

月刊 みんなねっと

2
2021



あざやかな色とりどりの世界 チアキ

特集 ヘンな医者・困った支援者



公益社団法人 全国精神保健福祉会

1月から事務所を移転しました

入居していたビルは都市再開発のため数年後に立ち退きが予定されていました。

このため賃貸契約の更新のタイミングである2021年1月に事務所を移転することにいたしました。

新しい連絡先は、下記のとおりです。

電話：03-5941-6345 / FAX：03-5941-6347

電話相談：03-5941-6346（水曜 10時～15時）

〒167-0054 杉並区松庵 3-13-12

新しい事務所での仕事始めは2021年1月6日からです。

◆みんなねっとサロン◆

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。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ご利用ください。

<https://minnanet-salon.net>



◆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をご覧ください。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





みんなのわ — 読者のページ 2

特集 ヘンな医者・困った支援者 ……6

入院中のメンタルクリニックの先生には、あまりに困っています
／焦って転院した体験談／それが今の精神科の現状／遠い未来に
聞くむかしむかしの話／お医者さんを変えてもいい／困った支援
者と私の大切な人／川崎富作先生に思う

多事彩々 ごめんね (野村忠良) 14

みんなねっと相談室から(第22回) **突然の遠出と家族の困惑** 16

子ども・きょうだい・配偶者 家族いろいろ(その10) 私たち夫婦の幸せを模索して 18

リレー連載「リカバリーをめぐる、対話のように」⑤

あのとときの居酒屋での出来事から… 浦林翼 (対話) 洞田 龍彦 20

《こうすれば働ける わが社のとrikumi》(第10回) **アクテック株式会社** 24

カンタンてめき術(料理編) その5 白ワインでつくる明太子スパゲッティ 29

《連載2》**ひきこもる人と家族への支援から見えてくること** (安保寛明) 30

ひびたんたん⑪ 神戸いつほ 34

医療費助成制度《4》精神障がい者の福祉医療を実現しよう (佐賀県連) 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

◆東京都 トトロの母 家族 (60代)

毎回「みんなのわ」を読ませていただきと、自分には感謝が足りないということに気づかされます。

息子はもう14年前に発病し、4回入院し、10年間B型作業所

に通い、昨年就労移行の紹介で1年間ホテルで仕事をしたあと、ボランティアとして安心して通えるB型作業所に通っています。

仕事で収入があった時は親の期待はふくらみ、それがプレッシャーだったのか今はボラに専念？しています。

先日糸川先生のお話しを聞いて思わされたことは、本人の不安な気持ちに寄り添っていないかだったことです。感謝を忘れて、先のことを心配して親が不安になっていることを本人が一番よくわかっていいるのですね。これからはtake it easy! ケセラセラで日々を過ごしたいです。

◆茨城県 大高律子 家族 (70代)

息子は41歳、ただいま入院中。東京の病院から転院して早2年3か月。コロナ禍の外泊が許され、家族3人食卓を囲みます。息子は食べることをすごく楽しみにしており、「みんなねっと」の中の「カンタンてぬぎ術(料理編)」の12月号のカオマンガイライスを早速作ってみました。

簡単であまりの美味しさにビックリ！私のレパートリーが増えました。得意料理になりました。心も体も温かくなりました。みなさんもぜひ作ってみてください。

追伸…編集委員の皆さん感謝で

いっぱいです。ありがとうございます。
います。

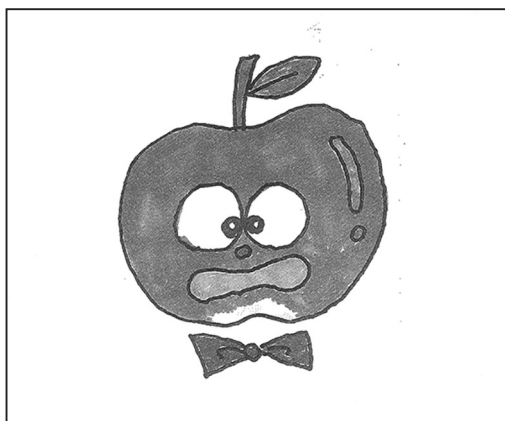
◆東京都 北沢勉 本人(50代)

こんにちは。初めてお便りさせていただけます。まず私が「みんなねっと」の存在を知ったのはインターネットです。ガラケーで検索したところ、「みんなねっと誌」が目に入りました。「ぜんかれん誌」より専門用語が少なくわかりやすいです。

本誌10月号の「リカバリーをめぐって、対話のように」の岩谷さん、川村さんとの対談を拝読して岩谷さんが「全家連」のアルバイトをしていたというプロフィールがありました。

私も今通っている作業所の家

族会で全家連の家族会に入っていたので、父が生前「ぜんかれん誌」を読んでいた。体験談を読むのが好きで廃刊になってしまったことがきっかけです。



◆和歌山県 大橋美奈子
本人(50代)

日常生活

◆鹿児島県 日隈愛子 家族
(80代)

私は48歳のアスペルガーの息子の母親です。

息子には都会の環境が合わず、思い切って地方に移住しました。そこで初めて家族会を知りました。移住して13年になりましたが、息子の症状も快方に向かったので九州大会(沖縄)に初めて参加しました。あまりの楽しさにすべてを忘れ、それから毎年この旅行を生き甲斐にして生きてきたといっても過言ではありません。

コロナですべての家族会の大

会も取りやめになり、残念です。私も87才ですのでコロナが終息しても大会に参加はできませんが、参加した大会の楽しい思い出の中に今も生きています。

◆千葉県 鈴木美穂 本人 (30代)

私も母親に薦められてB型に行ったのですが、自分の才能を発揮するどころか、むしろ具合が悪くなってしまうました。ただでさえいろいろある月日を変わりなく過ごすという難しさ、日々の努力が報われないというむなしさのようなものと、努力で困難をぶちやぶるような努力を続けられたらなと思います。

◆新潟県 甲野美智江 本人 (60代)

私は、現在、精神科の病院に入院しています。月刊みんなねつとを見てとても多くのことを学びました。とても良かったです。ありがとうございました。



◆千葉県 鈴木すず 本人 (30代)

今、コロナの中でいろいろ大変かと思いますが、全国の障がいと戦う同士の皆さん、元気を出してがんばりましょう。でもあんまりがんばりすぎると、困ってしまう病气。テキストが一番だと自分に言い聞かせ

ています。入院先はとてもすばらしく、地域の人達もやさしく、本当に良いところですよ。何の心配もなく、リラククスして闘病生活を送っています。同士のみんな、ファイト!!

