

月刊 全国の家族と家族会をつなぐ機関誌

2012

6

みんな ねっと

●特集●

「働きたい」を実現するための支援

—就労移行支援事業—

●お元気ですか 家族会

相模原市精神障害者家族会
みどり会（神奈川県相模原市）

■わかりやすい制度のはなし
障害年金の障害状態確認届
について



公益社団法人
全国精神保健福祉会連合会

☆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)

「統合失調症を正しく理解するために」

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。



「うつ病を正しく理解するために」



本人や家族の体験記、病気についての解説や家族の対応の仕方、支援制度などをわかりやすく紹介しています。

★シリーズ・わたしたち家族からのメッセージは、当会ホームページでまるごとダウンロードして内容を見ることができます。くわしくは、ホームページ(下記)をご覧ください。

精神障がい者と家族に役立つ 社会資源ハンドブック

B5判・144頁・定価1000円
(送料込・10冊以上の注文は1冊800円に割引)

月刊みんなねっとの「わかりやすい制度のはなし」に掲載したものを中心にまとめました。初心者にわかりやすい内容です。デイケアや家族会で勉強会のテキストとしても活用されています。



●ご注文方法

ご希望の冊数を電話またはFAXでお知らせください。
代金支払い用の郵便振込用紙を同封してお送りします。

【問合せ先】

公益社団法人全国精神保健福祉会(みんなねっと)事務局

〒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

ホームページ <http://www.seishinhoken.jp>

知っておきたい精神保健福祉の動き 2

特集

「働きたい」を実現するための支援

—就労移行支援事業 5

個々のニーズに合わせた就労支援（豊芯会ジョブトレーニング事業所）
働き続ける力を育む（就労移行支援事業WiZ）

絵を描く人たち⑮せいしんの美術展（織田信生） 16

お元気ですか 家族会

相模原市精神障害者家族会みどり会（神奈川県相模原市） 18

街の診療所からのお便り【連載 62】（増本茂樹）

…夜眠ることは健康への第一歩です… 22

わかりやすい制度のはなし【その42】良田かおり

障害年金の障害状態確認届について 26

統合失調症はどこまでわかったか—連載③⑧—（菊山裕貴）

神経保護作用の本質 30

真澄こと葉のつれづれ日記（第15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

知っておきたい 精神保健福祉の動き

■障害者総合支援法の附帯決議 可決

「地域社会における共生の実現に向けて新たな障害保健福祉施策を講ずるための関係法律の整備に関する法律案」という長い名称ですが、要は「障害者総合支援法」を定める法律です。その法律案に附帯決議がつきました。「附帯決議」は希望やあるべきことを表したもので、法律的な効果はありませんが、政府はそれを尊重しなければなりません。

この附帯決議の中に、精神障がい者に関することがあります。

す。

「精神障害者の地域生活を支えるため、住まいの場の整備、医療、福祉を包括したサービスの在り方、精神障害者やその家族が行う相談の在り方等の支援施策について、早急に検討を行うこと」と書かれています。精神障がい者の地域移行、家庭からの自立には住まいの場の確保が急がれます。医療と福祉を包括したアウトリーチを含めたサービスも待たれています。そして当事者家族のおこなう相談は大切です。これらのすべてが早急に実現できるよう、今後私達も積極的に運動することが必要です。

■精神科医療の機能分化と質の向上等に関する研究会

【第1回・3月23日】

開催にあたり、本検討会の目的と検討事項について厚生労働省事務局から説明がありました。

○目的・平成22年6月29日に閣議決定された「精神科医療現場における医師や看護師等の人員体制の充実のための具体化方向について検討する」にもとづく。
○検討事項…①精神科入院患者の状態像について②精神病床の役割と機能分化等について

第1回ということで、構成員の紹介がありました。家族、当事者、医療関係者（一般医療関係者も含まれる）、研究者等21名で構成されています。事務局

から、病床区分別の状況と経緯が報告されました。委員からの意見は病床削減が必要と一致しましたが、以降はその方策について検討します。

【第2回・4月19日】

有識者からのヒアリングがおこなわれました。

武川吉和氏（平塚共済病院）は、神奈川県総合病院における精神科の変化として、医師、看護師が増え、重装備の精神科になってきている。合併症の人は、入り口を救急窓口とし、その後、精神科に移すことをしていると報告しました。

計見一雄氏（元千葉県立精神科医療センター長、現職は山形県公德会佐藤病院顧問）は、病床は精神科救急にかぎり、人員

を増員し、患者は地域に戻すようにすべきと力説しました。

豊満和正氏（鹿児島県常清会尾辻病院）は、多職種チームを編成し、アウトリーチ事業を推進しています。問題点として、

専従は看護師、PSW、ピアサポーター各1名で、24時間体制構築は困難と話されました。

山本深雪氏（NPO大阪精神医療人権センター）は、入院中の患者の権利侵害を監視する機関の各都道府県での整備と、総合病院に精神科病床を設置することを要望しました。

山本眞理氏（全国「精神病患者集団」）は、精神科病院入院は必要か？と問い、手薄な人員配置で本当に医療が保障されるのか、病床が終末施設になること

への危惧を訴え、地域で医療を受ける権利を保障することの重要性を話しました。

次回もヒアリングがおこなわれます。

■労働・雇用分野における権利条約への対応の在り方に関する研究会

【第3回・1月31日】

前半は、欧米の雇用分野における障害者差別禁止法制の説明ということで、事務局からドイツ・フランス・アメリカ・イギリスの説明がなされ、それについて各委員が質疑応答をおこなう形で進行しました。

後半は、今後の主な論点の整理ということで、各委員が要望を述べました。筆者は、

① アメリカの J A N (Job Accommodation Network 職場の合理的配慮に関するネットワーク) のような、障害者も雇用者も、合理的配慮について総合的に相談できるような仕組みの検討、② 障害者の通勤保障の検討、③ 制度改革推進会議の差別禁止部会との整合性の検討を提案し、それぞれ今後の検討課題として了承されました。

【第4回・3月9日】

前半は、事務局から「地域の就労支援の在り方に関する研究会」及び「障害者雇用促進制度における障害者の範囲等の在り方に関する研究会」それぞれの進行状況の照会と、前回の各委員からの質問に対する回答がなされました。

後半は、まず「障害者権利条約に対応するための枠組みの全体像」について議論しました。

① 障害者雇用率制度は、障害者権利条約における積極的差別是正措置として、引き続き存続することとしてよいかについては、それ自体問題ないが、障害者雇用率制度の成果について質問が出て、次回の回答待ちとなりました。

② 差別禁止等の対象となる障害者及び事業主の範囲についてどのように考えるか、障害者については予見可能性の重要性、事業主については企業規模等をふまえて段階的に実施すべき等について議論されました。

次に、「障害を理由とする差別の禁止」について議論がなさ

れました。

① 「直接差別」のほか、「間接差別」や「ハラスメント」、「合理的配慮の不提供」について、どのように考えるか、が議論されましたが、この問題は「差別禁止部会」でも議論されており、一定の整理が求められます。

② 「差別の正当化事由や適用除外」をどのように考えるかについても議論がなされましたが、問題は、他の労働者と異なる扱いをすることが許されるのかを立証する責任を、事業主に負わせるのか、障害者本人に負わせるのか、大きなポイントであること等が話し合われました。

(当会政策委員・北野誠一)

「働きたい」を実現するための支援 ——就労移行支援事業

特集

障害者自立支援法（以下、自立支援法）が施行されて6年が経過しました。この間、精神障がい者本人はもちろん、サービスを提供する支援者側も、これまでの利用の仕方や運営の仕方を変更する必要があり、混乱を招いたことはいうまでもありません。

しかし、そのような状況の中、働くことをめざし、また、働くための支援を中心にこなう場として、自立支援法の就労移行支援事業があります。今回は、東京都豊島区にある「豊心会ジョブトレーニング事業所（就労移行支援）」と、足立区にある「就労移行支援事業WIZ」の取り組みを紹介します。

個々のニーズに合わせた就労支援

——豊心会ジョブトレーニング事業所

「社会福祉法人豊心会」は、まだ全国に障がい者の福祉施設がほとんどなかった1978年に精神障がい者の憩いの場を開

設した歴史のある法人です。その後、障がい者の社会的自立と参加をめざしてさまざまな施設やサービスを多角的に開設・運営し、先駆的な地域活動を続けてきました。

「ジョブトレーニング事業所（以下、ジョブトレ）」は、長年活動してきた法人内の授産施設や作業所、配食サービスが、2008年自立支援法に沿って「多機能型就労支援事業」に移行したものです。ジョブトレには「就労移行支援事業」「就労継続支援事業B型」「就労継続

