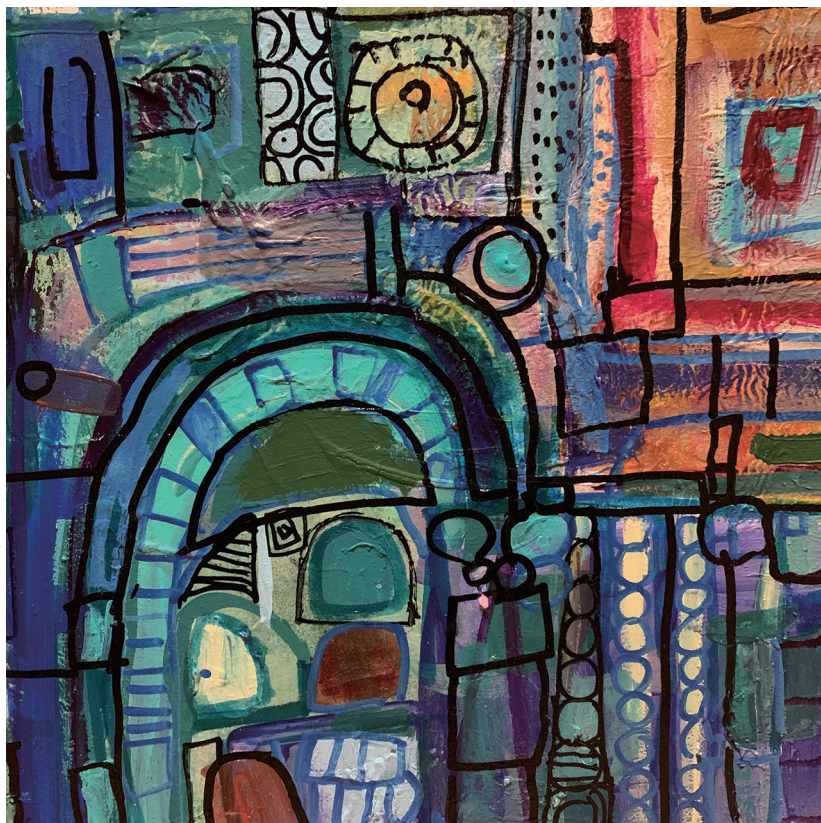


月刊 みんなねっと

2
2023



青のホテル チアキ

特集 当事者研究



実践している運動について投稿を募集します

4月号の特集は「メンタルヘルスと運動(仮)」を予定しています。そこで、読者の皆さんが実践している運動法がありましたら、ぜひご紹介いただけませんか？ ころの不調に効果があったストレッチや毎日続けている体操など、体を動かすことでころもからだも調子がいいぞ！という投稿をお待ちしています。

- 文字数：400字～800字程度
- ×切：2月20日必着
- 送り先：〒167-0054 東京都杉並区松庵3-13-12

「みんなねっと4月号原稿募集」係

FAX：03-5941-6345 / mail：desk@seishinhoken.jp



*採用された方には掲載誌と薄謝を進呈します。採用の可否は掲載をもって発表します。

*お送りいただいた原稿は返却いたしません。あらかじめご了承ください。

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

～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～

★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。

IDの取得方法は背表紙の内側に掲載されていますので、ご覧ください☆

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。

もくじ

2023年 2月号 通巻第190号



2 みんなのわ——読者のページ

6

特集

当事者研究

熊谷晋一郎・伊藤知之・向谷地宣明

- 12 多事彩々 びっくり 野村忠良
- 14 みんなねっと相談室から(第46回)
ご本人の心変わり
- 16 子ども・きょうだい・配偶者 家族いろいろ(その34)
配偶者の立場 私の場合 父の場合 近國いるか
- 18 リレー連載「リカバリーをめぐる、対話のように」⑨
働くこと、生きること 西村聡彦(対話) 青山碧
- 22 知りたい! 聴きたい! こんなとりくみ(第23回)
誰もが自分らしくイキイキと活躍できる職場づくり
株式会社グランディーユ カフェ「メゾン・ド・イリゼ」
- 27 カンタンてめき術(料理編)その29 さば缶と白菜のとろっと煮
- 28 統合失調症ケアラー質問票とその活用 神澤尚利
家族の立場から 飯塚壽美
- 34 マンガ 私の七転び八起き 「頑張れ」は禁句! あかつき
- 36 お知らせします みんなねっとの活動

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

◆静岡県 馬場源一郎 家族

(80代)

私は静岡県東部のまごころ会に20年くらい所属しています。当会の月一回の理事会で、みんなねっとの輪読を5名ほどやってもらい、輪読したところの感想を一人ひとり話してもらっ

ています。

このようなことで令和4年10月に静岡県精神保健福祉会連合会より表彰されました。これもみんなねっとがよい月刊誌であるからです。ありがとうございます。

◆東京都 CHO 家族(70代)

2010年、病院の家族会に入会以来、毎月「みんなねっと」を手にかけています。もったいない話ですが、必ず見るのは表紙。みんなのわ・多事彩々です。これまで一番画期的と思ったのは「みんなのわ」がトップページに移ったことです。

この頃の表紙の絵は怖くて、直視できない時があり、疑問を

感じ、チアキさんをスマホで検索、理解しました。

10月号の「どんなきもちも大丈夫」には勇気づけられ、11月号の「どこに行こうかな」には共感。知って安心できました。

11月号、もう一つあげたいのは、みんなのわのイラスト「生きていればこそ」です。これからだれかに絵手紙を送るとしたら、私はこんな絵と言葉にできるといいなと、教えていただきました。

日常生活

◆埼玉県 Tomo 家族(50代)

娘が大けがをして入院しました。精神科を退院して数か月後

のことでした。

この2・3年は入退院のくり返して、今回は大丈夫そうかなと思っていた矢先のことでした。病気についての本は読みあさり、いろいろな人のアドバイスを実践しているのに悪い方向にしかむかわらない、現実にむなしさばかりでした。

手術前の娘に会いに行くと、娘が泣きながら「ママごめんね」と言いました。その言葉を聞いて胸がとても痛みました。

病気の症状や病気を治すことばかりに目を向けて、娘の苦しい気持ちをわかってあげられませんでした。

笑ってそばにいてくれるだけでいい、ゆっくりあせらず行こ

う、今はそんな気持ちです。

◆静岡県 きこちゃん 本人

(50代)

統合失調症の女性です。私は

発病する何年も前の高校一年生の時から23歳頃まで、趣味で作詞作曲をしていました。

今になって自分で作った歌を世に出したいと思い、大好きな



◆静岡県 長谷川和久 本人(30代) イラスト

Sexy Zone の菊池風磨君に楽譜にして送っています。

私が風磨くんのファンになったのは、彼の声がとても好きだからです。なので、彼の声で私

の作った歌を歌ってもらいたい
 と思ひ、今までに2曲送りまし
 た。でも何の反応もないので、
 こりずに3曲目を書いて送りた
 いと思ひています。



◆ 山梨県 加藤一之 本人 (20代) イラスト

私の作った歌を彼に歌っても
 らいたいと言う夢が叶えられ
 らなと思ひます。

◆ 愛知県 T・H 家族 (80代)

(家族会の) 古い名簿を見て
 びつくり、2002年より20年
 の間に、当事者故人となられた
 方が12名(病気・ガン・突然死・
 心臓・自死・交通事故等)平均
 年齢約45歳くらい。家族会員
 (親)で故人となられた方11名
 (老衰・ガン・認知症等)。当事
 者の死が1名とはいえ親の死よ
 り多いこと、ショックです。

当事者のあまりにも若い年齢
 の死、親より早く故人となられ
 た方は11名です。各々の方の顔
 を思い浮かべ、追悼し、祈りま

した。

若い当事者の死は悲しく涙々。でも親の死は心よりご苦勞様でした「あっぱれバンザイ」と叫びたい。

若い当事者の方々にはつらい悲しいことがあっても、生きていればこそ、時にはおもしろいものも食べられ、楽しいこともあるから、何としても生き続けてほしい。

現在生かされている私たち家族にとって、平均年齢が延びているので、健康寿命に気をつけながら、細く長く元気に長生きできるように、全国のみなさまががんばりましょう。

◆京都府 うさぎさん 家族・本人(40代)

