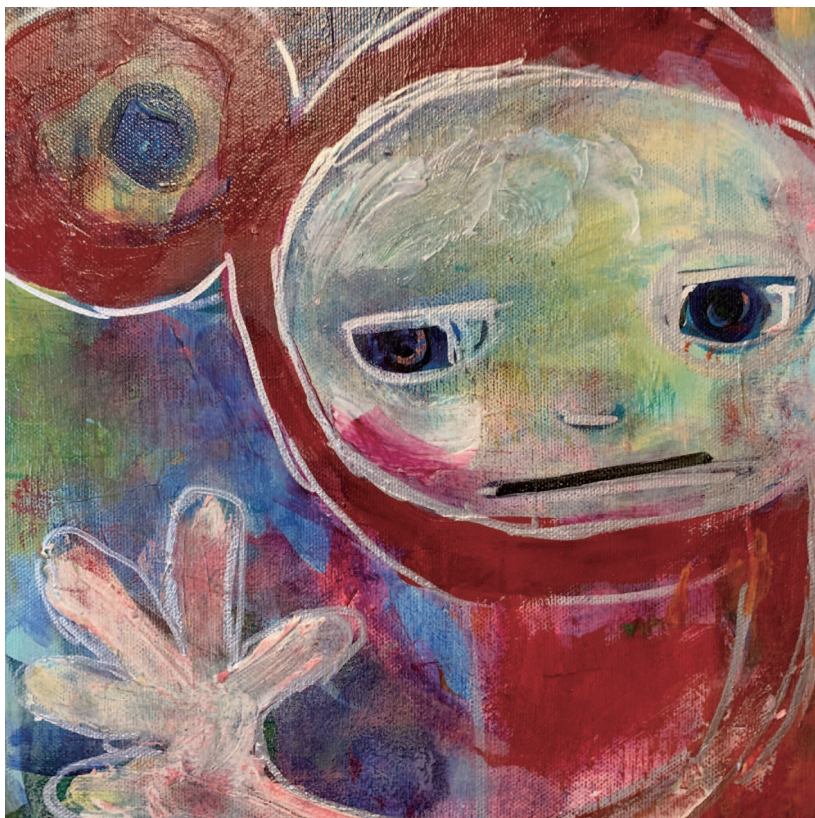


月刊 みんなねっと

2
2022



自分はだれ？ チアキ

特集 ブレインバンク



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 ブ레인バンク ……6

ブレインバンクは未来へつなぐ希望の贈り物 (丹羽真一) 6

ブレインバンクとは…6 / 海外の動向…8 / 最新の研究の成果…10 / 支援のお願い…12

多事彩々 蝶の昇天 (野村忠良) 14

みんなねっと相談室から(第34回) 息子との喧嘩がエスカレートしてきて怖いんです! 16

子ども・きょうだい・配偶者 家族いろいろ(その22) きょうだいケアラーと家族の今とこれから 18

リレー連載「リカバリーをめぐる、対話のように」⑦

「縁」からつなぐリカバリー 真嶋信二(対話)西田隆太郎 20

知りたい! 聴きたい! こんなどりくみ (第11回) 新十津川びあネットワーク

捨てるなんてもったいない! 廃棄野菜を活かした野菜加工工場の立ち上げ 24

カンタンてめき術(料理編) その17 アジの南蛮漬け 29

新連載◎統合失調症の最新情報 《第2回》統合失調症とは 30

日々、コレ、トーチツ! [第5回] 木村きこり 34

(連載5)「みんなねっと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

◆東京都 with 家族（60代）

年末が近くなり冊子を整理しようとしたところ、6月号のみんなねっとの活動を読み返しました。

特に、交通運賃の割引制度を赤羽前国土交通大臣へ要請され

た記事が目に残りました。

精神障害がある娘は、昨年結婚し、都外へ。都内にいたときは都営交通乗車証が発行されていた、何かと助けられていました。現在仕事もしていますが、時々不安定な時もあり、収入が少なかったりするので、外出支援を含め、ぜひ早急に実現することを願います。

◆新潟県 加藤和子 本人（60代）

9月号特集「食べて元気に」心の健康と食事・栄養の功刀先生の内容が良かったです。

今まさに糖尿病で薬を飲みながら月一回、栄養士に栄養指導を受けています。

毎日カロリーノートを自分で

作ってメモして、栄養士に見せてアドバイスを受けています。ヘモグロビンA1cは5.8。体重は61.6キロで、今年の目標は60キロ台を切って50キロ台に入ることです。

日常生活

◆福井県 小森春夫 家族（70代）

吉報

「統合失調症の治療を続けている人は認知症にならない」という朗報です。50年以上精神科医として治療に尽くしてきた功刀弘氏が、文藝春秋出版の著書で報告しています。



いという観点から見ても、理にかなっていて、社会生活もそんなに苦勞しない。

でも、コミュニケーションを取れない時はどうするか？

難しいが、自分の生き方とか、考えを変えてみるのも一つの策。でも、それでもできない時は時間が解決してくれる。

一回寝てみても、前日のできごととは少しか
るくなっているのは。
それが続けば、時が解決してくれる。

人間所詮一人ではない。

◆千葉県 みほりん 本人(30代)

うちのお母さんはホームヘルパー1級か2級です。考えたことがそのまま口から出てしまうみたいです。

お父さんは再婚です。

娘は結婚もできず仕事もなく、精神障害者、という腐ったような肩書きしかなく、絶えず偏見の目で見られ、なぜ自分だけとたまたま落ち込んでいるようです。

料理もできず、仕事を持ってないから当たり前といえれば当たり前なのかもしれません。
友人が生活保護とか、ふてぶ

てしい精神科医療に飽きま
した。

これからは心の時代だ。期待
しすぎているのでしょうか。

収入が100万円あっても足
りないかも。

詩・その他

◆愛媛県 坂樹芽利子 本人

(60代)

今年は雨が多いなあ

みかんは大丈夫だろうか？

首位奪還

がんばれみかん王国

幼いみかん達よ

大きくな〜れ！

甘あ〜く育て！



◆広島県 アヤメ 本人(30代)

空

空の向こうが

グラデーションをつけたゼリー

みたいに染まっていく

私の好きな時間がやってくる

ハトもカラスも翼をたたみ

私はいつかと同じ夕暮れを待ち

望むけど

全ては変わっていく

あの空は

確かに水分を含んでいる

荒れ野に咲く

花の香りが運ばれて

金色の満月は

静か微笑わらっている

「みんなのわ」への投稿を募集しています

メールでの原稿募集も始めました。
アドレス：desk@seishinhoken.jp

「みんなのわ」への投稿
(300～350字程度)

をお寄せ下さい！



ブレインバンクは未来へつなぐ希望の贈り物

精神疾患死後脳バンク賛助会「つばめ会」会長 丹羽真一

特集
ブレインバンク

ブレインバンクとは

心の病気に悩む患者さんの数はとても多く、ご本人、ご家族はもとより社会にとっても克服が急がれるわけですが、説明が不十分なのが実情です。心の病気は、脳の働きの不調と社会生活の中の種々のストレスの相互作用によっておきます。脳の働きがどのようにに不調なのかは病気の種類によって異なりますが、この点が詳しく分かっています。

心の病気は、身近な人にさえ症状を理解してもらおうのが、難し

いところがあります。その難しさは、患者さんに心身ともに深い苦痛をもたらすだけでなく、関わるご家族や社会にとっても大きな負担となりうることで多々あります。患者さんやご家族の生きにくさは厳しく計り知れないと言っても良いくらいです。