支援事業A型」の3つの事業があり、全体で40名の定員です。

今回は、この中の「就労移行支援事業（以下、就労移行）」を取材させていただきました。

就労を意識した 週間スケジュール

早速、スタッフ主任の武岡進さんがスーツ姿で出迎えてくださいました。

「利用者も週2日はスーツ着用で通所しています。目的はシンプル、背広を着た生活に慣れることです」

確かに、電話の取り次ぎをしていた利用者も丁寧な言葉遣いで応対していましたし、来客にはきちんと挨拶をしています

た。これも就労を意識した練習の一つになっています。

こうした日常的な取り組みにも象徴されるように、就労移行では、従来からの事業所内生産活動（DM書籍等の封入封かん、梱包発送、事務補助、パソコン



「楯P」での架空プレゼンゲーム

入力など）もあります。むしろ利用者の就労を意識した定期プログラムや個人活動に重きを置いて週間スケジュールが組み立てられています。

定期プログラムで就労に 必要な知識・技能を学ぶ

活動の柱の一つ目は定期プログラムです。利用者が就労するために必要な知識・技能をグループで学ぶプログラムで、週3回午後におこなわれています。

月曜と水曜は、挨拶の仕方、手紙の書き方といった一般常識や、毎月立てられる個々の目標がどれくらい達成できたかの振り返りをおこないます。

金曜の定期プログラム「^{すぎびー}梶P」に潜入しました

この日は9名の利用者とスタッフ1名が参加し、梶田さんの進行で始まりました。

ウォーミングアップは「漢字クイズ」。文字のパーツを組み合わせて漢字2文字の熟語を作るクイズです。皆ペンを片手に「ウ〜ン」と頭をひねり、スタッフのヒントを頼りに答えを導き出していきます。

メインのプログラムは「パソコン探偵団—新入社員ドラフト会議」と銘打った架空プレゼンゲーム。4月の新入社シーズンにちなみ、利用者が会社の人事担当者になり、どんな人材が欲しいか考えてみるゲームです。

手順は、①3グループに分かれ、会社の名前が書かれたカードを引いて会社を決める。②その会社の概要をパソコンで調べる。③会社が欲しい人材を考え話し合い、就職希望者データ（有名人の名前が書かれたカード）の中から採用候補者を3名選ぶ。④グループごとに会社の概要、採用候補者と選んだ理由を発表する…というものです。

あるグループでは、会社名をインターネットで検索すると、精密部品を製造している会社であることが分かりました。会社の沿革、規模、所在地、理念なども調べ、人事担当者になったつもりでどんな人材が欲しいか話し合います。「営業にたけていて新規開拓できる人がいい」「会社のことを明るく宣伝してくれる人も必要」「精密部品なんだから、手先の器用そうな人がいいのでは？」と、さまざまな意見が出ましたが、最終的に「橋下徹」「前田敦子」「ダルビッシュ有」の3名を採用候補者として選びました。

最後は3グループの代表者が、会社の概要と採用候補者を選んだ理由を皆の前で発表し、終了となりました。

利用者は「梶P」に参加することで、実際の就職活動に必要な知識や技能を学ぶだけでなく、パソコンの使い方やグループでの協働作業、人前での発表などの練習にもなっています。就労も含めた日常生活全体を豊かにすることに通じるプログラムだと感じました。

「その時々に必要なことや利用者の希望を取り入れて内容を考えています」

月曜には並行してパソコン講座も開催しています。

金曜は、法人内施設のスタッフ梶田^{すぎびー}佳生さんがグループリーダーを担当するプログラムで「梶P」と呼ばれています。

「1週間の締めくくりとして、楽しみながら主観と客観を取り入れ、新しい気づきを得ていくことを目的としています」

ジェスチャーゲームや連想クイズ、架空プレゼンゲームなどさまざまな形式を取り入れ、利用者が入り込みやすいよう毎回入念な準備をしておこなわれています。



パソコンなどのプログラムも用意されている

就労支援センターとも連携して 実習・外勤を体験

2つ目の柱は、利用者に仕事の具体的なイメージを持つってもらうため、積極的に実習や外勤などを利用して実際の仕事を体験してもらうことです。

事業所内でも個々のニーズに合わせて、法人経理の事務補助、委託清掃、調理や接客の体験なども提供しています。

外勤としては、ヤマト運輸のメール便配達や企業人事部の事務補助の業務があり、各企業と業務委託契約を結んでいます。

また、豊島区障害者就労支援センター(以下、就労支援センター)が実施している「就労促進支援事業」も利用して、実習に参加している利用者もいます。

「役所や企業内で本物の仕事を体験する実習や、企業見学等を体験することができ、貴重な実践の場になっています。就労支援センターに就労前から継続的に関わってもらうことは、そ

の後の就職活動に大きなプラスになりますね」

実際、就労支援センターの紹介で実習を体験したことで、就職につながった利用者も多いそうです。

個々のニーズに合わせて

個人活動の時間を確保

3つ目の柱は、個々のニーズに合わせて個人活動の時間を十分に確保するようにしていることです。

「特に実習や外勤に出ると、自分のやるべきこと必要なことが見えてきます。スタツフと面談を重ねて個々の目標を立て、それらを一つずつ具体的におこなう時間にあてています」

就労をめざす2人の利用者にインタビューしました

安倍さん（20代男性）は専門学校卒業後、一般枠で配管工の仕事に就職。先輩との人間関係、仕事を覚える方法や工夫等、困った時の相談の仕方も分からず、行き詰まり退職しました。どうしてうまくいかないの分からず就労支援センターに行きました。そこでジョブトレのことを知り、昨年の11月から就労移行に通うようになりました。

事業所内では発送作業やパソコン入力の練習、定期プログラムでは挨拶や返事の練習をしました。緊張すると声が小さくなり言葉が出なかつたりするので、個人活動では1日15分の発声練習をくり返しました。

先月ハローワークの合同面接会に行き、求人票で倉庫業務の仕事を見つけて応募しました。「履歴書を書くときはスタッフにアドバイスをもらい、面接の練習もしました。面接の本番では力仕事に自信があったので、そのあたりをアピールしました」と安倍さん。無事採用が決まり近々就労予定です。しばらくは就労移行と連絡を取り合いながらなるべく継続して就労できるようにするつもりです。

船津さん（40代女性）は長年通っていた病院のデイケアスタッフのすすめで3年前からジョブトレを利用しています。初めはB型事業所にいましたが、もっと就労に近づく訓練を受けたいと1年前に就労移行にきました。「定期プログラムでは就労するための練習をしています。電話対応の仕方や敬語の使い方はとても役に立ちます。楽しみながらやれるのがいいです」と船津さん。

清掃の仕事を希望しているので、事業所内でもエレベーターホールやトイレの清掃の仕事をして備えています。「1年後の就労に向けて準備中です。履歴書を作っている最中で、書き方も個人活動でスタッフに教えてもらっています」と、一つずつ前向きに取り組んでいます。

就労に向かうペースや方法はそれぞれですが、2人とも就労移行のさまざまな活動をうまく利用して就労をめざしている姿が印象的でした。希望に合った就職先が見つかり、長く続けられることを願っています。

敬語が使えるようになる、気が散らないようにする、細かい作業ができるようになる、求人先を探す、応募書類を作る…と、内容はさまざまですが、個人活動の時間を有効に使って個々の目標に取り組むことで、次の就労準備に結びついていきます。

通所のメリットを生かして

現在就労移行には、定員の12名（うち男性が9名）が在籍しています。年齢層は20代から40代（平均年齢は35歳）で、利用期限は原則2年です。

毎年平均して4〜5名が就職しますが、就労先は事務、食品、リネン、物流、とさまざまです。「就労移行は、仕事の場



武岡さん

であつてリハビリの場ではありません。いつも民間で働く、ということテーマにしていきたいと思つています」と武岡さん。これからは利用者の職場開拓と、継続して働く定着支援に力を入れて行くことが課題だそうです。

「利用者はお互いに生活する仲間・働く仲間という意識が強く、通所することで回復していきます。この『輪の中にいる』

という安心感が、利用者全体が就労に向かう推進力になってくれればと思つています。通所のメリットを生かしたいですね」と、最後に熱く語ってくださいました。

就労を希望している本人や家族はたくさんいます。従来の憩

働き続ける力を育む

—— 就労移行支援事業 W i z

「就労移行支援事業 W i z (以下、W i z)」は、「足立区精神障がい者自立支援センターふれんどりい」の事業の一つとして、一般就労を希望する人を対象に活動しています。利用期間は2年間。この2年で仕事をするた

