

月刊 みんなねっと

10
2023



赤いわんこ チアキ

特集 交通運賃割引運動の成果と課題



～あなたの声をお寄せください～

家族・当事者のみなさまへ

- * あなたにとって「差別」とはどのようなことですか
 - * あなたにとって「虐待」とはどのようなことですか
- (実体験もお待ちしております)



みんなねっとでは国等の会議の場で、医療・福祉制度や施策をよくしていくためにさまざまな発言しています。みなさまから寄せられた大切なお声を、施策提言への参考とさせていただきたいと思えます。

送付方法

メール desk@seishinhoken.jp

- お名前（匿名OKです）、診断名、年齢、お住まいの都道府県を入れてお送りください。

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。

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 10月号 通巻第199号



2 みんなのわ——読者のページ

6

特集

JRなど精神障害者割引実現運動のこれまでと今後の課題

奥田和男

-
- 14 多事彩々 幼児の心 野村忠良
- 16 みんなねっと相談室から(第54回)
家族会でのわだかまりを超えて
- 18 子ども・きょうだい・配偶者 家族いろいろ(その42)
息子と程よい距離を保ちながら
- 20 リレー連載「リカバリーをめぐる、対話のように」⑦
リカバリーカレッジ KOBE に会って (対話)大谷利恵・山本仁奈
- 24 知りたい! 聴きたい! こんなとりくみ(第31回)
精神疾患を抱えた妻の介護を綴った著書「妻はサバイバー」
- 28 精神科薬剤師に聞く! クスリの疑問 第4回
- 32 フレー! フレー! これからの家族会 第6回 すずめのお宿家族会(福岡市)
- 34 マンガ 自分を知りたい! ~病との付き合い方~ 第一回 著:くう
作画:カワラハジメ
- 36 お知らせします みんなねっとの活動

じだと思えます。

私は結婚で差別にあい、人生が良くない方になりました。親の反対で結婚できませんでした。家に帰って泣きました。

差別は人生にはよくないと思います。どうして差別はなくならないのか？

◆千葉県 ミヤチャン 本人
(50代)

「両親に感謝」

統合失調症になり43年、病気になり高校生の頃一人で歯医者に行けなくなり共稼ぎしていた母に駅の近くで待ち合わせして一緒に来てもらいました。

職場から一生懸命、遠くの方から自転車で、少しすりきれた

日常の小さな小さな

幸せを

大切に

大切に

生きて

行きたい



◆鹿児島県 noriko 本人(40代) イラスト

オーバーを着て、病気の娘の私のために寒い冬、待ち合わせした場所に走ってくる若かった母の姿が目には焼きついて忘れられません。父も家族のために働いてくれました。

ただ母の方が自分の人生の3分の2以上、病気の私のためにいろいろな時間をついやしてくれました。今、母は87歳です。

作業所に数か月前から通うようになりましたが、早く病気をよくして、親を楽させてあげたいなと切に思っています。

少しでも穏やかな老後を送ってもらいたいです。両親に感謝の気持ちでいっぱいです。

詩・その他

◆青空 家族(40代)

ある日のせつない対話

罰とかないよね

……(ナイよ)

敵はおらんよね、てきは

……(イナイよ)

普通にしていていいよね

……(イイよ)

ゆっくりしていいよね

……(イイよ)

何もせんでも罰はあたらんよね

……(アタランよ)

せんばん、せんばんって思わん

でいいよね

……(イイよ)

安心していいよね

……(安心していいイイよ)

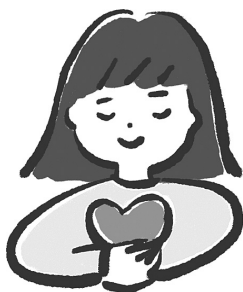
誰も攻撃してはこんよね

……(コナイよ)

不安がらんでもいいよね

……(イイよ)

(ダイジヨウブダヨ! 何も心配せず安心していいよ)



◆宮城県 風花日和 本人(50代)

『負け犬セレーナーデ』

負け犬の誇り。

(……………)

負けて勝つ！(なんかわからな
いけどがんばってるつもり笑)

負けてもいいじゃないか。

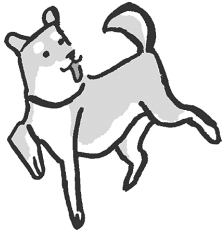
生きてるだけでエライ！(……

と思う)

人生に勝ちも負けもない。

仲良く生きよう。

(めでたし、めでたし)



◆愛知県 草魔龍樹 本人(40代)

「ちりた(ー)と」

頭の中

ごちゃごちゃ

やりたいこと

たくさん あって

これで いいのか

不安になり

空回り

一つ一つやっていって

ホッとする

やっていく

まず 深呼吸！

あせらないで

自分の思いのまま

やろう。

「みんなのわ」への投稿を募集しています

アドレス：desk@seishinhoken.jp

「みんなのわ」への投稿

(300～350字程度)をお寄せ下さい！

※漢字・かな遣い等、文字を修正させていただく場合
があります。あらかじめご了承ください。

※みんなねっと誌はHP上でも公開されます。

※掲載記事の削除はできません。予めご了承ください。



特集

JRなど精神障害者割引実現運動の

これまでと今後の課題

交通運賃割引推進プロジェクトチーム事務局長 奥田和男

はじめに

精神障害者に対する交通運賃割引の運動は大きな山場を迎えています。

今年4月から近畿日本鉄道（近鉄）が運賃改定に合わせて精神障害者への割引適用を実施。続いて、京王電鉄（京王）、京浜急行電鉄（京急）、南海電気鉄道（南海）、東急電鉄（東急）などが運賃改定にあわせて精神障害者割引適用を10月1日に、加えて名

古屋鉄道（名鉄）は来年3月16日に実施すると発表しました。

昨年、近鉄が2023年4月から精神への運賃割引適用を発表、その英断に感謝すると共に100km以下の同伴条件撤廃の改善を求めました。しかし、私たちの要望は受け入れてもらうことができませんでした。

そんな中で、近鉄沿線の伊賀鉄道、養老鉄道、四日市あすなろ鉄道の3社は、精神障害者への割引適用に併せて精神障害者

だけでなく、身体・

知的に対

する10

0km以下

の同伴条件も廃止し、すべての手帳所持者が割引の対象となる制度に改善してくれました。

南海の10月1日割引実施を前に、8月10日、南海本社で鉄道営業本部統括部長と鉄道事業本部統括部課長2人に出席していただき、同伴条件廃止の検討を求めました。

現行の100km以下の割引制度が精神障害者に適用された場合、割引の対象は手帳1級で介護者と共に乗車のときに限られます。精神障害者手帳の1級所



奥田和男さん(奈良県)

持者は、全国平均が15%程度で長期入院者も含まれます。割引の適用を期待しているほとんどの精神障害者は割引の対象から外されてしまいます。

今後、JR各社や大手私鉄の精神障害者の運賃割引が、料金見直しと共に動くことが予想されます。101kmを超えた場合は一人で乗ってもすべての手帳所持者が割引の対象となつていきます。運賃割引の適用を待っている精神障害者の期待が裏切られることのないように、日常生活で利用する100km以下についての同伴条件の撤廃をぜひ実現しましょう。

これまで、地方の路線バスをはじめ西日本鉄道（西鉄）や日

本航空（JAL）、全日本空輸（ANA）の航空グループ、近鉄沿線の3私鉄の精神障害者への割引において、第一種、第二種の区分や100km以下の同伴に関わりなく、すべての手帳所持者を割引の対象に改善してくれています。こうした取り組みをふり返り、今後の取り組みに生かしていきたいと考えています。※これまでの主な取り組みは資料2をご参照ください。

