

月刊 みんなねっと

4
2023



うさぎ帽子のあの子 チアキ

特集 メンタルヘルスと運動



公益社団法人 全国精神保健福祉会

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

～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。

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。



公式ツイッターははじめました
@minnanet で検索☆



LINE公式アカウント
@minnanet



もくじ

2023年 4月号 通巻第192号



2 みんなのわ——読者のページ

6

特集

メンタルヘルスと運動

佐藤俊之・投稿

14 多事彩々 自分の世界 野村忠良

16 みんなねっと相談室から(第48回)

30年近く家族を支えて

18 子ども・きょうだい・配偶者 家族いろいろ(その36)

旅路の途中

20 リレー連載「リカバリーをめぐる、対話のように」⑩

精神科医になる前に、経験したこと

(対話) 生駒芳久・岩谷潤

24 **知りたい！聴きたい！こんなとりくみ**(第25回)

社会福祉法人 豊心会

知ってほしい！月刊みんなねっとの発送業務

29 **カンタンてめき術(料理編)**その31 キャベツと鶏肉の蒸し煮

30 マンガ **私の七転び八起き** 甘えてなんかない！ あかつき

32 **お知らせします** みんなねっとの活動

◆広島県 サニー 本人(30代)

「後進曲」

あの日からずっと
後ろ向きに歩いている
前が見えないから
ドブにはまったり
石につまづいたり
でもこれが私の道だ
進んでいこう
たとえ後ろ向きでも
進んでいこう
どんなに悲しくても
進んでいこう
背中に太陽の光とぬくもりを
感じながら

◆愛知県 太田那美 本人(50代)

「銀色の夢」

輝く 銀色の夢
キラキラ キラリ
空から 舞い下りる
雪の結晶みたいに
銀色の夢 未来を照らす
希望を産み出す
いつかたどりつきたい
銀色の世界
銀色の夢
今日も 空を見上げた
果てしない銀色の輝き
まぶしくて 星が瞬く



「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」への投稿を
(300～350字程度)
お寄せ下さい！

特集

メンタルヘルスと運動

医療法人社団 柏水会 三軒茶屋診療所 東京リワークセンター 佐藤俊之

はじめに

運動をして、気分がすっきりしたり、晴れやかな気持ちになったりするという経験をした方も多いのではないのでしょうか。近年、運動とメンタルヘルスの関係はさまざまな研究を通して明らかにされてきました。本誌面では、運動とメンタルヘルスの関係や、実際にどんな運動が推奨されているのかをご紹介します。

介したいと思います。

運動とメンタルヘルスの関係

運動やスポーツが精神機能に与える効果は、①気分の高揚②不安の改善③ストレス対処能力の向上、④睡眠の質の改善⑤自己統制感や自己評価、思考の柔軟性といった認知機能の改善が挙げられています¹⁾。運動ですっきりして、達成感を得て、夜はぐっすり眠れている気がするな

というような状態です。項目ごと少し詳しく見ていきましょう。

①気分の高揚

運動によって脳内物質のセロトニンが増加することがわかっています。これは、セロトニンの構成材料となるたんぱく質や、セロトニンを増やす脳由来神経栄養因子（BDNF）という物質が運動によって増加するためです。セロトニンは気分、不安、衝動、学習、自尊心にとって重要な物質です。これらが増加することで私たちの安心感が高まるのです。

②不安の改善

様々な研究を通し、運動は不

安を軽減させることがわかっており、なかでも運動の激しさの違いが不安減少に影響するといわれています。つまり、激しい運動をした方が不安は減少しやすいということなのです。これは、心拍数や呼吸の変化が、必ずしも不安からくる発作が原因ではないことを、運動を通して経験できるためと考察されています。また、ランニングのような有酸素運動を行うことで体全身の緊張がほぐれるため、不安感が下がることも指摘されています。

③ ストレス対処能力の向上

脳はストレスにさらされると神経が傷つきます。しかし、傷んだ神経は回復し、太く・傷つき

にくくなることがわかっています。過度なストレスは脳の神経を傷つけ、脳のつながりを切断してしまいます。しかし、運動のような適度なストレスをかけることによって、回復の際に丈夫な神経を作り、ストレス耐性が向上することが期待できます。

④ 睡眠の質の改善

私たちの睡眠リズムの安定には、メラトニンという物質が関わっています。このメラトニンの分泌に関わっているのが①で触れたセロトニンなのです。つまり、運動をしてセロトニンの分泌を増やすことは、睡眠の質を上げていくことにもつながっているのです。

⑤ 自己統制感や自己評価、思考の柔軟性といった認知機能の改善

運動は脳の機能そのものにもよい影響をおよぼします。ある研究では、定期的なウォーキングを続けたグループにおいて、遂行機能と呼ばれる認知機能（自発的に行動する、計画を立てる、注意力を制御するといった機能）が向上したことが明らかになっています。



佐藤俊之さん

どんな運動がいいのか

運動が大切ということとはなんとなくご理解いただけだと思います。次のステップとしては、「何を？どれぐらい？」という疑問があるかと思えます。実際にどんな運動をしたらよいのか考えていきましょう。

1 週間に必要な運動量は、厚生労働省が示しており、「強度が3メッツ（METs）以上の身体活動を23エクササイズ行う」³

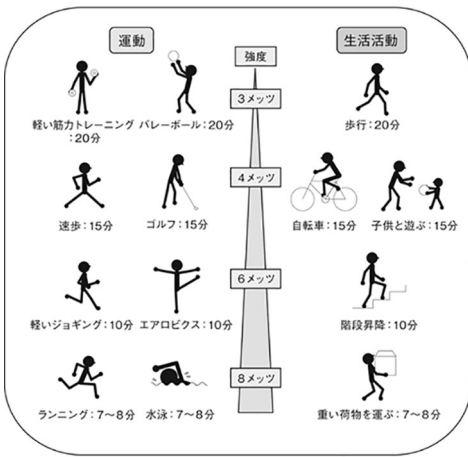
としています³。メッツという単位は、安静を1として、その運動は何倍のエネルギーを消費するのかという強度を示しています。そして、エクササイズは、

