月刊みんなねっと（毎月１回１日発行）　通巻 131 号　2018 年 3 月 1 日発行　2007 年 7 月 24 日第三種郵便物承認

月刊

全国の家族と家族会をつなぐ機関誌
＆最新の精神保健福祉情報誌!!

3
2018

みんなねっと

●特集●
息子の障害から学んだこと
――日本発達障害ネットワーク事務局長 橋口亜希子さんに聴く

■事例からみる精神障害者の障害年金の実際（白石美佐子）連載12「社会保険労務士として障害年金にたずさわって」

■知ることは生きること（青木聖久）連載27回
家族としての70年以上の経験を昇華させ、今を誠実に生きる
《自らの人生の主人公としての家族の暮らし特集⑥》

公益社団法人 全国精神保健福祉会連合会

「みんなねっと」の
ホームページをご覧ください

☆メルマガ会員募集中（無料）☆

「みんなねっと」で検索！
http://seishinhoken.jp/

LINE 公式アカウント【@ minnanet】

公式ツイッター【@ minnanet】

■友だち追加の方法
①ＱＲコードから
LINE アプリを起動し
「その他」→
「友だち追加」→
「QR コード」から QR コードを
読み取り「追加」をタップ
② ID 検索から
LINE アプリを起動し
「公式アカウント」→ 虫眼鏡マーク → みんなねっと と検索し「追加」をタップ

■フォローの方法
Twitter ページより
「＠minnanet」で検索
→プロフィールページへ行き、プロフィール画像のすぐ下にある「フォローする」をタップ

ご登録！
お待ちしています

「みんなねっと」電話相談のご案内

TEL：03-6907-9212　受付時間：水曜日 10 時～15 時
※祝日と重なった場合はお休みです。※お昼(12 時～ 13 時)はお休みをいただきます。

みんなねっとのホームページ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するメルマガになっています。ぜひ、ご登録ください。詳しくはホームページをご覧ください（「みんなねっと」で検索ください）。

もくじ

月刊 みんなねっと
2018年 3月号 通巻第131号

【表紙の絵】織田信生

知っておきたい 精神保健福祉の動き　2
お知らせします みんなねっとの活動　3

特集　**息子の障害から学んだこと**
日本発達障害ネットワーク事務局長 橋口亜希子さんに聴く―　6

事例からみる精神障害者の障害年金の実際
【連載第12回】社会保険労務士として障害年金にたずさわって（白石美佐子）　16

街の診療所からのお便り【連載 130】（増本茂樹）
･･･周囲の期待を裏切ることは、誰にとっても難しいです･･･　22

知ることは生きること
（連載 27 回）家族としての 70 年以上の経験を昇華させ、今を誠実に生きる
《自らの人生の主人公としての家族の暮らし特集⑥》（青木聖久）　26

真澄こと葉のつれづれ日記（第 84 回）　32
みんなのわ――読者のページ・地域の話題　34

原稿を募集しています

メールでの原稿募集を始めました。
アドレス：minnanet.seishinhoken@outlook.jp
・「みんなのわ」コーナー（300 ～ 350 字程度）
・「地域の話題」コーナ―へ皆様の原稿をお寄せ下さい！（1000 ～ 1200 字程度）

知っておきたい 精神保健福祉の動き

■労働政策審議会障害者雇用分科会

12月22日、障害者雇用分科会が開催されました。

審議内容は、障害者雇用の促進等に関する法律の一部を改正する法律（平成25年法律第46号）の一部の施行に伴い、並びに障害等の雇用の促進に関する法律に基づき、障害者の雇用の促進等に関する法律施行規則の一部を改正する省令改正案が妥当かどうかの検討でした。

具体的に言いますと、「精神障害者で短時間勤務職員については、雇入れの日又は精神障害者保健福祉手帳の交付を受けた日のいずれか遅い日から起算して3年を経過するまでの間は、一人とする」というものです。

ここでいう短時間雇用とは、1週当たりの労働時間が30時間未満で20時間以上の就労を指し、現在は0.5人とされています。それを上記のように精神障害者に限り3年を経過するまで、1人とするということですから、事業主にとって精神障害者雇用のハードルが低くなり、かつ、疲れやすい精神障害者にとっても就労しやすくなったと思います。

審議会でも、最終的に諮問案は妥当と満場一致で認められました。ただし、当会など精神保健福祉関係では、相当以前から短時間雇用の問題は取り上げられていましたが、雇用分科会で当会が、正式に提言したのは昨年の9月頃ですから、他の委員からたいへん唐突な感じがするという意見もしくは感想が述べられる程でした。

今後も進んでいない精神障害者雇用が前進するよう、IPSモデルなど具体的で建設的な意見表明をしていきたいと思います。

なお、午後には第6回目となる、研究会も開催されました。研究会でも、省令改正の報告がされた他、就労移行支援A型の問題も議論がありました。

（本條）

お知らせします みんなねっとの活動

■精神障がい者にかかわる要望書を自民党議員連盟へ提出

去る1月29日に開催された自由民主党ユニバーサル社会推進議員連盟（会長石破茂議員）では内閣府提出の「バリアフリー法改正法案（高齢・障害者等の円滑化の促進に関する法律の一部を改正する法律案）」と議員立法による「ユニバーサル社会の実現に向けた諸施策の総合的かつ一体的な推進に関する法律案（仮称）」の要綱案の説明がありました。

この機会に要望受付があり、当会からも多岐にわたる要望を致しました。紙面の都合上、要望項目のみを掲載いたします。

○虐待防止法の見直し

1　今後、国際機関から統計的な報告を求められることも考えられるため、早急に精神科病院における虐待の実態調査体制を確立し、実施してください

2　精神科病院（病院・学校・保育所等）通報義務を法律に盛り込んでください。そのうえで、虐待を発見し、そのことを行政に通報した人に対して〝不利益取り扱い〟がなされないよう、しっかりとした法的保護の仕組み担保してください

○世界に類を見ない不必要な身体拘束の削減と可視化

1　身体拘束の実施過程の可視化など、身体拘束が適切に行なわれているかを検証できるシステムを構築してください

2　不必要な身体拘束をなくし、その実施を縮減すべく手立てを講じてください

3　精神医療審査会の審査期間の短縮（3日以内に）してください

○精神科特例の廃止

1　精神科特例の見直しなど、診療報酬基準を一般医療の水準にしてください

○精神科医療における家族同意の廃止

1　家族の同意は廃止してください

2　行政や医療機関から独立した「第三者人権擁護機関」を設置してください

○障害年金（精神）に対する改善

1　障害年金2級を生活保護基準並みの年金額に引き上げてください

2　初診日認定の一層の緩和と柔軟な運用をしてください

3　就労状況の評価は、実態を精査して慎重な配慮をしてください

4　無年金障害者の救済対策をしてください

○雇用政策に対する改善

1　短時間雇用の柔軟運用をしてください

2　雇用率カウント対象者範囲を拡大してください

3　ＩＰＳモデルの実施をしてください

○その他

○心のバリアフリー教育の他に精神疾患・障害について福祉教育としてカリキュラム化してください

　精神障がいをもつ人の地域生活を広げていくためには、一般市民への精神障がい者に対する理解を深め、偏見のない社会づくりを進めることが必要です。政府の広報活動での取り組みや、小学校高学年、中学校の義務教育の段階から精神疾患への理解を深めることで、治療に至る前の予防、早期治療につなげる施策が求められています。厚生労働省のすすめるメンタルリテラシーに加えて、義務教育段階での体現的持続性のある福祉教育をおこなってください。

○公共交通機関の割引対象に精神障がい者を加え障害者間格差を解消してください

　差別解消法が施行されました。一般市民との差別だけでなく、障害者間の福祉サービスの差別が歴然とあることにもメスを入れてください。とりわけ、ＪＲや航空運賃などの割引は、身体・知的障がい者を対象としており、精神障がい者は対象外となっています。地方鉄道・バスについても地域格差があります。公共交通機関へのアクセスがしやすくなることで、精神障がい者の社会参加が促進される

と考えます。

私たちは、国会に「精神障害者の交通運賃に関する請願」を続けています。誠に残念ながら衆参両院とも審議未了となっております。しかし、この活動のなかで、大手私鉄の西日本鉄道が割引を実施するなど路を拓いて来ております。