いの場や作業する場とは違う、今回のような就労をターゲットにした取り組みをおこなう施設が、各地域が増えて行くことを期待しています。忙しい中取材に協力していただき、ありがとうございました。

(取材／佐藤)

めの力と心構えを身につけていきます。主に、生活習慣を整える、挨拶やマナーなど、社会人としての常識を身につける、仕事に取り組む姿勢や作業能力を向上する力を身につけるためのトレーニングをおこなつていま

す。

WiZは、足立区から指定管理を受けているため、残念ながら足立区民でなければ利用することができません。登録者数は24名で、その内4名は現在一般就労をしています。

仕事を体感できる4部門

トレーニングは、大きく3つあります。その一つが「部門トレーニング」です。ここでは、4つの業務を経験し、就労に必要なスキルを身につけます。パソコンを使った事務業務、企業や医療福祉の関係機関から発注された郵便物の発送業務と商品管理、菓子製造、清掃業務の4部門になります。

「働くことを体感できる仕事を考えています。なので、WiZでは内職はしていません」。そう話すのは、施設長の松村浩平さんです。また「仕事のやりがいや、必要とされる実感、求められていることに対して返せる実感、こういったものを育てています」といいます。



松村さん

そういえば、メンバーさんに声をかけると元気よく挨拶をしてくれました。それは「挨拶ので

きない会社はつぶれる」とスタッフが伝えているからだそう。皆さんのきらきらした笑顔と一生懸命働く姿が印象的でした。

最初の6か月は、実習として4部門を経験し、WiZに慣れてもらいます。その後、希望する部門を決めて、継続してトレーニングをおこなっていきます。

面接頻度を多くし信頼関係構築

2つ目は「就労相談」です。WiZに登録すると、就労活動までの個別計画を立てます。苦手な部分や希望する仕事など、メンバーとスタッフで話し合い（面接）、当面の目標を決めていきます。

面接では、目標をふり返り、



セミナーも開催

確認と修正をおこないます。「目標があるからふり返ることができるし、やっているうちに本人の目標も変わってくるので、その都度確認しあいます」と松村さん。面接頻度を伺ったところ、2週間に1回は面接をしている

そうです。ずいぶん多いと思いませんか。「頻度が多いと本人も相談しやすくなります。また、話すことで自分を客観視することができるようになってきます」。面接をとおしてお互いのだと感じました。

セミナーでよりモチベーションを高める

3つ目は、一般就労に向けて必要な知識を学ぶなどの「就労セミナー」です。Wizでは、2週間に1回セミナーを開催し、マナー講座や模擬面接、企業見学などをおこなっています。セミナーは主にグループワーク（集団学習）を基本と

しています。その理由は、発言の場を設けることで、コミュニケーション力（聴き方・話し方）を養ったり、メンバー間の関係づくりをするためだそうです。

昨年おこなった「企業見学発表会」では、企業へ見学に行った体験を、メンバーが自分たちでまとめて発表したそうです。このようなセミナーを開催することで、就労活動へのモチベーションを高めています。

.....

今日は、利用者2人にお話を伺いました。1人目は、Wiz利用歴22か月の山友^{ゆう}さん（20代）です。

山友さんがWizを利用する

ことになったきっかけは、お母さんが探して紹介したことでした。以前は授産施設を利用していましたが、就労することを希望していた山×さんは、保健師と一緒にWizにやってきましたそうです。体を動かす仕事に就きたいという希望があるため、部門トレーニングの中では、清掃業務をおこなっています。

手厚い相談対応で安心する

Wizを利用してよかったことを伺ったところ、「きめ細かく面接をしてくれるところ」とのこと。「困ったときに相談にのってくれて、客観的にアドバイスしてくれます」と話します。面接相談は、利用者的好评のよ

うですね。また、個別計画を立てることも、とてもよいといえます。「計画表を作成すると確にわかるし、その都度更新するので目標がブレません。スタッフは、いつでも相談にのってくれるので、相談しやすいです」。

山×さんは、以前に何もかもうまくいかずに体調を崩し、イライラして悩んでいた時期がありました。そのとき、スタッフが頻繁に面接をしてくれて、何



山崎さん

でも話すことができ、とても安心感を得たそうです。相談できると安心感が生まれ、体調も安定し、前向きに人生に取り組めるのではないのでしょうか。

毎日を充実させて

最後に、読者へのメッセージをいただきました。「就労をめざしてはいますが、まずは体調を第一に考えて、充実した毎日を送ることがいいと思います。楽しい人生を送るための何かがあれば、それが仕事でなくてもいいのかなと思います」。自分の生活が安定してこそ、就労の実現につながるということだと思いました。

ネットワークをつくって

2人目は、WiZ利用歴6か月の漆原久仁好さん（40代）です。漆原さんは、それまで就労継続支援事業B型を利用していました。が、その頃から就職活動をおこない、ハローワークに通っていたそうです。

「WiZにきたのは、B型のスタッフとハローワークの職員などと私とで話しあい、ここに行くことを決めました」。漆原



漆原さん

さんは、自分から進んでネットワークづくりに取り組み、その結果、就職に結びつくWiZにつながっています。この度、事務の仕事に採用が決まり、やつと仕事を始められると嬉しそうに話していました。

したい気持ちが自信につながる

漆原さんは事務職を希望されていて、今はパソコンの入力部門で活動しています。「入力はかどったときと、1日が終わって、みんなで『お疲れさま』をいいあうときによかったと感じます」。働く醍醐味の一つかもしれません。

また、周囲の評価にも変化がありました。「主治医は、あれ

もこれもダメと言わなくなりました。両親は、心配もしていますが、応援してくれています」。周囲から見ると、本人がチャレンジすることで「病気が悪化するのではないか」と、つい心配が先に立ってしまうこともあります。ですが、大らかに見守る姿勢でいることが、自信をつける結果になるのだと思いました。

大切にされている実感が意欲につながる

スタッフについて聞くと、「すごく大切にされています」とのこと。この一言は、スタッフにとって非常に嬉しい一言ではないでしょうか。「細かいことまで私のことを聞いてくれます。

また、個別計画表がとてもよくて、ひと月みれば課題がわかるようになっているので、大変ありがたいです」。個別計画とスタッフとの関わりが、利用者側の意欲につながっているようです。

チーム支援と環境づくり

支援のあり方についてスタッフに伺いました。「メンバーには気持ちよく働いてもらいたいですね。やらされているのではなく、主体的に取り組んでもらえるような仕組みをつくりたい。そのためにスタッフは、効率のよい仕事を探します。Wizに慣れるためではなく、会社に入って働き続ける力を育みた

い」「精神的に安定し、職場に定着できるようフォローしていきます。Wizをとおして、体験でしか得られない経験や人間関係のための環境づくりをします」。

スタッフは時に会社の先輩や同僚となり、また福祉職として相談に応じ、精神的な支え手にもなります。スタッフそれぞれがさまざまな役割を担い、メンバー一人ひとりに向き合う、チーム支援といえるのではないのでしょうか。

成長の場でもある

働くことは、生活の営みの一部ともいえます。仕事をとおして人間関係が広がり、社会経験

を積むことも可能です。Wizは、このような機会を実現するための場といえるでしょう。しかし、目的はそうであっても、精神障がいによる負担や難しさも十分心得、利用者が社会人として自立するための場でもあるように感じました。

昨年度、一般就労に結びついたのは8名と、目標には届かなかったようですが、ここでの経験は、人としての成長にもつながるのではないかと思います。

(取材／高村)

絵を描く
人たち

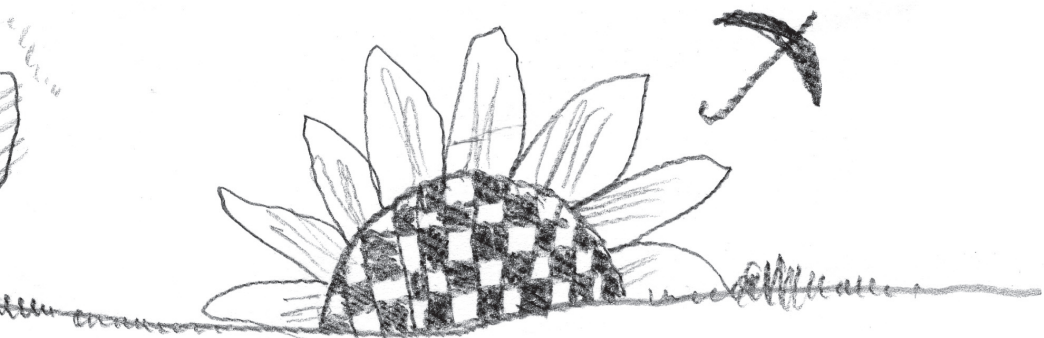
15

せいしんの美術展

絵と文…織田信生（土佐病院絵画講師）

三月にちょっと変わった展覧会をした。作品を出品したのは、「大人と子供、プロとアマチュア、精神医療保健福祉にかかわる人とかかわらない人、病気や障害のある人となない人」。つまり、私達の周りにいるさまざまな人の作品を展示したのである。