先月娘が入院したので、洗濯物を受け取り、病院と自宅を行ったり来たりしている私。

病院のシャトルバスで、昔の入院仲間と再会。「○○です!」と、名乗って来てくれました。あれから十数年:私より年上の彼女。もうご両親も健在ではないだろう。

「私のこと覚えてくれてたのね!」彼女はニッコリ話してくれた。「退院したのね!」ときくと「うん!」。おそらく地域でたくさんの支援を受けて暮らしているんだろう。

私もその一人だ。娘も退院してくる。一人ひとり人生は異なる

るのでひと筋縄ではいかないが、人は支えられ、支え合い、生きていくんだなあ。優しい人たちに感謝です。

「みんなのわ」への投稿を募集しています

投稿方法:巻末の投稿はがき・メール・郵送・FAX
〒167-0054 東京都杉並区松庵 3-13-12
みんなねっと編集部(みんなのわ投稿係)
FAX: 03-5941-6347
Mail: desk@seishinhoken.jp
(350 ~ 500 字程度)

みんなねっとの感想、日常生活のこと、イラスト・絵葉書・詩などの作品をお寄せください!

特集

当事者研究

東京大学先端科学技術研究センター

当事者研究分野

熊谷晋一郎

当事者研究とは

当事者研究とは、障害や貧困、病気や差別、子育てなど、何らかの困難を抱えているのに、その困難を表現する言葉や語り方を社会から与えられていない人たち（この記事では、そのような人たちのことを「当事者」と呼ぶことにします）がはじめた研究活動です。一般論になりませんが、研究という活動は、現実

世界で起きるさまざまな出来事を、説明・理解・共有したり、予想・コントロールしたりするための、言葉や語り方（ここでは、法則や理論、歴史等も語り方に含めました）を生み出す活動です。世の中には色々な研究分野があり、それぞれに対象とする出来事のジャンルや言葉遣いが異なりますが、当事者研究では、自分自身が日常的に経験している世界についての研究を行います。

当事者研究という概念は、広い意味で使われることもあれば、狭い意味で使われることもあります。最も広い意味で当事者研究という概念をつかうならば、それは特別なものではありません。

誰でも生きていれば、色々な経験をしますし、時には、困難にも直面します。そんなとき、経験を他者と共有するには、言葉を一定の語りにもとめあげて表現する必要があります（ここでは言葉というものを、絵や記号、作品や身体表現などを含む広い意味で使いました）。他者と共有可能な表現を通じて、私たちは、自分の経験をはじめて客観的に理解し、孤立から解放され、わいわいがやがや、膝を付き合わせて、困難への向き合いかたを共に探ることができるようになります。その意味で、私たち人間は皆、日常的に広義の当事者研究をし続けます。

経験を言葉に

多くの人々は、夕食を食べながら家族と、中学校の休み時間や放課後に友人と、「実は昨日ね」「えー、まじで?!」「そういうこと、あるよね」といった会話を、数えきれないほど重ねています。一人で抱え込むには重すぎる経験をしたとき、私たちはそれを理解し、共有し、対処法を探るために、言葉を介して誰かに語りはじめます。世界中でこんな経験をしているのは私だけかもしれない、理解してもらえないかもしれないというドキドキを抱えながら、恐る恐る言葉を手繰り寄せているうちに、相手が「わかるわー」と応

答してくれたときの安堵感を思い出してみてください。その時にわきあがる「わかち合えた!」という感慨は、たとえ問題解決につながらなくとも、私たちを孤立から救いだしてくれます。もちろん、先人の知恵が参考になり、よい対処法が見つかることもあるでしょう。



でもここで、注意が必要です。経験を言葉にするときに、私たちは、色々なものを参考にしています。例えば、まわりの人々のおしゃべりや、インターネットやテレビ、雑誌や教科書から得た言葉などです。身の回りにすでに流通しているこうした「言葉や語りの素材」(先行研究)を学び、引用し、編集して、自分独自の経験を表そうとします。しかし、これら素材は、比較的多くの人々が経験する内容を表現する分には不足がありませんが、珍しい経験や、珍しくないけれどさまざまな理由で人口に膾炙かいしやされていない経験を表すには、未だに不十分だったりするのです。建物が二足歩

行できる人向けにできているのと同じように、言葉という道具も、多数派向けにできているということです。

解釈的不正義

例えば、人類はつい最近まで、「産後うつ」や「セクシャルハラスメント」といった言葉をもっていませんでした。こうした言葉がなかった頃、女性たちは、「考えすぎ」「気のせい」としてやり過ぎさなくてはなりませんでした。これは、人類の言語が男性向けにカスタマイズされていることを意味します。こうした、言葉や語り方の素材がマジヨリテイの経験を表しやすいように片寄って流通してい



熊谷晋一郎さん

ることによる不公平な状況を、哲学者のミランダ・フリッカーは「解釈的不正義」と呼びました。他にも、音源が特定されない声が日常的に聞こえるのであるとか、多くの人とは異なった信念体系をもつことによるさまざまな苦労を表現する言葉が不足している状況も、解釈的不正義の例です。

均質化アプローチと語りのバリエーション

では、解釈的不正義を是正し、公平な社会を実現するにはどうしたらよいでしょうか？少なくとも2つのアプローチがありそうです。1つ目は、珍しい経験自体を世の中からなくすべく、人々の心身や環境を均質にするアプローチです。珍しい経験を「症状」として病理化し、医学的な治療によって取り除こうとするのはその一例と言えます。あるいは、社会の文化や構造を均質化するべく、同化的な管理や支配を強めるという方向もあり得ます。それ自体が苦痛を伴う経験を減らすような治療や、

差別的な環境の是正など、均質化アプローチが条件付きで正当化される場面はあります。しかし、医療や管理によって経験を完全に均質化することは不可能ですし、多様性と包摂に価値をおく価値に反するものです。個人的にも、そんな世界には住みたくないと思います。



2つ目のアプローチは、建物をバリアフリーにするのと同じような作業を、言葉や語り方の領域において実践することです。具体的に言えば、未だに言葉が与えられていないマイナーな経験の持ち主である当事者が集まって、わいわいがやがやおしゃべりしながら、自分たちの経験を表す言葉や語りを産み出し、社会に流通させていく作業です。狭義の当事者研究とは、そのような2つ目のアプローチのことを言います。

広がる当事者研究

当事者研究は、北海道浦河町にある浦河べてるの家で、地域で生きる精神障害のある人々と

その家族、支援者、地域住民の間で始まりました。地域で共に生きるという経験自体が、多くの精神障害者やその周囲の人々にとつて新しいものだったために、彼らは皆、新しい言葉と語りを必要とする当事者になったのです。その後も当事者研究は、女性薬物依存症者や発達障害者、慢性疼痛患者など、さまざまな解釈的不正義の領域に広がっていきました。最近では、コロナ禍で奮闘する子育て世代や医療者、過度な競争原理と能力主義で消耗する研究者やアスリート、企業人など、筆舌に尽くしがたいマイナーな経験をもつマジョリティの間にも、当事者研究が広がっています。

家族当事者研究

ミーティング

浦河べてるの家 伊藤知之

MC Median

向谷地宣明

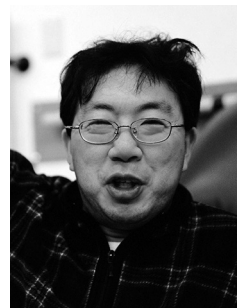
当事者研究は、20年ほど前に北海道浦河町にあるべてるの家で統合失調症などを持つ当事者の活動の中から生まれました。

それは精神障害をかかえながら地域で生きていこうとする中で起きてくるさまざまな生きづらさ（幻覚や妄想などの症状に翻弄^{ほんろう}される暮らしや薬の副作用、気分の落ち込み、対人関係のトラブル等）に対して、当事者自身が仲間と共に、専門家な