「メッツ×活動時間」で求めることができます。

1メッツ×1時間＝1エクササイズとなります。

1エクササイズに相当する運

1 エクササイズに相当する活発な身体活動



〔「健康づくりのための運動指針 2006」〕

動については、図をご参照ください。これを見ると、ウォーキング等で運動量を確保することはなかなか難しいようです。

具体的な運動は、可能であればチームスポーツを推奨します。アメリカの100万人規模の研究では、チームスポーツを取り入れている対象者のメンタルヘルスの負担の軽減度が最も大きいことがわかりました⁴。運動を通して他者と交流したり、コミュニティを作ることが、メンタルヘルス不調の予防につながったと考察されています。

出典：
<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/14/backdata/1-1-3-03.html>

今回、私がおすすめたのはバスケットボールです。

バスケットボールは、学校の体育館はもちろん、近所の公園など比較的场所を選ばず始められます。また、道具は、ボールだけで準備に手間はかかりません。さらに、チームスポーツでありながら、シュートやドリブルなど一人でできることもたくさんあります。

インターバルランもおすすめ

とはいえ、道具や場所の確保といった手間を考えると運動のハードルがぐんと上がりますよね。そういった方に私がおすすめている運動は、「インターバルラン」です。これは、ウォー

キングとダツシユの組み合わせです。ダツシユをして、疲れたら歩く、また回復したらダツシユをして、歩くを繰り返します。ダツシユは、短時間で心拍数を高める役割と、筋肉への刺激を高める役割が見込めます。これと、ウォーキング(回復)を交互に行うことでより効果的な運動となります。開始当初は走る時間は5秒程度、歩く時間は10〜15分程度と緩く決めて始めることをおすすめします。走る、歩くを繰り返すので、道路脇の歩道ではなく、公園などのランニングコースや河川敷の道を使うとより安全に取り組めると思います。

まとめ

運動は心身へのメリットが大きくデメリットがほとんどないことがわかります。また、メンタル面だけでなく脳の機能そのものにも運動は作用しています。メンタル面の不調でお悩みの方は、ご自身が気軽にできる運動から取り組まれてもよいかもしれません。

- 1) 日本障がい者スポーツ協会, 障害のある人のスポーツ指導教本, 2020
- 2) BRAIN 一流の頭脳. アンダー・ハンセン. 2018年
- 3) 健康づくりのための身体活動基準2013. 東京: 厚生労働省, 2013年. p5
- 4) Testosterone, 岡琢哉, 運動とメンタルヘルスの密接な関係. In... 白杵秀之, 心を壊さない生き方

特集

メンタルヘルスと運動

投稿

◆埼玉県 月世界 本人(40代)

私の健康法はよく歩くことです。時にはヘルパーさんとお地藏様の所まで、また母親と買い物に出かけた際、遠くの図書館へ行きます。通院でも車を途中で止めてから30分ほど歩きます。歩数で表すと8000歩がちょうどよい感じですよ。

歩くことだけでなく、入院している間、病院で覚えたラジオ体操を頭の中で反芻しながら行

います。身体を動かすのは心身

により効果を生み出します。そのおかげで、日常の鬱屈した心情は、晴れて体調も整います。一日くらい心の調子を崩しても立ち直れるようになりました。

◆岐阜県 岐阜市あけぼの会

熊谷久子 家族(70代)

私の家の近くに梅林公園があり、水道山(156m)、金華山(329m)へと続いています。

「今日は水道山まで」「今日は金華山まで頑張るぞ」と体調に合わせて登ります。下山時には軽くランニングで降りると楽しいです。時間のある時は自転車です。分けて三田洞の登り口まで行き、岐阜市で一番高い「百々ヶ峰(418m)」へ登ります。頂上から名古屋のタワーが見えます。眼下の長良川もきれいです。

朝はEテレの子ども番組「おかあさんといっしょ」の子どもたちと一緒に歌に合わせて体操をします。飛んだり跳ねたりぐるぐる回ったり、結構楽しいですよ、お試しあれ。心も体も自然にほぐれ笑顔になります。

またテレビを観る時は大きいバランスボールに座って、まえ後



る右ひだりと体を揺らしながら見ています。時々足を挙げながら（おくと、と、とー）。バランスボールが少し空気が抜けてきたのでちょうどよい座り心地です。私は車の運転ができませんので、どこへ行くにも「ケツタ押し（方言で自転車のこと）」です。今ですと家の前や道端に大根や白菜、ブロッコリーなどが売られています。無人販売です。（秋には岐阜特産の柿やイチジ

クなど安いです）。いつもポケットに100円玉を5〜6個用意して出かけます。人のいないところでは大きな声で歌を唄って漕いでいきます。時々虫が口の中に入ってきます（ゴホゴホ）。坂道では立ちこぎです。

◆鹿児島県 セゴドン 家族 (70代)

2019年11月に、11年間県外で仕事をしてきた子どもが退職して、帰ってきました。同居して約4か月後に、私もメンタルヘルスクリニックへ通うことになりました。剣道も中断しました。スポーツ少年団の役員さんから「続けてください」と励ましの言葉をいただき、その2か月

後から、週2回は参加するようになりました。コロナ禍で、時々中止がありました。生き甲斐の一つになりました。あと、1日に5000歩以上にはなるように、歩くことも心がけています。メンタルの通院は、約1年間で終わりました。息子は、同居してから9か月後に、グループホームに転居しました。70歳になってからは、保健所の4階にある水中歩行を主体とした温泉に週1回行き、運動しています。また、城山を超えて、公共施設に週2回は行きます。帰りはバスですが、9000歩数になります。

◆長崎県 本人 (40代)

僕は統合失調症の49歳男性で

す。僕が毎日続けている運動は、仕事場まで20分くらいかけて、歩いて通勤していることです。

仕事が休みの時も、バスの運賃が初乗りより上がるまでの範囲は、歩いて出かけていることです。

こころの不調になりそうな時は、できるだけスポーツをします。僕の場合は、一人で水泳や、いろいろな障害の仲間とバドミントンや卓球をします。あと便秘の時は、いつもより水分多めに取り、腹筋運動を朝起きたと



き、3回ほどします。すると夕方までに、便秘が治まります。

◆東京都 森田史雄 家族(80代) 「定年退職後」

私は技術系のサラリーマンを定年退職した時に、これからの人生は悠々自適で趣味に生きるのではなく、自身の健康維持と当事者である長男との適度な距離を保つため、今まで経験のない福祉関係の仕事をすることを決意しました。そこでホスピスの看護師をしている長女に相談をしてホームヘルパーの道を選びました。

