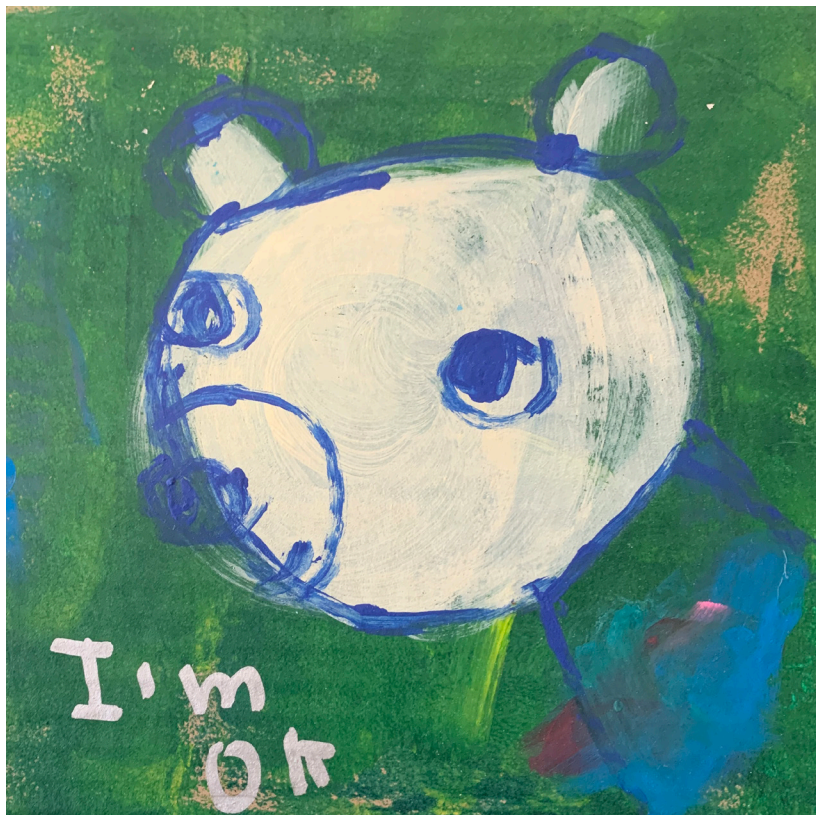


# 月刊 みんなねっと

6  
2022



I'm OK チアキ

特集 ペットがいてくれてよかったこと



## オンラインタイプの会員「WEB 賛助会員」 (年度会費 3,600 円) 募集のお知らせ

### ● WEB 賛助会員とは

従来の郵送版ではなく WEB 上から「月刊みんなねっと」を閲覧でき、スマホや PC、タブレット等からいつでもアクセス OK です。

現在準備中の WEB 賛助会員限定オンラインコンテンツ（秋ごろより順次提供）を利用することができるようになります。

### ● 申し込み方法

#### 1. 新規でお申し込み

みんなねっとのホームページにアクセス→右上の人のマークから個人IDを取得→賛助会員の申込み（オンラインタイプ）→会費納入確認後に閲覧開始となります。

2. すでに個別賛助会員の方でオンラインタイプへの切り替えをご希望の方  
みんなねっとのホームページにアクセス→右上の人のマークから個人IDを取得→マイアカウントにログイン→マイアカウント内紫色の賛助会員ご入会済の方はこちらより詳細情報を入れて登録→マイアカウント内オンラインタイプへ変更をクリックから進む→完了→会費納入確認後に閲覧開始となります。

#### 3. 家族会・複数賛助会員の方は事務局へご相談ください。

## 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）



## ◆ メールマガジン募集中 ◆

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 6月号 通巻第182号



みんなの🌀 — 読者のページ 2

特集

ペットがいてくれてよかったこと……6

読者投稿文 6

編集委員 猫<sup>ラブ</sup>♥座談会 10

多事彩々 洗濯 (野村忠良) 14

みんなねっと相談室から《第38回》 あるお父さまから

「強制入院縮小の検討が進められているが

入院が必要と思える息子は今後どうなるのでしょうか？」 16

子ども・きょうだい・配偶者 家族いろいろ(その26) 子どもの目に映った父と母 18

リレー連載「リカバリーをめぐる、対話のように」②

地域で育む愛～自己“構成”感を高める～ 福岡要(対話)真嶋信二 20

知りたい!聴きたい!こんなとりくみ(第15回)

「浦賀奉行所レモンサブレ」で浦賀の町おこし!

障害者地域活動支援センター アトリエ夢喰虫(神奈川県・横須賀市) 24

カンタンてめき術(料理編) その21 簡単かぼちゃサラダ 29

◎統合失調症の最新情報 《第6回》 治療方針の決め方 30

日々、コレ、トーチツ! [第9回] 木村きこり 34

みんなねっとフォーラム 2021

講演「『精神疾患に関わる遺伝、DNA、ゲノム』 講師 尾崎紀夫先生 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紹介するコーナーです。

「みんなねっと」の感想

◆岡山県 ハイコママ 家族  
(60代)

4月号の特集「一人暮らし」を読んで勉強になりました。一人暮らしをしたとき、毎月の生活費は、皆さんのような方法で出されているのでしょうか。4月号みんなのわの鈴木定子

さんの「私の終活」を読んで今私の悩みとまったく同じでした。持ち家のこと、いつ処分すべきかいろいろな気持ちが交差しています。

◆千葉県 小林ひさえ 家族  
(60代)

1月号特集の都立松沢病院名誉院長齋藤正彦先生の特集に深く感動しました。医師は傍に座り、患者の罵声を聞き続け、受け止め、入院依頼も断らない、拘束をしない、合併症でも安心して治療する病院、高い理念がありがたいです。

呉秀三精神科医の映画「夜明け前」を思いました。「我が国十何万の精神病患者は、この病を

受けたるの不幸のほか、この国に生まれたる不幸を重ねる」を思いました。長くそうも思っていました。齊藤医師の言葉にふれ、「日本に生まれてよかった」と涙が出ました。

◆奈良県 仁田れい子 家族  
(70代)

統合失調症、二人の子供（一人は出産後発症53才、一人は独身自活50才）の親です。3月号のみんなのわの富永氏の文に涙しました。娘も息子も保護室で拘束（入院中）経験があり、親も涙して帰った日々がありました。拘束は人としての尊厳と人権を無視した行為です、に私の思っていたことはこういうこと（精

神科特例が根源にあることだったんだと深く共感しました。野村忠良氏の文章は、毎月温かく、人間味あふれる文ではげまされ、優しさ、純真さに心洗われます。

奈良県内でいろんな制度、社会の支援、病院の支えを受けながら、病気でも自活をなんとかやっている息子が、遺品のガラケーをついに卒業し、1月に友達の支えでスマホデビューしま

した。母親離れも進み、何かと口出したくなる母ですが、3月号相談室のページを読み、私の友達からの助言もあり、私もこのページの対応を心がけて、よりそいながら生きたいです。



◆長野県 備前陽一 本人(30代)

◆島根県 ひでお 本人(70代)

毎月野村忠良さんの「多事彩々」には適確的を得ている文章に接し、感心していました。苦労が滲み出ている、どんな人生を歩んでこられたのかと…。

4月号で、年齢もほぼ同じで食欲に学んでおられる様子を知り納得しました。私は長い間、左脳の調子が思わしくなく、苦しみました。やっと立ち直りました。

当事者としてこれからの私に何ができるか考え中です。今後の野村さんのご活躍を期待すると共に、ここには野村さんがおられると安心しました。私もがんばります。

## 日常生活

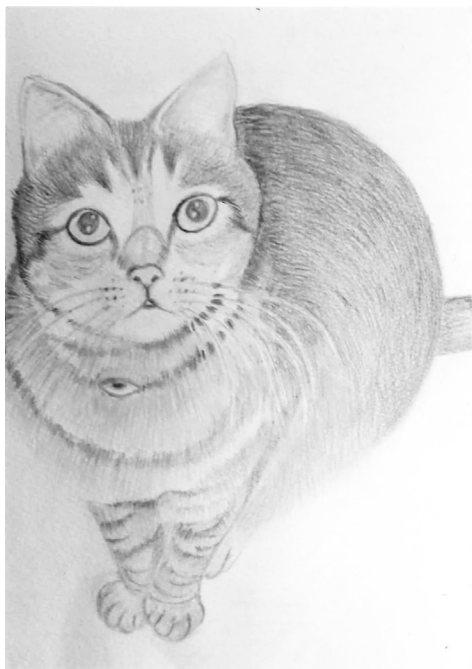
◆兵庫県 いちごっ子 本人 (50代)

