

月刊 | 全国の家族と家族会をつなぐ機関誌

2011

6

みんな ねっと

●特集●

グループホームでの暮らし

●お元気ですか家族会

奈良市ともしび会（奈良市）

■統合失調症はどこまでわかったか

躁うつ病は見逃されている



公益社団法人
全国精神保健福祉会連合会

東日本大震災の 義援金を募集します

平成23年3月11日に発生した「東北地方太平洋沖地震」では、これまで私たちが経験したことのないマグニチュード9.0という大地震、津波、火災などにより、多くの方が被災されました。その後も余震が続くなど、大変困難な避難生活を送られています。被災された方々に心からお見舞い申し上げます。

全国精神保健福祉会連合会（みんなねっと）では、義援金を募集しています。この義援金は、県の家族会連合会などを通じて、被災地の家族会の方たちの生活再建や精神障がいをもつ人たちの地域生活支援の拠点の復興などに役立てていただきたいと考えています。

募集期間は、第一次締め切りを6月末とします（状況に応じて継続を検討します）。

義援金は下記の通り、郵便局備え付けの郵便振替用紙でご送金ください。なお、振込手数料は、ご負担ねがいます。

◆義援金口座番号・加入者名◆

○郵便口座 00130-0-338317

○加入者名 「みんなねっと」

*通信欄に「東日本地震義援金」または「義援金」と明記ください。皆さまの、温かいご支援をお願いいたします。

※この義援金は、確定申告の際の寄付金控除や法人税など、税制上の優遇措置があります。受領証を発行いたします（会でまとめてご送金いただいた場合でも、会を通じて、氏名・住所・金額・送金日をお知らせいただければ個人名の受領証を発行いたします）。なお、受領証の発行に1か月ほど期間をいただく場合があります。ご了承ください。

- 被災地と全国を結ぶ **みんなの絆** 2
- 知っておきたい精神保健福祉の動き 4
- お知らせ&ご案内コーナー 6
- 絵を描く人たち③そんな気持ち** (織田信生) 8

特集

- グループホームでの暮らし** 10
社会福祉法人マインドはちおうじ(東京都八王子市)
グループホームで暮らすNさん(40代)、Mさん(20代)

- お元気ですか 家族会
奈良市ともしび会 (奈良市) 18
- 街の診療所からのお便り【連載⑤】(増本茂樹)
…簡単に治るうつ病と、こじれてしまううつ病… 22
- わかりやすい制度のはなし●その36(藤井康雄)
障害者扶養共済制度の概要について 26
- 統合失調症はどこまでわかったか—連載⑥—(菊山裕貴)
躁うつ病は見逃されている 30

- 真澄こと葉のつれづれ日記** (第3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

●被災地に関する情報

○岩手県訪問…理事長・事務局
長が県連総会と被災地へ

5月16・17日の両日、川内理事
長と事務局長の良田が、震災
で被災した岩手県を訪問しまし
た。16日は岩手県連の総会に出
席、大変な状況下で集まった役
員の方々の話を伺いました。

翌日は宮古の佐藤さんの紹介
で「地域活動センターみやこ」
を訪問しました。この相談支援
センターでは約7割が精神障が
いの人からの相談とのことで

す。震災後相談は増えましたが、
通所者や家族で亡くなった方は
いないと聞いてひと安心しまし
た。しかし通所者の仕事がなく
なり、一人暮らしの人が生活費
に困っているそうです。

その後、宮古を出て山田町を
経て、大槌町に行きました。い
ずれも津波被害が甚大です。大
槌町の会員さん宅で、釜石の金
子さんを交えてお話を伺いまし
た。町内の作業所、ワークフォ
ロー（夢工房）は避難所になっ
て職員も雇い止になり、通所者
も自宅に帰されました。今後、
避難所の役目が終わった時に、
確実に作業所に戻すよう要望し
ようという話になりました。
車でさらに釜石、大船渡と被

災現場を通過、車を乗り換えて
地元の村上さんの案内で陸前高
田に行きました。これでもかと
いうような津波の爪痕に声も出
ません。被災地は数日前に電話
が復旧したという状況で、個々
の会員さんの所在がつかめない
のが実情です。今は皆さんの無
事を祈るばかりです。

（報告・良田）

*5月24日には宮城県連の理事
会に良田事務局長が出席しま
す。詳細は7月号で報告します。

●義援金の受付状況

全国のみなさんから義援金を
お送りいただきありがとうございます。
当会あてに寄せられて
いる義援金は、5月19日現在で

総額874万9142円となっています。

この義援金は、被災地の県連を通して、被災した家族や精神障がい者の支援事業などにお渡しする予定ですが、具体的な配分方法については検討中です。全体的な被災状況の把握には時間がかかってまいります。が、確実に被災地に届けますので、みなさまのご協力を引き続きお願いいたします。

● JDFの動き

当会も構成団体となっている日本障害フォーラム(JDF)は被災地支援センターを宮城県、福島県、岩手県内(準備中)に設け、支援活動をおこなって

います。

5月1日にみやぎ支援センターが仙台市内に移転し、4月28日には北部支援センターが登米市内に開設されました。

○みやぎ支援センター

〒982-0804

仙台市太白区鉤取御堂平38

(福) 共生福祉会 萩の郷第二
福寿苑内

TEL 080-4373-6077

／6078

FAX 022-244-6965

第二福寿苑ホームページ

<http://www.haginatosato.or.jp/>

[hukujyuen.html](http://www.hukujyuen.html)

○みやぎ北部支援センター

〒987-0901

登米市東和町米川字西綱木

23・16 (福) 恵泉会 若葉園内

TEL 090-8349-9403

恵泉会ホームページ

<http://www.keisen-net.jp/>

○活動支援金への協力をお願い

JDF東日本大震災被災障害

者総合支援本部では被災地での支援活動、本部の運営、今後の

復興支援の費用にあてるため、活動支援金を募集しています。

【銀行振込】 ゆうちよ銀行

019店 当座0750236

口座名：日本障害フォーラム災

害支援金

【郵便振替口座】

00120-2-750236

口座名：日本障害フォーラム災

害支援金

知っておきたい 精神保健福祉の動き

■障がい者制度改革推進会議

【第31回・4月18日】

東日本大震災の影響で延期になっており、前回（2月14日）から2か月ぶりに開催されました。前回、内閣府より提示された障害者基本法の改正案について、推進会議のまとめた第2次意見が反映されていないという意見が続出していました。

当会は、この間、各都道府県家族会連合会を通じた民主党国会議員への緊急要望や日本障害フォーラム（JDF）と連携しての要望など、第2次意見を反映するよう働きかけをしてきま

した。

しかし、今回提示された改正案は、基本的な人権の尊重や共生社会の実現など、評価できる点があるものの、前回指摘された事項が抜けており修正すべきという意見が多くされました。

内閣府からは、この改正案は3月11日の午前中に障がい者制度改革推進本部で決定されており、今回の会議では文言の変更はできないこと、今後は閣議決定し国会に提出することが説明されました（改正案は、4月22日に閣議決定され、国会に提出されました）。

当会からは、精神障がい者の社会的入院の解消、保護者制度の廃止など、精神障がい分野の問題を今後も推進会議でとりあ

げて議論するよう要望しました。

また、この会議では東日本大震災について、被害の状況を明らかにして対策をたてていく必要性が話され、次回以降、情報を持ち寄って対策を検討していくこととしました。

■障がい者制度改革推進会議

総合福祉部会

【第13回・4月26日】

総合福祉部会の第2期医療合同チーム（第2回）について報告します。今回は「地域生活を容易にするための医療の在り方」について委員から意見が出されました。

重症心身障害児者医療の立場からは、①隔離し管理し制限するのではなく、広がりのある前

向きな生活を地域で支えるための医療、②「福祉か医療か」という対立的なものではなく福祉と医療が統合的に保障される方向性が出ました。

難病の立場からは「難病を福祉の対象に位置づける」上で論議すべきことが最初に提案されました。今おこなわれている制度改革の議論では「脱施設化」が一つの焦点になっているが、病院・施設が在宅・地域生活支援の役割を果たしている。施設が在宅かではなく、その時々々の状況に合わせて、必要な支援が提供できるように、医療と福祉の拡充が必要と話されました。