2014年定期総会で精神への適用を求める決議を採択

——全国運動を開始

みんなねつとは2014年6月5日第7回定期総会で、「身体・知的障害者同等に割引制度

の適用を求める決議」を採択しました。そして「JRなど交通運賃割引推進プロジェクト」を立ち上げ、全国の家族が力をあわせて取り組むことを決定しました。

定期総会決議には次のとおり記載されています。

「障害者に対する運賃割引については、身体障害者（肢体不自由者や視覚・聴覚障害者など「外部障害者」）は昭和25年、内部障害者（心臓や腎臓、呼吸器等の機能障害者）は平成2年、知的障害者は平成3年に実施されています。

この間、障害者基本法改正、障害者差別解消法成立、国連障害者権利条約の批准・発効など障

害者差別の解消と権利擁護がクローズアップされてきました。

(中略)

精神障害者保健福祉手帳に写真も添付されています。運賃割引制度から精神障害者を除外する合理的根拠は何一つ存在していません。

私たちは、精神障害者の社会参加と権利擁護の視点を立ち、下記事項の完全実施を決議致します。

記

一・国及び地方公共団体、関係交通事業者に「憲法14条（法の下の平等）」「国連障害者権利条約」「国内法」を遵守し、一刻も早く、精神障害者を運賃割引制度の対象とするよう

強く求めます。

交通運賃に関する

全国アンケート調査の実施

2014年12月～翌年2月、全国47都道府県の家族・当事者を対象にアンケート調査を実施しました。2015年4月27日、4818名の調査結果をまとめ、厚労省記者クラブで記者会見を行い公表しました。

交通運賃割引に関するアンケート調査結果の概要は資料1のとおりです。

国会請願署名の取り組みと

請願署名提出中央行動

—全国各地から162名が参加

2016年5月13日、全国各

地の家族会から参議院会館101会議室に続々と集結。福岡県、香川県、鳥取県、広島県、岡山県など遠方の家族会の方々は、前泊をして当日の行動に参加されました。

参加者162名のうち、関東ブロックは6割を超える108名（東京都連47名、茨城県連21名、埼玉県連16名、栃木県連11名、神奈川県連8名、千葉県連5名、群馬県連は県連総会のため欠席）の参加がありました。

院内集会ではみんなねっと小幡事務局長が、2015年4月から全国の家族が訴えて集めた署名の集計が「62万を超えたこと」「紹介議員を承諾した国會議員が174名（参議院59議員、



活動の様子

衆議院115議員)」に達したことが報告されました。

当時の本條理事長、プロジェクトチームの奥田座長や堀場事務局長の挨拶の後、小幡事務局長から具体的な行動説明が行われました。

事前に参加者を17グループに分け、グループごとの訪問議員

の一覧表が用意されており、スムーズに行動に移ることができました。

西鉄が精神障害者への運賃割引を実施

西鉄は、2017年4月1日より、精神障害者保健福祉手帳所持者を対象に、西鉄電車・バスの運賃割引を実施しました。なお、西鉄は、従前から身体的・知的割引についても100km以下の同伴条件は設けていませんでした。路線バスとの関連も考えられますが、障害者割引の創設当初、幹部の中に障害者の日常生活に理解のある方がおられたのではないのでしょうか。

西鉄の精神障害者に対する割

引実施英断の背景には、当事者も参加した福岡県連と西鉄との要望協議の中で合意した精神障害者の日常生活と電車バスの利用実態についてのアンケート調査の実施があります。アンケートの調査票は西鉄が作成し、調査は福岡県連が実施しました。

JALグループと

ANAグループが精神障害者の航空運賃割引を実施

2018年9月21日、JALグループとANAグループ等航空会社が精神障害者に対する割引の適用と共に、障害者に対する航空旅客運賃割引の適用拡大の概要を発表しました。

【JAL】および【ANA】は、

精神障害者への割引適用を契機に身体・知的に対して行ってきた1種2種の区分をやめ、精神の等級も問わない制度として文字どおり3障害同等の制度に改善・実施してくれました。

国会請願が衆参委員会で採択

2017年以降の請願署名の取り組みは、毎年の通常国会において、全国46都道府県連名の署名を地方選出の議員に紹介議員になつていただき、衆参両院の議長あてに提出してきました。

こうした取り組みの結果、2019年6月26日の衆参両院の国土交通委員会でJR等の交通運賃割引制度を精神障害者も対象とする「請願」が採択されま

した。2016年5月13日、162名の要請団が全国から集結、62万余筆の国会請願中央行動から4回目となる国会請願が衆参両院で採択という画期的な成果を得ることができました。

座長就任のごあいさつ

—— 同伴条件の撤廃に向けて

新銀輝子

今年度交通運賃割引推進プロジェクトチーム座長に就任いたしました。

年表にもありますように長年の粘り強い取り組みで、運賃割引の実現に向けて少しずつ理解の輪が広がっています。その結果、西鉄をはじめ各地の路線

バスや中小私鉄の理解により、日常生活での利用が拡大しています。



新銀輝子さん(兵庫県)

しかし、JRや大手私鉄の割引は、西鉄を除いては日常生活を営む移動手段としての割引にはいたつておらず、精神障害者が地域であたりまえに暮らせるためには、鉄道事業者の理解を促進する活動の強化が必要と考えております。

多くの皆様のご支援を賜り、今後もさらに活動を広げていく所存ですので、何卒ご指導ご鞭撻のほどよろしく願います。

(資料1)

交通運賃割引に関するアンケート調査の概要

交通運賃に関するアンケート調査に込められた本人・家族の痛切な願い

公益社団法人 全国精神保健福祉会

調査期間：平成 26 年 11 月 1 日～平成 27 年 2 月末日

調査対象：47 都道府県の家族会員及び本人、家族会会員の 1 割程度を目途に調査依頼

回答者数：4,818 人

全国の家族会が実施したアンケート調査によって交通運賃割引制度から除外されてきた本人・家族の身体・知的障害者と同等に扱ってほしいという切実な願いと経済的・精神的な負担の実態が明らかになりました。

～ 病気や障害があっても人として社会の中で暮らしたい ～

低い精神障害者の所得保障

1ヶ月の平均収入	60,287円
本人の平均年齢	45.7才
家族と同居している	72.9%
一般企業へ就労（アルバイト含む）	5.7%

アンケート結果は、精神障害者の収入の低さを明らかにしました。無年金者も19.7%います。在宅の精神障害者の大半が家族と同居しています。親も殆どが年金生活者です。一般就労も依然として低い状況です。

家族の高齢化が進み、日常生活の支援力、経済的支援力も弱まっています。肉体的にも精神的にも家族だけで支えるには限界に達していることを示しています。



交通費の負担が外出にブレーキ

- ・交通費考え外出控えている。
- ・交通費がかかるので退所。
- ・負担大になると出かける意欲がなくなる。
- ・交通費が出せないの自転車で行けるところしか行かない。
- ・どこへも行かない。
- ・交通費が高いので遠出はしない。
- ・施設で働いた賃金の三分の一が交通費にかかる。
- ・やむを得ず外出回数を減らしている。
- ・色んなところへ行きたいし色々な物を見たい
- ・交通費を気にして外出しない
- ・社会勉強もしたい楽しみがないと希望がなくなる
- ・作業所に通うのに交通費がかかって困っている。
- ・社会参加したい。同じ人間だから。
- ・精神科を含めて他科の通院もあり負担が重い。



～ 障害者権利条約が実感できようになしてください ～

割引を実施して欲しい理由

- 1 通院やデイケア、地域活動支援センター利用及び福祉的就労など日常生活に係る交通費の負担が軽くなる
- 2 映画や買い物、ハイキングなど日常生活に興味を拓く事もできる
- 3 控えていた人間らしい楽しみや趣味など社会参加の希望が広がる
- 4 家族に対する経済的な負目がいくらかは和らぐ
- 5 仲間や家族とせめて1年に一度くらいは遠くへ旅行もしたい
- 6 交通運賃割引など福祉制度の対象から精神障害者を除外するような差別はなくしてほしい