私は小さな頃から無口で、何がきっかけかはわからないけど、友達と話をして、楽しいなあと思うようになりました。

今、統合失調感情障害です。作業所に楽しく通所しながら、グループホームに住んでいきます。毎日食事がすごい楽しみです。

す。美味しい食事を作ってくださる世話人さんをはじめ、シルバーさん、職員さんに感謝です。

とにかく早くコロナが収束してほしいです。それによって運動会、グループホーム内でのクリスマスができます。うまく幻聴とつきあっています。私を支えてくれるもう一人に息子がいます。大阪に住んで



◆東京都 もうちゃん 家族 (70代)

いますが、コロナの状態を見ながら一か月に一度会いに来てくれます。あと彼もいます。

こんなにたくさんの人たちに支えられてとっても幸せです。これからも自分のいいところを

見つけて、マイペースで生きていきます。

◆山口県 鳥井芳子 本人(40代)

先日、計画案の見直しがあり、でき上がった支援計画にサインをしました。その際、担当の職

員さんから、「お互い、もう若くないのだから、健康や怪我に気をつけて、(通所及び作業を)続けましょうね」というお言葉をいただきました。

親以外の方から、年齢を考えたい行動を、という趣旨の声かけをしてもらったのは、初めてで、

それが、とても新鮮であり、また、たいへん嬉しくもありました。

他人との関係においては、とにかく、「まだ若い」等と、綺麗ごとを並べがちですが、事実を認める、現実を目を向ける、という地に足の着いた認識への促しに、ハッとさせられたのです。本当に、心配してくださっているのだと、ありがたく思いました。

これから、私の体や脳や気持ちの上で、いろいろなところが、衰えていくと予測されます。その過程で、どのようにすれば、通所を継続できるか? 日々、考えていきたい、行動に活かしたい、と、気持ちを更新にできる体験でした。

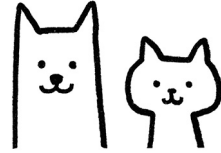


受験戦争で涙を流した私を救ってくれた愛犬ゴンです。

◆埼玉県 月世界 本人(40代)

## 特集

# ペットがいてくれて よかったこと



編集委員会では、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を募集しました。たくさんの方の投稿をいただきありがとうございます。今回はその一部をご紹介します。

### ●れもん（岡山県）

私の母は双極性障害、妹と私はPTSDがあります。私は当事者でもあり、今は支援者もしています。

私の家には愛犬がいます。彼が来た時、私は児童思春期病棟に入院していて小さい頃の記憶はあまりありません。でもたまに外泊したときにコロコロとした彼に癒されたものです。

母がうつで入院し、帰ってきたとき、私はどう接していいかわかりませんでした。でも、彼は、母に駆け寄り手をぺろつとなめました。母が泣いていたら、すりすり母にかけよります。妹がリストカットをたくさんして、病んでいたとき、小さな

彼が、一生懸命生きている姿に癒されたそうです。

父は母の病気を受容できない部分があり、些細なことで衝突します。そんな時も、彼はそつと私たちのそばにいて、床に顎をつけてじっとしています。

「もう仲良くしてよ、まったく」と言わんばかりに。わかってるんだよね、きつと。

そんな彼はもう13歳。おじいちゃんになつてきました。もつと一緒にいたいよ、もつと一緒にいたいよ。帰るたびに頭を撫でながら、彼に伝えます。

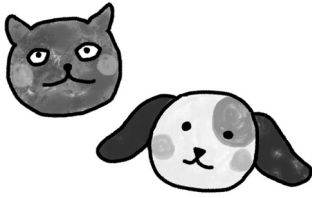
この秋、妹が大きく傷つき、私は精神的な危機に陥りました。彼を散歩に連れて行き、ベンチに腰掛け話を聞いてもらいました。



「ねえ、また妹はげんきになるよね。そう思うよね」私が不安で押しつぶされそうな時、怖い時、苦しい時、じっと聞いてくれてありがとう。

彼が家にいるからこそ、私たち家族は今いると思うのです。

これからもずっとそばにいます。いつもありがとう。もし生まれ変わっても、また出会おうね。



## ●「コタロとベル」

もなか（大阪府）

我が家の愛猫コタロとベルは3代目、4代目の猫で2人とも（2匹）保護猫です。息子が病気になる前からずっと猫が寄り添ってくれ癒されています。私達家族といつも共にいてくれ、悲しい時も側に来て、膝に座りじっと顔を見つめます。可愛くてたまりません。

猫がいるだけで会話も増え、主人に息子にと側に行き膝に座ってくれます。座られると立つのをためらいます。寒い時は一緒に寝てくれ、とても暖かいです。息子が外から帰って来る時、扉を開ける前から知っていて玄関まで迎えにでます。息子が「べ

ルきたな」と言います。その声を聞き、今日も無事に帰って来たと安堵します。

2022年2月22日は「スーパードッグの日」で二人（二匹）に好物のカツオを多めに上げました。コロナ禍で家にいることも多く猫を飼う人も増えてきていますとか。

本当にコタロ（チャトラ）とベル（白と黒）がいてくれるだけでどんなにか生活が楽しいとか。コタロとベルに感謝です（にぼしもあげます、笑）。

## ●「猫のコロナが語る昔話」

「二生の友達…」

岸 愛子（奈良県）

2010年のある夏の日、デ



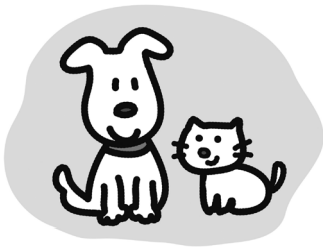
デジタルカメラのシャッター音が鳴った瞬間に私は思わずアイコに心の中で、そう呟いた。アイコにだっこされながら、そこらじゅうを散歩させられていた私である猫のコロンは喉がカラカラに乾いていた。高田川の欄干らんかんの上下二本に前足と後足を器用に引っ掛けられて、ポーズを取った私をアイコがデジタルカメラに収めていた。よく晴れて

暑い一日だった。あの夏、アイコと私は、いつも一緒だった。私は2009年の9月20日生まれないので、あと一か月程で、1歳となるメスの仔猫だった。

家にあつた仏壇に、アイコ達、3人兄弟の父親の写真と、真っ白な猫のバロン君の写真が飾つてある。バロンというのが先住猫で、無論、私は生前にお目にかかったことはない。5歳半で腎不全で亡くなったそう。アイコが、その昔、ニュージールランドに高校留学していた時、お世話になったホストファミリーが人間嫌いの猫を飼っていた。ブレンデイという名だった。なぜか、その猫はアイコにはなついた。ブレンデイが、とても可愛いと

思ったアイコは、23才の時に初めて飼った猫に同じ「B」で始まる名前を付けた。私のコロンという名前は、バロンと響きが似ていること、女の子らしいことから、アイコの弟が名付けた。

私から見たアイコは時々、空回りをするが、何でも一生懸命に取り組む人間である。精神障害の統合失調症を長年、患つて



いる。私にとっては、大切な家族であり、よく遊んでくれる友人でもある。私は一歳半で、車が危ないため外出は禁止となった。

現在、12才となった私は穏やかな日々を送っている。たまにあつい夏、アイコと高田川へ行つたことを思い出す。あの年の春には、高田川の千本桜を観に行つた。ピンクと白の満開の桜の木の立ち姿、木の皮の匂いを未だに覚えている。

