

月刊 みんなねっと

5
2023



春のひかり チアキ

特集 きょうだいの気持ちに寄り添って



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



子ども家庭庁からのお知らせです

きゆうゆう せい ほ ご ほう もと ゆう せい しゅ じゅつ こ
旧優生保護法に基づく優生手術(子ども

しゅ じゅつ など う だん せい
ができなくなる手術)等を受けた男性

じょ せい まん えん し はら
・女性に 320万円をお支払いします。

手話・点字もご用意しております

詳しくは特設サイトをご覧ください

旧優生保護法 特設サイト

子どもまんなか
子ども家庭庁

検索 🔍



お気軽にご連絡下さい

電話:03-3595-2575

受付:午前10時～午後6時(月曜～金曜)
※土・日・祝日・年末年始除く

ファックス:03-3595-2753

もくじ

2023年 5月号 通巻第193号



2 みんなのわ——読者のページ

6



きょうだいの気持ちに寄り添って

南山浩二・木村諭志・みんなねっとサロンアンケートの集計より

- 18 多事彩々 鳴き声をありがとう 野村忠良
- 20 みんなねっと相談室から(第49回)
きょうだいとの話題の共有を!
- 22 子ども・きょうだい・配偶者 家族いろいろ(その37)
現在まで続く生きづらさ
- 24 リレー連載「リカバリーをめぐる、対話のように」②
思いをテーブルの上に (対話) 真嶋信二・岩谷潤
- 28 **知りたい！聴きたい！こんなとりくみ(第26回)**
地域の伝統行事「チャグチャグ馬コ」を守り継ぐ
株式会社スタディア (岩手県滝沢市)
- 33 **カンタンてめき術(料理編)その32** 簡単しっとりりんごケーキ
- 34 新連載 **フレー！フレー！これからの家族会** 立川麦の会(東京)
- 36 マンガ **私の七転び八起き** 救い あかつき
- 38 お知らせします みんなねっとの活動

特集

きょうだいの気持ちに寄り添って

それぞれの立場の違いと
悩みや思い——きょうだい
世代に焦点をあてて——

成城大学 南山浩二

精神障害がある人の「家族」といっても、親、きょうだい、配偶者や子どもなど、その続柄はさまざまです。そして、同じ「家族」だといっても、それぞれの立場などの違いもありますから、悩みや思いなども異なることも当然あるでしょうし、検

討すべき課題もそれぞれということもあるだろうと思います。ここでは、きょうだいに焦点をあててみたいと思います。

親もケアし続けることは困難

たしかに、精神障害がある人の身近な支え手としてまず思い浮かびやすい「家族」は、親だと思っています。思春期・青年期あたりで発病することが多く、成人前であれば親の扶養下にあります、また、未婚の場合も少なくないことなどから、親が最もケ

アを担うことになりやすいからだといえそうです。しかし、思春期・青年期での発病だとすれば、親は、その時点ですでに中高年期に達していることになります。経過が長びくことになれば、当然のことながら親も高齢になっていきますから、親自身の健康問題や経済状況などを考えれば、親が身近な支え手としてあり続けることは段々難しくなっていくと思いますし、年齢的にいえば、親が本人よりも先に死去する可能性も高いと考えられます。

きょうだいが世話を引き継ぐ可能性

こうした、いわゆる「親なき

きょうだいの気持ちに寄り添って

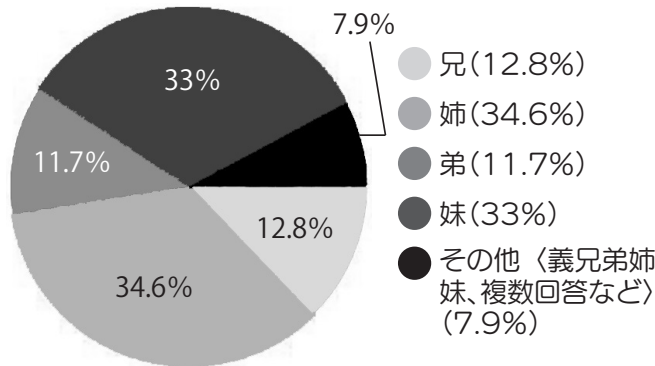
みんなねっとサロンアンケートの集計より

みんなねっとサロン（以下、サロン）とは、精神障害者家族の立場の方を対象に、オンライン上で悩みや情報を共有し、交流する場です。今回、このサロンユーザーのうち「きょうだい」の立場の方にご協力いただきアンケートを実施しました。回答数は179件です。

