

月刊 全国の家族と家族会をつなぐ機関誌

4

# みんな ねっと

●特集●

ホームヘルパーを知っていますか  
—精神障がい者の在宅生活を支援するホームヘルパー

●統合失調症はどこまでわかったか  
iPS細胞を移植したのと同じ効果をもたらせる薬

■街の診療所からのお便り  
…情報をうのみにせず、自分で考えて、  
精神科医とも相談して…



## 月刊みんなねっと～毎月こんな内容でお届けします～

知っておきたい精神保健福祉の動き／特集／家族のためのQ&A／連載①  
街の診療所からのお便り／連載②統合失調症はどこまでわかったか／連載  
③絵を描く人たち／連載④真澄こと葉のつれづれ日記／わかりやすい制度  
のはなし／みんなのわ（読者のページ）ほか

### ●「月刊みんなねっと」これまでの内容紹介●

#### 【特集・家族のための相談コーナー】

##### ■ 2011年 ■

- 1月号：新春座談会 2010年を振り返り、今後の活動を考える
- 2月号：結婚・子育て体験記
- 3月号：家族の体験
- 4月号：訪問による相談支援を広げたい
- 5月号：本人に病識をもってほしい
- 6月号：グループホームでの暮らし
- 7月号：訪問型の地域生活支援－ACT-Zero 岡山の取り組み
- 8月号：ひとりひとりの「働きたい」を応援します
- 9月号：東日本大震災－岩手・宮城・福島の子供の家族の体験
- 10月号：東日本大震災－被災地の精神保健・医療・福祉に関する報告
- 11月号：相談支援事業所の訪問活動
- 12月号：第4回全国精神保健福祉家族大会みんなねっと香川大会

##### ■ 2012年 ■

- 1月号：2012年を障がい者制度改革の年に
- 2月号：本人・家族の体験
- 3月号：認知行動療法ってどんなもの？（上）【在庫なし】
- 4月号：認知行動療法ってどんなもの？（下）
- 5月号：こころの健康基本法（仮称）制定に向けて
- 6月号：「働きたい」を実現するための支援－就労移行支援事業－
- 7月号：日本で家族支援をどのように実現していくか
- 8月号：引きこもりの支援と居場所づくり
- 9月号：楽しむことで元気になれる－フットサルを通して－
- 10月号：保護者制度がなくなる?!－新しい家族のあり方へ－
- 11月号：家族相談－静岡県連の取り組みと家族会活性への期待－
- 12月号：絵を描く楽しさ－原画の選考会をとおして－

##### ■ 2013年 ■

- 1月号：夢と希望を語ろう－それぞれの立場から－
- 2月号：みんなねっと茨城大会
- 3月号：生活を支えるケアホーム・グループホーム

### ●「月刊みんなねっと」のバックナンバーのお申し込み方法●

「300円×冊数＋送料80円」の金額を巻末の振込用紙にてお振り込みください。「通信欄」には、ご希望の号を記入してください。郵便局に備え付けの振込用紙の場合、「00130-0-338317 みんなねっと」宛てにお振り込みください（この場合、振込手数料は自己負担願います）。FAXでの申し込みもお受けします（FAX番号03-3987-5466）

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 4

## 特集

### ホームヘルパーを知っていますか

—精神障がい者の在宅生活を支援するホームヘルパー 6

絵を描く人たち㉕春よ、こい（織田信生） 16

成年後見制度を利用した私の体験（松沢 勝） 18

街の診療所からのお便り【連載 71】（増本茂樹）

…情報をうのみにせず、自分で考えて、精神科医とも相談して… 22

「統合失調症はどこまでわかったか」に

寄せられた感想や質問について㊦—（菊山裕貴） 26

統合失調症はどこまでわかったか—連載㊦—（菊山裕貴）

i P S細胞を移植したのと同じ効果をもたらせる薬 30

真澄こと葉のつれづれ日記（第25回） 34

みんなのわ—読者のページ 36

「みんなねっと」電話相談

TEL03-6907-9212

受付時間：月水金10時～15時

### 【表紙の絵と作者の言葉】足踏みオルガン（COTTON100・福岡県）

僕は、統合失調症ですが、音楽を聴いた時に生命力がみなぎる感じを、草花の芽吹きで表現し、縁あって楽器は、足踏みオルガンにしました。みなさんにありがとうを込めて。

## 知っておきたい 精神保健福祉の動き

### ■障害者政策委員会第4小委員会【第5回・12月17日】

今回は平成25年度から始まる新基本計画に関しての意見の取りまとめをおこないました。

平成21年からは障がい者制度改革推進会議を中心に集中的な議論が展開され、障害者基本法が改正され、障害者総合支援法が制定されたところですが、まだ道半ばで障害者総合支援法の付帯事項の検討や差別禁止法の制定など、大きな課題が残っています。

このような状況の中で新基本計画には、①地域社会における

共生②差別の禁止③国際的協調④政策決定過程への障害者等の参画の4点を基本原則とすべきとされました。特に精神障がい者に関しては、盛り込む事項として、社会的入院の解消、保護者規定の解消をはじめとした家族負担の軽減、いわゆる精神科特例の廃止などが意見として取りまとめられたところです。

### ■労働政策審議会障害者雇用分科会【第55回・1月22日】

今回は今までの意見をもとに「障害者雇用促進法」の改正に向けて今までの意見の取りまとめが出され、その検討をおこないました。

①障害者の権利に関する条約への対応としては、労働・雇用

分野においては障害者雇用促進法を改正することにより対応を図ることとする。

・障害を理由とする差別については、事業主に法定義務を課すものであることから、差別に当たる具体的な事例をわかりやすく示す。

・合理的配慮の不提供は端的に合理的配慮の提供を義務とすることです。

②障害者雇用率制度における障害者の範囲等では、精神障がい者の義務化については、近年精神障がい者の雇用環境が改善され、義務化に向けた条件は整備がされてきている。精神障がい者を雇用義務の対象とするところが適当であるという意見がある一方、企業内で理解を得られ

る環境づくり、企業と外部の支援機関が連携していく体制の充実を図るべきとの意見が有り、さらなる検討が必要とされています。

### 【第56回（2月25日）】

主に精神障害者の雇用義務化について論議されました。義務化の方向性を位置づけることに關しては、当会をはじめとして、身体、知的の障害団体や連合から賛成意見が出されましたが、経済界からは賛成できないとの発言がありました。この理由として、企業が精神障害者を雇用出来る一定の環境整備ができていないことが挙げられました。賛成団体の意見は、今すぐ実施ということではなく、企

業が危惧している環境整備のための準備期間をつくって実施しようとしていることを強調しました。

環境整備の施策の充実も、方向性が位置づけられて進められるものであり、今は方向性の位置づけが必要と大方の意見でしたが、企業側との意見がまとまらず、次回に審議は継続されます。

## お知らせします みんなねっとの活動

■精神保健福祉法、障害者雇用促進法改正について政党に要望しました

与党自民党・公明党に対して、精神保健福祉法における保護者制度の廃止、障害者雇用促進法に

おける精神障がい者雇用の義務化の実現を、ヒアリングの場で要望しました。

保護者制度の廃止は、長年の家族会の悲願であり、是非とも実現してほしいことです。

また、精神障がい者を雇用義務の対象にする改正案について、障害者団体と経営団体の意見をまとめる緊迫した議論が続けられています。国の会議において経営者側から「雇用体制が整っていない」などの意見もでていますが、ハローワークの資料をみても、ここ数年の精神障がい者の就職件数の伸び率は他障害を超えています。精神障がい者を雇用義務の対象として法律に明記し、他の障がい者と平等に制度化してほしいと思います。

## ■理事会を開催・国会議員への要望活動を実施

### ★理事会の開催

2月25日、東京セミナー学院にて、第3回理事会を開催し、平成25年度の事業計画・予算について審議しました。昨年に続いて賛助会員が減少しており、組織をあげて、家族会だけでなく関係機関に広くよびかけることが必要であるとの意見がだされました。賛助会員増の働きかけと並行し、財政、運動、事業について審議の場を設け改革を検討していくこととしました。

運動としては、障害者政策委員会・各種会議・ヒアリングを通じた要望活動、精神保健福祉法・障害者雇用促進法など法改正の推進、家族支援・家族会支

援を国に働きかけること、自治体ごとにあるサービス格差を解消していくことなどを中心に活動していきます。研修や啓発事業として、イギリスの訪問型家族支援に関する講演会、今年度の家族会全国調査を踏まえた「家族会運営のてびき」の作成、配布を計画しています。