医療と福祉の連携による支援体制は当会も言い続けていることで、今後チームとしては、そ

れぞれの特性を生かした医療と福祉の連携体制を具体的にどうするかを論議されていきます。

■障がい者制度改革推進会議

差別禁止部会

【第20回・4月8日】

最初に「障害者基本法の一部を改正する法律案」についての説明がありました。改正案には第4条を新たに設け「障害を理由として、差別することその他の権利利益を侵害する行為をしてはならない」と差別禁止を規定し、同条2項には「必要かつ合理的な配慮がなされなければならぬ」と明記されています。これについて、委員からは「誰が誰に配慮しなくてはいけないのか、どのように配慮を求める

ことができるのかを具体的に示していくべき」という意見などが出されました。

続いてアメリカとドイツの障害者差別禁止法制について専門家からの説明がありました。

アメリカでは1990年に「障害をもつアメリカ人法（ADA）」が制定され、合理的配慮をしないことが差別に該当するとし、雇用差別について大きな役割を果たしています。行政上の救済機関として雇用機会均等委員会が設置されています。

ドイツでは2006年に一般平等取扱法が制定され、人種、性、宗教、障害、年齢などを理由とする不利益な取り扱い回避または除去されなければならぬとされ、雇用差別の救済に

あたる連邦反差別機関がありま
す。2006年から2009年
に連邦反差別機関が取り扱った
8810件のうち、障害を理由
とするものは869件(25・6
%)と多くを占めていました。
またドイツの障害者雇用率は5
%と決められており、実雇用率
は全体で4・3%(民間3・7
%、公的6・1%)だそうです
(2008年)。

【第4回・5月13日】

イギリスと韓国の障害者差別
禁止法制に関するヒアリングが
おこなわれました。

イギリスでは、年齢、障害、
人種、宗教、性別、性的指向な
どを理由とする差別を禁止する
法として2010年平等法が制
定され、それまでの障害者雇用

法や障害差別禁止法もそこに統
合されました。救済にかかわる
機関は、裁判所、審判所、助言
斡旋仲裁局、平等人権委員会が
あります。平等人権委員会や障
害問題担当局などが差別が成立
する事例や講じるべき調整措置
の例、差別だと感じたときの対
処法などをまとめた手引きを作
成しています。

韓国では2007年に障害者
差別禁止法が制定されました。
また立法、行政、司法の三権か
ら独立した機関として国家人権
委員会が設置され、権利侵害や
差別からの救済の役割を果たし
ています。救済の申立ては、被
害者だけに限らず、被害を知つ
た人や団体もおこなうことがで
きます。差別をした人を罰する

ために法律をつくったのではな
く、差別をなくすために社会規
範として法が制定されていま
す。

お知らせ& ご案内コーナー

◆NHKハートフォーラム

「うつ病と躁うつ病を知る」

●日時：7月10日(日) 午後1
時30分～4時

●会場：大阪国際交流センター
大ホール

●定員：800名

●参加費：無料(事前申込)

●申込方法：はがき、FAX、
メール(事業団のホームページ
から)のいずれかで、①名前、

②郵便番号・住所、③電話番号、

④参加人数、⑤一緒に参加する方の名前(複数で参加希望の場合)を書いて申込む。応募多数の場合は抽選。

● 申込×切…6月29日必着
● 申し込み先

〒150-0041
東京都渋谷区神南1-4-1
第七共同ビル

NHK厚生文化事業団
「うつ病と躁うつ病大阪」係
FAX 03-3476-5956
<http://www.npwo.or.jp/>

◆NPO法人全国精神障害者地域生活支援協議会

第15回全国大会ーN徳島

● テーマ…「くんだらくんだら阿波の国から」きれいごばかりじゃ どないもじゃあない

● 日時…7月15日(金)・16日(土)

● 会場…パークウエストン(徳島市)

● 参加費…会員7000円、当事者・学生2000円、会員事業所利用者無料、一般9000円、交流会6000円

● 問合わせ先…全国精神障害者地域生活支援協議会事務局
TEL 03-5312-1950
FAX 03-5312-1951
メール info@ami.or.jp

◆第6回兄弟姉妹全国交流会

in札幌

● テーマ…きょうだいと私達をつつむ絆

● 日時…9月24日(土) 13時～9月25日(日) 11時

● 参加資格…精神障がい者をきようだいにもつ方

● 会場…かでの2・7(北海道立道民活動センター…札幌市)

● 宿泊先…旅館中村屋(札幌市)
● プログラム…講演(精神科医)・分科会・懇親会・フロアトーク(大学講師・当事者団体)

● 参加費…3000円

● 懇親会費…5000円

● 宿泊費…6000円

● 終了後オプシヨン…浦河べてるの家見学(25日～26日)・1万5000円

● 申込×切…7月28日

● 連絡先…さつぽろきょうだいで

会
TEL 011-281-7330
メール sapporokyouдай@yahoo.co.jp

描く
人
たち
を
絵

3

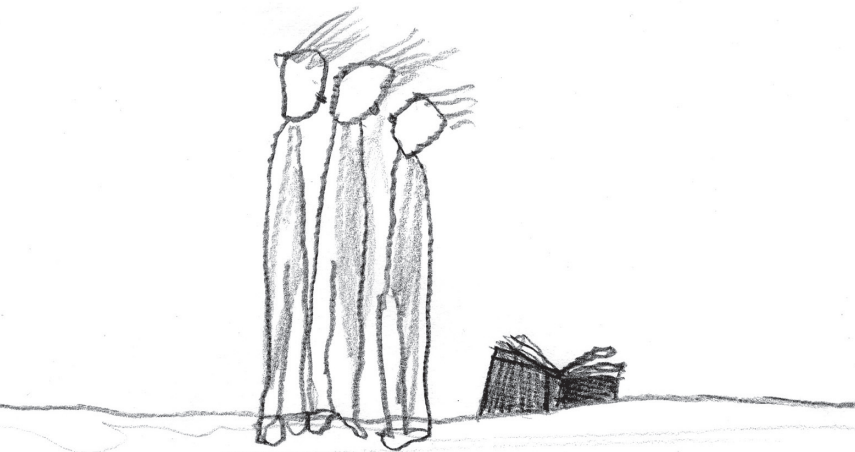
そんな気持ち

絵と文：織田信生（土佐病院絵画講師）

患者さんの絵を使ったカレンダーを作り始めて十四年目になる。壁に貼って毎日見ることで、病気や障害について知ってもらいきっかけにしたいと思った。一般の人が患者さんに会う機会は多くない。その頃、授産施設を作るのに、地域の人の反対があったのも引っかけかかっていた。

カレンダーは最初の頃は高知だけで作った。三年目から岩手と千葉が。その後、一時は福岡も参加したが、現在は神奈川と大阪が加わった五府県で作っている。毎年、それぞれの地域から担当者が絵を持って集まり、次の年のカレンダーに使う絵を決める。いや、決めるといふよりあれこれやっているうちに、自然に決まるのである。