国土交通省からも通達が出されるなど交通事業者への要請にも呼応するように、ぜひ、民間運輸事業者に対し政治的指導性を発揮できるようご尽力願います。（事務局）

■当事者と家族が作成に参加した『統合失調症薬物治療ガイドラインガイド』が7月ごろに発行

日本神経精神薬理学会では、統合失調症の治療における薬の使い方の国際的な最新情報を踏まえたガイドラインガイドを作成中です。

画期的なのは、専門家とともに当事者、家族を作成会議に加えて編集を行っていることです。当事者団体と「みんなねっと」から、それぞれ5人が参加しています。

発行は、今年の7月ごろになる見込みです。

◆このガイドの使い方

薬の使い方についての説明を22の項目に分けて、一つひとつを質問の形にして一つの質問に見開きの2ページを使って回答する形式になっています。

例えば「維持期統合失調症患者の抗精神病薬治療において、再発率減少や治療継続に好ましい薬剤はどれか？」という質問には「【推奨】第一世代（定型）抗精神病薬よりも第二世代（非定型）抗精神病薬を選択することを推奨します。第二世代抗精神病薬の中では、特に推奨される薬剤はありません」と回答されています。ここで、「抗精神病薬」のように傍線が付いているのは、「用語解説」があるので、そこを読むようにという意味です。回答（推奨）に続いて「解説」があり、専門的な詳しい説明がされています。

ガイドの末尾には全薬剤のリストが付いています。（野村）

特集

息子の障害から学んだこと

⌘インタビュー⌘
日本発達障害ネットワーク事務局長
橋口亜希子さんに聴く

●人と信頼関係を築いていくことが何より大切
●診断名で画一的に対応するのではなく、個人個人の困っていることを一緒に解決する支援が必要

11月の半ばも過ぎたある日、みんなねっとの小幡事務局長と編集委員が橋口事務局長をお訪ねした時に、そのお話に深い感銘を受けました。私たちの今後の活動を強化するためにも、障害の種別を超えてお互いに理解し合い、手を取り合って運動を進めることが必要との考えもあり、去る1月10日に委員が取材訪問しました。事務所は、東京都港区高輪の地下鉄泉岳寺駅から徒歩で5分、国道わきのビルの4階にあります。

日本発達障害ネットワークについて

――日本発達障害者ネットワークとは、どのような団体ですか。

橋口　一般社団法人です。広汎（こうはん）性発達障害（自閉症、アスペルガー症候群）、学習障害、注意欠陥多動性障害等の発達障害のある人およびそのご家族の権利と利益の擁護者として、理解啓発、調査研究、政策提言等を行ない、発達障害のある人の自律と社会参加の推進に向けて活動を行なっています。

当事者と家族以外に、専門職も会員として参加しているのが特徴です。

――どのような会員が加盟していますか。

橋口　正会員では日本自閉症協会などの全国組織が20団体、エリア会員として地域の団体が40、都道府県ごとのネットワークが9団体、新設された企業サポート会員が1団体と、個人会員が10数名となっています。

――活動資金は、どのように調達されていますか。

橋口　会費と日本財団などの助成金で賄っています。会費は、加盟団体がそれぞれの会員から集めた資金の中からいただくので、多くはもらえません。

――事務局の職員は何人ですか。

橋口　私は常勤職員として事務局長を務めています。もう二人、非常勤がいます。3名で事務局の業務をしています。

――いつ頃、設立されたのですか。

橋口　２００５年です。この年４月に発達障害者支援法が施行されました。私たちの日本発達障害ネットワークは、この法律とともに歩んできました。

２０１０年に一般社団法人になり、今日に至っています。

他の障害団体との連携

――身体障害や知的障害、その他の障害関係団体との連携はどのようにされていますか。

橋口　国の会議で一緒になるので、そこでお互いを理解し合い、意見を交換し合い、支え合うことができていると思っています。

発達障害の種類、人口での割合

――発達障害の中にはどのような障害がありますか。

橋口　発達障害と言われている障害の中には、広汎性発達障害（自閉症、アスペルガー症候群）、学習障害（ＬＤ）、注意欠陥多動性障害（ＡＤ／ＨＤ）、トゥレット症候群（チック、吃音（きつおん））があり、それらの特性を単独で持っている人は少なく、重なりあっていることが多いです。広汎性発達障害は、言語の発達に遅れがあると自閉症とされ、無ければアスペルガー症候群とされています。

――人口の何パーセントくらいが発達障害なのですか。

橋口　日本では10％と言われています。海外では13～15％とも言われています。

統合失調症と発達障害との関係

――よく聞く話で、統合失調症と診断された人の7割に発達障害があり、中には統合失調症ではない発達障害の人まで、誤診されて統合失調症の薬を飲み続けている例があるそうですが。

橋口　その人の根底に発達障害があることに気づかず、発達障害による苦しみの結果発症した二次障害としての統合失調症にばかり目が行って、効果的な治

療ができていないケースはたくさんあると思います。専門医が少ないことも大きな課題です。

発達障害の診断はとても難しいのです。いろいろな種類の発達障害が一人の人のなかに混在していて、しかもその後に発生した二次障害としての精神障害が重なっています。複雑な状態になっています。

専門医を増やすためには、発達障害には時間をかけた丁寧な診察が必要なことから、それに見合った診療報酬になることも必要だと考えます。

お子様が発達障害と診断されたとき

――お子様が発達障害と診断されたときには、どのように感じましたか。

橋口　息子は小学校1年の時に、発達障害（注意欠陥多動性障害）と告げられました。それまでは、トラブルが起きる度に「母親のしつけが悪い」「育て方が悪い」「家庭環境が悪い」と言われ続けてきました。そして、発達障害と言われた時には、心に二つの思いが湧き上がりました。

一つは「今までの謎が解けた」という、ホッとした思い、もう一つは「注意欠陥多動性障害」という、息子の一生を厳然と支配する診断名が確定したことによる痛切な衝撃に耐えられない、という感情です。

医師からそう言われた瞬間、私は医師に猛然と食い下がりました。「そんなことはあり得ない」（何度も何度も必死に否定して）…気がついたら、2時間半も経っていました。事実を認めたくなかったのです。

生涯の恩人となった医師

――それからどうなさいましたか。

橋口　ところが、それから先生はおっしゃったのです。

「お母さん、今まで本当によく頑張ってここまで育ててくれましたね。ここまで育ててくれてありがとう。他の人だったら、ここまで育てることはできなかったかもしれませんよ」

「お子様が困っておられることに間違いはないから、これから私と一緒に育てていきましょう」

その言葉によって、私はようやく診断を受け入れることができました。二上哲志先生というお名前ですが、その先生に出会えていなかったら、私たち母子は、今日まで生きて来られなかったと思います。

二上先生は、息子に会うと必ず「何か困っていることはないかい？　医者の僕にできることはないかい？」と訊いてくれました。

あるときは、私が先生と二人で話している間、息子は離れたところで宿題をしていました。話が終わると、二上先生は息子に声をかけてくれました。

「宿題をしていたの？　偉いね。見せてくれる？」

そして、印鑑を出して、その宿題のペーパーに押してくれたのです。息子はそのことで自信がついたと思います。学校でも、担任の先生から「あら、二上先生にも宿題を見ていただいたのね」と褒められました。

母親は就労など、育児以外の世界を持つことも大事

――お母様は、お仕事はなさっていたのですか。

橋口　働くことを止めませんでした。息子は学童保育に預けていたのですが、そこの先生から

は働くことを止めて、子育てに専念するように言われました。しかし、私は止めませんでした。夫との共稼ぎを続けました。

その理由は、もし、仕事を辞めて家の中で子育てに専念していたら、生活の範囲が狭くなり、小さな世界に閉じこもって自信がなくなり、誇りも失って子どもには過干渉をする親になっていたと思っています。

ただ、女性の就労のあり方については、人生の様々な時期で就労のスタイルを選べるようにすると働きやすくなると思います。

育児の難しさ

――その後の子育てはいかがでしたか。

橋口　やはり子育てはたいへんでした。特に思春期になると困りました。普通の子でも、思春期は自立への衝動や他者の視点が自分のなかに芽生えて揺れ動きが激しいのですが、発達障害のその特性から、揺れ動きの幅が倍になります。余計に激しいのです。私と息子は家の中で毎日言い合い、主人とは取っ組み合いになったこともあります。

本当に、いろいろありましたが、息子は成人して昨年の4月から働いています。

学校でのいじめについて

――障害があると学校でいじめの対象になることが多いのですが、この問題についてのお考えをお聞かせください。

橋口　発達障害の子が、学校でいじめの対象になることは多いです。それで引きこもる子もたくさんいます。人と違う、という理由でいじめられます。

子どもが人を差別する理由の一つとして、大人が子どもに差別する感情を植え付けていると私は感じています。「変わっているあの子とは付き合ってはだめ」などと大人の判断を子どもに押し付けてしまうんですね。