ホームヘルパーはかなり体力を必要とし、腰痛が職業病といわれています。日常的に体力維持の

ための運動が欠かせません。起床前に布団の中で腰痛防止のための柔軟体操を行い、5時に起床して、筋力強化のためのストレッチ運動を行うことを日課としました。早朝の約30分の運動により、その日の体調がわかり、快適なスタートを切ることができます。

また持続的な健康維持のため、週6万歩を目標に速歩を心がけてきましたが、80歳になつてからは無理をせず週5万歩に目標を下げました。エスカレーター、エレベーターは使わない、電車ではできるだけ座席に座らないなど、筋力をつけバランス感覚を養うと考えればつらくてもできるものです。

長男はデイケアと作業所を卒

業した後、高齢者デイサービス施設にオープンでパート就労しています。12年間に何回か退職の危機がありました。私と妻が同じ福祉の仕事を継続していることでなんとか乗り越えられたと思っております。

家族全員が身体的にも精神的にも健康であることが大切と考え、親子3人が休みの水曜日は登山、ハイキングなどアウトドアで体力の向上を兼ねてコミュニケーションを深めています。これからも健康寿命を少しでも延ばし、充実した人生を送りたいと思います。

◆千葉県 さっちゃん (50代)

精神を病んでから43年、学校

卒業してから数10年ひきこもりで今年で58歳。

やる気もあまり出でこれず、ラジオを聴きながら毎日ゴロゴロ寝てる状態なので、どうしても足腰が弱ってきました。先日、体調が良かったので、母と一緒に歩いてきてもらった病院の帰り、デパートの文具売り場で手帳買ったとき、レジのところで腰が痛くなり、立ちすくんでしまいました。

自宅に帰ってからも、これはいけない。また、親に外に散歩に行けないのなら、家の中で椅子につかまって足上げ運動とスクワットの運動を勧められ、毎日地道に足上げ運動とスクワット運動を始めて約2か月。また



デイスコダンスが好きなので、今度マイケルジャクソンの音楽CDを買って、家でレッスン家でダンスして運動続けたいと思います。

スクワット運動始めて約2か月以前より、腰の具合が良くなり、バス停で数十分立って待っているのが楽になりました。今度はぜひマイケルジャクソンのCDを買って、見て楽しく家でデイスコダンスをして、もっと足腰を強くしたいです。やっぱりメンタルヘルスのためにも楽しいのが一番だと思うこの頃です。



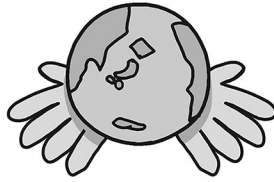
自分の世界

幼いころは、寂しさだけが自分の世界だった。青年期になると、苦しみから逃れる方法を探し、大人になると、苦しみを背負いながら働くことが自分の世界になった。

働く中で、日本社会や海外の様子を知るにつれて、苦しみは自分だけの苦しみからみんなの苦しみに変わった。

そして老年となって、自分の世界が地球を包むほどに広がると、生き物たちの苦しみが、ひしひしと胸に迫ってくるようになった。地球で自由に生きる権利を人間に奪われ、捕食され、生きる場所から追い払われて死に絶えるものも多く、飼われて奴隷のように扱われているものもある。

その後、自分の世界は誕生以来の地球や宇宙の生成にまで広がり、観念の世界では何十億年も先が想像できるようになった。



ここまで広がると、人間の心ない仕業に腹が立ち、反対しても効果がないときなどには、なーに、人類も、いずれ地上からいなくなつて、もつと立派な生き物が暮らすようになるさ、とか、あと1億年経つたら、自分の構成要素は宇宙のどこにどんな有様で組み込まれているのかな、などという発想が生まれてくる。

この素晴らしいけれど有限な地球が自分の世界の一部であり、その地球に生きている生き物や人間が自分は大好きで、今日一日だけでも、共に生きていられることを本当にうれしく感じている。

この宇宙は自分の住家^{すみか}であり、その家主はとびきり心の美しい方なので、自分は安心して暮らしていられる。

毎日、家主様の心を自分の心として、いつまでも一緒に居たいと思う。

(野村忠良)

《第 48 回》

30 年近く家族を支えて



ご主人からの相談です。

隣家の犬の鳴き声がかきつけで始まった奥様の被害妄想に対応をして、30年近くになりました。「気のせいだよ」と説得をしても聞き入れず、アパートを転々としながら逃げ回るような生活をしています。現在も、上階の住人からの嫌がらせの妄想でトラブルになり始めて困っています。「泣く子と地頭には勝てない」状態で対応をしてきました。高齢になつて経済的にも身体的にも限界を感じ、独立をしている子供たちや親せきに迷惑をかけるない解決はあるのだろうかかと、市の相談窓口に行きました。

市の相談窓口では、精神障害者の家族の集まりがあることを

知り、同じような悩みの家族の方がいることを知って嬉しかったです。そして精神科の受診を勧められました。しかし「自分は病気ではない」と本人は受診を拒否しています。

◆クリニックの医師の言葉に
がっかりしたこと

心療内科の医師は、もう年だからそのままにして弱くなるのを待つ方法。強硬手段で入院をさせる方法。最後に、本人のわがままには応じず、アパート代や生活費を出さない方法を提案されました。「奥さんの言いなりにならないで、もっと強い気持ちで対決をしない」とまで言われてとてもがっかりされたそうです。

◆話し合ったこと

トラブルを起こすたびに奥様の言い分を許し、寄り添い、一人暮らしを支えてこられた長い間のご苦勞をねぎらいました。

そして、本人が感じている妄想などの症状を否定しないで、あいづちを打ちながら本人の苦しみをよく聞いてあげること。病気の理解や対応の仕方などの本や当事者さんや家族の活動を紹介しました。長い間のご苦勞や工夫をしてきたことなどの思いを、家族会で語りあっていた。だきたいことを話し合いました。

◆感想

一方で、医師の提案に「とても

がっかりした」とおっしゃった言葉が心に突き刺さりました。ご主人は「強制的に入院を」とか「強い気持ちで奥さんと対決をしない」との言葉に自責の念や無力感を深めてしまいました。

家族会でも、このような提案を大変な精神症状や暴力がある当事者さんに、治療や危険の回避のために最後の手段として、家庭から切り離すことを勧めることがありました。

以前「家庭内暴力で家族もうつ病になり、本人の顔を見たくない、本人がいなくなっただけ」という訴えを受けて、本人に内緒で父母や家族の方と一緒に強制的に入院をさせる相談をしました。家族以外の人に対し