### ★国会議員へ要望

理事会の翌日、26日には、国会議員への要望活動として、役員6名と職員が、衆議院、参議院の議員会館をたずねました。

厚生労働委員会所属の国会議員を中心に、約30人の議員室をたずね、保護者制度を廃止してほしい、精神障がい者の雇用義務化を実現してほしい、と訴えました。



国会議員への要望活動

## ■みんなねっとフォーラム開催

3月1日、東京・津田ホールにて、「新薬開発から10年、本人・家族の生活は変わったのか」をテーマに、約300人の参加のもと開催しました。

午前の部は、石郷岡純氏（東京女子医科大学）による「現在の精神科医療の動向」について



みんなねっとフォーラム

の講演でした。統合失調症の治療はストレスへの抵抗力を高めるところから始まるということ、そして薬はその力を手助けするものだということなど、基本的な考え方を分かりやすく話されました。また、新薬の中でも他の薬で効果がなかった人への治療効果が期待されている、クロザピンという薬について紹

介しました（なお、講演の詳細は5月号に掲載する予定です）。  
午後の部では、医師、看護師、家族、本人、それぞれの立場からの経験が話されました。

発言者の話から、副作用の少ない新薬の使用も含め、さまざまな環境の変化により、生活の幅が広がってきたことがわかりました。「本人、家族が病気を理解しスタッフの支えもあり安定した」「スポーツによって回復力をつけることができた」「気分調べノート」をつけて症状を客観的に把握し、自分のできないことを発信して周りの人に助けてもらっている」など、回復へのヒントがたくさん話されたフォーラムでした。

※クロザピンについては、2010

年3月号に、石郷岡先生の解説を掲載しています。

■ピアサポート相談研修（日本財団助成事業）を福岡にて開催

—福岡県連より

「平成24年度精神障がい者家族のピアサポート相談研修」を1月18日、福岡市立中央市民センターに於いて行い55名の参加がありました。みんなねっと高村裕子氏に講師をお願いし、淑徳大学社会福祉学科・伊藤千尋講師にも参加いただきました。  
参加者からは家族同士の相談に自信ができたとの声が多く挙がり、また福岡県の飯田幸生氏からも挨拶をいただき、わかりやすく大変有意義な研修会でした。

## 特集

# ホームヘルパーを 知っていますか

## 精神障がい者の在宅生活を 支援するホームヘルパー



今回は、精神障がい者へのホームヘルプ（在宅ケア）についての特集です。高齢化とともに、誰もがお世話になるかもしれないホームヘルパーさんですが、意外にその実情は知られていません。精神障がい者へのホームヘルプも10年前に始まりましたが、あまり広がっていないように思えます。そのホームヘルプは現在どのようなおこなわれているのでしょうか？ 埼玉県新座市にある「NPO法人暮らしネット・えん（以下、えん）」をたずね、その実態についてうかがいました。

「えん」は、20年以上にわたりホームヘルプ事業などをおこなっていますが、お話をうかがったのは、ベテラン職員の加藤真弓さん（ケアマネジャー）と岡田博美さん（訪問介護管理者）です。さらに「えん」のヘルパーさんたちと一緒に、精神障がい者へのホームヘルプについて研究をおこなっている十文字学園女子大学教授の新井幸恵さんにも、ヘルパー制度についてお話を聞くことができました。

### 高齢者の支援で入った 家に精神障がいの 息子さんが居た



ホームヘルプは、介護保険の始まり（2000年）とともに



注目されるようになり、資格認定講座を受講したヘルパーさんが全国でたくさん誕生しました。2002年には、家族会の強い要望もあり、精神障がい者のもとにもホームヘルパーの支援が入るようになりました（精神保健福祉法の改正）。生活のしづらさという障がいのある人たちの在宅にヘルパーが訪問し、おもに、食事、洗濯、掃除、買い物など、生活支援や生活などに関する相談・助言をおこなっています。

「えん」は、全身性障がい者の介護ボランティアグループとしてスタートしていることもあり、当初から、「高齢になろうと障がいを持つと、この街で

暮らし続けるために」をめざして活動しています。

ここで精神障がい者へのホームヘルプがどのようになおこなわれているか具体的に紹介したいと思います。紹介するのは、他県B事業所の事例です。「えん」でも、似かよった事例がありますが、プライバシーの関係がありますので、他の事業所のとりにくみを例にとりながら、支援の内容を紹介したいと思います。

### 10年もひきこもっていたAさん



Aさん（男性、当時30代）は、高校卒業後、就職活動や職場での失敗から発病し、ひきこもりの状態が10年以上も続いています。

した。最初、ホームヘルパーは、Aさんのお母さん（心疾患）の介護（介護保険）で入っていました。Aさんは、実質的に一人暮らしの状態になってしまいました。

そこで、B事業所は、精神障がい者のAさん自身に対するホームヘルプを続けられるように、市（行政）とかけあつて交渉しました。当時Aさんは、髪はボサボサで、人とのコミュニケーションがうまくとれないため、ちよつとしたことで怒り爆発することがしばしばありました。

部屋は、いつも雨戸を閉め切ったままで、掃除をしたことがない様子でしたので、ゴミや腐敗物が散乱しているという状

態でした。

ヘルパーは、今まで訪問していた家なので、家の様子やAさんのことについて、ある程度のこととはわかっていましたが、Aさんとの信頼関係がつかれていなかったこともあり、とても不安だったと言います。とくに精神障がいのある男性の一人所帯へ女性のヘルパーが一人で訪問するのはどうだろうかという危



ヘルパー支援の表情を語る加藤さん

惧もありました。しかし、ヘルパーは一人で訪問し、週2回の掃除・買い物・調理・洗濯の生活援助と月1回の通院同行の支援をおこないました。

### ヘルパーから 身の回りのことや 生活の仕方を学ぶ



最初の頃Aさんは、ヘルパーの横にびったり張り付いて、自分が好きなアニメの話などを一方的にしていました。ヘルパーからの「少し手伝ってみませんか」などという声かけもあり、徐々に、料理、買い物、掃除などの家事(生活の仕方)や生活上必要なことをヘルパーから学ぶようになりました。

食生活の面では、ヘルパーといっしょに調理をするようになり、ヘルパーが来ない日は店屋物を頼むことが多かったAさんですが、少しずつ自炊ができるようになりました。

住まいの面でも改善がすすみました。当初は、ボロ雑巾のようなものでも、本人が捨てることを拒否するので始末ができませんでした。また掃除機の音をAさんが嫌がるので、部屋の掃除や片づけがなかなか進まず、ときどき訪れる別世帯のお姉さんから、「ヘルパーが来ているのに何でこんなに汚いの」と言われたこともありました。しかし、ヘルパーが、Aさんにゴミとして捨てていいかどうかを

一つずつ確認しながら、少しずつ掃除をし部屋を整理していくと、部屋の悪臭も減ってきて、やがてAさんは、自分で分別ゴミを出すようにもなりました。

また、ヘルパーと話ができるようになる、人とのコミュニケーションのとり方がわかってきて、一人で外出できるようになりました。自転車に乗って、保健所のデイケア（月々金）にも通うようになり、それまでは、ヘルパーだけとの関係でしたが、それ以外の人との関係づくりもできるようになっていったのです。友人がときどき自宅に訪れるようになったのもその頃からです。

その後、保健所のデイケアが

統廃合のため廃止されることになったのですが、地域生活支援センターの紹介で、作業所に通うようになりました。最初は、作業所へ行くときだけヘルパーに同行してもらい、帰りは一人で帰ってくるというパターンで通所していました。

このヘルパーの同行支援は、障害者総合支援法（自立支援法）の「移動支援」という制度を利用し、在宅での生活支援は「居宅介護」を利用しています。

このように、Aさんの生活が改善されるようになるまでには、3年〜4年近い月日が必要でしたが、Aさん自身、学習意欲や能力も高かったこともあり、パソコン、キーボードなどをこな

すようになりました。それをヘルパーにほめられることで、ますますパワーアップしていったようです。ただ、金銭管理や買い物癖はなかなか改善されず、失敗やトラブルがついてまわっていたということでした。

### 家族と同居の障がい者にもヘルパーが派遣できる



現在、「えん」では、40人の障がい者の在宅にホームヘルプに入っています。そのうち、17人が精神障がい者で、最近は、高齢により介護保険へ移行する人が増えているということでした。

