

月刊 みんなねっと

4
2022



海の中のシリーズ チアキ

特集 一人暮らし



公益社団法人 全国精神保健福祉会

ペットについての原稿を募集します

ペットがいてくれてよかったこと、ペットから気づいたこと・学んだことなど、ご自身の体験にもとづいた原稿（イラストもOK）を募集します。（締め切り：4月20日）

みんなのわやカンタン手抜き術などの投稿も引き続き募集しています。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）



◆メルマガ会員募集中◆

みんなねっとでは、メールマガジンを発行しています（無料）。当会の活動だけでなく、各都道府県連等関係団体の情報なども随時お知らせします。

賛助会員の方だけでなく、一般の方も「最新情報がほしい!!」という方も、ご登録できます。ご登録方法は、みんなねっとのホームページからご覧ください。Twitter（ツイッター）やLINE（ライン）での情報提供も行っています。



もくじ

2022年 4月号 通巻第180号

月刊

みんな
ねっと

みんなの🌀 — 読者のページ 2

特
集

一人暮らし ……6

- 体験一人暮らしで支えていくこと(齋藤瞳) 6
一人暮らしを支える訪問看護(落合さとみ) 8
自立の第一歩—世帯分離をしてみました(佐藤美樹子) 10
世帯分離の体験談(伊川千恵)(セゴドン2)(富永真弘) 12

多事彩々 学びの日々と猫 (野村忠良) 14

みんなねっと相談室から(第36回) 虐待を受けたので仕返しをしたい 16

子ども・きょうだい・配偶者 家族いろいろ(その24) 回心させられた父親 18

リレー連載「リカバリーをめぐる、対話のように」⑨

語ること、聴くことの意味 (対話)下平美智代・福島諒・山田裕貴 20

知りたい!聴きたい!こんなとりくみ(第13回)

お笑いに挑戦した「ガハイ!イソツト」— 横浜ピアスタッフ協会 24

カンタンてめき術(料理編) その19 豚肉とキャベツのレンジ蒸し 29

◎統合失調症の最新情報 《第4回》 回復とは 30

日々、コレ、トーチツ! [第7回] 木村きこり 34

(連載7)「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のお便りや投稿を中心にご紹介するコーナーです。

「みんなねっと」の感想

◆京都府 乙訓やよい会会員 家族 (70代)

先日の「家族相談員交流会」に参加させていただきありがとうございます。ありがとうございました。

全国の皆さんの参加と実際のお顔・声に勇気をいただきました。傾聴・共感・理解の大切さ

と、どこまでも諦めない強い意志を、皆様に教えていただき嬉しかったです。

1月号の野村忠良さんの最後の文、「相談員の仕事には限らない発展の可能性がある。さらに学びを続けていきたい」に、共感です。野村さんのお顔を声を拝見し、感動しました。

私も相談活動で得た知恵と、行政の方、政党の方、地域の方々と共有して、運動しています。

日常生活

◆愛知県 富永専市 家族 (70代)

自宅で拘束 37歳死亡

新聞によると、川崎市内の自宅で約4か月にわたって長男

(当時37)を拘束したとして、1月31日神奈川県警麻生署は、両親や妹ら家族3人を逮捕監禁容疑で逮捕し、発表した。長男は昨年9月に死亡。

「父親(容疑者)は外に出て迷惑をかけると、いけないと思った。」と容疑を認め、母親と妹は容疑を否認している。長男は自宅1階の階段付近で服を着ず手錠と足錠をつけて倒れていた。容疑者らは調べにたいして、大学生のころから自宅で暴れるようになったと説明。区役所に相談し「統合失調症の疑いがある」と指摘されたが、長男が病院に行きたがらなかったため、医療機関に受診しなかったという。

この記事は、涙が出るほど悲しい事件で、まだまだ人知れずに悩んで見える家族が日本中に大勢いると、思いました。

今思えば、私たちもおなじで、近所に知られたくないと隠していました。当時は昼夜逆転、暴れたり、物を壊したから、思い切って保健センターに相談に行きました。家族会を紹介されたことで、本人の苦しみ、困難を理解し、寄り添いを学び、あう薬もみつきり、安定しました。新聞の記事のような悲しい出来事がなくなるように、切に願います。

◆島根県 安部美佐子 家族(60代)

「おかあちゃん、こんな僕や

けど、産んでくれてありがとう」(みんなねっとライブラリー)を読み、全話に涙しました。私の妹が23年前に統合失調症と主治医より告げられた時のことを思い出しました。



◆秋田県 もろこし輪太郎 本人(30代)

これからどうなるのか不安でいっぱいになり、どこに相談していいかもわからず、本を読んでもよけいに不安がつのりました。

その後、主治医より電話で家族会に誘われ、病院家族会につながる事ができました。当時のことを思い出し余計に泣けました。青木先生の最後の感想は、本人・家族への思いがこもっており本当に感動しました。ありがとうございました。

◆静岡県 鈴木定子 家族(70代) 私の終活

夫は85歳になり、本人はまだまだ元気と言っていますが、物忘れが多く、家の中でもつまづきそうになります。

最近知人が亡くなったたり、骨折するなどの知らせを受けることが増えました。

私も病気がちで体力がなく運転も危険になってきました。障害の娘を残し、自分と娘の最後を誰にお願いするのがいいか思案しております。

自分が入院した時や施設入居時の身元引受を普段交流のない甥や姪にお願いするのも気が引けます。

お金はかかっても専門の事業所を見つけれしかないのかな。その前に地域包括支援センターや市の終活相談に行き、自分に何が必要か、どんな制度があるのかを相談しようかなと思います。

近くにどんな施設があるのか

見学した方が良く、自分が動けるうちに不用品の処理が必要。

使わない土地や、先祖のお墓じまい、死後の事務を依頼する先を決める、などいろいろあります。どこから手をつけていいのか。

親の死後、娘はどこで暮らすのが一番いいのか、後見してくれる方と上手くつきあえるのか、悩みは尽きません。

「持ち家を処分しアパートに入り、通帳も一つにまとめた方がいい」と以前、支援事業者から聞きましたが、最後まで自宅で好きなように暮らす方が元気でいられる、とも思います。

なるべくお金をかけないで安心して暮らせる方法を見つけたいです。何とかしなくてはと焦る

気持ちと、なんとかなさと思う気持ちの交差するこの頃です。

◆東京都 あい 家族

当事者を抱え本人の病識も乏しく、急に怒りだし、笑い、うつの兄弟も抱えながらどこに相談したらいいのか？ いまだにわかりません。

社会福祉協議会？ 保健所？ ソーシャルワーカー？ まわりにわかつている人がいない。病識もない人がどうやってつながれるの？ 絵に描いた餅みたい

です。
本当に困っている人のための
ものであってほしいです。

詩・その他

◆愛知県 太田那美 本人(40代)

東雲色の空

今日の朝陽が昇って

東雲色に大地が染まる。

今日、命が与えられたことを感謝する瞬間

朝陽を仰いだら

心まで東雲色になって

明るい気持ちになった

当たり前みたいに昇る朝陽

しかし奇跡なんだ。

今日、命があることも。

東雲色の空を見上げて考えた。

希望に燃える空

◆東京都 森重寿一 本人(60代)

父母

父親は

ありがとうと言ひ残し亡くなった

母親は

あたたかい性格の女性で昨年亡くなった

いなくなつてはじめてわかる父母

のありがたみ

きっと天国で幸福になつて暮らして

いるだろう

まだ 空はやさしい

◆秋田県 陽菜 本人(30代)