最初の何年間かは、高知も岩手も千葉もわたしが直接、病院や保健所、施設を回って絵を探した。病院を回るのは楽しかった。



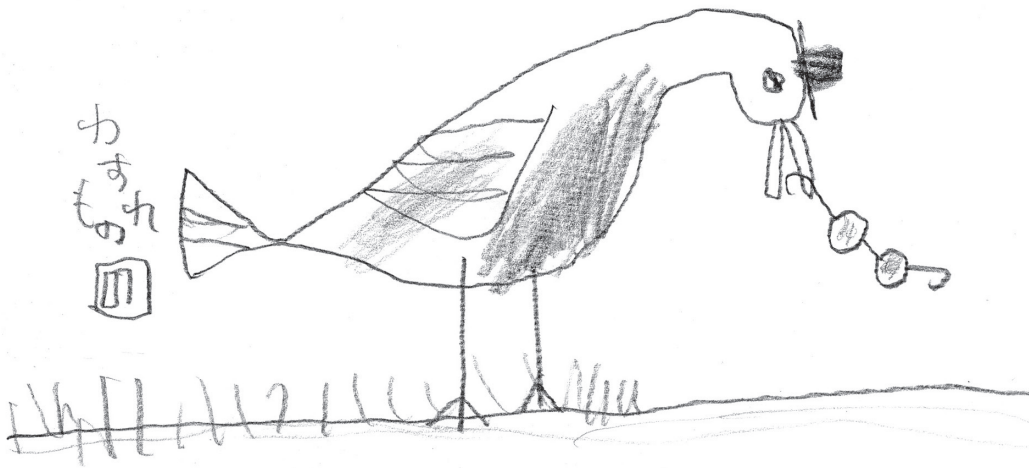
た。どんな絵に出会えるか、どんな患者さんがいるか、いつも期待して行ったが空振りは一度もなかった。どんな病院にも、少なくとも一人はいい絵を描く人がいた。

病院そのものを見るのもおもしろかった。まったく、同じ人がいないように、同じ病院もない。建てられた年代もいろいろ、それぞれが個性的なのである。

バスの絵ばかり描く患者さんがいた。スケッチブック一ページの左右いっぱい一台のバス。次のページも、その次のページも。色は違うが形はほとんど同じである。色鉛筆でゴシゴシ、紙がへこむくらい塗っている。

展覧会の時、その人にスケッチブックを何冊か貸してもらった。全部、見てもらいたいがスケッチブックからはずしたくない。そこで全部のページをカラーコピーして、何台ものバスがつながって走っているように壁に貼った。そうすると、自分もバスに乗ってどこかに行っているような気がした。

ひょっとしてその人も、そんな気持ちで描いているのかもしれないと思った。



グループホームでの暮らし

ひとりで暮らしは不安、支援を受けながら地域の中で暮らしたいというときにグループホームがあります。長期間入院していた人の退院後の生活の場としても活用されています。

グループホームで実際どんなふうに暮らしているのか、東京都八王子市の社会福祉法人マインドはちおうじのグループホームにうかがって、40代のNさんと20代のMさん、スタッフの山本誠さんからお話を聞きました。

ワンルームマンションタイプ

NさんとMさんが暮らすグループホームは、5階建てのマンションにあります。2階フロアの全7室がグループホームに

なっています。そのうち6室が居室で、1室が交流室です。ワンルームマンションの集合体グループホームなのです。交流室には、冷蔵庫、洗濯機、掃除機、電子レンジなどがそろって

いて、自分で持っていない人は、使うこともできます。交流室のスペアキーを一人一人に渡してあるので、いつでも利用できるようになっています。現在入居しているのは20代〜70代までの男性3名、女性2名で、1室が空いています。

各部屋の間取りは、6畳洋室で、ミニキッチンとバストイレ付です。Nさんの部屋には冷蔵庫、洗濯機、掃除機、トースター、電気ポット、座卓があります。「最近買った電子レンジは、ま

だ箱を開けていない」とのこと。
Nさんは入居したばかりの頃は洗濯機がなかったので、交流室のものを使っていたそうです。

自立したいという思い

Nさんは、グループホームに入居する前は、家族と同居していました。「40歳を超えて自立していないのは恥ずかしい」と

いう思いと「ひとり暮らしをしてみたい」という思いがあって、通っていた生活支援センターあぐせすのスタッフに相談して、グループホームのことを教えてもらいました。

何か所か見学をして、このグループホームが気に入ったので、家族に話したら、お兄さんがグループホームに入るのを勧め

てくれたそうです。長年住み慣れた家を離れるのは一大決心です。家族が応援してくれて心強かったと思います。グループホームに入居することになって、いろいろな手続

きのために市役所に頻繁に行ったり、公共料金の支払手続きなどを初めて自分でして、とても勉強になったそうです。

パソコンのスキルを磨く

Nさんは、グループホームに入居してから早起きになり、朝型の生活になりました。大学卒業後、最初に勤めた会社でパソコンを使う仕事をしたり、その後も派遣で働いた経験があるので、あらためてパソコンのスキルを身につけたいと思っているそうです。

今はパソコン教室を月2回おこなっている小規模通所授産施設ピアわかくさに通っています。ピアわかくさでは、市役所



交流室（各部屋と間取りは同じ）

山本さんとNさん



です。障害者枠でも、週30時間以上の求人ばかりなので、なかなか自分に合う仕事を見つけるのは難しいです。

最近エクセルの資格をとるための試験に2回挑戦。まだ合格には至りませんが、2回目は1回目よりも1000点満点で500点以上アップしました。エクセルで31日ごとの生活費の支出表をつくっているとのこと。家賃や公共料金も含めて毎月だいたい12万円ぐらいでやりくりしています。しっかりと収支管理をして節約し

て、パソコンを買ったり、資格試験の受験料を捻出しているそうです。

入居までの手続き

ここで、グループホーム入居までの手続きについて簡単に紹介します。各グループホームによって少し違うところもあるかもしれませんが、それぞれのグループホームや住んでいる市町村の窓口で確認してください。マインドはちおうじのグループホームでは、まず見学をしてから、入居を申込みます。申込むときは、本人、紹介者、主治医それぞれが記入する申込書を提出します。書類審査、面談、試験外泊などがあります。入居

売店での研修などにも参加しました。Nさんは就労を希望していますが、「思ったよりも大変

が決まると、市役所で障害福祉サービス利用のための106項目の認定調査を受けます。その後、入居契約書をかまして、最終的に入居が決まります。

申し込んでもすぐに入居できるわけではありません。グループホーム利用希望者が多いの

で、最短でも3か月ぐらいは待

たなければいけないそうです。

長いときは1年待つこともある

とのこと。けっこう「狭き門」

ですね。グループホーム利用希

望者が多いのは、東京都の場

合、家賃補助があるということ

も大きいようです。このグルー

○Nさんの1週間

月 ピアわかくさ(10時～15時)
火 ピアわかくさ(10時～15時)
水 休み
木 ピアわかくさ(10時～15時)
金 ピアわかくさ(月2回パソコン教室のある日は午後から。それ以外は午前のみ)

○Nさんの1日

朝5時から6時ごろ起床
作業所に行く日は16時ごろグループホームに戻る
夜はNHKのニュースを見たり、1日の記録や支出表を作成してから寝る

プホームの家賃は1室5万9千円ですが、全額補助が出るそうです。

通過型のグループホーム

東京都内のグループホームは、「通過型」と「滞在型」があり、「通過型」は、利用期限がおおむね3年と決められています。障害者自立支援法では、グループホームの利用期限は決められていないので、全国的には「滞在型」のほうが多いと思います。東京都は少し特別といえるかもしれませんが。通過型のものが多いのは、できるだけたくさんの希望者が利用できるようにするためですが、それでも入居待ち期間がある状況です。

交流室にはいろいろな情報が掲示されています



Nさんは、グループホームで暮らしてすでに4年になります。スタッフの山本さんは「おむね3年という方針はあり

ますが、それぞれの方の生活の流れもあるの
で、きつちり3年で退居
ということにはしていま
せん。だいたい3年前後
をめやすにしています
が、タイミングを合わせ
るのはけっこう難しいで
すね」と言います。Nさ
んはこれまでに2回、都
営住宅に申し込みまし
たが、なかなか当たらない
そうです。近くの不動産
屋でアパートを探したり
もしています。今後の生
活の方向について、近いうちに
グループホームやピアわかくさ
のスタッフと一緒に相談するこ
とになっています。