しかし、考えてみれば、そんな展覧会が珍しいというだけで、展示した絵そのものが変わっているわけではない。子供から大人まで、絵を描いている人はたくさんいるし、いろいろな絵があるが、展覧会をするとなぜかグループわけされる。子供と大人に限っても、子供だけ、大人だけの絵が展示され、大人と子供の絵が並ぶことはめったにない。みんなお行儀よくそれぞれの部屋に入っていて、バラバラになることがない。どうしてかわからないが、それが普通である。では、もし、患者さんの絵の隣に子供の絵が並んだらどう見えるか。

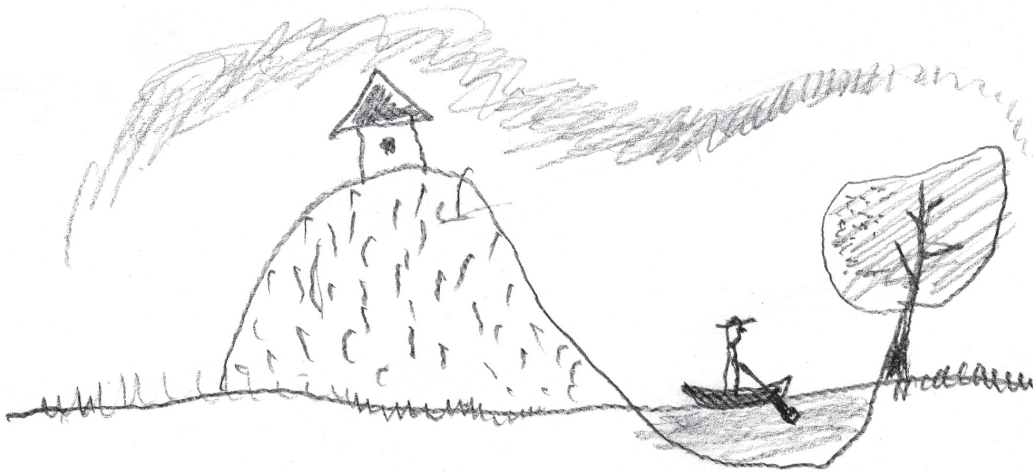


飾られてしまうと、絵は当たり前のようにそこにじっと並んでいる。右隣はえらいお医者さんが描いた絵。左隣は、今は学校の先生をしている人が子供の時に描いた絵。真ん中は患者さんの絵。あっちには華道師範の女性が趣味で描いた日本画もある。でも、見る人はそんなことは知らず、勝手にいろいろなことを考えている（に違いない）。おもしろい描き方だとか、すごい色だとか。何を描いているんだかよくわからないとか。

あるいは、隣の絵と比べてどう見えるか。全体の中ではどうかなど。同じ絵でも、普段とは違う見え方になるはずだ。そこから辺りが、この展覧会の狙いなのだが。

とはいうものの、この展覧会は第31回日本社会精神医学会で開催されたため、見に来てくれたのは「精神医療保健福祉にかかわる人」だけだった。熱心に見てくれた人もいたが、横目で見ながら素通りする人も。できれば一枚の絵を少なくとも三分は見てほしかったが、残念なことにみんな忙しい。

入場料をとると、忙しくてもみんなしっかり見てくれるという考え方もあるそうだが、どうだろう。



お元氣ですか

家族会

相模原市精神障害者家族会
みどり会(神奈川県相模原市)

みどり会のなりたち

JR相模原駅からバスにのって満開の桜並木をみながら、相模原みどり会(以下、みどり会)の定例会会場、相模原市民会館に到着しました。

会場では、定例会の配布物を配ったり、年度初めの例会とあつて今年度の会費を集めたり、

とにぎやかです。この日は、明日、明後日とおこなわれる「相模原市民桜まつり」の前日でもあり、出店するバザーの段取りもしなくては、と役員のみなさんは大忙しです。

みどり会は保健所の家族教室を母体として、昭和48年に発足しました。平成の大合併で市町村が再編され、現在、相模原市内には、みどり会(中央区、南区)と旧津久井町のつくい家族会(緑区)があります。会員は75人。相模原市は東西に広く、交通の便を考慮して、毎月第1金曜日、中央区と南区、2つの会場で交互に定例会を開催しています。つくい家族会の定例会

にも役員が出席し、連絡をとりあいます。みどり会、つくい家族会ともに、相模原市障害児者連絡協議会(略して「連協」)に参加し、行政への要望をおこなっています。

毎月の定例会のほか、月2回の読書会、桜まつりでのバザー、講演会・学習会、日帰りバス旅行、忘年会など、いろいろなとりくみをおこなっています。

活動報告では行政の最新情報も

今日の出席者は25人ほど。「今日は少なめかな。毎回30人以上の出席があります」と久保会長。まず、久保会長から、障害者総合支援法案が国会で審議され

ていることや、明日のバザーの段取りなどの説明がありました。

その後、役員が交代で、みどり会会報の発行、会計、連協のうごきなどの報告をしました。とてもいいなと思ったのが、この報告の時間、毎回、精神保健



定例会のようす

福祉センター職員が参加し、情報を伝えてくれていることです。また、地域活動支援センター職員からも、「パソコン教室をはじめました」など、活動の紹介がありました。定例会に出ると新しい情報が得られる、というのは参加する側にとっても魅力的だと思えます。

ワイワイがやがやタイム では輪になって

報告の時間が終わると、わかれてフリートークキングの時間です。みどり会では、参加者みんなでなく、10人くらいに分かれ、自由に話します。この日は2つに分かれて話しあいをはじめました。「人数が多すぎると、一



ワイワイがやがやタイム

言ずつ話すと時間になつてしまうので、2つ、3つに分かれて話しています」と久保会長は話します。

この日は、新しく参加した方が2人いました。お父さんから、「前回見学で参加して、今回入会しました。ひとりだと考えがたまってしまいます。会に出て話をして、みんなの話を



きいて気持ちが楽になりました」と話がありました。みなさんの近況報告では、「薬のせい、体重が増えて困っている」「妄想がひどくて外にでられない」「今は通院とアルバイトの生活だけれど、医療につながるまで6〜7年かかった」「水中中毒で悩んでいる。専門で診てくれるところはないかしら」と次々に話は続きます。それぞれの悩みにもみんなが知恵を出し合って話しているのをきき、一人ひとりが話せるよう、役員さんごうまく進行していることに関心しました。ピア（仲間）カウセリングとして、同じ体験をもつもの同士の支え合いやほげましの貴重な時間として、この話し合

いがあるのだと思いました。

うつ、そううつの 家族も参加

この日は、うつ、そううつの家族が数人参加していました。後半、じっくり話すためにさらにその方たちだけで分かれて話し合いを持ちました。講演会でみどり会役員と知り合って参加した方もいます。

「長引くうつはそううつを疑ったほうがいいかも」「うつの薬をのんでいたら、そう状態がでてそううつと診断された」「うつ状態の時、そう状態の時、それぞれ対応に悩む」など、それぞれの体験、思いが話されます。診断名が違ってても、医療に

ながるまで数年かかったとか、日常生活での対応、入退院のつらい体験など、家族の体験には共通するものがあります。また、「状態が悪くなつてから、家族会に参加したが、もっと早く家族会につながり、知識を得ていればよかった」という方も多かったです。

家族が集う場所として、家族会は必要であり、情報提供など支援者の支えも重要だと実感した定例会でした。

内外に視野を広げて 活動する

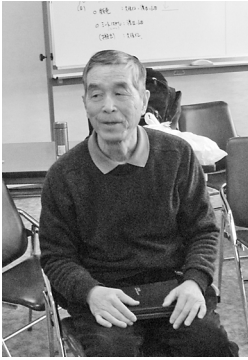
久保会長、役員さんにお話をききました。

会員は保健所の家族教室や行



政の窓口のほか、みどり会が関わる講演会などの行事を通じてなど、いろいろなつながりで入会があります。「入会する人もあれば退会する人もあり、出入りは多いですよ」と会長。