愛する人へ感謝を込めて…

・おとなでも泣きたい夜はあるんだよ 星が寄り添ふきみの

哀しみ



・若き日の 涙の海を 漕ぎだして 新たな居場所 ここに見出す

・旅疲れ 癒すデイケア 日向ぼっこ

・ささやかな 進行形の 今が好き

・古傷も 月日を経れば 味となる

・言の葉の ラリー ころころへ 木の芽風

・小春風 諏訪の 恩師へ 旅便り

・冬日向 ラリーの 心地 よき音の デイケア という 居場所よ 永遠に

特集 一人暮らし

体験一人暮らしで 支えていくこと

アオバ住宅社 齋藤瞳

不動産の仕事を通じて行政や福祉機関と関わる中、障害をお持ちの方から、「一人暮らしをしたいけれど、できるか不安」という声を多く聞きます。また後見人さんからは、「一人暮らしに挑戦したい方は多いけれど、家電、家具、生活雑貨など、たくさん準備するものがあり、

引越しや不動産の契約費用なども含めると負担が大きく、もし継続できなかつたら…と考えるためらってしまう」といった話も聞きました。

一方、お部屋のオーナーさんからは、コロナ禍で実家から通う学生さんが増え、転勤に伴う転居が少なくなるなど、今後の賃貸経営への不安の声が聞かれます。

そこで私は「貸したい」「借りたい」をうまくマッチさせることはできないかと、一人暮らし「体験」の仕組みを考え、まず弊社のお客様でやってみることにしました。

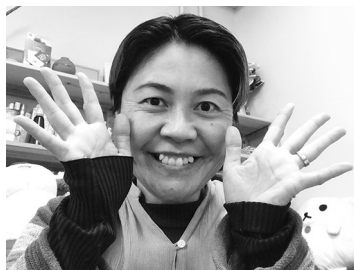
●Mさん（女性）の場合

PTSDやパーソナリティ障

害があり、児童心理治療施設で暮らしていましたが、18歳を迎えるにあたり、その後の住まいについて役所や福祉機関を通じて相談がありました。一人暮らしの経験はなく、私を含め支援者は不安を抱いていましたが、ご自身は、食事や生活にまったく心配はないので、すぐに一人暮らしがしたいと言います。ご本人の意思を大切にしながらも、一人暮らしが継続できるか見極めたいという支援者の思いもあり、まず2か月間だけアパートを契約して、継続できそうなら、改めて普通の賃貸借契約を結んで、と提案しました。そして、2か月間は家具や家電、生活雑貨などはレンタルで揃え

ることになりました。

そして、一人暮らしが始まりましたが、孤独感や不安に押しつぶされそうになったMさんは、入居数日で大量服薬、救急搬送となつてしまいました。大
事には至らず、ホッと胸をなでおろしましたが、すぐに私を含めた関係者は今後の対応について協議しました。役所や福祉機



齋藤瞳さん

関は、Mさんと何がどう不安だったのか、今後はどうしたらいいのかわからないのかを話し

合い、私は大家さんが不安にならないよう、事細かに説明をしていきました。それぞれが役割を分担して迅速に対応し、つかず離れず見守りを続けていると、Mさんの生活は少しずつ安定し、普通賃貸借契約に移行することができました。

この件で、一人暮らしを始める前に関係者が連携をとれる状況を作っておくことが非常に重要だということに気づきました。新しい生活環境は、本来不安やストレスを感じるものですが、一人暮らしの相談にいらつしやる方は意外と環境の変化によるストレスを軽く見ているように感じます。生活の見通しや想像がついていないのかもしれ

ません。ですから、家族や支援者が「さまざまなことが起こる」ことを想定し

て準備しておくこと。ご本人には、生活の中で「困った」を感じたらすぐに発信するように伝え、さらに、最も伝えやすいと思う人や手段を用意しておくのもよいでしょう。静かに見守りつつ、すぐに動ける準備をしておくのが、ほどよい温度感のある支え方なのかなと感じています。



特集 一人暮らし

一人暮らしを支える

訪問看護

そよかぜ訪問看護ステーション
上北沢 副所長（府中営業所）
落合さこみ

私共は本社を東京都世田谷区上北沢。営業所を調布、多摩、府中、国分寺市にかまえ「精神障害を抱えていても地域で暮らしていける」をスローガンに、精神科に特化した訪問看護事業の運営を行っています。

今回はその中で、親もとから離れ、一人暮らしをする利用者

様を支えた事例を紹介させていただきます
ただきます

●親子がふりまわされない距離を保つことで、自立に向かえた

Aさん（統合失調症） 20歳代男性
の事例

両親と離れ一人暮らしを始めたAさん。独居生活になってからも母への依存心は強く、母も自立してもらいたいと思う反面、本人の嫌がることがあったときには自らその相手にクレームを入れるなど、過保護、過干渉になっているようでした。朝まで寝ずに電話に付き合うなど、やや共依存関係にもありました。

母子へのアドバイスを同時に

行い、電話・メールの時間の範囲を決める、その範囲での連絡はきちんととる、との約束事を決め、母にも守るように伝えました。

アルコール依存もありましたが、飲酒の希望をほのめかしても、本人へ「やめろ」と言わず「飲んでほしくはないが、自分で決めなさい」と責任を返していき、信頼している主治医がどうあなたを見るかを振り返ってもらいました。また、援助者と母との小さな社会の中で信頼関係が成り立たないということが、今後の社会生活を営む目標の中でどう影響するかを話し理解してもらいました。家族とは異なる援助者からの言葉は聞き入れる場合も

少なくないと思います。

結果、徐々に変化が見られて母への電話の数は減り、また飲酒もストップできるようになってくるなど依存傾向が減ってきたのです。

家族だけで抱え込まず、第三者が介入をし、客観的なアドバースのもと母子とも約束を守る努力をし、振り回されない距離を保つことで良い方向性を向くことができたと考えます。

●得意なこと（ストレングス）を生かすことで独居生活が安定した

Bさん(統合失調症) 40歳代女性
の事例

両親が亡くなりグループホームに入所したBさんは、対人緊

張が強く訪問を始めたころは何も話してくれませんでした。関係者から、得意なことは多く、字もきれいで日記も毎日書いている、料理のレシピも自分で作っていた、との情報をいただき、言語表出は苦手だが、書くことは好きなのではないか、訪問時宿題を提案。自分の好きなことを紙に書いてもらう宿題を出すと、その次の週、とても素敵な笑顔で待っていてくれました。

以後、時々宿題を出していきましたが、一番のお気に入りだったのは自己紹介の宿題で、看護師が来るまでの一週間ハッピーで過ごせたそうです。

また、音楽が好きなBさんと

一緒に歌を歌いながらの訪問も行っていました。そうする中で徐々に病気で辛い思いをしたことなど話してくれるようになり、辛いときには看護師に電話をしてくれるようになりました。

医療を前面に出さず、得意なこと、好きなことにアプローチをして関係を築くことで、危機介入にまでもっていくことができたと考えます。

家族だけで抱え込まず、一度相談してみたいかがでしょうか。そうすることで、親も子も変わっていくことができるかもしれません。良い出会いがあることを願います。

特集 一人暮らし

自立の第一歩

世帯分離を試してみました

さいたま市もくせい家族会

佐藤美樹子

●自分のことは自分で

自立は誰にとっても大切なテーマです。私たちは自分のこととは自分で、地域で生きることがめざしてほしいと願っています。それには、世帯分離は自立の第一歩ではないかと思えます。自身の足で歩き出すきっかけになります。

世帯分離をするには、市役所など行政の窓口（住民課など）に世帯分離届と異動届を提出します。一つの世帯として住民登録している方のうち、一部の方が住所の変更をせずに新たに別の世帯を設けるための届け出です。

実家暮らしでも、同じ住所で世帯分離ができます。世帯主になるので本人は国民健康保険に加入します。障害年金の収入ですと保険料は月額1200円ぐらいです。また、入院時の費用は障害年金内ぐらいの低額になります。扶養から外れるので世帯収入としてはどちらがいいのかということにもなりません。

