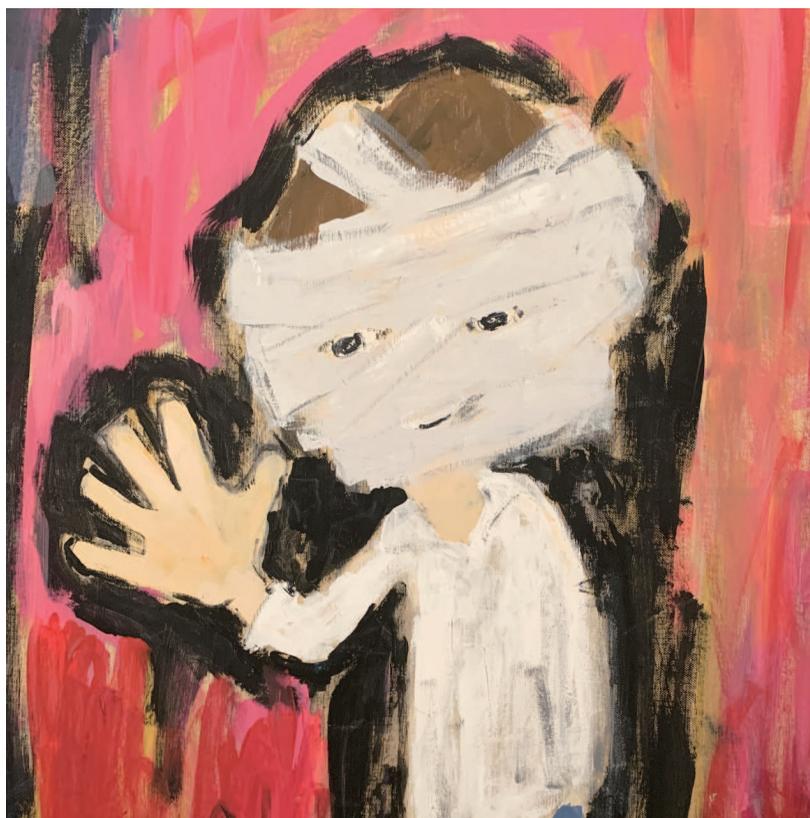


# 月刊 みんなねっと

5  
2022



見えない包帯見えますか？ チアキ

## 特集 家族の関わり方



公益社団法人 全国精神保健福祉会

## みんなねっとサロン強化寄附にご協力ください！ 【目標額は60万円です。期間を5月末までに延長しました】

2020年9月にサロンを公開しましたが、想定を遙かに超え現在4,000名を上回る家族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ております。

### 【今回行うみんなねっとサロンの改修について】

皆さまにご利用いただく中で、当初の仕様では、使いづらい点がいくつか出てきました。例えば、投稿へのコメントの仕方がわかりづらくコメントなのに新規投稿にしてしまう、など。これらの問題を解決するための改修資金が必要となりますが、財源が不足しております。ぜひ皆さまにご協力いただき、改善をはかっていきたいと存じます。ご協力のほど、よろしく願い申し上げます。



### 【ご寄附の方法について】

■オンライン決済（下記にアクセスまたはQRコードを読み取ってください）

<https://my-site-102920-102211.square.site/>

クレジットカードで寄附ができます（VISA、Mastercard、JCB、American Express、Diners Club）

■郵便振込 00130-0-338317 加入者名 みんなねっと

\*通信欄に「サロン寄附」とご記入ください。

\*（郵便振込のみ）2000円以上の寄付について寄付証明を発行させていただきますが、ご不要の場合、「サロン寄付・不要」と通信欄にお入れください。

■銀行振込 みんなねっと事務局までお問い合わせください

## 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](mailto: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。



公式ツイッターはじめました  
@minnanet で検索☆



LINE公式アカウント  
@minnanet



# もくじ

2022年 5月号 通巻第181号



みんなの🌀 — 読者のページ 2

## 特集

### 家族の関わり方 ……6

回復力を高める家族の接し方(高森信子) 6

自分の人生を生きる(川辺慶子) 10

家族SST講座 精神疾患の家族と穏やかに過ごすために(小島正嗣) 12

多事彩々 <sup>かんねい</sup>「奸佞」(野村忠良) 14

みんなねっと相談室から《第37回》同居拒否の決断 16

子ども・きょうだい・配偶者 家族いろいろ(その25) お願い 18

リレー連載「リカバリーをめぐる、対話のように」⑳

大学時代の同級生がメンタル不調の経験を話し合う

(対話)ケイエム・ケーちゃん・岩谷潤 20

知りたい!聴きたい!こんなとりくみ(第14回)

障害者就労継続支援B型事業所製作「レトルト能登井」

— 能登井事業共同組合 24

カンタンてめき術(料理編) その20 白菜とりんごのらっきょう酢和え 29

◎統合失調症の最新情報 《第5回》 研究について 30

日々、コレ、トーチツ! [第8回] 木村きこり 34

お知らせします みんなねっとの活動 36

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

◆福島県 高橋輝子 家族(70代)

3月号の富永様の投稿に、家族として本当に胸が苦しくなりました。

こうした実態・問題が明らかにされにくい中で、本当に貴重な勇氣ある声だと思えます(当事者はなかなか声に、形に、す

ることが困難な中で)。

こうした声が広く大きくなって、遅れた日本の精神科病院が少しでも改善されるよう願っています。

◆兵庫県 恵 家族(60代)

息子が大学生の時に病気になる、当時はどこに相談に行っても良いのかわからず、オロオロしていました。

今41歳になりB型作業所に通い、人がこわい、と言いながらも、焼きそばを焼いたり、作業をしています。

長い時間がかかって、子供と話をしていると、やはり小学生の頃のいじめが原因と強く思います。道を歩いている人が喋っている

ると、自分のことを悪く言っているなど、幻聴もあります。

3年前、家族教室で講演の精神科医が、統合失調症は糖尿病のように遺伝する、と言われました。ひょうかれんでは、遺伝からではないと学習しているのに腹が立ちました。

若い支援者が多い講演会だったので、そのまま受け止められていたらたまりません。

2月号の統合失調症の最新情報は、私の想いと合っていて嬉しかったです。

いじめを許さない社会を作り上げたい、小学生から精神障害についての学習を広め、早期発見・早期治療につなげたいと思います。





◆秋田県 かめ吉の母 家族  
(50代)

息子は2年近い入院を経て、昨年7月に一人暮らしをするために退院しました(それまでは自宅に戻り何度も入退院を繰り返しておりました)。

障害年金二級を受給しておりましたが、さらに生活保護を受給することとなり、週3回訪問看護師が来てくださり、作業所へも週3日通い、現在は自宅から車で10分のところでアパート暮らしをしております。

1月号の岩田様も、行政の力を借りてたくさんの方の協力をいただければ、一人暮らしは不可能ではないと思ってお便りさせていただきますました。

ちなみに私は保健センターに相談し保健師の方からいろいろつないでいただきました。

詩・その他

◆北海道 SUN33 本人(30代)