デイケアスタッフの支援で

20代のMさんも、グループ
ホームで生活して約3年になり
ます。Mさんは大学4年生のと
きに病気になり、デイケアに通
いながら、1年後、大学を卒業
しました。「元気になったので
ひとり暮らしをしたいと思います
て、デイケアのスタッフに話し
たら、生活支援センターあくせ
すを教えてくださいました。あくせ
すに相談してグループホームへ
の入居を申込みました」。この
デイケアのスタッフは障害年金
受給のための手続きも一緒にし
てくれたそうです。また、Mさ
んはデイケアスタッフの紹介
で、グループホームに入る前か

ら町田市にある作業所に通っています。そこには、デイケアで一緒だった友達がいちで、通うことにしたそうです。Mさんにとって、デイケアが次の一歩につながる場になったのです。

家族と仲良くなった

Mさんは「グループホームはお金がかからないのがいい」と言います。現在は、障害年金2

OMさんの1週間

月 作業所（9時～16時）
火 作業所（9時～16時）
水 休み（月1回作業所ミーティング）
木 作業所（9時～16時）
金 作業所（9時～16時）
土 月1回、デイケアの友達と野球をする。出かけることが好きなので買い物などによく出かける
日 グループホームでのんびり過ごす
☆月2回くらい実家に泊まりに行ったり日帰りしたりする。親も喜ぶ

OMさんの1日（作業所に行く日）

朝5:30 起床。たいてい目覚ましより早く起きる
7:20 グループホームを出る
9:00～16:00 作業所
17:00 グループホームに帰宅
作業所のまかない弁当を持って帰って夜ごはんにする
21:00 夜は何をしていいかわからないので早く寝る

級の6万6000円と作業所の工賃2万円、親からの仕送り1万5000円の合計10万円ほどでやりくりしています。Mさんは「自分のことをわかってくれる人がいるというベース（基盤）があるからチャレンジして

いける」と感じていて、そろそろ一段上がる時期だと思っているそうです。でもアパートでのひとり暮らしは家賃の問題が大きいです。「グループホームの生活は恵まれていてと思うので、この生

活を長く続けていてはいけな
いのかと最近、焦っています。病
気になってから出会う人は、デ
イケアでもグループホームで
も、作業所でも、いい人ばか
り。逆に言うと、世間の厳しさ
はわかっていないということだ
から、それが、これからの課題
だと思っています」。

Mさんはグループホームに
入ってから、家族と仲良くなり
ました。「たまに会うぐらいの距
離感がちょうどいいし、家族も
安心している」。実家にいるとき
から親に「働け」とよく言われ
て反発していたそうですが、最
近は「焦らずマイペースでやれ
ばいいやと余裕をもって聞ける
ようになった」と言います。

山本さんは「本人も家族も、
すぐに結果を求めがちですよ
ね。でも5年前と比べてどうか、
1年前はどうかという見方をす
ると、少しずつ力がついている
ことがわかるんです」と言いま
す。距離が近すぎると、見えな
くなってしまふこともあると思
います。そこに、別の見方をす
る人がいると、関係が変わると
いうよい循環が生まれるのです
ね。

週1回スタッフがくる食事会

さて、Nさん、Mさんは毎日
の食事はどうしているのですよ
う？ 二人とも「自炊はほとん
どしてません」とのこと。

Nさんは「最初の頃はスタッ

フに教えてもらってやったりも
したけれど、疲労が蓄積してし
まったのでやめました。最近
はスーパーで弁当を買ってきてす
ませていきます。外食はお金がか
かるのでほとんどしません」。
Mさんは「ご飯を炊くぐらい
で、あとはレトルトのカレーと
かパスタを食べてます。週4日
通所している作業所がお弁当屋
さんをしているので、そのま
かない弁当を200円で食べら
れるので、それを頼りにしてい
ます」。

たぶん男性の一人暮らしの
「標準」というところかなと思
います。山本さんによれば、東
京都のグループホームは自炊が
原則のところが多いそうです。

日常の食事は、それぞれ自分の部屋でばらばらに食べますが、週1回金曜日は、グループホームの交流室にみんなで集まり、食事をしています。食事づくりはスタッフの山本さんや芳賀さん、それに非常勤スタッフが交代で担当します。山本さんはひそかに芳賀さんにライバル心を燃やしていて、グループホームの利用者が「芳賀さんのつくった〇〇がおいしかった」というのを聞くと「次は勝つぞ」と闘志を燃やすのだとか。楽しい食事会ですね。

グループホームのあとは

NさんもMさんも、グループホームを出た後の生活を考える

時期を迎えています。グループホームを出た人たちをここでは「OB」と呼んでいます。山本さんはグループホームを出てから1年くらいは、OBを定期的に訪問して相談にのることもあるそうです。「他の支援機関とつながるまで支援をするようにします。でも、なかなか新しいつながりをもてない人もいますし、通所型の事業には通えない人もいます。そういう人には訪問型の支援が必要ですね。それから、Mさんみたいに若い人や働きたい人には通勤寮があるといいなと思うんですよ。朝ごはんだけ出してくれて働きに行けるような感じのですね。グループホームなら障害年金と作

業所の工賃などでなんとか生活できても、アパートでひとり暮らしというと家賃の問題が出てきます。公営住宅も簡単には入れません。もう少し幅のある経済的な支援や家賃補助があるといいなと思いますね」。

このグループホームでは、日中は作業所などに行っている人が多いので、山本さんは昼間は法人のホーム事務所において、夕方4時ごろから7時ごろまで交流室において、それぞれの入居者の相談にのったりします。必要などときに「そこに支援者が居てくれる安心」は地域で暮らすためにとても大切なことだと感じました。

(取材／永井・高村)

お元氣ですか

家族会

奈良市ともしび会(奈良市)

お父さん達が頭を
寄せ合って

今回の取材先は今までの家族会訪問とちよつと違っています。お父さんだけが集まる父親の会です。奈良市精神障がい者家族会ともしび会では、毎月の定例会のほか、2か月に1回、父親だけの交流会を開いていると伺い、それならばと父親の会を

取材させていただくことにしました。

今4月の奈良は桜が満開です。木々も柔らかい薄緑色の若葉が芽吹いてきて、何とも優しい色合いの景色が心を休ませてくれました。

午後1時ごろ会場の中部公民館に着くと、会長の三木さんと、副会長の井上さんはもう準備を終えていました。「取材していただくこともないんですけどね」と、少しテレ気味の井上さん。父親の会ができたいきさつを聞いてみました。

男性は論理的？

ともしび会は70名ほどの会員



三木会長

がいますが、そのうち25〜26人が男性だそうです。男性率が高いですね。そんな男性、お父さん達は 家族会に行っても話がよく分からない。女性たちは情緒的で、男は論理的。話が合わない。制度のことなんかもどうなっているのか知りたい。それじゃ父親が勉強しようというところになった。精神科医で父親の立場の副会長もいて、いろいろと相談も含めて知識をくれて助

かっているとのこと。いつもは11〜12名の参加があるので、今日は選挙の日で8名の参加でした。父親の会は井上さんに言わせるとまだ発展途上だそうで、知れば知るほど日本の精神保健医療福祉は遅れている、問題が山積していると感ずるそうです。

市の基本計画への不満

今日の話題は奈良市障がい者福祉基本計画について知ることと、それに対して要望書を出すことです。まず会長から、基本計画の中で特に精神障がい者に関係あるものを抜き出した資料の説明がありました。ここでの

不満は、市から提出されたものはほとんど精神障がいに触れていないものが多いこと。三障がいの総合的な福祉のしおりも精神障がいのことが分からない。それに啓発や教育といった項目について現状維持という判断が大半を占めており、改善といえない状況だということです。文章も学校のレポートのようで机上論であると厳しい意見が出ます。家族の思いや感覚とかけ離れている役所の書いた内容に失望感が溢れた感じ