◆東京都 土田ノブ子 家族 (70代)

みんなねつとに久しぶりにお手紙を書きました。平成の時に月刊みんなねつとに載せていただいた家族です。

現在娘2人と私も一人暮らしをしています。2人の娘が統合失調症です。病気を発症してから2人とも25年近くになり、振り返ると娘たちも私も年を取っていました、その頃は1日も

早く自立させることに無中でした。

令和になったら新型コロナウイルス。新しい時代になってきました。私と同じ年齢の人はスマホもできず、新しいことについていけなくなり、取り残されないかと心配です。70代、80代家族に目を向けてください。よろしくお願いします。

詩・その他

◆宮城県 阿部希 本人 (40代)

「やさしいメロディー」

やさしいメロディー 言の葉に乗せて香り合う。

ひとつ何て弱くて

おろかな生きものだって
あなたは泣きながら
明かしてくれた。

空は様々な色を見せながらも
つだつてハーモニーをかなでて
まるやかだったよね。

やさしさを期待するんじやあな
くって海のような深い青でその
まんまに広く受け入れて愛の一
小節をほほえむの。



「訂正とお詫び」

本誌1月号の「みんなのわ」に
間違いがありましたので、訂正し
てお詫び申し上げます。

4頁中段8行目
母をさして ↓ 母を亡くして

へんな医者・困った支援者

……でも、素晴らしい医者もいる！

通院中のメンタルクリニックの先生には、あまりに困っています

福屋みゆき（北海道）

現在通院中のメンタルクリニックの先生には、あまりに困っています。

薬の副作用について聞くと怒りだし、副作用なんかありません。どこの本に書いてあるんですか！と怒鳴りました。夫もその場にいました。

そのくせ、待合室には、体重増加でお困りの方はご相談ください、との張り紙。少し薬減らすと、診療できません！と怒鳴る。

医者ご自身が風邪で咳き込んだり苦しそうにしているので、だじょうぶですか？と聞いたら、大丈夫じゃない、と逆ギレします。

私が訴えることは、頭ごなしにすべて却下。面倒くさい、怠惰な気持ち丸だしで、もういいですか？と話をきる。

こちらが話をしないうちに、

○日分ですか？と雑に処方を決める。

ただ薬を出してカルテに何事か書くだけ。あんなのならAIの方がまだましです。

口コミ、他の患者さんも、そう言ってますが、旭川という地方都市ではあまりいい精神科医がいません。前近代的封建的威張る医者かうようよ、病院を変えるのも容易ではないです。東京などのように、セカンドオピニオンを取りづらいのです。



患者は横暴で乱暴な人権侵害を受けながら、機嫌を取りながら、自分の病と闘わなければなりません。

また、30分以上も話していないのに、診療報酬水増し料金を請求されたこともあります。そろそろ我慢の限界です。

焦って転院した体験談

匿名（熊本県）

私が統合失調症が治りかけて早く治したいと焦って転院した先の病院の院長の体験談です。

その院長に私が、

私「最近、浅い睡眠になって…」
変な院長「では睡眠薬を出しましょう！」

ある時は、
私「最近イライラっぽくなって…」
変な院長「それでは向精神薬を増量しましょう！」

そしていつも17時30分に近くになると、

院長がソワソワしだして17時30分になり、早口になり、
「お大事に!!」と帰りだし、
高級外車新車のベンツ（グレードの高い）に乗り猛スピードで帰宅する。

焦って転院した「体験談」でした☹

それが今の精神科の現状

毛利昌秀（熊本県）

僕はもう精神科病院27年入院しています。ひどい理事長と息子の先生は全然僕とは話しません。

毎日、いろんな勉強をして暮らしています。ここの看護師は言っても聞かないし、生物学のことともわかりません。肝臓もわかりません。それで看護師です。熊大の先生もいますが、変な薬の名前を言います。プレパラピリンなんて非定型抗精神病薬に

はありません。今は10種類ありますが変な名前を言います。それで、精神科の医師です。

僕は何も言わないからわからないと思います。それが今の精神科の現状だと思います。

「勉強して何になるんですか？」と看護師の中には僕に聞く人もいます。僕は「勉強が好きだから」と答えます。生物学とか医学とか科学が好きだから勉強します。それでいいと思います。目先の損得ではありません。

今は午後4時から何も持たないといけないし、去年から日曜日もダメだと言われました。それでも、最後まで生きて勉強しようと思います。

アメリカ合衆国では女性の研究者や詩人が、3人もノーベル賞を取って「素晴らしいな」と思いました。いろんな本を読んで、日々これからも勉学に励んでいきたいと思います。

今、精神科の患者は地位が低いと思います。これから精神科の患者みんなでがんばって、普通の人みたいにならずとも地位を少しでも上げて、普通に生活ができるように、一人ひとりががんばらないといけないのではなにかと考えています。自分のできる少しのことでもいいと思います。もう怠けた生活をせず、少しです。ほんの僅かなことで良いいと思います。前進していかねばと思います。

遠い未来に聞く むかしむかしの話

ペンネーム「里の秋」

むかしむかしあるところにお爺さんとお婆さんが住んでいました。

ある時お爺さんは精神病院へ入院したんだとき。そこで、お婆さんは爺さんの好きな食べ物を持つて病院へ行き、スタツフの方におじいさんへ渡してもらったとき。

この時ノートを手紙代わりに渡してもらおうと持っていったとき。ところがスタツフの方は

渡せないと言ったと。たまげたお婆さんは入院の時にもらった書付にそんなことはないを書いてあるんだよ、と話して渡してもらったとき。

ほかのスタツフの方々も同じようだったと。そこで、お婆さんは病院に電話してこの実情を話したところ、謝ったとき。

でも、そのあとも同じような対応だったため、先生に話したところこれまたぶったまげたそうなの。

それはな、この先生曰く、その書付をもって話すということに訴えているんだから、異議ありということだからと退院をほめかしたそうなの。

また、ノートは手紙ではない

んだと言ったそうなの。ノートだつて手紙なんだよ。お婆さんはおじいさんが回復しないで退院させられたら困るんで、やむなく意を曲げて引き下がったんだと。

あの書付には「先生」の名前と判が押してあるんだにな。納得できない場合は都道府県知事に改善を指示するよう請求できると連絡先の電話番号も書いてあるだよ。

こんなことが起こらないように書付をつくっているんだろうになあ、病院の実態は何んというこつた。あんなことをいうなんて、お婆さんは「先生」も患者じゃねーかと思つたとき。

あきれたもんだなあ。こんな病院があつたんだとき。

お医者さんを変えてもいい

ペンネーム・宰

家族（68歳・神奈川県）

二年前から朝起きて寝るまで
幻聴、妄想との共同生活。

コロナ鍋で一緒にいる間が増え
本人の困りごとや生活のしづ
らさが良くわかるようになりま
した。

Drに伝えても薬の調整は本人
が増薬を望んでないので現状維
持でいきましよう、毎回Drの
意見で診察終了。家族はもう限
界超え。

地元のクリニック、デイケア

のDrに思い切って変えてみました。もちろん本人の了解も得て。

新しいDrは症状よりも本人の生活振りや家庭の様子、経済状況、暮らし向きのことを多く聴き、今の悩み等を知り共感してくれます。

回復するためにはたんに薬だけではなく、金銭から仲間づくり、励ましまでの幅の広い生活支援が必要と話してくださいました。

今は自宅から徒歩で15分のデイケアに週二日間通っています。本人も楽しく過ごしているのも感じられるし、Drと家族が共通の認識を持てることで家族も気持ちが悪くなりました。今、