わたしたちのすること

忙しい忙しいなんて何もなくて何もすることないよーと思っていたら

「ねむること」もすることだつて気づいた

わたしたちにとつても重要なこと

あーそんなことを考えると忙しいなー

「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！



## 特集 家族の関わり方

### 回復力を高める 家族の接し方

S T R I ー D ー  
高森信子

だいぶ前のことですが、ある地方都市の家族集会に呼ばれて行った時、私はご家族（母親）の一人から次のような質問を受けました。

23歳の息子のことですが、初めての入院で、今週末に退院と、主治医から言われました。けれど、私から見て、息子は発病前の状態に戻っていません。治ら

ないまま家に帰って来て、私はどう接すればいいのか、すごく不安でとまどっています。それで先生に質問したのですが、先生はこう言ったのです。

「私は医者ですが、息子さんの病気を治すことはできません。薬も治せません。息子さんの病気を治すのは息子さんの力です。だからお母さんは息子さんの元気が出るように、もう一度育て治してください。：私は一応「わかりました」と言いましたが、先生の説明の意味がまったくわかっていません。精神科の先生なのに、なんで自分から治せないというのですか？息子は服薬を嫌がっているのですが、治せない薬をなんで飲ます

のですか？ もう息子は23歳です。もう一度、育て治すってどういうことですか？ 教えてください、と眼差しは真剣でした。

私は、その先生は無駄むだのない的確な言葉で話された、誠実な良い先生だと思いました。

ご家族の方々から、子供が退院の時に、「不安の塊りの親の私は、どう接したらいいか」と主治医にアドバイスを求めたら、  
Aさん「あなたにも薬だしましょうか」、  
Bさん「ご自分の趣味をもってください」、  
Cさん「娘さんの言うことになんでも、そうね、そうねって言うてればいいんですよ」、  
Dさん「今日を境に娘さん



完璧に抑えきれない場合もあるのでご理解ください。

ではどうやって回復させるのかというと、とにかく少しでも薬で抑えている間に、健康な部分を工夫しながら徐々に増やしていく賢明さが必要なのです。健康な部分とは、本人のできること（家族と暮らせる、テレビが見られる、音楽が聴ける、外に出られる、挨拶ができる、買い物ができる、電話に出られる、留守番できる、電車に乗れる…など）が一つずつ増えれば結果として病いの部分が減っていくので、症状を抑える薬も量が減り、気分も楽になります。つまり、困る病気の部分は治そうと、指導・助言・説得などをせず、薬

に任せて、健康な部分に家族の出番があると心得ましょう。

イタリアの故バザーリア先生は「自由こそ治療だ」との理念で20世紀の精神医療大改革を成し遂げたお方ですが、精神病の医学から「狂気」を切り離し、狂気は、家族・仕事・環境などの社会的要因からの「一連の現象」であるとなりました。

となると、家族の関わり方次第で当事者の病状が良くも悪くもなるということです。

子供の人生のために「私がこの子の病気を治さねば」の思いが強くなると、よかれと思つて助言・忠告・指導がはじまります。ご家族はよかれと思つての

行動なので際限なくエスカレートします。それを先生方は予知しているので、前記で挙げたAさん、Bさん、Cさん、Dさんへのアドバイスが出てくる訳です。要は、「辛いけれど親は子離れしてください」なのです。病気の部分を治そうと、介入すればするほど、信頼関係が壊れ、本人のストレスが増え病状が悪化します。

回復力を高めるために、私はいつも三つの事をご家族に提案しています。

### ①今を認める

#### \*当事者の現在位置の確認

今、出来ていることと出来な

いことを認識する。これは調子の波によって常に変わる。出来ないことも認める。

**\* 気持ちをわかってあげる**

話をとことん聴いてあげる、そして共感する。助言しない。

**\* 失敗した時も咎めない**

「残念だったね」「困ったね」と共感し、「何事も失敗から学ぶんだね。経験が大事」という。

**② ほめる**

**\* やってくれたことはすかさずほめる**

自己評価の低い方が多いので、出来ていることも、あたりまえと思わずほめる。

**\* 生きているだけで立派だよ**

「生きることがお仕事なんだよ」と付け加える。

よ」と付け加える。

**\* 「食っちゃ寝」からほめる**

それができると自分も明るくなり、場の空気がアップする。

**③ お願い上手**

\* 上からの目線ではなく、平等な立場をつくり、出来そうなことをお願いしてみる。

\* 相手の都合（GOサイン）、NOGOサイン）を引き受ける

NOも引き受けること。

相手のNOをあっさり引き受けると、自分のNOも引き受けてくれるようになる。

当事者さんは、日々不安との戦いです。家族は安心を上げるのが役目と心得ましょう。



**「あなたの力が家族を変える」・高森信子 著**

接し方を変えることで、再発率が下がることは、さまざまな研究で実証されています。では、具体的にどのような接したらいいのか、病気の方の気持ちを理解するには？ 話の聴き方は？といったことが、具体的に書かれています。

発行 認定NPO法人地域精神保健福祉機構(コンボ)  
判型 B6判 224頁  
定価 1,467円(税込)

## 特集 家族の関わり方

### 自分の人生を 生きる

川辺慶子

#### ● 20年前を振りかえって

30才で統合失調感情障害と病名告知され、はじめて病気を調べる糸口がわかりました。でも病気理解が十分でなく、服薬中断で再発したのです。その時の主治医から病名告知をうけ「あわてず、あせらず、あきらめない」という言葉をいただきました。回復していったケースなど

お聞きし、やっと不安と混乱から少し解放されました。

でも私は、娘はたいへんな病気になってしまったとの後悔と負の体験を抱え、全国の研修会での出会いを求めました。主治医から病院の家族会を紹介され、誰にも話せなかったしんどさを語り「おんなじよ。よくがんばってきましたね」と共感の言葉をかけられ、ホッとしました。少しずつ重荷が軽くなりました。少しずつ重荷が軽くなりました。たびたび話しているうちに、重荷は、社会の偏見だけでなく自分の偏見からも生まれてきたことなど気づきました。

親ががんばらないと娘の病気は治せないと思ひ込み、娘の気持ちなど考えず対応し、会話を

拒絶された辛さも経験しました。この時に高森信子さんと出会い「娘の気持ちを知る大切さ」を気づかされたのが大きなターニングポイントになりました。

#### ● 高森信子さんから学んだこと

2003年頃だったでしょう。高森信子さんの講演「親が変われば子も変わる」を見つめました。口をきいてくれない娘との関係にいきづまっていたので、嘘だと思いつつだまされたつもりで参加しました。「気持ちをおわかってあげる」「共感する大切さ」「本人のできることで、できないことを正確にとらえて認知・受容する」、現在位置を確認しましょうというお話でした。今まで聞いたことがない話