役員さんからは、「家族会には要望をまとめて、訴えていく役割があります」「病名で人を見るのではなくその人の生きづらさをわかること、視野を広げることが必要」「入院、退院



会長の久保さん

作業所、社会復帰という流れにみんなが乗れるわけではない。一人ひとりのニーズにあった医療・福祉の施策が実現できるようになってほしい」というお話が印象的でした。

みんなねっと読書会

みどり会では、毎月、2か所の会場で「みんなねっと読書会」をおこなっています。「月刊みんなねっと」を一人で読んでいただけでなく、読んでみんなで話し合おう、との役員の提案ではじまりました。気になったテーマ、トピックスなどを読んで、意見交換します。たとえば、東日本大震災の記事を読み、

こころのケアについて話し合ったり、また、家族の体験を読んで、グループホーム、家族のあり方、保護者制度などいろいろな学ぶ事が広がります。

「月刊みんなねっと」をこのように役立ててもらおうと本当にうれしいです。読んでもらえる記事づくりに努力しなければと私も気持ちひきまします。

支え合い、学び、外に対する働きかけ、さまざまなかを会長、役員で分担してできているのは、家族会の必要性をみなさんが体験で知りそれを伝えようとしているからだということを実感しました。会長、役員さん、お忙しい中ありがとうございます。（取材 鈴木）

街の
診療所から
のお便り

…夜眠ることは
健康への第一歩です…

連載62回



ましもと しげき
増本 茂樹
増本クリニック院長

〈2回飲んだ〉

「昨夜、寝られなかったの、今日は眠いです」と、Gさんは午後の3時の受診でも眠そうです。眠れなかったのは、何か事情があったのでしょうか？ 返事は単純に、

「薬がなかった」
でも、前回の受診日から計算すると、眠前薬はまだあるはずなんだけど？

「一昨日の晩に眠れなくて、2回目を飲んだから、昨日の晩は眠り薬がなかったです」
睡眠薬の量は結構多かったの、精神科医はちよつとあわてました。

〈気になる事〉

Gさんはアラフォー世代の一人暮らしの女性。親の残した家で、障害年金で暮らしています。が、最近、スーパーで「変なお

じさんに声を掛けられた」と外出が怖くなった。閉じ籠ってペースを崩し、夜に寝付きが悪くなって、夜ふかしになってしまいました。

街では女の子に「変なおじさんが声を掛ける」ことは時々あって、今回もGさんの妄想ではないでしょう。少し前にも知的障がいの子が声を掛けたおじさんに付いて行ってしまっ

た事件がありました。気軽過ぎるのも過剰に身を守ろうとするのもうまくありません。

心配事で数日の間で眠れないのは、初めは“一過性不眠症”の範囲です。Gさんの場合は統合失調症があつて、以前から少し不眠症だったので、今回はそんな心配事でこじれてしまいました。

〈入眠困難〉

不眠症にもいろいろありまして、Gさんはまず、寝付きに時間が掛つてしまう“入眠困難”になりました。布団に入った後1時間以上眠れません。心配事がある場合が多く、それが解決するのが一番ですが、頭と体

をリラクセスさせて寝付きを良くする薬も効果があります。“10分ぐらいで効き始め、4時間ぐらいで効果が切れる”短時間効果のハルシオンなどです。リラクセスさせる薬ですから、自分でも“そのうち眠れるだろう”なんてのんびりと考えて、顔や肩や身体全体の筋肉をダラーンと弛緩させるのが効きめを良くするコツです。



〈熟眠障害〉

入眠剤を服薬してGさんの寝付きは良くなったのですが、数週後には「眠りが浅くて夢ばかり見る。夜中に目が覚めて朝まで眠れない」と言われる。どうやら長期の不眠症になつており、中途覚醒型の不眠症です。これは一晩に2回以上目が覚めてしまつて再入眠が難しい熟眠障害です。睡眠薬は長時間効果のものを使います。サイレースやユーロジンなどの“20分したら効き始め、8時間ぐらい眠る”というタイプの睡眠薬です。6時間ぐらいの薬もあります。薬なしに“夜中に目を覚まさないぞ”と頑張つても無理ですよ。

〈睡眠薬の組み合わせ〉

寝入りも難しいし途中ででの眠りも浅いという人では、短時間タイプと長時間タイプの睡眠薬を組み合わせます。早く効く薬と後から効く薬ですね。『睡眠薬は少ない方が良い』のは当たり前のことですが、必要な人では仕方のないことです。

睡眠薬にはそれぞれに1日の最高容量というのが決められています。例えばハルシオン(0・25)なら1日2錠まで、サイレース(1)も1日2錠までです。そして、この2つの睡眠薬はそれぞれは1日2錠までですが、必要な患者さんには足し合わせて飲むように処方しています。

す。睡眠薬は増量して飲んででも直ぐに危険ということはないのですが、『たくさん飲めば眠れる』というものでもありませんから、薬以外の工夫を担当医と相談したいですね。

〈抗うつ薬〉

睡眠薬で眠れてはいるけれど、夢ばかり見て眠りが浅く、眠ったような気がしないという不眠症もあります。うつ病の人の不眠症はこうなりますし、うつ病という程でない人でもこういうことはあります。このタイプの不眠症では、抗うつ薬を重度に合わせて追加して服用したら、良い眠りになる人が多いです。Gさんの熟眠困難にはか

なりの量の抗うつ薬を処方してはいますが、まだ満足な眠りではないようです。

〈抗精神病薬〉

頭と脳が興奮して休んでくれないという不眠症もあります。精神病ではない人でも脳の興奮が夜も続く場合がありますが、特に精神病の人の不眠症では『頭と脳を休ませよう』という抗精神病薬が必要になります。例えばコントミンとかレボトミンという薬をその人に合った量を服用すると眠りやすい。Gさんはこのタイプの薬も一定量服用していましたから、寝る前の薬は合計で10錠ほどにもなっていました。ですから、2回

分飲んだと聞いて、精神科医も「ちよつと止めて欲しい」と思っただことです。

〈睡眠の理論〉

不眠症を治すためには、「睡眠」についての知識を持つてもらうことが大切です。まず、睡眠は脳や身体が疲労したから眠くなるのではなく、考える脳である大脳を休養させるために、呼吸や脈拍、体温などを整えて生命を保つ役割の間脳や脳幹部によって司つかさどられているものです。1日の内で、朝起きてからは体温や血圧が上がって活動的になり、夕方になると体温も下がって活動性も少なくなる。その頃には睡眠物質（メラ

トニン）が分泌され始め、一定量溜まってくると眠くなる。これが「睡眠の概日リズムがいじつ」で、人間が気持ち良く眠って健康を保つためには、この概日リズムを整備しなければうまく行きません。メラトニンの薬も1年前には発売されていますが、まず、毎日同じ時間に起きて、同じ時間が大事です。睡眠薬はそれを補



助するために、「1日の内で同じ時間帯に飲む」もので、好きな時間に麻酔でも掛けるように眠らせるものではありません。

〈睡眠衛生〉

心と体の健康のためには「食う・寝る・休む、そして遊んで働く」ことが適度の割合であることが必要です。夕食後は仕事のことは忘れて精神の緊張を解き、ゆったりとする時間を作ってリラククスしましょう。そして、寝心地の良い寝具や、適度の通風、温度、湿度を保てる静穏な寝室が必要です。これらが整っていなかったら、睡眠系の薬を多量に飲んでも良い眠りとはならないでしょう。

わかりやすい制度のはなし

《その42》

障害年金の障害状態確認届について

みんなねっと編集委員

良田かおり

症状を具体的に伝える

今年も障害年金の障害状態確認届を出す時期になりました。初診日が20歳前の無抛出の障害基礎年金を受給している人で、その年が有期認定の期限に当たる人に、7月になると書類が送られてきます。提出期限が7月末なので忙しくなります。書類が届いたら主治医に診断

書を渡してお願いすることになります。今まで本人だけが外来に行っていた人や、あまり主治医に話ができいていないという人は、今から前もって生活状況を具体的に主治医に伝えることが必要です。病気の状態は良い、悪いではなく、どういう状態であるか具体的に伝えてください。大声を出すとかその内容などです。本人は過ぎてしまう