### ●スーちゃん（北海道）

私が中二の時だった。柴犬（オス）ゴン太を飼い始めたのは。当時私は学校で集団無視にあつていて元気がなかった。そんな私を心配して親が新聞の「差し

上げます」のコーナーで見つけて飼うことになった。

まず「しつけ」をしなければならなかったので、父が犬用のクッキーを使ってオシッコや伏せのしつけを行つた。ゴン太を飼ってまもなく家を建てたので、引っ越しをした。

新しい町では近所で犬を飼っている家庭が多かったので、散



歩の時に顔見知りになり楽しかった。それから父の転勤が決まり、道内を転々とした。

私は20歳で統合失調症になり、親の転勤に途中から参加した。父が定年になって家を建てた土地に戻ってまもなく、ゴン太は亡くなった。享年17歳だった。人間で言えば80代くらいらしい。

私はゴン太が亡くなった今も、寝る前や出勤するときなども、ゴン太に話しかけている。

孤独な私のたった一人の兄弟だから。最初で最後の私のペットだから。兄弟がいない私にとって犬の話題もできるし、私の守護霊になっていると思えます。ゴン太がいてよかったです。

## 特集

# ペットがいてくれて よかったこと

## 編集委員 猫 <sup>ラブ</sup>♥ 座談会

### ●司会

橋口 子どもと縁日の金魚を10年ほど飼ったことがある。

### ●参加者

谷 初代猫から3代にわたる猫飼いの歴30年の大ベテラン。

### 野村

猫飼いの歴6年。野良ネコ親子の保護をきっかけで猫飼いに。

### 菅原

猫飼いの歴1年ちよっとの初心者。



橋口 今回の猫飼いの編集委員の3人に「ペットの癒し」について話を聞いていきたいと思えます。まず、猫を飼うようになつたきっかけを教えてください。

### 猫を飼うきっかけ

菅原 長年全国を忙しく飛びまわる生活をしていましたが、会社を辞め家で仕事をするようになつて、そこにコロナが重なり、さらにご近所トラブルもあつて、ストレスフルな毎日でした。

そんな中「猫でも飼おうか」という話になり、保護猫サイトを探すうちに今の猫たちに出会いました。いきなり子猫2匹はためらいもありましたが、これまですつと一緒に育ってきた二人

と聞いて決心し、茶トラのココと三毛のモモは我が家の猫になりました。

野村 私の場合は、庭からかわいい猫の声がして、見たら黒白の野良猫が小さな子猫をあやしていたんです。猫を飼うつもりは全然なかったけど、近所の奥さんがこの猫たちの話を聞いて「捕まえて地域で飼いましよ」って猫嫌いの隣家を説得してくれたんです。無事に母娘3匹とも捕まえて去勢もでき、皆がこのまま野村さん飼つていいですよって言うてくれたので、飼うことになりました。いつの間にかお母さん猫がいなくなつてしまったので、今はエンガちゃんと呼びかけちゃんの女の子

2匹と暮らしています。

谷 私は猫を飼って、通算30年近くになります。初代の猫ミルクは、友人から「迷子になった子猫を拾ったので、飼ってくれないか」と頼まれたのがきっかけです。妻と当時小学生だったひとり息子がぜひとも飼いたいというので、みんなで世話をすといっています。

### 猫がいてくれてよかった

橋口 「癒し」としてペットはすごく大事な存在だと思いますが、猫がいてくれてよかったと思うことは？

菅原 以前は、1日ダラダラ過



菅原

えたのか、猫のご飯のために、きちんと時間に起きるようになりました。それまで朝起きても一人無言だったのが、すり寄ってくる猫たちに「おはよう」って言ったりして。今まで独り言だったのが、一緒に会話をしていけるような気分になって嬉しくなりますね。猫の話で夫婦の会話も増えました。

野村 猫がいて、良かったこ

ごすことも多かつたんですが、生き物の世話をするという使命感が芽生

とばかりです。最初はお母さん猫も子猫たちも警戒して、近寄ると威嚇してきたけど、だんだん慣れて、1メートルくらいまで近づけるようになったの。見ているだけでもかわいくて、もっと嬉しいのは、鳴き声で私にいろいろ挨拶してくれる。野良猫だったから「ここにいないでしょ」っていう意味なんだろうね。だから「ずっといいよ」って言ってる。触らせてくれるなくても声だけで癒されるね。

谷 うちでは、夫婦喧嘩をしたときに猫が仲介役になって、会話が途絶えて気まぎれなくなった二人のあいだを取り持ってくれます。私が妻に言いたかったことや、言いにくいことを、妻ではな

く猫に向かつて話しかけると、二人のあいだのわだかまりが少しずつ解けていくんです。そんな時は猫の存在感が増して、猫がいて良かったと思います。

**橋口** 猫との会話はもちろん、家族との会話や関係も変えてくれる存在なんです。人はコミュニケーションに生きる生き物だからすぐく大事ですね。

### 猫が教えてくれたこと

**橋口** 次に聞きたいのが、猫が教えてくれたこと。

**野村** 餌をあげるとき、丁寧に差し出すと、嬉しい表情をして食べてくれるんだけど、ガサツに近づくと、さっと遠くに引込んで威嚇するんだ。猫には怖

い態度と安心できる態度が

ちゃんと

わかるん

だね。当

然人に対

しても、

相手のこ

とを尊敬

して大切に接すれば関係性が良

くなってくるっていうことを猫

から勉強しましたね。

**菅原** うちがマンションで室内

飼いだから、猫たちは狭い部屋

の中で、私たちが面倒を見て

あげないと生きていけないか

ら、守ってあげなきゃって。命

の大切さを教えてもらった感じ



です。外出しても、猫がどうしているか気になって「早く帰ろう」ってなる。

**谷** 初代のミルクは1年ほど経って出産し、産まれた4匹の子猫も加わって大家族となりました。私たちは、出産場面や、お乳を与えたり健気に子育てする親猫ミルクの姿を見ながら、家族や命について考える良い経験となりました。その後、2匹の子猫は別の家に引き取られ、親子3匹（ミルクと2代目のコアとペペ）になりました。

**橋口** 命の大切さ、人との関わり方まで教えてくれる大事な存在。ペットも大切な家族なんです。すよね。

## 猫を飼う醍醐味

橋口 猫を飼う醍醐味はどんなところ？

菅原 猫は強制されることなく自分の思った通りに気ままに動く。自分ではなかなかできないので羨ましいですね。同居する私たちとも適度な距離感で、気が向くと遊んでくれる。横にな



橋口  
iguchi

なっている時にお腹の上に猫が乗ってくる。これと、これが微妙な体温で気持ちがい

いんです。動けなくなつて困るけど、可愛いからトイレも我慢する。

野村 猫って、自分の考えやルールに従つて生きてる。僕も退職後は自由な時間がたくさんできたから、猫のように生きようと、その場その場で立ち止まり、自分の心を感じ取つて一番やりたいことをするようにになりました。苦手なことでも、後で楽しいことに没頭するために「今のうちにやっちゃおう」となるので、物事がどんどん片付いて気持ちがいいです。

谷 本当に猫は自由気ままで、うらやましい限りです。ク口は歳のせいか、いつ見ても寝ていますが、私が出かける時や帰宅



谷

時に、お腹を見せたり背中をスリスリしながら挨拶してくれることがあります。寒い夜に親子3匹が、私の両脇と股の間に入つて来て、一緒に寝たものです。電気あんかが3つ備わっているようなものでした。

橋口 3人に猫愛について語っていたのですが…。猫やペットは人生に潤いを与えるだけでなく、日常生活に埋もれているささやかな出来事に気づかせ、生きる意味や人生の意義を教えてくれる存在なのだと思います。

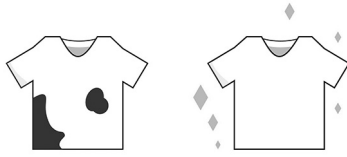


## 洗濯

大好きな服に染みが付いている。なんとかきれいにしてあげたい。さっそく風呂場に持ち込み、石鹸で洗ってみる。それだけでは落ちない。今度は漂白剤に漬けてみる。待つこと半時。落ちた！ すっかりきれいになり輝いて見える。見ている自分の心も嬉しさに輝いている。春に咲いた桜の花を見ているようだ。衣服の病を治す医者になった気分。回復しておめでとう！ 今日の名医を務めた。