しかし、成人を過ぎて、本人の人生を考えた場合、世帯主として存在していくことも良いのではないかと思います。

選挙の投票案内は世帯主に届きます。それまで家族と同封だったものが直接本人宛になるので、自分が社会の中で存在している実感が湧くのではないかと思います。

●世帯分離でそれぞれの道を

本人自身が個として社会に生きることを意識してほしいと思いい、どのようにしてそのことを現在の生活の中でつかみ取ることができるとか私なりに考えた時に、世帯分離がいいのではと思いました。

世帯分離をすると自立支援医療の限度額も低くなり、安心して医療機関の窓口で医療費を支払うことができるようです。自立支援医療などの書類は世帯主として変更になりますので手続きしてください。

また、世帯分離した後でも世帯合併届を出せば一つの世帯に戻ることができます。とりあえずやってみるのもいいかもしれません。

家族もそれぞれの道を進むこ



佐藤美樹子さん

とは大事なことだと思えます。何より、家族として心配のあまり近づき過ぎることは、私たちの課題です。気づかぬうちに本人の前に大きく立ちはだかっていかぬかもしれません。親離れよ、私たちが子離れがなかなか難しいことだったりします。

自由に地域に羽ばたいていてほしいという私たちの願いを世帯分離という形で実現していくのもいいのではないのでしょうか。

●生きる力を伝える

地域には、自立して支援を受けながら仲間とともに生きていく当事者の皆さんが大勢います。仲間と集う場で、お互いの

話を聴きながらそつと羽根を休めている姿に、自分自身を大切にしながら自分の道を自分の足で歩んでいるのだなと感動します。

いずれ来る親なき後のことは、避けて通れないことです。その前に私たちは次第に高齢になり、自分自身が生きること、精一杯になる日が来るのでしよう。

私たちが伝え残せるものは、生きる力なのではないかと思えます。それにはどうすればいいのかと私たちは常に考え模索しています。彼らの力を信じ、それぞれの人生を生きることを応援していきたいと思っています。

特集 一人暮らし

世帯分離の体験談

●大阪府 伊川千恵

私が一人暮らしをするために活動していたときのことです。弟や妹や父は、私が一人暮らしをすることを心配して（統合失調症

の再発を心配して）「姉ちゃんに一人暮らしは無理やで」と、家族会議になったほどでした。母は「この子（私）に自立するチャンスを与えてあげてほしい。責任はお母さんが取るから」と泣きながら、弟や妹、父を説得してくれました。

その一言で、実家の近所に住んでいた妹は、「じゃあ、実家も近いし、妹と同じマンションの一人暮らし用のところあるか

ら、部屋が空いてたら入ったら？」と言ってくれました。

支援者と内覧し、年金などで暮らせるように計画もたてました。自分で引越し業者に見積りをとってもらったり、必要な物の買い出しに行きました。

一人暮らしが始まると、母や父が食材を持ってきてくれたり、妹がランチを作っておいてくれたりして、助けてもらいました。もちろん自分での買い物も行きました。買い物リストを作ることで無駄遣いは極力避け、お金の収支がわかるように家計簿もつけました。洗濯物や掃除等も家族の協力もありながらこなしました。結局、一年ほどで実家に戻りましたが、現在、

実家から離れたところで、母や父、弟や妹、デイケア、訪問看護、病院、ヘルパー、相談支援のスタッフさんや主治医に支援して貰いながら一人暮らしを満喫中です。

●鹿児島県 セゴドン2

2020年5月、年金事務所 で、障害年金手続きのために、担当者に病状を説明している時、隣に座っていた長男が急にわめき出して、胸に下げている私の眼鏡を取り、手でねじり壊し、外へ飛び出ようとしてました。外は交通量の多い道路なので、必死で本人の体を抑え、職員さんも数人で抑えてくれました。救急車が到着する頃には、本

人の興奮は収まっています。

2019年10月に、ほとんど初めてといって良いほど久しぶりに本人から電話があり、「退職して実家に戻っても良いですか」という内容でした。市役所で転入手続きをしている時に、初めて本人が「障害者手帳」を交付されていることを知りました。

実家に戻ってから、理解不能な行動がありました。家の物を勝手に捨てたり、壊したりしました（蛍光灯のカバーが割れる。風呂場の鏡が割れる。体重計のメモリカバーにびび割れが入る。トイレの漆喰壁にびび割れが入る）。理由を聞いても、ハッキリ言わない。私も我慢の限界でした。病院のスタッフさんに困り

ごとを相談しました。病院のスタッフさんと本人が何か所かのグループホームを見て回り、本人が選んだ場所に2020年8月末に引っ越して早くも1年6か月が過ぎました。

グループホームといっても、本人が選んだのは、一般的なワンルームマンションなので、衣食住の内、特に食事は心配ですが、本人は、10年以上も一人暮らしをしているので、今更、心配することはないと思うことにしています。

●奈良県 富永真弘

22歳の時スペインで統合失調症を発病し、今は42歳です。僕は、2020年5月に母と世帯分離をしました。長年母と暮ら

していて、何をするにも、引け目を感じていました。

保険証などは自分でお金を払いますが、それが、一人の大人としてうれしく思います。自分で払うからこそ、保険証一つにしても、今までと重みが違います。郵便物も別に届くし、本当に良かったと思っています。

支援者の方には本当に感謝しています。僕にとつて、世帯分離は、一人の大人として、自覚と自信をもつことができた、よい結果をもたらしました。

もう少し早く、世帯分離していればよかったなあと、今になっては思います。これからも、看護学生への講師として社会に貢献しながら、生活していきたいです。



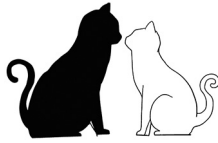
学びの日々と猫

子どもの頃と学生の時期は、いろいろあって筆者は勉強ができない劣等生であった。

80歳近くになってのこの数年、自宅にこもる日が続き、学ぶ意欲が猛然と回復してきた。テレビや新聞、インターネット、書物などから、貪欲といえるほど様々な情報を学んでいる。

社会の出来事や地球環境、人類や生物・地球・宇宙の歴史、人間の体とところの仕組み、動植物の生態、音楽、物理、経済等々、好奇心の範囲に際限は無い。

その積み重ねの結果、自分がどんどん変わってきていて、ふと気がつくとき、まったく新しい人格が自分の中に育っている。



そうした暮らしの一方で、庭で暮らす2匹の白黒の姉妹猫との付き合いが楽しくて仕方がない。可愛いと思う気持ちは深まるばかり。心を温めてくれる。

この冬は、姉猫のためには庭の小屋を暖かく改装し、妹猫には、食事や寝るときだけ室内に入ってくるので、押し入れの段ボール箱にひざ掛けなどで快適なベッドをしつらえてあげた。それぞれの猫が、小屋やベッドで安心して眠っている姿を見ると、本当にうれしくて、ありがとうと言ってしまう。喜びを与えてくれるこの猫たちが生きている間は、自分も元気でいなければと思う。

もし誰かに、生きていて何か不満があるか?と聞かれたら、何もない、いたって満足、と答えたい。

(野村忠良)

《第36回》
虐待を受けたので
仕返しをしたい

みんなねっと
相談室から



興奮した男性の声で、「利用していた就労移行支援の施設で虐待を受けました。文句を言ったら逆に辞めさせられました」「気に食わないので、あちこち連絡して訴えています」と40歳代の施設利用者の方からのお電話でした。

「自分に気がある女性と二人で作業をしていたら、自分がカッコいいので嫉妬して引き離そうとした」、「病気は精神力でカバーしてきたが、自分は大学を卒業して能力が高いのに資格も持っていないような職員に馬鹿にされてプライドが許さない、泣き寝入りしたくないので仕返しを考えている」とのことでした。

◆話し合ったこと

就労移行支援の施設での自分の気持ちや意見が通らない不満が引き起こした問題のようです。

自分の持っている能力が通所施設での作業の内容の程度の低さに不満を覚え、自分は能力があるのにこんな簡単な仕事をさせられて馬鹿にしていると腹立たしくなっていたようでした。