まず、大人が子どもの純粋な心から学ぶための教育を受けることも必要だと考えます。人は誰でも他の人とは違っている、そして、誰もが尊敬に値することを当たり前のこととして学ばなければなりません。

いじめがあると、教師が責められることがあります。しかし、犯人捜しのように、誰かの責任を問い詰めるやり方は間違っています。

私の友人のある新任女教師が、小学校2年生の学級担任になりました。とてもまじめな人でした。ところが彼女のクラスには課題のある子がたくさん居て、しかもその学校では教員同士の助け合いの精神が無く、彼

女は孤立して行き詰り、とうとう自殺をしました。

このことがあってから、私たちは彼女を悼み、すべての教師に、二度とこのようなことの起きないようにと願って教師を支えるための冊子を作り配布しました。過酷な教育現場で責め合うのではなく、心と心が信頼関係で結ばれることの大切さを伝えました。

発達障害のある子は、親と教師だけでは支えられるものではなく、社会全体で守っていかなければうまくいきません。

学校教育に求めること

――発達障害のある子どものために学校教育を改革するとしたら、どのようなことが考えられますか。

橋口　まず学校教育法に、発達障害が明記されることが必要です。特別支援教育では、発達障害だけでなく、すべての子どもたちの個々のニーズに合わせた教育を行うことが明記されています。

いま、内閣官房が進めている「ユニバーサルデザイン2020」行動計画の「心のバリアフリー」にも示されています。子どもの時から支援すると書かれています。

もう一つは、学校での対応を診断名によって画一的に行うのではなく、目の前にいる子どもの一人ひとりが抱えている「困っていること」「つまずいていること」に目を向けて支援を行うようにすることです。

特別支援教育が始まったころ、おかしなことが起きました。教師たちの中には「発達障害」と診断されている子には配慮しましたが、診断されていない子には配慮をせず叱責するということがありました。診断名の有無だけを対応の基準にしてはいけません。

大切なことは、「どんなことに困っているのか」「どうしたら、困りごとを解決できるのか」ということです。目の前にいる困っている人と一緒に考えます。「心のバリアフリー」で

もそう言っています。

ひきこもりと親亡き後の不安

――発達障害でのひきこもりの状況はどうですか。

橋口　発達障害では感覚が鋭敏すぎて、今の社会の激しい刺激に耐えられない人がたくさんいます。家から外に出られないのです。ストレスが重なって精神疾患にかかる人も多いと思われます。

　統合失調症の方々の親は年老いていると聞きますが、発達障害がある人の親も、年老いた人は同じようにたくさんいます。発達障害の子が生まれたときは若くても、長い年月が経てば高齢になります。親亡き後の不安は同じように大問題です。

手帳制度と発達障害

――話は制度のことに移りますが、手帳のある無しでサービスが受けられたり受けられなかったりする現状があります。ご意見をお聞かせください。

橋口　この問題にこそ、日本発達障害ネットワークが先頭に立って取り組むべきであると思っています。

　発達障害には手帳が必要な人もいればそうでない人もいます。「困りごと」があるか無いかではなく、手帳があるか無いかでサービスを受ける資格の有無が決まるのはおかしいです。例えば就労では、手帳の有無ではなくすべての人達が、個々のニーズによって就労スタイルを選べるようになること、これが多様性を実現し、今国が進めている働き方改革にもつながると考えます。

　個々人の困りごとにどう対応するか。ある程度の基準がないと、サービスの決め方が難しいこともありますが、社会全体で一生懸命に考えるときが来ています。

今後の地域支援について

――今後の地域支援のあり方について、お考えを教えてくださ

い。

橋口　昨年、発達障害者支援法が改正されて、各都道府県と政令指定都市に発達障害者支援センターが複数個所設置できることになりました。今後、各地域で増やしてほしいのですが、地域格差が無いようにしてほしいです。

　それから、地域において、いまは様々な支援機関が点として存在しているので、線で繋（つな）がり、面として、立体として広がるように整備してほしいです。生まれてから命を終えるまでのタイムラインを、隙間なく一生涯、安心して支援を切れ目なく受けられるようにしてほしいです。

　すべてのサービスに地域格差が無いようにしてほしいです。都会は充実し、地方は乏しい現状は是正していってほしいです。

オープンダイアローグについて

――この頃、フィンランドで成果を挙げているオープンダイアローグ（開かれた対話）という心理的治療法が盛んに取り沙汰されています。このことについてご存知ですか。

橋口　勉強しています。仕事の合間に、傾聴、カウンセリングやコーチング・セラピー、エンカウンターなどを学んできました。産業カウンセラーの資格を取りました。

　人が違いを認め合い、信頼し合うには傾聴が必要です。オープンダイアローグは、目の前にいる人の話をニュートラル（中立的）な心の状態で聴くことではないかと思っています。この姿勢は、発達障害の人を支える時には特に重要です。その人がその人らしくしていられて、それを理解してくれる人が一人でもいたら、生きやすくなります。それが、オープンダイアローグの素晴らしいところと思っています。

価値観の転換期

――この頃の社会の動きについて、何か感じていらっしゃることがありますか。

橋口　日本はいま、価値観の転換期に来ていると思います。先ほどお話しした「ユニバーサルデザイン2020行動計画」が実現するためには、発達障害が大きな働きをするでしょう。

発達障害の立場から、いま社会に行きわたっている価値観や常識は、そもそもいったい何なのか、と問い続けています。そして違う価値観が見えてきます。それを私たちに教えてくれるのが発達障害のある人たちなのです。

日本の観光地でも、最近は海外からの観光客が増え、異文化のコミュニケーションが盛んに行なわれるようになりました。

最後に

――最後に一言、お願いします。

橋口　私は、息子の発達障害のお蔭で、人生が思いもかけず豊かになりました。息子によって、たくさんのことを教えられ、人間の理解が深まりました。本当に苦労したので、人生にユーモアを感じるようになりました。人との距離を縮めるのもユーモアです。皆様も、障害を手掛かりにして人生を豊かにしてほしいです。

今はネットワークの皆様から事務局長という尊い使命を与えられています。天から与えられたと感じています。ただの母親でしかない私ですが、真摯に誠実に役目を果たしてゆきたいです。

何よりも大切なのは、相手を信頼することと思っています。人を信じようとしている自分を信じています。一期一会の出会いで、どれだけ信頼関係を築けるか、これからも努力を重ねてゆきます。

――たくさんの貴重なお話を、本当にありがとうございました。

（取材と文・野村）

事例からみる精神障害者の障害年金の実際

《連載12》社会保険労務士として障害年金にたずさわって

白石社会保険労務士事務所
社会保険労務士　白石（しらいし）　美佐子（みさこ）

知名度が低い社会保険労務士

1年間、お読みいただき有難うございます。

障害年金を進める中で感じることは、社会保険労務士という資格の知名度の低さです。

弁護士や税理士などは、知名度も高くほとんどの人が聞きなれた資格だと思います。

社会保険労務士というと、100人いたら10人もこの資格を知らないのでは？と思うことが多々あります。

社会保険労務士の多くの方が企業などからの依頼で労働関係のお仕事をされています。

障害年金を専門としている社会保険労務士は全国でもその数は少ないと思います。

障害年金はもちろん、自分で手続きを行うことも可能です。

障害年金の請求手続きは、時間と労力がかかります。

障害年金の手続きの代行

そのため、社会保険労務士という専門家に手続きの代行を依頼される方もいます。

本来なら、公的年金の一つですから老齢年金の様に自分で手続きを行い受給できるものでなければなりません。

しかしながら、医師法でカルテの保存は5年と定められているにもかかわらず、障害年金を

請求する時には、何十年前の初診日であっても、その立証責任は患者側にあります。

また、短い時間の診察時間内で、医師に日々の日常生活の辛さや生きづらさなどを伝えることは無理だと話される方がほとんどです。

そのため、診断書の内容が、日々の辛い生活とかけ離れたものになってしまうケースもあります。

病のため自閉している場合

障害年金のご相談の中で、うつ病により体調が悪く、日々、自閉した生活をされているため、面談で当事務所までお越しいただくことが困難な方がいました。

そのため、ご家族も自宅面談をご希望され、ご自宅に伺いました。

その時の光景は今でも忘れられません。

布団の中にもぐり込み、私からの声がけは全く反応がなく、声も出せない、応答もできない状態でした。

部屋に立ち込めた臭いで、風呂にも入らず、排せつなどについてもトイレまで行く気力もないことがすぐにわかりました。

ご家族から、「毎日、こんな感じなんです」と。

食事は、炊飯器にご飯を炊いておいても、自分で茶碗につぐこともしないため、お盆にすべての食事を並べ布団のそばに置いておくとのことでした。

翌朝、少しでも食事をとった形跡があれば安心すると、ご家族は話をされていました。

家族との接触も絶ち、無気力な日々を送る状態が続いているとのことでした。

日ごろの辛さは医師に伝わりにくい

そのことを病院側に伝えると、非常に驚き、体調の悪い時はご家族の代理受診がされているものの、家族に連れられ通院する時は、さっぱりとした身なりで、医師の問いかけにもしっ