思うことはお医者さんを変えても良いんだということです。

以前のお医者さんは、症状だけを診るのではなく、本人のことをわかってもらうという気持ちで診てほしかった。と思う二年間でした。

現状維持をいつも指示し続けて来たDrは、本当に「へんなお医者さんでした」



困った支援者と 私の大切な人

伊川千恵（大阪府）

困った支援者

私は就労継続B型時代のサービスマネジメントのYさんという私より年下の女性の発言に何度もイライラさせられました。

Yさんに相談すると、「私は最低賃金しかもらってないから、伊川さんの相談はのってるのではなく、のってあげてるの」。

また、「支援者と利用者では支援者の方が立場が上だから言葉遣いには気をつけて」といわ

れました。

さらに、私が支援の上で寄り添ってほしい旨を伝えると「伊川さんのことが100%理解できるわけではないから無理です」と。

私は100%理解してほしいわけではありません。私は統合失調症という診断を受けています。ただ私の相談に傾聴し共感してほしいのです。就労継続B型においての私の生きづらさをイメージしてほしい。そのことができないのでしょうか？

昨今の障害福祉サービス、とりわけ就労継続A、B、就労移行に従事される専門職の質の低さを当事者として、とても危惧しています。

でも、素晴らしい医者もいる

私の大切な人

私の大切な人は、統合失調症の急性期に人生のどん底にいた私に寄り添い、救いだしてくれた元主治医の遠山先生です。

激しい幻聴と妄想で自分の世界と現実の世界が分けられなくなっていました。それまでの主治医には自分の世界と現実の世界が分けられないことに私を批判しました。遠山先生は「これだけ悪ければ自分の世界と現実の世界が分けられなくて当然」と共感してくれました。

その時は藁をもすがる気持ちだったので、とても安心感があり、同時に遠山先生を信頼できる主治医でした。薬は増えましたが1か月後には幻聴はほぼ消えていました。

遠山先生は私にお助けマンと称する相談できる人をたくさん作るように勧めてくれました。そして、1回の受診では20分〜30分ぐらいの時間を私のためだけにつくってくれました。そのような経験から私は、相談するスキルができました。

また、マイカルテというノートには困ったことを遠山先生に書いて伝えることができるようになりました。遠山先生は私の質問や困ったことの訴えに対し

て、絵や文章で一つ一つ丁寧に書いて答えてくれました。

私が今、まわりの人に気持ち悪さを訴えたり相談することが得意になったのは、遠山先生が相談する大切さとスキルをつけるための導入を私に教えてくれたからだと思います。

家からの距離が遠くて、遠山先生の元は卒業しましたが、現在は引っ越しをしてデイケアで遠山先生にIMRという疾患管理とリカバリーというプログラムでお世話になっています。



川崎富作先生に思う

家族M（埼玉県）

先頃95才で他界されたこの川崎病の権威には、今43才の統合失調症の娘も3才くらいまで診ていただきました。

渋谷日赤医療センターで出産して、その後単に小児科の担当医だっただけです。

先生は、すでにご高名でしたがいつも大変柔和でニコニコして、大丈夫ですよと言われ、会うだけで安心よねとまわりの人達と話しました。

少しの風邪などでも不安を抱えてかかる者に、医療者などはまずこうあつてほしいと思います。

妙に権つくばつて人を見下すような態度をとる者がいます。特に精神障害者が他科の医師にかかる時にも出会うことがあります。何のために医の道にいるのか。医師だけでなく世の中たくさんの場面であります。

今は新型コロナウイルスでも理由を問われる場合もあるとしても、罹患して苦しむ当事者ばかりでなく、周囲の人達にもあらぬ忌避と非難の眼差しを向ける話しも聞いています。誠にこの障害者や当事者の側の問題ではなく、その社会の受け止め

◆編集委員からのコメント◆

今回は、精神医療について投稿をお願いしました。拝読して、本当に胸が痛む一方で、希望を感じる例もありました。

訴えの内容として、利用者より支援者は地位が上と考えて自分の考えを一方向的に押し付けてくる。利用者の心の状態や生活状況、生きがい、生きづらさには無関心で、薬だけでなんとかしようとし、副作用については答えない。患者を病院に隔離して家族との文通を認めないなどがありました。しかしその一方で、心温まる医師もいらっしゃることがわかりました。

この特集で明らかにされたことを、今後の法律制度の改善に反映できればと願っています。みんなねっとも精神医療の改善に取り組んでいるところです。

方、周囲の人達自身の問題なのだ。

この大変な精神の病も、そのものだけでなく、誤解偏見のバリアに囲まれて息苦しい。これ

は自分自身からも必要ではありませんが、まずは理解してほしい。ただ同じ一人の人間なのだ。私達はあまりに無力だけれど伝えて行きたいと思えます。



ごめんね

野良猫であったピリケとのやり取りの末、とうとう炬燵こたつを譲るまでになった。

炬燵の横で、入ってよいかと鳴くので入れてあげたのだが、筆者が足を入れるとピリケは遠慮をし、炬燵から出て座布団の上で筆者が居なくなるのを待っている。トイレなどで座を外すと、今度はピリケが炬燵に入っている。それで筆者は、ピリケが炬燵に居る間は、毛布と電気ストーブで我慢することになった。

この黒色で胸の白い雌猫めずは、未だに野性が抜けず、筆者が不意に動いて驚かせると牙をむいて威嚇いかくする。だが、すぐその後で可愛らしく鳴いて謝るので、付き合いは続いている。毎日、近くの浅間山公園に出かけ、小動物を捕って食べているらしい。足りない分は、筆者が猫用フードを買ってきて支えている。



あるとき、筆者の近くにじっと座っているので声をかけた。「ピリケちゃん、そばに居てくれてありがとう。いまは寂しいの？ お友達はいないの？」

すると目を細めて聞いていた猫は、思い出したように前足を顔の前に持ち上げて舌できれいななめ、その前足で顔をていねいに拭きはじめた。それから伸びをして、どこかに出かけて行った。

もしかしたら、デートにでも行ったのかな？

だが、悲しいことがある。初めて家に来たときに捕獲器で捕まえ避妊手術をしてあるので、求愛されても子どもは産めないのだ。

たくさんの子猫に囲まれて幸せそうに世話をしている母猫ピリケのイメージが、いつも目に浮かぶ。

ピリケが寂しそうにしているのを見ると、心から申し訳なく思え、涙さえ出てくる。

大切にさせてもらうから、いつまでも元気でいてね。

(野村忠良)

《第22回》
突然の遠出と
家族の困惑

みんなねっと
相談室から



◆相談内容と対応

《無断で遠出する娘》

「あの人のいる町に行ってみたい」「どこか知らないところに住んでみたい」などという思いに駆られ実際に行動に移している方がいることはよく聞く話です。

しかし精神的に苦しい症状をもち引きこもっていた人が突然そうした行動をとると、特に家人は驚き不安になります。ご本人には何か目標があったか、行ってみたい！という前向きな気持ちがあったからなのかもしれないませんが、途中で不調に陥ってしまう場合も多く、家族として心配に覆いつくされてしまうのは当然のことです。

今回は、発症して3年目の娘さんでした。病を認めず通院を

中断、薬も飲めていない。つまりほとんど治療がなされていない状況の中で起こったことでご両親が慌てられました。

この日夕方になつて姿が見えず、夜7時近くに新幹線で3時間もかかる東京都内の警察から電話が入ったのです。「精神状態の悪い娘さんを預かっている。今夜中に迎えに来てください。さもなければこちらで手配して受け入れ可能の病院に搬送します」「その場合、身体拘束等が必要になる場合があります、親の承諾が必要となりますがよろしいですか」等々、状況把握も難しいまま、たくさんのご家族の項目が告げられたそうです。このご家族の場合は、お母さんがすぐ東京に駆け付け警察署で娘さんを受け取り最終の新幹線に間