です。
現在奈良市では、市に4名、保健所に3名の精神保健福祉士を置いていそうです。精神保健福祉士を置いていないところもあるので、奈良市はいい方と

いう会長の発言も確かです。しかし、市の相談の役割は福祉的相談で、保健所の相談は医療的相談であるという説明に、現実には切り離せない状況であることから理解、納得がいかないと、中核市である奈良市は独自の保健所を持っていきますが今一つその活動がよく見えないようです。

高い就労への関心

就労についても市への不満が噴出しました。月間一人ぐらいの就労で満足している。ハローワークに行っても窓口での仕事の紹介はない。工賃の倍増ということを考えても少しも上がら



定例会のようす

ない。賃金保障など環境を整えてこそ頑張れと言える。そういうものを公的なものがリードしていかねければならない。やはりお父さん達です、就労に関しては関心が高く、多くの意見が

出ます。今までのように訓練だけではやる気が出ない、在宅の仕事ではなく、なるべく外で人の中ですることが重要と中井副会長。実は中井副会長夫妻は、当事者25名ほどでコートを二面借りて、月2回フットサル（少人数サッカー）クラブを指導しています。その体験から、あの家にもついていたのは何なのかと思うほど、元気になった人が多いそうです。

体を動かすと頭が 休まる

理屈や頭でなく、体を動かして病気のことを忘れる。当事者たちは病気だという意識がある。フットサルでゴールをして

みると、スカツとしてよく眠れる。頭を使わないのがいい。自分から離れられることが一番。それにフットサルのボールのパスはコミュニケーション、言葉を使うとものすごくややこしい、しかしみんなとプレーする。孤独でいると考えてしまうと中井副会長は言います。言葉を使わないお互いの交流と、自分を忘れていられる体を動かしている時間、それが頭を休め、元気をくれる、フットサルにはそんな効果があるのかもと思いました。スポーツを通して就労の意欲が出てくる人も少なくないそうです。そうした当事者が気持ちよく働けるような職場と支援が本当に欲しいと思います。

父親の会らしい 要望書

さて議論も進み、要望書の内容を吟味することになりました。要望の筆頭も雇用・就労問題についてです。市の業務を見直して、精神障がい者への仕事の発注を主張するのに、どういう仕事がいいかということ、向こうに選別させないように、4000万円とか10000万円以下の発注の仕事を優先的にというように要望した方がよいという意見もありました。インクルーシブ企業という斬新な言葉も使われています。

また合併症の医療に関して、公立病院に病床を設置する

ことについて議論に熱が入ります。要望書はそのあと公営住宅の入居先確保といった住居・生活の問題、教師の研修、精神疾患の授業といった教育の問題、緊急時の相談対応や訪問相談などの相談窓口の充実で締めくくられています。こうして見みると極めて社会性の高い要望書で、お父さん達らしい要望書だなという感想を持ちました。

法人の運営にも参加

話はちよつと変わりますが、寧楽ゆいの会という社会福祉法

人があります。ゆいの会はもとは家族会立の作業所ができたところから発展した法人で、六つの事業所を持っています。

ともしび会はこれらの事業所に2名ずつの委員を決め、事業所のスタッフ・当事者と月1回ほどミーティングをおこない、お互いの情報交換や助言等をおこなっています。これも法人と家族会のあり方として、大変興味深く感じました。

ともしび会のお父さん達、そしてお母さんたち、これからもお元気で活躍ください。

(取材・良田)

街の 診療所から の便利

…簡単に治るうつ病と、
こじれてしまいうつ病…

連載
50



ましもと しげき
増本 茂樹
増本クリニック院長

〈明るい顔付き〉

Iさんは、今日が4回目の受診です。いつもご主人が付いて来られる60歳ばかりの奥さんで、今回は安心な顔付きをしておられます。1か月前の初診時には重度のうつ状態で、家業の農業も家事もできない自分を責め、うつむいて暗い顔をしておられました。

ずいぶん気楽になられたよう

ですね。もう峠は越えました。

目の前のこの道を歩いて行けば家に帰れます。これからは自然に思いついたことはやってみても良いでしょう。でもまだ“病み上がり”、薬の助けで下駄を履いた状態ですから転びやすいです。走ってはいけません。

〈典型的なうつ病〉

ご主人も喜んでおられます。「こんなに早く良くなると思

いませんでした。本に『うつ病は3か月かかる』と書いてありましたから」

Iさんはとても上手に、考え方を治る方向に変えられました。ご主人の協力もありました。Iさんの場合、大きな心配事もないのになぜか身体と精神に『疲れ』が溜まってしまった。それは『最もうつ病らしいうつ病』でした。ここを受診されて

から、Iさんは自分の回復力を信じた上で、自力だけで頑張つて治そうとはされず、「夫と薬に頼つてゆつくりしよう」とされましたね。ご主人も「農作業も家事も、俺に任せておけ」とゆつたりと支えられました。

それが『うつ病』の一番の治し方です。

〈うつ病の症状〉

受診前の1か月間、Iさんは仕事にも家事にも力が入らず、近くの医院で調べてもこれと言った病気はなく、精神科へ受診することを勧められています。そのころのIさんは、疲れを取るために家で休もうとしても気持ち焦ってじっとしてお

れず、体力を付けるためにもものを食べようとしてもお腹が受け付けませんでした。夜には一旦は眠るのですが、夜中に目覚めてはご主人に申し訳ない気持ちでいっぱいになっておられた。

〈うつ病の治し方〉

Iさん、あなたは運悪く『うつ病』のくじを引いてしまいました。うちに来る前から「休みたい。動きたくない」と思つたのは良い方向だったのですよ。働き過ぎの人が『疲れ』を感じたら、それを取るには「食う・寝る・休む」。遊んでもいけません。でも、それがうまくできないところが『うつ病』



です。

抗うつ薬は「明るく感じよう」と誘うもの、「そんなに頑張らなくても何とかなるよ」とささやく。抗不安薬は緊張をほぐすもの。「リラックスして頑張つた方がうまくいくよ」、そして、ドグマチールを少量飲むと食べた物をおいしく感じます。今回のサイレース1mg錠という睡眠

薬は「頭と体をリラックスさせて、8時間眠ろう」と引つ張ってくれました。お二人の目指した方向と薬が応援してくれる方向が一致していたから、薬が追いつ風になって軽快に回復できたのです。

〈薬の調節〉

初診時には抗うつ薬は1日4錠でしたけれど、Iさんは「夜中に夢を見て、良く眠れない」と4日目に受診されましたね。この時に抗うつ薬をもう1錠追加して、「今日はうまくやった方だ。安心して寝よう。明日は明日の風が吹く」の方向へ応援を増やしました。その後は夜間良眠できて、一晩良く眠れるご

とに1割ずつ苦しみが減って行きましたね。精神科医は薬を処方した時にはその処方が一番良いと思っていますが、Iさんのように何日か飲んだ後に相談して、もつとピツタリの処方に変えることもあります。

〈家族の助けが大事〉

半年前に初診された同年輩のJさんの場合は、ご主人が病弱で妻を援助する余力がなく、家事も仕事も休むことができませんでした。何か月もたって、やっと「そんなに頑張らなくても、できることをして行けばいいのだ」という心境になれましたが、まだまだ疲れた表情です。この様に、うつ病の治り方には

その人の置かれた条件が絡んでいます。ですから、同程度のうつ病でも誰でも同じような経過で治るわけではありません。

〈別のうつ病〉

若い人の場合に多いのですが、憂鬱で、倦怠感があつて、仕事に出るような気分になれない体調で、内科やその他の科の病気が主でない場合は「うつ状態」と言うことがあります。この場合、40歳代以上のIさんやJさんの「うつ病」の時とは違い、「疲れを取るのには、薬を飲んで“食う・寝る・休む”というような分かりやすいやり方はできません。個人の性格や能力、置かれた状況を考えて、時