どと連携しながら、「なにが起きているか？」を解明・把握し、ユニークなアイデアや対処法を持ち寄って、現実の生活の中に活かしていこうとする実践活動です。

当事者たちがそうした自身の固有の現象や「自分の助け方」を研究すると同時に、サポートする家族の人たちもまた各地の家族会の集まりなどで当事者研究をはじめています。そうした研究活動を通じて、病気や家族などに関する理解が深まり、家族も仲間同士で相談し合うなどの連帯の輪が広がってきています。

2020年からの新型コロナウイルスの流行から、全国各地



伊藤知之さん

の自助グループや家族会などではお互いに対面で語り合う機会が失われてきました。当事者のグループの中には、ZOOM（リモート）などを活用したオンラインミーティングを行って仲間とつながることができたグループもありましたが、家族会の多くはなかなかオンラインでつながることができなかつたと聞いています。

そうした声に応える形で2022年の春から立ち上がった

たのが、オンラインの家族当事者研究ミーティングです。このミーティングは、埼玉の家族グループと浦河をオンラインで結び、全国からの参加希望者も入って、毎月第2水曜日の13時から15時頃まで行われています。コーディネーターは伊藤と向谷地です。

オンライン家族当事者研究ミーティングでは、いつもすべてで行われているミーティングの形式を踏襲し、まず最初に参



向谷地宣明さん

加者それぞれの「体調・気分」を報告してもらいます。その後は理念ミーティングとして、全部で15ある当事者研究の理念を毎月ひとつずつ共有して確認し、参加者がその理念を通じて感じたことを話し合います。

後半は家族や参加者からテーマを出してもらってそれについて研究ミーティングをしていきます。当事者である子どもとの対話やコミュニケーションについてのテーマが多いように思います。

コロナの感染も収束しつつあり、少しずつ対面での自助的なミーティングも再開しつつありますが、まだ多くの家族がつながりを回復できていないように



も思います。私たちが行っている家族当事者研究ミーティングのような試みが新しい家族会の形として、各地でも行われるようになっていただくと願っています。

オンライン家族ミーティングの詳細は、開催が近くなったら「べてるねっと」(<https://bether-net.jp>)のイベント情報に掲載されます。参加費はオンライン決済で6000円です。



びんす

6年前のこと。我が家の庭に、野良の母猫が2匹の雌の子猫を連れてきた。筆者に猫小屋を作ってもらい、母猫はそこで2匹を可愛がって育て上げた後、どこかへ消えてしまった。

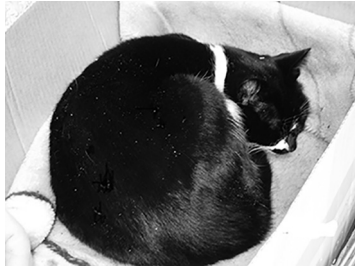
子猫たちは、増えると言っ隣家の意見で避妊手術を受け、庭で暮らすようになった。妹猫の方は、気の強い姉猫や近所の猫、人々につましく接しながら生きてきた。

3年くらいたったころ、妹猫は思いやりのない姉猫の振る舞いで猫小屋に居づらくなり、ここを痛めた筆者から、家屋の中に入れてもらって、食事と寝るときだけ、家の中に来るようになった。

心根がとても優しいのだが、人間になれていないうえに避妊手術の時、筆者に籠の罾で捕まえられたことを覚えていて、今も撫でさせてはくれず、声かけにも無言でいることが多い。

押し入れの段ボール箱に寝ていたが、寒くなってからはこたつに、筆者が使っていないときに潜って寝るようになった。

ある朝、天気が良いので、筆者は段ボール箱の毛布を洗おうと思い立ち、押し入れから箱を勢いよく引き出した。



と突然、毛布の下から何か飛び出し、室外に消えた。黒い背中に白い足。妹猫である。よっぽど驚いたのだろう、家の外に跳んでいった。

：箱にいるとは思わず、ごめんね：また帰ってくるか、心配になった。夜になり、ふと見ると、こたつの布団の端に、猫が潜った跡がある。嬉しい！ 外からそつと声をかけてみる。

「今朝は乱暴なことをして、ごめんなさいね」

すると中から、まるで幼かった頃のような可愛い声が

「うん〜」

人間の言葉のような返事に驚きながら、さらに声をかける

「さぞ、びっくりしたでしょうね」

お返事は、半分眠りながらの小声

「にい〜え〜」

？…いーえ、と言ったの？ また驚くとともに、猫のいじらしさと優しさがこころに染みる。

前にも、段ボール箱に寝ていた時に

「そこは寒くないの？」

と声をかけたら、寝ながら

「うんにゃ〜」

と可愛らしく答えたことがある。

歳月を重ね、お互いの信頼はますます深まってゆく。本当に楽しい。

(野村忠良)

《第46回》

ご本人の心変わり



70歳過ぎまで仕事一筋、退職され初めて統合失調症の息子さんとのトラブルと、事態の深刻さに慌てて相談電話となったお父さまでした。

最初の長時間にわたる相談では、「40歳にもなる男が親の世話になり昼夜逆転の生活」「私の若い頃には許されない親への口のきき方や態度」と「子の自立」という言葉を交えてのお父様のお考えや主張が話され、傾聴のみで過ぎました。しかし、その後も相談が途切れずに続いたのは幸いで、この相談を生んだのはこのお父様の「息子さんへの愛の力」であったのだ、と今思わされています。

◆家族会への参加

お母様の息子さんへの対応を

叱責する態度も強く、相談員一人でお話を伺うよりも、多くの他のご家族との交流で多様な経験談を聴くこと〃を、お勧めしたことが功を奏しました。色んな方の悩みや病との日々における苦労話に加え、専門家との学習会など。勤勉家のお父様が参加回数ごと、どんどん理解を深めていかれたのが明らかでした。

ご相談の際もよく相手の話を聞いてくださるようになり、息子さんやお母様への対応も、ずいぶん変わられたことも伝わってくるようになりました。

しかし、そう簡単にお父様のご希望する姿に息子さんが変わってはくれません。

◆困難は続く

その後、ご自宅で練り広げら

れる嵐や大波の如き日々が続きながらも、念願だった作業所通所の開始が叶ったこと、逆に調子を崩され強制入院に至ったこと等…、その折々、お父様からのご相談やご報告が入り、4、5年が過ぎたでしょうか…。

お父様ご自身も体調を崩されたことに加え「息子がまた入院しました。今度の退院の時こそ、もう家に息子を引き取る自信がありません」のお嘆き。そして「半年前の退院の時、家に引き取ることは無理な状況で、地域のグループホーム（GH）2か所へ入居申込みをしました。が、現時点で息子にGH入居は適切でないという理由で両方から断られました」
「今回再び退院前となりGHは無理としても、他に息子の入れる施設などないのでしょうか？」のご

相談でした。関係機関に問合せをしてみました。が、受け入れ可能なところが見つからず、相談員も気が急ぐばかりでした。

◆お父様の一言

しかし、その後思い掛けない展開が！あったのです。いや、お父様自身が発した一言が息子さんの心を底から動かしたのだと思います。退院前の本人を含むチームミーティングの席で、次のお父様の一言。「GHもどこもお前を引き受けてくれない。よし！お前は家に帰って来い！」だったのです。「お父様ご自身も



直前まで頭になかった考えだった」と白状なさっていました。

数か月後、お父様からのご報告です。「あの日を境に息子の様子が大きく変わっています。一緒に食事をし、家事の協力もしてくるようになり、夢みたい」「何よりもこの私を『父さん』と呼んでくるようになったことが…」と声を詰まらせておいででした。

相談員は今回、ただただお父様のお話を伺い続けたばかりだった気がします。このような日を迎えられるたご家族の様子を想い浮かべ、見えない何か大きいものにお礼を言いたい気持ちも沸き上がります。同時に、家族が心身ともががんばらなくてはいけない現状の打開が一日も早く来ること、願わずにいられません。