て暴力を振るうような青年ではないのに、本人の気持ちも聞かず、だまし討ちをした罪悪感を思い出しました。早朝突然訪れた警察官に彼は抵抗をせず素直に従いました。医療と福祉に繋がったのでよかった面もありますが、モヤモヤの気持ちは消えません。両親と本人は和解の機会も持てず、両親の悩みは継続中です。お互いに生きていてよかったと言え合える日が来ることを祈っています。相談して下さったご主人と奥様が平和な晩年を過ごせるような支援を願うばかりです。

(岸澤マサ子)



旅路の途中

佐世保市家族会

ゆみはり会
尾形篤子

娘が統合失調症と診断を受け二十一年が経ちます。振り返れば大学を卒業し、希望に満ち溢れた人生の出発点に立った頃でした。就職先も自分で決め働き始めましたが、とまどいやさまざまな要因が重なり、退職せざるを得ない状況となりました。落胆は大きかったと思います。

私は精神科の病院に再就職し

て三年程経った時期でした。日常生活の中で今までにない娘の態度、不安定な言動、何かに左右されているような視線に、病気かもしれないと思うようになり友人に相談しました。精神科の受診が必要だと考え、娘に病院受診の話をしました。が、「私は病気なんかじゃない」と拒まれました。症状は家族関係に悪影響が現れましたね。徐々にクリニックへの受診を受け入れたのでほっとしましたが、病院の入口のドア前で立ち去りなかなか受診に繋がりませんでした。数か月後、強引な形となりましたが、市外の思春期病棟のある病院へ入院となりました。

病院の環境と内服で徐々に笑



顔が戻り、娘と穏やかな会話ができた時は本当に嬉しかった。入院時、鉄格子の隅にうずくまる姿、「お母さんが入院させた」と何度も言われたことは心の底にしつかり残っています。入院先の病院主催の家族教室に参加し、病気のこと、親の対応の方法、社会資源の利用等、親とし

ての心構えを学びました。その中で、"焦らないこと、"本人が動き出すまで待つ"、"距離をおく"という教えを忘れないようにしようと思いました。

三か月で退院となりました。私にとってこれからどうしようという大きな不安ではなく、漠然とした道筋が見えて退院の日を迎えられたのは幸いでした。退院して間もなく家族会に入会し、同じ悩みを持つ方々との出会いは安心感で一杯になりました。娘は家族会が主催するデイケアに足を運ぶようになり、日帰り旅行に一人で参加すると、いつも楽しそうにしています。ゆみはり会のお母さんたちの優しい見守りのお陰だった

と、感謝の気持ちは今も続いています。

その一步が、高齢者施設での二年間の就労体験、同施設でのパート就労へと繋がりました。職場の理解が大きかったと思います。ジョブコーチという制度を利用できたことも、働きやすさに役立ったと感じます。

現在結婚し、子育てに奮闘中。日常生活の中では、妄想や他人



の視線を強く感じ、気持ちが通じ合わなかったり、感情的な言動でトラブルが発生する時もある。近所の方とのつき合いも上手くできなかったりと、生活のしづらさに悩む時が多々あるようです。

二十年を振り返ると、娘はリカバリーの旅路を自分らしく生きていると思います。私は少し離れたところで応援しています。

一年前、高校教育の中に十四年振りに精神疾患の記載が始まることを知り、早期発見、治療と共に、症状に悩む心を学び合います。さらに地域社会の中でも拡がることを。

精神科医になる前に、 経験したこと

(対話) 生駒芳久・岩谷潤

《対話者のプロフィール》

生駒芳久(いこま よしひさ)

精神科医、全盲。昭和48年3月徳島大学工学部卒、電気技師として働いた後、和歌山県立盲学校に2年間在学、昭和61年和歌山県立医科大学卒。和歌山県立こころの医療センター勤務27年、現在、和歌浦病院勤務。「ゆいまーる(視覚障害を持つ医療従事者の会)」や「JRRPS(日本網膜色素変性症協会)」の当事者会員。

岩谷 潤(いわたに じゅん)
精神科医、一般社団法人COMETIC共同代表。

ひきこもりの学生生活

岩谷 工学部の電気科にいらした時のことを教えてください。

生駒 僕の病気は中心の視野がどんどんと狭くなる。ただ、中

心のかけらが残るんです。だから真ん中の視力だけは0.4とか0.6とかあったんですが、視野が5度とかしかなかった。一人暮らしを始めると不便で、大学病院の眼科では検査の後、簡単な説明をただけで「医学部の図書館で調べなさい」というんです。呆気あっけに取られました(笑)。

岩谷 学生生活に変化は？

生駒 留年しました。うつ状態ですね。半年ほど引きこもって、下宿で夜に本を読んで、朝になつたら寝ると。死に関する本が多かったですね。原口統三の「二十歳のエチュード」。自ら命を絶つた若者が書いた、すごく断片的な本でしたね。

岩谷 死に関する文章を読むこ

とはその時の気持ちの、役に立ちましたか？

生駒 やっぱり、悩む人がいるってことかな。悩みはそれぞれは違うけれどな。やっぱり重なるんやないかな。

劣っているものが力を発揮する

岩谷 そういう時期から、どうして抜けられたんでしょう。

生駒 一つは人間関係がありませんね。話をしたいという人がでてきたり、「大学の選挙に出い」と言われたり。当時はデモがあつたり、階段教室の扉を取り外してバリケードを作つたり、授業が行われなくなって学校に行かなくてもよくなった。そういう中で、通常、劣っていると

されたものが、力を出していくという流れなんです。

岩谷 目が見えなくなることに対して、それは幸せなことではない、という価値観があつたと思ふんです。まわりのエネルギーだけでなく、価値観がひっくり返るといふ大きな波から影響されることもあつたんですか？

生駒 大いにされたかな、価値観が変わることにすぎりつくところもあつたかもしれない。けれども人の話を聞いて、納得のいかないこともある。「お前らはほんまに苦しんだことないやろ」といふ気持ちもありました。

