、家族会の継続した活動が、今、求められているのだと思います。

配偶者会やこどもびあでは、早々にZoom（ズーム）（パソコンやスマートフォンで複数の人と音声と映像で話せるアプリ）を使ったオンラインに変更し、定例的な集いや家族学習会を開催するようになりました。致し方なく始まったオンラインでしたが、さまざまなメリットをもたらしました。これまで、東京の開催では難しかった、北海道、沖縄など、遠方の方々も

気軽に参加できるようになりました。家族同士が地域を超えて、時間を共有できるオンラインは、本当に不思議な気がします。

家族学習会をオンラインで開催

対面とは違って、相手の雰囲気がかみにくい、当事者さんが近くににいる自宅では、思うように話せない、そういった課題はたくさんありますが、経験や工夫で、徐々に乗り超えつつあります。

先日、ある地域家族会がオンラインで家族学習会を開催したことが広報紙に載っていました。「担当者が気を付けたのは、空気感や雰囲気はどう補うかで

したが、回を増すごとに解消され、笑顔も涙もあつた学習会となり、参加者の高い満足が得られました。5回の学習会を経験して、対面の学習会と遜色なく、オンラインでも開催できると実感しています」という、力強い体験談でした。オンラインにスムーズに移行できたのは、家族会がこれまで培ってきたスキルの蓄積があつたからこそだと考えます。

オンラインでつながるメリット

今後、オンラインが普及すると、家族会はどうなっていくのでしょうか。地域の枠組みの必要がなくなり、新しい形態の家族会が生まれることでしょうか。特

に、近くに家族会がなかったり、さまざまな理由で移動の難しい方には、大きなメリットがあります。

すでに、新しい形態の家族会は始まっています。例えば、SNS（スマホやパソコンを使って交流できるオンラインサービス）を活用して参加できる家族会もあります。場所も時間も選ばずに参加できるため、入会者も飛躍的に増加していると聞きます。自宅に居ながらにして繋がれるのは、特に、発病初期の家族、家を離れられない状況の家族には、本当にありがたいだろうと思います。オンラインでまずは家族同士がつながり、その後、地域の家族会に移行する

というのも、これからの家族会入会の姿なのかもしれません

ちなみに、若い家族が教えてくれましたが、今の、40代くらいまでは、電話はかけないそうです。家族会の連絡先も、個人の自宅番号が書いてあれば、そこには絶対にかけないと言っていました。まずは電話で連絡を取り合い、出向いて会って、家族会につながるという流れの想定は、もう若い世代の家族には合わない時代になってきているようです。どのようにつながるのかといえば、まずはインターネットで検索、メールアドレスです。

家族会もオンラインで開催すると、移動時間も、交通費も、

会議室の予約も必要なくなりま
す。時間も費用も節約でき、自宅に居ながら参加できるメリットは大きいです。しかし、対面が不要だということではまったくありません。相手との関係を深め、理解し合うのに、対面に勝るものではありません。SNSを活用して参加できる家族会も、オフ会という対面の会も定期的に開催しています。これからは、対面とオンライン、両方のメリットを生かした活動が重要になると思います。

家族会でパソコンを教え合う

オンラインには踏み切れない理由の一つは、パソコン操作やWiFiワイファイ（ワイファイ）環境

でしょうか。パソコンの購入には費用がかかりますが、不要になった諸経費をまわせば、購入しやすくなりそうです。家族会で教え合ったり、パソコン教室を開催するのもいいかもしれません。

一度変化した社会は、もう元に戻ることはありません。私たち家族会も、この経験を活かし、知恵を出し合って、オンラインなど、新たな活動にも挑戦をしていきたいと思います。

今まさに、地域で孤立して、苦しんでいる家族を受け入れられるよう、新しい時代にあった家族会をめざしていこうではありませんか。

学びたい家族に伝えたい

新宿フレンズ家族会 加藤玲

新宿フレンズもコロナ禍の影響を受けました。「昼の会」を隔月に、「夜の会」はお休みです。会員も減って100人余。出席者も20〜30人に減少。以前の昼は40〜70人、夜は15〜25人ほどでした。



家族会は「共感が大切」なのは基本です。その上で、発症したばかりの家族は「良くしたい！ どうしたらいい？」と、切実に情報や知識を求めています。「家族会に協力したい」と講師をしてくださる専門家や、顧問医師を引き受けてくださる精神科医は必ずいると思います。みんなねつとをはじめ保健所や医療・福祉関係と協力して、学ぶ機会をたくさん持てたらと

願います。そのためにフレンズで大切にしていることです。

◆参加しやすい曜日と時間

「昼の会」は第2土曜の午後。働いていた私も出席できた。土曜日が勤務の人や勤め帰りの父親も参加しやすくと始めたのが、第4水曜6時半の「夜の会」。

◆オープンな会

「昼の会」は家族と当事者が中心。自治体を越えて遠方からの方は、地元の家族会に参加している方も多い。「夜の会」は精神疾患・精神障害に真面目な関心のある人なら誰でもOK。医療や福祉の学生、専門家、ジャーナリスト等の参加も。

◆家族相談は3タイプ

①講演会前に、初めてのの方、相

談したい方を中心に1時間。

②質疑応答の後の懇親会はお茶会。寛^{くわん}ぎながら参加者全員の話を聞き合う。

③解散後、希望者は夕食を取りながら相談や懇談。

(コロナ禍で今は①だけ)

◆インターネットの利用

現会長は約20年前にインターネットを利用してホームページを制作。多くの人がネット検索でフレンズを見つけ、講演会の内容を知って集まる。

◆学ぶことを大切に

「昼の会」の特長は、講師を呼んで1時間余の講演会。講演の後の「質疑応答」は、質問用紙のどんな質問にも講師にお答えいただける1時間半。

◆学んだことは社会に発信

講演は役員が協力して書き起こしてまとめ、講師の確認を経て翌月の会報紙に掲載。抄録をネットのホームページでも発信。

*

フレンズのホームページには、250編を超える講演録がありますが、その中の23編を中心に会員の声を加えて『心の病気の回復は家族の学びから』（ラグーナ出版・250頁2200円）という50周年の記念誌を今年6月に出版しました。新規会員から「薬は毒だから止めたい」「服薬の疑問を医師に聞けない」「暴力が怖い」「年金制度を知らなかった」など伺い、フレンズ会員が学んだことを、地方やネット