（島本禎子）



配偶者の立場 私の場合 父の場合

近國 いるか

◆自己紹介

私の夫は双極性障害です。夫は結婚後数年で発病し、病休と休職を繰り返し、何度も職場復帰にチャレンジしましたが、体調が戻らず、一昨年退職いたしました。

私の当事者家族としての立場は配偶者の立場ですが、子供が発達障害で親の立場、また実の

母がおそらく統合失調症（受診・治療はせず）で子の立場でもあります。産まれてからずっと当事者の家族であり、言いたいことはたくさんあるのですが、いろいろなことが頭の中をせめぎ合い、寄せては返す波のようです。

◆「どうして離婚しないんですか？」と言われて

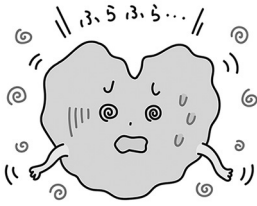
数年前、夫が調子が悪く、浪費や暴言がひどく家庭生活がうまくいけなくなり、意を決して主治医に相談に行った時に「どうして離婚しないんですか？」と言われてました。「こういう人は、たくさんいますよ」と。その言葉はずっと頭の中に残りました。

離婚してもしなくても、どちらの道も間違っていないと思いますが、もともと夫は優しい人だと知っていますし、別れたら誰が夫の面倒をみるだろうと思いました。主治医に、無理しないでいいよとねぎらわれている反面、解決するのは無理だよと言われている気がしました。

◆私の父の場合

私が物心ついた時から私の母には妄想や幻聴があり、理解しがたい行動や言動により、しょっちゅうトラブルを起こしました。そのたびに私の父は母を激しく叱り、殴ったり、包丁で脅したりして、とても怖く悲しかったです。父は普段は優しい人で、

普段から母の行動を我慢しているせいもありましたが、こんなに喧嘩するなら離婚すればいいのにと思っていました。また、自分は父親と母親の両方から産まれてきた存在で、両親が激しく対立をするたび、自分の存在自体もバラバラで無意味で無価値であるように感じました。それでも父親は母親と最後まで添いとげ、誰にも相談しませんで



した。父親の母親に対する暴力はよくないことでしたが、愛情もあつたことも承知しており、そのことは私に大きく影響を与えていると思います。

◆私の場合

夫が病気で仕事ができなくなったり、家庭内でトラブル（特に浪費と暴言暴力）があつたりしたことで、私も父のように苦労しました。生活費を稼ぎ、家事をし、子育てや家族の介護をし、一人でありとあらゆることを抱え、常にキリキリ舞いをしてきました。しかし、親族知人を含めて相談できる人や場所がうまく見つからず、自分の抱えている問題を安心して納得する

まで相談できる場所が欲しいとずつと感じてきました。病院でもお話を聞いてもらえますが、十分には話せていません。抱えていることが複雑で心が動揺し、話しているうちに自分の頭がグルグルして話せば話すほど長くなってしまうと感じ、忙しそうなお医者さんや看護師さんなどに相談するときも申し訳ない気持ちにもなります。その結果ギリギリまで一人で抱えて我慢してしまいがちです。もっと医療が家族に介入してくれないかと感じています。メリデンファミリーサポートのような仕組みや普段から家族の声をきいてくれる仕組みができることを心から願っています。

働くこと、生きること

西村聡彦（対話） 青山碧

《対話者から自己紹介》

西村聡彦（にしこ）…大学院生。精神疾患の当事者の立場で、当事者の視点に立つ研究者を目指して学究の道に励んでいます。

青山碧（みどりん）…看護師。地元の診療所で勤務する傍ら、WRAPやリカバリーカレッジで出会った仲間と活動しています。

働く上での支え

みどりん にしこさんが働いてきた中で、支えになったものってありますか。

にしこ 自分の仕事への誇りや、やっていることに意味があると信じていたことかなって気はしますね。でも自分が仕事に置いている価値を職場と共有できないとつらいですね。

みどりん 確かに。私も価値があると思っていたことを否定される時、はらわたがぐるぐるします。それでも信念を持って踏んばろうとするけれど、これが一人だったらさすがに苦しいだろうと思います。自分を信じられなくなるから。そうするとがんばれないですね。

にしこ そうですね。以前、技術者だった時に、データに正直であると教育されました。世間で黒と言われていることも、実験や試験で白と結果が出たら、堂々と白と主張するようになって、それを信じて、ずっと技術者としてやっていました。だけど、病気で休職したあと、再就職した会社で測定データを書き換えてくれないかって言わ

れたことがあったんです。それは

私の信じる価値や誇りに反することだったけど、派遣社員の立場ではやらざるを得なかった。はらわたがぐるぐるする思いでした。でもそれもいい社会勉強だったなって思っんです。白を白って綺麗事だけじゃ立ち行かないこともあるんだなって教えられたっていうかね。

みどりん そう言えるまでには時間は要りましたか。

にしこ 要りましたね。自分を責めたりもしましたし。でもその会社は結局やめちゃいました。

みどりん その場所に価値を置けなかったら、離れてもいいですよね。

にしこ 自分を失うよりはいい

かもしれないですね。

職場を選ぶということ

みどりん 雇用されるとなると弱い立場になりうるので、簡単ではないけど、こつちがある程度選んでいけたらいいですよね。

にしこ 精神的な困難を持つ人たちは、その点難しいんじゃないかなって気はするんですよ。雇用の選択肢がないっていう意味で。これはある人と話したことなんですけど、就労支援って基本的には障がい者と呼ばれる方にトレーニングを施して就職してもらいましょうというスタンスじゃないですか。でも、もともと今の競争社会とか成果主義とかいわれる社会で働

けなく

なってる

人たち

を、就労

支援とい

う名でま

たその厳



にしこさん

しい社会に戻すのってどうなのよって話なんですよね。本来、変わらなきゃいけないのは障がいや病気を持つ人たちじゃなくて社会のほうなのに。私たちの社会がもう少し緩やかで人にやさしい社会、人生の途中途中で、再チャレンジできるような社会になっただけいいのかなって思いますが、一度コースを外れるとなかなか戻れないですよね。

みどりん 確かに型にはまった

エリート像がありますね。私も以前はアカデミックなところにステップアップしていけないといけないと思っていました。でもそれは一つの価値観に縛られていたと思います。転職して元の診療所に勤めています。最初は自分が小さくなった気がしました。でも今は、この場で自分の領域を広げられる可能性を感じられるようになったと思っています。変化のきっかけは母が亡くなったこと。価値を置く場所が変わってもっと家族との時間を大事にできる環境にいたいと思うようになりました。自分が自分らしくいられるとか、やりたいことを追求するというところに価値を置き始めてから、

見え方が変わったと思います。

にしこ 私はマシンの上でキャリアアップめざしてひたすら走らされていた感じで、価値とかは考えられなかったな。でも働けなくなってから見方が変わったと思います。朝、目が覚めて仕事に行く日常があたり前だったけど、病気になって、それがいかに特別なことかかっていうことに初めて気づいた。何かそこから始まったのかなって。

働くことは生きることの要素

みどりん 「働く」の意味が変わりましたか。

にしこ 変わったと思います。病気を経験して、働くことが生きるっていうことに近づいたか

なって。生きるということの一つの要素になったかなって気はしますよね。それがすごく意識化されたっていうか。

みどりん 確かに「生きる」と「働く」が近くなったという表現はともしてもしっくりきます。私は前職の任期が終わる頃に母が亡くなったので、次どうするかという岐路に立ったんですね。にしこさんは「働く」をやめたときに「生きる」を考えたっておっしゃっていただけ、私は母の死で「生きる」にフォーカスしたんですよね。生きるって何だろうって考え、よりよく生きたいと思ったときに、生きることの一部分として働く場を選んで。それから自分の生を全うするために職場ではこんな

ふうに貢献できたらいいな、またいな考えになっています。

にしこ 私、今は技術から福祉の道に入ったんですね。その決断をしたのは、親が死んだ同じ歳だったんです。親が見れなかつた多くの景色、いろんな世界を生きている間に、なるだけ見てやろうと思ったんです。