に合わせ自宅に連れて戻られた由。娘さんは疲れて深い眠りについているという翌朝に、お電話をいただいたのでした。両親としては再び同じようなことが起るのでは…と不安です。

◆相談員の対応

《気持ちをやつくり聴き、家族の心配も伝えてみては》

娘さんは、ひきこもりがちではあったけれど一人で物静かに過ごすことで両親とは会話も乏しく、娘さんの気持ちや、どんなことをしたいのかについて知る機会もなく、また感情的になつた初期の頃を連想して話すことは怖くて避けるようになり、そのまま過ぎていたようです。

今回の大きな動きをきっかけ

として、是非、娘さんのお気持ちをゆつくり聞いてあげる勇気と時間を持たれることをお願いしました。《今回の行為を責めるのではなく》たつぷり時間をかけてお気持ちを聴かれること。そしてご両親のご心配だった正直なお気持ちも伝えられて、服薬、そして通院のこともチャンスを見つけて意向を聴いてみることをお勧めしました。

◆感想

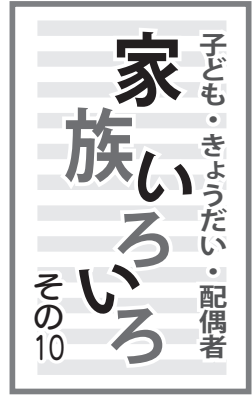
《ご本人の話を結論なしにゆつくり聴くことが大事》

精神疾患は長期戦です。特に発症の頃のドラマチックな場面が忘れられず、その後互いに息をひそめ合つて、ことなく過ごすことのみを気を取られて年月を費や

してしまふ家族も少なくありません。驚きや恐怖の感情が先立つと、ご本人の苦しみや希望を聴きだし、一緒に考え得る生活や空間がいつまでも生まれず逆に遠くなります。年月と共に互いに変わっていることも多い気がします。

この娘さんの場合は一人で未来を考え、整理がつかずもがいているのかもしれない。家族の持味、関係性などを変えることは難しいものですが、今後は娘さんの話をゆつたりのんびり、結論なしに聞く時間を増やしていくのが大事と感じます。娘さんのこれまで見えなかつた点が微妙に見えてくるかもしれません。それがまだお若い娘さんのご両親に心ひらくことにつながると思いますね。

(島本禎子)



私たちが夫婦の幸せを 模索して

(配偶者の立場) 橋本奈緒子

結婚20年目にして、主人がアスペルガー症候群⁽¹⁾グレーゾーンと診断された。その二次障害として、現在も通院中の双極性障害がある。

私は、俗にいうカサンドラ症候群⁽²⁾になっていた。

(1)ASD(自閉症スペクトラム、アスペルガー症候群)とは…社会的なコミュニケーションや他の人とのやりとりが上手く出来ない、興味や活動が偏るといった特徴がある
(2)カサンドラ症候群とは…アスペルガー症候群がある人とのコミュニケーションがうまくいかないことによって、妻や夫など身近にいる人の心身に不調が生じる二次障害