私たちは、心の病気が少しでも理解され、患者さんを出来る範囲でサポートし見守れる社会を理想と考え、その一歩として新しい治療法を見つげるための



丹羽真一さん

研究をサポートしています。精神疾患がなぜ起きるか、治療を進めるにはどうしたらよいかの研究を行うには、患者さんの症状や薬の効き方を観察する以外に、モデル動物を使うという方法がとられてきました。しかし、ヒトは、動物の脳では解明できない機能を多数持つています。たとえば、「ネズミには幻聴がおこるの？」といった疑問を解決することは簡単にはできません。精神機能に深い関係

があるドパミン、ノルアドレナリン、セロトニンなどの働きはヒトの脳では発達しており、神経の発達に関係する物質や遺伝子が機能や疾患の病態や治療を考える上で、重要であることが知られてきています。

もっと良い治療を受け、普通の生活をとりもどしたいという当事者の希望を実現するのにそれでは困ります。そこで脳の故障を知り、良い治療法を見つける研究を進めるために、残念ながら亡くなられた患者さんの脳を死後に提供いただくシステムすなわちブレインバンクが必要となります。

死後脳のバンク、ブレインバンクとは、お亡くなりになられ

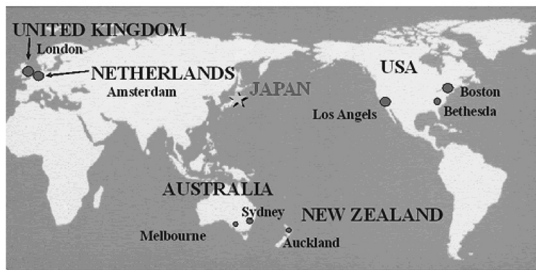


図1 現在活動中の世界のブレインバンク

た方の脳をご本人の生前の希望や御遺族の意思にもとづいて集積し、研究に必要な試料として希望する研究者にきちんとした審査のうえで提供できるように整えておく保存と提供のシステムのことです。

海外の動向

欧米ではすでに50〜60年前から精神疾患ブレインバンクの取り組みが行われてきました。同じ精神疾患で苦しむ次世代へ「希望」という贈り物をする、という精神である「希望の贈り物(Gift of hope)」に象徴的されるように、献納の生前登録を呼びかける普及啓発活動も活発です。

米国では、ハーバード脳組織リソースセンター(HBTRC)、米国立衛生研究所内脳組織コレクション(NIMH-BTC)、マウントサイナイ医科大学ブレ

インバンクなど1000例を超える死後脳を集積する大規模バンクも運営されています。さらに、これらのブレインバンクでは、各ブレインバンク間での連携が図られ、北米ブレインバンクネットワーク構想、欧州ではブレインネットヨーロッパ、豪州ブレインバンクネットワークが形成されています。図1は現在活動中の世界のブレインバンクを示します。図の中の丸印が場所を、丸の大きさが標本数の大きさを示します。福島ブレ

インバンクを星印で示します。

このように欧米の精神疾患ブレインバンクでは献納文化を背景に、圧倒的に豊富なリソースを集積し活発な死後脳研究が行われ、多くの精神疾患病態に関する知見を明らかにし、その一部は新たな診断や治療薬開発に結びつくなど大きな成果を上げてきています。

一方、日本の精神疾患のブレインバンクの整備は欧米諸国の状況に比較すると大幅に立ち遅れてきました。都立松沢病院、岡山大学など古くから積極的に剖検し死後脳を集積する施設はありましたが、系統的に脳を集積し研究者に分配するというブレインバンクではありませんでした。

**生前登録者の全国分布
(2021年12月時点)**

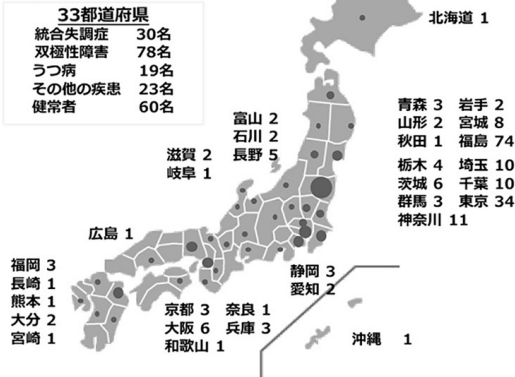


図2 福島ブレインバンクの生前登録者の全国分布

私たち福島精神疾患ブレインバンクや名古屋大学精神科コンソーシアム等では生前登録制度に基づくブレインバンク運営が開始しているものの、全国規模で見れば精神疾患におけるブレインバンクの整備は今尚不十分な状況が続いています。

そのため、日本で行われた死

後脳研究は数が少なく、その試料を海外のブレインバンクに依頼することが多いため、日本の優れた発想や技術で得られた知見の所有権がその脳試料を有する海外のブレインバンクに属することがあることや、欧米のブレインバンクではその大半が白人を対象としているため、日本人を含むアジア人の遺伝的特性が十分その結果に反映されないことなどの問題を抱えています。

従って、日本でも精神疾患ブレインバンクを整備し、豊富な試料を自前で利用できる状況にすることは、日本発の精神疾患の原因解明と新規の有効な治療法開発を行うために急務といえ

るでしょう。日本では福島ブレインバンクが平成9年に設立され、現在183名の方が生前登録されています。

その他、日本以外のアジア諸国では韓国ブレインバンクネットワークワークやインドバンガローヒト脳試料レポジトリなどが構築されていますが、宗教的問題や文化歴史的背景から脳組織集積は十分に進んではいません。

しかし、前述したオーストラリアブレインバンクネットワークと合わせ、第一回アジア・オセアニア神経病理学会学術集会が2020年インドで開催されるなど、徐々にブレインバンクと死後脳研究の機運が高まることが期待されます。

最新の研究の成果

死後脳研究の世界的な潮流

死後脳を用いた研究の世界的な潮流としては、マルチオミクス解析とシングルセル解析が挙げられます。DNA、RNA、タンパク質、糖鎖、脂質、代謝産物などの生体内の分子情報を網羅的にまとめた情報（オミクス）を対象とした解析をオミクス解析といいます。

遺伝子の情報はゲノミクス、

RNAの発現情報はトランスクリプトミクス、タンパク質の発現情報はプロテオミクスなどといえます。

さまざまなオミクス情報を用い、複数のオミクス情報をまたいで行う解析を「マルチオミクス解析」といいます。一つのオミクス情報のみでは得ることができなかつた情報、新しい医学的・生物学的知見が得られることが期待されますが、従来とは比較にならない膨大な量のデー

タどうしの組み合わせを扱うため人工知能（A i）、機械学習などが必要となり情報工学のスペシャリストとの連携が重要になっていきます。

また、シングルセル解析ですが、脳の組織は神経細胞だけでなく各種グリア細胞や血管が複雑にからみあつて構成されています。従来の解析ではいろいろな細胞が混在したサンプルを対象としていたのですが、細胞ひとつずつを解析する技術（シングルセル解析）も用いられるようになっていきます。これまではいろいろな細胞の平均値を解析していたのですが、シングルセル解析では細胞ごとの個性を見ることができま

以上の最新の技術であるマルチオミクス解析やシングルセル解析は福島ブレインバンクとその共同研究先でも行われています。

福島ブレインバンクの最近5年間の発表論文数

福島ブレインバンクのリソースを用いて行われた最近の研究の成果は、図1で示すとおり18論文、平均して3.6論文／年の原著論文として報告されています。毎年成果が上がっており、現在進捗中の研究についても論文発表が期待できます。