次には座布団。ある夜のこと、飼い猫が土砂降りの雨の中を帰ってきた。ご飯をたくさん食べてから、ていねいに毛づくろい。そしていつものお気に入りの座布団の上で、丸くなって眠りに就いた。次の日、猫の外出後に、座布団に大きく残





された茶色い染みを発見。体についていた雨水の泥の汚れが座布団に移ったようだ。ふだんは迷惑なことは何もしない躰の良猫だが、雨降りの中を移動すると泥水をもちに被り、帰宅後に毛づくろいをして表面しか取り除けなかったとみえる。すぐにカバーを外すと、幸い、座布団までは汚れていなかった。今日も、慎ましい我が家の猫が、近所の仲間に加わってやりとりしている様子を微笑ましく浮かべながらお洗濯。汚れはきれいに落ちた。何回でもお洗濯をして構わないから、自由に幸せに暮らしてほしいと心から思う。この日は猫のお母さん役。

心の洗濯もしたい。どこかに汚れはないかな。弱っているところはないかな。手当をして、もっと面白い世界に、心を高めたい。みんなと一緒に。

(野村忠良)

《第38回》 あるお父さまから  
「強制入院縮小の検討が進められているが入院が必要と思える息子は今後どうなるのでしょうか？」



#### ◆ご相談の内容

社会との距離ができて20数年たつ40代の息子。どうにか継続していた通院も最近途切れがちで、服薬もこの数年はほとんどできないでいる。担当医師も「薬を強要すると通院も拒否となるから、このまま様子をみましよう」という姿勢。

そんな息子はときたまケタケタと笑うことがあり、しかし家人に対しての暴力もなく年月はあつという間に過ぎていたが、4年前に息子を理解し温かく世話していた母親が病気で亡くなって以来、ひきこもりは度を増して、通院すらしなくなっている。

そして、昨年末から「うすら

笑いだけでなく、時に大きな怒鳴り声を出すようになった」と思っていたら、先週自室から出てきて私（父親）の胸倉をつかんで怒りの顔でこぶしを挙げてきた。初めてのことで驚きと恐怖に襲われ病弱な私がへなへなと倒れそうになった。幸いその場はそれでおさまった。しかしその後も大声が続きこれまでになく息子の症状が悪化していることが感じられる。

医師に電話で話したら「息子さんが病院を拒否している場合、強制入院は国の方針で従来のようには受け入れない方向になってきた。措置入院などの違う入院体形ですすめることになり」と言われた。どうしてよい

か途方にくれている。こうした内容でした。

◆相談員の思ったこと お話ししたこと

この担当医師が、厚労省の動きに敏感に対応した上でのご返事であったのか、もしくはこの病院の経営状況からの問題でこのお答えになったのかは知る術もありません。

国際的にみても飛びぬけている日本の精神科の長期入院者数の多さと、目立つ人権侵害の場面等、1950年以来延々と続いてきた制度の数々。ぜひ改善を！と願ってはいましたが、このたび（3月）の厚労省の医療保護入院のにわかな「縮小」

将来的な廃止を視野に入れての通達にはとまどっています。いきなり数を整えようとするが如くの流れです。この相談電話のお父様のような家族に納得し得る具体的、現実的な方策が提示できないまま、決定されていく過程は多くの場合、私たちを不安に陥らせます。

お父様には、入院！とは決めつけずに現状から脱却できるように、今度は担当医と電話でなく、お目にかかってゆっくりお話する時間を持たれることを、またこの病院で無理であったら他を紹介していただけるようにご相談することもお伝えしました。またお話では、地域の担当保健師さんにも以前から訪問看

護を依頼しているとのことでしたが、息子さんはこれも頑かたなに拒否をされ、結果不満の暴言になつてしまうケースが多いとのこと、疲労困憊したお父様の不安なお気持ち察しられます。

◆感想

精神疾患を患う人々にとって、医療で対応し得る部分と並行して1日も早くご本人に届く有効な心理社会的ケアの充実が望まれてなりません。いずれにせよ、現時点ではお父様のご健康留意の上、家族会参加や今後のためには地域の支援諸機関との途切れない繋がりを保持されながら過こごされることが大切に思われます。（島本禎子）

子ども・きょうだい・配偶者  
家族いろいろ  
その26

子どもの目に映った  
父と母

吉沢智子

私は父、母、三歳下の弟の四人家族で関東地方の都市で育った。父も母も戦中派でともに思春期を戦中過ごした。私が小学校のころから、父と母は精神科のある病院にかかって処方された薬を飲んでいて。病名はわからなかったが、なかなか眠れないとか、眠りが浅いなどの悩み

があつたようで、二人とも睡眠導入剤のお世話になり、母は不安神経症で精神安定剤を処方されていたと思う。

中学一年生のころ、母が朝になつても布団から出てこられなくなつた。うつ病かも、となんとなく思っていた。というのも、私が育つた家は精神の病についての話題がごくあたりまえにされていて、意味はわからなくてもうつや誇大妄想、精神病院という言葉はよく耳にしていた。

母は四歳のときに、お店を経営していたお金持ちの伯母さんの養女になつた。女学校を卒業して洋裁学校に通っていたころ、その伯母さんが精神分裂症——統合失調症を発症して十六



歳の母はヤングケアラーになつてしまった。伯母さんは明治生まれで学校に行かれず、読み書きができなかつたために二軒あつた家の一軒を（たぶん）信頼していた人に奪われてしまったのだつた。

母は精神を病んだ育ての親を介護している感心な娘さん、というこで、そのころ母が住んでいた家の隣の家のおばあさんが、父を母に紹介して婚姻の運

びとなった。父は海軍の将校で乗っていた戦艦が撃沈されて海原に浮いていたが、からくも救出され九死に一生を得たという体験を持つ。

父はほとんど軍隊や従軍についての話をするのではなく、戦友会のようなものとの関わりも一切なかった。そのころの家にはありがちな暴力こそ封印していたけれど、何かというところぐキレて大声で怒鳴りだすことがよくあり、今でいうパワハラ・モラハラ発言がひどかった。怒りのモードに入ると、目の色が変わり、まるで人が変わったようになってしまうので父のことが怖かった。

父が「お前は母親の資格がな

い」というようなことを理屈っぽい言葉でまくしたてるので、私は母に同情して愚痴の聞き役になっていた。父と母は次男次女、お互い負けず嫌いな性格で共に生活していくうちに、売り言葉に買い言葉が次第にエスカレートしていったようだ。母は言い負かされた悔しさで鬱憤不満が溜まり、怒りの矛先は長女の私に向かった。



「うどの大木」「できそこない」「役立たず」「見かけ倒し」「宝の持ち腐れ」「むだ飯食い」と何かにつけていわれていた。ディスりのオンパレードだった。母は自分が負けず嫌いだから、私にそういつて奮起させるつもりだったかもしれないのだが、私は母とは性格が180度ちがいが、負けず嫌いとはほど遠く、そういわれるたびにどんどん元気がなくななり、いつも憂鬱な気分だった。その上「子どもらしさがなくてかわいくない。私はあんななんか生みたくなかった」といわれてしまい、いつのまにか死にたい気持ちごとときどき浮かび上がったようになっていた。

\*否定する、侮辱すること

## 地域で育む愛 ～自己“構成”感を高める～

福岡要（対話） 真嶋信二

《対話者のプロフィール》

福岡要…一般社団法人 Nest

代表理事

真嶋信二…作業療法士

地域での学びが愛を育む

真嶋 教育のお仕事ということですが？

福岡 岡山県の西粟倉村という地域の学習環境を豊かにする仕事をしています。地域の中で学ぶことの大切さに気づいたきっかけは、地域講師として総合的な学習の時間にかかわっていたラーメン屋のおやじさんが「地域で学ぶのは愛を育むためなんだよ」と照れくさそうに話して