1	2	3	4	5	6
57.8%	37.8%	35.6%	38.4%	36.5%	65.3%

～ 憲法、条約、法律に照らして ～

他障害者と同等に交通運賃の割引を！

憲法第 14 条は「法の下での平等」を謳っています。国連障害者権利条約第 4 条は「障害者に対する差別となる既存の法律、規則、慣習及び慣行を修正し、又は廃止するためのすべての適当な措置をとること。」「この条約と両立しないいかなる行為又は慣行も差し控えること。また、公の当局及び機関がこの条約に従って行動することを確保すること」を明記しています。精神障害者を障害福祉サービスの対象から除外することは、法制度の理念や趣旨に反しています。



JR等の鉄道運賃や航空運賃、バス・タクシー・旅客船運賃、高速道路通行料金等、身体・知的障害者と同等の運賃割引制度を適用して下さい。

	9/28～29	みんなねっと福岡大会 交通運賃割引の実現に向けた全国 100 万人署名を確認
	10月30日	みんなねっと理事会 請願署名の国会提出計画を決定
2016年	2月～4月	請願署名の提出を前に、街頭宣伝を含めた請願署名協力の呼びかけと請願署名の紹介議員獲得へ
	4月1日	名古屋市交通局の地下鉄、市バス及び福岡市の地下鉄、路面電車の運賃割引が市外在住の精神障害者にも拡大
	5月13日	院内集会和請願署名の国会提出行動
2017年	4月1日	西鉄が精神障害者への運賃割引を実施
2018年	7月20日	二階俊博自民党幹事長秘書及び国土交通省鉄道局長との懇談・要請
	10月1日	えちぜん鉄道と福井鉄道が指定難病患者の運賃割引適用
	10月4日	日本航空グループが精神障害者にも航空運賃割引を適用「全ての手帳所持者本人と介護人」に割引適用
2019年	1月16日	全日本空輸グループ等が精神障害者にも航空運賃割引を適用「全ての手帳所持者本人と介護人」に割引適用
	4月1日	札幌市市交通局の路面電車、地下鉄の運賃割引が市外在住の精神障害者にも拡大
	6月26日	精神障害者への運賃割引の適用を求める国会請願採択
2021年	6月11日	赤羽国土交通大臣が省内各局及び地方局へ大臣指示
2022年	4月15日	近鉄が 2023 年 4 月運賃改定に合わせ精神の割引発表
	6/13, 8/24	近鉄と同伴条件の撤廃を求めて話し合い
2023年	6月8日	京浜急行電鉄が 2023 年 10 月から精神の割引を発表
	6月12日	南海電鉄が 2023 年 10 月から精神の割引を発表
	8月10日	南海電鉄と同伴条件の撤廃を求めて話し合い
	9月1日	名古屋鉄道が 2024 年 3 月 16 日から精神の割引を発表

交通運賃全国運動の記録（資料 2）

前 史		
1993 年		精神障害者は障害者基本法で障害者と認定された
1995 年		精神保健福祉手帳制度ができた
2006 年	10 月 1 日	精神保健福祉手帳に写真添付（任意）始まる
2007 年	2 月 9 日	精神手帳に写真添付を契機に奈良県連が当事者や関係団体と共に奈良交通へバス運賃の割引を要望
2008 年	4 月 1 日	奈良交通が精神障害者へのバス運賃割引を実施
2014 年	2 月 19 日	日本が国連障害者権利条約を批准
	3 月 3 日	交通運賃プロジェクトチーム立ち上げの相談会
全国運動		
2014 年	6 月 5 日	第 7 回 みんなねっと定期総会 身体・知的障害者同等に割引制度の適用を求める決議を採択 「JR など交通運賃割引推進プロジェクトチーム」を立ち上げ、全国の家族で取り組むことを決定
	7 月 25 日	P T 会議、全国運動推進の具体的構想（案）
	10 月 8 日	国土交通大臣、厚生労働大臣、総務大臣、衆参国会議員団政策責任者及び交通・運輸会社の全国組織に要望書を提出
	10/16～17	みんなねっとと石川大会 他障害者同等の交通運賃割引実現に全国の家族が力を合わせて取り組むことを確認
	10 月 31 日	みんなねっとと理事会 交通運賃に関する全国アンケート調査の実施を決定
2015 年	3 月 5 日	P T 会議、交通運賃に関する全国アンケート調査結果を集計（4,818 人）
	3 月 20 日	みんなねっとと理事会 国会請願署名の取り組みを決定
	4 月 27 日	アンケート調査結果を公表、厚生省記者クラブで記者会見
	6/25～26	第 8 回 みんなねっと定期総会 国会請願署名の具体的な取り組みを確認
	6 月 26 日	交通運輸会社及び各党 交通運輸会社及び政府・政党など要職にある国会議員要請の中央行動



幼児の心

幼い子どもは、母親をいちばん大切な人と感じ、母親が喜んでいるときには安心し、悲しんでいるときには心から心配する。一人で行動できるようになるまでの間、母親から生活の技を学び、日々成長を遂げてゆく。

なぜかは知らないが、筆者には、この幼い頃の心がそのまま残っていて、相談員として少しずつ成長するのに役立っている。

最近、ある中年男性の方から相談をお受けした。小学生の頃からいじめに遭い、思春期に精神の病を発症、友だちができず、とても寂しい、という内容だった。

お話を伺っている間、筆者の心はその方の寂しい気持ちでいっぱいになり、何とかして明るい世界にその方と一緒に抜



け出したいと、全身を耳にしてお話に聴き入った。

この相談のときの筆者の心境を後から振り返ってみると、それは、目の前の大切な母親の困った顔を見て、なんとか役に立ちたいと、懸命に、ない知恵をしぼる幼い子どももの姿にも似ていた。大切な相談者のことで心がいっぱい、その方が安心して喜ぶお顔を見たい一心であった。

その日の夕方、その男性からメールが届いた。

「今日は、気づきがあって助かりました。また、相談にのってください」

差し上げたお返事のメールは次のとおり。

「こちらこそ、またお力を貸してください。良い相談員になれるように努めますので」

(野村忠良)

《第54回》

家族会での
わだかまりを超えて



◆相談内容

3年ぶりに退院した40歳の息子の振る舞いがまるで別人のようになり、しかも病棟の自販機で制限なしにジュースなどを飲み、治療が困難なほどの虫歯に侵されていました。やり場のない腹立たしさと親として入院をさせたことへの後悔でいっぱいだったそうです。

この体験を家族会で話したところ、入院すると陽性の困った症状がなくなるけれど意欲も減退するのは仕方がないと言われてしまい、ほとんど会話もしなくなつた息子さんを前にして孤独を感じるようになり、家族会にわだかまりを感じ、会への参

加もできなくなつてしまった60歳代のお母さまからのお電話でした。

◆話し合ったこと

息子さんが発症し、対応に苦慮し絶望的になつていた時に家族会にたどり着き先輩会員に助けられ、手帳や障害年金の手続きや仲間に出会つたことで息子の障害を受け入ることができ安堵したこと。

今回の再発と入退院に関して『昔は大変だつたけど、今は葉もよくなつているからそのうち落ち着くよ』などと他人事のようになつて、息子さんのひどい虫歯や意欲の低下した状態を受