でも、私はなぜか掴みどころがない不思議さで噛み合わない夫婦関係を改善したかった。それは、主人も同じ気持ちだった。

自分の特性が理解できない夫

主人は、自分の特性を理解できない特性を持っている。だから、現在も病識はない。

いつしか主人は「俺は家族のためにこんながんばってるの

に、なぜ、うまくいかないんだ」が、口癖となっていた。

私は、主人の不思議さを知りたかった。それを知れば、その特性に合わせた対処法をとれば良いのだろう、と素人ながらに思っていたから。

カウンセリングに通う

そこで、私がカウンセリングに通い、心理士の力を借りながら、自分と向き合い、主人と向



き合い、現在カサンドラ状態は改善してきた。

世間ではアスペルガー症候群は良いイメージはない。最近では、大人の発達障害を取り上げ、特性をいかし強味として生きていこう、と発信されている。

言葉にするのは簡単だが、現

実はそう上手くはいかない。

でも、私は大人の発達障害である主人と結婚したからこそ、自分でも知らなかった自分を見出すことができ、今充実した生活を送ることができている。

まわりから理解されない関係

結婚するまで、発達障害などまったく知らなかった私が、まさかこれほどまでに深く人の心と脳を知ることができるとは、思ってもいなかった。

アスペルガーとカサンドラの夫婦関係は、まわりからはなかなか理解されない関係だ。でも家族は苦しんでいる。

アスペルガー当事者もカサン

ドラ当事者も、誰も悪くない。

悪くないからこそ、苦しみが深いのだ。

夫婦関係改善の経験が成長に

この夫婦関係改善の経験が、私を大きく成長させてくれた。これからも、生活していく中で問題はあろう。

でも、私たち夫婦は必ず乗り越えられる。そう信じて、毎日をすごしている。

そして、今夫婦関係で苦しんでいる方々には、一日も早く平穏な日常を過ごすことができますように、と心から切に祈っている。

あのときの 居酒屋での出来事から…

浦林翼（対話） 洞田龍彦

《対話者のプロフィール》

浦林翼（精神保健福祉士）

訪問看護ステーションACTJでACTチームに携わる。2021年からはメンタルヘルス診療所しつぽふあーれに活動の拠点を移し、訪問型の支援に従事。

洞田龍彦（看護師）

特定医療法人朋友会 石金病院 看護部長。時には助っ人として訪問看護に出向くなど現場好きな一面を持っている。

両名は、石金病院で一緒に勤務していた経緯がある。

本稿は2020年秋、オンラインでの対話の一部を編集したものです。

はじめに

今回は、精神科病院での立場からの視点と地域で支援する立場から「リカバリー」をテーマに対話をしました。

浦林 お久しぶりですね。

洞田 お久しぶりだね。

浦林 唐突だけど病院でリカバリーって意識したり、話題に出ることってある？

洞田 正直に言うと、知ってはいるけど取り立てて話題に出ることはあんまりないかな。

浦林 なるほどね

洞田 アクトジャー ACTJ⁽¹⁾では、どんな感じなのかな？

浦林 理念としてスタッフに共

有されているよ。

居酒屋でたまたま 出会った彼

浦林 ちよっと前の話になるんだけど、札幌の居酒屋で出会った人のこと覚えてる？「部長さん。近々、病院でお世話にな



浦林さん

ることになりますよー」って話しかけてくれた人。

洞田 覚えてるよ。外来や病棟で。訪問看護でも自宅に行ったこともある人だけど、近所であつたのは初めて。

浦林 あの時みたいな場面って、病院では見れない生活の場

面なんだと思うんだよね。

洞田 確かに。あの時は、この人、ちゃんと食べているんだなって思ったんだ。

浦林 ちゃんとして？

洞田 自宅の様子がね…。

コンビニ弁当のゴミが山積みでね、看護師とし

ては栄養状態とか気にかけるわけ。福祉のサービスも入っていないみたいだったからね。

だから、ちゃんと美味しいものも食べてるし、お酒も楽しんでるんだって。意外な一面を見たなって思ったね。

浦林 お店では店員さんとも会話してたから、常連さんみたいだったよね。

洞田 そうなんだよ、そこも意外な一面だったんだよね。

色んな顔

洞田 そういえば、どうしてその時の話を思い出したんだい？

浦林 あの居酒屋では、彼は「患者さん」じゃなくて「お客さん」でしょ？

洞田 そうだね。

浦林 あの時、店の外で洞田さんに、近々入院すると思うって話をしていたんだよ。つまり、病状が良い感覚持ててなかったんじゃない？

洞田 確かに。深く掘り下げて話しはしなかったけど、言っ

たね。

浦林 でもさ、居酒屋に行きたいと思っ、”お客さん”として楽しむことはできるんだよ。

洞田 つまり、病状だけじゃわからないってことかい？

浦林 そうそう、生活を送るって、病状だけじゃ語れないって



洞田さん

ことを言いたかったな。人の生活はいろんな役割を取ることを必要とするし、それぞれ使う力や技術が違うからさ、一つの見方では判断できないと

思う。

社会では、いろんな”顔”が必要でしょ。

洞田 そうだね。自分も、24時間365日”看護師の顔”で生活しているわけじゃないもんね。

浦林 地域生活で支援をしていると”患者さんの顔”じゃない方の”顔”に本人が気付いたり、まわりの人に知ってもらうことで、その人が元気に生きていけるような気がするよ。

洞田 なるほど。

見えるところと
見えないところ

洞田 やっぱ、ACCTで働いて、病院との違いを感じる？

浦林 病院でも患者さんの生活を考えているんだと思う。でも、病院勤務って患者さんの社会生活を実感する機会が限られていたと思うよ。

洞田 入院中でも、スーパーへの外出同行とかレク活動の機会を設けて工夫はしているんだけどね。

浦林 ただ、本人が選択したり決定するような場面が少ないって感じ。病院では、買い物に行ける場所は、決まっていたりするでしょ？

洞田 確かにね 病院では、守る“ことが”とても多いかもね。正直、管理職としての葛藤はあるよ。

浦林 だからね、病院の中の文

脈だけじゃ見えないことがたくさんあるんだろうなって思うよ。

洞田 そうかもね。今日話して、生き方はそれぞれだし、健康のあり方も人それぞれだって改めて気付いた気がするよ。

浦林 だからさ、治療や支援のあり方もいろんな視点を持つ必要があるよね。

*

この後も話は続きますが、今回はここまでとさせていただきます。

おわりに

私たちの対話は、何気ない居酒屋での思い出話から自分たちの支援のあり方に話が展開して

きました。

オープンダイアログでは、「対話すること自体が目的とする」と伺ったことがあります。とても曖昧で不確実に思えますが、立場が違ってそれぞれを考えや気持ちを話すことで、違いへのとまどいと共に、自分に気付くきっかけとなりました。

最後に、このような機会をいただけたことに感謝申し上げます。

※(1) A C T^{アクト} (Assertive Community Treatment : 包括型地域生活支援プログラム) は、精神疾患の重症かつ継続的な症状を持ち、生活上に大きな障害を経験している方々を対象とした多職種アウトリーチチームである。

こうすれば働ける



わが社のとりのくみ

第10回

アクテック株式会社

(大阪府・枚方市)

代表取締役

芦田庄司さん

製造1課1係

奥野哲治さん

浜口 慎さん

大橋 恵さん

アクテック株式会社は、19

72年の創業で、映像機器や現金輸送、タブレット端末の保管などに使われるアルミケースをはじめ、アルミ加工品の製造をオーダーメイドから量産まで幅広く行っている会社です。現在、従業員は55名で、精神障害のある人3名、知的障害のある人3名が働いています。

障害者就労に関わるきっかけ

芦田 1990年、枚方保健所の担当者から「精神障害のある人達は、小規模作業所で訓練をしているが、なかなか企業に採用されない。一人でもいいから採用してくれないか」と熱心に頼まれたことがきっかけです。障害者雇用は全く分からない状態でしたが、3人一緒に採用

しました。最初は他のパート職員と一緒に車座になって単純作業をしてもらっていたのですが、当時は社内で病気をオープンにすることはできませんでしたので、パート職員から「あの人たちは仕事ができない、何かおかしい」と苦情を言われて2〜3カ月で辞めてしまい、別の精神障害のある人を雇う、という繰り返しで定着しませんでした。

障害者への配慮は皆が助かる

芦田 そんな中、彼らにどんな仕事をしたいか尋ねたところ、機械相手の仕事はできませんか？と言われました。プレス加工の作業は危険を伴いますし、もちろん彼らは未経験です。そ

こで、当時、作業環境改善資金を借りていましたので、うっかりミスによる怪我を防止できる一段上の安全装置（安全金型）を導入しました。それまでも安全には配慮していましたが、レベルを上げることで、他の社員も、より安全な環境で作業ができるようになりました。また、知的障害のある人には作業マニュアルを作っています。このマニュアルは、誰にでもわかりやすいように書かれているので、慣れていないパートの人たちにも役立つています。

アメリカ経営導入でノルマを設定、生産性も高く

荻田 1994年から導入した

アメリカ経営*では、いわゆるノルマを各自もってもらいます。ノルマについては、精神障害のある人にはプレッシャーになつて調子を崩すと医師から大変怒られました。普通の人から100個作れるところを20個でもいいからと話して、ノルマをもってもらうことにしました。部門ごとの進捗ボードには、メンバー全員のそれぞれのノルマが書かれています。メンバーは自分だけでなくリーダーの仕事ぶりも見えるので、自分に与えられた仕事をしっかりやろうという気持ちになつて、お互いに

良い効果が生まれます。また、毎日の朝礼では、業務改善提案が聞かれます。なぜできたのか、なぜできなかったのか、小さなチームの中で話し合つて、気づいたことを互いに伝えていきます。

奥野（24年在社） 毎日ボードをチェックして、地道にやっています。わからないことはちょっとよこ聞きながら、1年くらいで自分なりにやれるようになりました。

荻田 毎年、生産性のチームコンペをするのですが、精神障害者の多いチームは好成績です。

*アメリカ経営・稲盛和夫が創り出した経営管理手法。会社の組織をできるだけ細かく分割し、それぞれの組織の仕事の成果を分かりやすく示すことで全社員の経営参加を促す。

当初は経験不足でも「真面目にコツコツ」仕事を続けていること、同じチームのメンバーが彼らを気遣って常に声がけすること、で雰囲気は優しくなって、チームワークが格段に向上したからだと思います。

人事評価でフィードバック

芦田 健常者も障害がある人も区別なく同じ仕事をしてもらいます。もちろん、こなす数量が違うので賃金の違いはありますが、自分のできることを精一杯、責任をもってやる。その人でないといけない仕事があるから、それをきちつと年2回の人事評価で評価していきます。

評価項目は技術の向上、生産

性、体調管理、コミュニケーション、規律などで、良い点、改善すべき点をフィードバックすることで本人の自覚が生まれ、やる気につながります。仕事のレベルは初級（図面が読めない）・

中級（図面が読めて、自分で仕事ができる）・上級（さらに人の面倒も見られる）の3段階です。最初は図面が読めるようになることから、付きつきりで教えていきました。中級になると健常者と同じ扱いになります。**奥野** 評価はされたくないけど、どうすれば上がるか、自分たちがやってきたことはどういう位置づけかわかります。