トに遠い方々にも届けたいとの願いを記念誌に込めました。

出版を区切りとして今後、手のかかる講演録を、若い会員世代にも発信しやすい、受け入れやすい形にしたい。講演の映像と音声ビデオ収録し、動画データをユーチューブにアップロードして会員がスマホやコンピュータで見えるように、やがてzom使用のセミナーも…と模索中です。また会報紙は講義のスライドや質疑応答等を考えています。

困っている家族のために、家族会にはまだまだできることがあると思います。いろんな工夫をしながら、回復のための学びを大切にした家族会が続けられるように願っています。

家族会について思うこと

家族会に入っている人と入っていない人による座談会

家族会に入っている3名（ABC）と、入っていない4名（DEFG）で話してみました。

A.. 地域や病院の家族会って入られていますか？
F.. 入っていないです。たまたまかもしれませんが、地域の家族会と病院の家族会に行ったん

ですが、どちらも「親亡き後」の話が話題になってました。その時、私40代だったし息子も高校生だったんで、聞いていてつらくなっていました。
A.. 私は家族会入っていますすが、探しました。最初に行った所は「障害年金を取りなさい」とすぐに言われて絶望を感じました。それより今子どもにどう向き合えば良いのか知りたかったです。

今の家族会は住んでる地域じゃないんですが、温かく迎えてくださって救われました。学習会もあってそれがすごく良かったです。

B.. 私は、地域の病院や支援先・福祉制度の家族目線な情報を地域の家族会から得ています。リアルな声は宝物です。

C.. 私、今年やっと家族会に入ったの。発症してから11年経ってる。発症して暫くは家族会があること知らなかった。知ってからも子どもの状態が悪すぎて参加できるような状況じゃなかったしね。

E.. 私は仕事してるから休みが合わないし出かけないといけないし、講演会には行ってるけど

家族会には入っていないんです。

G・・私も家族会を何年も探して
ますよ。でも子どもが私から離
れないから外に出るのもたいへ
んなんです。

足を運んだら楽しそうな元氣
が出そうな感じの所、地域の情
報がもらえる所があれば入りた
いなあ。

A・・今は共働きの多いし、子ど
もが発症した頃とか症状によっ
ては目が離せないってあります
もんね。月1回平日だけの開
催って所が多いと思います。残
念ですね。

D・・地区の家族会の家族教室は
貴重です。地元の訪問診療にか
かれたのも今のグループホーム

に入ったのも講演会に参加した
おかげなんです。

G・・経験や主観を聞くだけじゃ
なく、講演会や勉強会があつた
りして新しい情報もすぐにわ
かつたり、たまには若い当事者
をもつ家族に会えるような日も
あつたらいいですね。

F・・私は職場にも子どもの病氣
のことを話していて、みんな温
かく接してはくれるんだけど、
子どもの本当にたいへんなこと
は話せないなあって思います。

C・・確かにそうだよね。私も息
子のことを深く話せる相手は、
当事者が身近にいた人たちです。

A・・最初は家族会へ電話するの
も勇気がいりましたもんね。私
たちにとってSNSは身近で手

軽だから、こういったツールが
地域の家族会にもあつたら入会
できる人が増えるかもしれない。
い。

D・・時代の変化もありますね。
家族会も、精神疾患のある人全
体が良くなるようなこと、例え
ば福祉事業所の運営やオープン
ダイアローグの実践、統失ケア
専門家の育成とか、家族会の役
割を変えて当事者たちが生きや
すくなるための活動が必要かな
と思います。

E・・私も子どもが少し落ち着い
た今、精神疾患を持つていても
社会で自立するための活動、こ
れから生きやすくするための活
動をどこかでできないかなと考
えています。



変わらぬ絆^{きずな}

高校時代からの親友がいる。出会った頃はトルストイについて熱心に話し合ったりもした。彼は障害児教育の優れた教師となり、筆者は回り道をして精神障害の福祉の仕事に落ち着いた。

筆者が妻を亡くした後、彼は休日によく筆者を誘い、彼の別荘で歓待してくれた。筆者が入院した時には、毎日のように見舞いに来てパジャマやタオルを洗濯し、留守宅の管理をしてくれた。

その彼が、10年前にあっけなく他界した。亡くなる直前には電話をくれた。もつと生きていて支えてあげたかったが、できなくなりごめん、と言っていた。彼はいまでも、筆者の心に生きていて、しっかりと支えてくれている。むしろ、亡くなってからの方が、親しさは絶対的なものになっている。



今は亡き筆者の家族たちとも、心の世界で親しくやりとりをしている。ともに泣き、慈しみあうこともよくある。

従兄や職場で信頼し合っていた同僚も先立った後、心に生きていて大切に思っているよと話しかけてくる。

そして、故人となった家族会の先輩たちの存在も大きい。父のように、兄のように、筆者を包み、励ましてくださる。

とかく人の心は移ろいやすい。生きている間、お互いに無沙汰をしていると疎遠になり、どう思われているか、分からなくなることもあるが、亡くなってみると、その絆がどれほど強かったかがわかる。

親しい故人たちの変わらぬ恩愛に守られて、筆者も永遠に変わらぬ信頼と感謝を、恩人たちに捧げつつ毎日を幸せに過ごすことができる。

(野村忠良)

《第32回》

ある夫の決意



◆相談内容

妻に重い精神障害があり、相談者である夫は毎日、会社勤めをしている。幼い子どもが一人いる。

妻は家事ができず、ホームヘルパーが毎週3回来てくれている。相談者である夫は、勤めから帰るとすぐに妻子に夕食を提
供しなければならず、妻はそれを当然のこととして、さらに夫にあれこれ用事を言いつける。休日は、妻が夫の単独行動を許さず、家族奉仕に明け暮れる。妻の両親は、なぜか非協力的である。

ずいぶん前から、相談者は自分の精神状態と体力は限界を超えていると感じている。最近

深刻なうつ状態になりつつあり、仕事にも支障が出始めた。精神科を受診したいと思っているが、妻は認めない。この電話は、勤務中に外からかけている。

落ち込みがひどいときには、自分の苦痛を逃れるために離婚も考えたが、落ち着くと、結局は子どもと妻のために、自分のことはあきらめるしかないと思うようになった。妻と子への愛情というよりは人間としての正義感・責任感から、たとえ自分が倒れて命を失うことになっても、それまではこれまでどおり誠心誠意、無私の精神で家族に尽くそうと決心した。それ以外に、より良い道があるだろうか——という相談でした。

◆相談員の対応

相談員の筆者は相談者の忍耐、尊い決意と誠実なお人柄に深く感動したことをそのまま、まず相談者に伝えました。

同時に、あまりにも相談者の自己犠牲が大きすぎると感じましたし、なんとか、相談者の健康が維持され、母子家庭にならずに明るい将来につながる方法がないものかと、相談者と一緒に方策を探りました。