統合失調症の新たな治療標的としてのベタイン

以前から統合失調症の患者さ

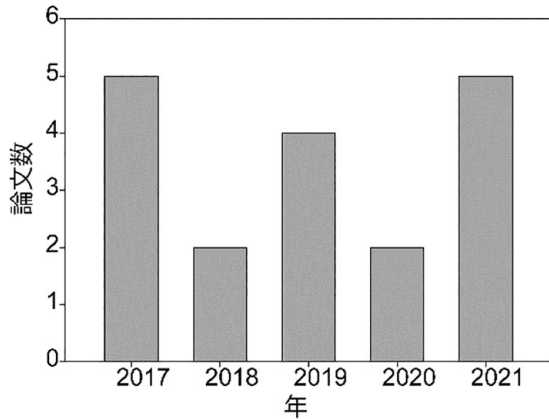


図3 最近5年間の発表論文数

含まれており、ホモシステイン尿症という病気の治療薬になっている物質です。福島ブレインバンクのリソースを用いて、患者さんの血液だけでなく脳の中でもベタインが少なくなっていることを見出しました。

関連する研究も進み、ベタインが少なくなることで統合失調症の発症につながるしくみが明らかになりました。

んの血液ではベタイン（トリメチルグリシン）という物質が少なくなっていることがわかっています。ベタインは砂糖、大根や魚介類など天然の食品にも

この研究を進めることで既存の抗精神病薬とは異なる仕組みに基づいた統合失調症の治療薬の開発に繋がることが期待されます。

支援のお願い

日本では精神疾患の死後脳バンクと、その研究は欧米諸国に比較して大幅に立ち遅れています。福島では全国に先駆け平成9年に福島県立医科大学医学部神経精神医学講座が中心となり「系統的な精神疾患脳バンク」を立ち上げました。

福島ブレインバンクでは、自らの意思で自分の脳を精神医学の研究に役立てることを望む「生前登録」を、精神疾患の解明を望むすべての方々に呼びかけています。ホームページ

(<http://www.fmu-bb.jp/>) で活動内容を周知したり、啓発活動に努めています（電話090-7322-8213、メールinfo@fmu-bb.jp）。

また、福島ブレインバンクの事業を支援する賛助会（つばめ会）もあり、生前登録はされなくても賛助会会員となってバンク事業を支援することができます。

賛助会の問い合わせ先は、
電話080-9254-4410
メール bbdna.sanjyokai@gmail.com
FAX050-3737-9558

です。賛助会では年に2回会報を発行して会員へお届けしています。

これまでいただいたきた当事者の方々からの御連絡には、「自分が死んだあと何かの役に立てないかネットで検索していたら、ブレインバンクを見つけた。こういうところがあつたらいいなって思っていたんですよ。」とか、「自分のように病気で苦しんできた人のためになるのなら私の脳を役立ててほしい」など、つらい思いがずつしりと伝わってきております。

皆さんには、万が一の時にブレインバンクへ連絡を入れてくれり、病理解剖の承諾をしてくださいする家族の協力はなくては



図4 バンクへの登録の意思表示カード

らないことを御説明していません。家族同意のない方は残念ながら、正式に生前登録をすることはできませんが、家族同意の大切さをお伝えし、正式な登録をされた方と同じバンク事務局の保管庫でその御意思を大切に保管してあります。この方々には、

もしもの時、ご協力いただける状況になるかもしれないので、

福島ブレインバンクの意思表示カードを携帯していただきます。意思表示カード

ード（ドナーカード）の写真を図4に示します。

天寿を全うされ、ご家族から事務局にご連絡をいただくことができましたら、再度ご家族にご意思を確認させていただき、主治医に、脳をご提供いただけるご容態であるか伺います。脳を取り出すことが、ご遺体の顔に傷をつけることはありません。ご遺体を福島県立医科大学付属病院あるいはその他の解剖施設へ搬送し解剖を行いますので、ご遺体をご遺族のもとにお戻りするまでに若干時間がかかります。ご承諾いただきましたと思います。

亡くなられた施設へのお迎え、ご指定の場所までのお見送

りの車の手配は、福島ブレインバンクで行い、費用も負担いたしません。登録や提供に金銭的なご負担はおかけいたしません。ご献脳に対する謝礼のお支払いや、火葬埋葬ご葬儀の費用を負担することができませんので、この点をご了承をお願い申し上げます。

先にも書きましたが、献脳いただくことだけが支援、あるいは協力ということではありません。賛助会会員となつていただき、バンクの運営がスムーズに進むようにご協力いただくことも大切なこととお願いしています。どうか、さまざまな仕方でも福島ブレインバンクの事業にご理解とご協力をお願い申し上げます。



蝶ちようの昇天

庭に広がるアイビーの葉の陰に、一匹の蝶が舞い降りた。羽を広げ、奥を向いてじっとしている。黄色い大きな羽には鮮やかな黒いしま模様があり、夕暮れの庭にひとときわ美しく映はえていた。

翌朝、見に行くと、まだそこにいる。指先でそっと触れてみる。が、動かない。指に乗せてよく見ると、複眼のある頭の下の小さな胸に、すべての脚あしをおがいむようにそろえて息絶えていた。腹は、蟻ありに食われたのか、なくなっている。

ここに、その蝶の一生が浮かんでくる。

青虫の時期を無事に過ぎて蝶になり、花から花へと夢中で飛び回り、もしかすると遠い地から海をも勇ましく渡ってきたのかもしれない。そして恋をして…。最後に、ひとりで迎える臨終りんじゆうの場としてこの庭を選んでくれた。

朝日に匂うアイビーの葉陰は本当に静かだ。蝶が息を引き取ったあとに



は、美しい羽が思い出のように残されている。

この世から旅立つとき、この蝶はきつと、透明な輝くばかりの羽をもらって天国に舞っていったに違いない。

筆者も高齢となり、蝶の死は他人事ひとごととは思えなかった。自らの命の半分は、すでに天国にあると感じている。

この世には地獄もあるが、天国の面影おもかげもある。

天国では、すべての人と生き物が尊ばれていて、憎しみや愚かさで罪を犯した人であっても、純真な心に立ち返って罪を償つぐなわせてもらえるし、生前に心配や苦しみを抱えていた人は、天国に入ったときにその必要がないことがわかるので、安心と感謝に包まれてゆつくり休むことができる。

だから、この世を去るときには心配しなくても大丈夫。筆者は毎日、そう実感して生きている。

命の半分は、まだこの世に残っている。美しく可愛らしい生き物や親切な人々に囲まれて、この世が天国に近づけるように、今日も努力する気持ちと時間をいただけていることが本当にうれしい。

(野村忠良)

《第34回》
「息子との喧嘩がエスカレートしてきて怖いです！」

みんなねっと
相談室から



◆ご相談の内容

「10年前に発症した統合失調症の息子と最近喧嘩をすることが多く、エスカレートするのが怖い」とお父様からのお電話でした。

入院の経験は6年前に2か月間の一度だけ。その後は親と同居で通院を継続。近年はデポ剤になり月1回の通院でしたが3か月前、急に医療拒否。不安定さが増し主治医に相談しましたが何ら解決策はなく、思い余って地域の精神科クリニックに行くこと「病院に通うことを拒否される息子さんが私のところに来ることは無理でしょう」「お父さんが息子さんの病院に通われ

たらどうですか？」と言われました。

解決法がなく不安だけが募る日々で、これまで感じることもなかった息子とのコミュニケーションの困難さに閉口している、との訴えでした。

◆相談員の対応

10年間、1回の入院のみであったのは、これまでのご家族の懸命な対応があったからこそではないでしょうか、と最初にお伝えしました。

「実は息子は私に強い不満を持っているようだ」と言われるのでよく伺うと、発症後いつも在宅の息子さんが、多忙のご両親に代わってお祖父様が息を引

き取られるまでの2、3年間、よく面倒を見て差し上げていたことがわかりました。

「親は少しも評価してくれていない」「自分は何も役に立たない人間なのだ」等は、喧嘩になった時の叫びの中に出る息子さんの声なのだそうです。

発症してから表面上穏やかに流れる時間の中で、ご本人は、「自分はこんな生活でいいのか?」「どう生きていったらよいのか?」とひとりで悩み思いめぐらしていることが多かったのかもしれない。

家族はそれに気づかず、病の理解や対応の仕方についての学習の必要を感じることもないまま年月を過ごしてこられたので

はないでしょうか?

