

# 月刊 みんなねっと

2  
2024



カラフルでゆかいな仲間たち～世界に向けて～より

## 特集 イギリス・Rethinkの取り組み



公益社団法人 全国精神保健福祉会

# ～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います。

## 送付方法

メール [desk@seishinhoken.jp](mailto: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

2024年 2月号 通巻第203号

2 みんなのわ——読者のページ

6

**特集**

## イギリス・Rethinkの取り組み

蔭山正子、飯塚壽美、米村直晃



- 14 多事彩々 小器晩成 野村忠良
- 16 みんなねっと相談室から(第58回)  
うちの娘も結局は、滝山病院みたいなところに入るしかないのでしょうか？
- 18 子ども・きょうだい・配偶者 家族いろいろ(その46)  
隠さない生き方～妻とともに～
- 20 リレー連載「リカバリーをめぐる、対話のように」④  
人生の舞台で自分らしさを発揮する (対話)松崎淳子・白井優
- 24 知りたい！聴きたい！こんなとりくみ(第35回)  
福祉のちからで無人駅になって困った地域を助けよう
- 28 精神科薬剤師に聞く！ クスリの疑問 第8回
- 32 フレー！フレー！これからの家族会 第10回 鳥取市精神障がい者家族会(鳥取県)
- 34 マンガ 自分を知りたい！～病との付き合い方～ 第五回 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

〈表紙絵〉千葉由佳里（北海道）

〈メッセージ〉心を込めて描いた私の作品が誰かの元気になったら嬉しいです。

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

◆秋田県 カメ吉の母 家族 (60代)

秋田犬大好きさんへ

私は秋田在住の30代の精神疾患をもつ息子の母です。

11月号の投稿を読んで、ひとごととは思えず、まずは挨拶できるとは思えず、まずは挨拶できるようになればとかげながら

応援させていただいております。その後の報告をいただければうれしいです。

### 日常生活

◆静岡県 桑高久子 家族 (70代)

私は47歳の統合失調症の息子の母親です。私はいつも、私の人生 “これから” “これから” よくなっていく、と希望をもつて生きてきました。

息子の調子が上がって、県庁や警察庁へ行くときも一緒に連れて行きました。息子は月2回の訪問看護を受けて落ち着いてきました。

あきらめないで、人生は “これから” “これから” と生きてほしいと思います。

◆神奈川県 片桐清子 本人 (50代)

私は統合失調症でアルバイトをしながらグループホーム(以下、GH)に入居しています。あと一か月で一年間入居したことになると思います。

私は父との確執があつて厳しいので、親といることのストレスから離れるためにとにかく緊急に市内のGHに本人居となりました。ここでの生活は100%快適とは言えませんが、一人一部屋仕事も自由行動もどれというところはいいです。



・どうか死なないで。今日の夜だけ眠れなくても乗り切つてね。天気が晴れても雨でも曇りでも雪でも嵐でも負けないで。僕等は抱えている症状や妄想は違つていても仲間だから。

・家に引きこもつても、仕事がなくとも、どうか生きていて。人の笑い声に被害妄想を感じ、人のしぐさに症状や妄想が生まれる僕等。車やバイクのウインカーに心はゆれるようだ。少しの変化から徐々に具合が悪くなるようだね。人の話し声に敏感で、自分のことを言われていると思つてしまふようだね。不安になつて落ち着かなくなるとじつとし

ていられなくなるようだね。具合が悪くなつて自分がカンシされていると感じてしまう人もいるようだね。自分の考えていることが人に伝わっているように思う症状の人もいるようだね。自分の身体がクサイと思ひ込む人もいるようだね。

・眠れずとまらない思考。身体は疲れていても頭の中は暴走して悪循環のアリジゴクへ落ちていく。選択肢がなくなつてきて自ら命を絶つ仲間たちもいたよね……自分では自覚なく自分を客観的にながめる余裕もなくなつていくよね。そういう絶望的な夜は一睡もできなくてもいいのだよ。そ



の夜を涙と混乱した頭ですごしてもそれでいいのだよ……泣いたと思つたら思い出し笑いで不安定でもいいのだよ……。一人きりの部屋でSOSを出せず外へ出られなくてもいいのだよ。どうか死なないで、生きていてだけでいいのだよ……何もできなくて



特集

イギリス・Rethinkの取り組み

## 研究者の立場から

大阪大学高等共創研究院 蔭山正子

2023年7月にイギリスのRethink（リシンク）のサービス提供機関と本部を訪問しました。本部ではオンラインで日本とつなぎ、みんなねつとの理事等も入って情報交換を行いました。

## リシンクとは

精神疾患のある方にサービス

を提供するイギリスで最も大きな認定慈善団体の一つです。発足のきっかけは、統合失調症を発症した息子のことを書いた父親の新聞記事でした。そのため、リシンクはサービス提供団体としての側面が強いものの、家族組織としての機能も備えています。欧州の精神疾患の家族組織連合（EUFAMI）にも加盟しています。



蔭山正子さん

## 精神保健医療福祉政策

イギリスでは医療は国民医療サービス（NHS）が無料で提供しています。かかりつけ医（GP）を通して必要に応じて精神保健の専門医に紹介されます。地域単位で保健医療サービスが構築されており、危機介入や早

期介入を含む訪問や相談が行われていきます。2019年NHSは長期計画を公表しました。主要な目標が包括ケアシステム(Integrated Care System)の構築です。

## 包括ケアシステム

イングランドでは40の地域で独自の包括ケアシステムを構築しています。今回私たちは、南部のサマセット地方を訪問しました。サマセット地方は人口約57万人、65歳以上人口が約25%と高齢化が進む農村地域です。精神科病床は60床、5つのエリアに地域精神保健チームが設置されています。

サマセット地方の包括ケアシ

ステム Open Mental Health (O

MH) では、NHS や地方行政

の他9つのコアサービス提供組

織が議決権を持っており、資金

配分にも関与します。また、地

域の110以上の団体が協力関

係を結んでいます。共通した支

援原則を定めており、その一つ

が「オープンアクセス」です。

過去には、病状が悪いとか診断

がない等の理由で、サービスを

利用できないことや支援を拒否

されることがありましたが、診

断や病状にかかわらず誰でも

サービスを受けられるようにし

ました。以前に比べて関係機関

と連携がとりやすくなり、とて

も支援の質がよくなったと話さ

れていました。

## 危機対応サービス

今回私たちは、イングランド中部のシェフィールド地方にあるクライシスハウスを訪問しました。静かな住宅街にある一軒家で6部屋ありました。共同で使えるリビング、キッチン、庭もあり、落ち着いた家のような空間です。スタッフは24時間常駐しており、24時間対応の2つのヘルプライン(18歳未満と18歳以上でわかれている)で電話対応もしています。危機介入・在宅治療チームからの紹介で入居する方が多いそうです。クライシスハウスは5泊で退所とな