職を転々、そこから医学部へ

岩谷 大学が再開した後は？

生駒 所属感がなくなつて、試験だけ取つていく感じでした。就職は二社ぐらい落ちて、最終的にはエコーで水深を測る機械を応用した魚群探知機を作る電気会社で、営業に配属されました。視力のことはしょっちゅうついて回りましたね。大きな漁船が集まつてる漁港で故障があれば直す。釧路に事務所兼修理場があつて、そこに寝泊まりする。一か月いて、そこから八戸に、と移つていくんです。目が見えないと、船に乗り移る



生駒芳久さん

だけで必死で。一年でその会社をやめたんです。

岩谷 その時は、次のことは？

生駒 いや全然考えてない。会社での自分の見通しが立たなくなつて、しんどいだけになつて和歌山に帰つてきました。けど仕事がないから、同級生と二人で小さい塾をしてた。しばらくすると市役所でも電気の仕事をして。でもね、市役所も二年で辞めた。目が悪くなつて、仕事中にぶつかつたりと限界だったんです。きつかけはね、食肉処理場で設備を入れる仕事ができなくなつた。その時もやっぱり、鬱になつたと思いますね。僕はもう、これ以上できんと思つて。そうすると昼夜逆転になります

けど、そんなことしてたらいかんと、盲学校に行つたんです。それから医学部に。

緊張からの解放は

小さな仲間づくりから

岩谷 今、ひきこもりの方にもたくさんお会いされると思いますが。ご自身の経験と重なるところや違うところはありますか？

生駒 本当にひきこもっている人は、背景とか環境を含めて、それは大変なものやと思います。すごい不安感、緊張感を持つてる。僕自身のひきこもりは原因があつて起つてきた現象です。本物ではなくて、ひきこもりと総称するのはおこがましい。

岩谷 人の根っこに近いところ

に染みついていて不安がほどきにくい。そんな不安が何かでほぐれることはありますか？

生駒 家庭内ならだいたい話ができますね。でも一歩外で、学校や人のいるとおりでは、むずかしくなる。その不安の先にあるのが、何か自分が影響を受ける、というある種の恐怖感で、緊張してすごく苦しい。ただ、力を持つている人もあつて、自分に近い仲間を目の前にしたときに緊張から解放されて、二人とか数人の間で仲間づくりや恋愛、というつき合いが始まる人がいますね。

人間はそんなに変わらない

岩谷 人とのつき合いにもものすごく敏感な、感受性の強さを感じ



岩谷潤さん

じることがあります。今、そういう本格的なひきこもりの方が増えているように思いますが。

生駒 僕は違う見解を持つてね。そんな百年や千年で、人間は違うはずはない。一見、変わったように見えて、変わってないですよ。人が近づいたり離れたり、喧嘩をしたり気持ちを通じたりというの、最近の単位ではないと思うな。

岩谷 生駒先生の世代と、僕の世代の人と、今の若い人が、それなりに会話になったりする。

人間の変わらない部分があるから、会ってくれるということが起こるんですね。

生駒 今の環境という問題が、今のその人のありかたを規定していると思うんやね。そこから、時代が変われば、街の様子が変われば、家族の個性が変われば変わるものってあるんですね。

悩みはその時の自分を表す

岩谷 悩みってあったと思うんです。生駒先生にとつて悩みはどんな意味があつたんでしょう。

生駒 そのときそのときの自分を表しています。で、次の段階では、それが薄らいだり消えたり。克服したとかそういうことではなくて、その問題について

悩むことのできない自分になっているんですね。そして悩みは変わっていきますね。それを助ける、まわりからの働きかけもある。今、ピアカウンセリングでも視覚障害でも、新たになつた人をどう支えるかという問題は、それとなく見せてくれる先輩の後ろ姿やね。比喻的やけど、背中はずかぬんじゃないかと、引いていく牽引力になるね。

岩谷 ある人にとつてのある時期の悩みと、別の人のまた別の悩み、それが重なったときに、何かの力を産みやすいかもしいない。お話、とても面白かったです。今日はどうも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25回

社会福祉法人 豊心会

就労支援部 サービス管理責任者

武岡進さん

知ってほしい！

月刊みんなねつとの

発送業務

豊心会とは？

武岡 豊心会の歴史は長く、1978年に南大塚診療所の穂積医師が自己資金で精神障害者の憩いの場として開設した「みのりの家」が豊心会の前身となります。1995年に社会福祉法人設立の認可をうけて名称を社会福祉法人「豊心会」としま

した。豊島区の芯となるように名付けられた豊心会は精神障害や知的障害のある方の生活支援や就労支援、地域移行支援などを、さまざまな事業で幅広く提供しています。

月刊みんなねつと発送は「就労継続支援B型」で

武岡 私たちは作業を行なって

くださる方をメンバーさんと呼んでいます。現在24名のメンバーさんがさまざまな作業をおこなってくれています。メンバーさんたちの平均年齢は40代前半です。ご利用歴は1～3年、3～5年、5～8年、8年以上と大体25%ずつ、偶然ですが広がっています。働き方も短時間だったり毎日来られたりと多様です。企業からさまざまな仕事の依頼があります。その一つが月刊みんなねつとの発送など「書籍・広告などの発送業務」です。月刊みんなねつとの発送業務は2007年10月号から行なっています。当時、みんなねつとの事務局だった鈴木さんからご依頼をいただいていたから、もう約15年になります。

見学してわかったこと

月刊みんなねつとは予備がない！

筆者 月刊みんなねつとの発送作業はまず始めに、印刷会社から届いた50冊ずつに梱包された山積みの冊子を一つ一つ解いて50冊あるのか確認をするところから始まりました。これは見学をして驚いたことの一つですが、1年に1回くらい50冊入っていないことがあるそうです。月刊みんなねつとは予備がないので、1部でも数を間違えると数の過不足が起きて大変！だから、1年に1回あるかないかのことだけでもちゃんと確認をするのだそうです。

受け取る人と、配送する人を

考えた細かな分類

筆者 次に、受け取る人の要望部数に分ける作業がされます。多部数の場合は、下は2部から最大14部までと13パターンがあり、送る部数ごとに仕分けされます。そして、送る部数に合わせたサイズの封筒に冊子を入れていきます。筆者がまたまた驚いたことの一つですが、例えば3冊を入れる場合、3冊を同じ向きで入れるので