ホームヘルプの開始は、だいたい、市障がい者福祉課や生

活保護のケースワーカーなどの行政機関から、ヘルパー派遣の依頼があります。

一人暮らしの障がい者の自立支援はもちろん、家族と同居している場合にも、ホームヘルパーの支援が入ることができます。

新座市には、新座市精神障害者家族会「やすらぎの会」があります。当事者本人には、精神障がい者のホームヘルパーが支援に入り、高齢になった母親には、介護保険のホームヘルパーが介護で訪問しているという家族会の会員さんの家があります。

ホームヘルプを利用するには、市町村の窓口に行き、まず、障害の重さを測る障害程度

区分の調査を受けなければなりません。そして市町村の審査会で障害が認定されれば支援を受けることができます。しかし障がいがかたくなければ利用できないということではありません。ホームヘルプは、だいたいは週に1〜2回、1時間から1時間半の支援を受けることができます（ただし1割の本人負担があります。非課税世帯などは軽減されます）。

### ヘルパーの支援でやる気を引き出す



障がい者本人が家事などまったくできない場合や疲れていてやる気がおこらない場合には、ヘルパーが代行しておこないま

す。しかし、ある程度できる場合やできる可能性がある場合は、本人に了承をえた上で、一緒に料理などの家事をおこないます。

精神障がい者の場合、支援の手が少し入れば、やる気が出てきたり、生活力が身についてくる場合がありますので、ヘルパーは、一緒に家事をしたり手伝ってもらおうなどして、支援や助言をおこないます。

病院のデイケアや作業所などで、メンバーがみんなで料理をつくったりしますが、まだ、そういう場所には通えないという人がいますし、デイケアなどのように調理場や調理道具が整っていないかったり、台所が調理し

やすい条件にない場合があります。その人の家の台所の条件のもとで、ヘルパーと一緒に料理をつくるというのは、生活の場での支援として、とても効果があることだということです。

## ヘルパーが社会との関わりの窓口になる



Aさんのように、ヘルパーが入ることで生活が改善され変化していった例を、「えん」の加藤さんに紹介してもらいました。

「ヘルパーが訪問した時や退室する時に、挨拶をかわすようになり、自分が作った曲や描いた絵についてヘルパーに意見を求めるようになった」（30代男性）、「ヘルパーが来ることがわ

かると料理をする気になり、ヘルパーと話ができることが息抜きになるといいう」（40代女性）、「たまった流しの洗い物をヘルパーが片づけると、自分で料理をするようになる」（40代女性）、「部屋中、タバコの煙と臭いが染み付いているが、換気扇を付けることで改善され、ヘルパー



訪問用の車が駐車する「えん」

が訪問するときには、窓を全開してくれようになった」（50代男性）、「ヘルパーが訪問しても寝ていることが多かったが、徐々に、ヘルパーと一緒に片づけたり、起きていることが多くなった」（30代女性）「ヘルパーが居ること、気持ちの静まり、落ち着く場面が増え、自分の将来を考えるようになった」（30代女性）。

こうしてみると、ひきこもりがちであったり、家族以外の人は、まったく交流がないという場合に、ヘルパーが話し相手になったり、ヘルパーが社会との関わりを開いていくことがあかけになったりということがあることがわかります。

## 訪問して支援することの難しさ



しかし、かならずしも、すべてがうまくいっているわけではありません。むしろ、うまくいっていないほうが多いかも知れません。そのあたりの事情を十文字学園女子大学の新井さんに聞きました。

それは、訪問に入るほうも、受け入れるほうも、初対面でお互いの人柄なども分かっているという事です。言い方を換えれば、自分の城（生活）に、知らない他人が立ち入ってくるわけですから、普通に考えても簡単なことではありません。とくに、精神障がいを持つ人たち

が、人間関係やコミュニケーションをとることに緊張があり苦手であったりする事情があります。

最初の段階で、見ず知らずのヘルパーを受け入れることができるかどうか、ホームヘルプの支援がうまくいくかどうかの決め手になります。

ですから、ヘルパーは、テキパキと掃除や洗濯をこなすというより、まず、その人の住みかに少しずつ溶け込み、その人の生活の仕方に馴染んでいくことが大切だと言います。たとえ家族から「ヘルパーが来ているのに何でこんなに汚いんだ」と言われても、あせらずじつくりとすすめます。そのため双方で信

頼関係ができるようになるまでには、とても長い時間がかかることがあります。

もちろん、ヘルパーに来てもらうかどうかは、本人が決めたことではあるのですが、周りの人たちから、ヘルパーを活用するように勧められ、断れないで承諾したという場合が多いのです。ですから、いざ来てもらったら、「こんなはずじゃなかった」ということもあり、訪問したヘルパーも家の中に入れてもらえないで帰るということもしばしばでした。

## ヘルパー向けの研修が廃止された



ヘルパーのほうも、精神障がい

いについての知識が少なかったり、精神障がいを持つ人と接したことがないという場合もあり、訪問するときに戸惑うこともあるという話を聞き、あらためて、このホームヘルプ支援の難しさを感じました。

精神障がい者へのホームヘルプがスタートした頃には、「精神障がい者への生活支援をどのようにおこなうか」というホームヘルパーための研修が盛んにおこなわれたのですが、障害者自立支援法とともに、その研修がなくなってしまいました。

新井先生は、精神障害者ホームヘルパーがあまり広がっていない理由の一つに、研修の問題があるといえます。

「えん」では、ヘルパーたちが訪問してぶつかる精神障がい者への支援の困難さについて、新井さんや精神医療福祉関係者などと勉強し合っていますが、「えん」のように、自前で研修会を開いたり、訪問事例を出し合って勉強するようなことをしていけないと、ヘルパーのほろが悩みを抱えたまま孤立してしまうと言います。

また、ホームヘルパーの勤務形態が、直行直帰が多いことも困難さを増すひとつになっていると言います。つまり、ヘルパーの自宅から直接、訪問する在宅に行き、次の訪問先へ移動しながら、最後は、直接、出先から自宅に戻るといったものです。勤務

する事業所へは戻らないので、その日、支援がうまくいったことを報告したり、うまくいかなかった悩みを相談したりすることができず、熱心さのあまり燃え尽きてしまうこともあります。

とくに、精神障がい者の支援は、ヘルパー同士で経験や悩みを分かち合い、本人の変化や支援のコツなどを事業所全体で共有し、リカバリーの視点で支援していく仕組みをつくっていくことが、とても大切です。そういう機会がなかなか持てないというのが現状です。

### きつい労働条件とヘルパーの低い報酬



それはヘルパーの労働条件がき

ついでという問題とも関連します。

ヘルパーに対する報酬は、訪問した時間に対して支給されますが、その移動時間には報酬が支給されません。もちろん、職場（事業所）に戻って報告書を書いたり、困ったことを相談したり、会議をしたりする時間も報酬の対象になっていません。

『介護ヘルパーは見た』（幻灯社）の著者である藤原るかさんは、「朝、昼、夜と3か所の訪問（各30分）で、1日拘束されても、移動時間などが考慮されないの」で、1か月20日働いて3万9千円の給料しかもらえない」という実情を書いています。そのため、「ヘルパーの有資格者は2003年に200万人を超え

ましたが、実際には仕事に就いている人は、その五分の二程度」で、現在、全国のホームヘルパーの事業所はどこも人手不足の状態だといえます。

### ヘルパーの仕事に 対する理解と評価



もうひとつは、周りの人たちのヘルパーに対する理解が弱いという問題があります。それは、ヘルパーに対する評価の低さにも現れ、ヘルパーの仕事にも影響が出ています。

岡田さんは、こんな例をあげてくれました。

居宅介護支援や移動支援のほかに、ホームヘルパーがおこなっている支援として「子育て

支援」があります。これは、子育て中の障がいのある母親に対する生活支援です。現在、新都市では障害者の子育てには、訪問看護や相談支援、保健所（保健師）などのさまざまな支援が入っています。ミルクの飲ませ方、オムツの取り替え方、離乳食などのつくり方など、かなり手厚い支援が入るようになりました。ホームヘルパーも母親の家事援助を中心にその支援の一翼を担っていますが、気になっていることがあります。他職種との連携がうまくいっていないことです。

例えば、子育て中のBさんは、オムツの取り替えの手ほどきなどは教えてもらえないのですが、



それから後のこと、取り替えたオムツをどうあつかい、どう処理するか、などについてまではアドバイスがないようです。ヘルパーが訪問すると、汚れた衣類とオムツを一緒にしてまるめられて放置されているというこ