苛立っているやり場のない不満とうつぶんが積み、当たり散らしているふうでした。

市の福祉相談窓口や法律相談所、虐待相談窓口など思いつく相談電話に電話をしてもまだ自分の正しさを理解してもらえず、気持ちが悪く憤懣ふんまんやるかたないと言わんばかりに、施設職員の対応への不満を訴え続けます。

彼のご両親の考えも気になったので、家族の方に相談をしたのかを聞いたところ、「親からも虐待を受けてきたので、早く死んでもらいたい、話にならない」と言うだけでした。

「仕返しをしたら気が晴れる」と思っているのですね」と問いかけてみましたが、「やられたらやり返すのが普通ですよ」と譲りません。しばらくは彼の不満な気持ちを傾聴することにしました。

彼の行動や言動が幻聴や妄想を伴っているので、両親や社会に受け入れられない理不尽さを聞いていてこちらも辛くなりました。

「辛い体験をして悔しいことがたくさんあつて許す気持ちにはまだ至っていないのですね」などと

会話をしていくうちに「話したら少しすっきりしたけどね」とあっさり電話が切れてしまいました。

仕返しを実行したら、さらに居場所をなくするのではないかと心配をし、どうしたら良いかを一緒に話し合い、アドバイスも考えていた自分が少し滑稽こっけいになりました。

彼は「仕返しをしたい」という気持ちを話して気が晴れたのかも知れませんが、一方的に話すのではなく、聞き手とのコミュニケーションができれば、周囲の方に自分を理解してもらえるのではないかと思います。

◆感想

事業所などでは、利用者さん

との気持ちのすれ違いを起さないようにスタッフの方も接し方に工夫をしているようですが、誤解が解けず恨みを持ったまま利用施設を離れてしまうのは双方にとつて残念だと思えます。

「不満な気持ちを正直に言える、態度のデカイ人」は、厄介な人物に見えますが、「自分自身では解決の方法がわからずにまわりに当たり散らして苦労をしている」人なのではないでしょうか。精神の障害が関わってくると単純ではありません。思い込みで勝手に判断をしないように気をつけて、言いたいことやがんばっていることなどに寄り添い、「あなたは一人ではない」とメッセージを送り続けたいと思いました。(岸澤マサ子)

子ども・きょうだい・配偶者
家族いろいろ
その24

回心させられた父親

あかつき会家族会 守谷栄二

「私よりもホームレスの方が大切なね」。この一言で目覚めさせられた父親です。

三交代勤務をしながら労働運動、市民運動に関わり自己中心に生きていた私に対する一撃でした。

子供のころから心優しく素直な4人兄弟の長女です。あとでわかったのですが、彼女は小中

生時代にいじめを受けていたようで、長女として家族に心配をかけないように自分の心に収めている心優しい子でした。

19歳の秋、大好きな祖父の死、その葬儀の日に目の前で悲惨な交通事故を目撃し、精神的ストレスを抱えながら寄宿舎での生活に戻り、数日後に異常行動が始まったようです。

連絡を受け、連れ帰り通院、入院と母親中心に娘への対応が始まりました。しかし、父親である私は仲間と野宿労働者（ホームレス）支援活動を北九州市で仲間と始めたばかりで、それらの活動が私にとつては大切な活動だと自分に言い聞かせ娘からは逃げ回っていました。

エネルギー革命のなかで石炭から石油への政策変更に伴う炭坑閉山（1960～1980）。九州では大手の三池炭鉱閉山（1977）。職場を失った炭坑労働者は職場を求めて中小炭鉱がひしめく筑豊地区へと流れました。そこも炭鉱閉山が続き、やむなく一日の仕事を求めて北九州市の八幡製鉄所の門前で早朝4時、5時から、立ちんぼ……。マイクロバスにひろつてもらって製鉄構内に消えていきます。仕事にあぶれた労働者は日銭もなく労働下宿にも泊まれず公園や橋の下で一夜を過ごしたり、夜中歩き回り空き缶やダンボールを集めて飢えをしのいでいました。

このような野宿労働者の調査や炊き出し・パトロールに熱中し十数年。パトロールの中で次第に障害を持つゆえに家族からも地域からも見放され野宿せざるを得なくなった人々が見えてきました。

そのような折に「私よりもホームレスが大切なのね」の一言は、我が家にも精神障害を抱え苦しみ、悩んでいる娘がいたのだ」との思いが心に及び、これを転機に妻に勧められ家族会に参加しました。

家族会は母親ばかり男親はほとんどいません。すぐに役員を押しつけられ、おだてられて会長を引き受けました。これは娘にとっては大きな喜びで「私

を大事に思ってくれている証し」と次第に明るく元氣になり、通っているB型作業所のレストランでも楽しく頑張っているようです。

このような中で精神疾患発症間もない当事者を抱える家族や長期間じことも繋がっていない家族を孤独から解放するための



「家族による家族学習会」に夫婦してかわわり、私は家族学習会企画プロジェクト委員会へも参画させてもらっています。

思い返せば障害を持った娘と暮らす中で、自分のがんばりで喜んでもらえる存在に変わっていく自分に気がつき、娘に感謝しています。

「原稿の締め切りは明日ですが大丈夫？」の電話に慌てて原稿用紙に向かう80歳のボケ老人です。

娘50歳、私80歳、我が家の50・80問題は良いように絡み合っているようです。これでもいいのだ」と天才バカボンの声が聞こえてきます。

語ること、聴くことの意味

(対話) 下平美智代・福島諒・山田裕貴

《対話者のプロフィール》

下平美智代しもだいらみちよ…オープンダイア

ログを学ぶ中で、*経験専門家活動を。所沢市主催「とこ

ろざわ経験専門家養成講座」案内人。所沢市アウトリーチ支援

チーム所属。

福島諒ふくしまりょう…1993年7月14日

生まれ。趣味は古着屋巡りと喫茶店開拓。好きなものは珈

琲と甘味。

ところざわ経験専門家養成講座1期生(修了)。語り聴くミー

ティングに参加中。

山田裕貴やまだゆうき…所沢市勤務の駆け

出しピアサポーター。10代で精神疾患の診断を受け、病と

の付き合いは10年以上。この

数年「居場所感」の学びや研

究に取り組み、実践でもそれらを大切にしたり関わりを日々

めざしている。ところざわ経験専門家養成講座修了。

*「経験専門家」は、自分自身の経験による専門家という意味。リカバ

リーの過程で得た知識・理解・気づきを他者貢献のために語ること、相互サポートのために意識的に語り、

聴く、という対話の場を持つことが

経験専門家の活動。

下平 私たちが3人で「語り聴

くミーティング」をするようになってもう1年くらい？ 福島

さんは、昨年の今頃はちようど

ご自身にとって変化を迎えられている時で、話を聴いてほしいということでしたね。山田さんが所沢市こころの健康支援室に入られた頃だったので、3人で話すのはいかがかと提案しました。夏には一緒に経験専門家養成講座に参加しました。

最初のミーティングから1年。今、何か思うこと、感じていることなどお互い思いつくままに話ができばと思います。

福島 僕はこうした話し合いに参加するうちに気づいたのですが、話し合いをすることで、情報量が少なく形になっていなかった自分自身の考えを口に出して伝えることで、自分がどうしたいか、改めて自覚すること

ができるようになるのだと気づきました。

山田 僕の場合は、これまではちゃんとしたところでの話でもない限り、明確に話すことと聴くことを分けてやったことがなかった。意識して分けてみると、気づきみたいなのがキーワードになるのかなど。語るときは自分の内面への気づきが大きくなって、逆に聞くことで新たな視点への気づきがあると思います。