浜口（21年在社） 自分の力と努力が認められるとうれしい。

力を尽くして働いたかがあります。

大橋（2019年7月入社）まだ2年目なので評価には慣れないです。

仕事を続けてきて思うこと

奥野 図面を見て、物差しで測って、穴の位置を決めて、自分で考え、判断してやらなきゃいけない。穴あけは向いてないと思っていなければ、リーダーに教えてもらいながら何年もかけてできるようにしました。これからは、自分の強みを生かした作業、技術も向上させていきたいです。

今年にはコロナで全部中止になったけど、社員旅行や忘年会、



左から、芦田さん、奥野さん、浜口さん、大橋さん

パーベキューなど、いろんな事があつて楽しいです。
浜口 もともと大雑把な性格なのですが、仕事を始めて細かいところに気が回るようになりま

した。細かな確認が得意で仕事にはプラスになっています。仕事のやり方を覚えて、その日にやることを自分の力だけでこなせています。

今後はもう少し違う作業にも取り組んでみたいです。会社の人たちは、仕事のことだけでなく、生活面でも、何か困ってない？調子はどう？などと気遣ってくれます。

芦田 大橋さんは、昨年、市内のB型事業所からアクテックでの訓練を経て入社しました。

大橋 会社ではデジタル切断を担当していて、圧迫感なく自分のペースで働いています。二人は大先輩。奥野さんは穴を開ける仕事すごいし、浜口さんは

丁寧な作業で、まだまだ自分はいけません。

長期就労可能なくみを広める

芦田 創業48年、今年限りで息子に社長を譲って、引退後は、高齢者の買い物や病院への移動手段として電動アシスト付き4輪自転車の製品化に取り組み予定です。

また、アクテックで長年障害者就労に取り組んできましたので、なぜアクテックで長期就労が実現したのか、これだという理屈を明らかにして、まとめて世間に知らしめたいと思います。

(取材・編集委員菅原かほる)

白ワインでつくる明太子スパゲッティ

【作り方】

①深めの皿に白ワイン（コップ半分くらい）を入れる

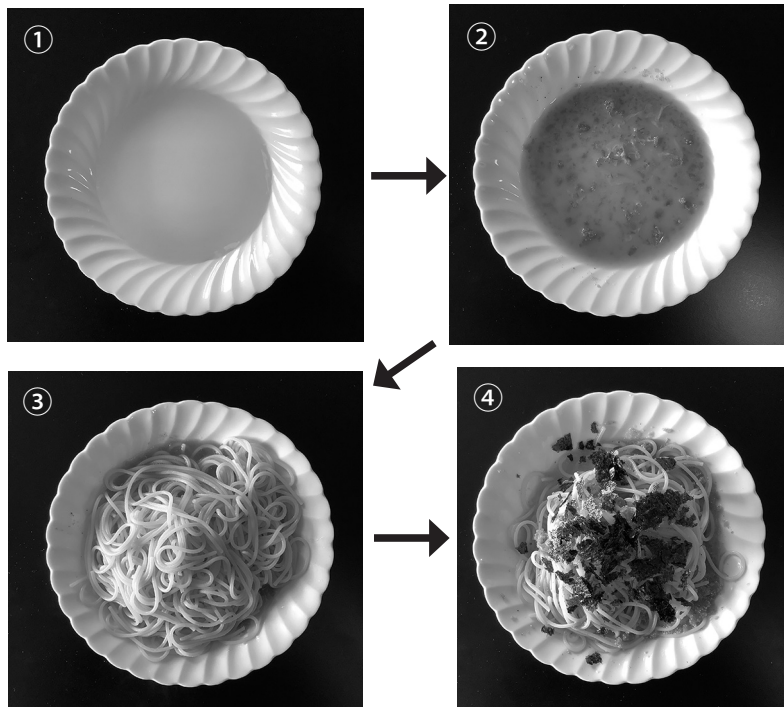
②辛子明太子を一腹その中に入れて、よくほぐす

③ゆでたスパゲティをその中に入れてあえる

④細かくちぎった海苔をかける

（白ワインと海苔の分量は、お好みで増減してください。オリーブオイルや醤油をかけるとよりおいしくなります）

（桶谷 肇）



海苔をかけて出来上がり



カンタンてめき術 (料理編)

■編集委員とっておきの「簡単・手抜き料理」を伝授します

このコーナーの順番が回ってきました。

特に「術」や「技」は持っていない、書けない、できないと散々逃げ回ったのですが、編集委員の方々に、掃除はどうしてるの？とか洗濯は？とか、あれこれと生活の様子を問いただされました。

「インスタントラーメンの美味しい作り方とかどう？ もやしをさっと炒めて…」「いや、それだとインスタントにならないし…」「冷凍うどんをチンして、お湯とめんつゆをかけて…、とか？」「うーん、簡単そうだけど、それはやったことないですね」といった感じでしどろもどろに答えるうちに、一人暮らしの時にやっていたことを思い出しました。やっぱり、麺類です。

昨年の4月に緊急事態宣言が出された直後、スーパーでは、インスタントラーメンやスパゲッティの棚が空っぽになっていました。みんな麺類が好きなようです。

中でもスパゲッティはバリエーションもいろいろ豊富で、レトルトのソースもたくさんの種類があります。何でもOKなのがいいですね。

で、今回紹介するのは、お酒を飲めない人にはお勧めできませんが、簡単で、ちょっとぜいたく？な一品です。

連載2

ひきこもる人と 家族への支援から 見えてくること

安保寛明

(山形県立保健医療大学看護学科教授)

昨月からはじまりました、ひきこもる人とその家族への支援に関するこの連載、第2回めです。山形県立保健医療大学の安保です。改めて、どうぞよろしくお願いいたします。

ひきこもりや不登校の方の家族に対する支援の必要性が注目

される機会が増えてきました。

昨年の秋から冬にはNHKなどの複数の報道機関でひきこもる人と家族に関する特集番組が組まれました。また、私の住む山形県でも、ひきこもる人の理解に関するセミナーの様子がニュースで報道されたり、地元放送局でも特集番組が組まれたりするようになりました。地元報道機関で扱ってくれることで、身近なことを考えやすくなります。

先月に紹介したこと」ですが、日本でひきこもり状態にある人は15〜64歳の人々のうち110万人くらい、割合にして1・5%くらいになることになりました。そう考えると、町内会や大

きめの集合住宅に対して一人かふたりはいる計算になりますね。身近な課題といえると思います。さて、今月はご家族やご本人がつながりを持ちにくい理由について、私や周囲の人たちが行ってきた支援や調査から紹介していきたいと思えます。

規範が罪悪感をうみだすまで

不登校やひきこもりという表現には、その表現にそもそも社会的規範が存在しています。不登校の場合は「登校することが望ましい」ひきこもりの場合は「職場などの社会的な自己発揮の場があることが望ましい」という規範です。そのため、本人



—昨年の冬、娘と21世紀美術館(金沢市)にて

だけでなく家族も苦悩していて、罪悪感などの苦悩を家族間で持ち合うという状況になってしまいます。

ですが、例えば不登校で真に注目する必要があるのは、その子どもが成熟した大人になるために何を学ぶといいのか、その

ために何が必要か、ということだし、ひきこもっている人と考えた方がいいのは、その人の人生における幸福や充実という意味で、自分以外の人との友好的な関係をつくることや経済的基盤をもつことが重要かどうか、ということになると思います。