奥様は相談者が勤務以外はいつも身近にいて支えてくれることを欲し、相談者は怒りもせずに応えてくれました。双方とも、それぞれの辛さはあるとしても、一緒に、ギリギリのところ

です。お互いに命がけともいえるでしょう。他人である相談員が、どうのこうのと口をはさむ余地はないと感じました。

そこで、こう提案しました。

今後、相談者の健康にさらに大きな異常が発生して仕事に行けなくなるとか、奥様の病状に異変が起きて育児や生活が成り立たなくなったりしたら、そのときこそがチャンス。それを機会に、地域のあらゆる支援機関を利用して、これまでとは違う、誰も無理をしなくて済む新しい生活スタイルを編み出し、3人が家族として親しい関係を保ちながら、将来に安心を感じられるような人生を歩んでいけるようになさったらいかがでしょう。

う？

それまでは、今までどおりの生活を続けます。もし、奥様の病状が好転して、相談者に自分を大切にできる余裕ができれば最高です。

◆感想

このような悲壮感さえ感じる生活を、明るい希望のある生活に変えるには、地域での温かい人間関係による支えあいが必要不可欠です。市民や支援者が人間同士の相互理解と支えあう力を伸ばし、皆で地域の支援力を高め、いく必要性を痛感しています。

(野村忠良)

子ども・きょうだい・配偶者
家族いろいろ
その20

「逆縁」に遭遇するとは…

長崎県 岩永ツユ子

娘が発症してから約30年間、私の行動も頭の中もほとんど全部娘のことで占められていました。少なくともグループホームに入所するまでは…。

勉強しないからと家庭教師をお願いしても、頃合いを見計らって2階からいなくなっ

まう息子と違って、学校はもとよりお稽古のピアノや水泳にも休まず通うまじめな娘でした。

そのうちに、自分は悪くないといつて何回も前にばったり倒れたり、ほかの学校を探すといつて一日中、市内の学校を私も一緒に探して歩き回ったり、運動場で骸骨から叩かれたと言い出したり、すきを見て窓からでも飛び出して、どこかへ行っ

てしまったりといういろいろなことがありました。ある宗教の合宿に母子で参加して、病院からもらっていた薬をやめてしまったことは今思い出しても悔やまれてなりません。その頃は家族会の情報もなく、入会までには何年も要しました。

よく眠る時期もありました。今でこそ消耗期というのがあるが、この病気の辿るプロセスとわかりませんが、毎日毎日午後3時頃まで眠る娘がそのまま目を覚まさないのではと心配したものです。そういう時期もあることを詳しく知ったのは「家族による家族学習会」を実施するようになってからです。

「家族による家族学習会」に初めて出会ったのはセミナーと称して家族の方3人のお話を聞いた時でした。精神障害のある方の家族が隠すことなく経験を話されていることに、驚きと感動を覚えました。

私たちの家族会で始まった「家族による家族学習会」は今、

7年目を実施中です。最初の3年は、会長がやってくださることに頼りきって、企画・参加者募集等はすべてお任せの状態でしたが、一身上の都合で急に辞退されることになり、大変困りました。

しかし幸いなことに、行政への後援依頼書をはじめ諸々のことが記載された「実施マニュアル」を参考に、続けて開催することができています。それまでの教訓として、「実施マニュアル」にもあるようにできるだけ分担を決めて、いつ何をしたか（チラシと申込書の配布日、配布先等）を時系列で記録しておいて、その年度の終了後の振り返りと年度初めの準備会の時、



活用するようにしています。

「家族による家族学習会」を実施するにあたり最も苦労する、参加者の募集は市の広報に掲載していただくようになってから、ずいぶん緩和されました。娘のことに戻りますが、自分が「逆縁」という立場になろうとは考えてもいないことでした。遅かれ早かれ、いずれ親離れ子離れの時は訪れると一大決心をしておいたグルーブホームへの入所

でした。そして3か月半が経って、自宅に娘がいない生活に慣れかけていた時の突然の出来事でした…。

それからは、何かしていないと娘のことで頭がいっぱいになり、胸が苦しくなる自分がいました。その時ちょうど「家族による家族学習会」の開催の時期だったこと、その準備や担当者として語り合いに参加することで私は本当に救われました。

無性に会いたくなる時が今でも当然あります。そういう時は考えないこと、趣味の短歌を詠むこと、早いもので2年が経過、「時薬」というのでしょうか、こうして私なりに何とか自分を保っています。

リカバリーについて、当事者・支援者の立場から考える

眞嶋 栄(対話) 松浦竜介

《対話者のプロフィール》

眞嶋 栄^{まじま あきこ}…ピアサポーター。
精神保健福祉士。医療法人学而

会木村病院（千葉県千葉市）
デイケアの短いショートケア

の担当として従事している。

松浦竜介…精神保健福祉士。

特定非営利活動法人ほっとハー
ト（千葉県市川市）。

通所サービスだけでなく、訪
問型生活訓練、自立生活援助な
どの訪問型サービスにも従事し
ている。

二人の出会い

松浦 2013年に千葉で開催

された、あみ（全国精神障害者

地域生活支援協議会）全国大会
の実行委員として、参加したこ
とがきっかけでしたね。

約1年にわたり、話し合いを
行い、会議終了後にはよく呑み
に行きました。今でもその仲は
続いています。当事者と支援者
という間柄でなく、完全に呑み
仲間です（笑）。あの当時の思
い出はありますか？

眞嶋 全部の呑み会に参加した
ことくらいですかね（笑）。実
行委員として参加して、いろい
ろたいへんなこともありました
が、勉強になりました。

松浦 紆余曲折ありましたが、み
んなが笑顔で終えたので、まさし
くりカバリーストーリーですね
（笑）。僕等のつきあいは10年近く

になります。いまさらながら、互いにどんな印象ですかね？

眞嶋 いつも冷静沈着していると
ころが素晴らしいと思います。
副理事長として多忙にもかかわらず、私が困っている時に、すぐにアドバイスをしてくれる頼もしい方で尊敬しています。

松浦 オンラインでも照れますね。眞嶋さんは、常に自然体で、決して無理をしない印象です。福祉サービスマウまく使いこなすし、いつのまにか精神保健福祉士まで取得してるし、すごい努力家の方です。