福島 もともと僕は話をするところが好きなので、自分が知っている知識や考えを共有できることがうれしいと思うし、その話

が人の役に立つ時は結果として僕自身の自己肯定意識の向上につながっているとも感じています。



下平美智代さん

経験専門家などの話し合いの場に参加できる人たちの多くは元々知識欲があり、話をするところが好きな人が多い気がしています。そういった方々と考えや知識の共有をすることは楽しいし、新たな考えを得ることのできるいい機会なのだと思います。

何より自分にとって問題を形にするための良い機会なのだと思います。僕ひとりです。

てもやはり上手くまとまらない
(笑)。

山田 僕自身好奇心、知識欲は
あるほうだと感じています。今
のお話を聴いていて、自分自身
にも当てはまるなど。

知っていることがあれば共有
して、話を聴いて、新しい気づ
きを得られる。僕が今言葉にで
きるもの、それまでの他の人と
の話のやりとりがあるからだと思
いました。

福島 話をする事で、自分の
中の問題を外に出して人に聴い
てもらえる。話し合える。そう
することで自分にも表現する力
があるのだと思える。うまく話
せないとしても、自分の意見を
出すことができるって自信につ

ながると思う。そのため自分の
思っていることを口に出せる
場ってすごく重要だなと感じま
す。

下平 「語り聴く」は一人ずつ
話をするので、感じていること
を言葉にするためのほどよい間
があるし、他の人の話を聴くと
きは聴きながら、自分のことを
振り返ったりする余地がある。
結論を出すための答えを求めら
れないから自由度は高く、言
葉を出しやすいですよ。

山田 いろんな意見があるって
いいなと思いますし、むしろそ
れが求められているのが、「語
り聴くミーティング」という場
面で、その点がまたいいなと感
じます。でも、もちろん、結論



福島諒さん

を求める会議だって必要、それ
を否定するわけではない。

福島 悩みや疲れがあり、自
分の考えや目標がまとまらない
時、こういった場所で話をし
て、自分の考えや心境などを自
覚し、考えに折り合いをつける
ことって重要なのだなって思っ
ています。

下平 たしかに、理由がわから
ず落ち込んでいるときとか、こ
ういう場で話をするとう自分を客
観的に見られるということがあ
るかも。あと不思議と気分が変



山田裕貴さん

わるかもしれない。

福島 今改めて思うと、こういった話の機会があるというのは自分にとってとても重要になっていきます。ため込んでいることを話せることってすごく助かる。ただ、自分が話してもいいなって思える人と話せるってかなり大切かなと思う。対話する人も環境もどちらも重要だと思う。フィードバックが合う人が理想的ですね。

下平 誰もが参加できる対話の場をつくるということは大事だ

とは思いますが、たしかに、こういう語り聴くみたいなのが好きな人もいれば苦手な人もいるかも。合うとか合わないのかもあるでしょうね。

山田 いずれ、経験専門家養成講座修了者が、誰かに、「こういうのがあるよ、〇〇さん向いているし、やってみたら？」自分も受けてよかった」と紹介するということ展開もあるかもしれない。

下平 なるほど、修了者による推薦。それが一番養成講座とのマッチングが合っているかも！
福島 あの講座に参加したことは僕にとつていろんな意味で大きかった。他の参加者の方のつらかった時の話を聴くことはもちろん、そのつらかった過去を

持ちながらも前を向こうとしているというのもすごいと思うし、仲間意識をもって話すことができた。

つらいことがあっても前を向こうっていう意志を知ることができたのは大きいですね。そのおかげか、今は変に自分を卑下したり蔑ろにしたりすることは少なくなっただと思います。講座に出るから自己肯定感は上がったと思うし、自分の価値観の見直しができる良い機会だったのだと思います。

下平 今日は語り、聴くことの意味を再認識したように感じます。ありがとうございます！
山田・福島 ありがとうございます！

知りたい！
聴きたい！
こんなとくみ

第13回

お笑いに挑戦した 「ガハハ！イソット」

— 横浜ピアスタッフ協会

運営母体であるさざなみ会は40人ほどスタッフがいますが、その半分以上がピアスタッフで、就労継続支援B型や地域活動支援センターなどを運営しています。

常に楽しさを求める活動「I・S・O・T・T（イソット）」

横浜ピアスタッフ協会は、横浜市磯子区にある5つの事業所それぞれで活動をしています。その活動の一つが「I・S・O・T・T（以下、イソット）」です。I・S・O・T・Tとは「磯子、つながる、楽しい」をアルファベットにしてその頭文字からとったネーミングです。

イソットは、3か月に1回、外部にも公開しているイベントを

取材には、ユニット名「サルゴリラ」の村山さんと堤さん、「うなぎパイ」の宮川さんと内藤さん、「てごぼご夫婦組」の熊岡さん、勉強モロヘイヤ」の荒木さん、「カルテット・ザ・インテリ」の堀合さんが参加してくれました。

横浜ピアスタッフ協会について

横浜ピアスタッフ協会は、特

定非営利活動法人さざなみ会が運営する精神障害当事者活動をしている団体です。横浜にピアスタッフが生まれやすい場所を作ることを目的として、そこには楽しさが必要で、楽しさがあれば人が集まって、人が集まったら何かできるかもしれないよねとの思いから、2015年から活動を続けています。

実施しています。イベントの内容は、ダンスやジャグリングやオーラクラッシュャーなどの一芸、お笑い、ギターやピアノ演奏などさまざまです。

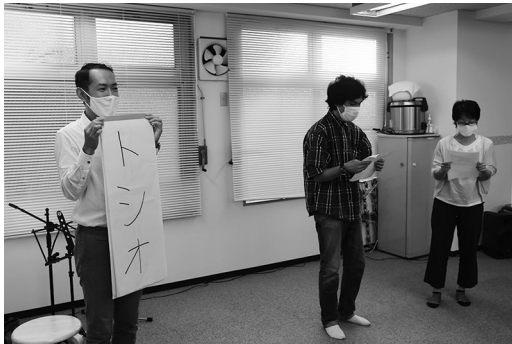
磯子区生活支援センターとの連携から生まれた

イソットの始まりは、7年ほど前に職員同士で仲が良かった磯子区生活支援センターの方と何かをやるうとなったことがきっかけです。

さざなみ会は就労継続支援B型や施設での支援をしています。が、支援だけでは足りないと感じ、参加したみんなが楽しく元気になる「弾ける楽しさ」が必要ではないかと支援センターの方

と考えたんですね。私たちはそれを「支援のオルタナティブ（主流な方法に代わる新しいもの）」と呼んで、エンターテイメントプログラムを内容として企画したイベント、それがイソットです。

イソットにはさざなみ会の方



が大勢参加しますが、外部の方も自由に参加でき、来てくれたら誰でも入れる「場」によって人とのつながりが広がりました。

出演者は大抵が当事者で、当事者に限定しているわけではありませんが、人前で何かをやってやるうというのが当事者でした。

最初は支援センターでやっていましたが、現在は感染対策を講じながら就労継続支援B型事業所ピアーズで行っています。

昨年10月開催、漫才に挑戦した「ガハハ！イソット」

荒木さん…もともと漫才や一芸はこれまでも人前でやってきましたが、あえて漫才をやるうとなつたのは吉本興業のコンビ「フ



ランポネ」のお二人に、さぎなみ会で漫才の基礎的な勉強会を開いてもらったことがきっかけです。ランポネさんとはイベントで知り合って仲良くなり、来てほしいと伝えて、勉強会に来てもらいました。勉強会でランポネさんから精神障害者にも漫才ができ

るんじゃないのと言ってもらって、参加者たちも漫才できるよねってなって、参加していた会員同士でユニットを組んで漫才に挑戦したのが、ガハハ！とみんなが笑うイベント「ガハハ！イソツト」です。