みどりん そうなんです。私は転職した最初のうちは自分に価値を置けなかつたんですけど、にし



みどりんさん

ど、にしこさんは人に言いたくないの、はありましたか。

にしこ 福祉にしていることは、技術時代の仲間にはまだ言えないですね。ちよつとね。まだ何かコンプレックスがあるのかな。

意味を認め合える職場へ

みどりん 最後に、職場はどうあるといいと思いますか。

にしこ お互いの意味合いを認め合えるといいのかなって思いますね。例えばピアスタッフが、専門職から「いてくれるだけでいい」って言われることがあるじゃないですか。言うほうは悪気はないんですけど、言われるほうのピアスタッフは、「私いるだけでいいの?」みたいに思っちゃうんですね。確かに「存在としての支援」っていうような側

面はある。でも、いることが支援につながるんだという文脈がどこまで意識されているかについて、それはどうなんでしょう。

人の存在の意味っていうのは、他の人が口に出して、まわりから付与されていくところから、本人が自覚してできていくような気がするんです。だからこそ職場環境って大事だと思うんですね。

みどりん 本当ですね。働くは生きるの一部だっと思うと、存在の意味がない職場にいてもよく生きられないですからね。自分ができることって半径一程度の土ならしなのかなって思いますが。やさしい職場や社会を作るために私自身も一歩ずつ進みたいと思いました。

知りたい！
聴きたい！
こんなとくみ

第23回

誰もが自分らしくイキイキと
活躍できる職場づくり

株式会社グランディーユ
カフェ
「メゾン・ド・イリゼ」

小笠原恭子さん

メゾン・ド・イリゼとは？

「メゾン・ド・イリゼ」は、知的・精神障害者、ニート・ひきこもりの雇用拡充を目的とした株式会社グランディーユ事業のひとつで、堺市産業振興センター内にあるカフェです。メゾン・ド・イリゼとは「七色に輝く建物」という意味で、みんなが輝くと

いいな〜という願いを込めてつけました。上質なフランス菓子と贅沢な時間の提供がコンセプトで、精神障害や発達障害、手帳を持たないニートや引きこもりの方などを雇用して、彼らの経済的自立を目標に、イキイキと活躍できる職場づくりに取り組んでいます。

人生の転換期 障害者雇用をするきっかけ

15年前に自宅で料理やお菓子の教室をしていた時に、障害のあるお子さんが習いに来てくれたのですが、その子が通っている放課後デイルームに向いてお菓子教室を開いたことが、グランディーユを設立するきっかけです。当時は障害のある人や子どもに接する機会が全くなかったので、初めて放課後デイルームに行った時に、いろいろと気づくことがあったんですね。例えば、自宅でのお菓子教室では「こうやってね」とか「ああやってね」と言えば通じるものが、泡立て器の混ぜ方一つでもこれまででは通じて

いたことが通じない。「よく混ぜてくださいね」とか簡単に言ってしまうけれど、「何回混ぜてください」など細かい設定がすごく必要だと気づいたんですね。当時、障害の「障壁」という言葉が文献でもよく出ていて、もっと身近に接する機会や時間があれば、もっとわかりあえる、スムーズにいろんな交流ができるのにと気づきました。

お菓子で出会ったから

お菓子で何かできる！大学院へ

それまでは自分が楽しむ程度の小さい範囲で週末に料理やお菓子教室をやっていたらいいと思っていたのですが、この気づ

きをきっかけに、お菓子で出会ったんだからお菓子でお役に立てることがあるかもしれないとの思いに至ったんですね。その思いから何ができるのかと考えた時に、まずは社会福祉という福祉制度の話や枠組み、障害のある人たちが学び働く環境や支援のあり方について学びたいと思って会社員を辞めて大学院に行きました。その決断に驚か



小笠原恭子さん

れますが、何かに突き動かされるくらい自分の中では大きな気づきだったんですね。

学びながら

就労移行支援施設で働く

大学院の担当教授から紹介されてフィールドワークを兼ねて支援員となつて就労移行支援施設で働きました。毎日いろんな人を追いかけて、時にはつねられて「いやや」と言うのを面白がる人もいましたが、近づきすぎないように距離を保ちながら楽しく働きました。就労移行支援期間は2年がマックスなので、2年過ぎた人は就労していくのですが、就労する間際はざわついたり、不安な気持ちが出てきたり、そうい

う気持ちも一緒に味わいながら、就労移行支援のような場所があることやその大切さを学んで経験を積みました。

メゾン・ド・イリゼは その人の長所をみつける場

中間的な就労の場を作りたいと考えて大学院に行ったのですが、ジャムや缶詰工場で働きたい人もいればもっと前面に出て接客をしたいという人もいたので、接客をできるカフェを作って、さらにカフェを通して地域と繋がる場を作りたいと考えて、メゾン・ド・イリゼを作りました。ここは精神障害の方が多く働いていて、発達障害や手帳を持っているいないグレーゾーンな方もいます。

また、いろんな経験をしながら、再度ここでもう一回チャレンジしたいと思ってくれる方も多いので、その方々の長所をどうやってみつけ出していくのか、いいところや伸ばせるところ、自分

でも気がついていない長所をどうやってみつけていくのかをいつも考えています。みんなマイナスイ評価はできるけど、長所をみつけるのに時間がかかるんですね。
いろんな経験・体験も作っていく

自分の長所を見つけられない要因の一つとして、経験や体験が乏しいこともあるので、私たちがどれだけその人の中にいろんな



経験と体験の引き出しを作っていいけるか、それは私たちこっち側のチャレンジだと考えています。未来にその人が「これと同じような経験・体験が昔にあったな」「どの引き出しだったか?」「みたいになる引き出しを開けられるようになることが、私たちこちら側の責任だ」と思っています。でも「どれだけ引き出しを持っていくかが大切」ということは障害の有無に関わらず誰もが必要なことですよね。
できない、わからないが言える環境づくり

一般就労の場はなんでもで

きて当たり前という指導になりがちですが、100%オールマイティがOKじゃなくていいと思っていて、できないところは誰かの力を借りて達成することも大切で、そこでできないことを素直にできない、わからない、理解できないと言える空気感をつくることがすごく大切になっています。言う勇氣以前に言える環境づくりが第一だと考えています。

人の言葉で傷つき、 人の言葉で救われる

ある時スタッフから「がんばる方向がわからない」と言われました。これまで長くがんばって働いてきて今



のままでいいと思っていたけれど、お客さまから言われた言葉がのちにクレームになった時に、これまでやってきたことが全否定されるではないですが崩れてしまったその時の一言です。ここにいる方たちは長く働き離職されないからこそ、自分が成長していること、変化していることがつけない。だからそのスタッフには短い時間の個人面談をたくさん作って、いいところがいっぱい、だから人から愛さされていることを伝えました。人は人の言葉で傷つくけど、人の言葉で救

われる。そしてそれは存在そのものに対するありがたさを伝えることだと思えます。

「願いが届く社会」を 未来に目指す

今私は15年前に思い描いていた世界が実現できていますが、2023年1月からはさらに就労継続支援B型も併設した「ハイブリッド形式」を作って、社会のニーズに応じた柔軟性のあふる多様な働く場を実現していきます。そして誰もが自分らしく働き、成長の喜びや居場所の安心感を通して「願いが届く社会」を未来に目指していきます。

(取材・編集委員 橋口亜希子)

●作り方

1. 生姜は薄切り、白菜はざく切りに。しめじは石づきをとって子房に分ける♪
2. 鍋に白菜、しめじ、しょうが、★の調味料、鯖缶を缶汁ごと入れ中火にかける。
3. 煮立ったら蓋をして白菜がやわらかくなるまで弱めの中火で10分~15分ほど煮る。
4. できあがり。今回は青ネギをトッピング。



〈コメント〉

さばの味噌煮缶でも作れます。その場合は、しょうゆを半分程度から、味をみながら追加してください。

❖「カンタンてぬき術」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。できましたら写真も送っていただけると嬉しいです(・∀・)