け止められないことを共感してもらえず、入院をさせた判断が誤りだったのではないかと自分を責め、親子で引きこもってしまいました。

そんな時、みんなねつとの臨時増刊号「精神保健医療福祉への提言」が届き、家族会で学ぶ大事なテーマだと感じたそうです。

息子さんのためにもいつまでも落ち込んで悩んではいられないと気がつき、家族会員や息子さんのリカバリーを支え励まし合う仲間を大切にしなければとの思いに至りました。

精神保健福祉への提言は私たち家族の活動の目標であり、希望でもあると話しあうことがで

き、家族会へのわだかまりを捨てて、冊子の内容を学び合うことを提案したいとのことでした。

◆感想

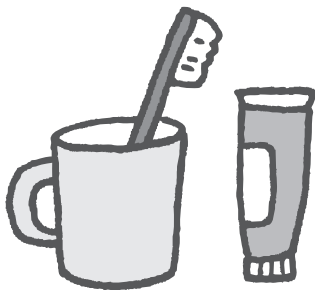
家族会で自分の体験を話し他の方の体験を聴くこと、相手のできているところやよいところに着目し、お互いに結構がんばっていると感じ、共感し合い元氣になれば最高です。

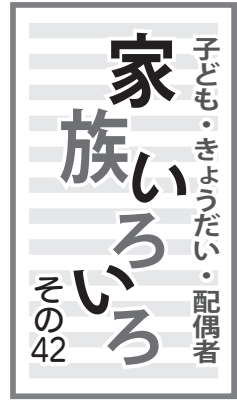
家族会は「一人で悩まないで」がスローガンです。困りごとや悩みを話しやすいように傾聴を心がけていますが、同じ家族同士であることを忘れて上から目線になってしまったり、評価を

したりして嫌な気持ちにさせているかも知れません。

悩みや問題はそれぞれ違うので相手を尊重するように心がけながら、これからも家族会に関わりたいと思われたことと、家族会が大切な存在であることを再認識できて感謝しました。

(岸澤マサ子)





息子と程よい距離を 保ちながら

ペンネーム 山好き女

「難治性てんかん」の息子の話

息子はA B O式血液型不適合で黄疸が強くなり、生後5日目で確率50%の交換輸血をしたのが始まりでした。その後も虚弱で毎月のように発熱し、意識がなくなるのを3年程繰り返し返していました。医師も頭を抱えるば

かりで、H大病院にも紹介され、5〜6度入院、6歳でわかったことが、小人症とケトン性低血糖症ということでした。

ところが小学5年の頃より「てんかん」症状を起こすようになり、内服を開始しました。いくら内服量を増やせど発作は治まりません。通学でき、ある程度運動もできる範囲の服薬量で過ごしていましたが、発作はたびたびありました。そのせいで脳のダメージは徐々にあり、一人で出かけても大発作を起こし、そのたびに救急車のお世話になりました。

医学の進歩により手術可能に

それから30年ほどたち、医学

が進歩し「てんかん」でも手術ができるらしいと話を聞きました。主治医は無理でしようと言うのを押し切り、I大病院で検査を受けると手術ができることになり、脳の一部を切除しました。それだけで治まらず、感染症も発症し、一時期、頭皮の下に「脳」が直接あり、防衛帽子をつけ作業所に行っていました。その時は「可哀なことをしてしまった」と私も思いました。

それから1年半後に、ようやく人工の骨を入れることができました。なんと4回も開頭手術をしました。今では本人はあまりよく覚えていないのが救いです。

高校までは数学と漢字の好きな普通の生徒でしたが、脳のダメージはあり、今は知的障害。20歳で障害者手帳、年金の手続きをしています。一時期アルバイト等をしていましたが、発作を起こすので一般就労はできず、就労B型、地域活動センターなど今まで何か所か転々としてきました。ようやく落ち着き、今の就労B型で豆腐の販売を始め10年になりました。

過干渉の母のもとからの自立

33歳の時弟が事故で亡くなり、ショックでこの時は1年半ほど引きこもり状態でした。同居していた私はいつも小言を言っていたのです。ある地活で、

名前だけの理事長をやることになり、ここで家族会の事務局長の方に「お母さんは過干渉過ぎる」と……。その方に何度同じことを言われたことでしょうか。

また、別々に暮らさないとも言われ、息子に「家を出なければならぬ」と話して10年程が経ったころ、相談室のワーカーさんが「いいところがある」と教えてくれ、グループホームの見学と一緒にきました。体験もせず「ここに決めた」と言い、別々の暮らしが始まりました。

今のグループホームはマンションタイプで、ほぼ一人暮らしですが、ヘルパーさん・訪問看護の方々の力をかり、4か月が経ちました。部屋の片づけ等

には目をつぶり、できるだけ訪問しないようにしています。月2回は我が家に泊まり、病院受診をしているので、少しは話を聞くことができます。

金銭面でもいろいろありましたが、今は作業所の方と一緒に金銭管理をし、大好きな競馬にも行っています。

私も家族会にかかわるようになり少しずつ勉強し、今は息子との関係は以前よりはよくなりました。また家族会に入って、自分が一番不幸だと思っていますが、もっともつとつらい思いをしている方がいることも知りました。

リカバリーカレッジ KOBЕ に 出会う

(対話)大谷利恵・山本仁奈

《対話者のプロフィール》

大谷利恵 おおたに りえ 一般社団法人 KOBЕ の代表理事 / 訪問看護ステーション KOBЕ (兵庫県) ・管理者 / 看護師 ・保健師

山本仁奈 やまもと にな 訪問看護ステーション アユース (大阪府) ・精神科認定看護師 ・保健師 / WRAPP ファシリテーター

今回は、リカバリーカレッジ KOBЕ の運営メンバーであり、普段は精神科訪問看護師をしている二人で対話しました。

当事者と支援者が 対等になるということ

大谷 2022年3月にリカバリーカレッジ KOBЕ を開校。その後すぐに私は訪問看護ステーションを開設して、ようや

く1年と少し経ちました。

山本 私は2018年から訪問看護をしています。それまでは大病院の精神科病棟で働いていました。

大谷 リカバリーカレッジに入学して、どうでしたか。

山本 私は元々、ああいう知らない人が沢山いる場はすごく緊張して疲れるんですけど、心地よくいられる感覚がありました。やっぱり人と人が繋がるということが一番の癒しになるし、パワーがあるんだよね、なんて思うこともできて。いつもは周りの目が気になって失敗しないか不安なのに、カレッジでは失敗したとしてもまたチャレンジすればいいということを保障して

もらえるから、それも自然にできました。リカバリーを信じてきてよかったとか、当事者の方がすごく頼れて、みんながあたたかくて、間違いなかったな、という思いでした。「あ、やっぱりリカバリーはあるんだ」と確信と希望を抱いた感じでした。

大谷 私は当事者の方と本当に対等になるということを体験した感じがしました。最初は自分自身が動いたらいいいのか、私の看護師性はどこに置いたらいいんだろうみたいな感じが、実はちよつとあったんです。LINEグループ作っていいのかなとか、どんな風に話すのがいいのかなとか。当事者の方と「仲間になる」体験は

初めてだったから、最初はそんなことでも悩みましたね。そのうちそんなことも言っていられなくなつて、気づいたら普通の私になっていましたけど（笑）。でも、そこからはすごく楽しかったです。看護師としての自分がまず前にあるんじゃないかと、まず人としての私がいて、知識とか、経験とかは、たとえばバッグに入れて持ち歩いているような感覚になつたんです。リカバリーカレッジつてみんなと一緒に作



大谷利恵さん

るから時間はかかるけど、失敗してもみんなが決めたことだからしょうがないなと思つたり、うまくいったらみんなが喜べたり、何もかも倍増する感じで、とにかく楽しい。人が人を呼んで、つながりがどんどん大きくなって、気づいたら日本中に仲間が沢山いて、すごいな！って思っています。

山本 何でも言いたいことを言うって、確かに看護師している時はないですよ。

大谷 もちろん、相手のことを考えないで何でも話すということではないです。他人を傷つけることはしたくないし、あたり前の配慮みたいなものは持つているけど、それ以上はそんなに

持たない。訪問看護師として利用者さんのところに行く時は、持つていくものが少し違うかもしれないけど。でも、誰に対しても、まず人としているというのは変わらないですね。