お父様は最近息子さんが幻聴らしきことに左右されて言い寄ってきた時、「それは本当のことでない。私がそんなことを言うはずないだろう。心配ないからしつかりしろ!」と対応していると言われました。

相談員は最後に「是非一度SSTに関する本^{*}を読まれてみてください」とごく基本的な対話の一例をお伝えしてみました。「うわーっ、そんなふうに戻答したらよいのですね!」お父様の声が弾まりました。

◆感想

SSTを学習してご家族で的好ましい対話が生まれ、息子さ

んにきちんと、遅れてしまったけれどお祖父様へのご看病のお礼を伝えること、また通院についても話せるようになりますようにと願わずにはいられません
(島本禎子)

「あなたの力が家族を変える」高森信子 著

NPO法人コンボ発行・定価 1467 円 (税込み・送料別)

申込先: NPO法人コンボ (TEL 047-320-3874)

「統合失調症の人の回復力を高める家族のコミュニケーション」(DVD 3 枚と利用ガイドブック 1 冊)

監修・高森信子

NHK厚生文化事業団が貸し出し中(送料のみ負担)

下記サイトからお申込みください

<https://www.npwo.or.jp/video/84>

子ども・きょうだい・配偶者
家族いろいろ
その22

きょうだいケアラーと 家族の今とこれから

栃木県 仲田海人

私の姉は10代の頃に統合失調症を発症しました。友達関係でいじめられたことがきっかけでした。姉は元気で快活な人間でしたが、空気を読めず、ベースには何らかの発達障害があったようです。

「普通じゃない」そんな言葉をよく耳にします。所謂、「普通」の人間なんて存在しないと私は思っています。世間の人が行っている平均的な判断と常識と行動が伴っていることが所謂「普通」と指すのだと思いますが、人が自分を受け入れるために「普通」が落としどころになっ

ていいのかと私は自分自身の人生をみてもおもってしまいます。だって私の家族や私の人生は人とは違うから。

発達障害の凸凹があっても、家族に障害を抱えている人がいるとしても、それは私だけの人生です。似た状況だとしても、きょうだいとして、息子として決断することは人によって異なる

と思います。その多様性を認めない社会こそが私は普通じゃないと思います。

支援者をやっていて、時折感じるこの違和感。「家族なら普通こうするよね」「親ならここまでしてあたりまえだよ」という価値観。私はこの価値観が家族を苦しめている一因であると思っています。

私は家族がどうにもならない状況だったので作業療法士になりましたが、大学卒業と同時にできるだけ早く長期入院に片足を突っ込んでいる姉が地域に出れるように動きました。グループホームに入るまで4年かかりました。4年の間に、文章に書けないようなさまざまな壁があ

りましたが、2年強グループホームに入って元気に過ごしています。

姉がグループホームに入居してから、十数年ぶりに両親が旅行に行くことができました。それまで余裕がなかった両親が子育てからやっと解放された部分がかうれしいと息子としては思っています。

親亡き後に備えて『一般社団法人「親亡き後」相談室』に両親のサポートをお願いして、できる準備を進めてもらっています。その後、令和3年になり、3月に父が多系統萎縮症の診断を受けました。

今は、半年以上経っています。が、父は杖を使って歩くように

なってしまうました。比較的若い父ですが、親はいつになっても若い訳ではないし、本当に「早くに姉のサポートに注力してよかったね」と話し合っていました。

その後、社会的入院や親なき後バタバタと焦るきょうだいの方々をみて、自分の経験や視点を発信したいと思いました。私はきょうだいのケアラーとし

て、作業療法士として、そんなヤングケアラーから続くきょうだいのケアラーの気持ちを書きまとめました。(「ヤングでは終わらないヤングケアラー」きょうだいケアラーのライフステージと葛藤―)

私が伝えたいことはタイトルのとおりです。前向きに自分の人生を謳歌できますように。



『ヤングでは終わらない
ヤングケアラー』
仲田海人・木村諭志・編著
定価：2,200円(税込)
発行：クリエイツかもがわ
■お求めは、書店で

「縁」からつなぐリカバリー

真嶋信二(対話) 西田隆太郎

《対話者のプロフィール》

真嶋信二：はらからの家福祉

会 さつき共同作業所 作業療

法士

西田隆太郎：(僧名) 西田誠隆

法華宗大本山本興寺塔頭堯運

院住職

はじめに

真嶋 今回の対談への思いを話しますと、僕は精神科のデイケアや病棟、訪問看護で働く中で、ご家族のお話を聞く機会を多くいただきました。そしてご家族自身もリカバリーを体験されると感じていました。病気がなかった以前の状態には戻らない

けれど、豊かに生きられる。病も含めて人生の意味や意義が変わる。きらきらとご家族の笑顔が輝いていくのを見て、とても感動しました。その中で、自分の感覚も変化し、学びをいただいてきました。だからご家族はとても大きな存在ですし、そのお役に立てることは恩返しのような気持ちです。隆さんのお話はきくとご家族に響くだろうと感じており、とても楽しみにしていました。

西田 仏の教えは、生きていく人の心持ちや生き方、人生の歩み方を本来めざしていました。生き方は人それぞれです。仏の教えもたくさんあります。心の病気になった方に、少し違った

面から何かお伝えできれば本当にありがたいです。メンタルヘルスへの関心でいえば、大学生の頃、死を選んだ友人がいて、いじめがあったとかではないんですけど、そのことが最初かもしれません。すぐくつらく悲しかった。その子にどういう心があったのかな、と。仏教も心の捉え方をいろいろ模索していく中で解決策を見つけてきたので



真嶋信一さん

すが、違う形で心を捉えている精神医学への関心もあります。今回お引き受けしようと思った

のは、病気の当事者の方だと精神医学が大きいと思いますが、困難を抱えた人を身内に持つての方の苦しみに、何か光が見える、お役に立てるかも思っただ次第です。人が亡くなった後の苦しみつらさ悲しみ等々に関しては割とご縁があります。今本場に状況がすぐくつらくて、生きてるのがつらい状態の方がまわりにいて、必死でどうにかして、命がけで歩んでいらっしゃる方々とのご縁が結べていなかった。そこが大事だと思っただけです。それに気づかせていただけたのが今回です。

親子後のこと

西田 例えば親亡き後の不安、これも今の苦しみですよ。自分亡き後の子供さんの心配はもちろんですぐわかります。自分の親を見ると何歳になっても子供は子供。この前（打ち合わせの中で）、親を亡くされたことでむしろ自立される方がおられると聞いてびっくりしました。