眞嶋 そうですかね（笑）。

ピアサポーターとしての眞嶋さん

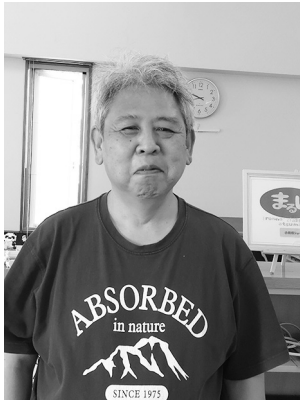
松浦 現在、眞嶋さんはショー

トケアでピアサポーターとして活躍されていますが、実際、どのようなお仕事になりますか？

眞嶋 プログラムの補助がメインです。WRAP^{ラップ}*や福祉制度の勉強や脳トレなど、いろいろなプログラムがありますが、下調べがたいへんです。

松浦 やりがいはどうですか？

眞嶋 充実感がありますね。まわりのスタッフがフォローして



眞嶋 栄さん

くれるので、精神的な負担も少ないし。何よりメンバーが利用時間中（3時間）、ずっと楽しんでくれていることが嬉しいです。一緒に遊びすぎて、相談がないのが悩みですが（笑）。

松浦 確かについてい楽しくなって、業務を忘れることありますね。そもそも何でピアサポーターをめざしたのですか？

眞嶋 最初は、喫茶店形式のB型事業所で働いていたので、手に職をつけるために、そこでのマスターをめざしたけど、体力が追いつかず、身体を使うより楽なものかと考えたときに思い浮かびました（笑）。

松浦 眞嶋さんらしいですね（笑）。

*WRAP：アメリカの精神障害のある人たちによって作られたリカバリーのためのツール

リカバリーに関して考える

松浦 眞嶋さんの考える、リカバリーとは？ 当事者としての立場からと、ピアサポーターとしての立場から教えてくださいます。

眞嶋 当事者としては、平成13年に精神科を初めて受診し、その時に当時の病名で精神分裂病（現在は統合失調症）と診断されました。

当時はもう人生は終わったと考えましたが、リカバリーしている人を見て自分も希望を持つことができました。徐々にではあるが、元気を取り戻して希望を持ち、人脈を広げていき、現在のように人生を楽しく生きる

ことが、私のリカバリーと考えます。

松浦 希望をもったり、楽しく生きることって、とても大切ですよ。普通に生活していても、必ず困難にぶつかったり苦しい時期がありますが、それだけが続けば、絶望的になりますね。だからこそ、生活に楽しみは欠かせないですね。ピアサポーターとしては？

眞嶋 ピアサポーターとしては、人は誰でも、精神の病を患っても、絶望感から立ち直ろうという希望を持つ気にさえなれば、人生は悪いことばかりではなく、今の自分の良さに気づき、未来に開かれた自分があるとメンバーに伝えることが、リカバ

リーと考えます。

松浦 実際に、ショートケアの皆さんは、リカバリーについてどんな反応しますか？

眞嶋 半々ですね。自分のことをあまり触れられたくない人もいますよ。

松浦 確かに、あなたのリカバリーストーリーを教えてくださいと質問して、何名の方が、定義とおりに答えられるのかと思います。

多くの方々と接してきたなかで、私の思うリカバリーとは、現状を受け入れ、日々の生活に満足している状態であることと、それを見守ってくれている人がいる状態であることではないかと考えます。

松浦寛介さん



眞嶋 リカバリーの仕事に就くことではないのに、障害者も仕事をしなくてはいけないという風潮がある気がします。

葉やお金の管理がきちんとできて、人に迷惑かけずに生活し、人生をエンジョイできたら、それもリカバリーだと思います。働くことだけがリカバリーではないと声を大にして言いたいです。

松浦 訪問系のサービスで関わるなかで、ひきこもりがちな方も多くいらつしやるけど、希望や目標を尋ねても、大半が「特にないです」と答えますね。そんな中でも、たわいのない会話で笑顔をみせてくれるので、とても嬉しいです。眞嶋さんなら、希望がないという方がいたら、どう対応しますか？

眞嶋 希望や目標がなくても、今サービスを利用してくれていことは事実。通所サービスだつて、行きたくなかったら来ないですからね。少しずつ興味あることなどを掘りおこして、今をエンジョイできるよう働きかけますね。

松浦 確かに、引きこもつてい

ても、サービスは利用してきていますね。その事實は、支援者は大切にしないと。支援者というより、生活者としての目線で対話すると、話も盛り上がる気がします。

眞嶋 以前、支援者から言われた言葉で、「支援者もリカバリーしなくてはいけない」というセリフが印象に残ってます。支援者側が利用者の思いや目標を決めつけるのでなく、リカバリーをめざして伴走することが大切ですよということですよ。

松浦 リカバリーに向けて、利用者と支援者が一緒に歩むことつて、すごい良い響きです。

眞嶋 当事者も支援者も、共に人生を楽しみましょう！

知りたい！ 聴きたい！ こんなとくみ

第9回

精神障害のある外国人の 働く場所を作ろう

——「ソテリアファーム」

(東京・新宿区)

特定非営利活動法人東京ソテリア

塚本さやかさん

たくさんの人が行き交うJR四ツ谷駅前の交差点近くに、今年8月、精神障害のある外国人の働く場所として、小さなサラダ店「ソテリアファーム」がオープンした。同店を運営している東京ソテリアでソーシャルファーム事業を担当している塚本さんに話を聞いた。

ソーシャルファームとの出会い
東京ソテリアは設立して12年ほどになりますが、当初から精神障害のある当事者と一緒に行く国内外での都市交流ツアーを継続して行っています。違う文化に触れると、自分達があたりまえだと思っていたことが思い込みだったことに気づくんです

ね。山形県鶴岡市の地域活動支援センターと交流した時には、現地の当事者が自ら車を運転してやって来ているのを見て、「精神障害者は車の運転ができない」という思い込みに気づかされました。交流ツアーで訪れたフィジーでは先進国とは違った精神保健のかたちがあつて、何が幸せなのかを考えさせられました。そして、精神科病院のない国といわれるイタリアを訪れたときには、労働者の少なくとも30%は社会的に不利な立場の人たちで構成しなければならぬというソーシャルファーム*の仕組みを学んで、日本でもできなにかと考えていました。そんなところに、2021年、東

京都がソーシャルファームの認証事業を開始するという話を聞いて、是非やろうと具体的な検討を始めたんです。

*一般的な企業と同様に自律的な経営を行いながら、就労に困難を抱える方が、必要なサポートを受け、他の従業員とともに働いている社会的企業のこと。1970年代にイタリアで始まり、現在ではヨーロッパ全



ソテリアファームの外観

体で1万社、韓国でも約2千社が存在している。(令和3年6月発行 京都産業労働局雇用就業部就業推進課「東京都認定ソーシャルファームの創設に向けて」より抜粋)