りますが、概ね状態は落ち着いてくるそうです。クライシスハウスがあることで状態が不安定でも入院せずに危機を乗り越えられる人が多くいます。

地域保健サービスに関する情報提供の中では、クライシスカフェの紹介もありました。人々が見つけやすく、入りやすい所があり、危機への対処法を話したりするそうです。また、自殺予防のヘルプラインもあり、病院以外に危機対応ができるさまざまな方法や場所がありました。

病状が悪化したときは危機介入・在宅治療チームの専門家が訪問します。家に警察が来たとしても精神疾患であることがわ

かると専門家が対応するのが基本になっているそうです。

### 家族支援

今回私たちは、リシンク本部において、家族諮問機関、EUFAMI、ウエールズと北アイランドの家族組織、オックスフォードシャー地方のケアラーサービス、家族会支援担当など多くの方から家族支援に関する説明を受けました。

イギリスではケアラー法によりケアラー全員にアセスメントを提供する義務があります。また、介護者手当の支給制度もあります。リシンクでは、活動資金を得て、レスパイトサービス<sup>※2</sup>、

仕事や社会活動の継続のサポート、学習、家族相談、家族会のようなグループの支援等を行っています。レスパイトサービスでは、ケアラー自身が休息をとれるように資金援助を行い、ホテルに泊まるなどリフレッシュできるようにします。また、病院でケアラーカフェを開いて相談に

のついでにもあります。家族会のようなグループの支援を担当する方もいて、グループ設立時にEメールアドレスや銀行口座の開設や、ZOOMのライセンスの提供などの支援が行われていました。これらの活動はボランティアの部分もありますが、資金を得て行われています。ただし、家族のサービスは



地域によって異なり、不足している地域もあるそうです。

### 対外的な活動

リシンクは、政策に影響を与えるため、政府に提言をするだけでなく、政治家とつながりをもつように意図的に活動しています。イベントなどさまざまな機会をとらえて有力な方に理解者を増やしています。リシンクは数年前にイギリスの4か国の家族組織を統合しました。また、EU FAMIと協力して影響力を高めています。EU FAMIでは、欧州各国の家族運動を発展させるための支援をしたり、優れた実践例を欧州全土に伝え

たり、EU FAMIの影響力を高めたり、偏見をなくすために一般市民の意識を変えるなどを行っています。2022～2024年の戦略の柱の一つは、研究です。研究において家族の意見が反映されるように、家族に焦点をあてた研究を推進する戦略が掲げられています。

### 当事者の活躍

リシンクでは、私たちが訪問した全ての組織で当事者を職員として採用していました。イギリスでは、精神疾患や精神障害という言葉はほとんど聞かれない「経験」している人という表現をしていました。その表

現は、疾患名による偏見を減らすために意図的に使われていません。

今回、私たちは、ダービーシャー地方のピアサポートサービスを訪問しました。24名の当事者の方が雇用されており、サービス提供施設に入って働く人やケース担当を持って働く人、ピアグループの設立や運営を支援する人などがいました。当事者の方は皆、自分たちは経験のエキスパートだと自信をもって話されていました。

## わすれん

イギリスでは改革を重ねてサービスが改善されたと皆が話

していましたが、そこに至るには多くの人の努力があったことを知りました。また、リシクでは大変なおもてなしを受けました。日本の現状を我が事のように心配してエールを送ってください。心優しいリシクの皆様に感謝します。また、訪問にあたり、ご紹介いただいた伊勢田堯先生、一緒に旅した飯塚壽美氏・米村直晃氏、その他関係者の皆様に感謝申し上げます。



※1 病状悪化時に短期間入所する施設

※2 ケアラーが一時的に休息をとれるようにするサービス

## 家族の立場から

飯塚壽美

約40年前から精神疾患を3大疾患の1つとして捉え、多大な財政を投入し重症化させない施策を次々に講じてきたイギリス。その実際を直に感じる機会が訪れて、昨年7月大いなる期待を胸に出かけてきました。

### イギリスの考え方

発症の初期からシッカリ対応すれば、重症化させずに回復して社会復帰が可能となる、それは本人のためであり、また社会

保障費の削減につながり、将来働けるようになれば税金収入も期待できると考えている、何と素晴らしいことかと感動したものでした。

ロンドンの南を流れる雄大なテムズ川、それに面するリシンの全面青いガラスに覆われた高層ビルを目にした瞬間、その存在の大きさを感じました。川の右斜め向こうには、ビッグベーンと荘厳なる国会議事堂が見える場所にありました。

### 誠意あふれる歓迎を受けて

今回の交流研修会は、私たち3人の他に、みんなねっとから15名近くの方がリモートで参加して、十分な配慮を受けました。

2日間は明るいビルの1階で、イギリスのメンタルヘルス政策と法の変更などの説明を受け、3日間はロンドン主要駅から2〜3時間にある地方施設を見学しました。受け入れ準備をしてくださったスタッフの方、出張中にも関わらずZOOMで参加してくださった理事長、権利擁護や刑事司法を解説された方々が、周到に準備された資料の下で説明され、誠意あふれる歓迎を受けました。住宅サービ

スに取り組み現地ではアフタヌーン・ティー式の素敵なお茶を、クライシス・ハウスではカラフルなフルーツの盛り合わせを用意してくださいました。またピア・ハウスでは回復してスタッフとして働くパワフルな方々と交流ができ、対応次第でこうも回復が可能なかと胸を打たれました。

## 日本の施策を考える

約40年前のイギリスでも、家族は偏見にさらされ希望が持てない中で、一人の家族の働きかけが政府を動かし、今も改革は続いています。地方都市での取り組みに差はあるものの年々予

算が増えて改善が進んでいると伺い、精神障害があっても大丈夫な社会をシッカリ目指していると確信しました。

40歳を過ぎるまで元気に社会復帰施設に通った息子は、父なきあとの心配が高じて再発しました。重症化すれば入院以外にほぼ道がない日本の現状を思う度に、医療と地域福祉がシッカリ連携する社会に期待せざるを得ません。その実現の為に、これからも家族会活動をできるだけ続けたいと思います。