真嶋 例えば、お母さんとずっと二人暮らしだった方が、突然病気でお母さんが亡くなったから、毎朝お線香をあげてしっかりと一人で生活されるようになりました。またみんなねつとの「特集 死を見つめいまを生き語ること」（2021年6月号）

の対談の中では、お母様に「魂になつて傍にいるから大丈夫」と言つてもらえて、もちろん悲しみはあるけど、今でもお母様が傍そばにいてくださるので大丈夫だと感じて、というお話を伺い感動しました。

西田 すごく共感します。姿形としてはなくなつてしまい、見



西田隆太郎さん

たり触れたりはできないけど、その方との繋がり、それを僕らは「縁」といいますが、存在としては私たちの心の中にある。とても悲しい、とてもつらいけど、それに対し手を合わせる、感謝をすることを我々は最も大切にしています。

（頭の後ろを両手で抱える仕事をしながら）私達は、うしろに、私の先祖や私の大切にしてきた人がいらして、私自身をここに存在させているものすべてを抱えている。その一個一個に感謝をしていると、つらさや悲しみというのが少しづつ：なくなることはないにしても、ありがたいと思える時間が増えていく気がします。僕もつらい悲し

い苦しいと思つてずつと泣いてた時期もありましたが、手を合わせてお経をあげていくと、5年10年経った時に、「その人の繋がりがあつて良かったな」とか、「この時にこう言つてくれた、だから自分が今こうしてあるんだ」と感じましたし、またそういう人も見てきたので、とても大切なことだと思えます。

お経じゃなくてもいいんです、何かしら実際に自分で行動していくことによつて心がだんだんと変わっていくような気がしています。人に対してや自分に對して良い行いをするることによつて、自分の心が知らず知らず鍛えられていく。いつか豊かな心を持つて、いろんな苦し

みと向き合えるような心になればいいな、という願いを込めて、少しずつ心に栄養をあげている。お経を合わせるとか、亡くなった人に手を合わせるとか、その人とのつながりを感じ、感謝をするとか。

人の縁とリカバリー

西田 とはいえ、それは残された側の話であり、ご家族の、自死後の子供の心配という苦しみとの向き合い方はいかがですか？

真嶋 ご本人のお金のこと、健康のこと、住まいのこと、まわりとのつながりなどへの不安に対しては、医療や福祉、行政など、人とつながり安心して

だけるよう我々も手を尽くしますが、根つこのところの深い不安や寂しさ、悲しみ、悔しさ、苦しみがおありだと思えます。そんな時、みんなねつともそうですが、ご家族同士がつながり、語り合い、心と心で触れ合うことで、皆さん勇気づけられ、自分らしさを取り戻したり、生きる意味を感じられたり、希望の感覚を抱かれたりするように感じます。

西田 人との縁というのは良くも悪くもとても大きいんですね。そういうばお釈迦様も言っています。自立せよ、といいつつ、必ずしも自分だけで自給自足をして生きていきなさいということではない。お釈迦様の言

葉を借りるなら、自分で考え自分で行動をしていくのが自分の人生。この世の中全員の人はわけではないし、世の中苦しいことばかり、一切皆苦いっさいがいく、だから良い仲間を見つけないと。

自分のまわりの環境とか人のご縁は大きな流れが働いていて、導いていただけるとはありますが、その流れの中でその人のご縁を続けていくのは、自分の選択にも関わってくる。まわりの人やコミュニティに依存するのではなく、人との出会いを求めていきなさい、亡くなった人たちも大事にしていきなさい、そこには縁があり、繋がりがあって自分がある、ということですよ。

知りたい！ 聴きたい！ こんなとくみ

第11回

捨てるなんてもったいない！ 廃棄野菜を活かした野菜加工 工場の立ち上げ

NPO法人新十津川ぴあネットワーク

(北海道・新十津川町)

事務局長

小玉博崇さん

メンバー

河口剛志さん

新十津川町は、札幌と旭川
の中間近くに位置する、人口
6500人ほどの農業が盛んな
小さな町です。

今回は、NPO法人新十津川
ぴあネットワークの廃棄野菜を
活用した新しい取り組みを中心
にお話を伺いました。

新十津川ぴあネットワークの誕生
小玉 私はもともと新十津川町
役場の職員でした。その後、地域
の社会福祉法人で仕事をする傍
ら、町議会議員としても活動して
いましたが、もつと地域と直接関
わって、障害のある人達が地域で
自分らしく暮らすための仕事が

したいという思いが強くなり、
2017年、町の仲間達と一緒に
NPO法人を設立しました。

現在は、グループホーム「笑顔
家」や「カフェ・アトリエロカル」、
「B型就労継続支援事業所」ぴあ
ねっと」の運営などを行って
います。メンバーの年齢、20代前半
から70代前半、障害も知的・精
神・発達と様々ですが、精神障
害のある方、そして男性が多い
ですね。河口さんは、メンバーの
中でもエース的な存在です。
河口 私は、今年の5月に新し
く立ち上げたサテライト型のグ
ループホーム*に住んでいて、
ぴあねっとの中でも地域業務を
担当しているワークセンター
「笑顔社」で仕事をしています。

*グループホームに近いアパートの一室でほぼ一人暮らしだが、食事やメンバーとの交流はグループホームで行うことができる。

地域の「困った」を一緒に解決

小玉 法人を立上げたばかりの頃は、地域の人たちに「何か仕事ないですか？」とお願いしていま



小玉さんと河口さん（左）

したが、いろいろな仕事を頼まれていくうちに、「あんなことできるか？こんなことできないか？」と、いろんな声がかかるようになってきました。依頼される作業は様々で、企業や農家の手伝い、空き家の片づけや草刈りもします。雪の多いエリアなので、冬は除雪を頼まれることが多いですね。河口さんは当てにされていて、企業から指名で手伝ってくれと依頼が入ります。

河口 金融機関から駐車場の雪かきをよく頼まれます。以前は手作業だったので、夜中の1時から3〜4時間もかかって大変でしたが、最近は機械を使うようになったのでずいぶん楽になりました。

「廃棄野菜×障害者×空き店舗」

小玉 こうした地域との関わりの中から、今回の事業が生まれました。新十津川町では、町の新しい特産品にしようと若手農家たちが、高糖度トマトの栽培を始め、今では町のふるさと納税の返礼品に採用されるほどになりました。収穫時期には笑顔社に手伝いの依頼が来るようになり、そして手伝いに行った先で目にしたのが、形や大きさが規格外のために廃棄されているトマトの山でした。その他にも製品にならない農作物がたくさんあることを知り、これはもったいない、何とか製品化できないかと知恵を絞り、廃棄野菜を野菜パウダーに加工する工場を



トマトパウダー「トマ娘」

作ろうと決心しました。廃棄野菜を製品化すれば、年間を通じて障害者の仕事ができて工賃が得られます。また、廃棄野菜が少しでもお金になれば農家にとってもメリットです。トマトパウダーは、冷凍で1〜2年保存できます。乾燥機と粉碎機があれば生産ができ、スपीアスもそれ

ほど必要ないので、町中の空き店舗を工場に活用できるなど、始めるハードルが低いと考えました。

クラウドファンディングに挑戦
小玉 しかし、設備を揃えるには資金が必要です。そこで、以前から気になっていたクラウドファンディング*に初めて挑戦することにしました。

まず、今回の企画と法人や私たちの考え、取り組みを知ってもらえるような企画書を作り、目標金額を185万円に設定して寄付の募集を開始しました。開始してから金額の達成が確認できるまで、ドキドキの毎日でしたが、全国各地、そして海外か