結果よりも話し合う

過程を大切に

山本 リカバリーカレッジの会議でも、みんな好き放題に自分の意見を言っていますよね。

大谷 でもなぜかまとまっています。真逆の意見に分かれていても、結局両方あって当然だよ、ね。両方あってもいいようにしたいね。みたいなき感じになっていく。どちらかの意見に決めるとしても、最後は結局こうやって喋る

ことがやっぱり大事だよ。ね。て、みんながそれなりに納得して終わる。話しあいの中でちゃんと自分の意見を言って、その上で話が進んでいくから、納得できるのかな。訪問看護の仕事の中でも、話しあってその人が決めていくことは大事にしています。どんな結論が出ることも、話しあう過程を大事にしていますね。

山本 それはカレッジをはじめから変わったんですか。

大谷 もちろんその人の状態とか、状況を見ながらだけど、あたり前にそうするようになったように思います。この人はこうなるのがいいだろうと決めつけたり、私たちが舵を取るような

やり方はしない。昔はそれが専門性だとかで思っていたところがあつた気がするんです。相手を理解したつもりになって、この人にとってはこれがいみちいかな道筋を勝手に作ってしまつて、そっちの方向にもつていこうとするところがあつたんじゃないかな。今はどんな結果になろうと、一緒に悩んだり話したりして、その人が決められることが大事だと思います。

山本 私は訪問看護だけをやっていた時には、看護師として答えを出そうとしちゃう風潮に耐えられなかつたんですよ。看護師ってわかりやすい理論の枠組みとか、エビデンスとかの教育を受けているので、そういう

ことにあてはめて正解を探し始めちゃう。時にはそういう面も大切なんだけど、リカバリーって答えがあるものじゃないし、当事者自身のものなのにな、と悩んでいました。でもリカバリーカレッジKOBÉに出会って、今は、試行錯誤したり不確実なことには耐えながら、答えありきではなく話しあう過程がすごく大事だと思っています。

これからの目標

大谷 私は訪問看護ってどこに向かっていけばいいのかなって、最近よく考えます。医療だから、いざれ必要なくなるのが理想なのかなと思うけど、訪問回数を減らすだけで利用者さん

にすごく嫌がられたりするんですよね（汗）。私はリカバリーカレッジみたいに医療でも福祉でもない場で、支援者ではない人とたくさんつながっていく、その人がその人らしくいられる場所が増えていくということが大事だと思っています。だから、きっかけを運んでいけるように、まず自分がいろんな場所や人と繋がりたいですね。とはいえ、今は精神科訪問看護の存在すら知らない人が多いから、た



山本仁奈さん

くさんの人にこの制度を知ってもらおう。そしてその先は、訪問看護はほんの少ししか要らないようにしていきたいです。

山本 私は世の中ではこんなにリカバリーって言われているのに、利用者さんがあまりリカバリーを知らないというのが気になりますね。リカバリーカレッジも、もつと一般の市民の人に参加してもらって、たくさんの人に「リカバリー」を知ってほしいと思います。

大谷 まだまだお互いこれからですね、一緒にがんばっていきましよう。

リカバリーカレッジKOBÉホームページ
<https://rchauchaukobejimdofree.com/>

知りたい！ 聴きたい！ こんなとくみ

第31回

精神疾患を抱えた妻の 介護を綴った著書 「妻はサバイバー」

朝日新聞記者・著者

永田豊隆さん



永田豊隆さん

はじめりは、連載コラムから

2018年に朝日新聞デジタルで全6回連載されたコラムをもとに本にしました。それまでは自分の体験を公表するなんて考えたこともありません。将来的に定年退職した時や老後とか何十年先かもしれないけど書き残したいと思うことはありまし

たが、そんなにすぐに表に出すってことはまったく考えていませんでした。ところがある時、社内の信頼する同僚から「介護をテーマにした企画の中で、自身の体験を書いてみてはどうか」と提案がありました。そこで初めて具体的に考えるようになり、書いて発表する場があるのならやる価値があるのでな

いか、私と妻の個人的な体験であつても語ることで社会課題が浮き彫りになるのではないか、そしてそれを伝えていくのは我々ジャーナリズムの役割ではないかと考えました。

妻は「買って」「書くと欲する」

ただ、これは相手があること

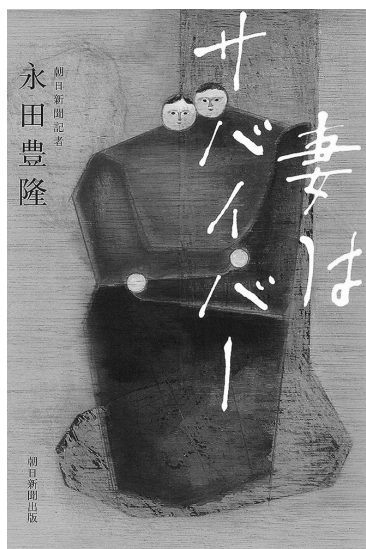
で、当事者である妻が了解する
かが最大のネックでした。彼女
が思い出したくない体験をオー
ブンにしたいとは言わないだ
ろうと思っていました。ところが
が、本人に打診したところ、「自
分のように苦しむ人をなくすた
めに書いてほしい」と答えがか
えてきたのです。しかし、妻
はトラウマによる複雑性PTSD
とか解離とかいろんな症状が
あつて感情的にも非常に揺れが
激しいので、信用しないわけ
はありませんが、1回yesと
言つても答えが変わってくるこ
ともあります。半年間ぐらいに
わたつて何度も、何度も、タイ
ミングを見て本人に確認をしま
した。しかし、「書いて欲しい」

との答えが一貫して変わらな
かったので、これは書こうと決
めました。

言葉にすることは 相対化すること

朝日新聞出版の編集担当者か
ら、この連載をぜひ本にしたい
というお話をいただいて、そこ
から何年かかけて加
筆しました。途中ま
ではアルコール依存
症による妻の飲酒が
なかなか止まらず
に、私も心身が休ま
りませんでした。こ
の状態で書き続ける
のは無理だなと執筆

をあきらめかけ、原稿がほとん
ど進みませんでした。ところが、
途中で酒をやめることができて
私の気持ちも安定したので、そ
こから一気に書きあげました。
字にする出来事の大半は思い出
すのがしんどいことばかりでし
たが、一方で、書くことはそれ
をどこか相対化していく作業だ
とも思いました。辛いことを思



い出しつつも、それを言葉に変換していくことで、過去の出来事との間に距離が持てて、自分の気持ちを客観視できました。

妻のことを人間として描く

連載を本にする際に意識したことは、本来の妻の姿を描写することです。症状をそのまま書くだけだと、読み手からすると妻は異常な人しか見えないかもしれませんが。でも、当然ですが、彼女は笑ったり冗談を言ったりするし、人に対してやさしさを持った人間です。一緒に過ごした期間、24時間365日のすべてが大変だったわけじゃなくて、彼女の温かさにふれてい

た時間の方が長かったかもしれない。ですから、妻本来の人間性や姿も意識してエピソードを加えました。精神障害や依存症をめぐる報道の中には、当事者を同じ人間として見ていないとしか思えないものも散見されます。どんな作品も、その人を人間としてみているかが問われるものだと思います。

無理解に基づく

「助言」に苦しんだ

周囲の人の無理解には苦しみました。とくに、「助言」したがる人たちです。しんどい気持ちを打ち明けたら、「過食嘔吐は体に悪いよ」「力づくで酒

をやめさせなさい」などの反応がかえってくる。「そんなのわかってるよ」と言い返したくなこともあるし、病気の本質をまったくわかっていないと思うこともあります。この問題の難しいところは、助言してくる人は本当に100%善意でやっている、少なくとも本人は善意だと思っているわけです。だから、それを受ける側はどんなに自分が傷ついても「相手の善意を傷つけてはいけない」という心境になり、「ありがとう」と言わざるをえないことがあります。私の経験では、結局、マウンティングを取りたいために助言していると思えないようなケースもありました。