かりと話をするとのことでした。

日常生活を共にしていない医師には、日ごろの辛さは伝わらないことも多いのだと感じます。

人としての自尊心もあるでしょうから、日々の生活の状況のすべてをお話することは難しいのかもしれません。

医師の診断書で決まってしまう障害年金

精神疾患については、医師独自の判断基準で決まってしまう診断書と言っても過言ではないことから、その診断書で障害年金の決定をしてしまうことそのものに疑問を感じます。

病状から働けない、働くことが困難であるという事実が、生きるためには大きな障害であると感じます。

生きるためにはお金が必要

生きるためにはお金が必要です。

きれいごとだけでは済まされないと思います。

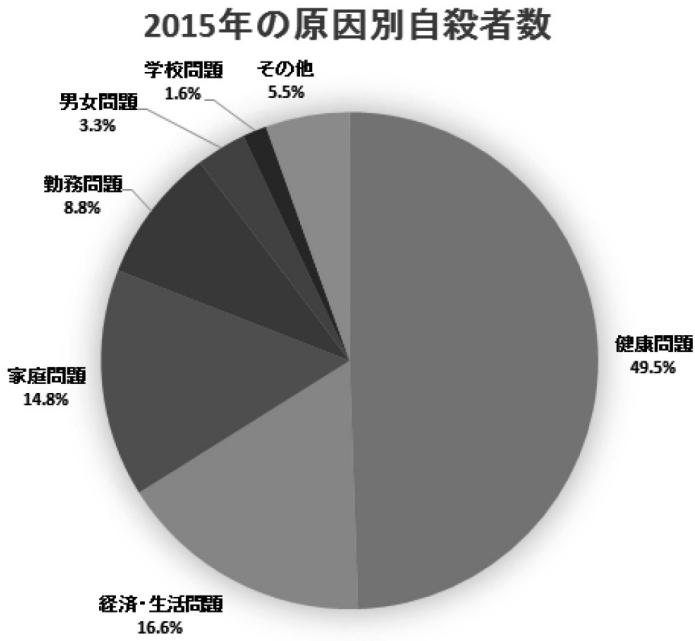
ある患者さんが言われた、心に残った一言です。

「優しい言葉はいらない。なぐさめもいらない。欲しいのはお金なんだ。

医者から、どんなに勇気づけられる言葉を言われても、君の味方になると言われたとしても、生きるための金はない。お金のないみじめさ、辛さ、死んだほうがましだ」

警視庁の調査では、自殺の原因のトップは、健康問題です。次いで、経済、生活問題です。病気をもち、働くことができず、日々の暮らしに困窮し命を絶ってしまうという悲劇を起こさないためにも、その人の権利として障害年金という制度の普及と受給に対する対策などを急がなければならないと思います。

社会保障制度としての公的年金の中の障害年金は、社会的な仕組みや価値観、物理的な構造から生じる不利な状態も含めて判断されるべきなのに、その判



断の基準が医学的レベルに重きを置いているということが問題だと思います。

人が生きる上で何をどう困るかが重要であるのに、疾患がどれほど重症かに焦点を合わせている現状では、国と患者との溝はどうやっても埋まらないような気がします。

理解しにくい認定の基準、審査の方法など

認定の基準、審査の方法、結果など一般人からは理解できないことが多いのも事実です。どの程度であれば障害年金が受けられるかが、医師にも患者側にもわからないことなど、様々な

問題点が多くあります。

病気になり、それに伴って生じる不意な予期せぬ出費も多いものです。

体調が悪く、公共交通機関を使えずタクシーで病院まで行った、思考力や集中力の低下から、車を壁にこすってしまったなど。

生きる権利として公的年金を利用する

日々の生活を営んでいくためには、少なくとも必要最小限の安定した収入をどう確保するかということは、人が人らしく生きるための最も重要な課題だと思います。

日本人は権利意識が低いと言われています。

自分の権利として、障害年金という公的年金を利用し、継続的な経済的安定を図り将来への希望につなげて欲しいと心から願います。

心に感じる小さな疑問が、日々の生活の中で当たり前にならない様、社会への疑問を持ち続けて欲しいと思います。

先日、ある衆議院議員から障害年金に関してヒヤリングをしたいと、みんなねっとに要請があり、議員のもとへおとずれました。

少しでも、障害年金という制度の改善に向けての話でした。みんなねっとの方々の想いと日々の努力の積み重ねの活動が、議員へと繋がったのだと感じました。

人と人とのつながりで、想いが重なり一つになり大きな力になっていくことと思います。

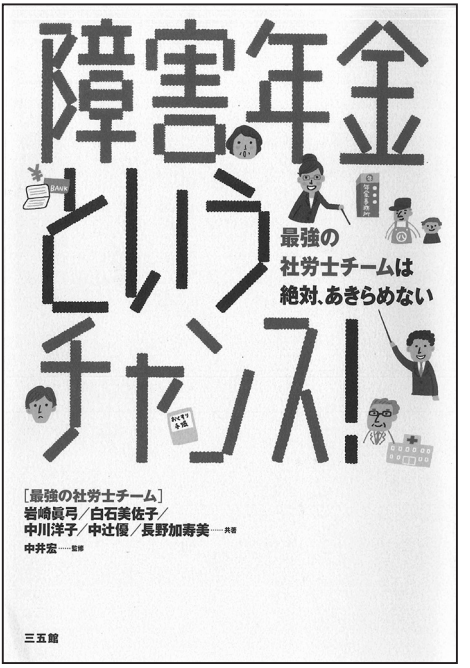
ご意見をお待ちしています
＆書籍プレゼント

来年度からも連載の継続が決まりました。

有難うございます。今後、こんなことを取り上げて欲しいというご要望がありましたら、お知らせいただければと思います。

１年間、連載をお読み頂きました皆さまへ、制度の改善、意見、こんなことがあったなど、是非ご意見を、みんなねっとまでいただければと思います。

なお、ご意見をいただきました方の中から 20 名様に、『障害年金というチャンス』（精神の診断書の点数の計算表なども掲載されています）をプレゼントさせていただきます。



著者（白石）も執筆している『障害年金というチャンス』（三五館刊）の表紙

ご意見については、本誌巻末の「みんなねっと投稿係　行」の郵便はがきか、みんなねっとの投稿用メールアドレス：minnanet.seishinhoken@outlook.jp に、書き込んでお送りください。

街の診療所からのお便り

…周囲の期待を裏切ることは誰にとっても難しいです。…

連載130回

増本（ましもと）　茂樹（しげき）
増本クリニック院長

〈お母さんが通院中〉

「ダメ、やっぱり残業を断れません」と駄々をこねるように子供っぽく話されるのは、バツイチで病院勤務の栄養士のAさん（42歳、女性）です。彼女は元々、一人息子のB君（19歳大学1年生）が学校やクラブに行けなくなり、精神科医に相談するのに付き添ってうちのクリニックを訪れたのですが、その後、B君は通院を止め、付き添いだったお母さんのAさんが、今は自分の問題を相談されるようになっています。息子をどう理解するかとか、自分の性格や考え方と行動の癖について話し合うようになり、通院と服薬をしておられます。

〈高校生の神経症〉

息子のB君は高校時代野球が上手だった。でも、キャプテンをしていた頃のミーティング中、苦しくなって水を飲みたかったのに、我慢していたら気が遠くなって、救急車で病院に搬送されたことがありました。その時は〝脱水〟と言われたのでしたが、学校から精神科・心療内科への受診を指示されました。病名も治し方もよく聞いていないらしいのですが、軽い安定剤である抗不安薬を大量に処方されています。お母さんのA