くれたことです。かつこよすぎますよね（笑）。

おやじさんはインテリッラーメン屋だったので、感覚だけでなく「ストローク」という心理学用語を使って説明してくれました。「ストローク」とは、おぎざっぱにいうと「精神的な刺激」のこと。肯定的な正のストローク、否定的な負のストロークがあるといえます。

愛を育むとは、この正のストロークを地元の大人からはもちろん、地域の自然からも受け取るものだとしたことでした。例えば、子どもたちが川遊びをするときには、地域の人たちに見守られながら、遊ばせてもらっている川からも、実は正のスト

ロークをもらっている。そうやって自分の存在を承認してもらうこと、生きていく土台を作ることで、地域を体感して愛が育まれるんだと教えてもらいました。

**真嶋** 素敵ですね。今の活動にどうつながっていきましたか？

**福岡** 地域からの愛を考えたと  
き、西粟倉村での「あわくらみ  
らいアカデミー」という取り組  
みに力を入れています。子ども  
達の「やってみたい！」を叶え  
るのがコンセプトで、例えば火  
起こしてたき火をしたり、村  
の綿花で糸を紡いで織物を作っ  
たり、自分で切った竹竿で釣り  
をしたり…。ただ「やってみる  
だけでなく、試行錯誤をして、  
終わった後にはきつちりと振り

返って自分の何が変わったかを  
学んでいくプログラムにしてい  
ます。やりたいことは自分で叶  
えていくんだ、という大人になっ  
てくれたらそんなに幸せなこと  
ないんじゃないでしょうか。

さらに言えば、自分のやりた  
いことだけでなく、人のやって  
みたいことも助けられる子ども  
たちに育ってほしいと願ってい  
ます。西粟倉村の子供たちが  
やってみたいことを叶えられる  
のは、自然が身近にあり、まわ  
りの大人たちがやってみなよ！  
と応援して助けてくれるからで  
す。今の子どもたちが将来大  
人になったときに、同じように  
やってみなよ！と子どもたちを  
助けるような循環が起けると嬉

しいですね。人間は社会的な動  
物です。支えられて支えて、喜  
びをわかちあうことで、もっと  
もっと幸せで豊かな世界に生き  
られるんじゃないかなと思いい活  
動しています。

**自己「構成」感** 〽️**私**は  
**ちゃん**といるとい**感覚**〽️

**真嶋** どうして、そのように感  
じられたのでしょうか？

**福岡** その裏には「自己肯定感」  
よりも「自己構成感」が大事で  
あるという考えがあります。現  
在、自己肯定感という言葉はあ  
まりにも独り歩きしていると思  
っていて、なんでもかんでも  
「肯定」しなければならぬ  
ように感じています。自己肯定

感って行き過ぎると、できない自分を否定しなきゃいけない。それはありのままではありませんが、できている自分とできない自分どちらもいい。

それだけでなく、地域、自然、故郷、親、友達、地域の方々、食べ物、そういうものが自分を構成しているという自覚と実感が伴っていると、世界にどう思われようが「私」はちゃんという感じという感覚になって、次の一歩を踏み出せたり、ちよつとやそつとじゃへこたれないということにつながるんじゃないかという仮説をもっています。

**真嶋** まさに愛ですね。今の自分をここにあらせてくれているものすべてに包まれている、世

界から愛されていて世界の豊かさを持つているから自分はいいと思える。

**福岡** あゝ、いい言葉ですね。

**真嶋** 病気からの回復や仕事、社会的な成功に向かうのも大事ですが、僕はそれ以外のことも大切だと思っています。今のお話はまさにそんな感覚で、皆さんの生きてくる中で言葉だからこそ、すごくどっしりしたものを感じました。ご自身の自己構成感に至った過程をお話いただけますか？

**いのちを支え育んでくれたもの**

**福岡** 大学院のとき、研究の壁にぶちあたって心を病み、死にたいとすら感じていました。し

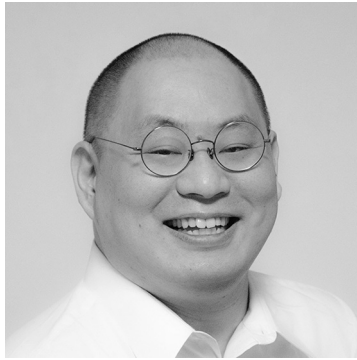


真嶋信二さん

んどののに「死んじやだめだ」と無理やり心を押さえていて、選択の余地がない状態でした。

でも、ある日「本来、死ぬことすら自分の自由である」ということに気がついて、逆に楽になりました。社会や親に迷惑をかけるなどいろいろ死を止める理由はあるけど、突き詰めて考えたら、実は今自分が死にたいと思うこと





福岡要さん

を止められる理由はなかった。それまで死の世界を見つめるのが怖くて、無理やり目線をはずして「ないもの」として扱っていたけど、世界は死の世界まで包含していました。何を選ぶのも自由、でも、死の世界は選べない。その「でも」というところに人間としての意志があるんだらうなと思います。

真嶋 「でも死を選ばない」と

いうところからの最初の一步はどんなものだったんですか？

福岡 きっかけをくれたのは大学院の指導教官の「治るのには患つたのと同じくらいの期間がかかるのでゆっくりやってください」という言葉でした。振り返ってみると、多かれ少なかれ小さい頃からずっともやもやを抱えながら生きていたので、向こう20年ぐらいゆっくりやっていいんだと焦りが消えました。

もう一つのきっかけは、目の前の課題から逃げる選択ができたことです。家族も「しんどいなら無理しなくていいよ」と言ってくれて、図書館に閉館から閉館までいて、好きなだけ本

を読んで書き留めるだけの生活をしていました。2、3か月ぐらいたらバイトを始めたのですが、そこでも働きながら好きな本を読んだり考えたりという余白の時間がたくさんありました。それが抜け出す道につながったと思います。

たまたま僕はまわりに恵まれていて、ご縁があった、だから今生きていられるんだと思います。たくさんの方が背中を支えてくれていると感じます。

真嶋 いろいろな人の支えがあつて子どもが育まれていく今のお仕事の世界観と、要さんの人生がつながるのを感じとても感動しました。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15回

## 「浦賀奉行所レモンサブレ」で 浦賀の町おこし！

障害者地域活動支援センター

アトリエ夢喰虫 神奈川県横須賀市

参加者

- 施設長・磯野千里さん
- 支援員・渡邊悦子さん
- スタッフ・腰原幸子さん
- メンバー・荻淵勝利さん・相田夏実さん・東村美希さん

●齋藤修一さん（やきとり店「龍馬」におまかせ）店主、歴史サークル「湘南海援隊」代表

## アトリエ夢喰虫の活動

浦賀奉行所は享保5年（1720）に開設され、ペリーの黒船来航の際には、開国の地として大きな役割を果たしました。2021年の奉行所開所300周年記念商品として誕生したのが「浦賀奉行所レモンサブレ」です。今回はアトリエ夢喰虫の皆さんと企画・販売担当の齋藤さんにその誕生秘話を伺いました。

**渡邊** アトリエ夢喰虫は、病院と家庭以外にも精神の病のある人達が集い、自立に向けて活動できる場所を作ろうと、1989年に作業所として活動を始めました。その後NPO法人を取得、2011年からは、

障害者地域活動支援センターとして活動しています。

焼き菓子づくりは作業所時代からで、国産の材料にこだわっています。最初は設備がなかったので、行政の場所を借りてのスタートでした。現在作っているお菓子は、元祖ともいえるラム酒を効かせたラムケーキ、今回のレモンサブレと、かぼちゃポッキーの3種類で、私たちは夢喰3兄弟と呼んでいます。

**浦賀奉行所レモンサブレの誕生**  
**齋藤** もともと、このレモンサブレが大好きで、市役所の売店でよく買っていました。本店でおいしいんです。私は焼き鳥屋をやりながら、歴史サークル

の代表をしているのですが、浦賀奉行所のことをもっと知って欲しくて、開所300周年にちなんだお土産品を作りたいと思っていました。そこで、このレモンサブレを使って何かできないかと思ひ立ち、夢喰虫さんを訪問したのがきっかけです。