対象は日本在住の精神障害のある外国人

異なる文化の国での暮らしは、環境の変化の中でメンタルヘルスの問題と直面することは

珍しくありません。世界的に発症率が同程度であれば、日本にも外国人の精神障害者かかなりの数存在しているはずなのに、私たちの普段の支援業務で出会うことはほとんどありません。つまり、そう

いう方々は、外国での慣れない生活に加えて、支援を得られないまま精神障害という二重の困難を抱えていることになります。私たちが作るソーシャルファームでは、精神障害のある外国人を積極的に雇用して、一緒に働くことで、インクルーシブな社会づくりをしていきたいという思いを強くしました。

現在、ソテリアファームの外国人スタッフは10名、出身国は、イタリア、中国、バン格拉ディシユ、ミャンマー、アメリカなどさまざまです。まだ精神障害のあるスタッフはいないのですが、聴覚障害、知的障害のある人や、帰国困難で就労が難しい人などが一緒に働いています。

「地産地消×スローフード」の サラダ店

事業内容は、「多様性の中で生まれる気づき」と、「食がもたらす健康への気づき」をコンセプトにサラダ店にすることにしました。自家製のサラダやマフィン、焼き芋と、サラダと一緒に



自家製のサラダ

販売するお弁当、その他、海外のソーシャルファームや国内の福祉事業所と連携して仕入れた商品も店頭で販売しています。サラダであれば高度な調理技術は必要ないので自分たちで作ることができまし、ドレッシングは個性を表現しやすいので、外国人スタッフの母国の味を取り入れたものも提供しています。



スタッフのジョセフさんとギョクロさん

また、野菜も「地産地消×スローフード」をコンセプトに、近郊エリアから、誰が作ったかわかるものを使い、ストーリーのある商品にしようと考え、実際に、野菜の多くは契約農家やソテリアの別の事業所で作ったものです。また、モノを捨てない取組みにしようと、小松菜の茎や焼き芋の残りはマフィンの素材としても活用しているんですよ。

ソテリアファームの活動

ソテリアファームでは、朝7時半から仕込みを始め、店舗の営業時間は午前9時から午後3時で、本人の可能な範囲でシフトを組んで仕事をしています。共通言語は日本語です。採用時

に日本語能力は不問にしていることもあり、少し込み入った話になると難しい人もいて、コミュニケーションに困難を感じることもあります。

最近では、近くの上智大学や東洋大学の学生さんが、この活動に協力しようとボランティアに来てくれるようになりました。日本語が苦手で接客に不安を感じる外国人スタッフと一緒にお店に立つてくれたり、若者目線でパッケージデザインのアイデアを出してくれたりなど、とても助かっています。

また、歌手の華原美さんも私たちの活動に賛同してくださり、精神障害への差別と偏見に立ち向かうキャンペーンに協力

してくれています。サラダ店の上には、華原さんの写真とメッセージの書かれた大きなパネルを設置していて、メンタルヘルスの啓発と新しい店の認知につなげています。

ソテリアファーム―今後の展開

ソーシャルファームは福祉ではないので、事業の維持には売り上げが必要です。私たちは福祉のスキルはありますが、販売やマーケティングの面では力不足を感じるので、経営努力が必要です。店を立ち上げて約2か月、ビジネスの観点から立地に合った新しいメニューや営業時間やシフトの検討などさまざまに見直しをはかって、11月から

は新たな形で取り組んでいきたいと思っています。

そして、今後は当初の目的である精神障害のある外国人の雇用を進めていきたいと思っています。在日外国人支援に関連した団体からも「ニーズはある」といわれているので、事業基盤をしっかりと固めつつ、精神障害のある外国人に私たちの存在を広めて、つながっていききたいと思っています。そして、日本に住む外国人障害者など就労に困難を抱える人達が、地域のサービスや資源などを活用しながら「働く」を通じてリカバリーし、地域社会がより豊かになることをめざしていきます。

(取材・編集委員 菅原かほる)

7. 6をゴムベラで切るように、粉っぽさがなくなるまで混ぜる

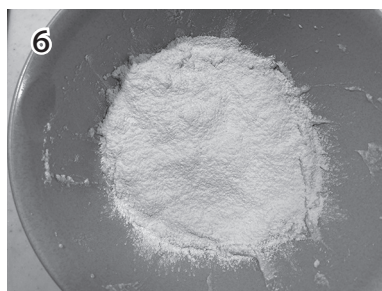
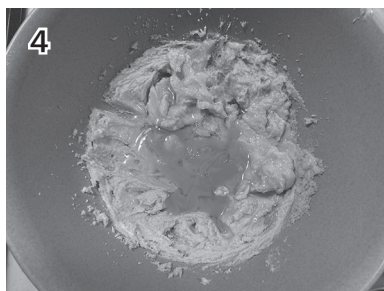
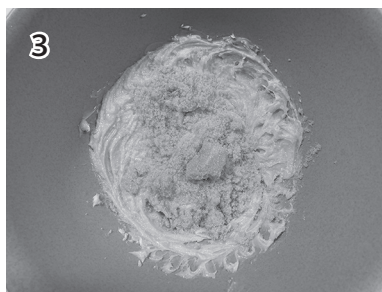
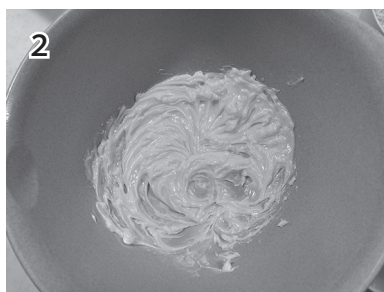
8. 7の生地を型に入れる

9. 180度のオーブンで30分焼いたら出来上がり



*食べやすいサイズに切り分けてラップに包んで冷凍保存ができます。
生クリームといちごを添えれば、クリスマスケーキにも代用できます。

(橋口亜希子)



❖カンタンてぬき術のレシピ絶賛募集中です。みなさんからのご応募をお待ちしています。(編集部)



カンタンてめき術 (料理編)

■とっておきの「簡単・手抜き料理」を伝授します

基本材料は全部 100 グラム！簡単パウンドケーキ

〈材料〉

- ・小麦粉 100g
- ・砂糖 100g
- ・無塩バター 100g
- ・卵 2個 (100g)
- ・ベーキングパウダー 5g くらい



〈使うもの〉

- ・100円ショップで売っているパウンドケーキの型(18cm)