で、眼から鱗うろこでした。

親とは、教えること、指示命令することだと思ひ込んでいた私でしたから、なかなか聞き上手になれません。でもできることから始めようと思ひました。まず「親としての意見を言わない。聞くだけにしよう」と決心しました。はじめは、「おはよう」「おやすみ」の言葉かけだけにしました。3、4か月経過したころ、ぽつぽつと娘が話し始めました。私は、娘の辛い思いを初めて聴くことができたのです。真剣に聴こうとしている親の姿勢に安心したのか、娘は自分の考えを話すようになりました。話しを聴くうちに、「できること」や良い面が見えてきました。小さ

なことで、娘は役立つ存在になれたらいいのだなとやっと思えるようになりました。

### ● たくさんの出会で元気になる

家族にとつて、本人と向き合うコミュニケーションのコツや本人に向き合う・寄り添うことは課題だと思ひました。

ですが、そうした家族会活動をされているところがなく、SST認定講師や専門家の支援を受け、「家族SST交流会」を2009年に設立しました。学びと話し合いの中で、自分を肯定し元気になり、気づきと対処力が生まれてきました。

その後、「家族学習会」を病院の協力を得て始めることができました。たくさんの若い家族



との出会いが、家族の孤立からの解放へとつながり、家族会活性化につながりました。

体験から学び合う支援、家族にしかできない支援となりました。

親も自分の人生の楽しみなど持ちながら生きていきたいと思ひます。家族が安心して語る場でこうしたこと気づきました。親子は相互に自立して生きていきたいです。

## 特集 家族の関わり方

家族SST講座 精神疾患の  
家族と穏やかに過ごすために

名古屋市精神障害者家族会  
連合会・家族SST担当

小島正嗣

●病気のご家族と良好な家族関係を築くための「家族の学び」

病気の知識や特性を学んでも、病気のご家族と良好なコミュニケーションを交わすことは難しいと感じているご家族は多いと思います。家族が精神疾患にかかっていると知ったとき、誰もが不安ととまどいを感じ

じ病気の症状や特徴を調べたことでしよう。

幸い通院できれば、医師から対処方法を聴き、症状が落ち着くよう努力されると思いますが、精神疾患の症状によっては生涯にわたり病気の家族と共に過ごすことも珍しくはないと思います。その家族関係が良好であるか否かは、双方にとっても大切なことでしょう。

病気の知識や特性を学ぶことは大切ですが、「家族の病気や障害を受け入れ、本人の安定と回復に役立つ家族の心得」を学び、日々の暮らしに生かすため、名古屋市精神障害者家族会連合会では、平成28年からSST普及協会認定講師で同朋大学社会

福祉学部教授の吉田みゆき先生のご指導を受け『家族SST講座』を毎月実施してきました。

●家族SST講座…家族を対象とした学び「社会生活スキルトレーニング」

同朋大学の会議室（コロナ禍では社会福祉協議会の会議室）をお借りして、原則第4土曜日に自由な参加で開催しています。ホームページで同講座の開催情報を掲載しており会員以外の方も参加でき、毎回15名〜20名ほどの参加者がいます。

まず参加者は順番に近況報告、うれしい出来事、病気の家族との困り事など自由に発言して家族SST講座が始まりま

す。吉田先生がその日の家族の困り事の発言の中からテーマを絞ります。

①ご家族ががんばっていることは？

②一番困っていることは？

③こうなるといいなと思っ  
ていることは？

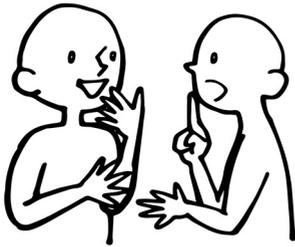
と内容は整理されます。

参加者全員で共に考え、また病気のご家族の気持ちを受け入れながら、どのようなタイムイン  
グで、どのような声かけをすれば、良好な会話になってゆくか、  
ロールプレイを交えながら学び進めていきます。参加することで少し自信が湧き明るい気持ちになります。皆さんの発言を聴くことで、「良かれと思ひ発す

る言葉が自分の考えに固執している」ということに気付くこともたびたびありました。

●家族SST講座の約束事から身につく効果

『批判し合うのではなく共通の目標に向けてお互い助け合いましょう』



この約束事は家族SST講座の始めに参加者が毎回確認するルールの一つです。一年ほど参加するうちに、この約束事が頭の中、心の中にすり込まれていたのでしよう。病気の息子から「お父さん、最近変わったね、僕に話す様子が穏やかに感じる」と言われたいへんうれしく思いました。

自分の考えを押しつけず、家族の気持ちを受け入れて話が始まる。家族SST講座に参加して、穏やかで安心して過ごせる家族関係に役立っていると思います。



## 「奸佞」かんねい

新聞で「奸佞」という熟語を見つけた。どういう意味だろうと辞書を繰ると、「心がねじけて、悪がしこく、人にへつらうこと」とある。気になったのは、どちらの漢字にも「女」という字が含まれていることである。女性には、そんなにひどい本性があるのだろうか。

前に親しく相談を受けたある女性を思い出した。会社で長い年月、働いてきたが、あるとき異動があり、それまでとまったく違う部署に配属された。そこでは同僚たちが、昼休みにひそひそと人の悪口を言うグループをつくっていた。彼女はそれが嫌で、一人で食事をするようになった。だが、それからいじめが始まった。話を聴くと、彼女がいかにもじめで、それまで仕事に対して誠実に向き合ってきたかがよくわかった。彼女には統合失調症の障



害があつたが、懸命にいじめに耐えて働き続けたため、症状が悪化して休職に追い込まれた。回復した後に、復職するか転職するか迷っている、とのことであつた。

筆者は思った。彼女のどこに「奸佞」の要素があるだろうか。むしろ、その反対で、人間として誠に立派なのではないだろうか。統合失調症になるくらい、彼女は純粋なのではないかと。

「女」が含まれている他の漢字を探してみる。「嫉妬」「嫌」「妨」「怒」「妄」「奴」等。これらの文字には、古代社会の通念が反映されている。

未来の社会のために、すべて作り直すべきではないだろうか。構成部分から「女」は取り除くべきである。

それとともに、統合失調症への偏見を葬り去るために教育を改革して、発症しにくい社会、いじめるのではなく大切にしよう社会を実現すべきである、と痛切に感じている。

(野村忠良)

## 《第37回》

# 同居拒否の決断

## みんなねっと 相談室から



### ◆相談内容

ご両親と暮らしているご長女が、あるときお母様の大切な品物を粉々に砕いて警察が呼ばれ、医療保護入院となりました。そのことで、お母様が何回も相談してこられました。

初回のご相談では、ご両親は高齢で、お嬢様との同居生活は限界に達しているので、退院後は離れて暮らしたいとおっしゃいます。

これまで10年間、お嬢様は医療機関にかかってきましたが、改善は見られないとのことでした。診断名は人格障害です。

2回目のご相談では、お嬢様は両親との同居の継続を望んで

いて、病院で面会した時にお母様がアパートでの一人暮らしを提案したら断られたとのことでした。

以後も何回かのご相談がありました。

### ◆相談員の対応

継続的なご相談のなかで、ご両親の胸中には、現在住んでいる家からご両親だけが遠く離れたところに部屋を借りて引っ越し、空いた家は他人に貸してその収入で、ご両親の部屋代をまかなう計画を実行したいというお気持ちがあることがわかりました。