ヘルパーの訪問予定がびっしり貼られたホワイトボードを説明する岡田さん

とがありました。このとき、これに気づいたヘルパーが、「このようにしてゴミに出すといいですよ」という助言をして、一

緒に片づけをしました。ヘルパーとしては、支援する場合、Bさんの生活全体を見てほしい、子育てだけを切り離して見ないでほしいと思っています。

そういう意味で、せっかく多職種が支援に入っているのです。その中にヘルパーの仕事を位置づけてもらい、Bさんの子育てと生活の支援が連携のとれたものにするのが求められます。

かつては、多職種が集まる障がい者の支援会議にヘルパーが呼ばれないということがあったと言いますが、連携して支援を

すすめる上でヘルパーの役割を位置づけることが必要になってきています。

\* \* \*

施設ではなく住み慣れた在宅で暮らしたいというとき、欠かせないのがホームヘルパーです。

今回の取材を通して、あらためてホームヘルパーについて考えさせられました。

精神障がい者が家族に負担をかけず地域で暮らしていくときの必需品ともいえるヘルパーについて、私たちはもっと理解をすることが必要だと思えました。そして、ヘルパー制度が利用しやすい制度になるように、声を上げていかなければならないと痛感しました。(取材 谷)

絵を描く  
人たち

25

## 春よ、こい

絵と文：織田信生（土佐病院絵画講師）

この間、ある作業所から冊子をもたらった。その作業所で働いているメンバーのうちの何人かは、ある大学の授業で当事者として講演することになっていて、冊子はその講演をまとめたものである。

内容は主に普段の生活や仕事のこと、病気になった経緯、そして5年後の自分についてである。多分、書くのに何ヶ月もかかったに違いない。その上、それを学生の前で読まないといけないというのだから大変である。絵でいえば大作を描いて、展覧会に出品して、大勢の前で作品の説明をするようなものだ。さぞくたびれることだろうと思うが、しかし、その経験は間違いないと自信につながる。

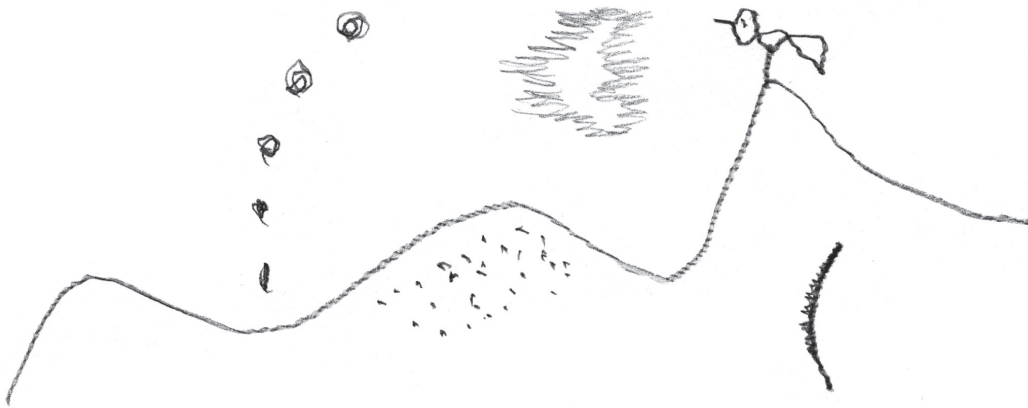
文章を読んで、その人がどんなことを考え、生きてきたかがわかると、ずっと前からの知り合いのような気がしてくるが、



絵だとうはいかない。いくら穴のあくほど絵を見てもここま  
でわからない。自分を表現するといっても、絵と文章はやり方も、  
伝える内容も違う。そんなことで、ときどきじれたい思いを  
することがある。自分を理解してもらうには、絵だけでなく文  
章も大切だと思う。

その冊子にカットを描いているのは、以前、絵を見せてもらっ  
たことのある人である。その人も、前にこのページで紹介した  
人と同じで、一枚の絵を描くのに何日もかかる。花を描くといっ  
ても切り花ではなく、鉢植えでないとなが枯れてしまう。描き  
はじめると、熱中するあまり、他のことができなくなってしまう  
うというのだから、描きたいからといっても、気軽に描くとい  
うわけにはいかない。

冊子で見ると、以前より絵がシンプルになっている。印刷し  
やすいように、少しでも早く描けるように描き方を工夫したよ  
うだ。施設の人の話では、このごろは仕事をするにも以前と比  
べて余裕ができたそうだ。そんなことがこの絵にも現われてい  
るように思える。



# 成年後見制度を 利用した私の体験

東京・練馬家族会 松沢 勝

## 病状の進行とともに 成年後見を考えはじめる

私の妹は67歳で、統合失調症歴約50年、認知症歴7年です。私と家内が、両親の死後、この7年間、面倒を見ています。同じ屋敷内で、別所帯です。介護保険の介護度3の認定を受けてますので、月の半分位はショートステイで介護施設に外泊してくるのが楽しみのよう

です。在宅時は、朝晩1時間ずつのケアを受けています。

成年後見を考え出したのは、病状の進行と我が兄妹の高齢化です。

昨年私が75歳になったころ、妹が、ここ数年止まっていた徘徊がはじまり、近所の方々の通報で引き取りに行ったケースが何回かありました。

以前は、遠くの吉祥寺辺りまでいき、夜中に警察署の生活安

全課でお世話になっていたので、最近はパーキンソン症候群で歩行が困難で最寄りの駅ですら行けない状態でした。しかも、本人になぜそうなったか聴いても全然覚えてません。若年性アルツハイマーのほうが進行しているようです。

## 兄が後見人になる つもりで準備をしたが…

最初は、自分で手探りで進み出しました。基本的には、家族である兄が後見人になる線で考えました。まず、過去20年くらい妹が診ていただいている精神科医の先生にお目にかかって、法定後見制度のうち、①後見、②保佐、③補助の、どの類型に

当てはまるか伺ったところ、「後見」が妥当でしょうとのことでした。

早速、東京家庭裁判所後見センター（以下家裁）へ出かけて、相談方々必要書類をチェックしました。同時に、医者意見書の他に、後見開始申立書以下の



必要書類（診断書、申立事情説明書、戸籍謄本、住民票、財産目録、収支状況報告書、後見人候補者事情説明書——申立人である私についても戸籍謄本、住民票を用意）を整え始めました。

財務・収支状況等は、確定申告の際の資料を使い比較的容易に作れましたが、不動産登記簿謄本の取り寄せ及び戸籍謄本を他府県より取り寄せる手間が結構大変だったと思います。

2か月ぐらいかけて書類を整え、家裁へ申立の予約を入れたところ、先方担当官より私の年齢を聞かれて、75歳と応えたところ、70歳を超えていると後見人になれない旨言われました。

この点は、周りのどなたもご存知なかったようです。

### 利益が相反する場合は後見人に選任できない

そこで、急きょ予定変更して、練馬家族会での勉強会でお世話になっていた弁護士に依頼して、親族の中から私の娘（40代既婚、都内在住）を後見人候補者として立て、再度、家裁へ申立の予約を入れ、約1か月後の面接にこぎつきました。家裁での面接は約30分位で終わりました。1月後（ひとつき）に家裁より、思わぬ通知（審判）を受けました。それは、今まで全くコンタクトがなかった弁護士を後見人として選任するという内容で、後

見の登記のコピーを付けてきました。当方の弁護士から、先方の弁護士を良く知っていること、成年後見については多くの事例を扱っているとの旨を言われて、やむ無しという感じで受けました。その後、先方弁護士と会った際、何故、娘の後見が認められなかったのか伺ったところ、家裁の判断はおそらくという前提で次の理由を言っていました。

私達兄妹は、妹名義のアパート経営について、兄が妹の代わりに家賃収入を受け取っているという点で、利益相反の関係にあることが判り、第三者を後見人に任命し公平を期したのではないかという説明でした。

即ち、両親死後の約7年間の金銭のやりとりを精査し、分別するということで、家族による横領となる危険性を避ける必要があるという見解でした。

## 成年後見の ベテランに会う

この頃、小泉晴子さんという社会福祉士の方にお会いしたのが、私の成年後見制度への理解をひろげてくれました。

同氏は、練馬区でNPO法人「成年後見推進ネット・これからは」の理事長として、「成年後見と権利擁護の相談会」を、地域の障害者団体及び弁護士事務所、練馬社協権利擁護センター（当初七団体）と協同で開催し