と忘れて、主治医に伝えていないことが多くあります。またこの春先は調子を崩す人も多かったと思いますが、その時の状況も具体的にどんなことがあったのか伝えてください。例えばいつもより調子が上がって、口数が多かった、行動量が多く気分が変わりやすく不安定になったなどです。

**日常生活能力はあくまで
単身生活を想定して可能
かどうかです**

昨年の月刊「みんなねっと」11月号でお知らせしましたように、昨年の8月1日より診断書が変更になりました。特に裏面の日常生活状況の中の、日常生

活能力の判定が変わりましたので注意が必要です。

日常生活能力は「単身で生活するとしたら可能かどうかで判断する」ことになっています。家族や病院の職員、ヘルパーなどが全く助けてくれない状況で可能かどうかです。

例えば(1)の適切な食事には、「配膳などの準備も含めて適当量をバランスよく摂ることがほぼできるなど」と解説が今回は書かれています。つまりこういうことが誰の手も借りずに単身生活でできるかということですね。いつもお母さんの準備をしてくれた食事を食べるだけの生活をしている人が多いのではないのでしょうか。助言や指導があ

れば栄養のバランス良く、食べ過ぎないで適当量が摂れるでしょうか。なかなか難しそうですね。多くの人は「できない若しくは行わない」に該当しそうです。本人に聞けば、できまస్తు言うかも知れませんが、ここは客観的な冷静な目が必要です。

改正された診断書は、日常生活能力の判定の7つの項目の一つ一つに解説がつけました。それによって聞かれている内容が具体的にになりました。その内容と、単身生活ということとを合わせる時、むしろ「できる」のハードルが高くなったように思えます。こうした解説を読んで、例えば「適切な食事」の項目に、自分で箸で食べられるだろうと

「できる」にチェックする医師がいなくなるだろうと期待したいところです。

本人の前で伝えにくい時は手紙等で簡潔に伝える

診察時本人の目の前であればできないことを言うのは言いにくいことです。聞いてる本人も気持ち良くないでしょう。年金受給のために必要なことであることを本人とよく話し、理解してもらいましょう。それでも本人の前で言いにくい時は、手紙に簡潔に書いて渡す方法や、親だけが主治医に会いに行つて伝えるという方法があります。できたら本人には、こういう内容のことを先生に伝えるよとい

うことを了解してもらったほうがいいでしょう。障害年金は障害があることが前提です。このことを本人が分かっていること、いつまでも認識のずれが修正されません。とは言っても本人には分からないこともあるでしょう。単身の人の場合は、地域の支援者（施設の職員など）が主治医に伝えてくれると助かります。家族より客観的に障害状況を把握していることもあります。

日常生活能力の程度は解説が不適切、本文の内容で選ぶ

日常生活能力の程度は5段階になっていきますが、新しい診断書の段階別の解説は適切とは言

3 日常生活能力の程度(該当するもの一つを○で囲んでください。) ※日常生活能力の程度を記載する際には、状態をもっとも適切に記載できる(精神障害)又は(知的障害)のどちらかを使用してください。

(精神障害)

(1) 精神障害(病的体験・残遺症状・認知症・性格変化等)を認めるが、社会生活は普通にできる。

(2) 精神障害を認め、家庭内での日常生活は普通にできるが、社会生活には、援助が必要である。

(たとえば、日常的な家事をこなすことはできるが、状況や手順が変化したりすると困難を生じることがある。社会行動や自発的な行動が適切に出来ないこともある。金銭管理はおおむねできる場合など。)

(3) 精神障害を認め、家庭内での単純な日常生活はできるが、時に応じて援助が必要である。

(たとえば、習慣化した外出はできるが、家事をこなすために助言や指導を必要とする。社会的な対人交流は乏しく、自発的な行動に困難がある。金銭管理が困難な場合など。)

(4) 精神障害を認め、日常生活における身のまわりのことも、多くの援助が必要である。

(たとえば、著しく適正を欠く行動が見受けられる。自発的な発言が少ない、あっても発言内容が不適切であったり不明瞭であったりする。金銭管理ができない場合など。)

(5) 精神障害を認め、身のまわりのこともほとんどできないため、常時の援助が必要である。

(たとえば、家庭内生活においても、食事や身のまわりのことを自発的にすることができない。また、在宅の場合に通院等の外出には、付き添いが必要な場合など。)

い難しい内容です(図参照)。5段階は(1)から順に日常生活の障

がいが重くなるようになって、(5)が一番障がい重いことになり、(1)から順に日常生活の障

かれています。何か(2)に○を付

けさせようとしているのではないかと勘繰りたくありません。この部分は解説に惑わされないで、項目ごとの本文にそって選択するほうが適切だと思われます。仮に(2)につけたとすると、日常生活の能力の結果と矛盾が生じるばかりでなく、不支給になることが大いに考えられます。もし主治医が「解説からすると(2)になっちゃうなあ」と〇をしたら、訂正してもらってください。診断書は主治医が書くもので、その診断書に何か言うのは極めて言いづらいことです。が、3級該当不支給というようなことになったらもつと大変です。丁寧にかしきつちりお願いしましょう。

「現症時の就労状況」は記入しなくてよい

今回の診断書の改定で、一番問題視されているのが、エの現症時の就労状況を書く欄が追加されたことです。勤続年数や給与の額まで記入することになっています。このことに関しては、医師の診断書にそぐわない、医師が書くべきことではないとして、日本精神科病院協会が年金局と交渉し、この欄に記載がなくても、それを理由に診断書を医師に戻すことはしないということを各年金機構に周知する約束をしました。つまり書かなくてもよいということです。すべての先生がこれを知っているわ

けではありませんから、もし主治医から就労状況の欄を書くためにいろいろ聞かれたら、書かなくてもよいことになっていると伝えてください。

毎回診断書提出の時に不安な気持ちになるのは嫌なことです。困った結果にならないように、日常のことを客観的に思い起こし、主治医に丁寧に伝えてください。それでももし、状態に変化がないにもかかわらず不支給になったという場合は、あらかじめしまわないで、周囲の支援者、または当会の相談室に遠慮なく相談してください。

(よしだ かおり)

連載

統合失調症は
どこまでわかったか

神経保護作用の本質

連載
38

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

先月は記憶増強薬、ある意味、健全な人が賢くなるために飲むサプリメントが精神病の治療薬になる可能性があるといったお話をしましたね。

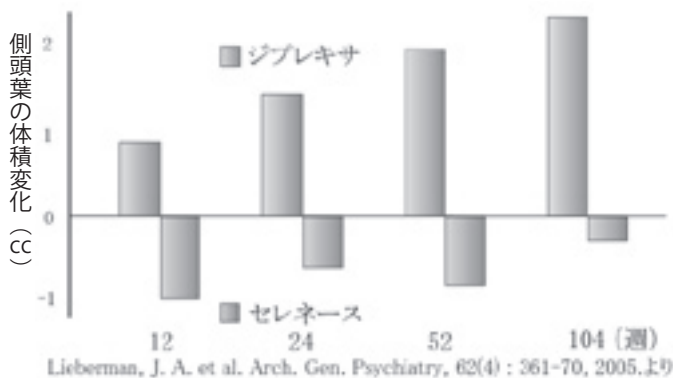
神経保護作用がカギ

記憶増強薬は脳内でcAMPが分解されることを防いで、cAMPが増えることによって神経保護作用をもたらします。統合失調症はドパミンに機能異常

がある場合にはcAMPが低下して神経保護作用が失われます。今現在使われている統合失調症の治療薬はみなドパミン機能異常を是正する薬で、ドパミン機能が正常化することによってcAMPが低下している状態からcAMPの量が正常な状態へ戻り、神経保護作用を取り戻すのです。神経保護作用は実は薬が持っているものではなく、正常な体が元々自分の体に備え

ているシステムなのです。しかし、少し矛盾が生じますね。「神経保護作用は薬が持つものじゃない、健康な体が元々自分の体に備えているもの」統合失調症はドパミンの異常で神経保護作用が失われるが、ドパミンの異常を是正する薬を使えば神経保護作用を取り戻すのであれば、健全な人が賢くなるためのサプリメントを飲んで、なぜより神経保護作用が高まる

図1 第2世代抗精神病薬は病気の進行過程を引き戻す



のでしょうか。
その答えは、「健常な大人は完全な神経保護作用を持っていないから」ということになりま
す。じゃあ、完全な神経保護作

用を持っている生物とはなんで
しょうか。それは「子供の脳」
なのです。

子供の頃だれでも、赤ちゃん
の時には単に言葉を聞いている
だけで「母国語」を習得するこ
とができます。大人になってか
らでは何を習得するにしても子
供の時よりも苦労しますね。同
じ人であっても子供の頃のほう
が神経保護作用が高いのです。