相談員はその計画をご両親と一緒に話し合いながら、実際に進めるために必要なことで相談

員が知っていることをご参考になればと思ってお伝えしました。

その結果、まずご両親から病院に、退院後は実家には決して引き取らないこと、グループホームなどで自立できるように支援をおこなってほしいことを伝えることになりました。

ご両親は、移転先を急いで決め、引っ越して家の鍵を替え、不動産屋に借入人の募集をお願いすることとなり、実家にあるお嬢様の荷物はトランクルームに預け、その鍵はお嬢様に渡すことが決まりました。

こうしてお嬢様の入院中に、実家の借入人が決まって入居し、お嬢様は実家に戻ることは断念してグループホームを利用

することになりました。幸い、病院ではお嬢様の気持ちをよくわかってくれる主治医に恵まれ、感情の嵐を乗り越えることができました。

こうしてお嬢様は2年間をグループホームで過ごし、現在はアパートでひとり暮らしができています。わかりあえる人とのつながりもでき、何人かとは年賀状のやり取りもなさっているそうです。

ご両親は家族会に入会され、計画が思ったとおりに実現でき、喜んでいらっしやいます。お嬢様が親に依存しなくなり、みんなが無事に暮らせていることが、何よりありがたいとおっしゃいます。

### ◆感想

相談員としては、お力になれるかどうかわからない相談内容でしたが、ご両親が自分たちで熟慮して決然と行動なさり、相談員はその後からついてゆく感じの進展になりました。幸い、お嬢様が医療機関で良い支援者に出会われたこともあり、良い結果となりました。

(野村忠良)



子ども・きょうだい・配偶者  
家族いろいろ  
その25

## お願い

精神疾患の子供を持つ母

私の家では、子供と親の大人がよく起きます。

去年は子供が包丁を持ちだし、夫と私の前で仁王立ちになり「殺してやる」と脅しました。警察に通報すると、子供は逮捕されました。

私の子供は、日頃から精神病患者は何をしても警察に捕まるこ

とはないうそぶき、私達に暴力を振るったり、お金を脅しとったり、やりたい放題の事をしてきました。

### 医療スタッフへ二つのお願い

①本人に「暴力は悪」と教えてください

警察は、予想に反し子供を「普通の人」として逮捕したのです。私は今まで子供の診察時には必ず付き添って行き、主治医には子供が私と夫に暴力を振るうことを伝えてきました。そのことを子供は嫌がらなかったからです。

でもどの先生も「暴力は犯罪だ」「親が警察に通報したら逮

捕されることもある」と子供に言ってはくれませんでした。

私の子供を不起訴にするために東京地検に呼ばれた時、検事さんから「どうして医師は、暴力は犯罪だと患者に言わないのだろう」と質問されました。

精神疾患患者が、医師に暴力を振るったら大騒ぎになるのに。精神疾患患者の親も、暴力を振るわれれば痛いし怖いし心も傷つくのです。それを見ている他の家族の心も傷つき、家族が崩壊するのです。

先生、スタッフの方々、お願いです。「悪いことは悪い」「暴力は犯罪だ」と教えてやってください。

## ②家族を労いたってください

子供が逮捕された日は、私も朝早くから夕方になるまで刑事さんから聴取されました。朝から何も食わず、疲れ果ててしまいました。

その時、警察署の生活安全課の人が「今日はいへんでしたね。一日ご苦労様でした。お宅までお送りしますよ」といって車で家まで送ってくれたのです。

子供が急性期で初めての入院の時も、首を吊った子供の行為に狼狽ろうばいし、腰を抜かしそうになりながらも、親は病院に付き添って行くのです。絶望の淵にいるのに。

でも、先生もスタッフの人達

も、型どおりの質問と型どおりの対処はしてくれましたが、親の私には、思いやりのある優しい言葉をかけてはくれませんでした。

私の子供が我がままになったのは、こんな病気に罹かつてしまつて可哀想だと甘やかしてしまつた、親の私にも責任があるかとは思いますが。

東京地検に子供を不起訴にするために呼ばれた時、検事さんが「お母さんの人生なんてないじゃないですか。今までたいへ

んでしたね」と優しい言葉をかけてくださり、検事さん達は東京地検の玄関まで見送ってくださいました。

私が感じたのは、おそらく警察の人は、現場に踏み込み、親の怯えた顔、修羅場と化した家の中、家族の悲惨な状況を見ているから、優しいのではないかということでした。

本当は、親が一番、自分の子供が精神病に罹かつたことを、嘆き、悲しみ、憂うれいでいるのです。

どうか先生方、スタッフの皆様、精神病患者が入院する時や診察の時に付き添っている親に、優しい声をかけてください。

その言葉だけで親は救われ、癒されるのですから!!



## 大学時代の同級生が メンタル不調の経験を話し合う

(対話) ケイエム・けーちゃん・岩谷潤

《対話者のプロフィール》

ケイエム…関東在住。大学卒業以来、同じ金融関係の企業に勤務。心療内科の受診歴は15年以上。

けーちゃん…関西在住。大学卒業後、交通関係の仕事をしている。数年前にメンタル不調となり、一時休職。現在は復職、心療内科は受診継続中。  
岩谷潤…関西在住。大学卒業後に精神科医になった。この春から休養／充電期間を設ける。

今回の参加者は大学の同じゼミを卒業した3人です。オンラインでの20数年ぶりの大学ゼミの同窓会をきっかけに、この語

り合いが実現しました。

そのときに感じていたこと

ケイエム 今まで二回、長く会社を休みました。一回目が1年半。復職してしばらくはうまくやっていたけど、10年経ってまたうまくいかなくなると、自殺未遂で1か月入院して、8か月経ってから職場復帰した。

けーちゃん きっかけとかあったの？

ケイエム だんだん世の中の矛盾とか、そういうのが蓄積していったね。自分から世の中に積極的に関わらなくなった。社会情勢とか調べる仕事をやってたんだよね。その矛盾に気づいて、どんどん、どうしようもな



ケイエムさん

くなっていく。貧しい人がどんどん貧しくなって、富める人がどんどん富んでいくその流れが止まらないなあって実感して。

けーちゃん そういう、思ったことを誰かに言ったり？

ケイエム そういうことはなかったね。初めから諦めてたのかもしれない。で、世の中に絶望しちゃって、海に入っちゃって。

けーちゃん 入院はどうやった？

ケイエム 閉鎖病棟で、高校野球見たり、本読んだり、他の患

者さんと話したり。自分と関係ないことをやってる感じだった。それでもう、自分の命を始末することはやめようと。特に両親が見舞いに来てくれた時はそう思った。退院後は例えば、朝はマクドナルドで、フランス語の詩を翻訳してツイッターに上げて、図書館にいて、午後は大学の公開講座に参加して、夕方家に帰る。とにかく暇を潰したかった。それから、心療内科のリワークに通いだした。