ユニットは、勉強会の時に隣同士になった方であったり、まわりの雰囲気や相性が良さそうだよねということでも組んだ方もいます。

ネタをちょっと教えてもらいました
楽しいことが好き、みんなで盛り上がりつつ楽しめるイベントがいっぱいあるから協会に入ったユニット名「うなぎパイ」の宮川さん。ネタはファッションネタで、ネイルネタから入るのが鉄板。

お笑いには人を幸せにするもの、和気あいあいとするものだからお笑いをやりたかったユニット名「でこぼこ夫婦組」の熊岡さん。草刈りや落ち葉拾いなど日常の仕事ネタを夫婦漫才でおもしろおかしく伝える。

お笑いに挑戦して起きた変化

堀合さん…会員が元気になって、仲良くなれました。お笑いがあるコミユニケーションツール、自己表現の手段であって、やった人も元気になるし、見た人も元気になる。作業所の団体や家族会の浜家連、大学など、そんなに多くないけれどもオフアアがあります。**堤さん**…外部公開とは知らず内輪でやると思っていました。内輪

でも緊張するのでネタ帳をずっと読んで準備していたのに、本番でセリフを忘れてしまいました。ネタが相方に助けられました。ネタを作る作業が楽しく相方との信頼関係が深まりました。みんなが爆笑してくれたことがとても意義深く、ハッピーになりました。

熊岡さん…相方と本当の夫婦だったの？と複数人に聞かれるほど、息もぴったりの夫婦漫才で笑わせられたことがすごく嬉しかったです。おもしろかったと言われることが快感になつてしまふほど、人を笑わせることがこんなに楽しいことなんだとわかりました。お笑いのネタになると思うと、日頃やつてる草刈りや落ち葉拾いも楽しんでやれます。

荒木さん…幼い頃から言いたい

ことが言えなかった。自分が出せたらいいのになつて場所が生きてきた中ではなかったんですね。だから、自分を思いっきりギャグで出した時に、楽しいなつて思えた。また、自分で自分はこうだと決めつけている自分を壊したくて、人前でクレイジーのように出している自分も一つの自分だと気づけたこと、そういう自分を出せる環境があったのが良かったです。できないこと、やれないこと、足りないことばかりを探しちゃうのですが、そうじゃなくて、一つの事実として、多くの人前でできたことを積み重ねていった時、自信につながります。

20歳で発症した時は家族との関

係がよくなかつたんですね。いろんな人がいて、いろんな価値観があつて、いいことも悪いこともいっぱいあつた。でも、さざなみ会につながつて、とにかく自分の思つてることを口に出すんだ、とにかく話すんだと、訓練を積み重ねた結果、母の思いをわかるようになりました。今、自分は一人暮らしですが、母との物理的な距離の大きさに気がつけました。

取材を終えて

オンラインの画面越しに、みなさんの笑いを愛する思いに触れて、笑いは生きるために必要不可欠なエッセンスなのだと思つて気づかされました。

(取材・編集委員 橋口亜希子)

2. 豚こま切れ肉をキャベツの上に広げるようにのせる（長い場合は適当に切る）



3. 酒を全体に振りかける
4. ラップをして電子レンジに入れて、600Wで6～7分程度加熱する
（完全に肉の赤い部分がなくなるまで、加熱時間を調整してください）
5. 肉をほぐして、見た目を整えたら出来上がり



ポン酢でさっぱり召し上がれ！

《編集部より》一緒に他の野菜を加えたりポン酢に薬味を加えるなど、アレンジしてください。
私はすりおろしたしょうがを加えるのが好きです。

❖「カンタンてぬぎ術」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

豚肉とキャベツのレンジ蒸し

春ですね。やわらかい春キャベツでレンジ料理はいかがでしょう。

- 材料（二人分）：量は適当で♪
- ・豚こま切れ肉（バラやロースやもも肉でも）200g
- ・キャベツ 1/4 個（300～350 g）
- ・酒 大さじ1
- ・ポン酢（つけだれ）



- 作り方
- 1. キャベツを手で一口大にちぎって、電子レンジ可の皿に広げる

《第4回》

回復とは

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

今回は、統合失調症における「回復」について考えていきたいと思います。特に、症状の改善とどのように違うのかについてお話ししていきます。

また、皆さんも最近よく聞かれるようになったことと思いますが、英国で生まれた「パーソナルリカバリー」という概念についてご紹介していきます。

症状の改善と回復

当事者の方は、症状に苦しみ、これを何とかしたいということなどで医療機関にいらつしやいます。ですから、症状を改善したい、ということは、全員に共通する希望かと思えます。

統合失調症などの精神疾患の場合には、長い経過のなかで、ご本人や治療者が症状のさらなる改善を諦めてしまう傾向があったことに対して、一定程度の症状の改善(寛解かんかいといいますが)を定義し、これをきちんとめざそう、ということが、2000年代に米国精神医学会のアンドリアセン会長などにより唱えられました。

一方、精神疾患をもつ当事者は、あたりまえのことですが、精神疾患という医学的診断がその人のすべてではなく、一人の生活と人生を歩む人です。そこには、一人ひとりのその人らしい人生の目標があり、疾患を持ったのちの回復をどう望むか

についても、その人に固有なものです。

こうしたことから、症状の改善や寛解とは独立に、回復（英語では *recovery*・リカバリー）ということを定義する機運が高まってきました。

ここで、症状の改善と回復は、まったく独立した過程なのか、という疑問が出てきます。人によっては、まったく症状は変化していなくても幸せだ、望む生活や人生を送れている、ということもあると思います。しかし多くの方にとっては、症状によって生活や人生に支障をきたしていますので、症状の改善と回復はある程度関連があることが、研究結果からも示されて

います。

とはいえ、概念としては別のものですので、「○○（薬物の名前）はリカバリーを促進する」という言い方をよく見かけますが、厳密には正しくありません。薬物療法が回復にもたらす効果は、症状の改善等を通じた間接的なものです。

また、回復は、医療者側が安易に用いるべき言葉でもありません。私にこうおっしゃった方がいました。「私は症状が完全になくなることを望んでいる。回復という言葉が、医師が治療や治療法のための研究をあきらめているように感じる」。こうした声を、医療者は真摯（しんし）に受け止める必要があります。

パーソナルリカバリーとは

「回復」という言葉に対応する英語は、*recovery*（リカバリー）ですが、あえて回復という日本語を使ったのには理由があります。

回復というプロセスは望む生活と人生を取り戻すことであるため、個人の幸福についての考え方が社会・文化によって異なると、回復についても当然その影響を受けるでしょう。日本人にとっての回復と、英国人にとってのリカバリーは異なるかもしれません。もちろん日本人のなかでも、何が回復なのかは、一人ひとりに固有であり、ご本人が決めることです。

英国では、当事者側の立場が

ら、その人が、その人らしい生活や人生を回復するプロセスについて、パーソナルリカバリー (personal recovery) と呼び、2010年代から普及するようになってきました。

パーソナルリカバリー の概念について翻訳したものがありませんので、ご覧になってください「文献1」。また、英国のパーソナルリカバリーの尺度について、私たちが日本語版を作成しておりますので、ご参考までにご覧ください「文献2」。

実際、私たちがパーソナルリカバリーとはどういうことを、日本人の精神障害のある方々にインタビューした研究で

は、英国と共通の点も認められました。英国の概念には見られなかった、日本文化に関連の深い要素として、「社会的な規範に縛られることからの解放」ということが浮かび上がってきました。

パーソナルリカバリー という言葉は、最近、日本のメンタルヘルス領域にも急速に普及しましたが、英国の概念は、希望や成長といったニュアンスが強く、「こうした言葉はキラキラしていて、押し付けられているような気がしてつらい」とおっしゃる方がいます。

一方で、「自分の症状が全部はなくなるのではないほしい。症状は自分の一部だし、病気になる

たからこそ今の自分がある」ということをおっしゃった方もいます。どちらも大切に忘れられない言葉です。

おわりに

パーソナルリカバリー 概念の発祥の地である英国では、リカバリーカレッジという取り組みが国全体に広がっています。日本におけるリカバリーカレッジの取組については、第10回で触れさせていたただきたいと思いません。