全国ひきこもり家族連合会がひきこもりの状態にある人に対して行った調査結果からも、社会的孤立(不登校やひきこもり)の状態にある人は、「自分が考えを話しても聞いてもらえない」「むしろ自分の問題だと言われるのではないか」といった恐怖を抱いていることがわかってきました。そういつた恐怖

をもちながら自分から人とつながることって、なかなか苦しいことですよ。

家族にも罪悪感がうまれやすい

私は、不登校の状況にある子どもの親の方々にインタビュー調査を行っています。不登校の状況にある子どもは、学校と一体になってどうにか出席するための働きかけを続けやすい傾向にあるようで、負担感と罪悪感が生まれやすいようです。

多くの親御さんは子どもの健康的な発達を願っているのですけれども、学校に行くための関わりが優先して伝わることで家族から子供に対して「子どもと

というのは学校に行かなければならない」という規範を優先したメッセージが伝わってしまい、子どもが安心感を持ちにくくなるという経験が語られることが多かったです。

ひきこもりの状態にある人と家族であっても、「大人というのは働かなければならない」という規範によって家族同士で苦勞しあっているご家庭が多くありました。たしかに、経済的な基盤がない家族がいると「働かざる者食うべからず」という考えになりやすいものです。出歩くことや楽しむことに、「働かないのに出歩く」「働かないのに楽しむ」そんな接頭辞がつくと、出歩くことや楽しむことに

表 1 不登校やひきこもりの状態にある人が思わされやすいこと

	社会的規範で思わされやすいこと	その人の幸福や精神的成熟を元にと考えると	その人に生まれやすい心情
不登校	学校に行くべきなのに行っていない	成熟した成人になる過程で学ぶ機会、同年代者との協働関係の機会が少ない	規範から逸脱したという罪悪感 安心できる場が少ないという感覚
ひきこもり	就労や地域貢献などで経済的社会的に貢献をすべきなのにしていない	自由に行動するための経済的基盤をもちにくい 安心して話したいことを話す機会が少ない	経済的基盤がないことでの自信の喪失 安心して自己表出・発揮する場がない感覚

罪悪感が付与されてしまい、家族の間でも安心して会話をする
ことが難しくなってしまうかも
しれません。

保護者から理解者への転換

不登校の子どもの親御さんと話していると、家族同士のつながりができた経験の前後で共通した語りが聞かれます。それは、『ねばならない』と言わなくてはむようになつた」ということです。

どうやら、ご家族の方が安心して話せる場につながると、まず最初にご家族の方が安心して話せる場から「不登校・ひきこもりから回復させなければなら

ない」という緊張が減るようです。自分が「ねばならない」と思わなくてよくなることで、不登校・ひきこもりの状態にある人に対しても「がんばらなければならぬ」などの緊張を与えなくなっていくのだそうです。

この現象は、私から見て「保護者から理解者への転換」を意味していて、家族を守る責任を持つ人である一方で相手の代理人になつたりして自己決定を脅かしかねない存在だった人（保護者）が、家族を見守り幸福を願いながらも相手の安心や自己決定を尊重する人（理解者）になるという過程を意味します。不登校や引きこもりの状態にある方のご家族は、家族内ではい

いにくい葛藤や負担などの自分の思いを話す場があることで、ご本人の理解者としての立ち位置をとりやすくなるのではないかと、感じていきます。

文献：

- 1) 内閣府 (2016). 若者の生活に関する調査報告書 <https://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/life/h27/index.html> (最終アクセス日 2020 年 8 月 31 日)
- 2) 全国ひきこもり家族連合会, 令和元年度厚生労働省社会福祉推進事業報告書「地域共生を目指すひきこもりの居場所づくりの調査研究事業」, <https://www.khj-h.com/research-study/family-investigation/> (最終アクセス日 2020 年 11 月 25 日)

ひびたんたん ⑪

こうど
神戸いつほ



声は、自分を苦しめる
イメージしかなかったので
この情報を知ったときは
驚きました

へえ〜
知らなかったなあ

大丈夫だよ
何とかなるよ
頑張ったん
だから

大丈夫

自分に攻撃的なことばかり
言ってくる声が自分を
肯定してくれるなんて……
絶対、裏に何かある！
と思ってしまいます
私の場合、何せ嫌なことしか
言わない幻聴なので
いつもかまえてしまいます

裏に何かある！のイメージ図

人それぞれ
なんだなあ

ふむ

幻聴にも
個人差が
あるんだ……
人って不思議

次号で最終回です。応援メッセージお待ちしております。編集部

医療費助成制度―問題の所在
とこれまでの取り組み《4》

精神障がい者の

福祉医療を実現しよう

―佐賀県連の取り組み

(佐賀県精神保健福祉連合会会長)

松田 孝

1級から3級の手帳所持者に医療費助成を!

令和2年10月～12月初旬の2か月で県及び全市町(10市10町)の首長・議長に陳情書を届けました。

12月1日最後の陳情として県知事にお会いし陳情しました。知事は陳情の内容を理解していただき、「実現すべく実施主体の市町と調整したい」という

前向きな姿勢をいただきました。

12月の県議会及び市議会2か所での議員による本件の質問がなされ、来年度以降から全市町が足並みを揃え、まず1級手帳所持者から助成を開始することになりそうです。

まだ結果待ちの状況ですが、2級、3級に踏み込む市町が出ることを期待しているところで

医療費助成への活動の経緯

私は、令和元年の6月に県連会長になりました。それまでは佐賀きょうだいの会の代表として活動していました。弟が統合失調症です。医療費の助成に関し

ては平成27、29年に県知事あて要望書提出の記録があります。が、各市町には出していませんでした。

その時の県の回答は「本件は市町事業であり、市町の意見を踏まえる必要がある」とのことでした。

陳情開始はみんなねっとのZOOM会議がきっかけ

昨年の8月22日、みんなねっとのZOOM会議に参加しました。そこでみなさんのお話を聞くことで、全国の情勢を知ることができ、また、佐賀の遅れも認識しました。当日の資料の内容もわかりやすく、参考になるものが満載でした。

まず佐賀県連の9月の理事会で陳情開始を提案し、承認され準備を開始しました。

全市町の首長、議長への陳情

佐賀県には10市10町ありますが、市長・市議会議長には直接手渡しとし、町長・町議会議長には郵送後確認することとしました。

また、私の地元、小城市の自民党系市会議員とのつながりをフル活用しました。同市会議員を通じ、佐賀県内議員に助成に関し周知していただき、市長・市議会議長面会のアレンジ、面会時議員の同席などをお願いしました。

佐賀県連7人の理事は地元家

族会会長をしております。そこで、一か所の市を除き、県連会長、事務局長、地元家族会長、会員数名の規模で陳情に回りました。

ほとんどの市長に直接お会いすることができ、陳情の席ではおおむね前向きな対応をいただきました。議長にも直接対応していただきました。

医療費助成の件、半分以上の市長は本件をご存知でしたが、議長については理解度が低いことを感じました。この点、議員さんも含め勉強会等が必要であると感じています。

陳情を終えて

私自身会長就任1年余りです

が、陳情を通じ県連の皆さんがある程度団結して動けたことがよかったと思います。

市長、行政のご担当、議長、議員の皆さんと顔見知りになれたこと、ふだん出入りしない議会の傍聴等も貴重な経験となりました。

2級、3級手帳所持者の助成まではまだ道は遠いと思います。これから、なぜ2級、3級まで必要かというのを資料を用いて各所に説明していきたいと思えます。

(資料とは、みんなねつとの「精神障害者の福祉医療を実現しよう」PDF)