### 表現できる場との出会い

ケイエム 同じ時期に、俳句と出会ったんですよ。フランス語の俳句を日本語に訳してて知り合ったフランスの俳人に、日

本の俳人を教えてもらったの。「日本人ならこいつ知ってるか？」って言うから「いや、知らない」と。それで「知らないならすぐ読め」と。アマゾンで本買って、感動して、自分でも詠んでみようかと。自分が自由に発言する、できる、そういう場を求めてたんだらうね。

けーちゃん 自由に発言するんだったら17文字は短くない？

ケイエム その潔さがいいのかもしれないね。少なくとも俺は救われたね。世の中、まだ捨てたもんじゃないんだなあ。

けーちゃん 俺も40代の時は、まわりのことが見えなかったな。家帰ってきてても何しても、何も考えないでただただ明日



**岩谷** 人に言うのを最初から諦

めてたのかもって話があつたけど、悩みを誰かに言うことで心が軽くなる方法がある一方で、俳句とか何かを表現することを通じて、この人を信頼できる、尊敬できるって関係があるのも、気持ちの健康にすごく役立つんだろくな。

**ケイエム** おっしゃるとおり。役に立ってるし、人間ってまだ捨てたもんじゃないという信頼関係。



岩谷潤さん

もんじゃないな  
い」って思え  
るようになる

**岩谷** 俳句を通じた「世の中、まだ捨てたもんじゃない」は、「人との関係」に「まだ捨てた

ことなんだ。

**けーちゃん** 俺も、気持ちは切り替わった感じがするね。まわりを気にしてばっかりだったのが、もうちょっと自分のために小さい日常も大事にしようって。見てるけど見えてなかったのが、ちよつと見えるようになった。あと、人恋しくなったな。だから年賀状だけの付き合いみたいに適当にしてたものを、もつと大事にしようって。君たちとの再会もその一つ。このあたりを30代、40代はないがしろにしてた。50歳を区切りぐらいに鬱になって、自分を否定しとつた。「俺はできない」「みたいなことばかり考えてたら、本当に動けなくなったよ。頭が痛い

とか眠れないとかね。休んだら、今まで何しとつたんかなって。後悔がいっぱいあるけど、思ってもしようがない。これからの人生をいい方に持つていこうじゃないかと。こうやって話ができることに運命を感じるな。

**岩谷** 互いにしんどい思いをしてきた上で今がある、そういう者同士が、経験自体はそれぞれ違うし、意味も違うんやけど、俺にとつてはこうやってん、俺にとつてはこうやってん、みたいな話をするのを大切にしていきたい、大切にしていかないとね。今日はほんとありがたいございまして。

(文字起こし協力…Good

Jobさん)

知りたい！  
聴きたい！  
こんなとくみ

第14回

## 障害者就労継続支援 B型事業所製作 「レトルト能登丼」

能登丼事業共同組合

代表理事…坂本信子さん  
事務局長…島田隆雄さん

### 能登丼が生まれた経緯

2007年12月に、奥能登に訪れる人を増やし、地域を活性化させるため、石川県と奥能登2市2町、民間事業者、地域づくり団体が団結して、「どの店舗でも作れる『丼』を名物にしよう」と、海鮮丼や牛ステーキなど、バラエティ豊かな「能登丼」が誕生しました。

「能登丼」の知名度アップと定着をはかるため、全国のご当地丼を一堂に集めた第1回「全国丼サミット」を石川県で開催し、多くのメディアに取り上げられることになりました。その後、活動の自立をめざして「能登丼事業協同組合」を2010年12月に設立しました。

地域団体商標で能登丼ブランドを守り、地域の知名度向上を担う能登丼は能登丼事業協同組合の組合員であれば、例えば次の条件を満たすことで「能登丼」を名乗ることができることとしています。

①奥能登産のコシヒカリ、水を使用すること、②メイン食材に地場の魚介・肉・野菜を使用する丼であること、③能登産の箸を使用し使った箸はプレゼントすること、④器には「輪島塗」（商標登録）などの能登産のものを使用すること。

一定の品質を維持しつつ類似の名称の使用を制限して「能登丼」ブランドを守ること、伝統的工芸品や地域の名産品など、他

の産業にも好影響を与えています。奥能登で対外的にPRできる商品は少なく、地域団体商標「能登井」の旗を持ち、まとまって他地域のイベントに出て行けることは大きな武器で、知名度向上に役立っています。ただ、「能登井」



を提供する店舗は小規模店舗が多く、団体ツアー客などへの提供が困難であったことから、弁当事業にも参入しました。「能登井弁当」を開発し2017年4月から提供を開始しています。能登井弁当を置いてもらう交渉の際には地域団体商標を取得していることが大企業の信用を得る上でプラスに働きました。

### 能登井事業が評価され さまざまな賞を受賞

地元食材や輪島塗などの器を使った「能登井」をブランド化し、2市2町の広域地元での観光、商業に大きく貢献したことが評価されて、2017年12月には「石川地域づくり賞」(団体部門優

秀賞)で石川県知事表彰を受賞、2018年11月には国土交通省「地域づくり表彰」で国土交通大臣賞を受賞、2019年2月には総務省「ふるさとづくり大賞」(団体表彰)で総務大臣表彰を受賞しています。この受賞を励みに、能登井を通じて奥能登をますます元気に盛り上げていこうとがんばってきました。

### 新型コロナウィルスの影響で 能登井レトルトを開発

しかし、新型コロナウィルスの影響で能登井加盟店舗は、来店客の減少や、ツアー客を対象とした商品のキャンセルが相次ぐなど厳しい状況となりました。そこでその対策として能登



弁事業協同組合では、巣ごもり需要に着目し自宅で楽しむことができる「能登弁レトルト」の開発に取り組むこととしました。先駆けてレトルト食品の取組をしていた坂本理事長や(株)奥能登元気プロジェクトの皆さんと話し合い、全組合員に能登弁らしい「レトルト」を作りませんかと提案しました。賛同してくれた組合員7名が2年をかけ、べ

ニズワイガニやノドクロの炊き込みご飯をはじめ、能登牛のカレー、シイタケの治部煮弁など全12種類のバラエティ豊かなレトルト商品を完成させました。それは、(株)奥能登元気プロジェクトのおかげでもあります。

### 就労継続支援B型事業所

#### 「奥能登WORKスタジオ」が

#### 能登弁レトルトを製作

(株)奥能登元気プロジェクトは企業の取り組みとして、奥能登の一次産業が継続的に利益を生み、奥能登地域の経済が元気になるれば雇用が生まれ、障害者の方が働く機会を得ることをめざしている企業です。奥能登地域を活性化するために、障害