リカバリー という言葉は米国からも生まれ、皆様よくご存じの「WRAP (ラップ)」とは、Wellness (元気)、Recovery (回復)、Ac

tion (行動)、Plan (プラン) の頭文字を取ったものです。いずれも、医療とは関連しながらも独立の活動です。

回復 (リカバリー) は、その人らしい望む人生の回復であるため、その過程をすべて医療がカバーできると考える方がむしろ奢^{おど}った考えかと思いません。もちろんだからといって、医療者は症状の改善だけをやればいい、というわけではありませんが、回復という言葉は、医療者にとつて、医療の守備範囲は何か、ということを変更して考えさせてくれます。

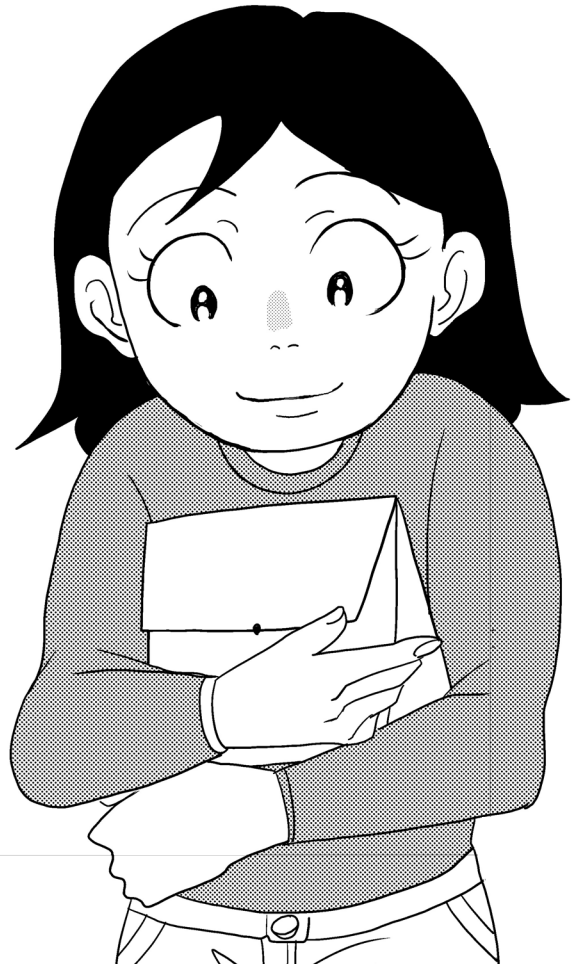
文献 1 リカバリーカレッジの 10 年. ウェブサイト「こころの健康図鑑」(<https://kokoro-zukan.com/>) のコンテンツ検索、またはインターネットの検索エンジンで「リカバリーカレッジの 10 年」で検索していただくと、PDF でご覧いただけます。

文献 2 日本語版リカバリープロセス尺度. 東京大学医学部附属病院精神神経科のホームページ <http://npsy.umin.jp/> から、またはインターネットの検索エンジンで「日本語版リカバリープロセス尺度」で検索していただくと、PDF でご覧いただけます。

薬

日々、コレ、 トーチツ!

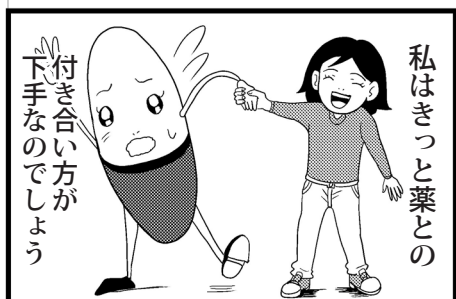
第7回 木村きこり



つき合い下手

飲んだら、負け？

*薬の過剰摂取



連載7

「みんなねっと精神科医療への提言」が まとまりました!!

4. 当事者の視点を大切にする 精神科治療へ

精神疾患は「自分は病気だから医者へ行き薬を飲むべき」という意識が持ちにくい疾患であり、非自発的入院が多い。治療の薬の必要性をなかなか認識できない患者も多く、薬の服用もつらい、故に服薬中断者も多いのが現状です。当事者に寄り添い丁寧な診療が必要です。それに相応した診療報酬も必要です。また、当事者の声に耳を傾けた薬の開発が望まれます。

当事者の身体合併症治療でも単科病院では対応できない場合が多く、そもそも、精神疾患があると他科の治療が受けにくい

という現状があります。これらの改善も必要です。

さらに、4項目に加えて、「**長期的展望に立ち実現をめざすこと**」を最後に掲げました。今すぐは難しい面もあるので将来の展望として2つ掲げていますが、決して無理なことではなく、先進国の中では始まっていることです。

1. 人口5万人程度に1か所のメンタルヘルスに責任を持つセンターを設置する。

日本政府は国民の重要4疾病を2017年度より精神疾患を加えて5疾病としました。精神疾患通院者は420万人で5疾病中1位です。現状の体制は不十分です。予防も含め、地域住

民の精神的健康の増進をはかる体制を求めます。

2. 強制的な入院のあり方を問い、医療保護入院の廃止をめざします。

日本の精神疾患入院では自分から承知して入院する任意入院の他に本人、家族の同意なくして入院させることができる措置入院（自傷、他害の恐れがある場合）と本人の同意なしで家族の同意で入院させる医療保護入院があります。この制度は日本だけの制度といわれています。

本人の同意なしの非自発的入院の制度は精神の病気の特異性から見て、なしにはできないでしょうが、諸外国の例から見て、日本の強制入院の現状は何十分

の1にすることができるとでしょう。医療保護入院は医療者でもない家族に入院責任が負わされ、退院後当事者から「親のせいで入院させられた」ということになり、その後の治療継続等に大きな困難を生ずることもあります。入院が必要かどうかは医療者が判断すべきことです。

でも、医療保護入院廃止には家族の反対があるのも事実です。入院できなければ家族に任された今の体制では長期間当事者を家庭が抱え、疲れ切つて、なるべく長い入院を望むことになるという状況もあります。

したがって医療保護入院を廃止するには当事者支援と共に家族の支援体制の整備をしつつ、医

療保護入院を廃止することをめざさなければいけません。充実した地域支援体制が整えば、諸外国の実践例からも措置入院への移行となるケースはごくわずかですむでしょう。

これで医療編の説明は終わります。これは決して完成されたものではなく、国民的な論議で進化を期待しています。これは家族の立場からまとめようとしています。当事者、医療者、支援者、広く国民の声をあつめ、国民的合意を形成していくきっかけとしたいと思います。日本の精神保健福祉の改善に役立てていきたいと思えます。続いて福祉編の準備を進めています。

（副理事長 木全義治）

お知らせします みんなねつとの活動

■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ヒヤリングみんなねつと意見
厚生労働省の3月3日検討会に
対する当会意見を紹介します。

1. 「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」の位置付けについて

これまでも何らかの事件を契機として精神保健に関する法律の見直し等に取り組むという流れがあった。津久井やまゆり園事件についても、事件の検証がなされる前に、「再発防止のために措置入院後のフォローの見直しに取り組む」流れとなり、あたかも精神障害のある人への対策不備が事件の発生原因であるかのような対応となってしまうことは、多くの当事者・家族にと

って大変に残念な状況であった。

本来であれば、国民のメンタルヘルスの増進や病氣・障害からのより良い回復のための法律の見直しや施策推進であるべき。このことは「にも包括」推進にあたりきちんと確認をしておく必要がある。