さんは心配で、大きな病院の精神科も受診させています。この時には軽いうつ病と言われ、抗うつ薬を少しの処方でした。

〈学校に行けない〉

その後、B君は大都市の大学の野球部の監督から勧誘され、そこに進学して野球部に入りましたが、どうも、周囲の期待通りには野球ができなかったらしい。そして、クラブにも学校にも行けなくなった。大学の相談室で「クラブが怖い」と訴えたためか、紹介された精神科では〝軽い精神病〟と言われて、抗精神病薬を処方されています。精神病ではなくて〝一時の気の迷い〟だったとしても、少量の抗精神病薬が助けになることは時々あるのですが、Aさん親子はインターネットで薬の名前を調べて、「精神病になった」と暗くなり、B君は母親のもとに帰って家に閉じ籠ってしまいました。

〈仕事はできる〉

うちへ受診した時には悩み顔でした。

「夜はゲームをしていた。朝起きにくい。俺は目立ちたいやつなのに、今は野球もうまく行かない。何を頑張ればよいのか分からない」

〝青年期の悩み〟の一種ですよ。誰でも、どんな大人になるかを自分で決めるものです。

B君は「お父さんがいなかったので、叱ってくれる人がいなかった」などとも言われました。私は、大学を続けるかどうか

も、よく考えて自分で決めるようにと話し、まず、夜は良く寝て、ちゃんと食事をして日常生活を整えることから始めよう、と言っています。

3か月自宅でのんびりした後、B君は早朝の新聞配達を始め、半年後には学生向けの奨学金を貰うことになりました。休学していて奨学金を貰うのは、なんか変ですけどね。

〈まじめなお母さん〉

実は、お母さんのAさんもあちこちの病院へ通院しておられたようです。地域の心療内科や総合病院の内科へ「おなかの調子が悪い」と言って受診されるため、いろんな検査をして、いろんな病名を付けられています。そして、まじめに薬を飲んでこられました。ですから、息子がきちんと薬を飲まなくなったのをとても心配されます。

Aさん、人間というのは結構偉いもので、自分に良いものは取り入れようとするものらしいですよ。逆に不必要なものは取ろうとしないところがある。彼の動物的勘が、この薬は飲まないでいいと感じるのでしょう。今は彼の勘に乗って様子を見ましょうよ。

〈お母さんの病気は？〉

Aさんの職場での悩みは、入院患者さんにちゃんとした食事を作ろうとして、早朝から夜遅くまで働くため、身体も気持ちも疲れ、仕事ができなくなっているところです。そして、休みたい自分を責めるのでした。実は、病院の食事時間は、以前は夕食は5時でした。この頃では、朝食は7時に、晩御飯は夕方6時に出すように改善されています。しかし、給食係は辞める人も多く、人数は増やしてもらえません。

「求人は出しているけれど、良い人が応募して来ないんだそうです」

あなたは、自分の勤務時間が終わった後にも働かないと仕事が終わらない、と言われます。そんな職場に応募する人は少ないでしょうね。ですから、まず

あなたが無理な残業を止めるのが先で、そうなれば応募する人もある、というものです。

〈残業を止める〉

そこでAさんと話し合って、朝の出勤時の6時から計算して、夕方4時に帰ることを実行し、家では仕事のことは忘れよう、と決めました。でも、やっぱり次の受診時には、

「ダメなんです。どうしても4時には帰れません」と言われます。

息子のBさんも、周りの人の期待に応えようとして、自分では意欲を失っていた野球で頑張らなくてはならない、と思い込んでいましたね。母親の悩み方と息子の悩み方がよく似ている、と思いませんか？　似た者親子ですね。

Aさんは了解されましたが、残業をしないことを自分では上司に言えないと言われます。それで、「疲労のため、しばらくの間、残業はできない」という診断書を持って行くことになりました。

〈できるだけ頑張る〉

誰にとっても、周囲の期待を裏切るのは難しいのです。Bさんは、〝もう野球で頑張れないと思っていい〟とは考えられなかったのですし、親のAさんも、〝自分も休んでいい〟とは思えませんでした。

ところで、周囲から期待されたことを断れない、ということは統合失調症のある人では強く起こります。彼らは自分が仕事をどれだけできるか自信がありませんし、苦手なことをどの辺まで頑張るものなのかを判断するのも、すごく下手です。でも、すごく下手だから周りには分かりやすく、〝頑張らなくて良いのよ〟と言いやすいものです。

病気の子供を持つ親も、自分ができないことを思い詰めることなく、〝できるだけ頑張って〟やって行きたいものです。

知ることは生きること

連載27回

家族としての70年以上の経験を昇華させ、今を誠実に生きる（自らの人生の主人公としての家族の暮らし特集⑥）

日本福祉大学
みんなねっと理事
青木聖久

今回ご紹介をするのは、南誠一さん（仮名：70歳代男性）です。私は6年ほど前、誠実に家族会活動をしていた南さんの歴史を知りたいと思い、スクーリングのゲスト講師に来てもらったことがあります。その際、幼少時代の南さんの話を聞き、多くの学生が涙していたことを、忘れることができません。

後述しますが、精神障がいのあるお母さんが近所から疎まれていたことを、小学生ながらに南さんは感じていました。それでも、近所の人に南さんはあいさつをするのですが、無視されてしまいます。小学生の小さな心を想像すると、言葉になりません。

自分が生まれた頃に母親は既に精神障がいを抱えていた

南さんが生まれる前の南家は、お父さんとお母さん、2人のお姉さんの4人暮らしでした。そのような中、次姉さんが7歳の時、重い猩紅熱にかかり、息を引き取ってしまったのです。お母さんは次姉さんの死を受け入れられず、混乱し、そのことが引き金となり、精神疾患を発症されました。以来、お母さんは毎日、次姉さんの衣服を胸に抱いて泣き続け、1年経っても家事ができなかったと言います。

お母さんは元々庄屋の娘で、女学校を卒業しており、いわゆる裕福な家庭で育ちました。習い事もひと通りされ、その後、

大手の列車運行会社に勤める土木技師のお父さんと結婚したのですから、発症前は順風満帆（じゅんぷうまんぱん）の人生だったのかもしれません。転勤の多かった南家では、引っ越しも多かったのです。それでもお母さんが内助の功で家事はもちろん、近所付き合い等もそつなくされていた、ということを南さんは後に聞いて驚きました。なぜなら、南さんが知っているお母さんからは、家事や近所づきあいをする姿を、想像できなかったからです。

寂しさや劣等感、我が家や私はこれからどうなるのかという恐怖心

次姉さんが亡くなった2年後に、南さんは生まれます。しかし、南さんの物心がついた頃、お母さんの症状はかなり重くなっていました。そのことから、お母さんと心が満たされるような会話をした記憶は無いと言います。お母さんは、家事ができず、毎日寝ていて、独りごとをつぶやいていました。そのような状態にありながらも、お母さんは「東大に行け」と、南さんを机に向かわせ、無理やりにでも、勉強をさせたりしていたそうです。

ところが、南さんはそれどころではなく、寂しさや劣等感、さらには、「我が家や私はこれからどうなるのか」という恐怖心が付きまとい、何も頭に入らず、勉強する気持ちになれませんでした。学校へはズル休みを繰り返し、その度に自己嫌悪に陥りました。そんな南さんを心配して、友だちや先生が自宅を訪ねてくれても、嬉しい半面、片付いていない家を見られるのが恥ずかしく、結局、一度も家にあげることはできませんでした。

真面目で責任感の強いお父さん

当時、中学校を卒業すると働くのが一般的であり、また、厨房（ちゅうぼう）に男性が立つということも珍しい社会状況でした。その時代において、南さんのお父さんは、大卒のエリート社員だったのです。真面目で責任感の強いお父さんは当初、仕事中心の生活でしたが、お母さんの発症後は、がらりと暮らしが変化しました。朝早く

に起き、前の晩の後片付けをした後、家族の朝食を作ってから仕事に出かけ、帰ると夕食の準備、というヘトヘトになる毎日を、考える余裕もない中、必死にこなしていたのです。

さらに、追い打ちをかける出来事が起こります。お母さんの被害妄想から、近所と大きなトラブルになり、お父さんは退職を余儀なくされると共に、社宅も出ないといけないことになってしまったのです。その後、お父さんは小さな会社に転職したものの、生活は苦しく、ボロボロの背広に、底がパカパカの靴を履いており、子ども心に「お父さん、可哀そうだな」と、南さんは思っていました。

結婚についても、親族のなかで、一番応援してくれたのがお父さん

それでもお父さんは、どんなに辛くても耐え忍び、家族の安定と成長のために全力を振り絞りました。仕事には誠実に取り組み、会社の部下たちのことを、社長とぶつかりながらも、親身になって守っていました。