Rethink 前にて

## 学生の立場から

米村直晃

私は大学で国際経営学や異文化経営学、国際開発などを勉強しています。2022年8月から2023年6月まで、アメリカのカリフォルニア州に交換留学しました。

今回のリシンク訪問は、祖母に誘われ通訳として参加しました。通訳の経験や専門知識のない中で、訪問を通して感じたことを少し紹介します。

### 一番印象に残ったこと

私が一番印象に残ったことは、活動に関わる方の多様さです。そ

の1つが「Expert by experience（経験に基づく専門家）」の存在です。精神疾患から回復した方や介護経験のある方が、その経験を活かしてサポートや活動を行っていました。この活動により、当事者が社会との繋がりや地域社会の輪を広げていました。当事者や家族の視点を取り入れることで、支援制度が充実し、早期支援や家族支援が進んでいると伺いました。リシンクの存在により、政府への意見が通やすく、国からの支援が受けやすくなっていると思いました。

多様化が進む今、求められること

これまで、日本での支援制度・活動など無知の状態でした。正直、祖母がどんな活動をしているのかも深く知りませんでした。訪問を通して、当事者やその家族の声をまとめる柱のような組織の重要性と、組織同士が繋がり、双方の活動を知ることにより、包括的な取り組みが進んでいくと実感しました。

多様化が進む今、一人一人が抱える問題は多岐に渡っています。それぞれの悩みを打ち明けられる場所や相談できるオープンな場所が必要だと思いました。貴重な機会を与えてくれた祖母と蔭山様に感謝いたします。



## 小器晩成

テレビの「高校講座」の国語の授業で、「大器晩成」について教わった。人並ひとなみすぐれた人物は、晩年になってから真の大きな姿を現すという意味らしい。

自分もそうなれたらうれしいな、

とも少しは思うが、今日まで皆様に助けられ、正直に自分らしく生きてこられた自分が大好きで、それでじゅうぶんと思っている。今のままで終わっても幸せで、思い残すことは何もない。

幸い、高齢になっても探求心は旺盛で、人間社会や自然界、宇宙への関心が、我がことのように絶え間なく湧きあがり、毎日、眠る時間が惜おしいほどである。

こんなに元気に過ごせる日々を与えてくださる神様に、感謝の気持ちがいっぱい、あふれてくる。



ふと、目を天に向けたとき、いつたい筆者のこの世の旅はどこに行き着くのであろうか、と思うことがある。

日頃から自分自身に口癖のように言っている「死んでも神様のもとに帰るのだから大丈夫」という言葉は、いつも心の底にある実感から出てくるのだが、たぶん、このことを、もっと生々しく深く感じ取る経験に向かって歩んでいるのではないだろうか。

結末は天にお任せして、筆者はただ、心に宿る神様が示す道を歩もう。

世間的な評価には関心がないが、親しい方から筆者の生き方への率直な感想を伝えていただいたときには、本当にうれしく思う。

「小器晩成」でよい。無心に日々の楽しい営みを続けようと思う。

(野村忠良)

\*誌面の都合上、不定期の連載となります。

## 《第 58 回》

うちの娘も結局は、  
滝山病院みたいなどころに  
入るしかないのでしょうか？

## みんなねっと 相談室から



### ◆ご相談内容

「42歳になる娘。現在8回目  
の入院中。近年は強い服薬拒否、  
何度も病棟で問題を起すすが、  
今回希望が叶って外出許可がで  
た。しかし両親同伴で買物の  
最中、行方不明となった。幸い  
2日後に戻ったものの、娘はす  
ぐ保護室に。家族との連絡、差  
し入れも一切禁止となり、親と  
しては「悪事を働いた罰のよう  
で、不憫に感じてならない。病  
院の娘への対応は厳しすぎる。  
病院を変えたいが、受け入れて  
くれる病院はあるのか？ 滝山  
病院みたいなどころになるのだ  
ろうか？」と質問が続いた。

### ◆両親の希望と不安

愛する娘さんが10代後半の発  
症当初、「早く治って！ 回復  
のためならどんなことも受け入  
れよう！」とまだお若かったご  
両親のされてきた試行錯誤の  
数々も列挙されました。

しかし最近「この症状のま  
まで自宅には受け入れ難い。退  
院後はグループホームかアパ  
ト暮らしを可能にするような指  
導を！」の念願から、今回は「地  
域移行支援を得意とする病院」  
を選んだとのこと。しかし「そ  
の期待には少しも応えてくれそ  
うもない病院に感じる」と不安  
と不満が高まってのご相談でし  
た。

## ◆相談員の対応

ご両親の抱く不安要素が解消されていくように……、願いながら思案しました。今、娘さんの即・転院を考えるより、現在の病院で既に慣れているスタッフや周りの人々との関係を保ちつつ、娘さんが「安心できる」「落ち着ける」と感じられる笑顔や言葉が交わせる場所になれるように工夫してみること。その先は、それから！ ではどうでしょうか、とお話ししました。何故なら、ご相談の中に「ケーヌワーカーさん」「ミーティング」という言葉がよく登場しており、娘さんに関わり動いている人々の存在が明確だったから

です。その他、病院の様子もあえて取り上げて悪い点は考えられませんでした。ただ、お母様のスタッフへの評価に「後ろ向きに捉え過ぎ」と感じる点が多く、これが気になりました。

日本の精神医療が両手をあげて万全！とは決して言えない、むしろ私たち相談員も改善を常に望んでいます。長期入院も勧められることではありません。しかし目下治療や休養のために仕方なく病棟にいる方たちの少しでも早い回復を！と願う時、“私たちが可能な範囲で努力すること”は大事な応援になり得ると思えるし、精神医療を変えていく小さいけれど今後につながる力になっていくのでは、と

考えさせられます。

## ◆相談員の思い願うこと

入院患者さんに関わる人々への「感謝の気持ち」は貴重なものです。今後お母様が娘さんと話す機会には「支援者に関する好ましい印象等を娘さんに伝えること」を提案いたしました。ご両親を信頼している娘さんであればこそ、それは娘さんとスタッフとの関係性を向上させる心や姿勢に大きく響くこと間違いありません。それが今の娘さんのぎこちない入院生活を少し楽にすることや病棟での人間関係改善につながっていくのである……と願うばかりです。

(島本禎子)



## 隠さない生き方 〜妻とともに〜

山形地区精神保健福祉家族会  
(こまくさ会) 池野久男

### 嬉しい出産のほが病に

私の妻は、結婚十年目の次女  
出産時に、統合失調症と診断さ  
れました。今から50年前のこと  
です。私は待ち望んでいた出産  
なのに長期出張のため立ち合  
い、励ますことができなかつた

ことを後悔しています。産科の  
医師から「出産時に精神の病が  
発症することがある」との説明  
を受け、神経精神科医院を紹介  
され、治療を受けることになり  
ました。