部数ごとに仕分

はなく1冊は別向きにして厚さのバランスをとっていることでした。同時進行で、自動でテープカットされる機械を使って封筒に合わせたサイズのテープを用意します。以前はのりを使用していたそうですが、部数が多いと剥がれてしまうためテープにし、さらにテープのサイズを統一するために機械を導入するなど、私たちに「見えない工夫」がされています。テープで封印された封筒は、配送する郵便局の人たちが扱いやすく持ち運びしやすいように、冊子が大体50冊になるように結束されていきます。これらの作業は作業台に掲示された「みんなねつと作業マニュアル」に基づいて進められていきますが、結



みんなねっと作業マニュアル

束の単位など細かな設定で緻密に発送作業がされていることに、ただただ脱帽、感謝の気持ちでいっぱいになりました。

メンバーさんたちが挑戦できる場

武岡 本質的な話ですが、私たちスタッフは「何のために、誰のために」を常に考えて、メンバーさんたちがあらゆる工程もメンバーさんたち自らができるように「挑戦できる場」を作っ

ていくことが大切だと考えています。月刊みんなねっとは予備がない仕事なので、スタッフがつい保護的になってしまいう可能性もあるわけですが、メンバーさんが受け身にならないように心がけています。

経営コンサルを入れて ビジョンを明確に

武岡 福祉や障害者を取り巻く状況がめまぐるしく変化している中で、豊後心会も組織を見直し、職員のバイアスやノイズをなくし変わっていく必要性から、経営コンサルを入れてビジョンを明確にしました。「楽しく、挑戦していく」というビジョンを基に、中期・長期計画を立て、売上を伸ば

していくことを考えています。なぜならメンバーさんの所得を上げるのが目的だからです。この東京豊島区では年金と工賃だけでは生活できない。だから、売上を伸ばして工賃を上げるために、別の仕事と並行しながら最短で納品して、受注を増やし売上を上げていくようにしています。月刊みんなねっとの作業も1日半で終わらせています。



振り分け作業

月刊みんなねっと発送業務に携わるメンバーさんの声

武岡 毎月仕事を頼んでもらえていることを喜んでいきます。メンバーさんの中には毎月20日ごろになると「みんなねっとの日です」と言ってくれる方もいて、月刊みんなねっとの発送業務が定着していることを感じます。

さまざまな作業全般にいえることですが、「頼まれることのうれ



武岡進さん

しさ」を感じるというメンバーさんが多いですね。「〇〇さん、△△をとってもらえますか？」などの些細なことでも頼まれることがメンバーさんにとっては励みになるんですね。そんなメンバーさんを見て、僕たちスタッフもスツツ同士で共有できる喜びがあり、そんな時は仕事冥利に尽きると感じます。

私たちにできることは経済活動

武岡 地域で、こういう場所
で、いつその人が来てても仕事がある状況が大事だと思っています。なぜなら退院などで地域に戻っても地域ですることがなかつたら意味がないからです。メンバーさんたちを見ています。

みなさん働きたいんですよ。だから、主体的に働くチャンスが地域にあり、チャレンジしていける場が地域にあることが、一人ひとりが自己実現していくためにも重要だと考えます。私たちにできることは経済活動なので、メンバーさんが1か月のカレンダーの中で、行きたいと思った時に仕事がある状況を、5年後も10年後も作っておきたいです。月刊みんなねっとの発送作業を2007年からやってきたからこそ、メンバーさんが作業を楽しみにしている姿や、就職されていく姿が日常になってきたからこそ、そう思います。みなさん働きたいですよ。

(取材・編集委員 橋口亜希子)

作り方 キャベツは食べやすい大きさに切る
鶏肉も2～3cm角に切る
浅めの鍋にキャベツと鶏肉を並べ、水を30cc
入れて中火にかける
煮立ったらふたをして弱めの中火で、鶏肉に火
が通るまで蒸す
出来上がったら①から③の3種のタレで食べる
(余らないように少なめに！)



食べやすい大きさに切る



浅めの鍋で蒸す



できあがり！



〈コメント〉 鶏肉はモモがおいしいですが、高齢者にはムネが良いと言われています。また安いので大量（1kg位）買って、100g～200gに小分けし冷凍すると経済的です。塩こうじなどで味付けしておく、とてもおいしく食べられますよ。（編集委員 飯塚）