らも含めると239人というたくさんの方から、目標を超える約290万円の支援金をいただくことができました。

*群衆(クラウド)(crowd)と資金調達(ファンディング)(funding)を組み合わせた造語。インターネットを通して自分の活動や夢を発信し、その想いに共感した人や活動を応援したいと思ってくれる人から資金を募るしくみのこと。

「トマトのパウダー「トマ娘」

小玉 材料が糖度11%の甘いトマトのため、最初はべたついてしまったて、うまく粉末にできませんでしたが、スタツフがアドバイスを受けながら夜な夜な試作を重ねた結果、さらさらのトマトパウダー「トマ娘」に仕上げることが

できました。2kgのトマトから、およそ100gのパウダーを作ることが出来ます。

「トマ娘」には、スタッフ2名とメンバー7〜8名が関わっています。全て手作業で、トマトを輪切りにして、乾燥機にかけ、乾燥したトマトを粉碎します。作業時間は午前10時から午後3時までですが、みんな飽きずに集中して作業をしてくれてすごいです。河口さんは、加工作业だけでなく、パソコンを使ってパッケージデザインも手掛けているんです。

「トマ娘」の使い方はいろいろで、バターを塗ったトーストに振りかけても美味しいですし、パン生地に練りこんだトマトパン、加える水の加減で、トマト



作業風景

ジュースやトマトソースの様にもなります。町のラーメン屋では、「トマ娘」をスープに使った塩ラーメンを考案して新製品にしようとしています。

今後は「高齢者」の課題解決も

小玉 現在は、クラウドファンディングの返礼品として支援者

にお届けするほか、イベントなどでお披露目をするなど、販売に向けての準備を進めています。トマトの他に、ネギやパセリも乾燥野菜にして販売しています。トウモロコシパウダーの製品化にもチャレンジしたいですね。

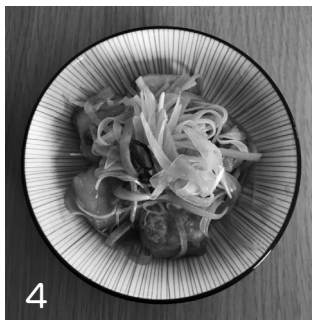
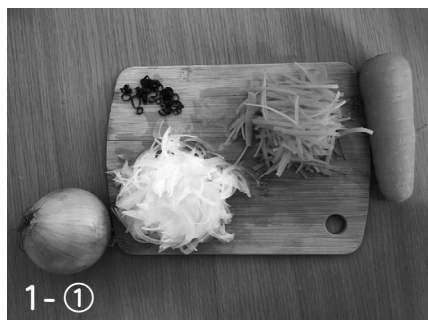
また、ワークセンター笑顔社では、乾燥野菜作りの他、除雪や草刈り、ゴミ出しなど高齢者の手伝いなどをしていて、最近では、町からの依頼で、要介護認定を受ける前の状態の高齢者の訪問サービスなども新たに実施するようになりました。高齢者を訪問してそのニーズを知り、次の事業につなげていければと考えます。

(取材・編集委員 菅原かほる)

3. 揚げ焼きにしてこんがりしたら、どんどん1の南蛮酢につけ込み、冷蔵庫で冷やすだけ

4. 完成☆

ガサツに扱ってアジの姿がボロボロになっても 南蛮酢の野菜を天盛りすればカバーされます。手間いらずのわりに見栄えもします。初めてさんでも美味しくできるので、お試しくださいね♪



《編集部より》今回はより手軽に冷凍の骨取りの魚を使用して作りました。このレシピはフライパンで少し多めの油で「焼く」だけなので、手軽にできました。漬けてしっかり冷やすことで味が染みておいしかったです。不足しがちな魚も野菜もこの一皿でとることができる、嬉しい一品です。(佐瀬)

❖「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

アジの南蛮漬け^{なんぼんづ}

山形県の渡部絵里子さんから投稿をいただきました。

これはぶきっちゃんのおもてなし料理にもうってつけの簡単料理だとヒラメキました。お肉でもできます♪

〈材料〉

- 酢（大さじ5） ○さとう（大さじ1.5）
- しょうゆ（大さじ4.5） ○水（3/4カップ=150ミリリットル）
- 唐辛子の小口切り（適量）
- ◎アジ（3枚おろし、サイズによっては開きなど）→今回は冷凍の骨取りのものを使用しました！（編集部）
- ◎野菜（ニンジン千切り、タマネギスライス=適量）
- ◎小麦粉または片栗粉（適量）
- ◎油・揚げ焼き用（適量）
- ◎ごま油（なくてもOK）

〈作り方〉

1. 火を入れず、材料の○を混ぜ合わせ、スライスした野菜をつけこむ（南蛮酢の完成♪）
2. アジは粉をまぶして揚げ焼き。油にごま油を混ぜるとよりおいしくできます。

《第2回》

統合失調症とは

日本統合失調症学会 パブリックリレーション委員会

はじめに

みなさま、寒さが一段と厳しくなつてまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。一般的な記事では、統合失調症の症状や発症要因についてひとつひとつ解説をするところですが、今日は思いついて「そもそも統合失調症とはどういうことだろうか」について、読者の皆さまと一緒に考えてみたいと思います。

研究からわかること

皆さまのなかには、ご本人、ご家族をはじめ大切な方に統合失調症のある方が多いかと思えます。統合失調症の症状や発症の要因について、研究からわかってきたことを、どのように受け

止めるか、まさに切実な思いでいらつしやることと思います。

一方で、研究、特に今回お話しする、疫学と呼ばれる研究は、「疾患Aを持つ人大勢と、Aを持たない人大勢について、いろいろな環境要因1、2、3、…を統計学的に比べた時に、有意に異なつていたのが要因2だったとしたら、疾患Aを発症しやすい要因として要因2がある」といった研究方法を取ります。

そして「個々の患者さんにとっては、その方が発症した要因が何であつたかがわかるわけではないことに注意が必要で「す」といった補足説明がついてくるため、どうしても他人事となつてしまいがちです。私たち

も疫学研究の成果を医学生に説明する機会があるのですが、彼らも、「そのような研究をやって実際の患者さんの役に立つのですか？」という鋭い疑問をぶつけてきます。

たしかに疫学研究の成果を個人に当てはまることには限界があるのですが、わたしたちが社会制度として取り組むべきことを特定することはもちろん、疾患をもつても大丈夫な社会や、ひいては予防できる社会に向け、一人一人の市民が心がけるべきことの指針ともなると考えています。

素因と環境ということについて

これまで統合失調症につい

て、「素因（なりやすさ）と環境の相互作用により発症し、素因の影響が比較的大きい」という記載がよく見られてきました。場合によっては、「遺伝率」という遺伝学における学術用語を用いて、それがどのように計算されるかを示さないまま数字だけを記述し、一般の方や当事者・家族に誤解を与えるばかりでなく、研究者自身すら遺伝の関与の大きい疾患だと誤解している場合が少なくありませんでした。

脳とそれが生み出す精神は、人間が環境や社会と切実に向き合うための器官と機能です。もちろん脳は、遺伝子の情報が翻訳されてたんぱく質、そして神経細胞が作られ、それらが回路

を形成することで構成されています。しかし、思春期・青年期まで基本的に健康に暮らしてこられてから統合失調症を発症した方の遺伝子や脳に、発症しなかった方と比べて、先天的に大きな違いがあったとは考えにくく、多様性の範囲だろうと考えられます。