妻は会社を退職して育児と治  
療に専念し、かろうじて家事を  
こなすことができていました。  
しかし、発病前の快活な会話と  
笑顔が失われてしまい、病状が  
好転せず私に対し申し訳ないと  
いう言葉を繰り返す日々でし  
た。

妻は、このようなつらく苦し  
い病になったのは産院の医師と  
看護師が一緒に、世界で一  
つしかない病気を作り上げ、私  
に与えたのだと信じ切っていま

した。産院を相手に訴訟を起こ  
し、裁判で勝ち取りたいと意気  
込んだ時もありました。

### 妻の入院で知る

#### さまざまなか情報

発病して二年後に病状が急変  
し、初めて精神病院に入院。そ  
の後一回目の入院から20年後に  
二回目の入院をしました。妻は  
炎天下の国道を何かに導かれ20  
キロ歩行。ふらふらと車道に入  
るのをトラック運転手が危険を  
察し警察署に通報、保護され入  
院となりました。その時、病院  
内にある医療相談室の存在を初  
めて知りました。

ワーカーさんより「障害年金

を申請しますか」の問いに「精神の病でも年金が支給されるのですか」と答え、私は無知であったと気づかされました。医師になぜ年金制度を保護者である私に説明しなかったのかと詰問しました。医師は「私は奥様を治療する医師です。障害年金等の説明をする義務はない。それはあなた自身が知ることです」と。精神科医は治療だけの仕事のみ



でよいのかと義憤を感じたものでした。

### 内なる偏見を捨てる

病院家族会を知り、早速入会しました。それから家族会活動が私の生きがいとなりました。配偶者の会にお世話になり、機関紙を通じて交友と相互理解を深めあうことができました。

長い家族会活動で感じていることは、隠さない生き方に徹することです。私は兄弟姉妹、高校の友人、民生委員、自治会や社協の会長さんたちに家族会の賛助会員になってもらっています。そのためには勇気を出して「私の家族の中に心を病んでい

る者がいます」と発言し、ご理解をいただく必要があります。裏を返せば自分もつ内なる偏見を捨てるのが大切です。

今年の山形市精神障がい者家族教室では「繋がる、支えあう」家族会・当事者会の取り組みについて」と題して行ないました。また年6回開催の精神障がい者福祉制度説明会の中で家族会の話をする時間をいただき、家族会の役割や機能などを説明して入会促進に役立てようとして取り組んでおります。

妻は令和に入り再発し、3回入退院を繰り返しています。私は妻に寄り添い、二人で台所に立ち食事作りに共同作業する毎日です。

## 人生の舞台で 自分らしさを発揮する

(対話) 松崎淳子・白井優

### 《対話者のプロフィール》

**松崎淳子** まつざきあつこ 「NPO法人クレインハウス（グループホームGHC）のピアサタッフ 非常勤職員として、世話人の業務に従事。2019年度東京大学TIPCPOCピアサポートワーカー研修プログラム（<https://oo-production-training.net/course-d/>）修了。

**白井優** しらいゆう 「四谷ゆいクリニック」精神科医師。2018年より現職。精神科専門医・指導医、精神保健指定医、公認心理師。ダイバーシティクリニック（[www.divercityclinic.com](http://www.divercityclinic.com)）でメンタルヘルス情報を発信している。

**白井** 本日はよろしくお願います。松崎さんの主治医を務めさせていだいてから、もうすぐ6年がたちますね。その間も小さなアップダウンを経験しな

がら、ピアサポートや就労なども積極的になさっているかと思えます。松崎さん自身が考える「リカバリー」って、どんな生活を想像しているか、まずは教えてくださいいただけますか？

**松崎** こちらこそよろしくお願います。私は「リカバリー」を「パワーアップすること」だと考えています。病気になってたたくさんのことを学びました。閉鎖病棟に入院した時には、陽の光を浴びることやそよ風に吹かれることがどんなに心地よいことなのか、そして、それらあたり前だと思っていたことほど、実はとても幸せなことなのだど知ったんです。そういった病気から学んだことを忘れず



白井優さん

に、症状の軽い重いに関係なく、日々の小さな幸せを大切にしてい、穏やかで丁寧な暮らしを指していることが、リカバリーといえるのではないかと私は思っています。

**白井** 日常は非日常を経験してそのありがたみがわかる、とはよく言われますが、松崎さんは「病気から学んだ」とおっしゃっていたかと思いません。実際に、病気という非日常を通じて学ば

れたことは何だったのでしょうか？

**松崎** 「人生、必ずしも走り続けなければならぬということはない」ということです。私、病気をする前まではけっこう順調な人生で、「マラソンランナー」のような毎日でした。というより、42・195 kmを100 m走の勢いで走っていたと表現しても過言ではないくらい(笑)、いろいろなことを「がんばる」ことができていたし、そうでなければならぬと思っていました。でも、病気を経験して、マラソンなどではなく散歩でもいいし、時には立ち止まって空や雲や道端に咲いているお花なんかの美しさを味わっても

いいんだ、と思うようになりました。それから、「学ぶ」というのは少し違うかもしれないですが、病気を通じて自分でも「変化した」と思うことがあります。それは、人の痛みに共感する力が強くなり人に優しくなれたことです。以前、妹がこんなふう言ってくれました。「病気になる前のお姉ちゃんより、今のお姉ちゃんのほうが好き」って。**白井** 妹さんはどのような経緯でそのようにおっしゃられたのですか？

**松崎** 確か、妹の相談ごとを聴いていたときでした。以前の私は「自分にも人にも厳しい」といった感じで、相談ごとに対するアドバイスなどもどこか辛辣しんこう

だったようです。「寄り添って話を聴いてくれるようになったお姉ちゃん」と癒される」とも言ってくれて、とてもうれしかったです。

**白井** そうなんですね。松崎さんご自身のみならず、松崎さんとご家族やご友人の関係性にも変化があったということですね。こういった、自分以外の他者や社会とのつながりは、リカバリーという状態に大きく左右するとお考えでしょうか？何か実例があれば、ぜひ教えてください。

**松崎** 担当医や看護師をはじめとするすべての支援者の方々や社会資源に、私のリカバリーは支えられていると思います。中



松崎淳子さん

でも、私が経済的にも困窮したときに助けを求めた地域の保健師さんは、親身になって相談のつてくださり、私を「リカバリーのスタート地点」に立たせてくれました。そのあとに通い始めたB型事業所や地域活動支援センターでは、職員の方々からも同じ利用者の皆さんからも、たくさんのことを教えていただき、それらは私にとって大きな財産となっています。それ