医師の対応に疑問も

医師の無理解にも悩まされました。どちらかといえば、「精神科以外」が中心です。妻が酒をやめる直前のころは内科で診てもらえなくなりました。「どうせ飲酒を繰り返すでしょうから、肝臓を治療したところで『飲める』体にして帰すだけになる」というわけです。別の救急病院では、「どうして閉鎖病棟に入っておかないんですか」と説教されたこともあります。実は、精神障害の当事者が精神科以外の医療機関で受診を拒否されるというのは、残念ながら珍しい話ではないんですね。もちろん、医療側にも受け入れが難しい事

情があるのは理解できません。私の本を読んでもくださった内科や外科の医師から「精神障害がある患者さんへの対応について考えさせられた」という感想をいただきました。内科など身体科と精神科の連携を深めるなど医療界の取り組みを期待したいです。

同じ家族の方に伝えたいこと

苦しんでおられることのかなりは本人・家族のせいじゃないということとは伝えたいです。多くは社会の側の責任だと思えます。医療や福祉制度の問題であつたり、自治体や国の政策上の誤りであつたり。今の社会

は、本人や家族が「自分が悪いから」って思わされがちかもしれません。適切な治療が受けられなかったり、回復が思わしくなかったりすると、「自分がだめなせい」「家族として支えきれないから」と思いがちですが、そんなことはないと思います。例えば、妻は酒をやめられず苦しみましたし、私も自分の対応が悪いのかと悩みましたが、現在の依存症専門治療の枠組みは妻のような重度のトラウマを抱えた人には必ずしも効果的でないことを後に知りました。いま苦しんでいる方もきっと、あなたが悪いわけじゃありません。

(取材・編集委員 橋口亜希子)



薬が多くて困っています！ 多剤大量処方について

医療法人爽神堂 七山病院 薬剤師 宮原佳希

みなさん、こんにちは。「精神科薬剤師に聞く！クスリの疑問」第4回は多剤大量処方についてお話させていただきま

多剤大量処方とは

私たち薬剤師が、患者さんやそのご家族に薬の話をしていると、「薬の数が多いんです。減らして欲しいけどなかなか減らしてもらえなくて。」という相

談を受けることがあります。

精神科の薬物療法において、日本では古くから同じような効果のある薬をいくつか併用して処方する方法が多く行われてきました。同じような効果の薬が何種類も処方されると、それぞれの薬の量は少なくても、それらを合わせた量が多くなりすぎることがあります。このような処方を多剤大量処方と言います。



宮原佳希さん

多剤大量処方が全て問題かという決してそうではありませんが、多剤大量処方となった時に、どの薬が効いているのかわかりにくい、副作用が強くなる、出てきやすいといった問題が出てきます。それでは、なぜ多剤大量処方になってしまうのでしょうか？

多剤大量処方となる原因

多剤大量処方となってしまう

原因には、主に次のようなことがあります。

- ・勝手に薬を飲むことをやめてしまい、調子が悪くなつて以前より多くの薬が必要になる場合

- ・新しい薬を追加した後、それまでの薬を減らしたり中止したりせずそのままになつている場合

- ・すでに多剤大量処方となつているが、薬を減らすと調子が悪くなる場合

そのため、多剤大量処方とならないためには、薬は医師の指示通りに服用し、自分の薬についてわからないことは診察の際に質問してしっかりと説明を受け、薬の効果や副作用、服薬の

必要性などの正しい知識を持つて自ら納得して薬を飲めるようになることが大切です。

薬剤師の視点

抗精神病薬は、いずれもドパミンと呼ばれる神経伝達物質の働きを調節することで、幻覚妄想などに対する抗精神病作用を発揮します。つまり、どの抗精神病薬も同じ働きをしますが、たくさんの抗精神病薬を併用したからといって、抗精神病作用が強くなるわけではありません。また、抗精神病薬を併用することによって、どの薬が効いているのかわからない、副作用が出やすくなる、副作用が出た時の原因となる薬がわかりに

くい、薬を飲みにくくなるなどのデメリットも出てきます。統合失調症のガイドラインなどでも、基本的には単剤での使用が推奨されています。

対処方法のアドバイス

すでに多剤大量処方となつていて、副作用などで困っている方は、今一度、主治医と薬の内容について話し合ってみてください。その結果、薬を減らしていくこととなった時には、本人だけでなく、ご家族や医療従事者（看護師や薬剤師、作業療法士など）といった患者さんを取り巻く多くの人たちが関わることで、多剤大量処方から抜け出しやすくなると思います。薬を

減らしていく中で、調子が悪くなることもあるかもしれませんが、時間をかけてゆっくり減らしていくことが大切です。

多剤大量の薬を減らしていく

最後に私が15年ほど前に担当していた、多剤大量処方となっていた患者さんのお話をさせていただきます。

Aさん（男性20代）のケース

統合失調症のAさん。服薬指導で伺った際に、手の震（ふる）えや眠気、だるさ、しゃべりにくさといった副作用が見られました。本人も「体がだるい。集中できないし、やる気も出ない。」と言われ、1日のほ

とんどをベッドで横になっていました。その時のAさんの処方が多剤大量処方と呼ばれる内容で、抗精神病薬に加え、副作用止めや睡眠薬、下剤や胃薬なども合わせると10種類以上の薬を飲まれていました。ちょうどその頃に主治医が交代となったところで、新しい主治医に副作用が出ているので減量できないか相談したところ「最初にこれらの薬を出した医師がいないため、このような処方になった経緯はわかりませんが、長い間同じ内容の薬を飲んでいるみたいですね。確かに今の薬の量は多すぎるので減らしていきたいと思っています。みんなで減らしていきたいでしょう。」と、薬を減らして

いく方針となりました。すぐにAさんとご家族、Aさんに関する医療従事者（主治医、看護師、薬剤師、作業療法士、精神保健福祉士）が集まり話し合いが行われました。減量がはじまってすぐに本人の精神状態が不安定になったため、ご家族も心配されて「やっぱり減らさないほうがいいのでは？」という相談がありました。その時、もう一度同じメンバーで集まり「①症状が不安定な状態は一時的である可能性が高いこと、②今の薬の量は多すぎるので減らしたほうが良いこと、③減量のスピードは本人の様子を見ながら調節していくこと」を共有し、減量を継続していきました。1年以上

の長い時間がかかりましたが、減量した結果、ほとんどベッドで横になってばかりだったAさんは作業療法のプログラムに参加するようになり、手の震えやしやべりにくさも無くなり、本人も「体がとても軽くなった。と言っしんどくなくなつた。」と言って、外出や外泊もできるようになりました。(実際の症例を一部加工しています)。

【かんたん解説】
抗精神病薬の
多剤大量処方について

抗精神病薬にはクロルプロマジン(商品名:コントミン、ウインタミン)という薬がありま

表 主な内服の抗精神病薬の換算値

商品名	一般名	換算値
コントミン	クロルプロマジン	100
インヴェガ	パリペリドン	1.5
エビリファイ	アリピプラゾール	4
クロザリル	クロザピン	50
シクレスト	アセナピン	2.5
ジプレキサ	オランザピン	2.5
セレネース	ハロペリドール	2
セロクエル	クエチアピン	66
ヒルナミン	レボメプロマジン	100
リスパダール	リスペリドン	1
ルーラン	ペロスピロン	8
ロナセン	ブロナンセリン	4

稲垣中、稲田俊哉:シリーズ 向精神薬の等価換算 第28回:新規抗精神病薬の等価換算(その8):Brexipiprazole.臨床精神薬理、25(1):97、2022より