〈作り方〉

1. オーブンを 180 度に温める
2. 無塩バターを泡立て器でクリーム状にする
3. 2に砂糖を入れてよく混ぜる
4. 3に卵を1つ入れてつぶしながら軽くなじませる
5. 4に残りの卵1つを入れて、もったりするまでよく混ぜる
6. ベーキングパウダーを混ぜた小麦粉を、ふるいにかけながら少しずつ5に入れる

ひきこもる人と 家族への支援から 見えてくること

言葉をかけること、存在すること

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きました。今月号は最終話です。

自己増殖するひきこもりの状況

不登校や引きこもりの状況に

ある人の回復には、なによりも自尊心の回復が重要です。自尊心の回復に重要なことは、いいケアをすることもそうですけれども、恥や罪悪感、不信感を浴びせないことが最も重要です。…と先月に書きました。最終話では、これらの感覚が自尊心の回復の鍵になるかを紹介します。表に、心理学者のE・エリクソンが提唱した精神的成熟過程のうち10歳代半ばまでに経験しやすい感覚を紹介しました。例えば、自分なんて居てはいけない存在なんだと思うことを恥の感覚、自分の存在や考えに確信が持てないことを自信のなさ(不信感)などとしています。

これらの感覚は大人になるま

でに“恥”や“罪悪感”などの言葉が充てられますが、子どもの頃は言葉ではなく感覚として経験します。感覚として記憶されるために記憶に残りやすく、つらい気持ちがあみかえってきやすいのです。

ひきこもりや不登校の状態にある方のご家族は、これらの感覚を持つていたことが多いです。自分の家族がどういう状況かを親戚や職場の同僚に言いにくかったり、話したところ“それは親(家族)の問題”と言われてしまつて罪悪感を強化されたり、誰かの家族と自分の家族を比較して悲しい気持ちになつたりすることがあるでしょう。

このような罪悪感や悲しい気

表. 精神的に負担の大きな感覚

大事な感覚	その感覚が減ると	こういう時は要注意
1. 自信・他者信頼	不信心（自信のなさ）	自分なんて（できない、受け入れてもらえない）、と思う
2. 自律性（批判を恐れすぎないこと）	恥と疑惑	批判が怖くて、やるべきことを先延ばし&言い訳をうばってしまいます。
3. 積極性（自分の行動に対する前向きさ）	罪悪感	思わず人のせい&やつあたり（責任転嫁）
4. 自己効力感（やればできると思うこと）	劣等感	誰かと比較してため息

* E. エリクソンの書籍をもとに筆者が追記および一部改変

持ちは、思い出すだけでその感覚がよみがえり、こちらの元気をうばってしまいます。

大きな悩みは「おおきなかぶ」の感覚で

ひきこもりや不登校のご家族の方の話をお伺いしていると、簡単には解決しにくい大きな悩みがある場合がほとんどです。
 ・将来の経済的な見通しが暗い
 ・近所の人たちと疎遠になっていく
 ・何を行動したらいいかわからない
 などです。これらは簡単には解決しないため、先ほどの表で述べたようなつらい感覚をもたらしやすいのです。

私は、これらの悩みがあるときには、ひとりや二人で考えるのはあきらめるのがよいと話しています。名付けて「おおきなかぶ」作戦。「おおきなかぶ」はロシアの文豪トルストイが書いたお話です。この後に出てくる「かぶ」を「悩み」と見立ててみてください。

巨大なかぶを引っこ抜こうとするおじいちゃん。
 でも、かぶは抜けません。
 おじいちゃんは、おばあちゃんを呼んできます。
 うんとこしょ、どっこいしょ。
 それでもかぶは抜けません。
 ふたりは、孫を呼んできます。
 うんとこしょ、どっこいしょ。
 それでもかぶは抜けません。

そのあと三人は、犬を、ネコを、ねずみを呼んできます。

うんとこしょ、どっこいしょ！

…やっとかぶがぬけました。

さて、この話を通じてトルストイは何を言いたかったので



しょう。

よく考えてみてください。大きなかぶが抜けないときに、合理的に考えたら呼んだ方がいいのは、村一番の力持ち、仕事に出て行った娘や息子、などの「力」のある人はずです。

でも、大きなかぶが抜けたのは、ねずみが加わった時だったんです。

そう。大きなかぶが抜けたのは、一緒に取り組んでくれる仲間意識のある存在^①があったことなんです。ネズミなんて来ても無駄だ、この村には若い働き手がない、などのことに注目するんじゃない、自分たちの考え方（大きなかぶを抜きたい！）と一緒に関わってくれ

存在があることが、チャレンジを続けさせ、そして「かぶ」を引っこ抜いたのです。

よく考えたら、村一番の力持ちがやってくるより、ネズミが来てくれてかぶが抜けた方が、おじいちゃんおばあちゃんともに、自分たちのことを素直に褒められて嬉しいでしょうね。

①役に立つ^②よりの安心を感じる^③

ひきこもる人の家族会の語りを聞いてみると、「では、どうしよう」という解決策を考えて叱咤激励する^④という場面はほとんど目にしません。

むしろ、お互いに近況を報告しあうだけのことが多くあります。

「前回いらしたときから今日

までにあつたこと」を話すうちに、孤独感が減つたり、お互いの話に通点を見出したり、否定されずに過ごす時間があることで応援をもらつた気持ちになつたりします。

例えば、こんな感じの語りです。

Dさん 「前回から今日までに、ひとつ変わったことがあります。実は、ついこの間から親子でウォーキングを始めたんです。前回の家族会の時にCさんが「健康づくりのために歩くようになった」って聞いたので、その話を家でも思わず話して「わたしもウォーキングしようかしら」って言ったんです。

そしたら、その話をした翌日にうちの子が「ちよつと出かけてくる」って言って、30分くらい帰ってこなかったんです。帰ってきてから「どこに行ってきたの?」って聞いたたら、「ウォーキング。自分も運動不足だから」って。

それで、言い出しっぺの私もやろうかなって、次の週から時々歩くようになったんです。うちの子も毎日歩くようになって。最初はそれぞれ別々に歩いていました。そしたら家での会話が「紅葉がはじまりそうだね」とか話しやすい会話が増えてきて。先週、はじめて「一緒に歩こうか」って言ってくれたんです。