者の方が農福連携・漁福連携・林福連携に関わって、奥能登地域の方と協業しながら、将来、就労するための準備をしています。その(株)奥能登元気プロジェクトが、レトルト商品の試作を募集しているのを聞き、コロナ禍で売上が落ち込んだ飲食店の応援をしたいと声を挙げてくれました。

一昨年前に坂本理事長のお店「典座」がレトルト新商品2種類を開発していたので、そのつながりです。今回、能登弁組合として、(株)奥能登元気プロジェクトが運営する就労継続支援B型事業所の「奥能登スタジオ」に能登弁レトルトの製作をお願いしますこととなりました。

さまざまの方が働き、

喜びを得た「能登丼レトルト」

奥能登WORKスタジオでは、知的障害の方、発達障害の方、精神障害の方、身体障害の方など障害の種類もさまざまですし、高校を卒業して就職をめざす方や休職中で復職をめざす



方などいろいろな方が働いています。地元のブランドでもある能登丼のレトルトに携わることで働く利用者さんもやりがいを感じて作業をしています。店頭に並んだ能登丼レトルトを見かけることで、「自分たちが加工した商品がお店に並んでいる」という嬉しさと自信にもつながり、働く喜びを得ることができています。

最後に、家で手軽に食べられる能登丼の魅力や美味しさについて教えてください

奥能登の自然豊かな里海里山で育った食材を使った能登丼レトルトを自宅で楽しんでください。そのまま、ご飯にのせても



おいしいですし、ひと手間かければ、パスタの具材にもなります。レトルトを利用したレシピをYou Tubeで紹介しています!! また、ぜひコロナが収束しましたら、実際の店舗にお越しいただき、おいしい能登丼を食べに来てください。

(取材・編集委員 橋口亜希子)



〈コメント〉

らっきょう酢がお店になくて、らっきょう漬けを買い、その汁で作りました。らっきょうは大好きなので後の楽しみにして、白菜とりんごの和え物を賞味。まろやかなすっきりとした甘めのおいしさでした。かつお節の香ばしさと、たっぷり食べられるのも魅力です。

(編集委員)

❖「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

## 白菜とりんごのらっきょう酢和え

鳥取県のなしっこさん(本人・30代)から下記の投稿をいただきました。

〈材料 3人分〉

- ・白菜 葉を4枚くらい
- ・りんご 2分の1個
- ・塩 小さじ2分の1
- ・らっきょう酢 適量
- ・かつお節 適量



〈作り方〉

- ① 白菜は芯(葉の根元の厚い部分)を横切り(5mm~1cm幅)に、他は小さめのザク切りにする。それに塩をかけてもみ込み、水気をしぼる。
- ② りんごは皮ごと細切りにする。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、らっきょう酢とかつお節を、味をみながら加える。

《第5回》

## 研究について

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

皆さま、こんにちは。日本統合失調症学会パブリックリレーション委員会です。3月号の「カントン手抜き術」で、豚汁を作ってみました。水の量が、お椀×人数分、というのと、味噌の量が、一人分÷梅干し一個の大きさ、という説明が、私としては目から鱗でした。よく考えれば前者はあたりまえですが、今までは計量カップで3人分なら大体500cc、4人分なら700ccくらいにしていました。後者は、600ccの味噌汁で45gと、いうのをどこかの料理本で読んだので、比例配分して計量していました。おかげで計量の時間や計量カップの洗い物が減り、

おかげさまで意義のある手抜きとなりました。

さて今回は、3月に開催された統合失調症学会でもテーマにした、研究でどのようなことがわかっており、どのようなことがまだわかっていないか、についてご説明します。また、イギリスや日本などではじまっている、当事者、家族、市民、専門家が一堂に会し、どのような研究の優先順位が高いかを合意形成する試みをご紹介します。

研究について、わかったこと、わかっていないこと

脳科学研究では、幻聴や妄想などの症状とドーパミン機能の

関係や、脳のどのような部位に変調があるかについては、かなりわかってきました。しかし、統合失調症の発症が思春期・青年期に多く、環境因子として都市生活や社会的なストレス（2月号参照）の影響が知られているにもかかわらず、臨床的な研究でも、動物を用いた研究でも、そうした知見が研究デザインに取り入れられていません。

脳科学的な研究が不十分なため、新しい薬の候補を探す研究もどうしても苦戦せざるを得ません。とはいえ、ドーパミンを調節する薬としては、少しずつ効果と副作用のバランスのよい薬が出てきているところです。



ただ、新しい薬が発売される前に効果を確かめるための臨床試験において、効果を測定する主な指標に症状のみが使われていることも多く、生活の質や主観的な回復などは取り入れきれない状況です。

心理学的な支援の開発や効果の実証については、7月号以降

で詳しく述べますが、海外で開発された支援法を日本に導入する際の問題点や、多大な労力をかけて日本で効果を実証しても、一部の専門的な施設で行われるのみで、全国の患者さんが等しく受けられる状況ではないことも課題です。

こころの健康社会に向けてどのような社会制度が必要かについても、研究は立ち遅れていきます。もちろん、研究をしなくても制度を整えればよいと思われることについても取り組みが不十分であることは、皆さまもよくご存知のとおりです。

**研究の優先順位を共同創造する**  
このように、研究でわかって

いないことが多いと知らされて、研究者は何をやっているんだ！と思われたかもしれない。わかっていないことを今後明らかにしていく上で、研究者の関心や都合だけで研究の優先順位づけが行われていくことに、最近イギリスで待ったがか

けられました。本来、サービスにおいては、その受け手である当事者にとって、必要で重要なものを創り出すべきです。近年、患者さん・医療スタッフ・支援者・研究者が協力して、研究を民主化することの重要性が強調されています。英国では、当事者の方々と医療専門職が共に「統合失調症をもつ人についての治療に関する研究の10の優先

事項」を決めました。こういった、当事者と専門職が共に考え創り上げていく「共同創造」という取り組みが、当事者の治療・支援の改善につながり、役に立つことを目指しています。

これにならって日本統合失調症学会パブリックリレーション委員会では、東京大学医学部附属病院精神神経科と協力して、当事者の方々のご意見によって、統合失調症をもつ人の医療・支援・研究の優先事項を決めていくためのアンケート調査を始めました。

調査内容は、統合失調症の医療・支援・研究の優先課題に関

する選択式質問や、自由記述などでした。主な質問は「あなたにとって、統合失調症について、研究で明らかにしてほしいことはどんなことですか」です。研究とは、統合失調症をもつ人への治療・支援に関する研究だけでなく、原因・病態解明、診断法開発、予防に関する研究、周囲や社会の理解・受け入れなど社会的環境の改善の効果を調べる研究、医療従事者など専門職の態度・技能改善の効果を調べる研究なども含まれます。アンケートの分量について事前にピアサポートワーカーや当事者の方々から意見をいただきました。