てきました。私が所属する練馬家族会もこの相談活動に入ってほぼ一年が経過しました。

私のほうから小泉さんに、気心のしれた信頼できる後見人をどうやって見つけることが出来るのかという質問をぶつけたところ次のような回答がありました。

そのためには、家裁への申立の際、成年後見人等の候補者にいわゆる三士業（司法書士、社会福祉士、弁護士）の団体から家裁に推薦された名簿に載っている人を指名すれば、事前に候補者となっている専門家とお見合いと打ち合せが可能で、納得した上で後見人を選任できるということでした。その他の業



お見合いして後見人を決める

種、行政書士、税理士も選任されているケースもあるとのことです。

小泉さんは、現在、ご自身の義理の姪の保佐人と2件の後見人を引き受けておられますが、3件とも指名してもらい、事前

にお見合いをして決まったとのことでした。

後見人への費用（報酬）ですが、財産管理などの基本的な仕事のみなら月額2万円（年24万円）で、管理財産が100000～500000万円なら、月額3～4万円（年額36万～48万円）を目処と考えたら良いとのことです。なお、申請時の費用として7700円（登記費用2600円、郵送料等）と鑑定費用5万～15万円（5万円が多い）がかかりますが、この費用については、練馬区では、生活保護受給者には補助が出ます。

最後に、小泉さんからのアドバイスをお伝えします。

第一に、成年後見制度を利用

する上で、身上監護のほうが多いので、気心の知れた後見人を見つけることが大切だそうです。

第二に、精神障がい者とその家族のみなさんには成年後見をもっと利用していただきたい。この制度を利用することが、本人にレツテルを貼ることがになり、世間体が気になるのであれば、親が任意後見制度\*を利用する方法もありますとのことでした。

（まつざわ まさる）

\*親が元気なうちに、あらかじめ後見人を選んでおく制度。当事者本人と親を含めて納得した後見人を決めることができます。

## 街の 診療所から のお便り

…情報をうのみにせず、自分で  
考えて、精神科医とも相談して…

連載72回



ましもと しげき  
**増本 茂樹**  
増本クリニック院長

### 〈薬を飲まなかった〉

「前回の新しく処方された抗うつ薬は、副作用があるので飲みませんでした」と小声で言われるTさんは40歳の男性で、機械部品製造の工員です。

「インターネットで調べたら、『尿閉』と書いてあったので怖くなりました」

「睡眠薬だけ飲みました」と、遠慮がちです。

私は、知恵を絞って考えているのにと、ちよつと腹が立っています。でもね、こうして言うてくれるのは良い方でしょう。前回の話し合いが充分でなかったのかも知れませんが。

### 〈調子はどうでしたか?〉

昼間、抗うつ薬を飲まないでいてどんなでしたか? 抗うつ薬は処方した最初の1〜2週間で効き目が出ると思ってた方し

ているのです。会社には出勤できませんでしたか? 気持ちと体の疲れは以前と比べてどんなでしたか? 寝る前の薬は睡眠薬と深く良い眠りのために別の抗うつ薬が組み合わされていましたか、それは良かったですか?

「仕事中の集中力は少し足りないような気がしますが、何とか休まずに出勤しています。夜の睡眠薬は良く効いて、朝までぐっすり眠れています」



## 〈効果と副作用〉

前回処方したトレドミンという抗うつ薬は「思い悩んで、仕事をやる気がしない」という気持ちに対して「カラ元気で良いから出してみよう」の方向へ引っ張ろうというものでした。



Tさんは重症のうつ病ではありませんが、ほんの少量でした。確かに、薬の解説書には、

この薬の副作用として『尿閉』（尿が出なくなる）と載っているでしょう。でも尿閉では腎臓が障害されて尿を作れなくなるのではなく、膀胱からの出口が緊張して尿の通りが悪くなるのです。この場合、薬を中止すれば、悪い作用も消えます。そして、薬の量が少ない場合は、その分だけ影響は少ないのです。

## 〈本当の心配事〉

尿閉の副作用はそんなに気にしなくてもいいと思いますが、Tさんの「憂うつ感」に対して、日中の抗うつ薬は飲まないでも

良いのでしょうか？と尋ねますと、

「実は、私の悩みは職場のことではなく、個人的なことです。私の父は精神病を患い、長く入院したまま亡くなりました。それで、私も精神病になるのではないかとずっと恐れて暮らして来ました。それに、父親が早くに亡くなったのは薬をたくさん飲んだせいではないかと思ってきました」と言われます。

前回の診察まではTさんの病気を「仕事のストレスが影響している心身の疲労とうつ状態」と考えていましたが、それは少し違っていました。Tさんが薬の副作用を気にして服薬しなかった、ということがきっかけ

で、ここでやつと本来の心配ごとにとどり着いたのです。患者さんが勝手なことをしても、助け人がすぐに怒ってはいけませんね。

### 〈統合失調症と遺伝〉

Tさんには、統合失調症はメンデルの法則の様な分かりやすい遺伝の法則では遺伝しないことや、姿かたち、性格が親と似ているにしても、精神病の発症には生活状況や人生での運の良し悪しに関係している、ことを話しました。

あなたはずっと社会で仕事をして来ました。人付き合いは少なく、賑やかな人生ではなかったかも知れませんが、「努力も

したし、運もそう悪くなかった」と安心しましょう。そして、これまでとは別の幸福も求めるべきです。

今の時代は、出版物やテレビ、それにインターネットでいろいろな情報が手に入ります。厚労省のホームページなどでは教科書のまとめの様な解説ですが、「みんなねっと」は家族会の手づくりの情報です。さまざまな情報の中から自分に合った知識を選ぶのが、「その人の腕前」ということになります。

### 〈家庭がうまく行かない〉

Uさんは結婚10年目の主婦で2人の子供の母親ですが、夫と家族4人での生活が落ち着か

ず、この町の両親のところへたびたび帰られ、うちへ通うようになっていきます。

Uさんの訴えは「育児や家事ができなくなった」ということでした。もう何年も前からうつ病と診断され、抗うつ薬を飲んでいました。でも彼女の訴えは「夫が浮気をしていて、離婚したがっている」とか、「私のような母親では子供が精神病になってしまう」とかと、かなりちぐはぐでしたので、私は「生活ぶりを整理して、何が弱点か確かめてから改善策を考えましょう。まず、夜は薬を飲んでしっかり眠り、頭をスッキリさせましょう」と提案しています。

Uさんはたびたび受診され



て、いろんな訴えをされました。「夫が探偵を使って調査している。盗聴器の音がする」と言われる時期もあり、「気持ち晴れて、10万円くらい子供服を買った」と妙に明るいこともあり、「ダメな妻だから消えてしまいたい」と、リストカットもありました。他人と心を開いて付き合うのは苦手のよう

した。

精神科医は「考え過ぎないよ  
うに」の抗精神病薬を始めた  
り、「フーッとならんように」の感  
情調整薬を加えたりしていま  
す。

### 〈家族の役割〉

3か月もたった頃、Uさん  
ご主人が訪ねて来られました。  
彼の意見では、

「本やインターネットで調べ  
ましたが、妻は軽い統合失調症  
のところがあり、気分が軽くな  
る時期と暗い時期があるので双  
極性障害でもあるようです。些  
細なことで私を攻撃したり、反  
省して激しく謝ったりするとこ  
ろは境界性人格みたいです。人

の気持ちが良い分かってない所  
は広汎性発達障害です」

実は、精神科医もこの頃そう  
いう組み合わせの病気だと感じ  
ていたところでした。さて、彼  
はUさんにどう対処しようとし  
ているのでしょうか？

「妻には、あわてないで、で  
きることをやって行こう、と  
言っています」

患者さんの弱点を良く観察し  
て、本人の悩みを分かかって、患  
者さんが成長していくのを長く  
待つのは大変なことですが、優  
しく理性的に考えるUさんの旦那  
さんは、それをしようとして  
おられますね。Uさんはこの先  
きつとハッピーな方向に変わっ  
て行けるでしょう。

# 「統合失調症はどこまでわかったか」 に寄せられた感想や質問について①

—感想を中心に—

菊山裕貴

このコーナーは、本誌30頁に連載されています。「統合失調症はどこまでわかったか」に寄せられた、読者の皆さんからの感想や質問に、菊山先生がまとめてお答えするものです。今月号と来月号の2回にわたってお届けします。