には「頑張れ」と励ましたり、周囲の人への非難が強すぎる時には叱りもします。泣き言が続く時には「その気持ちは分からない」と言うこともあります。

〈周囲への不満〉

先日、Kさん25歳が久しぶりにデイケア室にやって来ていました。彼女は「うつ状態」で診察室とデイケアに通っていました



別な職場でアルバイトをしています

たが、職場の先輩や同僚に対して、頼りにして感謝する気持ちと助けてくれないのを非難する気持ちが入り混じっていて、自信も失い、それが体調にも影響していました。彼女は1年くらい通院しましたが、最後の1か月は疲労感を訴えて薬や点滴、それ入院を希望するようになりました。職場や町で何度も倒れ、一度は救急車でうちへ運ばれたこともあります。そして「先生は私の気持ちを分かってくれない」と言っただけで受診しなくなっていたので、気になっていたのです。

〈自信が復活した〉

「お久しぶりです」と明るい

顔の彼女は、別の職種でアルバイトをしていることを報告にいられたのでした。「案ずるよりも産むがやすし」という例ですね。彼女はもうちょっと悪い条件が加わると、もっと人生が難しくなる方に転がっていたでしょう。運が良かった。でも「運も実力の内」ですからね。

若い人のうつ状態では、人生のやり方がよく分からず、自分の希望の何を諦めて何を頑張るか、どのくらい頑張ったら自分をほめていいのか迷っているものです。年を取っても誰でも自信があるはずありませんが、年長者が何とか助けなければなりません。

わかりやすい制度のはなし

《その36》

障害者扶養共済制度の概要について

独立行政法人福祉医療機構共済部扶養保険課長

藤井康雄

はじめに

障害者扶養共済制度は、障害のある方を扶養している保護者が、自らの生存中に毎月一定の掛金を納めることにより、保護者に万一（死亡・重度障害）のことがあったとき、障害のある方に終身一定額の年金を支給する制度です。この制度は、各都

道府県・政令指定都市が条例に基づき実施している制度で、ご加入は任意です。加入しようとする方は、お住まいの都道府県または政令指定都市と扶養共済契約を結ぶことにより制度に加入することになります（47都道府県どこにお住まいでも加入できます。お住まいの地域が政令指定都市の場合は、当該市の制

度に参加することになります）。

加入の要件

1. 保護者の要件

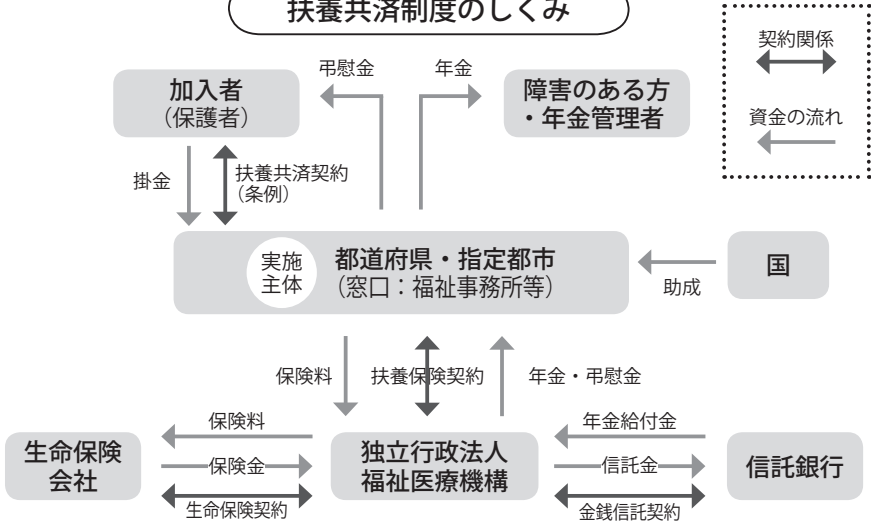
障害のある方を現に扶養している保護者（父母、配偶者、兄弟姉妹、祖父母、その他の親族など）であって、次のすべての要件を満たしている方が加入できます。

（1）その都道府県・政令指定都市内に住所があること。

（2）加入時の年度（4月1日から翌年3月31日まで）の4月1日時点の年齢が満65歳未満であること。

（3）特別の疾病または障害がなく、生命保険契約の対象となる健康状態であること。健康状態等によっては、この制度に加

扶養共済制度のしくみ



独立行政法人福祉医療機構は、各都道府県・政令指定都市が加入者との間の扶養共済契約によって加入者に対して負う共済責任（年金等を給付する責任）を、各都道府県・政令指定都市に対して保険しており、そのために機構は生命保険会社と再保険的生命保険契約を締結しています。機構は生命保険会社から支払われた保険金を指定金銭信託（単独運用）契約をもって信託銀行で、安全かつ有利に運用し、年金給付金の確実な支払いに備えています。

入できない場合があります。
 (4) 障害のある方1人に対して、加入できる保護者は1人であること。

2. 障害のある方の範囲

次のいずれかに該当する障害のある方で、将来独立自活することが困難であると認められる方で、年齢は問いません。

- (1) 知的障害
- (2) 身体障害者手帳を所持し、その障害が1級から3級までに該当する障害
- (3) 精神または身体に永続的な障害のある方（精神病、脳性麻痺、進行性筋萎縮症、自閉症、血友病など）で、その障害の程度が(1)または(2)の者と

(平成 23 年 4 月 1 日現在)		掛金月額 (1 口あたり)
		平成 20 年度以降加入
加入時の年度の 4 月 1 日時点の 年齢	35 歳未満	9,300 円
	35 歳以上 40 歳未満	11,400 円
	40 歳以上 45 歳未満	14,300 円
	45 歳以上 50 歳未満	17,300 円
	50 歳以上 55 歳未満	18,800 円
	55 歳以上 60 歳未満	20,700 円
	60 歳以上 65 歳未満	23,300 円

- ・制度の見直しにより、掛金が改定されることがあります。
- ・平成 19 年度以前に加入された方は、上記の掛金額と異なっています。
- ・自治体の減免制度により、実際のご負担額と上記の掛金が異なっている場合があります。

同程度と認められる方

掛金について

加入時の加入者（保護者）の年齢により、1 口あたり（2 口まで加入が可能です）月額 9300 円から 2 万 3300 円の 7 段階に応じた掛金をお支払いいただきます。

年金給付について

加入者（保護者）が障害のある方の生存中にお亡くなりになったとき、または加入日以後の疾病若しくは災害を原因として、重度障害状態に該当しているとして認められたときは、その月の分から終身にわたり障害のある方に年金が支給されます。年

金の額は、1 口加入の場合は月額 2 万円（月額 24 万円）、2 口加入の場合は月額 4 万円（月額 48 万円）となります。

ただし、加入者（保護者）の生存中に障害のある方がお亡くなりになられた場合、または制度から脱退したときは、年金は支給されません。

おわりに

障害者扶養共済制度は、障害のある方を扶養している保護者の方々の連帯と相互扶助の精神に基づき、障害のある方の生活の安定の一助と福祉の増進に資するとともに、障害のある方の将来に対し、保護者がいなく不安の軽減を図る目的で生まれま

都道府県・指定都市の扶養共済制度の連絡先一覧
(平成23年4月1日現在)

