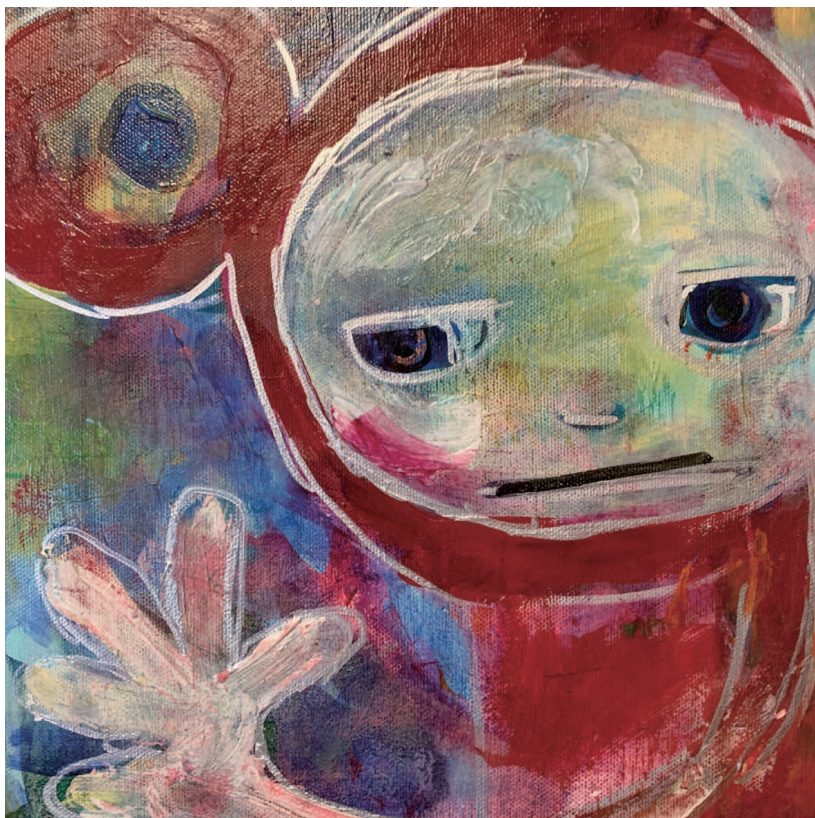


月刊 みんなねっと

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



みんなの🌀 — 読者のページ 2

特集 ブレインバンク ……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。

理由は、統合失調症の薬を飲むことよって良い眠りをしていないということ。不思議ですね。

◆兵庫県 ナツキ 本人(60代)

こんにちは。私は25歳で発病しました。

働けるようになり、薬をやめて結婚・出産をして、薬を3年やめていました。しかし夜泣きで再発して、薬を33歳から64歳まで飲んでいました。

18年間働いていて、人間関係で悩み、仕事を3年でやめて、また新しく探して、今も働いています。3時間ですが、働くのが好きです。

44歳から64歳までつなぎ合わ

精神の事について
及んでいる大切な冊子様



◆和歌山県 大橋美奈子 本人(50代)

せて18年間、薬を飲みながら働いています。

◆鹿児島 のびた 本人(70代)

自分の考え方もしれないけれど、我々は他人との接触はあ

っても、それを上手く活かさないのではないのだろうか。

つまり、コミュニケーションをどう生かすかになるのでは。もちろんコミュニケーションが取れば、人間自己完結できな

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、昨年の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^こ

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つて、うまく粉末にできませんでしたが、スタツプ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

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。

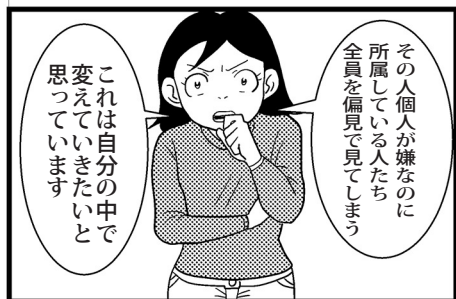
また、ワークセンター笑顔社では、乾燥野菜作りの他、除雪や草刈り、ゴミ出しなど高齢者の手伝いなどをしていて、最近では、町からの依頼で、要介護認定を受ける前の状態の高齢者の訪問サービスなども新たに実施するようになりました。高齢者を訪問してそのニーズを知り、次の事業につなげていければと考えます。

(取材・編集委員 菅原かほる)

自分の中の差別感情

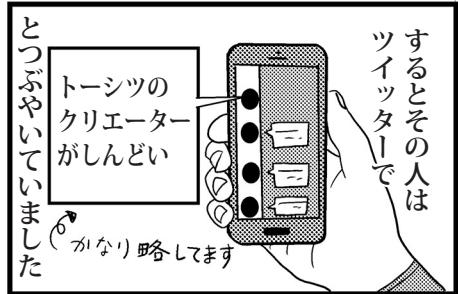
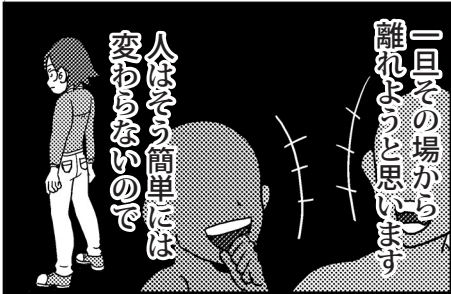
日々、コレ、 トーシツ!

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）