から、入居していたグループホームの施設長や世話人さんは、私を「ピアスタッフ」への道に導いてくれた、と感謝しています。

**白井** ピアスタッフについては、東京大学でピアサポートプログラムを見事修了されたとお聞きしていますが、ピアスタッフそのものについて、気になっている読者もいらっしゃると思いますので、ピアスタッフの概要や、その後の活躍の場などご自身の例も含めてご紹介いただけますか？

**松崎** はい。私は「東京大学TICPOCピアサポートワーカー研修プログラム」を修了しました。1年間「リカバリー」

や「ピアサポート」などについてさまざまなことを学ばせていただき、現在はグループホームでピアスタッフとして世話人の仕事をさせていただいています。私自身が味わってきた、病気や障害による困難の経験を、利用者の皆さんのリカバリーへのサポートのために活かしながら、他の専門職スタッフと利用者さん達の間の「橋渡し役」という意識で働いています。

**白井** 松崎さんのお話を伺っていると、リカバリーというのは松崎さんの日常生活そのものを指しているのだなと感じました。他者や社会に支えられていると同時に、ご自身が他者や社会にも接点を積極的に持ちなが

ら生活を営んでいくこと、そしてその双方向に感謝しながら生活をされていること、全てが松崎さんらしさを発揮できる舞台の上でご自身の人生を一步一步着実に歩んでおられる、それがリカバリーなのだなと深く勉強させていただきました。まさに冒頭でおっしゃっていた「パワーアップ」ですね。最後に、松崎さんの今後のパワーアップの展望についてもぜひ伺ってみたいのです。

**松崎** 「パワーアップの展望」ですか。ひとことで言えば、「オリジナルリティーの追求」でしょうか。先生もおっしゃられたように、「私らしさ」を存分に発揮して、私ならではの、私に

しかできない「ピアサポート」を実践しながら、私にしか生きられない人生を生きる。そうしていくなかで、周りの人達をも笑顔にし「パワーアップ」させることができたら最高だな、と思うのです。

**白井** もうすでに「オリジナルリティー」は存分に発揮されていますが、これからも主治医という立場から松崎さんのリカバリーを応援させていただければ、と願っています。本日は貴重な機会をいただきましたがどうございました。

**松崎** こちらこそありがとうございます。ありがとうございました。今後ともよろしくお願ひします。

# 知りたい！ 聴きたい！ こんなとくみ

第35回

## 福祉のちからで 無人駅になって 困った地域を助けよう

GOODOOD STATION  
(長崎県・長与町)

社会福祉法人ながよ光彩会 理事

就労継続支援B型事業所 GOODOOD

KAGAYAKI 管理者 原田竜生さん

同 サービス管理責任者 徳永玲子さん

同 メンバー 志岐真子さん

山々に囲まれ、大村湾を望む  
長与町。GOODOOD STATION  
のある長与駅は、長崎駅と佐賀  
県の鳥栖駅をつなぐJR長崎本  
線にあります。

### 長与駅が無人になって困った

原田 2021年末、JR九州

は、沿線の少子高齢化やコロナ禍  
による乗客減少の影響を受け、コ  
スト削減のため駅の無人化や駅  
員の業務の縮小を進めると発表  
しました。長与駅でも切符の販  
売窓口が廃止され、駅員が業務  
をするのは朝7時から昼12時ま  
での間だけ、午後からは無人駅

となりました。そんな中で私たち  
に聞こえてきたのが、車いす利用  
者が電車に乗車できなかった、高  
齢の方が電車に乗ってみたら逆  
方向だったなど、駅員不在によ  
る不便を嘆く「まちの声」でした。

私たちの法人では、一番身近  
な職員のためを考えることを大  
切にしています。それが結果的  
にまちや社会のダイバーシティ  
に繋がっていくと考えるからで  
す。駅員不在の時間帯が増えれ  
ば、自分達や周りの人たちにも  
影響します。もし事業所に電車  
で通いたいという車いすの方が  
いたら？ とともに考えました。

### この「困った」を解決したい

原田 一方でJR九州は、20



長与駅 GOOOOOOOD STATION

22年4月、地域と一体となつて駅と周辺地域を含めたさらなる賑わいづくりをするための活動「九州 DREAMSTATION」をスタート、一緒に活動を行う「にぎわいパートナー」の公募を始めました。私たちはこれに長与駅 GOOOOOOOD STATION の企画で応募し、同年11月末に認められました。そして2023年9月1日に、JR九州、長与

町と私どもとの共同事業としてスタートしました。

準備期間が短く大変でしたが、にぎわいパートナーに選ばれたことで動きに弾みがつきました。長与駅には使われていないコミュニティホールがあり、この空間をカフェとして利用できるように空間を創っていきました。また、駅の業務についても、JR九州の新人駅員向けの研修を凝縮したかたちで学んでいきました。

業務を開始して4か月ほどですが、駅の利用者さんからは「駅員がいない時間もスタッフがいてくれて助かる」「冬は暖房の効いた待合室として使える」「カフェスペースがあつて退屈しな

いと」などのコメントをいただいています。様々な困りごとのリクエストも多いですね。JRさんからは、駅に人の眼があると、無人駅間の無賃乗車の防止になるという声もいただいています。

### 法人の障害福祉事業 GOOOOOOOD

原田 私たちの法人はもともと高齢者福祉に取り組んできましたが、その経験を活かして障害のある方たちの働く選択肢を増やそうと、障害福祉事業 GOOOOOOOD (以下グッド) を立ち上げ、2023年4月、現在 GOOOOOOOD STATION (以下ステーション) を運営

する就労継続支援B型事業所  
GOOD KAGAYAKI（以下カ  
ガヤキ）を開設しました。グッ  
ドの〇の数は、多様性を表すと  
いう人もいますし、電車の車両  
に見えるという人もいます。そ  
れぞれ皆さんの自由なイメージ  
でとらえていただきたいと思います。

**徳永** 現在カガヤキの利用者  
は、定員20名のところ4名です。  
スタッフは私の他、カガヤキに  
3名、ステーション1名。ステー  
ションはアルバイト1名が入り  
2名体制です。

**原田** 具体的な駅の業務は、切  
符の収集札、差額運賃の精算  
そして車いすなどの乗降介助、  
清掃業務です。ステーションの  
カフェスタッフが駅の業務を兼



車いす利用者の乗車を介助

務しますので、駅構内の案内を  
しながらコーヒーを淹れていま  
す。カフェのコーヒーは、コー  
ヒー好きなスタッフが焙煎から  
行っていて、焙煎したコーヒー  
のドリップパックづくりはカガ  
ヤキで行っています。また、カ  
フェではカガヤキで作ったオリ  
ジナルの木製品を販売していま