す。ほかの抗精神病薬の投与量を、このクロルプロマジンの量に換算する(置き換える)ことをクロルプロマジン換算といえます。処方されている抗精神病

薬をそれぞれクロルプロマジン換算した時に、合計が1000mgを超えるると大量処方といいま

抗精神病薬の多剤大量処方の例

- 1) リスペリドン錠 2mg 1回1錠 1日3回毎食後
⇒1日量:6mg = クロルプロマジン 600mg
 - 2) オランザピン錠 10mg 1回2錠 1日1回夕食後
⇒1日量:20mg = クロルプロマジン 800mg
 - 3) レボメプロマジン錠 50mg 1回1錠 1日1回寝る前
⇒1日量:50mg = クロルプロマジン 50mg
- 1)+2)+3)の合計:クロルプロマジンに換算して1,450mg

抗精神病薬を3種類飲んでいて、投与量の合計が1000mgを超えているので、多剤大量処方となります。

すずめのお宿家族会

「支えあい、学びあい、働きかける」家族会の3本柱を大切に



◎各地の家族会の活動をご紹介します。
いきます。

白石雄二（福岡市）

『すずめのお宿家族会』は、2011年4月に世話人を選び会費なども決め、福精連に正式加入。それ以前から例会は開かれており、1987年に市最初の精神障がい者のための「しのめ共同作業所」を立ち上げた「しのめ福祉会」の歴史を引き継ぐものでした。

その後「心の健康基本法」100万署名や、福精連の交通運賃割引運動にも参加。家族会と事業所のがんばりで、大手私鉄初の西鉄運賃割引が実現し、利用者から喜ばれています。

みんなねっと誌を
読みあわせ情報を共有

会では、世話人打ちあわせを

重ねながら、毎月の例会では十数人が参加。最初に「みんなねっと誌」の読みあわせをしています。例会はオープン形式で、当事者や支援者、実習生なども参加し、それぞれの思いを語りあいながら、情報を共有していきます。

11年前に支援者と福精連の尽力で誕生したQ-ACITは、県内4か所に広がり心強い存在に。利用につながり、手厚い支援で孤立状態から一歩踏み出した方もおられます。

電話相談、家族学習会で
新たな会員、世話人も

今年の4月からは、福精連が福岡県から委託されている「相



家族による家族学習会



4家族会合同のミニ講演会

もらえるなど、会の活性化につながっています。

また、福岡あけぼの会の4家族会合同でミニ講演会を企画。障害

月で発行しており、今年6月付で通算100号の節目となりました。

12月には、芸達者の会員さんや事業所利用のメンバーさんの協力でピアノ、ギター演奏、ピノゴなどクリスマス会を楽しんでいます。

「談話電話」を福精連相談員研修や、みんなねつとeラーニングを受講した上でお受けしています。みんなねつと『家族による家族学習会』は9回目に。行政、病院、基幹支援センターを訪問して協力依頼。区精神保健福祉センターの家族講座に出向き案内。参加された方が家族会につながり、世話人として協力して

年金、グループホーム、基幹相談支援センター、障害者権利条約などのテーマで講師を招いています。7月には、「社協の金銭管理などの自立生活援助」や「終活サポート支援」について学び、好評でした。

会報が通算100号に

『すずめのお宿だより』は隔

初代会長の藤島芙美子さんが、横浜から二人の息子さんを連れて帰福。実家の風呂場の通気口に羽を休めているすずめたちの姿をみて、家族会が温くもりのある交流の場になればとの想いから名づけられたものです。

すずめのお宿家族会の連絡先は、080(3952)8205まで。



私は統合失調症を罹患しています
漫画原作者として友人と漫画活動をしています

はじめまして
くうと申します

自分を
知りたい!
~病との付き合い方~

第一回 自己紹介

著:くろ 作画:カワラハジメ



意外と多い
本当に?
みんな上手に隠しているのか?

なので...



なんと
ご存知でしょうか?
統合失調症の方がどのくらいいらっしやるか...?
約100人に一人
だとか



とくにすごいのが
さて、私の症状は「幻覚」や「幻聴」です
例えば 命を狙われたり



...を結構感じています
孤独
みなさんもそうじゃないでしょうか?



「体臭」に
まつわる声が
24時間聞こえ
ていました

自己臭妄想と
よばれる
もので



言われた!
としか思えない

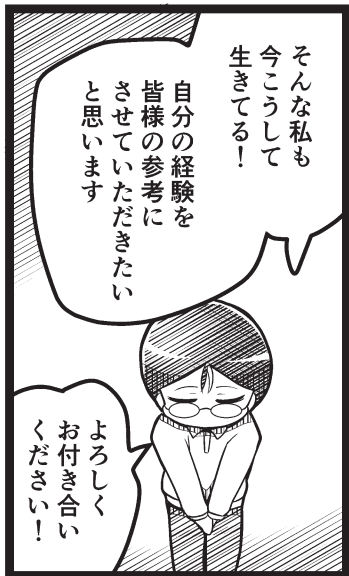
悪口を言われた
気がする、
ではなく…

熱に浮かされて
聞くような
幻聴と違います



100%
事実!

現実にはそんな声
存在しない
らしいのですが
私にとっては事実



自分の経験を
皆様の参考に
させていただきます
と思います

そんな私も
今こうして
生きてる!

よろしく
お付き合い
ください!

ぜひご感想などお寄せください!



その結果
薬は最大で…

かなり多いですが
薬は効果的です

リスパダール12mg以上

アーテン4錠以上

マイスリー2錠

ウブレチド1錠

パルゼコド1錠

お知らせします みんなねつとの活動

■第15回みんなねつと埼玉大会
の参加者をさらに増やすため
にお力添えを！

今回の大会は「家族まかせに
しない社会に」をメインテーマ
として開催します。

精神障害者への誤解・偏見を
超えて、家族まかせにせずに当
事者・家族があたり前に生きて
いける地域社会を目指し、具体
的な実践を通して参加者とも
に考える場としたい……この考
えを元に、基調講演では「ケア
ラー支援を進める社会に」と題
して、法制化・条例化、施策化、

そして地域づくりを、埼玉県
ケアラー支援条例制定にご尽力
されました堀越栄子先生にわか
りやすく語っていただきます。
堀越先生は「ケアラーをとりま
く社会問題の解決には、すべて
の世代のためのケアラー支援
法・ケアラー支援条例が不可欠」
と述べられています。また、特
別講演では、増田一世氏から「障
害者権利条約と家族支援」とい
うテーマで、国連障害者権利委
員会が2022年に発表した対
日審査の勧告内容とともに、家
族支援のあり方について話して
いただきます。

勧告では、日本を評価する9
点の施策と共に、1. 特別支援
教育は分離教育である 2. 強

制入院は差別、ただちに撤廃を
3. 障害者をのけ者にするな、
情報提供は平等に など指摘
されており、日本の現状を見る
と、その対日審査・勧告で指摘
されている問題が早急に解決を
迫られていることを痛切に感じ
ます。

また、大会2日目の4つの分
科会を通じて、活発な意見交換
や地域や仲間との交流が行われ
ることが期待されます。

大会成功のためには参加申込
者が十分とは言えません。是非、
オンラインでの参加申込みをご
検討ください。大会当日のご都合
がつかなくても、後日アーカイブ
配信で視聴可能です。重ねて皆
様のご協力をお願い致します。

みんなねっと埼玉大会 Peatix お申し込み方法 ①

① イベントページから申し込み

Peatix イベント検索 ログイン | 新規登録

みんなねっと
第15回全国精神保健福祉家族大会
みんなねっと埼玉大会
家族まかせにしない社会に
精神障害者への誤解・偏見を超えて、家族まかせにせずに当事者・家族が当たり前で生きていける地域社会を目指し、具体的な実践を通して参加者と共に考える場としたい。