都道府県市	電話番号	都道府県市	電話番号
北海道	011-231-4111	広島県	082-513-3162
青森県	017-734-9309	山口県	083-933-2764
岩手県	019-629-5446	徳島県	088-631-8714
宮城県	022-211-2543	香川県	087-832-3292
秋田県	018-860-1331	愛媛県	089-912-2423
山形県	023-630-2275	高知県	088-823-9635
福島県	024-521-7170	福岡県	092-643-3264
茨城県	029-301-3368	佐賀県	0952-25-7064
栃木県	028-623-3053	長崎県	095-895-2453
群馬県	027-226-2634	熊本県	096-333-2250
埼玉県	048-830-3315	大分県	097-506-2727
千葉県	043-223-2340	宮崎県	0985-26-7068
東京都	03-5320-4148	鹿児島県	099-286-2744
神奈川県	045-210-1111	沖縄県	098-866-2190
新潟県	025-285-5511	札幌市	011-211-2936
富山県	076-444-3211	仙台市	022-214-6135
石川県	076-225-1428	さいたま市	048-829-1308
福井県	0776-20-0634	千葉市	043-245-5175
山梨県	055-223-1460	横浜市	045-671-2121
長野県	026-235-7104	川崎市	044-200-2676
岐阜県	058-272-8309	相模原市	042-769-8355
静岡県	054-221-2367	新潟市	025-226-1239
愛知県	052-954-6291	静岡市	054-221-1098
三重県	059-224-2274	浜松市	053-457-2034
滋賀県	077-528-3542	名古屋市	052-972-2585
京都府	075-414-4599	京都市	075-222-4161
大阪府	06-6941-0351	大阪市	06-6208-8081
兵庫県	078-362-3193	堺市	072-228-7818
奈良県	0742-27-8517	神戸市	078-322-6579
和歌山県	073-441-2530	岡山市	086-803-1236
鳥取県	0857-26-7152	広島市	082-504-2147
島根県	0852-22-6686	北九州市	093-582-2424
岡山県	086-226-7362	福岡市	092-711-4248

した。
全国の都道府県・政令指定都市が条例に基づき実施している障害者扶養共済制度を、独立行政法人福祉医療機構が全国的な

制度として統一的に運営しています。加入者の方は、前述のように各都道府県・政令指定都市が運営する障害者扶養共済制度に加入することになります。

各都道府県・政令指定都市の連絡先一覧を掲載いたしますので、参考にしていただければ幸いです。

(ふじい やすお)

連載

統合失調症は
どこまでわかったか

躁うつ病は見逃されている

先月、3回以上繰り返すうつ病は躁うつ病の一種と考え、躁うつ病に準じた治療をおこなうことがよいというお話をしましたね。

また、うつ病ではなく躁うつ病を疑うポイントについてもお話ししました。その内容を図1にまとめます。うつ病と診断されて抗うつ薬による治療を受け、なかなか良くならなかった人の中で図1のいずれかに当てはま

る人はかなり多いと思います。

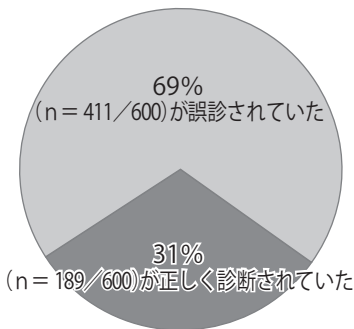
実は躁うつ病なのに見逃されている人が多いのです。実際に、躁うつ病は見逃されやすく適切な診断に至るまでに長い年月がかかっていることが問題視されています。

初診では3分の2が他の診断

じゃあ、初診時から適切に躁うつ病と診断される割合というのはどの程度なのでしょうか。

図2を見てください。600人の躁うつ病の方々のデータを調

図2 躁うつ病の診断(NDMA調査)
初診時に他の疾患に診断される割合



Hirschfeld RMA, et al. J Clin Psych 2003;64(2):161-174.

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

連載
26

図1 うつ病ではなく、躁うつ病を疑うポイント

1. 第一度親族に精神病（統合失調症、躁うつ病、うつ病）の家族歴
2. 3回を超える大うつ病エピソードの反復
3. 遷延化するうつ病エピソード
4. 典型的ないわゆる内因性うつ病
5. 精神病性大うつ病エピソード
6. 早期発症の大うつ病エピソード（25歳未満）
7. パーソナリティー障害（Borderline Personality Disorderを含む）
8. 抗うつ薬による躁転の既往（抗うつ薬による劇的な効果）
9. 抗うつ薬の「効果減弱」（急性期反応はあるが予防効果はない）
10. 3種類以上の抗うつ薬への無反応
11. 産後うつ病
12. 高学歴

Ghaemi, S. N., Ko, J. Y., Goodwin, F. K.: J Psychiatr Pract, 7:287-297,2001.
MacCabe, J. H., Lambie, M. P., Cnattingius, S., et al.: Br J Psychiatry, 196:109-115,2010.
Sugawara, H., Sakamoto, K., Harada, T., et al.: J Affect Disord, 125:165-168,2010.
などを参考に著者が作成

べた結果、初診の時から躁うつ病と診断されていた人は3分の1にすぎず、残りの3分の2は他の診断をされていたという研究報告です。

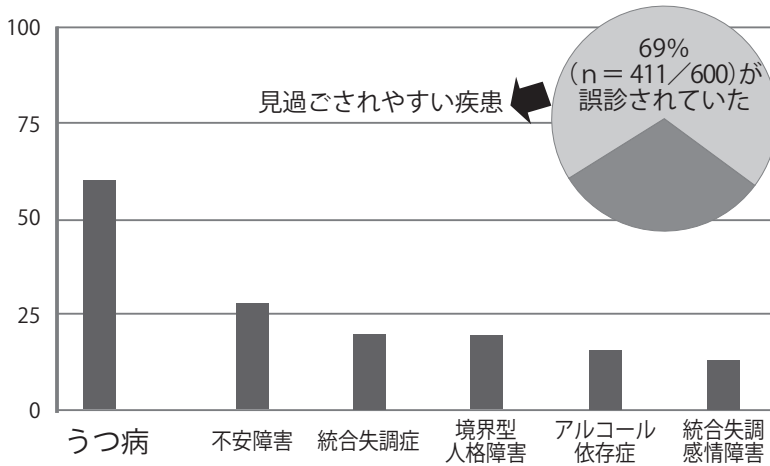
図3（次頁）は他の診断をされていた方々がどのような診断が付けられていたかを調べた結果です。やはりうつ病や不安障害に診断されていた人が多くなっています。躁うつ病を見逃さないためには、初診時に本人がうつ病の症状を訴えて

いたとしても医療者側から積極的に躁に当たる時期がなかったかどうか確認することが必要です。

家族からの情報も重要

また、躁の症状について本人は躁という認識が乏しいことが多いので、可能な限り、家族の方からの情報を得ることも大切です。先月号の「何を躁うつ病と呼ぶべきか」という図をお見せして、どれに当てはまるかを尋ねると、本人は反復性うつ病と言われても、家族の方からは双極1型や双極2型に当てはまりそうだと言われることもしばしばあります。躁うつ病の家族歴がないかどうか初診時に確

図3 躁うつ病の診断（NDMA調査）
以前に付けられていた診断名



Hirschfeld RMA, et al. J Clin Psych 2003;64(2):161-174.