歩いている途中はほとんど何も話していなかったですけれど、家に帰ってから「ときどきはいね」って言ってくれて。

こういうの、たぶん10年ぶりくらいだなあって。今年はいいい年だったって思ってた年末を迎えそうです。

皆様にも、いい来年がやってきますことを願っています。

この連載を1年間お読みくださり、ありがとうございます。

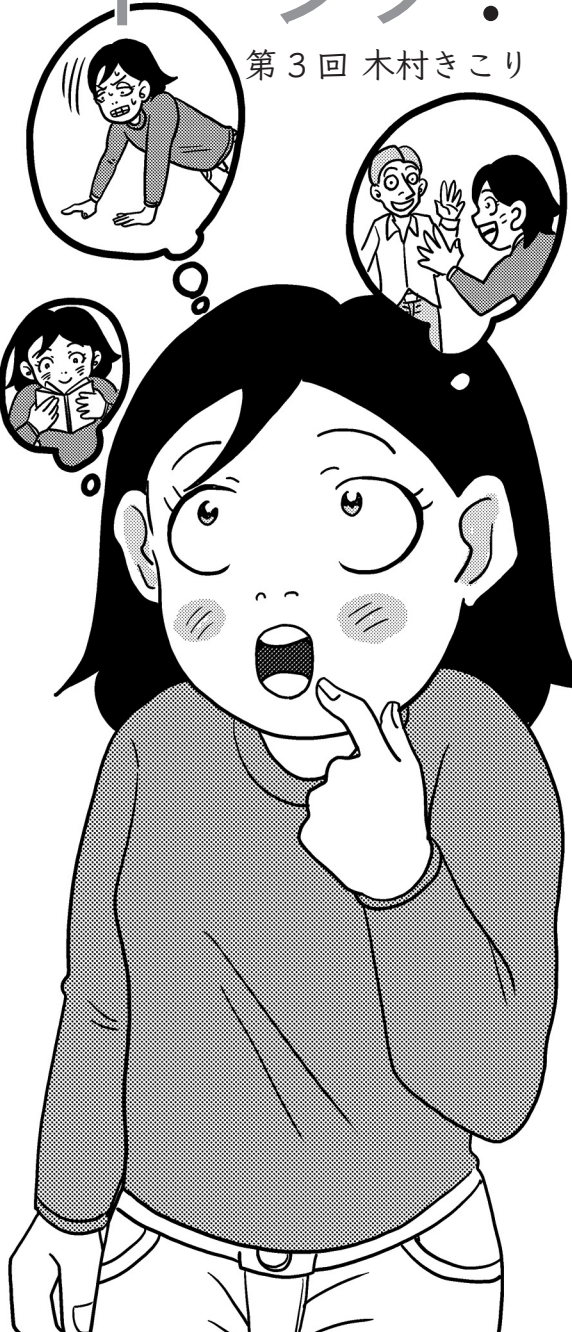
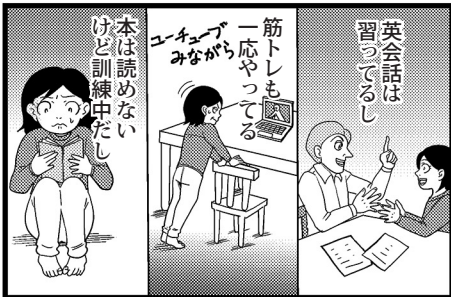
* * *

横山恵子、藤田茂治、安保寛明、精神科訪問看護のいろは、精神看護出版、東京
安保寛明、コンコードダンス―患者の気持ちに寄り添うスキル21、医学書院、東京

コミュニティについて考える

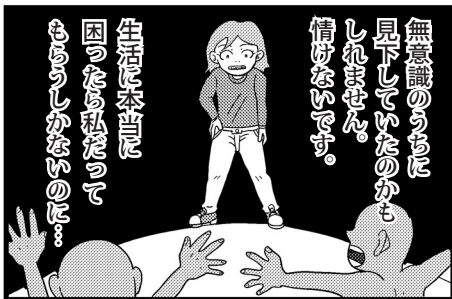
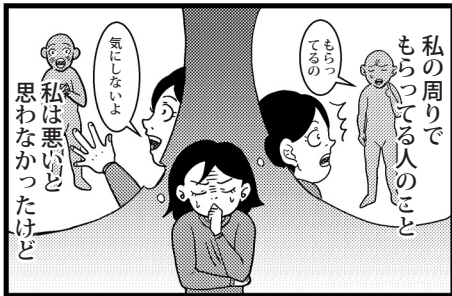
日々、コレ、 トーンシツ!

第3回 木村きこり



無意識に…

障害年金



連載 3

「みんなねっと精神科医療への提言」が まとまりました!!

◎11月号からの続きです。

(2)相談窓口の整備

国は「入院医療中心から地域生活中心へ」という理念を明確にして施策を行い、誰もが地域の一員として安心して自分らしい暮らしをすることができるように、医療、障害福祉、介護、住まい、社会参加（就労）、地域の助け合い、教育が包括的に確保された「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」の構築をめざすことを新たな理念として明確にしましたと厚生労働省ホームページには記述されています。

この施策の中には、24時間365日の相談支援も含むべきと考えます。障害には日曜日も

祝日もなく、生きづらさやしんどさには休みはありません。現在、24時間365日安心して相談できるシステムが各地域にしっかりと存在しているでしょうか。

正しく病気を理解してもらい、本人や家族が心を開き、安心して相談のできるところが十分にあるでしょうか、まだまだ手探りで混沌とした中で苦しみ、悩んでいる方たちがどれだけおられるでしょうか。

家族会の電話が鳴るたび、いろいろな苦しみや悩みを伝えてこられる家族、本人のお話しを聴かせていただいております。今こそ、暗いトンネルの中から出て行くために、苦しみや生き

づらさ、しんどさなど、本人、家族が抱えている現実を伝えていかねば何も変えることはできないと私は思います。

私たち家族や本人にしかできないことをしっかり伝え、早期に気付き、手立てを行うことがきつと未来を変えていくことになる、私たちでなければできないことだと思っています。

広家連で取り組んでいる「家族による家族学習会」は、家族にとつても本人にとつても効果的であり、新たな未来や希望がみえてくると思っています。

「本人を取り巻く環境が変われば、きつと薬も減っていく…」と以前、広島で講演をしていただいた向谷地生良氏のお話の中

にありました。

広島では、家族が変われば本人も変わるとの思いから、家族会による当事者研究も行ってきました。ひとりで悩むのではなく家族みんなでみんなのこととして向き合い、寄り添い、わかちあい、語り合っています。

それは子どもを話すのではなく、自分自身のことを自分たちのこととして語り合います。

家族、本人には、いろいろな状況があり、ひと言では言い表せない生きづらさやしんどさがあります。しかし諦めずリアルな真実の声を社会へ地域へ専門機関へ伝えていくこと、巻き込んでいくことで、きつと本人や