◆宮古島市Sさん…医学は日進月歩と言われ、山中伸弥先生によつてiPS細胞が研究され、やがて世界中で病に苦しんでいる方達が近い将来治るかもと言われ、希望の光がさしかかっていることに大きな期待をしています。

ます。

◆船橋市Iさん…最近iPS細胞のことが掲載されていますが、専門用語が出て来て理解することが大変難しいです。でも、そんな中、iPS細胞の山中伸弥先生がノーベル賞を受賞したことがテレビで放映され、私は大変嬉しく手をたたいて喜びました。なぜかという菊山先生の連載でiPS細胞の技術が進歩すれば統合失調症治療に応用できる可能性が書かれていますので。

◆熊谷市Oさん…再生医療で統合失調症を完治させるという情報を手に入れました。本当かど

うか調べて下さい。待っています。毎日が地獄なのです。

◆南九州市Yさん…統合失調症にiPS細胞を利用できるのではということですが、実際どのような症状がなおるのでしょうか。

◆調布市Nさん…菊山先生のiPS細胞の記事とてもわかりやすかったです。今まで「4つの遺伝子」がどのように特定されたかがよくわからなかったで、とてもよくわかりました。続きを読むのを楽しみにしています。

◆神戸市Tさん…家族会主催の

菊山先生の講演会に参加して、iPS細胞の話を聞くことができました。iPS細胞といえば再生医療⇨移植というイメージでしたが、iPSの研究は新薬の開発に役立つ研究であることがわかりました。このような熱意ある医師に感謝せずにはいられない一日となりました。

◆枚方市Nさん…枚方市の家族会でも話題になっていますが「iPS細胞の統合失調症への応用」について連載の記事はとても参考になり、又、次回も参考にしたい。大切な記事です。本当に感謝致します。

◆東村山市ペンネームおじいさ

ん…連載「統合失調症はどこまでわかったか」は専門的で難しいです。特に、図表の解説は文字が小さく読めません。

◆刈谷市Sさん…NMDAとかNR2AとかGLYT1Iとか記号が多すぎてわかりません。もうちよつと噛み砕いていただければ幸いに思います。

◆板橋区Hさん…菊山先生の連載毎回読んでいますが、全く理解できず困っています。皆さんは理解していますか？どなたか要約してくださいと良いのが…。色々な記号、名前、何が何だかさっぱり…。勿論、文中で一行二行わかる所もありま

すが。

※川崎市Fさんからも図表が何が表示されているのかその意味が分からないという指摘がありました（掲載する必要はありませんと書かれているので詳細は省略します）。

◆Sさん… 統合失調症の方は健常者よりDNAメチル化が多くなっていることは理解できましたが、Sox10の説明が十分のため、Sox10 mRNAの量の低下と病気の関係が理解できませんでした。

◆昭島市Iさん… 菊山先生の連載のファンで2009年5月号からずっとコピーし、すでに80

枚を超えました。2011年7月号の光トポグラフィ検査以降正直なところ、専門的すぎてついていけません。そろそろ「どこまで治るか！」に期待したい。

◆阿蘇郡Tさん… 菊山先生の連載もかなり難しい専門用語が増えて来ました。DNAメチル化とはいかなることを意味するのか？ エピジェネティック変化とは何なのか？ 全くチンプンカンプンです。BDNF遺伝子とは？ 電気けいれん療法というのがあるんですね。うっすらと研究の進展状況が感じられて嬉しく思います。iPS細胞を移植するという統合失調症をはじめとする疾患完治可能性につ

いてのお話には本当に目の前が明るくなる思いです。これまでの治療はよくても寛解でした。完治ではありませんでした。多くの家族の皆さんもおそらく期待でワクワクしておられることでしょう。そうなれば福祉のありようも飛躍的に変わる可能性があります。頑張つて…。そして、十分慎重に！

◆宇都宮市Iさん… 連載「統合失調症はどこまでわかったか」を熟読しています。この連載を止めないでください。「統合失調症」関連の記事のほかにも「うつ病」や「双極性障害」などの病因論の記事でもいいです。「統合失調症」は脳の病気だという

ことの証拠をメカニズムと共に書かれているこの記事は大変ためになっています。服薬中止や服薬怠けを防ぐ力になっていきます。病気のメカニズムの解明と薬物療法の向上で統合失調症でも軽作業で働いて地域に生活できる方々が増えることでしょう。

**医学の進歩を  
お知らせすることが  
連載の目的**

菊山… たくさんの御意見をいただいております。褒めて頂いた所は励みに、お叱りの言葉は真摯に受け止め、今後の連載に生かします。

熊谷市Oさんが言うように毎日が地獄で、医学の進歩を待ち望んでいる方が多いのだろうと思います。

「iPSで完治するのか」は厳密に言えばまだそうした治療は始まっておらず、おそらくは特に陰性症状を改善してくれる可能性が高いと考えられますが、阿蘇郡Tさんが御指摘いただいたように十分慎重に検討していく必要があります。

「統合失調症はどこまでわかったか」のタイトル通り、最新の医学がどこまで来ているかを医学の進歩を待ち望んでいる方々にお知らせすることが連載の目的ですが、そのために難しすぎるあるいは説明が不足する

ことが多々あり、ご心配をおかけして申し訳ありませんでした。

ただ、内容を簡単にすることは趣旨に反するので、レベルは落とさず、説明の方法をもっと工夫します。連載は60回までで終了の連絡を受けていますが、全てを書ききれませんが、残る部分を有意義な連載にしたいと思います。

(きくやま ひろき)

今回は、みなさんからの質問を中心にお答えする私たちお届けします。

連載

統合失調症は  
どこまでわかったか

## iPS細胞を移植したのと 同じ効果をもたらせる薬

### クローン羊(Dolly)の作り方

「実はiPS細胞を実際に移植しなくても山中4因子の上流に当たるLIFという物質を投与すればiPS細胞を移植したのと同じ効果をもたらせる」

前回は、そこで終わっていませんでしたね。どうということなのかを解説します。

その前に、Dollyというクローン羊の話を見せてください

こ。Dollyは世界で初めて作成された哺乳類のクローンです。

1997年にDollyが公表された当時、様々なメディアで取り上げられたので憶えている方も多いのではないかと思います。

図1にDollyの作成方法を示します。図の左の雌羊から卵子を取り出し、卵子の核(DNA)を取り除きます。次に図の右の雌羊の乳腺の細胞を取り出し、乳腺の細胞を卵子の細胞と電気

刺激によって融合します(つまり

りできあがった細胞に残るDNAは乳腺のDNAになります)。そしてその細胞を卵子を提供した雌羊の体内に戻すと、生まれて来た羊は乳腺の細胞を提供した羊とDNA情報が全く同じ羊(クローン)になります。

**受精卵の細胞は  
何の細胞にも成れる**

これは実はとても不思議な現象

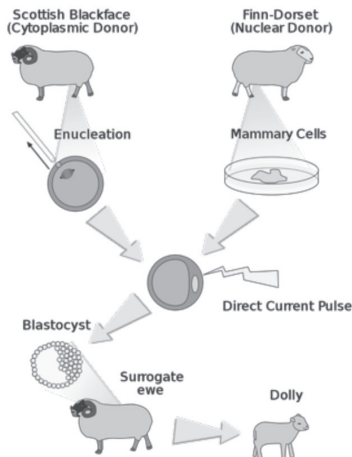
連載  
46

大阪精神医学研究所新  
阿武山病院・大阪医科  
大学神経精神医学教室

菊山裕貴



図1 Dolly (クローン) の作り方



卵の細胞質には何か重大な秘密がある

[http://en.wikipedia.org/wiki/Dolly\\_\(sheep\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Dolly_(sheep))