❖「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

キャベツと鶏肉の蒸し煮

鶏肉は、モモ肉・ムネ肉どちらでも美味しくできます！

材料（1人分）キャベツ 100 g～120 g

鶏肉 100 g

調味料

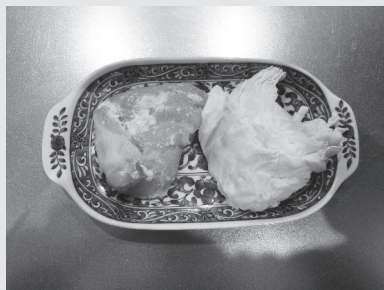
①マヨネーズ3 + コチュジャン1

②ポン酢2 + オリーブオイル1

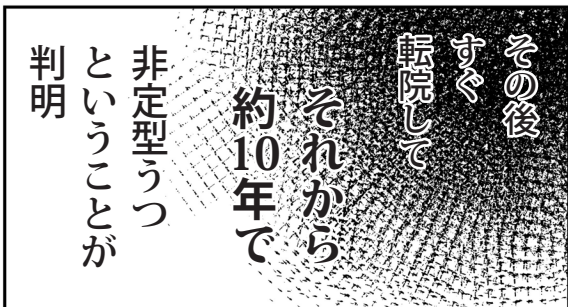
③しょうゆ2 + 粒コショウ1

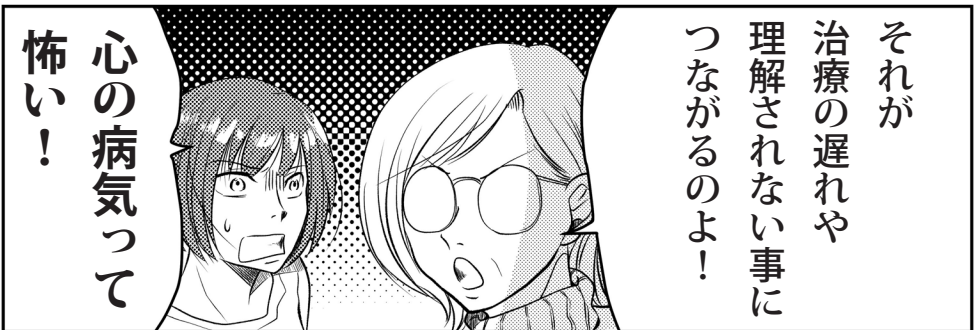
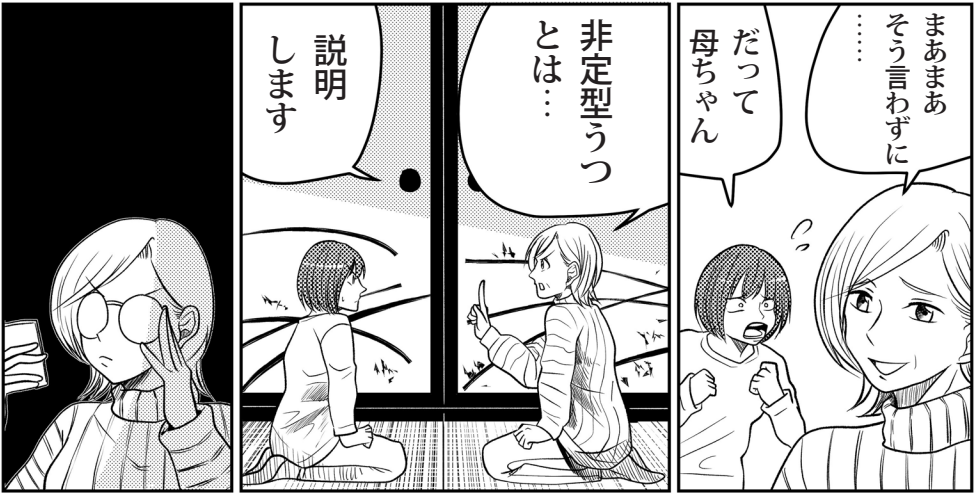


調味料



食材





お知らせします みんなねつとの活動

■職場適応援助者の育成・確保に 関する作業部会ヒヤリング

「障害者雇用・福祉施策の連携強化に関する検討会」において「基礎的研修」と人材確保について検討することが必要とされました。これを受けて、改めて職場適応援助に係る支援の在り方及び人材育成・確保に向けた方策について検討を行うため、「職場適応援助者の育成・確保に関する作業部会」が設置されました。

去る1月17日にこの作業部会（第5回）が開催され、みんなねつとのヒヤリングとして次の意見を述べましたので紹介します。

【ジョブコーチに求める役割・支援等についての意見】

①ジョブコーチ養成研修の本来の役割

ジョブコーチ養成研修はジョブコーチとして稼働するための研修ですが、養成研修を受けてから実際に稼働に至る人は少なく、研修に参加希望がある方と若干ずれがあるように思います。養成研修を受ける側の目的が稼働することではなく、資格を取得すること、となっているように感じます。

②人員体制と請求

仮にジョブコーチを専従でやるには、稼働してから実際のお金（報酬）が入るのは半年先という今の請求のやり方では運営が難しいと思います。法人な

ども兼任でやっていくしか方法は無いと思います。専門性が高い支援が要求されるにも関わらず、専従がおらず兼任でやっていかなければいけない現状がジョブコーチ育成不足やご本人への支援力低下に繋がっているのではと思います。尚、訪問時間が4時間以上（精神は4時間）は1万6000円が上限、それ以下は8000円が基本です。自宅からの移動時間も支援時間に含めるので、自宅が現場まで遠いジョブコーチは少し有利かもしれません。ただし、就労移行支援事業所等で行っている就労定着支援の単価ですと、月1回、1時間ほどの面談で3万円程の請求なので、そもそのジョブコーチの報酬単価は低いのかもしれないです。情報共有のため

の記録作成や連絡調整の時間や資格取得後の研修費は含まれず、持ち出しとなっております。

ジョブコーチ支援は手間のわりに利益が低いと思います。ジョブコーチとして活動するための書類の提出が煩雑等あり、敬遠されている部分もあるのではないかと思います。

事業主支援だけでなく、保護者や就労支援と生活支援の関係機関との情報共有と連携など、担う役割は多く、常に専門性を高めることが求められます。そのため必要経費として、助成金の単価及び、最大日額の増額をお願いしたいです。

③就労定着支援との関わり
就労してから6か月後から利用できる就労移行支援事業所等

で行っている就労定着支援に繋がるアフターフォローの期間でジョブコーチを活用できれば、支援の内容的にも請求的にもベストだと思いますが、ジョブコーチに繋げる方はほぼおらずアフターフォローは自前でやっている現状です。

提案としては、障害福祉サービスの就労定着支援事業を就職してから6か月後開始でなく、就職後からの6か月間も含め、そこにジョブコーチ養成研修修了者も一緒に訪問や面談をし、ジョブコーチが動いた際には加算を付ける等があるといいのではないかと思います。

なお、事業所としてジョブコーチの導入をしていない理由としては、企業側がジョブコーチの認知度が低くあまり理解が

ないことや、ジョブコーチ導入までに時間がかかることなどが原因としてあるかなと思います。ジョブコーチの支援期間は基本3か月、後はアフターフォロー期間です。ジョブコーチは職業センターのカウンセラーと一緒に支援計画を作る場合もあり、本人や企業も含めて目標設定の面談をしてなどの日程調整の関係から、ご本人への支援を始めるまで時間はかかると思います。

しかし、例えば同じ法人にジョブコーチの資格を持っている者と就労支援員がペアになって支援を行うこともできるので、職業センターと一緒にやるよりはスピード感を持って支援が出来る場合もあります。支援内容が就労定着支援と被ってい

ると思う部分もあり、ジョブコーチでなければならぬ支援、の存在価値がいまひとつ明確ではない感じがあります。

④ジョブコーチ支援についての理解度を高める必要性

ジョブコーチは、社員の代わりに当事者の作業を見守り、指導し、課題を解決してくれる人と捉えている企業が多いように感じます。

その理由の一つに、就労移行支援事業所等で就職支援を行う支援者の、ジョブコーチ支援についての知識不足があるように思います。支援がスタートする際にジョブコーチ側からジョブコーチ支援についての説明は行いますが、本来はその手前の段階から（採用の際などにジョブ

コーチ支援を紹介、勧めたりする時から）、就労移行支援事業所等で就職支援を行う支援者が「ジョブコーチ支援とはどういうものなのか」をご本人にきちんと説明し、ご本人・企業の担当者ともに理解、納得をしてもらった上で利用を希望されることが望ましいと思います。現状ではそこがおろそかになっているケースが多いように感じます（ジョブコーチに任せっきりになってしまう等）。企業担当者はどう関わりを持ってもらうか、ナチュラルサポートにどう導くか、そこがジョブコーチの腕の見せ所なのかもしれません。まずは関係者全員が同じ認識を持ち、同じスタートラインに立って同じ行き先を目指して進んでいくために、支援を利用