ここで大事になってくるのは、「障害の社会モデル」という考え方です。障害の社会モデルでは、例えば足を動かすことができない人が階段を登れない場合に、その要因を足を動かせないことに帰すのではなく、階段という環境と個人の間には障害があると考えます。

社会側への働きかけ、すなわ

ち、階段にスロープをつければ、個人は階段を登れるようになり、障害は解消されます。このように障害の社会モデルとは、多数派が多数派にとつて都合のよいようにデザインしてきた環境や社会と、少数派個人との間に障害があるとする考え方です。

脳機能や精神について何らかの少数派的特徴があつてもそれ自体は多様性であり、思春期・青年期に急激に適応を求められるようになる複雑な社会環境との間の摩擦がストレスとなり統合失調症の発症に至ると考えた方が、介入できる環境要因を探せるという意味だけでなく、科学的にもより妥当なのではないかという再考が、研究者の間にも生まれ

るようになってきました。

「統合失調症の原因は素因と環境の相互作用だ」というと、素因（遺伝子など）の特殊性という偶然（または親から引き継いだ体質という一種の必然）と、逆境的な環境という偶然的理不尽が重なった結果、統合失調症に至るのであり、そういう体質を持たず、比較的幸運な環境にも恵まれた自分とは正直なところ関係がない、という考え方を一般市民が持ちやすくなつてしまつてでしょう。

そうではなく、多数派が多数派向けに社会をデザインしそこに安住しようとするので、そうして作られた社会環境が逆境となりやすい人が生じるという

ことが、少なくとも統合失調症などの精神疾患の成因の一つであると考えれば、誰もが当事者であり、ひとりとして取り残されない社会、精神疾患になつても大丈夫な社会を共同で作りに上げていく責任があるのではないのでしょうか。

統合失調症の発症に関連する要因について

疫学研究の成果によると、養育者の不適切な行動・態度が後の発症をわずかですが有意に上昇させるとされています。

統合失調症の発症に関連する要因として思春期までのトラウマ体験が重要であることは最近になつてわかつてきたことであ

り、医学生用の精神医学教科書などにはまだ記載が十分なされていません。そうした教科書では古典的な精神病理学の知見に立脚し、統合失調症の陽性症状は了解不可能だとしてきました。

しかし最近では、統合失調症の症状は、小児・思春期までのトラウマ体験と関連が深い、つまり了解可能性が高いと考えた方が精神療法的アプローチにおいても有用です。

思春期に入ると、はじめが重要な社会環境因子です。また、驚かれるかもしれませんが、思春期までの都市生活や移民状況についての研究が進み、これらも統合失調症の発症を上昇させる要因と考えられるようになって

てきました。

しかしこれらのどのような側面が要因となるのかについての詳細はほとんど明らかになっていません。刺激の大きい人工的な環境なのか、人口の密集による対人関係ストレスなのか、移民状況が要因となることから推察されるように社会格差や偏見差別（スティグマ）にまつわるストレスなのか、精神医学者、脳科学者、社会学者の連携による研究が鋭意進められています。

おわりに

このように統合失調症の発症を上昇させる要因を見ていくと、小児期、思春期の総合的なメンタルヘルス対策や、成人や

高齢者を含めて誰をも取り残さないダイバーシティとインクルージョン社会への一人ひとりの取り組みが、ひいては統合失調症の早期支援・予防や、こころの健康社会の実現にも好循環を生み出すことに希望を持てるのだ、ということを皆さまと共有できれば幸いです。

次回3月号では、他の疾患との共通点・相違点、とくに当事者・ご家族からよくご質問いただく、発達障害との共通点や相違点についてわかりやすくご説明できればと考えております。

まだまだ寒い日が続きますが、くれぐれもお気をつけてお過ごしください。

自分の中の差別感情

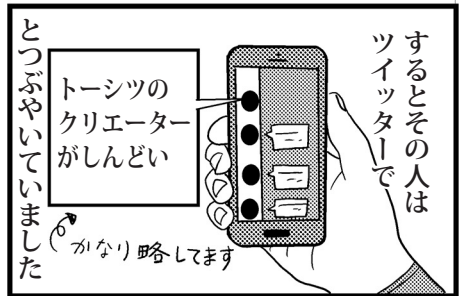
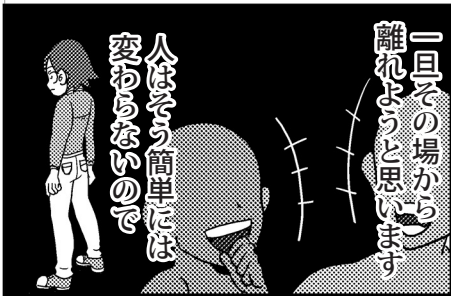
日々、コレ、 トーシツ!

第5回 木村きこり



あくまで個人的な意見ですが

あるトラウマ



「みんなねっと精神科医療への提言」が まとまりました!!

3. 薬物治療とともに心理社会的支援が当たり前に受けられる方向への転換(その1)

私たちはさまざまな体験から、服薬治療だけでは思うような回復が期待できないことを実感しています。その根底には、精神疾患になってしまったことそのものへの絶望感や挫折感があるのではないでしょうか。

また、精神疾患に至るまでのさまざまな体験や発症のきっかけとなった出来事が、あるいは病気になってからの辛い体験が心の傷として隠されていることも想像に難くありません。

薬だけでは解決できない心理的課題に蓋をしたままでは、本当の意味での回復に至ること

は難しいのではないかと思います。また、どのような疾患なのか、薬はどのように作用するのか、生活上の工夫などを知ることとも病気からの回復には大切なことです。

例えば、糖尿病に罹患した人には、一定期間の入院の中で専門医をはじめ看護師・栄養士などがチームを組んで、糖尿病を正しく理解し、自宅に帰ってからも糖尿病とじょうずにつきあいながら自己管理ができるようサポートする教育入院のプログラムがあります。

統合失調症をはじめとする精神疾患は、回復にとっても時間がかかり、再発のリスクもある病気です。糖尿病のように、自己

管理をしながら病気とじょうずにつきあえるようになることが必要ですが、現状では、そのようなプログラムはごく一部の医療機関でしか実施されておらず、多くの精神疾患・精神障害がある人（以下・本人）と家族は適切な情報を得る機会がないまま、病気の症状や症状から起こるさまざまな生活上の困難に直面し、多くの困難や苦悩を抱えながら生活を送っているのではないのでしょうか。

平成29年に当会が実施した「精神障害者の自立した地域生活の推進と家族が安心して生活できるための効果的な家族支援等のあり方に関する全国調査」によれば、利用している医療機

関で家族教室が開催されているかについて、「開催されている」は32・4%であり、「開催されていない」41・4%、および「わからない」26・2%をあわせると6割以上の家族は本人が利用している医療機関で本人の罹患りかしている精神疾患や治療について学ぶ機会がない、あっても家族に周知されていない実態であることがわかりました。

また、実施されていたとしても、年に1〜2回、医師やスタッフの講義を聞くだけという内容が多いように見受けられます。精神疾患は診断名が同じでも、個々の困りごととは異なりまずし、精神疾患の症状は本人とそこに暮らす家族の日常生活に

大きな影響を与えます。精神科医療においては病状の鎮静化のみにとどまらず、本人が病気や障害とともに生活していくという視点に立った医療・治療の体制を求めたいと思います。

そのためにも、薬物治療と同様に心理社会的支援の重要性を認識し、本人も家族も、そのような視点での治療・支援をどこでも受けることができるように求めているのが、「薬物治療と共に心理社会的支援があたりまえに受けられる方向への転換」の内容になります。今回は、その具体的な4つの視点についてお伝えしたいと思います。