象です。これまでの連載で DNA には 2〜3 万種類あり、乳腺の細胞の時は乳腺の時にだけ使われる DNA だけが開かれていて、それ以外は閉じられてい

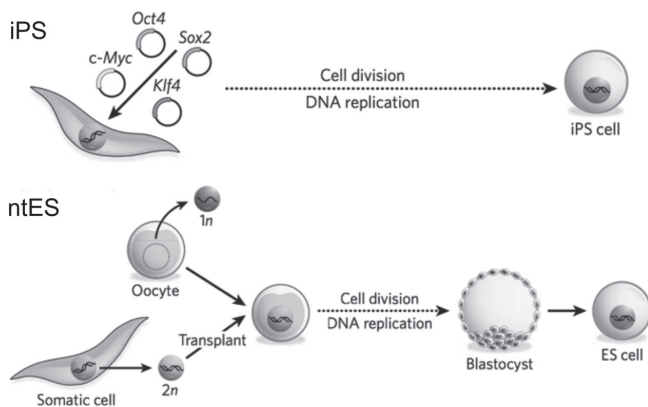
る。だから、乳腺の細胞になるのだと説明しましたね。それに対して受精卵の細胞は今後皮膚の細胞にも神経の細胞にも何の細胞にでもなれる可能性を持っているのは、全ての DNA が開かれていくからでしたね。iPS 細胞は一旦分化した大人の細胞を受精卵の状態に戻す、つまり、全ての DNA をもう一度開く技術だと説明しました。しかし、Dolly の例から考えると、乳腺の細胞の中の DNA は、核 (DNA) を抜き取った卵子と融合することによってもう一度全て開かれて受精卵の時の DNA の状態となります。細胞の中に

は細胞質という液体があります。が、卵子の細胞質の中には山中 4 因子と同じ働きをする物質が存在することになります。

**山中 4 因子は  
卵子の細胞をまねたもの**

図 2 を見て下さい。iPS 細胞は山中 4 因子を入れこむことによって全ての DNA を開く (リプログラムする) のですが、Dolly の場合には卵子の細胞質が山中 4 因子の替わりになっています。いや、卵子の細胞質が山中 4 因子の替わりというのは卵子に失礼ですね。本物が卵子の細胞に含まれる未知の物質で、山中 4 因子の方が単にそれをまねただけのものなのです。

図2 リプログラムには複数の方法がある



卵の細胞質にはリプログラム促進物質がある

Yamanaka, S., Blau, H. M.: Nature, 465:704-712, 2010.

山中4因子は理論的に発見されたものではなく、スクリーニングによって（理由はわからない）

いけれども）その4因子があればリプログラムできることがわかっただけです。

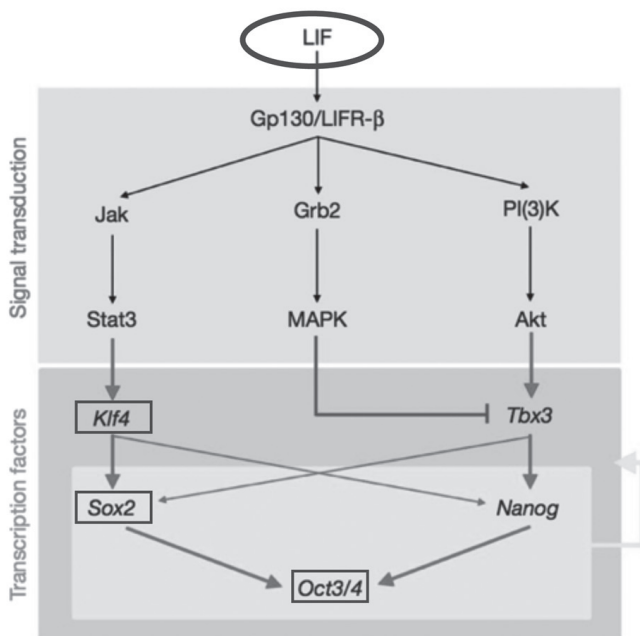
次の段階は山中4因子が実際にどうやってリプログラムを起こすのかを解明することです。でもこれは結局、卵子の細胞質が何をすることを突き止めることと同じことになりま

す。図3をみてください。山中4因子のうちの、Klf4、Sox2、Oct3/4の3因子の経路図です。c-Mycに関してでは実はリプログラムに必須ではなく、iPS細胞の作成効率を上げていただけにすぎなかったことが現在ではわかっています。この図3の経路図はこれで完成ではなく、まだまだ実際にはもっと複雑な経路であるはずですが、現段階ではおおよそこれぐらいのところはわかっていることになりま

**山中4因子を使わなくてもiPS細胞がつかれる**

この図の一番上にLIFという物質がありますね。細胞の外からLIFを投与すると、細胞の中でJak-Stat経路、MAPK経路、PI3K経路などが働いて、最終的に細胞核内でKlf

図3 山中4因子のうち3因子の経路図



Niwa, H., Ogawa, K., Shimosato, D., et al.: Nature, 460:118-122,2009.

4、Sox2、OCT3/4が増えるというを示しています。えっ？、ということも山中4因子を導入しなくてもLIF

を投与すればiPS細胞が作れるということですか？と質問したくなりますね。その通りです。作成効率は別として理論的には

LIFを投与すればiPS細胞を作ることができます。ただ、LIFはタンパク質でこれそのまま薬にするわけにはいきません。しかし、図3の経路図がもっと細かいところまでわかってくると、その中の一つを標的とした薬剤を開発し、飲めば体内でiPS細胞が作られる薬剤が作れる可能性があります。

手塚治虫の「ふしぎなメルモ」というマンガがあり、メルモちゃんは子供になるキャンディー（若返り）、大人になるキャンディー（老化）を持っています。若返りのメルモちゃんのカンディーを作るのは理論的には不可能ではないのです。

(きくやま ひろき)

読者のページ



「みんなのわ」は、読者のみなさんからの便利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

◆埼玉県 エリー 家族(60代)

「今年の干支は蛇。蛇のように脱皮をして、今年こそ再生を計る年にしましょう」と、恒例の新年会の時、家族会の代表の方が言われました。

希望を捨てることなく「待つ」ということ。そして再生を祈り、いつか家族がそれを越えてよかったと真に笑顔で言える時がくるのは、もう間近にあるのでは

ないかと思えます。

春よこい早くこい♪…の心境です。蛇のように忍耐強く粘り強く脱皮し続けようと思ってい

るこのごろです。

◆神奈川県 八木実 家族(60代)

2月号で千葉県・家族(70代)さんの投稿「国民年金の追納制度について」を拝読しました。

障害年金(2級)を受給されているご本人を心配してのご意見と思います。現在は障害年金を受給しているのに国民年金の保険料は免除されているが、将来もし障害年金の対象からはずされた場合、老齢基礎年金がどれくらいもらえるのか、というご心配かと思えます。

制度上、両方はもらえませんが、障害年金がだめなら65歳からもらえる老齢基礎年金が頼みのツナというケースでしょう

か。その場合の追納制度で10年分を1年ずつ後払いする必要があるが、障害のあるご本人がその手続きができるか、というご不安、もつともです。

こういう場合には、成年後見制度を利用して後見人等に支援してもらうことをお勧めします。

◆北海道 武良修身 本人(60代)

薬局の本棚にあったこの雑誌をたまたま読んで(少し古い年もの)、なにか自分も買って読んでみようかなと思って、病院(精神科)のケースワーカーの人に電話したところ、新しい号の「みんなねっと」を2冊送っていただき、今読んでいます。

気に入れば定期購読してみようかと考えています。通院歴40年くらいの61歳の男性です。

◆滋賀県 抹茶パフエ 本人

(30代)

11月号、鳥取のマイコーさんへ  
私も一応、診断書は双極性障害（おそらくⅡ型ですね）にして頂いています。私の場合ベースにパーソナリティ障害があるので、正直お医者さんによってはやっかい扱いされ「よそに」とか「前の病院に」とか言われることしばしばでした。

今ほととでも信頼できるDrに出会えて遠方ですが月に1回通い、あと在宅生活のため訪問看護も入って頂き、この1月より心あらたにスタートしています。  
精神疾患の人は皆、何かとデリケートで気づきやすく優しい人が多いように思います。マイコーさん、力不足や弱さじゃないと思います。人それぞれですけど、病気の苦しさが少しでも分

かるのは、人が支えあつて生きていくにとても大切な事と思います。しんどい時はたつぷり頼らせてもらい、出来る時は無理ない程度で生活していけばいいと思います。一緒に歩んでいきましようね。

◆茨城県 戸田俊明 本人(40代)  
9月号に投稿された、みちよちゃんの件について

国民は差別されることなく医療を受ける権利をもっているのであつて、「精神科に入院しているから総合病院でない」とダメ」ということになつてしまつたら、人によつては診療しない場合もある、ということだから、病気を治すための医療機関であるという、本来の医療体制の本質を欠いてしまつていくことになつてくるのではないのでしょうか。それは、これからの日本にと

つて大きな問題となりかねないことだと思えます。

◆北海道 雪たるま 家族(50代)

こちらは真つ白です。今月号も届きました。ありがとうございます。

最近、すぐ手元に「みんななねつと」を最初の全部おきました。1日に5分間とかでも読むようになりました。これがいいの。私の場合、精神安定剤になるようです。

日々、仲間からのエールにさせられて、先生からの教えや知恵にさせられて、心があたたくくなります!!