する前の準備運動も大事にしていく必要があるのではと感じます。ジョブコーチの名は広まってきましたが、実際の支援はこの誰に頼めばよいのか、どのような支援が期待できるのかまでは、広まっていません。今後のジョブコーチ支援活用のためには、実際のジョブコーチ支援がどのように進むのか、どんな時にいらいすればよいのか、好事例を周知するなどの働きかけが必要と思われれます。

⑤その他

例えば東京では「ジョブコーチ」と「東京ジョブコーチ」の2種類がありわかりづらいです。ユーザーにも支援員も使いやすい制度になれると良いと思います。

みんなねっと事務局の動き

2月2日(木)	第124回障害者雇用分科会 代表理事会
2月3日(金)	会員管理システム業者打ち合わせ 日韓精神障害者交流事業報告会
2月6日(月)	リモート版アドバイザー研修会 事前説明：第1回市町村における精神保健に係る相談支援体制整備の推進に関する検討チーム
2月7日(火)	年金相談企画意見交換
2月8日(水)	第1回市町村における精神保健に係る相談支援体制整備の推進に関する検討チーム
2月14日(火)	JDFパラレポ実行委員会 事前説明：精神科医療における行動制限最小化に関する調査研究
2月16日(木)	リモート版家族学習会セミナー 事前説明：障害者雇用分科会
2月17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（第4回） 日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社ヒヤリング 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3回検討会 第125回障害者雇用分科会
2月21日(火)	移動等円滑化評価会議中間整理案とりまとめに関するWG
2月24日(金)	第6回職場適応援助者の育成・確保に関する作業部会 事前説明：第135回障害者部会 代表理事会
2月27日(月)	第135回社保審障害者部会
2月28日(火)	五叉路会勉強会

実際にジョブコーチ支援を行っている支援者が、事例検討などの定期的な勉強会に参加して支援スキルを高めることや、

専任ジョブコーチを配置できるような財政的支援を進めていただくことがさらに必要と考えています。

作成協力：NPO法人わかかさ福祉会
LITALEICOワークス他

■故中井久夫氏先生の「最終講義」を読み終わった。第一に感じたことは、有名なこの本の文章が平易であり、専門用語が少ないことでした。但し内容そのものは素人である私には大変難しいものでしたが、しかし、同時に妙に納得できるような不思議な感覚を持ったことも事実です。家族という立場があるからでしょうか。例示の絵画には患者の心が見えるように思い、感概深いものがありました。(赤池)

縛りつけられ、死んでからやっとな退院できる人たちの話が報道されたりします。このような社会を、どのようにしたら変えられるのだろうか。そんな思いで編集に携わっています。(野村)

■毎年、一年の計を2月3日節分に立てる私。今年も自分を心地いい状態にすることを目的として、私のモットー「人生はユーモアだ!」視点で立てた目標が「やりたいリスト」と「やめないリスト」。1つ紹介するとやめないリストには「変顔はやめない!」があります。その根拠は、瞬間の喜びや楽しさを最大に残せるのが変顔だと思っているからなんです。現在、着々と思いうれい出を増量中です♪(橋口)

編集上の都合で、本誌4月号は通常より4ページ少なくなっています。読者の皆様にはお詫び申し上げますとともに、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

月刊 **みんなねっと** 通巻第192号(2023年4月号) 定価 300円

発行日 2023年4月1日 賛助会費(会費に購読料含む)
 発行者 公益社団法人全国精神保健福祉会連合会 個別・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

「家族相談eラーニング研修」を受講してみませんか？

みんなねっとでは、家族相談員がオンラインでいつでも学ぶことのできる「家族相談 eラーニング研修」を作成しています。

この研修は、現在家族相談員として相談活動を行っている方、または、これから電話相談をはじめめる家族の方が、電話相談の意義とともに、そのスキルを学び、日々の相談活動に役立てていただくことを目的にしています。

この度、基本的な相談対応が学べる「基礎編」に加えて、なかなか対応が難しい場面について、家族相談員としてどのような姿勢で対応したらいいかを学べる「困難事例編」を作成しました。以下の対象者にあてはまる方は、ぜひ活用ください。

なお、「基礎編」を受講された後に「困難事例編」を受講されることをお勧めします。

☆受講方法：みんなねっとのホームページに ID 登録

*** 受講するには個別に ID 登録が必要です。**

*** 登録方法は裏面をご覧ください。**

**☆対象者：家族相談員として相談対応をされている方、
これから家族相談をはじめめる家族の方**

家族相談員 eラーニング研修

家族相談員 eラーニング研修とは、都道府県家族会連合会の傘下にある家族会（単会）に所属する家族会員の方で、電話相談員になろうとする方、すでに電話相談員として活動されている方が知識とスキルを学び、日々の相談活動に役立てていただくことを目的としたオンライン研修です。

受講を希望される方は、事務局にお問い合わせください。（☎ 03-5941-6345）



みんなねっと ID の登録をお願いします！

① ホームページのホーム画面で、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」のバーをクリック

みんなねっと ID ログイン

メールアドレス

パスワード

ログイン

みんなねっと ID を登録 登録は無料です

A vertical line with a downward arrow starts from the "みんなねっと ID ログイン" header and points to the "みんなねっと ID を登録" button. To the right of this line, there are three vertical dots. The "ログイン" button is a red pill-shaped button with a white login icon and the text "ログイン".

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

みんなねっと ID 新規登録

メールアドレスとパスワードを入力してアカウント(みんなねっとID)を作成してください。

メールアドレス 必須入力

パスワード 必須入力

パスワード(再入力) 必須入力

A vertical line with a downward arrow starts from the "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" text and points to the "みんなねっと ID を登録" button. The registration form consists of a light blue box with the instruction "メールアドレスとパスワードを入力してアカウント(みんなねっとID)を作成してください。", followed by three white input fields with red borders. The first field is labeled "メールアドレス 必須入力", the second "パスワード 必須入力", and the third "パスワード(再入力) 必須入力".

*パスワードは各自メモをするなどして
忘れないようにしてください。

みんなねっと ID を登録