その後、月日が経ち、南さんは家計を助けながらも、国立の大学に見事合格しました。その時、お父さんは大変喜んでくれたと言います。ですが3年後、南さんが突然、大学を辞めて僧侶になると伝えたとき、お父さんは布団の中で泣いていました。南さんは仏教寺院に4年間出家し、その後、知的・精神障がい者の施設で計33年間働いておられます。

その一方で、南さんは父の勧めで家族会活動に30歳の頃から関わり始め、以来途絶えることなく継続しているのです。

僧侶を辞め、28歳で施設に就職してから6年後、南さんは精神障がいのある蛍さん（仮名）との結婚を考えるようになりました。そのことについて、親族のなかで、一番応援してくれたのがお父さんです。お父さんは、南さんの人生の様々な転機に、いつも背中を押してくれました。

蛍さんの純粋に喜ぶ姿を見て、「人っていいな」と

南さんは、人間修行には関心

があったものの、結婚願望は無かったと言います。そのような折、蛍さんと出会ったのです。そのうち、蛍さんの純粋な姿に惹かれた南さんは、結婚を決意しました。結婚指輪を買った時、蛍さんの純粋に喜ぶ姿を見て、南さんは「人っていいな」と思ったそうです。

ところが、結婚を直前に控えた頃、不安からか、蛍さんは精神科に入院となってしまいました。蛍さんは、これで結婚が破談になると思い、絶望感に打ちひしがれたそうです。ところが、南さんは面会に行き、「待っているからね」と伝えました。

それから、しばらくして退院となり、同じ年の2人は35歳の時に結婚したのです。

私が一番幸せだったのは、あの1年間だった

蛍さんは、結婚してからも、精神症状が出現しました。ある時は、南さんが夜勤に就いているとき、「あなたが呼んだでしょ」と言って、夜中の3時頃、突然飲食店に行ってみたり。またある時は、突然、誰かに襲われるような感覚に見舞われ、窓から外に大声で「助けてー」と叫ぶこともあり、入退院を繰り返したのです。南さんは、仕事中も、蛍さんのことが気がかりでした。

そのような中、ある時から蛍さんは目覚ましく回復し、近くの大学の食堂の調理補助として、働く機会を得たのです。当初、心配だったものの、ついに1か月間働き抜いた時、なんと蛍さんはアルバイトで得たお金の殆どを、南さんや甥や姪をはじめ、親しい人へのプレゼント代に使ったのです。

その後、1年半たって職場の雰囲気が変わったことや、癌が見つかり、仕事を辞めることになります。ですが、亡くなる直前、蛍さんは「私が一番幸せだったのは、あの1年間でした」と、か細い声で言いました。また、不思議と仕事をしていた期間は、精神症状が出ることも殆どなく、充実感に満ちた表情だったそうです。

癌が脳に転移

蛍さんの癌は進行し、骨や脳にも転移をし、殆ど寝たきり状態になっていました。それでも、南さんは仕事に行かないとならず、いつも後ろ髪をひかれる思いでした。でも、帰宅すると、南さんの布団が干してあったり、大好物の食べ物が机の上にあったり。南さんが涙ながらにお礼を言うと、精一杯の力を込めて、蛍さんは微笑んだそうです。

その後間もなく、10年間の結婚生活を終え、蛍さんは45歳で旅立たれました。南さんは、蛍さんが亡くなってから、3年ぐらい毎日のように泣き続けたと言います。今は、家族会活動に力を注ぎ、天国での蛍さんとの再会を楽しみにしていますが、冬場は蛍さんの手編みのセーターをずっと着ておられます。

母の素朴で深く優しい愛情に満ちた心が、今は大好きです

南さんの人生を踏まえ、最後に私の感想を述べたいと思います。その前提として、南さんは「自分が生まれる前から母が精神障がいであったため、生まれつきの『家族』としての立場のなかで、自分の考え方や価値観を形成していくしかありませんでした」と言います。

その南さんは当時を振り返り、次のように語りました。「元来プライドが高く、多趣味な母に対して、受け止めてくれる人がいたら、あるいは、ほぼ未治療の母が精神医療につながっていたら、違った人生があったかもしれません」。さらに、南さんは続けます。「娘を失い、狂うほど泣き続けた母の、素朴で深く優しい愛情に満ちた心が、今は大好きです」と。

でも、なのです。南さんの学童期、青年期は、到底そのような境地に辿り着けませんでした。いや、生きることが精一杯だったのです。

「もっと生きたかった、ありがとう」

南さんに結婚願望が無かったのは、幼少時代の経験から、家庭を持つことの意義が感じられ

なかったからかもしれません。精神障がいによる生きづらさ、そこから派生する経済的困窮、近隣との関係。それらに対して、歯をくいしばって生きる家族。

そのようなことからも、精神障がいのある蛍さんと結婚した当初も、さして大きな希望は無かったのかもしれません。ところが、想定外の暮らしの醍醐味を、蛍さんから南さんは、たくさん得たのです。「周囲に喜んでもらうことで、人は幸せを感じられる」「言葉で自分の気持ちを素直に伝えることが出来る人には、親和性が芽生える」「嬉しいことを言い合える場があることは素敵」。ただし2人の空間が、安全で、安心できる場であったからこそ、蛍さんは自分を表現することができたに違いありません。生涯の内に、ほっとできる場や時間が得られることは、何事にも代えがたい幸せであることを、南さんは体感しておられます。

他者に対して、迷惑をかけず、気をつかえる人は尊いです。しかし、自分が楽しめていない人は、周囲から見れば、どこか肩の凝る人に映ってしまいます。過去の苦しい経験は、もちろん将来の糧になり得ます。ただし、それは後に、自らが心の底から満たされる時間が伴ってのことです。南さんは、蛍さんとの時間があったからこそ、過去の苦しかった出来事に正面から向き合うことができ、自らの成長の奇跡として語ることが出来ているのではないでしょうか。

最期に、言葉を発することも苦しくなった蛍さんは、南さんの顔を触り、意思疎通をはかりながら言いました。「もっと生きたかった、ありがとう」…。

（あおき きよひさ）

読者のページ

みんなのわ

「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ご紹介するコーナーです。

「みんなねっと」の感想

◆熊本県　松岡一昭　家族（60代）

12月号特集山本昌知先生のお話には本当に感動いたしました。

病気の子を持つ親として改めて考えさせられました。

全ての人が立ち還るべき普遍的な原点が、またいつの間にか忘れてしまった大切な物があるという事に気付かされる内容です。

読み進むうちに自分の子供の頃の囲炉裏端や丸いちゃぶ台を囲んでの家族の有り様を思い起こしました。

全文コピーしファイルして今後の指針にしてまいります。

また、もう少し心にゆとりを持って子供達にも周囲にも接していきたいと思います。

ありがとうございました。

◆佐賀県　エンジェル　本人（50代）

みんなねっと12月号の特集の山本昌知先生の記事がとても参考になり、楽しく読ませて頂きました。

都会のようにビルなどはないこの伊万里という町に住んでいます。若いころは都会でも生活していましたが…。（笑）やはり心がつかれた時は特集で山本先生が書かれていたように自然とふれあう事が大切とありましたね。

私もそう思い今を過ごしています。空は自然からのパワーは癒されますね。後はお花もいいですネ！

ちょっとしたやさしい声かけで生きていられた私がいます。ありがとうございました。

日常生活

◆愛知県　上口倫央　本人（40代）

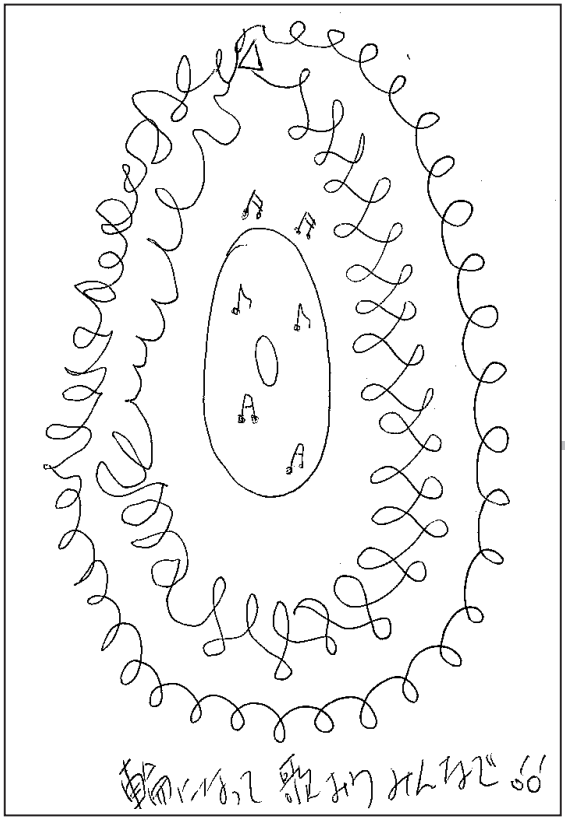
ぼくは統合失調症で当事者です。中学3年生になってすぐの5月、なにかいままでとちがうと思い、自分でどうにかできると思って半年、どうしようもないと思い、親に精神科につれていって欲しいといいました。