大まかなアンケートの集計結果は円グラフをご覧ください。興味があると思いますが、今回のアンケート

アンケートの中でも注目すべき点は、当事者の具体的な疾患名についてです。「統合失調症」が最も多く6割以上を占め、次いで「発達障害」、「双極性障害」と続きますが、「その他」の回答の内訳をみると、不安障害やPTSD、重複障害など疾患名が多岐にわたっていたり、まだ診断がついていないなどの回答でした。このことから当事者ひとりひとりの

A 精神障害当事者の方からみたあなたの立場を教えてください



症状、状態像により主治医から伝えられる診断名もさまざまであることがわかります。精神疾患の複雑さに加え、理解や対応

《第49回》

きょうだいとの話題の共有を！



▼精神疾患について、日頃から本人と親、きょうだいが話題にできる関係を作っておくことが大切です

◆相談内容

相談者は実家を離れて20数年となる5代のお姉さま。

大学を卒業後、就職を機に独立。結婚後も実家のご両親や弟さんと年に数回顔を合わせ、ご両親が数年前、急に家を弟さんに託し隣県に引っ越された後も、
“お互いに程よい距離がとれて暮らしている”と考えて過ぎてこられた。しかし昨年、初めて弟さんの激しい言動に接し、弟さんが統合失調症であることと、ご両親の引っ越しの真の理由を推し量って知ることになった。

◆姉の立場から聞きたいこと

家を離れて働き家庭を築き懸

命に生きていた20数年…その間、弟の病とそれに伴い生家に展開したあれこれについてまったく蚊帳の外であった私に、現実が突きつけられ、多くの対応が求められている。考える間もなくすべてを引き受けて対応を始めているが、一方で親の本当の気持ちを知りたい。父は他界、認知症の進んできた母からは何も聞けない。感情の整理ができずに前に進めない。ついては、家族会に私のような立場の者が、親のとった行為をどう考え、今後弟の病やトラブル、さらに人生にどう対応すべきなのか、教えてほしいという内容でした。

◆お話ししたこと

目の前の課題も非常に深刻でつらいものがあるのに、ご自身とご両親との関係にまで振り返り、悩まれているお気持ちには実に痛々しいものです。また「私が何とかしなくては！」というご相談だったので、親の立場の私は身が縮む思いがしました。確かに、いろんな場面でこのような問題はよく話題になりますし、今回のご相談固有のことではないと思いました。

単に「弟のことで心配をかけたくない」「きつとそのうちによくなる…」と思つて話すきつかけを見つけられないまま過ぎてしまった部分が大きいこと。

そして家族会でもあなたのような立場のきょうだいに「知らせてよいものだろうか」「どう話したら最良なのか、迷いつつ過ごしている」人々の少なくともいいことをお伝えしました。

◆相談員の思い

各家族の持ち味や関係の取り方は千差万別です。しかし「きょうだいに負担をかけるようなことはしたくない」という思いが勝るあまり、病を話題にすることを避け、伏せ続ける生活は、知らされないきょうだいにも本人にとつても、それに起因してマイナスの作用が増える気がしてなりません。現在の日本でも子どもが精神疾患になった場合、

親としての役割はあまりにも重く、改善が求められます。

それでもなお、現時点で少しでも楽な家族関係を望むものとして、きょうだいに折々、可能な形で伝え共有すると、彼らに安心感が生まれます。何よりも悩める当事者本人には、それが空気となり伝播し、家族の一員としての自分を感じられる瞬間が担保されることになる気がします。精神疾患を話題にしやすい家族が増えていける社会の実現が願われます。

今回のお姉さまが多くの方たちの多様な支援を得ながら、今後“に向かわれることを願つて思い描くと、目頭が熱くなるばかりです。

(島本禎子)

「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としています。

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

みんなねっと 公益社団法人 全国精神保健福祉連合会 団体概要 …… メルマガ タグ



笑って、語って、つながって
精神障がい者家族の会
公益社団法人
全国精神保健福祉連合会



Supported by
日本財団
THE NIPPON
FOUNDATION

CYCLE
JKA Social Action
精神障がい者家族の会

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

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

*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