## 日常生活

◆愛知県 都築満 本人(60代)

今年も新しい年が無事に迎えられるました。患者会で知り合い、

結婚して今年で25年を迎えます。長いようで短かったです。

今も患者会の会長さんに教えて頂いた共同ライフ方式を守り、少ない生活費の中から毎日の食費を差し引いた残金で、小旅行や作業所でおこなう行楽に参加し、2人は楽しんでいきます。妻は毎日会計簿をつけています。ありがとうございます。

◆**島根県 竹千代 本人(30代)**

私は17年前に入院しました。そして、その4年後に産後のショックでトータルになり入院しました。前のだんな様から慰謝料をとられ、子供も1回抱いたくらいで、だんな様のところへとられていきました。入院中のことです。

とても悲しく、子どもに会いたくて、何度もダンナさんのもとに電話するも、とりあつて

くれず。子供には一回9歳のときに会ったきり、もう会えない状況です。手紙のやりとりはしてほしくない、と言われ、悲しくふさぎこんでいる毎日です。

年に一回、お年

玉と誕生日をかねて、お金をおばあさんあてに送っています。子供に会ってからはありますが、子供に会いたいです。



◆**福島県 メープル 本人(40代)**

昨春秋、クローズで4か月就労しました。仕事に行く前になると「自分の障害が周囲に知れ渡っているのでは…」と不安になりましたが、毎回「出来る事をやるだけだ」と自分に言い聞かせて夢中で働きました。

とても充実した4か月間でし

たが、心身に疲れが出て辞めることに。仕事を通じて自分を育てる事が出来たので、また機会があれば就労を考えようと思っております。家族や仕事場で関わった方々に支えられていた事も恵まれていました。感謝いたします。

◆**静岡県 カミュ 本人(40代)**

水中毒で苦しんでいる。ペットボトルにお茶パックを入れてつくった冷茶をガブガブ飲む。体が急激に冷える。何故飲むのか自分でもわからない。水腹で食欲もなくなる。

ガタガタ体が震えて布団と毛布にくるまっていて。電熱毛布の電源を強くして、苦しく横になり、少しでも暖かくなるのをまっついている。

体も心も更にさむくなる。血液が薄くなつて頭の中がポーツ

と霞んでくる。生きている意味や目的が更にわからなくなる。自暴自棄的になる。

今苦しい。どうしたらいいのかわからない。夏ならまだいいが、冬のこの時期は特に心身ともに苦しい。水地獄である。誰か私を救ってくれないか。

## 詩・その他

◆栃木県 やしお会さかもと  
家族（60代）

一陽来復

仮面ライダーではないけれど  
我が子が孫に変身し  
わが家に再びやって来た  
寄り添い見守りやり直し  
善意の励ましやめました  
世の人々の保護のもと  
ゆつくりのんびりありのまま  
暗夜に一灯見えてきた

人を救うのが人ならば  
救われるのも人だった

◆愛媛県 永見史子 本人（60代）

春の訪れ

凍りつくよな心も去り  
暖かい春がやってきた  
幼い子供達の歩くれんげの道  
誰かが呼んだ春の訪れ

星の精

皆んなが おねむになった時  
妖精は窓から  
夜空を高く高く飛びました  
お月様 笑っていた  
だって

ケンチャンのお家が見える  
ユキちゃん  
黄色のシューズながめてる  
オヤスミナサイ お星さま  
明日又 学校で会おうね

◆新潟県 ペンネーム砂浦あつし  
本人（40代）



「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。

# 編集後記

■春の日差しで池面も輝くようになりました。冬のあだ、6匹の鯉たちはいつも体を寄せ合ってじつとしていました。氷が張るほどの水温の中でさぞ寒かろうと思っていました。が、やっと動き出せるようになってきました。6匹のうち、一番大きのが金色の鯉です。この池に来てはや30年以上が経ちます。かなりの貫禄で私は親分と名づけています。金色で堂々として泳ぐ姿に客人も驚くほどです。この親分がなかなかの愛嬌ものなのです。私が「親分！」と呼ぶと体をふりふり(?)寄ってきます。冬場は冬眠のごとくじつと餌も食わずに動きませんでしたが、春の訪れは池にも感じられます。泳ぎ出しています。もう少し暖かくなるとハイジャンプも披露してくれそうです。楽しみです。

(川崎)

■震災があつてから、退職後の楽しみにとつておこうと思つていたことを、前倒しに始めている。その一つが、日本で開かれる美術展を鑑賞することだ。もちろん遠くへは行けないので、関東近辺に限られるが、それでも毎月のように美術品を観ることが出来る。その中でも心にとまるのは、日本人の作品で、日本画や蒔絵、水墨画や陶器など、地味ではあるが、根気のある細かい仕事だ。あらためて日本人の優れた工芸技術と芸術的センスに触れ、思わずうれしくなる。そして、美術展に行つて驚くことは、平日でも入場者がいっぱい、ほとんどが高齢者であることだ。みなさん、私と同じ思いなのかと、親しみが湧いてしまうのだが、二千円弱で、こんないい気分になれる美術展は安いのと思つている。

(谷)

【ご寄付のお願い】 当会の活動は、皆さんの会費を主な財源としていますが、活動資金が不足しています。より活動を充実していくために、寄付を募っています。ぜひご協力ください。\*通信欄に「寄付」とご記入ください。寄付金控除・税額控除の対象になります。

■郵便振込 00130-0-338317 加入者名 みんなねっと

月刊 **みんなねっと** 通巻第72号(2013年4月号)

定価 300円

発行日 2013年4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3500円  
理事長 川崎 洋子 団体・年間3000円×人数(2人以上)  
〒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](http://www.seishinhoken.jp)

印刷・製本/株式会社シナノ



## 精神疾患がある人や家族に役立つ出版物



### ☆家族相談ハンドブック

A4判・76頁・定価700円(送料込)

家族会からの注文は1冊500円に割引  
家族相談のテキストができました！

【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

### ☆シリーズ・わたしたち家族からのメッセージ

A5判・定価200円(送料込)

家族会や家族教室などのテキストとして全国各地で活用されています。

#### ○「統合失調症を正しく理解するために」(48頁)

【内容】 統合失調症はどんな病気か／統合失調症の経過と症状／治療とリハビリテーション／統合失調症の「障がい」とは？／家族の接し方・対応の仕方／生活を支援するサービス／暮らしに役立つ福祉制度／ほか



#### ○「うつ病を正しく理解するために」(56頁)

【内容】 私のうつ病体験記(本人の体験)／見守って将来の手助けをしてあげたい(母の体験)／細く長く、頑張りすぎないでいこうね(妻の体験)／うつ病の症状と治療(精神科医・飯屋暢聡)／家族の接し方・対応の仕方／生活を支える支援制度／ほか

### 問い合わせ先

公益社団法人 全国精神保健福祉会(みんなねっと)

tel 03 - 6907 - 9211 / fax 03 - 3987 - 5466

ホームページ <http://www.seishinhoken.jp>

## 第6回全国精神保健福祉家族大会

# みんなねっと大阪大会

● 家族も自分の人生を  
生きることが大切

● 本人 家族の安心に  
つながる支援の  
実現を



● 家族の元気が、  
当事者の元気に  
つながる

● 「精神保健福祉医療の展望」と  
「家族支援」の実現を

## 家族支援の実現と精神保健福祉の向上を!

- 会 期 2013年 **9月9日(月)・10日(火)**
- 会 場 **大阪国際会議場** (グランキューブ大阪)
- 参加費 3,000円 (当事者500円、学生1,000円)
- 主 催 公益社団法人全国精神保健福祉会連合会  
社団法人大阪府精神障害者家族会連合会



■ 会場周辺への通称 (北之橋 (大阪府社会福祉) 駅) (交通出口)  
▼ 大阪国際会議場 (大阪府) (グランキューブ大阪) ■ 大阪府知事官舎  
● 近鉄線 (1号線) (東区) (平野駅) (東区) (から) (東区) (10分)  
■ 近鉄線 (1号線) (東区) (平野駅) (東区) (から) (東区) (10分)  
● 近鉄線 (1号線) (東区) (平野駅) (東区) (から) (東区) (10分)  
● 近鉄線 (1号線) (東区) (平野駅) (東区) (から) (東区) (10分)