私たちの思いを尊重し寄り添って安心できるサポートを受け、支えがえられると信じています。

思いを一つに、力を一つにして伝えていくこと、これが地域で安心してあたりまえに暮らしていくための第一歩ではないでしょうか。

ご本人の思いや家族の思い、経験は、新たな未来のためへの大切な財産だと私は思います。

私が初めて家族会に出会ったときのような懐の広い、わかちあえる多様性を持った魅力ある、優しさと笑顔輝く家族会を継承していかれることを心から願っております。

(みんなねっと副理事長 横山朋子)

お知らせします

みんなねつとの活動

■2021年度第3回理事会

10月13日にオンラインにて理事会を開催しました。

この中で、今後の全国大会開催を2022年度広島大会、2023年度埼玉大会とすることを決定しました。この他、東京大会の報告やWeb賛助会員募集に向けたコンテンツ、ブロック懇談会、県連活動の状況や職員体制などの報告、さらには、高校教科書記載、ケアラー法制定、精神医療国家賠償請求訴訟、大学や公的機関の倫理委員会に家族・当事者の参画について意見交換・課題認識の共有をおこないました。

(事務局・小幡)

■コロナ禍でもつながれる！ 想定外のスピードで利用者2800名を突破

精神疾患・障害がある方の家族向けコミュニティサイト「みんなねつとサロン」発信とオンライン交流会の開催について、10月5日、PR TIMESを通じてプレスリリースしたので一部紹介します。

「みんなねつとサロン」は、精神障害者の家族に特化したコミュニティサイトです。孤立し悩みや気持ちを抱えて誰にも話せないご家族が直面している出来事や抱える気持ちなどを匿名で相談し合う場です。

2020年9月末に公開しましたが、当初の想定1000人程度という予想を遙かに超え1年で2800名の方に登録していただきました。多くのご家族にご利用いただき、その社会的ニーズの高さを改めて認識させられました。

毎月150名以上の登録をいただいておりますが、中でも10〜20代の発症間もない子どもを抱える家族、配偶者・パートナー、子供の立場の家族など、特に若い世代の家族からご利用いただいています。

実際「(偏見から)誰にも言えず、やつとの思いでサロンにたどり着いた」、「自分だけこんな状況なのだと思っていた」、「同じような経験をしている家族がたくさ

んいて心強い」など、孤立する家族からのコメントが多数寄せられています。

そして、このサロンでは、オフラインまたはオンラインでの交流会も実施しています。

サロンの登録者で、家族の立場の方でしたらどなたでもお申込みいただけます（次回12月、初の平日開催予定）。

10月16日にも、今年度2回目のオンライン交流会がおこなわれました。

「様々な立場の方の意見など聞くことが出来てとても参考になりました」「自分だけがつらいのではない」「正直、想像をはるかに上回る良い経験でした」「このような機会を今まさに悩んでおら

みんなねつと事務局の動き

10月1日(金)	高齢者、障害者等の円滑な移動等に配慮した建築設計標準に関するフォローアップ会議（第1回） 第119回社会保障審議会障害者部会 みんなねつと政策委員会
10月3日(日)	ブロック懇談会（甲州・東海・北信越）
10月4日(月)	（事前レク）地域で安心して暮らせる精神保健資料福祉体制の実現に向けた検討会 （事前レク）成年後見制度利用促進に関する国の次期基本計画の策定に向けて
10月5日(火)	サロン定例ミーティング eラーニング企画委員会
10月7～8日	全国大会（東京）
10月11日(月)	サロン管理画面見積打ち合わせ 地域で安心して暮らせる精神保健医療福祉体制の実現に向けた検討会
10月12日(火)	（事前説明）旅館業法検討会におけるヒアリング （事前説明）第120回障害者部会 第110回障害者雇用分科会
10月14日(木)	鉄道/バス利用体験・打合せ 第17回高齢消費者・障がい消費者見守りネットワーク連絡協議会
10月15日(金)	第2回九州沖縄ブロックWEB会議
10月16日(土)	オンライン交流会
10月18日(月)	第120回社会保障審議会障害者部会
10月19日(火)	大塚製薬市民公開講座打ち合わせ
10月20日(水)	みんなねつと第3回理事会 第5回ユニバーサルデザイン2020評価会議の事前説明
10月21日(木)	スポーツ庁委託事業【令和3年度障害者スポーツ推進プロジェクト（障害者のスポーツ無実施層に関する調査研究）】ヒアリング調査
10月24日(日)	こどもびあで学習会
10月25日(月)	第11回成年後見制度利用促進専門家会議傍聴
10月26日(火)	編集委員会
10月28日(木)	（事前説明）第121回障害者部会 旅館業法検討会におけるヒアリング
10月29日(金)	JDF幹事会
10月6・13・22・27日	代表理事会

れる方々みなさんに、与えられますように「勇気をだして参加することができた」「また同じメンバーで集まりたい」など、同じ家族の立場だからこそ分かち合え

る場となりました。リアルの家族会でも、オンラインでも社会的孤立した状態にならないために多くの方に知っていただきたいと思えます。

■日本の国の未来が心配です。コロナ禍で明確になった保健所機能や医療の脆弱さもそうですが、自分や家族の誰かが精神疾患にかかったときに、その事態にどう対処したらよいかを学校や地域で何も教えてくれないからです。それでも、8か月ぶりに開かれた家族会の集まりで、会員同士の変わらぬ心の結びつきを感じたときには笑顔になれました。(野村)

■終活に向けて、本棚の整理中。他の方に読んでいただけそうな本は定例会に持参し、時代遅れの内容は破棄して、すっかり内容を忘れたものは読み返しています。その中の『癒す心、治る力』は、米国のアンドルー・ワイルの著書で、東洋医学

にも精通した彼は、環境悪化の中、治癒力を高めるための様々な提案をしています。そして最大の健康障害要因はストレスとのこと。(飯塚)

■今年もあつという間に終わり。この1年をどんなふうに過ごしてきたのかタスクノートを見てみたら、本当にいろいろなことがあつて、もちろん辛いこともあつて、でもそれでも乗り越えようとがんばった自分がそこにいて、思わず「よくやったわ、私！えらいぞ、亜希子！」と、思わず涙がこぼれ、心で叫んでしまいました。来年はどんな私を書き綴るのか、そのワクワクヘシフトチェンジしていきます。(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 176 号 (2021年12月号) 定価 300 円

発行日 2021年12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 法人ふるすあるは

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」に掲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)

白石 弘巳 先生にご推薦いただきました！

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。

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

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連合会 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



PENCOIII



心病むと生きていく方法

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>