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

さば缶と白菜のとろっと煮

材料と調味料をお鍋に入れて火をつけるだけ！さば缶を使った簡単な煮物です。白菜の大量消費にも役立ちますよ。さばの旨味がとろとろの白菜にしみてごはんがすすみます。

材料【2人分】

さば缶（水煮）1缶（190g）
白菜 1/6個くらい
しめじ（キノコ類）1/2パック
しょうが 1かけ

<調味料>★

しょうゆ 大さじ1と1/3
みりん 大さじ1と1/3
砂糖 大さじ1と1/3
酒 大さじ1と1/3
顆粒和風だし 小さじ1



統合失調症ケアラー質問票とその活用

2020年の初夏、東京医科大学の神澤尚利さんから、統合失調症者をケアする家族の負担感を評価する日本版尺度の作成をしたいと一報を受けました。

神澤さんは、精神科看護師でもあり、東京医科大学医学部看護学科講師として活躍されており、この研究も現場の看護師の方たちの理解を深めることにも活用していきたいとの思いもお聞きました。

これを受けて、2020年8月20日の代表理事会で、インタビュー調査と質問票による回収に協力をすることを確認しました。

研究結果を共有することを前提に、みんなねっとの2020年度および2021年度の調査研究事業としての位置づけとしました。今回はその研究報告を神澤さんにしていただきます。



かみざわなおとし
神澤尚利

東京医科大学医学部看護学科 講師
(看護学博士、看護師・保健師・公認心理師)

はじめに

本研究は大変多くの方々のご尽力とご協力により実施することができ、ご報告させていただくことになりました。研究の途中で、お手紙をいただいたり、お電話をいただいたり、手記を送っていただいたりと、反響が多くあったことは驚きでした。ご返答が十分にできておらず、申し訳ありません。本研究は終了しましたが、今回の研究結果を精神障がい者のケアを担っているご家族に還元していくことが重要です。まずは、本研究結果を多くのケアラーや支援者の皆さまに知っていただきたいです。もちろん、私自身もケアラーの負担について明ら

かにする研究や、ケアラーの負担を軽減するための一助になるような活動を継続してまいります。

今回は、どのようなケアラーにより負担があるのか、わかったことを報告します。本研究は、統合失調症者のケアラーが対象でしたが、その他の精神障がい者のケアラーの皆様にも読んでいただき、本研究へのご感想や今後の活動に向けたご意見をお聞かせいただけると嬉しいです。いただいたご意見やご感想は今後の活動や研究に活かしていきたいと考えております。

なお、本研究では「統合失調症者を無償で介護・看護・ケア・世話している家族」を「ケアラー」と呼称・標記しております。

研究でわかったこと

本研究では305名のケアラーに「統合失調症ケアラー質問票 (Japanese version of the Schizophrenia Caregiver Questionnaire : J-SCQ)」にお答えいただいた結果、①主ケアラー、②統合失調症者と同居しているケアラー、③統合失調症者の服薬管理を行っているケアラーで負担が大きいことがわかりました。本研究対象者における主ケアラー、同居しているケアラー、服薬管理を行っているケアラーの人数とその割合をグラフに示します。

①主ケアラー

ケアを担い、ケアを行うことによる影響を受け、負担が大きいのは、女性の主ケアラーであることがうかがわれました。またケアラーは、経済的負担も含め、誰にも相談できずに独りで抱え込んでいることが考えられます。一方、主ケアラーでなくともケアを必要としている家族への関心があり、心配している

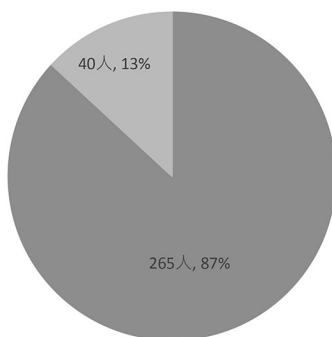


ことがわかりました。

家族内で主にケアを担っている方は、少しでも自分のことを労^{いた}わるために、自身の生活をふり返^{かえ}つてみてください。他の家族もあなたがケアをしていることを気にかけています。もし他の家族とケアについてコミュニケーションを取る事ができていなかったら、まずは話をしてみてください。また主にケアを行っている以外のケアラーの方、主ケアラーを気にかけるだけでなく、ぜひ声をかけてください。そして、ケアを分担するだけでなく、気持ちや考えを共有していただきたいです（グラフ1）。

グラフ1

主ケアラーか否か



■主ケアラー
■主ケアラー以外

② 統合失調症者と同居しているケアラー

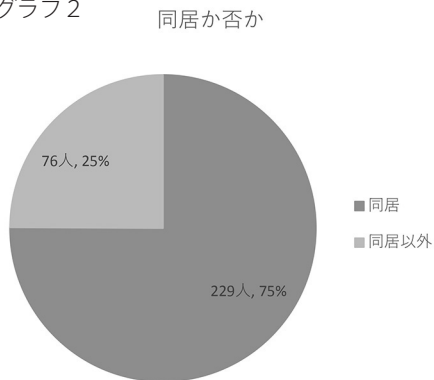
同居しケアを行っているケアラーにとつて、家族の精神疾患発病が人生においてつらい体験として位置づけられ、統合失調症者からの経済面も含めた依存

が負担となつてい^ることがうかがえ^ました。また、同居してい^なくても統合失調症者に意識が向^き、心配^し、疲労^していることがわかり^ました。

統合失調症者と同居しているケアラーの方は、依存関係にある可能性があることを意識してみてください。このことは、今は悪い影響^がなくとも、長期的にはお互い^のため^にならないことが考え^られます。すぐに同居を解消することは^難しいでしょう。その場合^には、別々^に過ごす時間^を作^ってください。自宅^内の別^の部屋^にいる、同じ^の部屋^にいても違^うこと^を行^うなど、小さな変化^からでもよ^いかもし^れません。

統合失調症者と同居してい^な

グラフ2



い、または現在は統合失調症者が入院中であるケアラーの方も、統合失調症者である家族を思うことで負担になっている可能性があるがあります。このことを意識して、気になっっている事柄を軽減・解消できる方法がないか、まずは家族内で、または身近な人や支援者

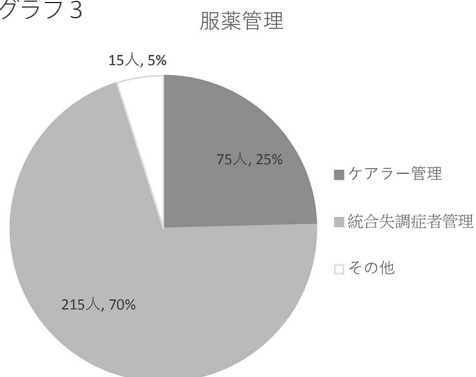
と話し合ってみてください（グラフ2）。

③ 統合失調症者の服薬管理を行っているケアラー

統合失調症者の症状の重さや機能障害の有無にかかわらず、ケアラーが服薬管理を行うことが負担になっていると考えられました。

現在、統合失調症者である家族の内服を管理している方は、気づいていなくてもご自身の生活に影響が出ている、負担となっている可能性があります。可能であれば統合失調症であるご本人に管理を任せられることが一番ですが、家族内で分担する、訪問看護を利用するなど、

グラフ3



少しでも他人に任せる機会を増やすことをおすすめします（グラフ3）。

おわりに

研究対象者へのインタビューの中で、家族が統合失調症を発症した直後、ケアラーはさまざまな

影響や大変な負担を経験しますが、家族全体として必ず成長し、状況はよい方向に変化していくというお話を聞きました。しかし一方で、さまざまな理由により、成長したくてもできない家族があるということも聞きました。その理由の一つが孤立です。状況や役割を一人で、または家族内にかえす、周囲の人々をうまく巻き込むことをおすすめます。

支援者の方々は、主ケアラーであるキーパーソンだけでなく、家族全体に目を向けてください。主ケアラーであれば、自覚がなくても無条件に負担があると考えられます。また、主ケアラーでない他の家族は、心理的負担がありながらも、その表出が

ない（できない）可能性があります。ケアラーが統合失調症と同居している場合はもちろん、同居していないケアラー（別居または統合失調症者が入院中）にも支援が必要かもしれません。入院中の統合失調症者が退院する際、退院後ケアラーが服薬管理をする場合にはケアラーの負担になるため注意が必要です。さまざまな状況や環境の中で支援を行っていることと思われませんが、以上のことを考慮しながら家族全体を支援することにより、統合失調症者本人にもよい影響があると思われれます。