10月14日(土)～15日(日)
Rai Boc Hall(市民会館おみや)
さいたま市大宮区大門町2-118 大宮門街4-8F
(大宮駅東口下車・徒歩3分)
主催：(公社)全国精神保健福祉連合会(みんなねっと) 埼玉県精神障害者家族連合会(のぞみ会)

10月14日 第15回全国精神保健福祉家族大会 ～2023 みんなねっと埼玉大会～
(土)10:00(2日期) | さいたま市大宮区大門町2丁目118 大宮門街4-8F | by 塚家達

チケットを申し込む

こちらのボタンから申し込みをします。

チケットを申し込む

精神障害者への誤解・偏見を超えて、家族任せにせずに当事者・家族が当たり前で生きていける地域社会

*コンビニ/ATMでの振込払いは、2023/10/13で締め切られます。

② チケット選択

Peatix イベント検索 ログイン | 新規登録

チケット選択
第15回全国精神保健福祉家族大会 ～2023 みんなねっと埼玉大会～

オンラインのみ参加	¥3,000
会場参加【第1分科会希望】	¥3,000
会場参加【第2分科会希望】	¥3,000
会場参加【第3分科会希望】	¥3,000
会場参加【第4分科会希望】	¥3,000
講事者・学生専用(会場参加・オンライン両方ごらみのチケットです)	¥1,000

合計 ¥0

ログインへ進む

① チケットを選択してください。
※一人一枚でお願いします。

② チケットを選択したらログインに進みます。

③ ログイン or 新規登録

Peatix

第15回全国精神保健福祉家族大会 ～2023 みんなねっと埼玉大会～

チケット選択 ログイン アカウント ご確認

ログイン
はじめてご利用の方 **新規登録**

【Peatixアカウントを持っていない方】
こちらから新規登録をお願いします。(④へ)

【Peatixアカウントを既に持っている方】
こちらからログインをお願いします。(⑤へ)

同意してFacebookでログイン
同意してTwitterでログイン
同意してGoogleでログイン
同意してAppleでログイン

メールアドレスでログイン
または メール
次に進む

どのアカウントを渡ったかわからない場合

みんなねっと埼玉大会 Peatix お申し込み方法 ②

④ アカウントの新規作成 (アカウントをお持ちの方は不要です。)

以下3点の入力をお願いします。
入力後「同意して新規作成」をクリックします。

⑤ 主催者からの事前アンケート

① お名前と電話番号を入力してください。
(メールアドレスは入力されています。)

② 「請求先情報へ進む」をクリックします。

⑥ クレジットカードでのお支払い方法 (請求先情報) (コンビニ/ATM払いの方は ⑧ へ)

① クレジットカード情報を入力してください。

② 「次に進む」をクリックします。

みんなねっと埼玉大会 Peatix お申し込み方法 ③

7 クレジットカードでのお支払い方法(ご確認)

①お名前をカタカナで入力してください。

②「今すぐ支払う」をクリックするとチケット購入完了です。

申し込みが完了したらメールアドレスに確認メールが届きますので保管をお願いします。

8 コンビニ/ATMでのお支払い方法(請求先情報)

①電話番号を入力してください。

②「確認画面へ進む」をクリックします。

9 コンビニ/ATMでのお支払い方法(ご確認)

①お名前をカタカナで入力してください。

②「お申し込みを確定する」をクリックすると申し込み完了です。

③こちらに記載の期限までにお支払いを完了させてください。

■この夏は尋常ではない暑さに見舞われたり、物価の高騰やウクライナが隣国から大量のミサイルを撃ち込まれたニュースを見たりして、気持ちが沈みがちでした。このような状況下でも、家族会の前向きな活動を誌面で紹介できることはたいへんうれしく、感謝の気持ちでいっぱいになります。読者の方々に少しでも希望をもっていただけならと思います。(野村)

ました。授与は大変嬉しいですが、この授与がさらに周知理解や設置拡大に繋がるようにこれからも真摯に活動していきたいと思いましたが。(橋口)

■衝撃ともいえる印象だった。2023年ベルリン映画祭金熊賞の「アダマン号に乗って」を見た。セーヌ川に浮かぶ木造船・精神科デイケア施設だ。カメラは黙々と利用者を追う。説明、解説はない。絵を描く、ギターをひく、料理を作る、甲板で話をしている、等々。夫々が自分の意志を主体的に主張している。あたかも何かに抗うように。人は本来自由なのだろう。次は想田和弘監督「精神0」を見たい。(赤池)

【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 199 号(2023年10月号) 定価 300 円

発行日 2023年10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

第1日目全体会 10月14日(土) 7階小ホール

10:00 オンライン接続開始

10:30 オープニングコンサート
トイピアノ演奏 「統合失調症の兄とトイピアノ」 音旅舎 畑 奉枝氏

11:30 開会式
主催者挨拶:来賓挨拶

11:50 行政報告:厚生労働省

13:00 基調講演 「ケアラー支援をすすめる社会に」～法制化・条例化・施策化・地域づくり～
講師:日本ケアラー連盟代表理事 堀越 栄子氏

14:35 活動報告:全国精神保健福祉会連合会理事長 岡田 久実子氏

14:50 特別講演 「障害者権利条約と家族支援」
講師:やどかりの里理事長・日本障害者協議会常任理事 増田 一世氏

15:50 大会宣言、次回大会開催地の紹介

16:00 1日目散会

第2日目分科会 10月15日(日) 小ホール(7階)・集会室1・集会室8・集会室9(6階)

9:30 受付開始 10:00～12:00 各分科会

第1分科会

テーマ「ケアの脱家族化を考える」
～本人と家族双方の自己実現をめざして～

第2分科会

テーマ「精神保健福祉手帳2級所持者まで福祉医療の対象に」
～重度心身障害者医療費助成制度の対象拡大にどう取り組むか～

第3分科会

テーマ「自立の多様性を考える」
～就労だけが自立じゃない。自分の力で歩むプロセス～

第4分科会

テーマ「これからの家族会」
～工夫し活動するさまざまな家族会から学ぶ～

12:15～12:35 小ホールにて各分科会の内容報告
閉会

主催

(公社)全国精神保健福祉会連合会(みんなねっと)
埼玉県精神障害者家族会連合会(のぞみ会)



第15回全国精神保健福祉家族大会 みんなねっと 埼玉大会

家族まかせにしない社会に

日時 2023年10月14日(土)～15日(日)

会場 Rai Boc Hall(市民会館おおみや)
さいたま市大宮区大門町2-118大宮門街4-8F

精神障害者への誤解・偏見を超えて、家族まかせにせず
当事者・家族が当たり前生きていける地域社会を目指し、
具体的な実践を通して参加者と共に考える場としたい。

参加申し込み及び支払い方法について

参加申し込みは原則『Peatix(ピーティックス)』で7月15日から受け付けます。
オンラインのみ参加で申しこまれた方には大会誌のデータを配信いたします。

※全体会、分科会の参加は事前登録制です。
会場の都合で分科会は希望に添えないこともありますので、早めの申し込みをお願いします。

参加方法	参加費	申込方法	支払方法
オンラインのみ (締切:10/10まで延長)	3000円(家族・一般) 1000円(当事者・学生)	Peatixサイトから	クレジットカード または、Peatixが指定する支払方法 (コンビニ決済など)

埼玉連

<https://saikaren.amebaownd.com>

オンライン参加申込サイト

<https://saikarenminnanet.peatix.com>

オンラインで参加される方へのご注意

- ・当日ライブでの配信は初日の全体会のみです。
(全体会・分科会とも10月25日よりアーカイブ配信でご覧になれます)
- ・参加費の支払は『Peatix(ピーティックス)』からお願いします。

QRコード



お問い合わせ

埼玉連

048-825-7172 (火～金10:00～16:00)

お申込み (Peatix) 手順は 37 ～ 39 ページもご参照ください