2. 精神保健福祉法上の入院制度、患者の意思決定及び意思の表明についての支援や患者の意思に基づいた退院後支援、権利擁護等について

【医療保護入院】私どもは、「早期支援・重度化予防・相談支援・訪問支援体制の充実を進め、強制的な入院制度によらずに精神科医療が受けられる体制の実現を目指す」という方向性を求めている。強制的な入院による精神科医療との出会いが心の傷となり、退院後の医療拒否・服薬拒否、あるいは家族関係の悪化などにつながっている現状があるため、医療保護入院を廃止の方向で検討することが

必要と考えている。

また、医療保護入院に伴う「家族等の同意」の削除を求める。精神医学の専門的な知識をもたない家族等の立場の者が、入院治療が必要かどうかの判断をすることを法律で定められることへの違和感が拭えない。嫌がる本人を精神科病院に受診させ入院治療を承諾したが、その後、身体拘束され、おむつの着用、保護室へ入れられ力をかけられる…という状況を見て、自分がしたこと（入院をさせたこと）が、本当に本人にとって良いことだったのか…と後悔とも、懺悔ともつかない語りを、これまでの家族相談で幾度となく聞いてきている。

このように、医療保護入院制度の「家族等の同意」は、同意した家族を深く傷つけている。そのことが、家族関係に亀裂を生じさせることにもなる。さらに、家族と

いえども悪意をもってすれば、必要のない入院を推し進めることも可能にしてしまうこともある。非自発的な入院治療を必要とする場合には、家族という個人に責任をゆだねることなく、医療と行政の責任において入院できる制度にしたい。

医療保護入院制度廃止の検討に向けては、「できる限り入院治療に頼らない治療的な介入を行うこと」が必要であり、そのためには、24時間365日の相談窓口の設置、必要に応じて訪問する相談・支援体制、必要に応じて訪問する精神科医療体制をつくることで、入院が必要な状態になる前に地域で支えられる体制の構築を求める。

【患者の意思に基づいた退院後支援】退院後に孤立した家庭内で家族が抱え込むことのないよう、本人の意思を確認しながら、包括的にケアマネジメントをする人の存在が重

要である。退院までは医療機関内のスタッフが担当、退院後は地域の支援者がその役割を担う体制が必要。そのために、退院の前後の一定期間には、医療機関の担当者と地域の担当者が連携して支え、シームレスに関わり続ける体制が必要である。

3. 隔離・身体的拘束の最小化に係る取組

適正で必要最小限の隔離・拘束にするためにはどうしたら良いかを考えることが必要。現状、身体拘束の実施件数は年々増加している。身体拘束が必要な重症患者が年々増加しているのか。実際には、自傷他害の可能性はみられないが拘束された、冷静に入院を受け入れたのにその場で拘束された、という話が少なくない件数聞かれています。隔離・拘束は治療の一環とされているが、精神障害者に対して同意なく行動制限するのであるから、人権侵害行為に当たること

には違いがないと考える。その視点から必要な人員配置の見直しを行い、患者を一人の人として尊厳をもって関わることでできる環境が必要であり、その実現のための指針と計画を定めることが求められる。また、この議論をする上で、石川県の精神科病院で2016

年、入院中の大畠一也さんの死亡に関する身体拘束意見の最高裁判3小法廷（長嶺安政裁判長）の判決を共有することが重要。

4. 虐待防止に係る取組

現状、精神保健福祉法の対応で良いとする意見もあるが、それでは対応しきれない現状があるのではないかと危惧する。精神科病院内の虐待は外からは見えない環境の中で起きている。精神科病院を障害者虐待防止法の対象とし、通報義務や立ち入り調査が実施されることは、閉鎖的な病院環境を改善するきっかけともなるのではないかと。

■やわらかい陽光が降りそそぎ、花びらが舞うというきらびやかな季節になりました。街が一番きれいな時期ではないでしょうか。若い人たちにとっては、入学や進学、入社など、それまでの生活が一変する時期です。若い人たちだけでなく、定年を迎えたおじさんたちも同様ですが……。そんな新しい旅たちの季節ということで、今回は「一人暮らし」を特集してみました。このテーマは、いろいろ範囲が広いのでまた取り上げることになると思います。(桶谷)

■最近はずっと暖かい日が増え、やっと春の入り口が見えてきました。4月号が発行されるころには暖かく、桜が見ごろを迎えている頃でしょうか。昨年、たくさん採れるときいて始めた家庭菜園(ミニトマト・バジル)は、ミニトマト10個、バジルはピザ1回分で枯れてしまいました。あまり手をかけてあげなかつたことや下調べせずにいきなり始めてしまったことが原因だと思えます。また時期をみてチャレンジしたいです。(佐瀬)

■庭の片隅にフキノトウを見つけて、しばし我が家の源流である渋川の春を感じました。群馬県出身の義父は典型的な雷オヤジ、若い私は大いに翻弄(ひんぎょう)させられたものです。田舎からヒノキやマユミの木を移植しては故郷を忍ぶ人でした。登山好きの夫は他人の山ばかりに行くと嫌味を言われたようです。夫も心の癒しに庭にさまざまなた植物を植えました。フキノトウは見たことはなかつたと思います。(飯塚)

【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 180 号(2022年 4 月号) 定価 300 円

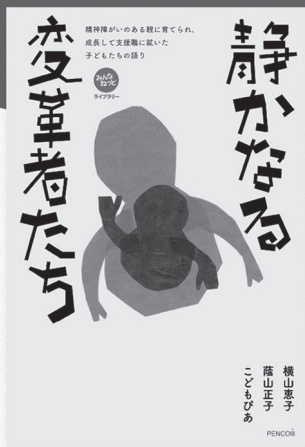
発行日 2022年4月1日 賛助会費(会費に購読料含む)
 発行者 公益社団法人全国精神保健福祉会連合会 個人・年間 3600円
 理事長 岡田久実子 団体・年間(お問い合わせください)
 〒167-0054 東京都杉並区松庵3丁目13番12号
 TEL03-5941-6345 FAX03-5941-6347
 郵便振替 00130-0-338317 ホームページ www.seishinhoken.jp

印刷・製本/倉敷印刷株式会社 表紙のデザイン/NPO法人ぶるすあるは

「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 監修

みんなねっとライブラリーシリーズ第2弾 11月中旬発売!

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第2弾

静かなる変革者たち

精神障がいのある親に育てられ、
成長して支援職に就いた
子どもたちの語り

家族は家族。支援者にはなれない —

● この本は、精神疾患の親をもつ子どもの会(こどもびあ)代表 坂本拓さんが、2017年10月、地方版リカバリーフォーラム地方分科会(大阪)で語った「家族は家族。支援者にはなれない」という言葉がきっかけで生まれました。

● 本書には、精神障がいのある親に育てられ成長して支援職に就いた四人の子どもたちが登場。「体験記」と「座談会」を通じて、家族・支援者・社会への思いが奥深く・幅広く、語られていきます。まさに「静かなる変革者たち」の魂の声。彼らの「気付きの数々」をぜひお読みください。

令和は、ころ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

<編著者>

横山恵子

(埼玉県立大学保健医療福祉学部教授)

薩山正子

(大阪大学医学系研究科准教授)

— こどもびあ —

坂本拓 (精神保健福祉士)

林あおい (精神科看護師)

山本あきこ (精神科訪問看護師)

田村大幸 (就労支援員/精神保健福祉士)

価格 1,540円

(税、送料込)

256ページ 四六版

ISBN: 978-4-295-40370-8



ライブラリー

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 (静かなる変革者たち)
- ② 郵便番号
- ③ ご住所
- ④ お電話番号
- ⑤ お名前(送付先)
- ⑥ 冊数
- ⑦ みんなねっと をご記入の上、
FAX (078-959-8033) にてお申し込み下さい。

(メールの方は、office@pencom.co.jp お電話の方は、☎078-914-0391)
折り返し、請求書を同封の上、書籍を送付しますので、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) 全国精神保健福祉社会連合会 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。

くろう かつとう
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」を知ることによって、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>