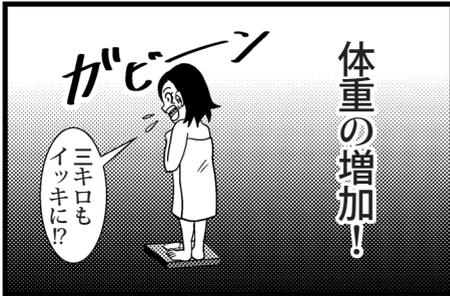
たいへんありがたいことに、1219名の当事者の方々にご回答いただきました。読者の皆様も本調査にご協力いただいたかもしれません。この場を借りて、厚く御礼申し上げます。選択式質問19のうちトップ3は、「抗精神病薬の長期服用による副作用」、「抗精神病薬の副作用は効果を上回るか」、「抗精神病薬には長く続く身体的副作用はある

か」でした。自由記述では、治療の次に社会との関わり（啓発・教育・周囲との関わり・理解・受け入れ、就労・生計・社会参加など）の項目が多く挙げられました。また「結果を公表してください」、「がんばって研究につなげてください」という感想を多くいただき、身が引き締まる思いです。本研究について今年3月の統合失調症学会で中間発表し、「回答者へのフィードバックはどういったものを考えていますか?」、「発表だけでなく、実際に研究をやってほしい」というコメントをいただきました。今後、研究のまとめ方や発表についても当事者の方々にご相談しながら行っていきます。

## おわりに

よく考えれば、学会や論文などで、わかったことだけが発表され、わかっていないことについては説明されてこなかったことや、統合失調症の研究でどんなことを優先的に研究するかを専門家だけが決めてきたこと自体がおかしなことでした。さらに言えば、本当はあたりまえのことなのに、各研究機関で研究を認める倫理委員会の構成メンバーに当事者や家族がほとんど入っていない、というのもおかしいです。試みは始まったばかりですが、あたりまえの社会に向けた第一歩として、続けていければと思います。

# 体重増加

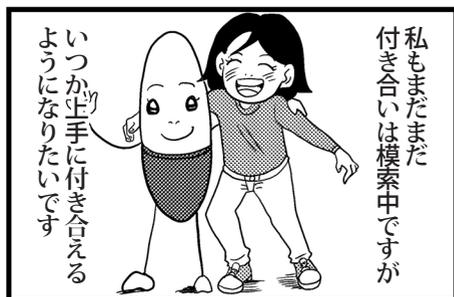


# 日々、コレ、 トーシツ!

第8回 木村きこり



## 模索



## 主治医の言い分



\*薬の過剰摂取

## お知らせします みんなねつとの活動

### ■身体拘束ゼロをめざす院内集会

3月28日に参議院会館（オンライン併用）にて、精神科医療の身体拘束を考える会主催、みんなねつと後援の院内集会がありました。みんなねつとからは、岡田理事長の「当会全国調査も示し、人権侵害行為にあたる身体拘束は命を奪うことにもつながる行為であるので慎重のうえにも慎重に取り扱われるべき」との趣旨のメッセージを小幡事務局長が代読・出席しました。集会では、昨年10月、石川県内の精神科病院で5年前に亡くなった大畠一也さん（当時40歳）

に対して行われた身体拘束が違法であったとの判断が最高裁で確定した件を学びました。

一也さんは入院3日後に隔離され、その後、5名で押さつけて注射しようとした際に抵抗したことを「暴力」とされ、その翌日に興奮や抵抗がないにもかかわらず身体拘束されたのです。

そしてその6日後に身体拘束を解除した直後に肺動脈血栓塞栓症で亡くなってしまいました。違法な身体拘束で人が亡くなることは決してあってはならないことです。

国（厚生労働省）は、身体拘束の実施要件の見直しを検討しています。しかし、身体拘束をなくすことをめざさず、その要件を拡大しかねない「検査及び処置等を行うことができな

い場合」が加わる提案がなされました。身体拘束ゼロにするために何をすべきかを抜本的に問い、考える必要があります。

集会参加者は集会アピールを定めたので、紹介いたします。

### 【集会アピール】

本日私たちは、「身体拘束ゼロをめざす院内集会」を開催し、ここに集まりました。

昨年10月、石川県内の精神科病院で5年前に亡くなった大畠一也さん（当時40歳）に対して行われた身体拘束が違法であったとの判断が最高裁で確定しました。

一也さんは入院3日後に隔離され、その後、5名で押さつけて注射しようとした際に抵抗したことを「暴力」とされ、その翌日に興奮や抵抗がないにもか

かわらず身体拘束されました。そしてその6日後に身体拘束を解除した直後に肺動脈血栓塞栓症で亡くなりました。

一審の敗訴を経て、違法な身体拘束が認められるまで4年近くの歳月を要したわけですが、このようなことが精神科病院で起きていることは驚きを禁じ得ません。身体拘束の危険性を改めて感じます。

患者さんの尊厳を奪い、時として命さえ奪ってしまう身体拘束はゼロを目指すべきと考えます。

第7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」では、「隔離・身体的拘束の最小化に係る取組」として、「処遇基準告示の見直し等」が掲げられたものの、検討の方向性として示された6

個の項目では身体拘束をゼロにする未来像が描けておらず不十分と言わざるを得ません。特に「多動又は不穏が顕著である場合」という身体的拘束の要件を「多動又は不穏が顕著であつて、かつ、そのまま放置すれば患者の生命にまで危険が及ぶおそれがある場合又は検査及び処置等を行うことができな場合」に改訂する提案は論外も甚だしく到底容認はできません。さらに、人員不足によつてやむを得ないとする身体拘束が行なわれていることも看過できません。

私たちは、憲法上保障された人身の自由にかかわるこのような基準について、広く国民的議論を行つていく意味においても、第7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」に示された検討の方向性を撤回して抜本的に身体拘束ゼロを目指すものを出し直すとともに、これで検討が終つてしまわぬよう、身体拘束ゼロを実現するまで実態把握や検討の継続を求めます。

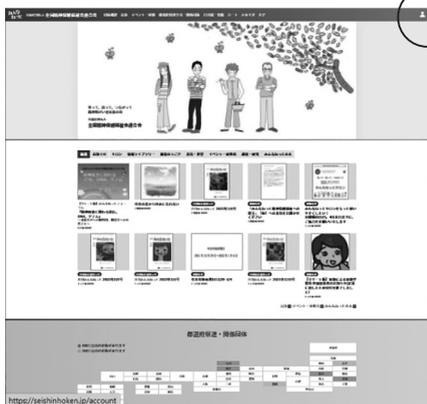
令和4（2022）年3月28日  
「身体拘束ゼロをめざす院内集会」参加者一同  
(事務局小幡)

### ■みんなねっとIDの登録を！

賛助会員のみなさんは、みんなねっとID登録いただけますと手続きやサービス利用が便利になります。また、今後予定しているWEB賛助会員（個別賛助会員オンラインタイプ）への移行もしやすくなります。