す。

**徳永** 私は10数年前から障害者  
アートを広げる活動をしていま  
す。木製品作りでは、インテリア  
アートを結び付け、地域の  
製材所から分けてもらった端材  
を使って壁掛けやオブジェを開  
発しています。端材なので素材  
や形はバラバラです。どんな形  
に仕上げるか、アイデアをいつ  
も考えています。

### 働くメンバーの声

**志岐** 私はもともとイラストが  
好きで、アートにひかれてここ  
を選びました。入所とともに  
引っ越しもしたので、生活も変  
わって心も安定しました。現在  
はコーヒーのドリップパック作



作業風景～やすりがけ

り、木材のやすりかけなどをしています。ドリップバックのパッケージに自分のイラストが採用されたときは、認められたと感じて嬉しかったです。今、本当に楽しいです。

**徳永** メンバーに対しては、本人がどうしてカガヤキに来たのか、その目的を理解し、本人の望む形に沿って支援していきたいと思っています。

## 今後の展開に向けて

**徳永** まずは利用者がたくさんきてくれるようになること。そしてステーションを作業場所としても使っていけるようにしたいですね。カフェでの販売も増やしていきたいです。メンバーにはコーヒーを淹れるバリスタの仕事にもチャレンジして欲しいです。

**原田** グッドを立上げた背景として「障害のある方の仕事の選択肢を増やす」「得意を伸ばす」があります。現在はB型のみですが、ステップアップの先としてA型事業所の立上げも視野にいられています。また、2024年4月から障害者の合理的配慮の

提供が義務化されます。私たちは、これまでも小・中・高校の生徒たちに対して障害の理解を深めようと講演活動を行ってきましたが、この活動を、地域そして一般企業に広げていこうと考えています。今年の1～3月にかけて、ユニバーサルアクションプログラムとして、合理的配慮についての障害平等研修（障害者自身がファシリテーターとなって、参加者との対話を通して障害を学ぶ発見型の研修）を長与駅で行うことになりました。駅で実際の列車を使つての実践もあります。少しずつ、人のためにできること、心のバリアフリーを広げていきたいと思えます。

（取材・編集委員 菅原かほる）



## 「薬と自動車運転」について

昭和大学附属烏山病院 薬剤師 黒沢雅広

みなさん、こんにちは。

以前私が勤務していた調剤薬局にはドライブスルー窓口がありました。ある日、そこに年配の男性が運転する1台の軽トラックが現れました。「(薬剤師) こんにちは、処方箋をお預かりしますね」。「(患者)はいよ〜」。その処方箋を見ると、認知症治療薬と睡眠薬の処方が出ていました。「(薬剤師) このお薬は、運転手さんが飲むんですか?」。

「(患者) そだよー。オレ独り身だもん、クルマ無いと生活できねーべ」……。

精神科で処方される薬には、副作用の1つとして強い眠気や倦怠感(だるさ)を感じるものがあります。みなさんも、薬をもらった時の薬剤情報提供書(薬の写真つき説明文)や添付文書などに「この薬は眠気、注意力・集中力・反射運動能力等の低下が起こることがあるの



黒沢雅広さん

で、本剤投与中の患者には高所での作業や自動車の運転等危険を伴う機械の操作には従事させないよう注意すること。」などと書かれている文面を見たことがあると思います。でも地方の郊外のように、公共交通機関が十分に整っていないところで、自家用車が主な交通手段になります。そこで、「精神科薬剤師に聞く！クスリの疑問」第8回は、「薬と自動車運転」



ると、ほぼすべての向精神薬では運転中止の注意喚起が行われており、更に厚生労働省からも医療従事者に対してその注意喚起の周知徹底を求める通達も行われました。また、道路交通法などの法律制度では病気や薬の影響に対しての厳罰化や虚偽申告の厳罰化などについても明記されています。

このように現在の患者さんを取り巻く環境は、患者さんの社会復帰を阻害したり、医師との治療関係・受診行動にも影響を与えかねない状況であると言えます（名古屋大学 尾崎紀夫・日本病院薬剤師会 令和5年度精神科薬物療法認定薬剤師講習会資料より）。個人的な意見に

なってしまうですが、向精神薬を服用しているからと言って、薬の添付文書通り一律に「自動車運転はしてはいけない・させない」ということではないと考えます。一部の大都市を除けば、自動車運転は就労を含む社会生活に不可欠な道具となっていてます。大切なことは、今ある患者さんの生活を奪わないことだと思います。

### 対処法のアドバイス

#### 自動車を運転する必要がある場合はどうすればいいの？

はじめにも書いたように、公共交通機関が十分に整備されておらず、自家用車が交通手段になる場合、やむを得ず患者さん

本人が自動車の運転を行うことがあると思います。しかしその場合は、道路交通法第66条（表1）にも書かれているように、正常な運転ができる状態であるかを十分に確かめ、ハンドルを握るか止めるかの判断を行う必要があります。もしも正常な運転ができない状態で自動車を運転し、交通事故を起こした場合、行政処分や刑罰が科せられることを知っておきましょう。自損事故であれば自身の損害だけで済みますが、人身事故の場合は相手が亡くなるケースも考えられます。「今日は自動車を運転することに自信がないな……」と思ったら、無理をせず別の手段を考えることが大切です。

表1 道路交通法第66条  
【過労運転等（過労、病気、薬物など）の点数・処分・罰則】

何人も、過労、病気、薬物の影響その他の理由により、正常な運転ができないおそれがある状態で車両等を運転してはならない。

○過労運転等の点数と処分（行政処分）

違反内容	点数	行政処分	刑罰
過労運転等	25点	免許の取り消し (欠格期間2年間)	3年以下の懲役、 又は50万円以下の罰金

【かんたん解説】  
向精神薬に限らず、  
市販の風邪薬や花粉症の  
薬などにも要注意

向精神薬の副作用に関係する受容体（作用点）を表に示しました。ヒスタミンH<sub>1</sub>受容体への作用は、眠気や過鎮静（強いだるさ）に関係しています。ムスカリンM<sub>1</sub>受容体への作用は、便秘、口渇（のどの渇き）、認知障害（判断力の低下）を引き起こします。アドレナリンα<sub>1</sub>受容体への作用は、起立性低血圧（立ちくらみ）、過鎮静（強いだるさ）に関係しています。これらの受容体への作用は向精神薬だけでなく、市販の風邪薬や花粉症に