○家族の立場から
ケアする家族の実態を
知ってほしい

飯塚壽美

息子の不審な行動に気づきながらも、精神疾患の知識がなかったばかりに医療につなげたのは5年後のことでした。未治療期間が長いほどその後の経過が悪いと知った時は、心から悔んだものです。

医療につなげた後で家族会に入り、いろいろ情報を集めながら活動を続ける中で会員も増えて、社会復帰施設が欠かせないと知って地域に開かれた作業所を立ち上げました。しばらくは

通所してほつとしたものの、他のメンバーさんとの行き違いと適切な対応が期待できなかったことから退所して、その後は家に引きこもるようになりました。

支援者とのつながりを求めて訪問看護を利用し、約10年間はこだわりの食事づくりに熱中し、協の施設を利用しては絵手紙や作陶さくとうにも取り組みました。3年前に父親が亡くなった折には介護にも参加してシツカリ見送つて、夫は心安らかに旅立ちました。

父亡き後、働けない身で母親まで亡くなった後どうなるのかという不安に襲われて、20年ぶりに入院する事態に。息子は①大学を出ていない②働けない③結婚できないの現実が受け入れ



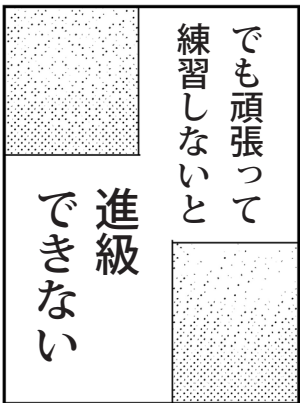
られず、こんなことになったのは全部親のせいだと怒りの矛先を私に向けてきます。医者からは「訴えはもつともで、この病気になるた不条理は理解できる。しかし医師にも親にもどうすることもできないね」と言われて、親だけが支える生活はいつか破綻するのだと思ひ知りました。今回初めての措置入院となりましたが、退院後に親は何もできないと覚悟して、自立への道を

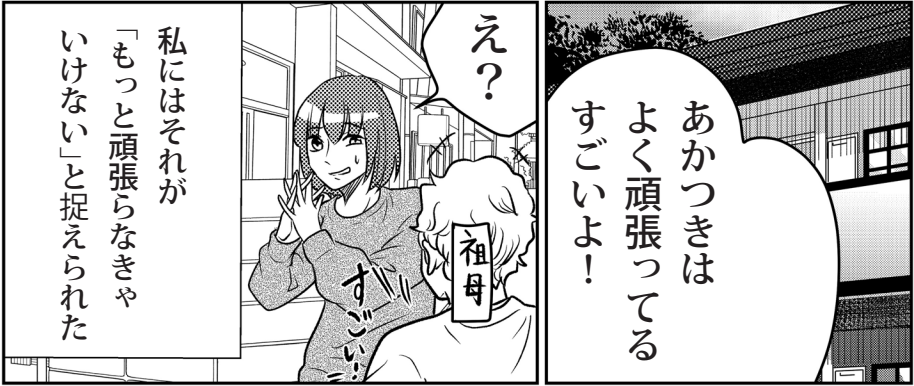
探りたいと考えています。

“親が抱えすぎるから支援者は手を出せない”の言葉には傷つきました。医療を中断して困難に陥った時、支援者の手を得ることはできませんでした。今後日本の医療制度を抜本的に変えて、家族の苦境を改善するために、家族が実態を包み隠さず語ることで支援策の充実を訴えることこそ、家族の役割だと受けとめています。

*神澤さんの研究報告の全文や調査票等はこちらのホームページで公開します。ご関心のある方はこちらをご覧ください。

<https://onlhbz/MTHB2f8>





お知らせします みんなねつとの活動

■2022年度 近畿ブロック家族の集い（奈良県）開催報告

近畿ブロック家族の集いは、10月30日、奈良市で「みんなねつとの提言・精神保健医療福祉施策の抜本改革実現に向けて」をテーマに130名が現地参加して開催。オンライン参加は60名。午前中の開会式は各府県連の取り組みの特徴と課題の報告、午後の基調講演は、NPO法人十勝障がい者総合相談支援センター理事長の門屋充郎氏が「理念に基づいた地域生活支援の重要性と精神疾患対策基本法制定の必要性を提起」。続いてシンポジウムは、みんなねつとの岡

田久実子理事長が「みんなねつとの提言と目の前にある課題の解決」、佛教大学の塩満卓准教授が「家族ケアから独立した当事者の分析と脱家族化支援の重要性」、岐阜のすこやか診療所精神



科医長の遠藤嶺氏が「訪問診療を通して実感した地域医療の重要性と診療報酬の後退」について問題提起を受けて意見交換。11/21〜1/8まで録画配信を行ないました。DVDの有料配布も準備中（090・9213・2731奈良県連まで）

■令和4年度北海道・東北ブロック精神保健福祉促進研修会（青森大会）

令和4年11月7日、青森市男女共同参画プラザ5階AV多機能ホールにて、令和4年度北海道・東北ブロック精神保健福祉促進研修会青森大会が行われました。ZOOMを利用したハイブリッド形式で行われ、リモート参加を含め合計60名の参加がありました。

近年のコロナ禍により活動制限される中で、現状に沿った家



族支援を模索するため「みんなの手をつなぎ 一つひとつ 前に進んでいこう」とひとりで悩まずみんなとつながろう」をテーマに、各道県が家族による家族相談や電話相談の成果や課題を発表・討議し、今後の家族支援のあり方を探りました。

基調講演は淑徳大学総合福祉学部社会福祉学科准教授の伊藤千尋先生より「人と人をつなぐ家族相談～専門職との協同を考える」というテーマで、自分たちだけで問題を解決せず、家族の声をもつと外に向かつて出し、まきこまれてくれる支援者を大切にしていこうと話されていました。シンポジウムは「家族による家族相談・電話相談の実施について」という演題で各道県の家族による家族相談の成果や課題を

発表・討議しました。互いに率直な意見を交わし合い、充実し有意義な大会となりました。

■令和4年度九州ブロック家族会
精神保健研修会（大分大会）

令和4年11月17・18日に大分県別府市豊泉荘と、オンラインの35か所も併用して開催しました。参加者は2日間で延べ400名（1日目会場80名オンライン140名、2日目会場55名オンライン125名）でした。大会テーマ「つながって、支えあい、広げよう、笑顔と元氣」として、私たちにとってとても大切な家族会が今、難しい局面に差し掛かっています。それを乗り越えるべく、もう一度原点に立ち返り、家族会で培った知識と経験、支え合いを共有

し、次なるステップへと進化させたいとの願いをこめて集いました。

1日目は、オカリナ演奏のオープニングのあと、岡田久実子理事長を講師に基調講演「みんなが笑顔になる家族会とは」と「みんなねっと活動報告」をお聞きしました。2日目は特別研修「なぜ親にあたるの？」(大阪大学蔭山正子さんのそうかいプログラム)、並行して各県代表者会議をおこないました。

参加された方々は、講演後懇親会、研修中を通して、深められ、九州ブロック全体での交流をとて喜んでいただけました。交流の大切さを学んだ大会となりました。大分大会に参加してくださった方々、励まし、支えてくださった方々全員にお

礼申し上げます。本当にありがとうございました。

参加者の感想から

◎基調講演について

・家族会活動が具体的に話されて、大変参考になりました。もくせいお茶のみ隊のお話わが家族会の課題解決のヒントになりました。

・会長だけが多忙に働き、情報が集中していることの疑問という視点での改善活動に取り組んでいるのほとても参考になりました。



した。

・家族会は重要な社会資源だと言われたのが心に残っています。社会資源という確信をもってあきらめずに続けていきたいと思えます。

・実体験をもとにした講演をお聞きして、感動とともにみんなねっとや岡田理事長がとても身近に感じられました。

■精神保健福祉法改正に関わる参議院厚生労働委員会で私たちの声を届けました

第210回臨時国会では、2022年



芳賀議員
からは、医
療保護入院
の家族同意
を中心に、

12月10日に精神保健福祉法改正を含む「障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律等の一部を改正する法律案」が可決され、法案が成立いたしました。