脳の体積を増やす意義

この連載の最初の頃（第3
回、2009年7月号）で図1
を出しましたね。統合失調症の
治療に使われる第2世代抗精神
病薬は脳の体積を増やすという
報告です。この報告は2005

年に論文発表されていますが、
2004年に横浜の学会で「Dr
Bernan 教授が学会報告しまし
た。僕はそれを目の前で聞いて
いたのです。驚くと同時に非常
に興味を持ちました。脳の体積
を増やすということの本質的な
意義はなんだろうかと考えまし
た。僕はその時、「もしこれが
本当のことならばもしかしたら
それほど驚くべきことではない
のかもしれない、なぜなら、子
供の頃はだれでも脳の体積は増
えるのだから」そう思ったので
す。神経保護作用の本質は、誰
でも子供の頃に持っている高い
神経保護を取り戻すこと、つま
り、「脳を若返らせること」で
はないかと考えました。

よく考えてみれば統合失調症は不思議な病気で、生まれながらにして統合失調症の素因は持っているのだろうけれど、児童期の脳の体積増加が止まり、思春期の体積減少に転じるころ以降に発症し始める。子供の頃の脳は統合失調症の発症を防ぐ神経保護作用を持っているとも考えられます（図2）。

GABA受容体に関する実験

しかし、そのような考えを持ち、実証した人はそれまでだれもいませんでした。自分の考えを受け入れてもらうためには実験をおこない確かめて発表する必要があります。そこで大阪医

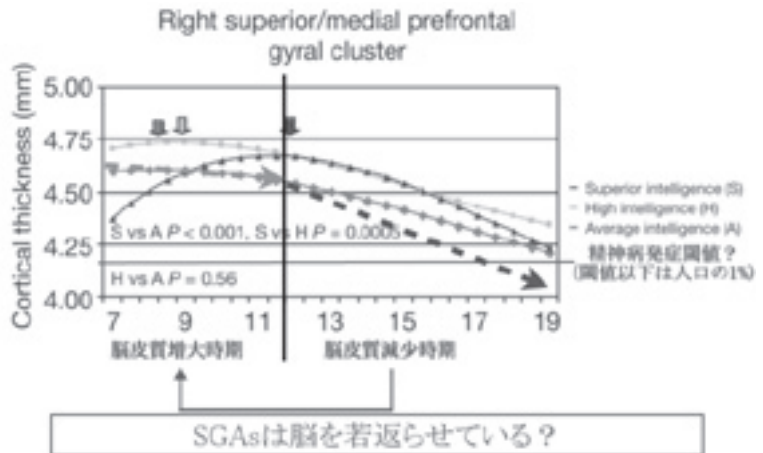
科大学の研究室でジプレキサをラット（ねずみ）に投与して実験をおこないました。

年齢によって脳内の量が変化する物質にはいろいろなものがあります。その一つにGABA受容体があります。GABA受容体にはいくつか種類がありますが、GABA_{R1}aは幼少期には多

く、成人期には少なくなりま

す。反対にGABA_{R1}bは幼少期には少なく、成人期には多くなります。もしも第2世代

図2 神経保護作用の本質は脳の若返りではないか



Shaw, P., D., et al: Nature 400(7084): 676-9, 2006.

抗精神病薬が脳を若返らせるのであれば、第2世代抗精神病薬の一種であるジプレキサを大人のラットに使えば、GABA

図3 仮説；ジプレキサ投与ラット脳における GABAB 受容体発現量の変化

若年ラットの GABAB 受容体発現量は成人期に比べて高く、成人期には年齢により徐々に減少する傾向がある。また、成人期のラットにジプレキサを投与すると、GABAB 受容体発現量は投与前に比べて増加する。これは、GABAB 受容体発現量の増加が、GABAB 受容体の発現を促進する可能性があることを示唆している。

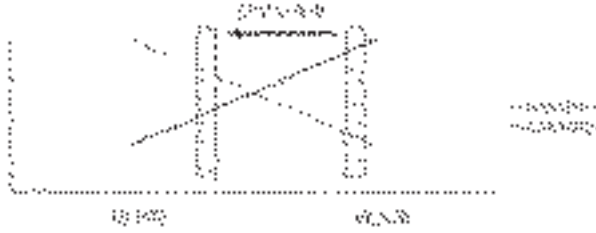
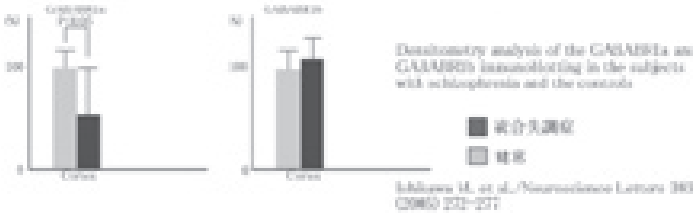


図4 統合失調症患者脳における GABAB 受容体の量



R1aは増え、GABABR1bは減るはずですが（図3）。年齢により変化する物質はいろいろとあるのになぜGABAB

Bを特に選んだのかというと、その当時GABABの発現は記憶にかかわる物質CREBに規定されること、ジプレキサはC

REBの活性を変化させることが報告されていたからです。また、統合失調症患者さんの脳では健常の人の脳と比べてGABABR1aが少なく、GABABR1bが多い傾向があることも知られていました（図4）。つまり、統合失調症患者さんの脳は高齢化の方向へずれていることとなります。もしもジプレキサの投与によってGABABR1aが増え、GABABR1bが減ったならば、統合失調症の人が持つ異常を是正するとも言えるし、若返りをもたらすとも言えることになるのです。その実験の結果は…来月お話しします。

(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

◆神奈川県 くまの子ウーフの母 家族（50代）

「みんなねっと」購読して1年がそろそろ過ぎようとしてます。現在、娘も私も充実した日々を送っております。

娘は2月より病院のデイケアに週に2回ほど通い、残りの2日はスポーツジムに通い汗を流し、疲れると眠る。眠る事に抵抗がなくなり、とても早寝にな

りました。症状も落ち着いてまいりました。

母親の私は家族会に入会するかでさんざん迷って、去年の12月に東京のオープンな家族会の会員となり、その日のうちに同年齢の方4人とメールアドレスを交換し、例会の時だけではなく月1〜2回ランチしながらおしゃべりし、ストレス解消しております。同じ境遇なので初めて会った方でもすぐうち解けて、10年来の友人の様だとみんなおっしゃってます。

孤立していた私が家族会でつながり、交流の輪が広がりとてもうれしく思っております。

「みんなねっと」に感謝！ 本当にありがとうございます。

◆兵庫県 墨石ウノ 家族（80代）

東日本大震災から1年が過ぎました。心からお見舞い申し上げます。

げます。

私は今、阪神淡路大震災と重ねあわせて、あの時の家族会と障がい者のことを思い起こさずにはいられません。活動も支部化へ、単位家族会化となり、平成16年に無限責任中間法人となりましたが、整備法（平成18年）により、中間法人を返上して「宇野記念福祉会」の代表として活動を続けています。

障害者制度改革と「心の健康を守り推進する基本法」の制定を追い風ととらえ、全国の家族会のみなさまと共に連携を強めていきたいと念じています。

◆福井県 中島実一 家族（70代）

私の息子は双極性障害Ⅱ型です。息子のようないわゆる気分障害をお持ちの当事者、家族の皆さん、臨床心理士による認知行動療法が効果的に機能してな

いと思いませんか？

確かに初診時には心理療法師が対応しますが、以降は精神科医のワンパターン問診です。

Dr 「お変わりありませんか？」

Kr 「はい、ありません」

Dr 「そうですか、ではいつものお薬を出しておきましょう」

私は2週間に1度くらいは心理療法師が専念的に対応してくれたりと思うのですが？

日常生活

◆富山県 みんなねつとの愛読者 家族(70代)

息子が病気を発症してから20年が経ちます。今日までたくさんの方々にご支援ご協力をいただいたことか、感謝でいっぱいです。

おかげ様で昨年夏より就労につくことが出来ました。いろいろ

るな訓練はもとより、病院の先生のはげましの言葉もいただき、就労当時は一応ホット致しました。

たまたま職場の様子を見に行くのですが、最初の頃はぎこちなさそうな仕事ぶりでしたが、半年もたちますと、自分自身の考えで製品の出入れもスムーズに出来るようになったようです（食品スーパーに就労）。