表2 向精神薬の副作用に関係する受容体（作用点）

副作用に関係する受容体の種類	現れる副作用
ヒスタミンH <sub>1</sub> 受容体	眠気、過鎮静、体重増加
ムスカリンM <sub>1</sub> 受容体	便秘、口渇、認知障害
アドレナリンα <sub>1</sub> 受容体	起立性低血圧、過鎮静

使う抗アレルギー薬などにもあ  
るため、同様の注意が必要です。

## 鳥取市精神障がい者家族会

精神障がい者への理解と支援を求めて



◎各地の家族会の活動をご紹介します。  
いきます。

市谷貴志子（鳥取県）

### 会の発足

平成22年4月、鳥取市内に住む家族は誰でも参加できる家族会として①支えあい（集まって語り合う）②学習（研修・見学）③運動（広報・要望活動・相談活動）を目的に発足。現在の会員数は正会員12名、賛助会員8名です。毎月集まろうと、偶数月の第一水曜日は「研修・見学会」、奇数月の第一水曜日は「なんでも話そう会」としました。

### 会の具体的な活動

#### ・家族研修会

「精神疾患についての学習」「回復力を高める家族のコミュニケーション」「障害年金」「精

神障がい者や家族が安心して暮らすための地域づくりとは「親亡き後の問題」などの研修を行っています。

・なんでも話そう会・家族教室  
会員外の方も参加できるよう年間予定をチラシにして病院等へ配布。保健師さんの誘いやチラシで新しい方も参加。

・市民と交流し、家族会をPR  
「鳥取市主催の福祉交流会」や「ふれあい広場」へ参加。



ふれあい広場の受付風景

## ・市への要望活動

☆実現したこと

平成22年より要望活動は大切にして毎年行っています。その中で実現したことを記します。

①平成29年 重度精神障がい者のハイヤーチケット年48枚配布（それまでは精神障がい者だけ対象外）

②平成30年 障がい者福祉バス借り上げ補助実現（バス代2分の1補助）

③令和2年度より、障がい者が居住する自宅の固定資産税・都市計画税への減免。

☆強く要望しているが実現していないこと

市の特別医療費助成制度は支払った月額医療費から8000

円を超える額のみ助成の対象。県内で実施している市町村の中では最低であると毎年強く要望しています。

### ・「家族会れんらく」の発行

会発足以降、会員への研修会案内や情報、県家連の情報を掲載して年6〜7回発行。

### ・「交流サロン よつば」開所

家族・当事者の居場所として、月2回（第2・4水曜日）13時から16時開催。例会では話にくいことも気軽に話し合っています。

### ・「鳥取市精神障がい者相談員」制度設置2名登録し活動

市の精神障がい者相談員の制度がなかったため、その必要性を訴えて令和元年9月より県内

の市町村としては3番目に制度を設置しました。

### おわりに

発足時14名、その後入会の方も毎年ありましたが、高齢や体調不良で退会され、現在は12名前後の小さな家族会です。

精神障がい者にだけ「J・R運賃」や「ハイヤータクシー代」割引がないことを関係者でも知らない現状があり、精神障がいへの施策の遅れを訴えています。

そして、親なきあとわが子が地域でその人らしく暮らすための支援制度の充実を求めて活動しています。

（連絡先…0857-22-5616）

これまで：私こと、「くう」はこのとき大学生。被害妄想に悩まされつつも自分が病気であることは知らないままに、心身を病み「ひきこもり」となって、大学を休むようになりましたが：

著：くう  
作画：カワラハジメ

### 第五回 診断

## 自分を 知りたい！ ～病との付き合い方～





## お知らせします みんなねつとの活動

### ■甲州東海ブロック家族会精神保健福祉促進研修会

三重県精神保健福祉会（三家連）は、令和5年10月26～27日に甲州東海ブロック家族会精神保健福祉促進研修会計画を2年ぶりに開催することができました。コロナ禍での延期を余儀なくされ、計画倒れにならないようにと祈るばかりの日々でした。

実行委員会にボランティアで参加して頂いた福祉関係の若い皆さんの力や、家族会の皆さんにご協力を頂き、参加者が44

0名の結果が出ました。多くの仲間の組織力を更に強化していく希望が持てました。

第1日目の基調講演の夏刈郁子氏は家族会の強い希望で実現しました。第2日目の3つの分科会はどれも聞きたい、資料の希望者が予定数を上回りました。

精神福祉や精神疾患に対する



誤解や偏見が存在する中で、いろいろな機会に情報を通じて理解を深めることや、適切なサポート体

制を整えることが、障害福祉全体の向上に繋がるのではないかと感じた大会でした。ひとりひとりの個性が尊重される社会を築くためには、このような研修会を一般市民が参加しやすい大会にしていくこと大切ではないでしょうか。（三重県連・川北氏）

### ■みんなねつと近畿ブロック家族の集いin滋賀の報告

2023年11月19日（日）13時～16時、滋賀県大津市のスカイプラザ浜大津にて、会場71名、オンライン約60名の参加者にて開催されました。

テーマは、過去から現在まで繰り返される「精神科病院での人権侵害」を問う「滝山病院の



暴行・虐待事件を受けてくずです。昨年NHKテレビで放映され、その衝撃的な映像で世間を震撼させた、東京八王子市の精神科滝山病院の虐待、暴力事件。過去に何度も発生し、メディアに批判されてきた、精神科病院内の虐待、暴力事件。なぜ、繰り返されるのか。問題を探るべく基調講演と神出病院事件の検証報告を開催しました。

基調講演は、障害者の人権問題に詳しい東奈央弁護士（つぐみ法律事務所・大阪市）に

お願いしました。

虐待がなぜ起きるのか。人手不足、イライラ、患者さんを人として扱っていない、ばれなければいい等的人的要素もあります。患者さんは、外部へ通報ができません。職場仲間が見て見ぬふりをすることで隠蔽いんぺいされます。

障害者権利条約にあるように、ひとりひとりが個人として尊重されなければならぬ、と締めくくられました。

兵庫県精神福祉家族会連合会新銀輝子会長からは、神出病院事件に多くの組織、団体と共にかかわった、その経緯・結果を報告していただきました。

暴力、虐待は絶対に許されな

いが、どんな患者さんも入院を受け入れてくれる病院を、家族も行政も求めている現実がありました。

神出病院事件を最後に、暴力虐待がなくなることを願います。

それには、私たちが病院に立ち入り、監視を続けることが必要だと感じました。（滋賀県連川並氏）

■令和5年度みんなねっと北信越ブロック家族会精神保健研修会新潟大会（令和5年11月28日）

障害者権利条約は、「私たち抜きに、私たちのことを決めないで（Nothing about us, without us）」というスローガ



ンをもとに活動してきた障害者団体も加わって作成されました。

厚労省の「にも包括構築支援事業ポータル

サイト”には新潟県は30市町村のうち17市町村に協議の場が構築されているとアップされています。しかし県内各地域単会に聞けば「そんなことは知らない」との返事ばかりです。北信越4県に問いあわせましたが「協議の場はできていない」、「にも包括の動きは伝わってこない」と。