これに先立ち、衆議院・参議院の審議がありました。福祉関連法が多数束ねられている中で、とりわけ、精神保健福祉法に関する質疑に時間は割かれました。

とりわけ、2022年12月5日、8日の参議院厚生労働委員会の参考人質疑、政府質疑では、当会の名称をあげながら、芳賀道也議員が質問にたれました。

みんなねっと事務局の動き

12月1日(木)	障害者政策委員会(第74回)
12月2日(金)	令和4年度道路空間のユニバーサルデザインを考える懇談会(第1回)
	令和4年度熊本県連家族会一泊研修会
	芳賀道也参議院議員ご来訪
12月5日(月)	参議院厚生労働委員会傍聴
12月6日(火)	JDFフォーラム
12月8日(木)	参議院厚生労働委員会傍聴
12月13日(火)	JDFパラレボ特別委員会
12月15日(木)	令和4年度推進事業精神科医療における行動制限最小化に関する調査研究(第2回) 事前説明
	みんなねっと役員懇談会
12月16日(金)	広島大会実行委員会
	障害者政策委員会(第75回)
12月19日(月)	雇用率等に係る勉強会(障害者雇用分科会)
	第3回家族学習会企画委員会
12月21日(水)	特性に応じたテーマ別意見交換会 「知的障害、発達障害、精神障害及び認知症」
	令和4年度推進事業精神科医療における行動制限最小化に関する調査研究(第2回)
	とうきょう会議研修会
12月22日(木)	家族サポートオンライン収録打ち合わせ会議
	ユニバーサル社会推進議員連盟総会
	編集会議
12月26日(月)	第4回職場適応援助者の育成・確保に関する作業部会
12/8 12/20	代表理事会

岡田理事長から伝えたところ
「月刊みんなねっと」の11月号特集
「国に届け！家族の思い」を引用し
厚労省検討会から」を引用し

て、あまりに家族負担が過重になつていくこと。これを何とかしなければならぬと訴えていただきました。

編集後記

編集後記

■昨年7月、所属する家族会で50周年記念誌を出版した。薄茶色の古ぼけた資料、ファイル、会報等を読み込んだ。そして思った。家族の想いは今も昔も変わらないう。悩み困り果てた家族が出会い、語りあい、人生の時間を共有する人たちの生き様がそこにあった。同時に現在の記録を将来の人々に残すことの大切さと必要性を学んだ。

みんなねっとは主に精神障害者と家族・関係者向けの月刊誌である。小さくともその意味は大きい。読者は、紙面で見知らぬ人々と邂逅し真摯な姿を知ることができる。共感し元気になる。みんなねっとにはこの感慨を将来に伝える役割があるのだろう。こんな思いで編集に関わりたいと思

う。でもやはり緊張も少し。(赤池)

■1月号から編集委員長を赤池さんに交代していただきました。2019年10月から前委員長の野村さんから引き継ぎ、3年ほどでしたが、この間、家族会の全国組織の雑誌として、みんなねっとの活動をわかるようにすること、家族の実際を紹介して共有すること、新しい情報やユニークな取り組みを紹介して希望が持てるような内容にすることなどを心がけてきました(読者の皆さまからの感想などを手がかりに手探り状態です)。編集委員会は月1回の開催ですが、とてもいいチームになっています。これからも引き続き参加いたしますので、引き続きよろしくお願ひいたします。(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 190 号(2023年 2月号)

定価 300 円

発行日 2023年 2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

代金納入のお願い

～2023年3月末日までにお振込みください～

1冊お届け
個別賛助

3,600円 をお支払いください

※WEB賛助(会員番号0はじまり)の方は別途通知いたします

◀ 会員番号「K」

はじまりの方

2冊以上
家族会
賛助

3,000円×人数 をお支払いください

※(1人あたり)3,600円のうち3,000円をお振込みください

◀ 会員番号「D」

はじまりの方

2冊以上
複数賛助

3,600円×人数 をお支払いください

◀ 会員番号「F」

はじまりの方

特別賛助

5,000円/1口 となります

◀ 会員番号「T」

はじまりの方

賛助会員規定に基づき自動更新となります
人数変更、退会等は2023年3月31日までに必ずご連絡ください

- *請求書など、請求時期にご指定のある方はお支払時期になりましたら別途通知いたします。
- *FAXで人数変更のご連絡いただく場合、会員番号、団体名、変更前→後、の人数を記載いただき送信してください。
- *賛助会員規程第3条に基づく納入金額となります。
- *みんなねっと事務局(平日10-16時)TEL03-5941-6345 / FAX03-5941-6347
- *メールはmember@seishinhoken.jp

■ご寄付のお願い

皆さまのお力添えをお願い申し上げます。(振込用紙に寄付額を合算した金額を記載しお振込みください)

＜お支払方法＞※振込用紙(払込票)または下記の方法でお支払いください。

ゆうちょ	①ゆうちょ→ゆうちょへ振込 00130-0-338317 加入者名 みんなねっと	②他行→ゆうちょへ振込 ゆうちょ銀行 〇一九店 当座 338317 口座名義みんなねっと
三井住友	三井住友銀行(0009) 池袋東口支店(671) 普通8615323 シャ)センコクセイシンホケンフクシカイレンゴウカイ 公益社団法人全国精神保健福祉会連合会	
クレジットカード	QRコードまたは https://my-site-102920-102211.square.site/ にアクセス→会員種別を選択 →氏名記入で、名(ファーストネーム)欄に下の名前と会員番号をご記入ください。 (例:「太郎K123456」) ※年額の方のみ。不足額のお支払いのある方はご利用いただけません。	

※振込用紙以外でのお振込みの際は必ず会員番号、氏名をご入力ください

「月刊みんなねっと」の人気連載の第2版が 7月に発売!!



あなたの障害年金は 診断書で決まる!

◎著：白石美佐子、中川洋子
◎監修：公益社団法人
全国精神保健福祉会連合会
◎発行：中央法規出版
◎定価 本体1,500円＋税 ●A5判・216ページ
ISBN 978-4-8058-5940-7

▼ご購入はこちら



「診断書」依頼の ポイントがわかる!

障害年金の認定診査は、医師が作成する診断書の内容に基づいて行われます。

この最も重要な書類(診断書)に、当事者の心身状態や生活状況が的確に反映されてこそ、適正な認定結果が得られるといえます。

本書は、「**医師に診断書を依頼するときのポイント**」を紹介した本邦初の書! 「請求手続きの基本」と「困ったときの対処法」もわかりやすく解説します。

主要目次

第1章 手続きの基本と 困ったときの対処法

- 認定されやすい病気やけがはあるの?
- 初診日がわからないときはどうしたらいいの? ほか

第2章 よくある事例の分かれ道 ツボはここ!

- 実態と診断書の内容にずれを感じたら?
- 働いていたら障害年金は受けられない? ほか

第3章 押さえておこう! 診断書の確認ポイント

- 1 診断書を依頼するとき気をつけたいこと
- 2 障害別・確認ポイント
 - 統合失調症、うつ病、躁うつ病
 - 知的障害 ○広汎性発達障害 ほか

資料 障害年金・認定記載事例(診断書)

白石美佐子(しらいし・みさこ)



愛知県在住。白石社会保険労務士事務所所長、NPO法人愛知県精神障害者家族会連合会顧問。障害年金専門の社労士として、全国から年間1000件以上の相談を受け、代理件数は累計1500件を超える。セミナー講師としても全国で活躍。

中川洋子(なかがわ・ようこ)



岡山県在住。年金サポートなかがわ事務所代表、株式会社Oneself取締役。社労士として障害年金の手続き代行を全国から受ける傍ら、障害者の就労支援にも積極的に取り組む。一般や専門職向け障害年金セミナーも開催。

著者



〒110-0016 東京都台東区台東3-29-1
TEL.03-3834-5817 FAX.03-3837-8037
<https://www.chuohoki.co.jp/>

SNS、メルマガで最新情報を発信! →



書籍の注文は中央法規出版か書店へお願いします