それ以こう精神科をかえた

り、行かなかったり、入院して保護室にも入りました。薬ものんだりのまなかったりで、あばれたこともなんどもありました。

そんな日常を10年以上つづけて25さいの時家族会で仕事をもらってきてもらい、その時から自分の中でかわってきて人といろいろしゃべれるようになって、それから調子がよくなった気がします。

それから10すう年たったいま、今年病気になって30年たった今、30年たったんだと、しんみりするよりもなんか明るく30周年と言ったほうがポジティブな気がして家族会の人やそのことを言える人には言っています。これからも前向きにかんがえながら病気とうまくつきあいながらすごして行きたいです。



◆山梨県　羽田京子　本人（50代）

◆熊本県　清島聖也　本人（40代）

私は統合失調症になって8年経ちます。

今は寛解状態で家から車で15分のところにあるきぼう福祉センターで軽作業をしています。スタッフや他のメンバーの方は優しくて明るいです。

今年の目標は「書く」ことです。2月のボランティアレターに文書を書きました。

今年の6月にある熊本県連家族大会の時に配布される「きぼう」誌にも「私の45年というテーマで文章を書きたいと思っています」

○○○○○○○○○○みんなのわ○○

私は症状の波が激しいので波を小さくしたいと思い、家族やスタッフと日々小さくなることを目標に取り組んでいます。

私は家族、スタッフ、メンバーの方と一緒に幸福になりたいと思っています。

このメッセージを読んでいただいた方の幸福を祈っております。最後に今年一年健康に過ごせるようにしたいと思います。

◆山梨県　羽田京子　本人（50代）

みんなねっとを毎月楽しみに読んでいます。

私は中学一年生から病気になり、入退院を繰り返し院内ではボランティアもさせていただきました。

人は簡単に言うけれど病気との闘いは大変です。

いままで17社の仕事の体験もありますが、今は地域活動支援センターに通っています。

私はストレスをノートに書き43冊目になりました。

ノートを読み返しながら人生を考えています。

ＡＣＴ山梨を立ち上げるとき、その一員になっていたいです。

これからもみんなねっとを読み勉強して行きたいです。

◆長崎県　松尾美代子　家族（70代）

北村昌紀さんの最終回も読ませていただきました。

私の息子（41歳）は現在私の弟の家で私といっしょにお世話になってます。

これ迄精神病院に他へ移ってくれと言われたりグループホームも受け入れてもらえなかったり、つくづく精神病の大変さを感じております。

今のところ息子は薬を飲んでますので問題行動はおこしてませんが、話すのをいやがっている様子で困っています。

今の病院はやっと引き受けてくださる先生が現れ、いい先生でありがたく思っています。

◆神奈川県　MOTOKO　本人（50代）

私は統合失調症の患者です。身体障碍者の父と不調を訴える母との３人暮らしです。

自分の病気と折り合いをつけながら両親の手助けをせざるを得ない今日この頃。

今は介護と呼べる程の大それたことはしていませんが、近い将来に我が家は老々介護＆病老介護の状況になると思います。

でも、それでもいいからお父さんお母さん、長生きしてくだ

さい。
お父さんお母さんが生きていてくれるだけで私は心強いから。

◆京都府　うさこ　家族（70代）

息子がてんかんで発病して20年になります。
高校生徒会長、専門学校、編入の大学で成績も人望もトップで、大学卒業半年前に大学院入学が決まり残り半年で大学の卒業論文の仕上げにかかりました。
そして突然倒れ、大学は休学。私が学校と交渉して、卒業論文を私のサポートで仕上げて卒業。私は仕事を続けながら大学院の修士は何とか私のサポートで終了。アメリカの交換留学生に決まっていた4年間の夢はつぶれました。
私も定年退職後の税理士を諦めました。重度障害者として低収入の障害者雇用で働くしかない息子。
身の回りの世話に時間がとられ、感謝よりも不満・文句をぶつける息子。
親の人生を犠牲にしてまで世話をすることに疑問をもっています。

◆茨城県　小畑陽子　本人（30代）

新年に抱く私の目標
昨年は私は作業所からパートにステップアップできた1年でした。
パートの仕事内容は老人デイサービスでの看護、主にマッサージの施術です。
初めて他人をマッサージさせて頂くという経験をして自分の心が満たされて平穏になっていく感覚をえました。
純粋に相手に喜んでもらう事だけを考えて仕事ができるというのは幸せなことです。
私なんかでこの仕事が務まるだろうかと思い悩んだりもありましたが、どうにか細々ながらも1年続けられたことは私の中で小さな自信になっています。
２０１８年前向きな現状維持を目標に、今任せられているシフトや家庭での役割を着実に遂行できるように努力していきたいなと思います。
あとはインターネットや本、新聞を使った学びも大切に大変な中でも自分にできる祭壇減の努力を怠らない生活をしたいです。

◆熊本県　青木ゆき　本人（30代）

「艶歌歌手　青木ゆきの一言」
僕は20才の時に頭の病気に罹

り、仕事も出来ずに今まで皿洗いなどをして暮らしてきました。

今から3年半程前に歌の有名なある先生に「お前は歌の大会や歌の発表会などには全部出る様に」と言われ、その日から歌の世界に入りました。

それからは歌を上手く唄って先輩や関係者に認めてもらい歌が上手くなったら皆に応援してもらおうと思い、今まで3年半ほど歌を一生懸命勉強して3年半経った今では名前も売れ3流の歌手とは一緒に歌う気になりません。

もう、そこまで成長したので、ずいぶん自分を応援する人が増えたのだろうと思っていましたが、僕の周りの人や関係者たちは自分の考えとは全く逆で、ほとんどの人が僕に対して「ねたみ」や「うらみ」を持っているという事が最近よく判るようになりました。

そして僕の場合では歌がうまいだけではどうにも出来ないこの「かべ」は破れにくい、今自分が思うには、自分自身に「何かが欠けている」と思うように成り、その何かが判らず今も悩んでいます。

今、僕自身に何が欠けているか、皆さん教えてください。

詩

◆福島県　サーの称号　本人（30代）

【彼女のおかげでハッピーに】

彼女は僕の姿をみつけるとありったけの笑顔を送ってくれる
それに合わせて僕もありったけの笑顔を返す
「おはよう」と彼女が言うと僕も「おはよう」
これだけで一日がハッピーになる

【人生はすごろく】

人生は生まれてから死ぬまで選択の連続だ
誰にも縛られていないようで実は選択肢が無限に存在するすごろくをしているのだ
そのすごろくはまさにでたらめ確率なんてあてにならない
自分の勘で駒を進めろ

◆愛媛県　高松紀夫　本人（40代）

『心のギター』

不安でたまらない時がある
寂しさにおそわれる時がある
そんな時僕はギターを弾く
簡単なメロディーやコードを弾いているうちに気分が晴れてくる
また頑張ろうという気持ちになれる

だから僕はいつも傍らにギターを置いている

◆愛媛県　愛　本人（50代）

天高く
　朝顔咲きて
　　つぼみ有り

昼下がり
　仲良く爆睡
　　ハムスター

◆神奈川県　チャンス　本人（50代）

ありがとう
今私はこの言葉の意味をじっくりかみしめています
病気の神様病気になって
何よりも素晴らしい友人に巡りあわせてくれてありがとう
生きていることの幸せ喜び尊さに気づかせてくれて本当にありがとう
今自分がここにいるのも
そう・うつを乗り越えてこれたのもすべて家族のおかげです
わたしに勇気と希望そして愛を与えてくれてありがとう

「読者の皆様へ」

当会では本誌内容について、執筆者への直接のお取り次ぎは致しておりません。内容についてのご意見ご感想等は、投稿としてお寄せいただければ幸いです。また、「みんなのわ」コーナーにお送りいただいた各種文書、作品等は原則としてお返し致しませんので、ご了承ください。

原稿を募集しています

メールでの原稿募集を始めました。
アドレス：minnanet.seishinhoken@outlook.jp
・「みんなのわ」コーナー（300 ～ 350 字程度）
・「地域の話題」コーナーへ皆様の原稿をお寄せ下さい！（1000 ～ 1200 字程度）