（理事長 岡田久実子）

お知らせします みんなねっとの活動

■「精神障害者運賃割引の普及」 参院予算委員会質疑

2021年12月17日の参院予算委員会にて、里見隆治参議院議員から、バリアフリー対策、精神障害者の運賃割引の普及に関し、次の趣旨質問がありました。

国土交通省が検討している「鉄道駅バリアフリー料金（仮称）」について、これまでのバリアフリー推進のための国の予算は従来どおり確保した上で、鉄道利用者への理解を得ながら進めること。これに合わせて、鉄道の障害者割引を従来に増して配慮する必要がある。身体障害者や知的障害者に比べて精神障害者の運賃割引については、普及が遅れているというの

が現状。特に大手の鉄道事業者ではなかなか進んでいない。バリアフリー推進と併せて普及されるよう当局としても鉄道事業者に働きかけていくことを求めました。

これに対し、斎藤国交省大臣は「障害者に対する鉄道の運賃割引はこれまで鉄道事業者の自主的判断によって行われてきたところでございますけれども、平成28年の障害者差別解消法の施行や令和元年の通常国会において、精神障害者の交通運賃に関する請願が採択されるといった動きもあり、国土交通省から鉄道事業者に対し、精神障害者割引の導入について、理解と協力を求めてきたところなんです。今それに応じて対応くださっている鉄道事業者も増えてきております。国土交通省としましては今回のバリアフリー料金の導入も含めあらゆる機会を通じて、鉄道事業者に対し、精神障害者割引の導入

について理解と協力を求め更なる普及をはかってまいります」と答弁しました。

里見議員は「斎藤大臣、これは本当に精神障害者のみなさま、団体からも強く、長年ご要望いただいている案件です。是非チャンスだと思っております。前におすすめいただきませうようお願いいたします」と締めくくりました。

この質問にあたり、当会の意向などを丁寧に調査いただきました。精神障害者割引の事業者導入率では、国土交通省の資料によれば、バスより鉄道の方が高い数値になっている。しかし、交通網の中での実施状況からすれば私鉄大手では西日本鉄道を除き、割引実施はないこと。バスについては路線バスに限れば多くの事業者が実施にしている生活感覚があることなどもお伝えしました。

運賃割引適用に向けた山場を迎

みんなねっと事務局の動き

12月1日(水)	教育啓発特定事業の実施に関するガイドラインの作成検討会 障害者雇用分科会
12月2日(木)	令和3年度旧優生保護法金に関わる周知・広報事業に関するインタビュー 診療録や患者記録の研究利用に関するインタビュー調査(立命館大学大学院先端総合学術研究科)
12月3日(金)	第123回社会保障審議会障害者部会
12月7日(火)	サロン定例ミーティング JDF全国フォーラム
12月8日(水)	障害児者の情報コミュニケーション推進に関する議員連盟総会
12月10日(金)	事前レク第123回社会保障審議会障害者部会
12月11日(土)	近畿ブロック研修会(大阪)
12月13日(月)	第60回障害者政策委員会 第124回社会保障審議会障害者部会
12月14日(火)	オンライン交流会
12月15日(水)	第12回成年後見制度利用促進専門家会議
12月16日(木)	医療等分野における情報の保護と利活用に関するヒアリング(厚労省)
12月17日(金)	第2回都市公園の移動等円滑化整備ガイドライン改訂検討委員会
12月18日(土)	eラーニング企画委員会
12月20日(月)	第2回有識者会議 日本医療政策機構(HGPI)
12月21日(火)	JDF幹事会 みんなねっと政策提言WGミーティング
12月22日(水)	事前レク第3回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
12月23日(木)	編集委員会
12月24日(金)	共生社会等に関する普及啓発事業第2回実行委員会
12月2日16日21日	代表理事会

えています。4月15日、岡田理事長は、JDF(日本障害フォーラム)の一員として、赤羽国交大臣(当時)へ直接要望をさせていただきました。その結果、6月11日「真の共生社会実現に向けた新たなバリアフリーの取組」についてという国交省大臣指示が行われま

した。この指示内容を斉藤国交大臣にもしつかり推進いただけるように、引き続き、精神障害者・家族の生の声を伝えて、「割引実現の目途をつける」ともう一歩踏み出して、実現されるまでとどくんでいきますよう。

(事務局小幡)

【みんなねっと誌2022年1月号訂正と補足】
○37ページ3段目8行目 訂正
誤 英国3.5万人、フランス11・7万人、日本25・8万人
正 英国3.5人、フランス11・7人、日本25・8人
○37ページ3段目13行目「21倍」についての補足
日本は英国比、在院者数が約7倍×非自発的入院が約3倍

■ あつという間に年が明けてしまいました。毎年「今年こそはおせち料理をつくる！」と決意表明をしているのですが、毎年材料を購入する時点で断念してしまいます（家族も私が作らない事をわかっているのです、毎年既製品を購入してくれています）。最近洋風おせち、など伝統的なものより作りやすいレシピもたくさん出ているので、今年こそ、と早めにここで宣言して、次こそ作りたいと思っています。（佐瀬）

■ 昨年末に日本海側を中心とした記録的大雪のニュースが流れて、交通障害や雪下ろしの様子に接し、改めて豪雪地帯の難儀を思い出した。

現在全国各地ではリモートによる家族学習会が実施

中ですが、その打ち合わせ会議に北海道から沖繩に住む企画委員が参加しています。関東に住む私も久しぶりの大雪には心躍る方ですが、雪を見たことがないという声には驚いて、改めて日本の広がりを感じました。（飯塚）

■ 子どもの頃から母が重い精神の病気で、家事の手伝いも勉強もする気がなかった。不登校にもなった。自分は人間のクズで、人々の中にいるのが恥ずかしいと感じていた。

でも今は、自分を含めてすべての存在が尊く、たとえ一日でも、生きているのがこの上もなく幸福なことなのだと感じている。来世に行っても、この感覚は続くと思っている。リカバリ 1万歳（野村）

【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 178 号 (2022年 2月号) 定価 300 円

発行日 2022年2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連合会 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)

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！

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

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>

PENCO

(公社) 全国精神保健福祉会連合会 監修の本

たくま

15 家族の軌跡。優しさと逞しさ

家族に寄り添う 青木聖久先生の最新刊

用語解説付き



●ある日突然、「精神障がいがある人の家族」という立場になることは珍しいことではありません。

そのことに家族は、大いにとまどい、もがき苦しみ、現状を受け入れることに、多くの時間を費やすことが少なくないのです。

●本書では、精神障がいがある子ども・きょうだい・配偶者と人生を共にしてきた、15の家族を紹介しています。

くのうかっとう 苦悩や葛藤を経て、仲間や支援者たちとつながることで、明るく笑えるようになり、前向きな人生を取り戻していかれた15人の「家族の軌跡」を知ること、今、孤立し、追い詰められている方々のヒントになれば幸いです。



【著者・青木聖久（あおき きよひさ）】

日本福祉大学教授、博士(社会福祉学)、精神保健福祉士。1965年、淡路島生まれ。大学卒業後、ソーシャルワーカーとして、精神科病院で約14年間勤務。その後、小規模作業所の所長として4年間勤務。

2006年より現任校。

定価

1,650円

(税込)

おかあちゃん、こんな僕やけど、産んでくれてありがとう
精神障がいがある人の家族15の軌跡 「みんなねっとライブラリー」④

本のご購入は、FAX 又はメール・お電話で（送料無料で）

- 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>