お知らせします みんなねつとの活動

■公明党障がい者福祉委員会

12月2日に開催された公明党のヒヤリングには、岡田理事長、小幡事務局長が出席しました。

ヒヤリングのポイントは、令和3年度障害福祉サービス等報酬改定に関する意見等で、みんなねつとは9月号掲載「障害者福祉サービス等報酬に関するヒヤリング資料提出(厚生労働省)」を基に意見を述べました。

とりわけ、障害福祉サービス体系には反映されにくい、医療アクセス前のサポートの大切さについて岡田理事長が触れ、小

幡事務局長が家族支援やぴあサポーターの位置づけおよびB型作業所の新区分による矛盾点について意見を述べました。

■誰もが安心してかかりたいと思える精神科医療の実現くみんなねつからの3つの提言く作成に向けたZOOM学習会

ZOOMを使って開催したみんなねつとの部内学習会は12月17日に開催されました。

第一部は、岡田理事長から「誰もが安心してかかりたいと思える精神科医療の実現くみんなねつからの3つの提言く」たたき台についての説明と質疑応答がなされました。

第二部では、藤井千代先生(国

立精神・神経医療研究センター
精神保健研究所 地域・司法精神
医療研究部部長)より、「精神障
害者にも対応した地域包括ケア
システムの構築について」講演
と質疑をしていただきました。

第一部の内容は、都道府県連
合・単会でも部内資料として動
画視聴をできるようにします。

「みんなねつからの3つの
提言」は、昨年1年間をかけて、
みんなねつと政策委員会で検討
してきたものです。私たち家族
はその体験から、精神科医療の
あり方について様々な疑問を感
じてきました。そして、それは
個々の医療関係者の問題なので
はなく、制度や仕組みの問題で
あることに気づきました。

今、精神科医療を利用している方々はもちろんのこと、これから精神科医療を利用するかもしれない多くの国民のためにも、そして医療機関で懸命に治療にあたっている医療関係者のためにも、私たちは体験から気づいたこと・学んだことを広く社会に発信して、真に「人が生きるための精神科医療」の実現に向けて行動していく必要があります。

この3つの提言は、これからみんなねつとがめざす「精神科医療のあり方」のたたき台として提案するものです。

全国のみんなねつと会員の皆さまのご意見を集約し、令和3年3月までには正式な提言（精

神医療部分）としてまとめたいと思います。ぜひ、身近な仲間同士で、そして各単会で、更には各都道府県連合会で、このたたき台をもとに、私たちが望む精神科医療体制について話し合ってください。そこで出された

ご意見を、別紙にまとめていただき、2月末日までに郵送・FAX・メール等で、みんなねつと事務局あてにお届けください。誰もが安心してかかれる精神科医療のために、多くの皆さまの声をお待ちしております。

みんなねつと事務局の動き

12月1日(火)	サロン定例ミーティング
12月2日(水)	みんなねつと代表理事会 公明党障がい者福祉委員会
12月3日(木)	近畿ブロック会議
12月5日(土)	オフラインミーティング愛知
12月7日(月)	JDFフォーラム (WEB)
12月8日(火)	サロン定例ミーティング
	事務局職員会議 第3回公共交通機関のバリアフリー基準等に関する検討会
12月9日(水)	NHK取材
12月11日(金)	障害者雇用分科会仮予定
	第104回障害者部会
12月14日(月)	障害者政策委員会
12月15日(火)	サロン定例ミーティング
12月17日(木)	3つの提言ZOOM学習会のZoomミーティング
	第6回精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築に係る検討会
12月19日(土)	【zoom版】担当者養成研修会
12月22日(火)	サロン定例ミーティング
	第3回家族学習会企画委員会
12月24日(木)	代表理事会打合せ
	第4回建築設計標準検討会及び小規模店舗WG
12月25日(金)	事務所移転作業
	事務所移転作業
12月26日(土) ～30日(水)	事務所移転作業
12月28日(月)～1月5日(火) 冬期休暇	

■それぞれ50冊近いアルバムとファイル(記念のプログラム・巡った各地の地図や日程表、案内書などを貼ったもの)を整理しています。子供たちが書いてきた絵や作文、誕生日に寄せたカードも。とりわけ嬉しいのは幼い孫たちがたどたどしく書いてくれたことば。リホはおばあちゃんが大好きだからね。からは、精一杯の心が今も伝わり、今後も大切に残したいと思います。(飯塚)

■みんなねつとの事務所が移転して初めての出勤。子供と離れて久々のひとりの時間を有意義に過ごそうとあれこれと考えながら電車に乗りました。コロナ対策で車内にはどよい風が入り、不思議と爽やかな気持ちになりました。気がつけばあつという間に新事務所の最寄駅についてしまいま

した。せつかくのひとり時間をムダにしてしまったとも思いましたが、何もしないでボーっと過ごす時間は意外とないものです。貴重な時間となりました。(佐瀬)

■事務所の移転ということ。昨年未だに引越しをしました。といっても自分自身は、その5日ほど前にギツクリ腰になってしまい当日も欠席。何もできませんでした。自分のデスクの整理も他の職員にお任せです。唯一の救いは、その少し前に私物の書類などを整理していたことで、ほとんど捨てるものばかり。ゴミになるものを新しい事務所に運ぶところでした。自宅にも25年以上開けていない書類や書籍が入った段ボール箱がいくつもあります。整理しなきゃとは思うのですが。(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166号 (2021年2月号) 定価 300円

発行日 2021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 個人・年間 3600円
 理事長 岡田久実子 団体・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
 郵便振替 00130-0-338317 ホームページ www.seishinhoken.jp

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

会員種別変更のお知らせ

2021年4月より変更となります

お支払いの方法にクレジットカード決済が加わりました！

個別
賛助会員
(1冊送付)

- 1名様での個人・団体等の方が対象
- 会費は3,600円のままです。

複数
賛助会員
(2冊以上送付)

- 団体、病院等当会家族会以外の方が対象
- 会費は3,600円×冊数に変更となります。

家族会
賛助会員
(2冊以上送付)

- みんなねっと所属の家族会(2名以上)が対象
 - 家族会に所属する会員様の会費は、
お一人あたり3,600円です。みんなねっとへは
3,000円×冊数をお支払いください。
- ※ 1名様毎に年額600円を家族会運営費等としてご利用いただけます。

特別
賛助会員

- 企業・法人・個人等の方が対象
- 1口5,000円です。

種別変更・お支払い方法等の詳細は継続のご案内チラシでご確認ください

精神に障害がある方の
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

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「みんなねっとサロン」を開設しました。匿名で全国どこからでも利用できます。スマートフォンやタブレットでも簡単にアクセスできます！



笑って、語って、つながって
精神疾患・障がいがある方の
家族向けコミュニティサイト

みんなねっとサロン

👤 メールアドレス
登録したメールアドレス

🔑 パスワード
登録したパスワード

ログイン

■ご利用方法（登録無料）

<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）



公益社団法人全国精神保健福祉会（みんなねっと）

〒167-0054 東京都杉並区松庵 3-13-12

TEL：03-5941-6345 / FAX：5941-6347

<https://www.seishinhoken.jp>