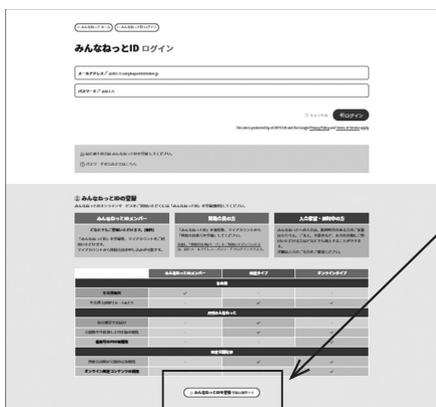
## ID登録の手順

- ① ホームページを開いて、右上の人型マークをクリック
- ② 一番下のみんなねっとIDを登録バーをクリック



- ← ① ホームページを開いて、右上の人型マークをクリック

- ③ 自分のメールアドレスと自分で考えたパスワードを記入して赤の登録ボタンを押す。パスワードは忘れないようにしてください。



- ② 一番下の「みんなねっとIDを登録」のバーをクリック

すでにマイページを利用して  
いた方は登録なしで変わります  
ん。

- ③ メールアドレスとパスワードを記入して赤のID登録を押す



## みんなねっと事務局の動き

2月1日(火)	事前レク 第4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
2月2日(水)	自民党障害児者問題調査会
2月3日(木)	家族学習会 A-3 第4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
2月4日(金)	国交省 旅館業法の見直しに関するご説明
2月5日(土)	相談員交流会
2月7日(月)	新たな評価指標にかかる今後の進め方等のWEB説明会
2月8日(火)	公明党 障がい者福祉委員会 サロン定例ミーティング 第42回アピリンピック協議委員会
2月12日(土)	家族学習会 B-3 (文化庁・厚労省) 障害者文化芸術活動推進基本計画第2期にむけた意見ヒアリング
2月15日(火)	事前レク 第5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
2月16日(水)	近畿ブロック提言討議 第16回日本統合失調症学会インタヴュー
2月17日(木)	家族学習会 A-4 第5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
2月18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 事前レク第114回障害者雇用分科会(2/24)
2月21日(月)	共同通信取材
2月21日(月)	身体拘束を考える会打ち合わせ
2月22日(火)	関東ブロック代表者会議
2月24日(木)	JDF 幹事会 第114回労働政策審議会障害者雇用分科会
2月25日(金)	編集委員会
2月26日(土)	家族学習会 B-4
2月28日(月)	事前レク第6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 2月4日(金) 14日(月) 22日(火) 代表理事打合せ
3月1日(火)	みんなねっとサロンオンライン交流会 家族学習会 A-5
3月3日(木)	第2回 知的・発達障害者等に対する公共交通機関の利用支援に関する検討会 第6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 身体拘束院内集会打合せ
3月4日(金)	第62回障害者政策委員会 災害メンタルヘルス有識者会議(日本医療政策機構)
3月7日(月)	NHK取材 事前レク社保審
3月8日(火)	日本障害フォーラム(JDF)報告会
3月9日(水)	サロン定例ミーティング
3月10・11日(木・金)	甲州東海ブロック研修家族大会(静岡) 第125回社会保障審議会障害者部会
3月11日(金)	家族による家族学習会アドバイザー研修会打ち合わせ
3月12日(土)	家族学習会 B-5
3月14日(月)	事前レク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 NHK取材 グループ取材
3月15日(火)	リモート版アドバイザー養成研修会 身体拘束院内集会打合せ
3月16日(水)	みんなねっと第4回理事会 第7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
3月17日(木)	第2回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 九州・沖ブロック研修家族大会(宮崎オンライン)
3月18日(金)	第115回障害者雇用分科会
3月20日(日)	子ども版担当者養成研修会
3月22日(火)	リモート版担当者養成研修会
3月23日(水)	みんなねっとフォーラム 身体拘束院内集会打ち合わせ
3月24日(木)	北信越ブロック研修家族大会(富山オンライン) 障害者政策委員会 編集委員会
3月25日(金)	家族学習会企画委員会 中央障害者社会参加推進協議会及び同協議会部会合同委員会 第7回移動等円滑化評価会議
3月27日(日)	医療ヘルスケアアーカイブズの保存と利用に関わる諸課題と当事者参加
3月28日(月)	身体拘束院内集会
3月29日(火)	第20回オリバラ全国ネット会議
3月30日(水)	JDF 幹事会
3月31日(木)	第8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 3月2日(水) 14日(月) 30日(水) 代表理事打合せ

# 編集後記

## 編集後記

■ 人類は、核兵器を振りかざしていがみあい、資源を使い尽くして空気や海を汚すので、地球や生物は暗澹たる状況に追い込まれている。無償の愛や誠実さ、賢さをもって人類を支えてくれる地球と生物、宇宙の恩愛に、私たちは気が付いていないのではないだろうか。生活を簡素にし、自然や宇宙を敬い、恩愛に報いる生き方をしたい。そう願いつつ編集に携わっている。

(野村)

■ 編集後記を書いている今は4月1日で、私が住む街の至る各所は、遠山の金さんもびつくりしちゃうくらい桜吹雪でとてもきれいです。今年も年々忙しくなる年度末のお仕事で、ゆつくり桜を見に行けなかったのですが、散る桜を見ながら桜についてやっぱりすごいなうって思っています。どんなに強風が吹いても咲き続ける。時々凹んだり、やさぐれる私ですが、桜のように毅然と生きていきたいと思えました。(橋口)

■ 今年の米アカデミー賞作品賞に輝いた「コーダ あいのうた」。「コーダ」とは「聴覚障害者の親を持つ耳が聞こえる子」という意味だそうです。新聞でふと見たその映画の広告には「I Love You」の言葉があふれていました。私がこの言葉を知ったのは、今回ご寄稿いただいた高森信子先生の講演でした。言葉がなくても伝えられる。「I Love You」が重なった偶然に感謝。(菅原)



I LOVE YOU

【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 181 号(2022年 5 月号)

定価 300 円

発行日 2022 年 5 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

個別・年間 3600 円

理事長 岡田久美子

複数・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

ホームページ www.seishinhoken.jp

郵便振替 00130-0-338317 加入者名 みんなねっと

印刷・製本/倉敷印刷株式会社 表紙のデザイン/NPO 法人ぷるすあるは

(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



PENCOM



## 心病む夫と生きていく方法

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>

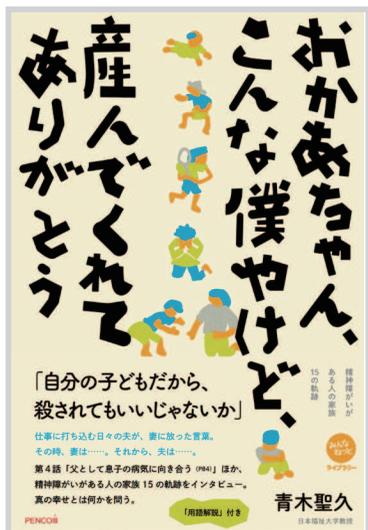
(公社) 全国精神保健福祉社会連合会 監修の本

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、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）

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>