編集後記

■みなさんのなかでも、何らかのソーシャルネットワーキングサービス（ＳＮＳ）を利用している人は多いと思います。

LINEやTwitter, Facebookなどつながっている人によっての使い分けが当たり前になっています。いつでもどこでもタイムリーにつながることは便利で助かることも多いものです。写真などの映像では刺激を受けたりもします。「いいね」やツイートなどの反応があっても無くても気になったりもします。

人は自分が得られる情報から、その事柄の全体像を把握しようとします。

しかし、ＳＮＳの場合、ほんの一部分の切り取りや断片でしかありません。そのために、同じ言葉が受取り手の先入観、背景によって、発信者の思い（意図）を超えて解釈されることがあると思います。卑屈になっている人は自慢に思えるでしょうし、上から目線の人は馬鹿にしているので愚かに感じ、敵意を持っている人は嫌味に感じ、尊敬している人に対してなら格言に聞こえるでしょう。

見栄えのいい写真や短い文字の羅列では伝えきれないことがあることを理解しながら利用することも大切です。

みんなねっともＳＮＳを使っています。本誌やメルマガと併せて、つながることに疲弊しないように上手く活用していきたいと思います。（小幡）

編集後記

【「みんなのわ」へメールで投稿できます】読者のページ（みんなのわ）への投稿がメールでできるようになりました。投稿のメールアドレスは minnanet.seishinhoken@outlook.jp です。※投稿される方は、氏名、住所、年齢、性別、（家族、本人、その他）をご記入ください。なお、ペンネームで投稿される方はペンネームをお書きください。

月刊 みんなねっと　通巻第 131 号（2018年３月号）　定価 300 円

発行日　2018 年３月１日
発行者　公益社団法人 全国精神保健福祉会連合会
理事長　本條義和

賛助会費（会費に購読料含む）
個人・年間　３６００円
団体・年間（お問い合わせください）

〒 170-0013 東京都豊島区東池袋１－４６－１３ホリグチビル 602
TEL ０３－６９０７－９２１１　FAX ０３－３９８７－５４６６
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　　表紙の絵／織田信生

平成30年4月号からの編集方針について（検討結果のご報告）

月刊みんなねっと編集委員会より

《編集理念の刷新について》

昨年の11月13日に開かれた本誌の編集会議では、平成29年度事業計画に基づいて平成30年4月からの本誌の編集のあり方についての検討がなされました。

◆編集委員会の構成員

現在の編集委員会は、谷安正氏（編集業者）、飯塚壽美理事、小幡事務局長をはじめとするみんなねっと事務局の職員、それに編集長の役をいただいている理事野村忠良で構成されています。

いまのところ、このメンバーで月々の編集内容を決めていますが、今後、様々な視点を取り入れるために、陣容を充実させてゆく予定です。

◆月刊誌みんなねっとの現状

①家族会の機関誌として

これまでの月刊誌は、家族会につながった統合失調やうつ病などの重い精神疾患をもつ当事者の方々を支えているご家族を主な対象にして、精神保健医療福祉の情報を伝えたり、ご家族や当事者の方々が置かれている実態を手記にして掲載したりという編集をしてきました。家族会内部の機関誌という存在でした。

②発行部数の減少

近年、問題となってきたのは本誌の発行部数の減少です。「みんなねっと」誌は現在1万2千部あまりで、この部数は月刊誌の発行をはじめ、みんなねっとの安定した運営を維持する生命線になっています。

減少傾向には、全国の家族会の衰退傾向が大きく影響しています。高齢化した役員が引退し、新しい家族の入会が少ない問題にもつながっているのです。

③基盤としての家族会の衰退

家族会は、50年くらい前に、重い統合失調症などの精神障害を有する方々の家族が、精神科病院や地域で集まって立ち上げ発展してきましたが、現在では社会の様子が当時とはすっかり変わっています。家族会に入らなくてもインターネットの普及で知識が自宅で簡単に得られるようになり、地域に精神科クリニックも増え、入院する患者数も日数も少なくなりました。

そのために、いまどき家族会に入会する人は、孤独感、不安感、家族の精神症状などのストレスに耐えられない人や、診療のあり方等に疑問があるのに、どこに相談しても納得がいかなくて、ようやく家族会にたどり着いて安堵した人たち、しかも地域の精神障害者の家族会という世間の偏見の対象となる団体であっても入会を必要とする人たちなのです。わずかな数の人でしかありません。

一方で、家族会を支えてきた多くの古参の会員たちは、高齢となり動けなくなって毎年抜けてゆきます。その結果、各地で家族会の解散が見られるようになりました。

このことが、いま、月刊誌の購読者数に大きく影響しています。高齢のために読めなくなったという理由での購読中止の連絡が、たくさん来ています。

◆新しい月刊誌のあり方

みんなねっとでは、この時節を捉えて月刊誌の役割の転向を図ることが大切と考え編集員会を中心に検討した結果、次のような方向が提案され、取り組むことになりました。

①一般市民の日常の精神保健・福祉状況のなかに暮らす、一市民の立場にも立つ視点で編集するように努めます。そして、精神障害の当事者の家族の実態も良く知っている実体験のある市民としての立場から、②精神保健・福祉の面で、すべての市民にとってのより良い社会の実現に向けて有益な情報を提供します。

例えば新年度では、

＊家族とひとくくりにせず、多様な立場の状況を伝える

＊統合失調症圏のみならず、双極性や発達障害など広義の精神障害にもスポットを当てていく

＊就労などの働くことについての現状などにも目をむけます

＊声を発することが難しい児童生徒等の教育について考える

◆リニューアルした月刊みんなねっと誌編集委員会の今後の使命

編集委員会では、今後の使命を次のように考えています。

①社会の「偏見の除去」をはじめとする諸課題の改善を進めるために、一般市民の立場に立つ

②社会の精神保健・福祉の課題を、一般市民自身の課題として理解しやすく伝える

③読者と賛助会員を一般市民の精神保健・福祉に関心のある人々の間にも拡大する

④この月刊誌を、日本の社会の精神保健・福祉面での改革のために欠くことのできない重要な情報源の一つとし、改革の意欲と関心のある人々に愛される刊行物となるように努める

＊　＊　＊

月刊みんなねっと誌が一人でも多くの市民に届けられ、より良い社会の実現に貢献できますよう、ご購読と読者の拡大にご協力くださいますよう、お願いいたします。

精神疾患がある人や家族に役立つ出版物

精神障がい者家族 相談事例集

A４判・112頁
定価1000円
（別途送料）

家族相談の活動は家族会の原点です

好評発売中!!

本書は、全国から寄せられた家族による相談事例の中から32事例を掲載しました。事例を、日常生活、医療、家族会、家族依存、地域連携、親亡き後、制度の七つに分類し、それにコメントを加えた初めての家族相談事例集です。同じ家族としての立場から相談にのり、情報を伝え、家族会につなげていく活動は家族会の原点ともいえます。みなさんの活動に役立てていただければと思います。

精神障がい者と家族に役立つ 社会資源ハンドブック 改訂版

Ｂ５判・180頁・定価１４００円（送料込）

【内容】医療に関する制度／地域で生活するための支援／日中活動の場、就労や復学の支援／経済的な支援を受けたいとき／財産の活用や保護、法的な支援など／家族が情報を得る、相談できるところ

家族会員・支援者のための

☆家族会運営のてびき

A４判・100頁・定価８００円（送料込）

家族会からの注文は１冊600円に割引します

家族会の設置から運営の仕方まで家族会の活性化に役立つ「てびき」ができました！　会報や案内パンフなどの見本の資料ページもあり、家族会とつながりのある支援機関でもぜひご活用を！【内容】精神障がい者家族会とは／家族会活動をおこなおう／運営・活動費（財政基盤）について／家族会の組織強化をしよう／地域にとけこむ活動への積極的参加／新しい家族を家族会につなげよう／新しく家族会を立ち上げよう／支援者・関係者の方々へ／資料編

☆家族相談ハンドブック

A４判・76頁・定価７００円（送料込）

家族相談のテキストができました！　家族会からの注文は１冊500円に割引

【内容】家族による家族支援／精神障がい者の状況／精神障がい者家族の状況／家族相談の意義と特徴／家族相談の目標／家族相談の留意点／相談実習の進め方／家族相談の方法／新しく家族相談事業を立ち上げたいときは／家族相談員の養成／家族相談の事例

問い合わせ先

公益社団法人 全国精神保健福祉会連合会（みんなねっと）
tel 03－6907－9211 ／ fax 03－3987－5466
ホームページ　http://www.seishinhoken.jp