認しておくべきです。

しかしそれでも初診時から躁うつ病と診断することは難しいでしょう。本当は躁うつ病だとしても、最初はうつ病相から始まることが多い、あとで躁病相がでてきて、はじめて躁うつ病だと確定されることが一般的だからです。そういう意味では最初からな

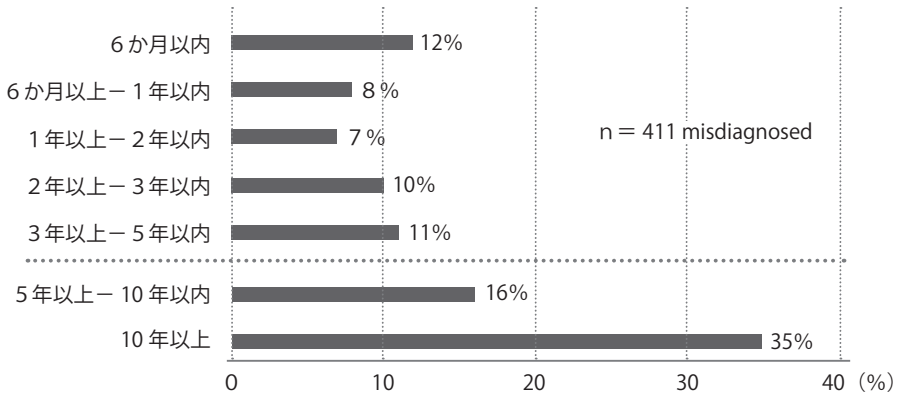
かなか躁うつ病と確定できないことは仕方がない、ただ、躁うつ病と診断されるまでの期間が長過ぎることはやはり解決すべき問題です。

過半数が5年以上かかっている

図4に初診時に躁うつ病が見逃された場合、正しい診断に至るまでにどの程度の期間がかかるとのデータを示します。

正しい診断に至るまでに5年から10年かかる人が16%、10年以上かかる人が35%で合計51%。つまり、過半数の人が正しい診断に至るまでに5年以上かかっている。3分の1の人は

図4 躁うつ病の診断（NDMA調査）
初診から躁うつ病と診断されるまでの期間



51%の患者さんは適切に診断されるまでに5年以上要している

35%の患者さんは適切に診断されるまでに10年以上要している

Hirschfeld RMA, et al. J Clin Psych 2003;64(2):161-174.

10年以上かかっていることになりす。
うつ病や不安障害と診断されている人のうち少なくとも3分の1は実際には躁うつ病だろうと言われているです。
最初から躁うつ病と診断できないことは仕方がない、でも2種類位の適切な抗うつ薬による治療をおこなって無効な場合、

それ以上、抗うつ薬をころころ変えても実際にはほとんど無駄であり、5年10年が過ぎて行く。2種類の抗うつ薬でだめならばそこで診断を考え直し、躁うつ病の治療をおこなうことができれば、良くなるまでの期間をもっと短縮できるでしょう。
躁うつ病のうつ病相の世界の第1選択薬であるラミクタールは現在、日本では躁うつ病のうつ病相の適応を申請中ですが、これが認可されれば日本の躁うつ病のうつ病相の治療が大きく進歩することになります。

(きくやま ひろき)

本からも世間から見捨てられたような、すごい孤独感を感じてました。家族会の人にも理解されがたく、すごい悲しみでいっぱいです。記事や本にどうしてでないのでしょうか。「ぜんかれん」時代から10年読んでますが、見たのは初めてです。新聞、本、見たことないです。「病状として存在する」と認めてほしいです。

菊山先生にもこの辺りの「重い症状」を是非とりあげていただきたいものです。家族は介助で疲れて声も出ないです。本当に行政にも対応してほしいものです。

日常生活

◆福島県 松山英俊 本人(40代)

私は東北太平洋沖大震災で被災した者です。地震で家の中は

滅茶苦茶でした。毎日、余震と原子力発電所からの放射能におびえています。震災後はパニックに陥り、路上で倒れることもありました。

しかし、福島は再生します。今は食糧・ガソリンが不足しても、しぶとく生き続けます。東北は日本海側でも結構被害を受け、東北全体の災害です。がんばろう福島、がんばろう東北、がんばろう日本。

◆宮城県 仙台市の母 家族(60代)

はじめまして。4月から毎月「みんなねつと」を読ませて頂くことにしました。

私の息子(28歳)は22歳のころ有名自動車工場で働いていましたが、仙台市に帰って来てからおかしくなりました。発症してから5年以上たつてから医者

にみせましたが、統合失調症は3年以内ならなおるかもしれませんが、それ以上はなおりません、と言われました。2年前に6か月間入院し、退院してやはり6か月後から、パン屋さんで1日4時間、週に5日間働いています。1日も休まず毎日楽しく働いています。

私も家族会に参加し、おかげで私も自分自身がずいぶん変わったと思います。近くには施設もあります。市役所の人達もよく相談にのつて下さるので、ありがたく思っています。

◆福島県 家族(60代)

いわき市舞子浜病院は、この震災の津波により一階全部被害にあい、病院機能を失いました。通算15年入院していた娘(38歳)は突然退院となり、私達はどこでも動揺し次の病院を探し、薬は

年金障がい者なので、アルバイト代とセンターの工賃で暮らしています。精神障がいというこ
とだけで一般就労はなかなか難
しいのですが、毎日ポジティブ
に明るく生きていきたいです。

詩・その他

◆茨城県 ナオナオ 本人(40代)

自分にはないもの嘆くより
自分にあるもの認めよう
みつめてあげよう
他の誰かと比べてへこむより
昨日の自分と今日の自分
比べてみよう
きつと輝いているから
もつともつと
自分を好きになろう
宇宙にたつたひとりだけ
そして愛する人たちも

◆兵庫県 本人(30代)

負けないで

心の振れは心の地震
まだ波はかすかに動いている
地球は一体こんな時に
大きな恐怖を与えてくる
でも私たちは負けないで
大きくなる波を
コントロールして
耐えなくちゃ
きつとすべてが落ち着いたら
みんな強くなる
信じて強く強くにぎりしめて

◆高知県 野いちご 本人(50代)

母からの愛をしておわが子へと
母とふたり暮らしです
私が精神疾患で絶望的な時
毎朝あたたかいお湯をわかして
薬をのませてくれた

子供にも又会えるから
またいい日もくるからと
何度もはげましてくれた
いつも母はゆったりした感じで
私を見つめてくれてます
私も母に心をこめて毎日
手料理をごちそうしています
強い愛情と安心感を
あたえてくれた母
母からの愛情とやさしさを
わが子へと…

「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。

■原発事故による節電が産業にも影響を与えています。電気が止まっては生産ラインも止めなくてはならないと、関係者は困惑しています。電力需要の多くを原発に頼っているわが国としては、原発廃止論にも慎重にならざるを得ないのででしょうか。菅さんも歯切れの悪い浜岡原発停止の発言でした。ニュースを見えますと、ドイツでは原発廃止の方向をとり、風力発電用の風車が一面に設置されている風景が写し出されています。自然の太陽光や風力を利用することも大切と思ひ、わが家にも風車を設置しようかななんて考えています。(川崎)

■東北地方大震災のつめ痕は、まだ多く残されています。被災された皆さんが、1日も早く緊張感や不安が消えて、温かく安心した時間を取り戻されることを願ってやみません。報道での情報しかありませんが、東北の方々の前向きさや我慢強さには、本当に頭の下がる思いです。大きな変化の中で本当に役にたつのは、“芯の強さ”なのだと思います。わたしも地震体験のある新潟出身であり、今回被災された皆さんの地域に近い土地の人間です。どんなときも笑顔で、前に前に進んでいけるようになりたいものです。(高村)

次号の予告

特集●ACTの広がり(仮)

お元気ですか 家族会●梶原町家族会(高知県)
(連載 27) 統合失調症はどこまでわかったか/他

月刊 **みんなねっと** 通巻第 50 号(2011年 6 月号)

定価 300 円

発行日 2011 年 6 月 1 日

賛助会員

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 3 5 0 0 円

理事長 川崎 洋子

団体・年間 3 0 0 0 円×人数(2人以上)

〒170-0013 東京都豊島区東池袋 1-4 6-1 3 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/高岡律子 イラスト/村山宇希

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

●「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）

●お知らせ●

特定非営利活動法人（NPO法人）全国精神保健福祉社会連合会は、2011年4月1日から公益社団法人全国精神保健福祉社会連合会に変わりました。

これまでの活動を継続し、より公益性のある事業をおこなっていきます。

☆4月1日からの郵便口座

00130-0-338317 加入者名 みんなねっと
新規・継続の申し込みは、巻末の振込用紙でお願いします。

※当会の住所、電話番号、FAX番号は変更ありません。

全国精神保健福祉会(みんなねっと)発行

☆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>