「浦賀奉行所レモンサブレ」にはレモンサブレが5枚入っていて、時代劇で悪い役人が商人から賄賂を受け取るシーンをヒントに、菓子の下からおもちゃの小判が出てくるしかけをつけました。小判には「開運招福」「必勝祈願」など5種類あって、金運アップの願いを込め、浦賀にある東叶神社の御神水でお清めして入れています。また、パツ



第1弾「浦賀奉行所レモンサブレ」と小判

ケージにもこだわって、第1弾は、地域の漫画家さんに「猫に小判」から、猫を使った時代劇風のイラストを描いてもらい「おぬしもワルよのう」というキャッチを付けました。

2021年11月に発売を開始し、「やきとり竜馬におまかせ」や

「アトリエ夢喰虫」、県内の福祉ショップなどで販売され、売り上げの一部は横須賀市と友好都市関係にある会津若松市の復興に使って欲しいと寄付しています。

**磯野** レモンサブレにはレモンの皮や果汁を使います。もともと国産のものを使っています。冬場は地元浦賀の「ファーマシーガーデン浦賀」で収穫された無農薬レモンを使用するようになりました。アトリエ夢喰虫では、商品に入れるレモンサブレ作りと包装を担当しています。

**相田** 私はサブレの生地作りを担当しています。一人だと飽きてしまう作業も、みんなと一緒にできるのがいいですね。

**東村** お客さんから「美味しかった」と言われると、真心こめて作った甲斐があります。最近では、テレビ取材の対応でレモンサブレの食レポもしたんですよ。

**巻渕** メンバーそれぞれが、レモンサブレの生地作り、オーブンで焼く、袋詰めや商品の包装まで、できる作業を担当して作っています。私はイベントがあれば販売にも行きます。

### 販売後の反響は？

**磯野** テレビや新聞などメディアにも取り上げられて、反響は大きかったです。認知度が上がって、遠方からの問い合わせもあります。

**齋藤** 美味しいし、小判を集め

る人もいて、リピーターになっています。3月に地元のイベントに出店したときは、ホワイトデーのお返しや、身近な方へのお土産にと購入する人も多かったですね。

**磯野** 値段が500円でワンコインというのも手ごろで良いのだと思います。レモンサブレは、販売時の賞味期限をできるだけ長くしたいので、注文を受けてから焼いています。発売当初は連日のように焼いていたので、メンバーから「またですか〜」という声もありました。

**齋藤** 話題になって、たくさん注文で品切れになったこともあるけど、企画段階から、メンバーに負担をかけない約束で始めたのでプレッシャーはかけま



夢喰虫の皆さんと齋藤さん(後列右から2番目)

せん。「浦賀奉行所レモンサブレ」は、町おこしになるし、横須賀に来て買ってくれた人が喜んでくれて、作っている人もうれしい、皆がうれしい商品なんです。パッケージに作品を使っ

欲しいと言う人もでてきて、地元切り絵作家さんの作品を使ったバージョンも作りました。

## 今後に向けて

巻淵 早くコロナが収まって、イベントなどで販売する機会が



東叶神社の御神水でお清めした小判と  
第2弾パッケージ

増えるといいですね。張り合いも増え、お小遣いも増えますから。

**相田** 私は将来、A型の事業所に行きたいと思っていますので、朝から長時間作業ができるように準備しているところです。

**東村** 私も生活リズムを整えながら、指圧マッサージ師になる夢をかなえたいです。

**腰原** 私は夢喰虫の立上げ時からスタッフとして働いていますが、レモンサブレもあります。ラムケーキは作業の中心なので、これからも自信をもって作っていききたいです。

**渡邊** 私たちはコロナ禍でも事業所閉めませんでした。初めは昼までに時間を短縮してしまし

たが、徐々に延ばして元の状態に戻しています。しかし、コロナの影響で外に出る機会がほとんどなくなつたので、外に出る機会を増やして、生活のリズムを整えながら仕事を楽しんでいって欲しいですね。

**磯野** メンバーは、仕事に携わることのできるいろいろなことに興味を持ち、あれもやりたい、これもやりたいと、以前より事業所が活発になってきました。ただし、ここは生活リズムを整えることを主眼にしている地域活動支援センターなので、商売がメインではありません。お菓子作りはこれからもコツコツ続けていきたいと思っています。

(取材・編集委員 菅原かほる)

3. カレースプーンでマヨネーズをはかり 2 杯分混ぜます  
(カレースプーン 1 は約大さじ 1 です)
4. 塩コショウをお好みの量混ぜれば完成です  
(塩とコショウが一緒になっているタイプの調味料の場合、  
表面にさらさらとかけてから全体を 1 回混ぜて味見をし、  
足りなければもう 1 回くらいかなと思います)

1



2-1



2-2



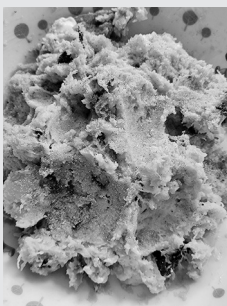
3



4



4-2 完成



〈コメント〉

混ぜたあとのお皿ごと出すのは見た目はよろしくありませんがご自宅ならそのまま出してみんなで取り分けてもいいと思います (そういうところは家族の理解を得た上で手を抜きましょう!!)

❖「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

## 簡単かぼちゃサラダ

埼玉県 家族(50代) まゆみさんから投稿をいただきました。かぼちゃは緑黄色野菜で栄養も豊富なので簡単調理でどんどん食べましょう!!

〈材料 4人分〉

冷凍かぼちゃ 1袋 (350g)

マヨネーズ 大さじ2

塩コショウ 適量

〈作り方〉

1. 冷凍かぼちゃを大きめの耐熱皿にあけてラップをする  
レンジ 600Wで8分  
(かぼちゃの量やレンジの出力が違う場合はかぼちゃの袋に記載されている時間を参考にしてアレンジしてください)  
※レンジから取り出す時は熱いのでやけどに注意してください
2. 少し冷ましてからつぶします  
マッシャーがあればあっという間につぶれます  
(無くてもかぼちゃがやわらかくなっていればカレースプーンでつぶせます)

《第6回》

## 治療方針の決め方

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

医療者がまちがいやすいのは治療特に薬物療法を行うことは暗黙の前提で、どの治療薬を選択するかについて患者さんと話し合うのが、治療方針の決定だと考えることです。近年、当事者と医療者との間で治療内容についての意思決定を共同で行うことを、共同意思決定 (shared decision making [SDM]) と呼びますが、SDMを「いろいろなお薬の作用や副作用を患者さんと医師でよく話し合っただれを選ぶかを決める」という意味で使ってしまうことがあります。

そのような会話はSDMの一部であり、そもそも治療をすべ

きなかどうか、治療を行うとして、薬物療法を選択するかどうかの段階も本来のSDMには含まれます。実際には、治療を行うとして、薬物療法しか選択肢を提示していない医療従事者もおり、さまざまな選択肢を提示できるように、医療従事者の多職種連携や地域連携、制度の改善などが求められます。治療方針の決定の過程において、すべての支援者に求められる態度として、トラウマインフォームドケアについても触れさせていただきます。

### 診療ガイドラインのあり方

医療のさまざまな領域で診療ガイドラインが定められています。



す。とりわけ精神疾患の場合には、上記のように、そもそも病気なのか、治療をすべきなのかどうか、どのような治療が最適なのかなどの意思決定において、医学的な観点のみならず、当事者が自分で人生のありかたを選ぶ自由や権利などの観点も重要になってきます。

そのため、他の医学領域以上に、何のガイドラインなのか、どのように作成されたのか、個別のケースにどのように適用するべきなのかについて、熟慮する必要があると思います。たとえば、日本神経精神薬理学会が作成した「統合失調症薬物治療ガイドライン」は、薬物治療が必要と考えられる当事者の方におい

