月刊みんなねっと（毎月１回１日発行）　通巻 182 号　2022 年 6 月 1 日発行　2007 年 7 月 24 日第三種郵便物承認

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

みんなねっと 公益社団法人 全国精神保健福祉会連合会

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（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 6月号 通巻第182号

月刊 みんなねっと

みんなのわ —— 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♥(ラブ) 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？」　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「リカバリーをめぐって、対話のように」㉑
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

カンタンてぬき術(料理編)　その21　簡単かぼちゃサラダ　29

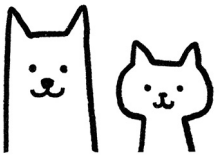
◎統合失調症の最新情報　《第6回》　治療方針の決め方　30

日々、コレ、トーシツ！　〔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

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。たくさんの投稿をいただきありがとうございました。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っとなめました。母が泣いていたら、すりすりと母にかけよります。

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、彼はそっ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、きっと。

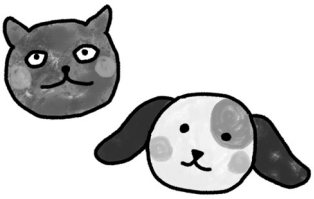
そんな彼はもう13歳。おじいわんになってきました。もっと一緒にいたいよ、もっと一緒にいようよ。帰るたびに頭を撫でながら、彼に伝えます。

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。

「ねぇ、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よう。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。息子が病気になってからも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「ベルきたな」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「スーパー猫の日」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るとか。

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ことか。コタロとベルに感謝です（にぼしもあげます、笑）。

●「猫のコロンが語る昔話」

「一生の友達…」

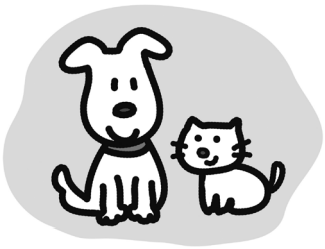
岸　愛子（奈良県）

2010年のある夏の日、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。

家にあった仏壇に、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ってある。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だ。アイコが、その昔、ニュージー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。ブレンディという名だった。なぜか、その猫はアイコにはなついた。ブレンディが、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、患って



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ったことを思い出す。あの年の春には、高田川の千本桜を観に行った。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っ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った。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、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います。ゴン太がいてよかった。

《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？」

◆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ょう」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っ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る」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(かたく)なに拒否をされ、結果不満の暴言になっ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が察しられます。

◆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ごされることが大切に思われます。

（島本禎子）

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

▼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・遺伝カウンセリング部門長　■名古屋大学脳とこころの研究センター長〉

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。要点を抜粋し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/forpublic/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、子どもだけが持っ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わかりやすく説明し、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。遺伝カウンセリング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）