これが“現場の声”です。しかし、これでいいんだろうか？”にも包括”の主体は当事者・家族ではなくです。当事者・家族抜きで進められている現実の姿に慄然ぞんぜんとしました。なんとでも「私たちが私たちが抜きで決めないで」を原点とし、家族会の会員も自分たちの問題のはずであるのに「知らないでは済まされない」との思いから今回の北信越ブロック家族会新潟大会は、当事者・家族主体の精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの協議の場について”をテーマにしました。北信越5県のなかで最も進んでいる取り組みをしている新潟県の新潟市、長岡市、燕市の取組みの事例報

告をしました。会場も本会場の新潟ユニゾンプラザの他に県内にサテライト視聴会場を3か所（佐渡市、長岡市、上越市）設置、福井県、石川県、富山県にも同様にサテライト視聴会場を設置しました。参加者は会場参加者とオンライン参加者併せて153名でした。

※にも包括事例報告大会資料集  
販売中。1部500円（送料別）注文先しんかれん事務局。  
TEL 025-280-0118  
（新潟県連・江口氏）

■日本精神科病院協会と懇談  
去る2023年12月15日に日本精神科病院協会政策委員会とみんなねっと役員（岡田理事長・

赤池副理事長・木全顧問・新銀理事・前田理事・小幡事務局長)による懇談会が開かれました。

岡田理事長は冒頭「あらためまして、私たちは、日頃から精神科医療に助けられて日々を送っております。そのことに、家族を代表して深く感謝を申し上げます。精神の病気で苦しむ本人、その症状に翻弄<sup>ほんろう</sup>される家族にとって、精神科医療はなくてはならない存在です。私たちの多くは、自分の家族が精神の病を発症するまで、精神疾患についてはほとんど知識もなく、他人事のように感じていました。が、体験したことで精神疾患・精神障害はとても身近で大切な問題だということに気づきま

す。そして、自分だけで、私たちの家族だけがんばってもどうにもならないことがある、ということを嫌でも体験してきました。」とし、3年をかけてまとてきた「みんなねつと提言」のポイントをお伝えしました。また、「立場の違いによって、見えているもの、体験しているこ



(上)みんなねつと役員、(下)日精協の委員の方たち

とに違いがあるということがあり、意見を述べているだけでは、どうしても対立構造になりがちで、建設的、発展的な意見交換にすることが難しいということ」を踏まえ、今回の懇談会が実現して感慨無量であると伝えました。そして、今後このような話し合いの場を継続していく、お互いの立場への理解を深める機会を持つことを要望しました。

これに対して、日本精神科病院協会からも定期的に意見交換をしていきたい旨や家族等同意などについて率直な意見を聴きたいと、穏やかな意見交換ができました。有意義な時間を持つことができました。

■寒くなりましたね。近所の学校はインフルエンザや胃腸炎が大流行していたようです。子供の保育園も同じで「〇〇に感染した子が出ました」という園からのお知らせがスマホに届くたびに、次の日には子供が同じ病気にかかり、一家みんなで感染という流れが続いています。40度越えの熱が出て、大人の私はヘトヘトでした……。 (今は12月ですが) 来年こそ風邪に負けない身体をつくりたいです!! (佐瀬)

公共トイレを改修する「TOKYO TOILETプロジェクト」のものでした。バリアフリーはもちろんウォッシュレットも標準装備。作品を見にトイレ巡りしたくなりました。(菅原)

■特集されているイギリスに11月から12月半にかけて滞在しました。目的は見えにくい障害に先進的に取り組んでいるイングランドサッカープレミアリーグ20クラブの視察です。全クラブの視察はイギリス縦断の旅だったため、移動や街の中でも多くのことに気づき学びを得ました。日本の公共設備ハード面は世界最高基準だと言えますが、ソフト面の心のバリアフリーではイギリスは何歩も先を進んでいると実感しました。(橋口)

【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203号(2024年2月号) 定価 300円

発行日 2024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 岡田久実子 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](http://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

みんなねっと事務局行 FAX03-5941-6347  
人数変更連絡用FAX用紙（2冊以上の方専用）

※人数が減る、または中止の場合は3/31までに必ずご連絡ください。

※人数が増える場合は随時お受けしております。ご変更があった際にご連絡ください。

変更前冊数	変更後冊数（4月号～）
冊（うち見本* 冊）	冊（うち見本* 冊）
*低料第三種提出用見本配布をご利用中の方はご記入ください。	
会員番号(DまたはF……) D・F	
団体名 様(ご担当 様)	
電話	FAX
メールアドレス	

# 自動更新のおしらせ

振込・連絡期限:2024年3月31日



- ・退会・購読中止、または人数が減る場合は上記までに必ずご連絡ください。
- ・未入金の場合でもお申し出がないと退会・購読中止になりませんのでご注意ください。

1冊お届け  
個別賛助

3,600円をお支払いください  
「O」WEB賛助の方は別途お知らせいたします。

会員番号「K/O」の方

2冊以上  
家族会  
賛助

3,600円のうち  
3,000円×人数をお支払いください

会員番号「D」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」の方

特別賛助

5,000円/1口をお支払いください

会員番号「T」の方

- ・請求書など、ご指定のある方はご請求時期に別途お知らせいたします。
- ・(2冊以上の方)FAXで人数変更される場合は裏面の用紙をご使用ください。

## ～ご寄付のお願い～

寄付額を合算してお振込みいただけます。振込用紙に金額をご記載ください。

※寄付証明を発行します(年間2,000円以上対象 確定申告用)

### <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 公益社団法人全国精神保健福祉会連合会 シャ)センコクセイシソホケンフクシカイレソウカク	
クレジットカード	QRコードまたは <a href="https://my-site-102920-102211.square.site/">https://my-site-102920-102211.square.site/</a> 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K99999」) ※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。	

- ・振込用紙以外でお振込みの際は必ず会員番号、氏名をご入力ください。
- ・賛助会員規程第3条に基づく納入金額となります。

【お問合せ】みんなねっと事務局(平日10-16時)  
TEL03-5941-6345 / FAX03-5941-6347  
メールmember@seishinhoken.jp

みんな  
ねっと