て、どのような薬物治療が有効かについての指針であり、統合失調症治療全体についてのガイドラインではありません。ガイドラインは、さまざまな薬物の治療効果研究の論文を集め効果がありとする論文が多ければ、その薬剤を優先的な選択肢として提示する、という作成方法がとられます。また、論文における治療効果の判定は、統合失調症の場合でいえば、陽性症状が改善したかどうかで判断することが多いです。もちろん、中にはQOLや副作用などをアウトカムとした論文もあります。さらに、こうした研究に参加した当事者の方々が、統合失調症患者の全体を反映するかという

と、必ずしもそうではないかもしれないかもしれません。そうした条件をよく理解した上で、治療ガイドラインは利用されるべきです。

一方、「統合失調症リカバリー支援ガイド——当事者・家族・専門職それぞれの主体的人生のための共同創造」は、統合失調症である当事者が、どのように主体的な人生を回復できるか、それにどのように当事者・家族・専門職が共同創造として取り組めるかの指針を、当事者・家族・専門職の共同で作成したものです。したがって、従来の医学的ガイドラインのように、過去の治療効果論文のエビデンス集ではないため、誤解がないように「ガイド」という名称にしました。そ

もそもリカバリー概念は、陽性症状のように尺度で測定できるものではなく、当事者ひとりひとりに固有なものです。当事者が自分自身の人生の主役であり続けるために、ガイドラインをどのように利用するかも併せて考えていきたいところです。

## 薬剤の選択

薬物療法を行う上でどのような薬物を選択するかを検討するには、「統合失調症薬物治療ガイドライン」を有効に活用いただけるとよいかと思えます。

薬剤はなるべく単剤で、少量が望ましいとされています。統合失調症と診断しきれない、いわゆる at risk mental state (A

RMS) の段階では、抗精神病薬の投与は副作用などのリスクを勘案すると望ましくないとされています。抗パーキンソン剤を、薬剤性パーキンソニズムの副作用が出ていないにもかかわらず、予防的に投与することは、それらの薬剤が持つ抗コリン作用の認知機能等に与える影響を考えると、望ましくありません。また、不安をやわらげるための抗不安薬や、睡眠導入剤を漫然と長期使用することは、依存形成の観点から推奨されません。

また、治療抵抗性の基準を満たす方には、クロザピンが有効な可能性があります。白血球減少症などの副作用の有無を血液検査で調べたり、当初数か月の入院が必要になったりなど、導人がたいへんではありますが、薬物療法を続けているにもかかわらずつらい症状が残る方は試す価値は十分あるうかと思えます。

### トラウマインフォームドケア

治療方針を当事者や家族と専門職が相談していく際、トラウマインフォームドケアの概念を専門職が知っておく必要があります。トラウマインフォームドケアとは、いわゆるトラウマに焦点をあてた専門的治療技法のことではありません。対人支援の際、人は過去にトラウマを受けていることが多く、支援者との力関係を感じさせるようなステレオタイプなかわりや、支

援構造へのあてはめがトラウマの再受傷につながりうる、ということに配慮した／熟知した、ないし、そういうことに自覚的になる支援態度のことです。たとえば、当事者やその親が、医療者が入院をすすめたときに強く拒否をするケースがあります。しかしよく話を聞くと、親自身のさらにその親が医療ミスに遭い、そのことが家族にとってトラウマ体験になっていることがあったりします。また、入院時の行動制限（隔離、身体拘束）を最小限にすべきことはいうまでもありませんが、たとえば小児期に学校でいじめられた経験のある人が、行動制限によっていじめられた場面がフ

ラッシュバックしてより興奮を強めてしまうこともあります。トラウマインフォームドケアをおとして、当事者や家族のおかれた状況を把握することは、その後の治療関係にも影響するといえるかもしれません。

### おわりに

こうしてみていくと、治療方針の決定や治療の選択などにおいて、いかに医療者側が一方的に研究や臨床の体系を構築してきたかに気づかされます。医療を受ける当事者が、医療をデザインする最適者であるという共同創造の理念がもっと浸透していたら、ずいぶん違うものになっていたのではないかと思わ

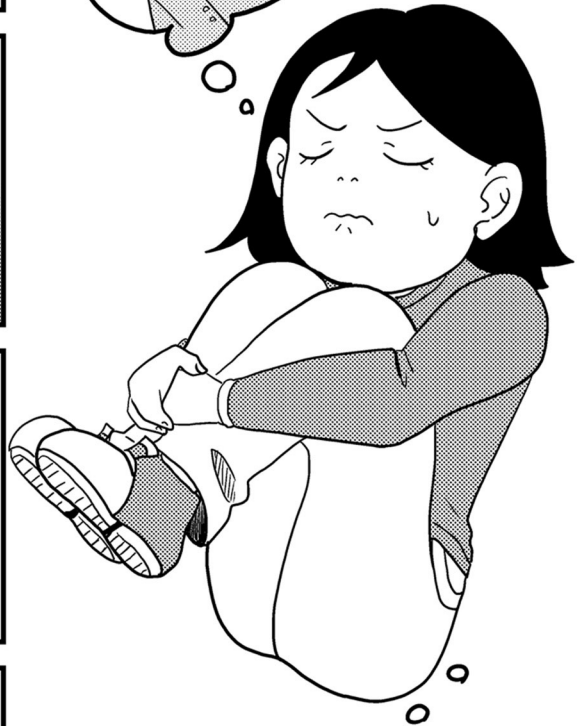
ざるを得ません。精神疾患の治療においては、従来の医学の常識を当事者のニーズ中心の理念に立ち戻って問い直す必要があるのです。

### 文献

- 統合失調症薬物治療ガイドライン  
<https://www.jsnp-org.jp/csinfo/03.html>
- 統合失調症リカバリー支援ガイド——当事者・家族・専門職それぞれの主体的人生のための共同創造  
<https://psychiatry.dept.med.gunma-u.ac.jp/wordpress/wp-content/uploads/2020/04/shienguide1-1.pdf>

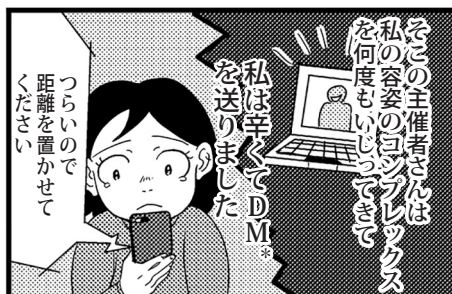
# 日々、コレ、 トーシツ!

苦手、でも好き。



# 結局、人。

# トラウマ



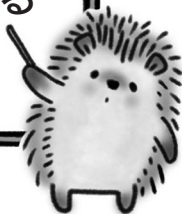


セリング部  
門長 ■ 名  
古屋大学  
脳とこころ  
の研究セン  
ター長

▼講師紹介  
 ・名古屋大学大学院 医学系研究科  
 精神医学・親と子どもの心療学分野  
 教授 ■ 名古屋大学医学部附属病院  
 ゲノム医療センター長・遺伝カウンセ

みんなねっとフォーラム 2021  
 2022年3月23日開催

講演  
 『精神疾患に関わる  
 遺伝、DNA、  
 ゲノム』



講師 尾崎紀夫 先生

今回は、尾崎紀夫先生をお招きし  
 て、事前に家族会から集めた遺伝に関  
 する質問に基づきご講演をいただき  
 ました。要旨を抜粋し2回に分けてお  
 伝えします。今回は前編として「遺  
 伝」次号の後編では「診断」が中心の  
 お話になります。なお日本精神神経学  
 会・こころの病気について、「こころ  
 の病気と遺伝」([https://www.jspn.or.jp/modules/public/index.php?content\\_id=32](https://www.jspn.or.jp/modules/public/index.php?content_id=32))もご参照ください。

■講演

事前に多くのご質問をいただ  
 き、そのすべてについてお答え  
 したいところなのですが、お時  
 間の関係もあり今回はその中の  
 一部分だけにします。残りは別  
 の機会にお話しできればと願っ  
 ています。