しかし親の気持ちとして喜べない面もあります。いつどのようなくらいで病気を再発があるかと、一面心配なところもあります。一日でも元気で働いてくれることを願っております。

◆東京都 家族(60代)

映画の世界に入った我が息子が。いつもあの子の心の中にはSFファンタジー、テレビの映像まで作成し、私に毎日語りか

け、私も忙しいながら相手をす

る。
家の中にこもり風呂も入らず、自分部屋は2階3部屋。聞いて断って行かないと開けず、それでも母は子供の世界を知ろうと一生懸命。時に銀座へ出て行き、映画館の一日中はしごと、帰って来る時間は夜8時。家へ帰っても深夜まで2人で話し込む、明け方近く眠ることしばしば。
病気の中に一緒に入って生活するのは決して楽ではないが、たった一人の我が息子の為がんばっています。

◆埼玉県 とく名希望 本人(40代)

統合失調症です。以前は一日中寝ていましたが、治療のかがあって今は一日中歩いていられるように（アカシジヤのため）じっとしてはいられないのです）

になりました。

8歳上の女のいとこからばかにされます。いじわるもされます。その人はキャリアウーマンでばりばり働き、挫折を全く知らない人です。生前の私の母がその人を成年後見人にしようとしましたが、とても無理だとわかりました。

いざとなると頼れる親せきは少なくて心細いばかりです。でも親せきを頼りにするのは卒業しようと決めました。病気で孤独になりがちですが（扱ってほしいテーマです）がんばります。

◆京都府 時の旅人 本人(40代)

最近10年ぶりに市長公募があったので原稿を書きました。10年前は書類トップ通過して面接の時引いたら、大学の先生に後で、なぜ出ないのかと問い詰められました。今回はトップ通過

したら一歩前に出る予定で書きました。

子供が小2になるので、父親の仕事がないのも淋しいし、話題になるだけでも嬉しい。地元自治会では葬儀委員長は2回したけれど、病気のこともあり他の役は外してもらっている。

面接を通過して、もし選挙に出るとなったら、応援してもらえたら嬉しいです。いつもありがとう。

◆神奈川県 毎日が日曜日 本人(40代)

自分の時間

近ごろ考えます。精神病だと自分の時間が多いことを。映画をみてもいいし、散歩するのもいいし。CDを聴いてもいいし、ツタヤでDVDを借りても

詩・その他

◆鹿児島県 はっちゃん 家族 (70代)

いいし。作業所通いなら、ねむれない時は無理にねなくてもいいし。本当は今が一番幸せかもしれません。

病気の事をあまり深く考え込まないで、もう少しリラククスして生活しませんか。

指

浴槽の壁に
10本の指を並べて見る
1本1本が大切な私の指
いろんな方々のお陰で
今の私がある
ありがとう
これからどうぞよろしく!!

◆大分県 谷林哲子 本人(60代)

「青い空と白い雲」

私は毎日一日の始まりとして
ゆっくり空を眺める
青い空にぼっかり浮かぶ白い雲
なんと清々しいんだろう

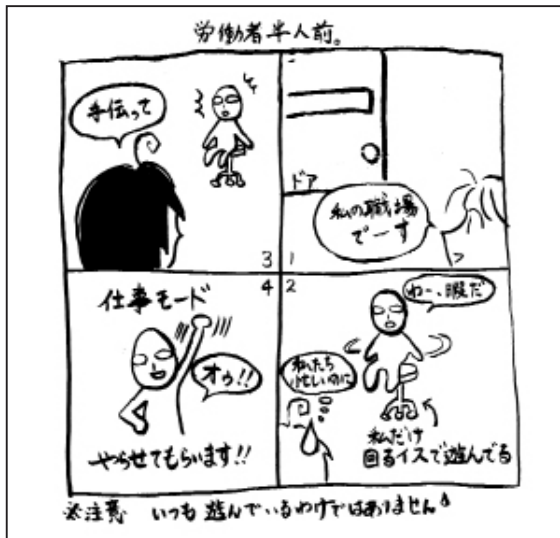
私は空を見ながらいつも思う
青い空に

ぼっかりと浮かんでいる白い雲に
まるで

白いふわふわの綿のようだ

青い空に浮かんでいる白い雲に

ゆっくり寝てみたいなあ!!
本当に気持ちがいいだろうなあ



◆福岡県 本人(30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。

PS これからも「みんなねっと」
で、いろいろなことを教えて下
さい。

◆新潟県 ルンペン 本人(50代)

タバコ税

せめてすいたや ハイライト

ワシのタバコは

ゴールドデンバット

月末の

やりくり苦し コーラ代

物価上昇の

こづかいちよう

消費税

一割だけで げんかいで

いまの生活

ハタンするなり

■このところ肩こりがなおらない、家では「いびきが大きい！」といわれ、「これはもしかして睡眠時無呼吸症候群では?！」と、近くのクリニックに。自宅で測れる機械で検査し、次に、専門医に行つて泊まりがけの検査をしました。結果「睡眠時無呼吸症候群ですな」との診断を受けました。ここまでいたる道のりがずいぶん長かったような感じがしますが、その日から空気を送りこむ鼻マスクをつけて寝ると、肩こりが消えて頭もすっきり。びっくりです。しかし、この治療がはじまったのはほんの10年前だそう。機械もはじめは大きかったものが最近はコンパクトになったそうで、医学の進歩を実感している今日この頃です。(鈴木)

■東日本大震災は、多くの人たちの生き方に変化をもたらしました。精神科医の香山リカさんは、老後の楽しみにとっておいた池波正太郎の小説を前倒しして読みはじめることにしたそうです。これを聞いたとき、なぜ池波なんだろうと思わずにいられなくなり、今まで読んで読んだことがなかった『鬼平犯科帳』などで知られる作家の本を買い求めました。手にしたのは『剣客商売』で、文庫で16巻あります。60過ぎの剣の達人が弱きを助け強きをくじく物語ですが、本書の解説を書いている常盤新平は、4、5月の連休でいつも池波を読んで「癒され、力づけられ励まされてきた」と書いています。今、私もその痛快の世界にひたっています。(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62号(2012年6月号) 定価 300円

発行日	2012年6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1-4-6-13 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/株式会社シナノ 表紙デザインとイラスト/田中律子

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／お元気ですか？家族会／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】

■ 2010年 ■

- 1月号：みんなねっと長崎大会
- 2月号：しっかりとした家族支援を日本でも実現したい
- 3月号：わが国でも使われ始めた「最後の切り札」クロザピン
- 4月号：障害者権利条約と保護者制度（その1）
- 5月号：障害者権利条約と保護者制度（その2）
- 6月号：働くことを支援する
- 7月号：思春期・青年期の家族のつどい
- 8月号：外に出る働きかけが欲しい
- 9月号：こんな医療・保健・福祉のサービスを実現したい
- 10月号：わたしたち家族の7つの提言
- 11月号：保護者制度をなくしたい
- 12月号：みんなねっと岩手大会

■ 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）

●「月刊みんなねっと」のバックナンバーのお申し込み方法●

バックナンバーは「300円×冊数＋送料80円」でお送りします。郵便局に備え付けの振込用紙で「00130-0-338317 みんなねっと」宛にお振り込みください（振込手数料は自己負担願います）。「通信欄」にご希望の号を記入してください。巻末のハガキまたはFAXでの申し込みもお受けします。（FAX番号 03-3987-5466）

家族相談のための テキストができました!

家族相談ハンドブック

家族会相談研修のテキストとして使えるよう、
わかりやすくまとめています。
家族相談をおこなう支援機関でも
ぜひご利用ください。

公益社団法人全国精神保健福祉会連合会：発行
A4判・76頁

*内容

1. 家族による家族支援(家族相談の必要性)
2. 精神障がい者の状況(全体像)
3. 精神障がい者家族の状況
4. 家族相談の意義と特徴
5. 家族相談の目標
6. 家族相談の留意点
7. 相談実習の進め方
8. 家族相談の方法~その特徴と留意点
9. 新しく家族相談事業を立ち上げたいときは
~その進め方と展開のあり方
10. 家族相談員の養成
11. 家族相談の事例



●ご注文方法

1冊 700円(県連・家族会からの注文は1冊 500円)送料込です。
ご希望の冊数を電話またはFAXでお知らせください。代金支払
用の郵便振込用紙を同封してお送りします。

【問合せ先】

公益社団法人全国精神保健福祉会連合会(みんなねっと)事務局
〒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
ホームページ <http://www.seishinhoken.jp>