▼ゲノム・DNA・遺伝子について  
 ゲノムとは、4塩基（化合物）

できているDNAという物質  
 としてすべての細胞に保管され  
 ている、遺伝情報全体のこと  
 です。遺伝子とはゲノムの中に含ま  
 れる「細胞にとって必要なさま  
 ざまなタンパク質を作るための  
 情報」の部分です。ゲノムの大部  
 分は親から子どもに伝わるので  
 すが、親から子どもには伝わった  
 のではない、子どもだけが持つて  
 いる情報もかなりあることもわ  
 かっています。2001年、ヒト  
 ゲノム全体の4塩基（化合物）の  
 配列、すなわちゲノムの解読が完  
 了したと発表されましたが、当時  
 は13年の歳月と3千億円がかか  
 りました。技術が進んだ現在、30  
 分、10万円弱で解析ができるよう  
 になっており、この各人がもつゲ

ノムを解析して、その人にあった医療を提供することが始まりつつあります。

### ▼統合失調症などの遺伝について

統合失調症やうつ病などは親から子へ遺伝するのか、というご質問に対しては、確かに他のさまざまな疾患と同様、ゲノムが発症に関わりますが、親から子に伝わったゲノムだけで子どもが統合失調症等になることはない、とお答えします。親から子に伝わらない部分がある子どものゲノムには含まれていますし、遺伝子が産物としてのタンパク質を作る際には生後の環境により影響を受けることもあります。精神疾患の発症には親から子どもへの遺伝も関係するが、それ以外の環境も関

係することが双生児を用いた研究によっても確認されています。また環境の中では、母親が出産前に感染症に罹ると、子どもが自閉スペクトラム症や統合失調症などの精神疾患にかかるリスクが増えることがわかっています。しかし、ゲノムと精神疾患の発症の関係について検討する方法として、ゲノムの解析技術やiPS細胞技術など新たな技術が次々開発されており、当事者・ご家族の「病気の仕組みを明らかに」「新しい治療法の開発を」という願いを適えるため研究を続けています。

### ▼統合失調症の原因は母親の育て方か

この考え方は、現在では完全に否定されています。デンマーク

で養子に出された方、5000名以上を追跡した研究でも、育て方が発症に関わるわけではないことが立証されています。自閉スペクトラム症も同じです。

### ▼遺伝カウンセリングとは何か

遺伝、遺伝子やゲノムが関係する疾患（精神疾患を含むすべての疾患になります）などについて、さまざまな不安をお持ちの当事者・ご家族を対象に、ゲノムと医療の情報を知りやすく説明し、心理社会的なサポートを行い当事者・ご家族の理解と納得を支える医療サービスです。遺伝カウンセラー等を行う遺伝専門医が日本には1651名いますが、そのうち精神科医は、11名しかいません。

（次号へつづく）

## お知らせします みんなねつとの活動

### ■労働政策審議会障害者雇用分科会の動き

2022年度に入り、障害者雇用率制度の在り方に関しての検討がすすんでいます。みんなねつとからは下屋敷理事が構成員として出席をしています。

ここではこの間の主な論点とみんなねつとの見解について紹介いたします。

①週所定労働時間20時間未満の短時間労働者の取扱いについて  
障害者の職業生活の自立の観点から、雇用率制度の対象となっているのは、週所定労働時

間20時間以上の労働者に限られています。障害者雇用率制度における週所定労働時間20時間未満の短時間労働者の取扱いについては、障害種別を問わずに希望者が増加しています。とりわけ、精神障害者においてその割合が増加傾向にあります。また、その条件での新規求職者についても、特に近年伸びが著しい精神障害者で多くなっています。

これを受け、みんなねつととしては、就労は、障害者の働きやすさのためのものであり、病状の安定や本人の意欲等によって、フルタイムや正規雇用へ転換できる仕組みが必要です。ただし、フルタイムが前提である、一回体調を崩すと復帰に時

間がかかり、退職もあり得る状態です。週20時間未満で働く者も、雇用率にカウントできるような制度を考えるべきと考えています。

②一般就労中の就労系障害福祉サービスの一時的な利用

一般就労中の企業における支援と就労系障害福祉サービスによる支援の連携については、

・就労系障害福祉サービスの利用における施設外就労や施設外支援

・報酬の留意事項通知等で認められている、一般就労へ移行した際の支援や休職中の障害者の復職支援

・市町村による個別の必要性等の判断に基づき認められています



す。

一般就労中に勤務を行わない日や時間における支援といった形態が現行においても運用されていますが、法令上は特例的な取扱いであり、自治体の個別の判断となつてばらつきが生じているといった課題があります。

また、就労継続支援事業（A型・B型）については、直ちに一般就労することが難しいひとに対して知識や能力の向上のための訓練等を実施するという趣旨・目的から原則として一般就労中における福祉事業の利用は想定していません。しかし、障害者の多様な就労ニーズなどを背景に、一般就労中の就労継続支援の利用について一定のニ

### みんなねつと事務局の動き

4月1日(金)	第46回精事連会議
4月5日(火)	第126回障害者部会の事前説明
	ノバルティスファーマアドバイザー会議
4月6日(水)	身体拘束ゼロを集会打ち合わせ
	編集委員会座談会
4月7日(木)	日本財団 ガイドブック説明会
	身体拘束院内集会第2弾
4月8日(金)	第126回社会保障審議会障害者部会
4月11日(月)	事前説明第116回障害者雇用分科会に係る
4月12日(火)	事前レク第9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
	第116回回労働政策審議会障害者雇用分科会
4月15日(金)	広島大会準備会議(実行委員会)
	第9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
4月18日(月)	身体拘束ゼロを集会打ち合わせ
	第127回社会保障審議会障害者部会
4月20日(水)	倫理審査会って何をやるの？
4月21日(木)	事前説明第128回障害者部会
4月22日(金)	事前レク第117回障害者雇用分科会
4月25日(月)	九州ブロック会議
	第128回社会保障審議会障害者部会
4月26日(火)	身体拘束ゼロを集会打ち合わせ
	JDF幹事会
4月27日(水)	第64回障害者政策委員会
	月刊みんなねつと編集委員会
4月28日(木)	第117回労働政策審議会障害者雇用分科会
	身体拘束院内集会第3弾
4月5・20日	週刊スピリッツ取材
	代表理事会

ズがあります。これらを踏まえて、一般就労中の就労系障害福祉サービスの一時的な利用を可能とすることについて、社会保障審議会障害者部会での具体的な

に検討を進めていくこととされています。みんなねつとは、障害者雇用・福祉施策の連携強化で実現されていくことに期待をしています。(事務局小幡)

■4月から編集委員になりました安納正世と申します。読者のみなさん、みんなねつとのみなさんと、よりよい冊子ができるように力を発揮したいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。昨今はロシアとウクライナや新型コロナのニュースばかりが目について暗澹たる思いです。大谷翔平選手の活躍が、せめてもの救いです(4月・記)。(安納)

ナへの募金をしたらひまわりの種をもらいました。こう見えて花がすきです。元気に育って、みんなを笑顔にできるといいなあと思っています。(高村)

■子供のころ、さまざま動物を飼いました。犬、金魚、インコ、ジュウシマツといった一般的なものから、スズメやカラス、フクロウも飼ったことがあります。ニワトリは、縁日のヒヨコが育って大きくなりました。6羽すべて雄鶏で、大きくなると狂暴になり、最後は鍋になりました。ペットは家族同様といますが、私の場合は、家族というより自分の興味関心を満たす存在でした。例外は、幼稚園の送迎してくれた親戚の飼い犬で、仲良かったのを覚えています。(桶谷)

**【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「みんなねつとサロン」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 **みんなねつと** 通巻第 182 号(2022年 6 月号) 定価 300 円

発行日 2022 年 6 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](http://www.seishinhoken.jp)  
 郵便振替 00130-0-338317 加入者名 みんなねつと

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

みんな  
ねっと  
ライブラリー

PENCOIII



## 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、こどもびあ

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>