

統合失調症を 正しく理解するために



わたしたち家族からのメッセージ

統合失調症を 正しく理解するために



NPO法人 全国精神保健福祉会連合会

わたしたち 家族からのメッセージ

統合失調症を 正しく理解するために



- 佐々木トオル



わたしたちの会「全国精神保健福祉会連合会」 家族会に参加しませんか 都道府県家族会連合会一覧

統合失調症の経過と症状 統合失調症はどんな病気

統合失調症の「障がい」とは? 治療とリハビリテーション

12

18



暮らしに役立つ福祉制度 生活を支援するサービス 家族の接し方・対応の仕方 28

この冊子を 手にした みなさまへ



特定非営利活動法人全国精神保健福祉会連合会では、同じ 経験をした家族からのメッセージとしてこの冊子を作成しました。 初めて統合失調症を発症された方のご家族に、病気に関する 知識や家族の接し方、さまざまなサービスや制度について知っ ていただく一助となれば幸いです。

病気になったばかりの頃は、わからないことも多く、不安に感じる ことも多いと思います。一人で悩まずにすむように、身近に相談 できるところを見つけてください。また家族会などに参加されて 体験をわかちあうことで、病気に向きあいながらの日々の生活が、 少しずつでも暮らしやすいものとなることを願っています。

さらに、市町村窓口などで家族や本人を支援する方たちにも、こ の冊子をお読みいただき、病気への理解を深めるために役立 てていただければと思います。

個人的に読んだり、家族会や家族教室でのテキストとしてこの 冊子をご活用ください。



統合失調症はどんな病気か

ます。この病気になると言われてい気です。およそ百人に一人が統合失調症は普通にかかる病

平成17年患者調査では、現在、統合失いま者数より多い数です。このことからの患者数より多い数です。このことからの患者数より多い数です。このとからの患者数より多い数です。この数字もごくありふれた病気であるといえませごくありふれた病気であるといえませごくありふれた病気であるといえませい。

時期であるといわれています。 通常16歳~25歳頃が病気になりやすい

「脳」の病気です。脳の機能が一部不調になる、

られます。また最近の研究では脳の側脳われています。脳の一部の機能低下がみやセロトニンの働きが関係していると言脳の神経伝達物質である、ドーパミン



脳の病気です

室というところが拡大して、脳の体拡大して、脳の体われています。 いずれにしても、「脳の疾患」

りません。

発病は育った環境、親の対応のあり方、

親

あ

でいます。にいたっていいます。

す。「犯人探し」は百害あって一利なしで

「危険な」病気ではありません。病気を正しく理解すれば、

統合失調症の人は、おとなしく、もろなどの状態になることがあるため、「何などの状態になることがあるため、「何などの状態になることがあるため、「何などの状態になることがあるため、「何などの状態になることがある

をしかに、犯罪の全体から見れば極わ をしろ偏見が病気の人を追い詰めていいれば犯罪を起こすことはありません。 しそれは一時的で、正しい治療を受けて いれば犯罪を起こすことはありません。 なしろ偏見が病気の人を追い詰めてい





物質のバランスを欠いた状態になって症 わ 統合失調症になると人格が変 統合失調症になると、 ってしまう? 思考や行動に一貫性やまと 内の神経伝達 て少ない、あるいは服薬せず様子を 見るだけという、「寛解」状態で安定

ありません。病気の部分はその人の全体

その人らしさがなくなったわけでは

の一部分でしかありません。

治療によって病気の部分が少なくなる

その人らしさがよく見えてきます。

まりがなくなります

一見

人格が変わったように見えます

状が出現し、 統合失調症は治りますか? A 統合失調症は、治療しなくても

Q2 統合失調症になった人は

働くことや結婚すること ができますか? 統合失調症の人は、対人関係

や職場のように緊張する場面が基本 的に苦手です。しかし少しずつ慣ら していく段階を踏むとか、本人を周 囲が理解していると、仕事をするこ ともできるようになります。具体的 にはリハビリテーションの後、理解 のある職場で、本人に合った仕事を、 短時間労働から始めることです。無 理をしない、させないが肝心です。 最近は障害のある人同士などで結婚 する人も増えてきました。お互いの 病気や障害を理解し、助け合って生 活しています。周囲の支援も大切で す。統合失調症だからと仕事や結婚 を諦めることはありません。

統合失調症は病気の症状 います。いわれる障がいを併せも かに、「生活の ます。 しづらさ」 とも のほ つ 7

症状が安定しても、統合失調症 の場合、

るなど、 ともできます。 さ」といわれる障がいは、 持続力が低下する、 いがあります。 疲れやすさ、 ションや生活の 生活をする上で支障となる障が 対人関係の緊張、 これらの 工夫によって改善するこ 全体を見る力が弱ま 「生活のしづら リハビリテー 集中力や

自然に治癒する人や、一回だけ症状 が出て治療を受けて終わってしまう 人も一定数います。多くの統合失調 症の人は治療が長期にわたります が、症状がなくなって服薬量も極め

かし、 調症は十分に回復する病気となっていま 係や社会生活を円滑にするリハビリテー ションも盛んになりました。 いと考えられていた時期があります。 昔、 よい薬が次々に開発され、対人関 統合失調症になると一生回復しな 令、 統合失

する人も多数います。

ション です。

によっ

て回復する病

気

薬などの治療やリ

/\

、ビリテ

6



調症 経過と症状

応につなげることができます。 く知ることで不安を和らげ、よりよい対 安になるものですが、経過や症状を正し から一体どうなっていくのだろう」と不 化する病気です。 統合失調症は、 家族にとっては「これ 経過とともに症状が変

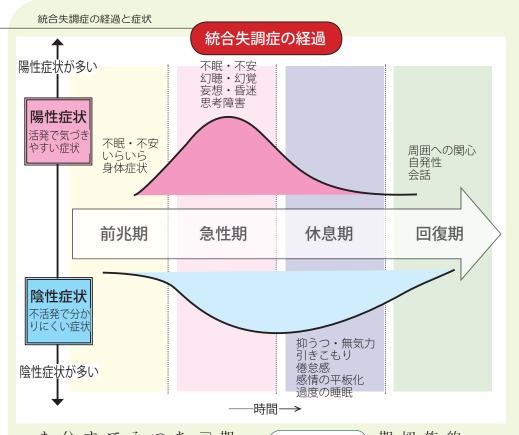
過の図参照)。 をたどり、その中 という四つの経過 れます(左頁の経 『陰性症状』が現 「休息期」「回復期」 で『陽性症状』と

兆期」「急性期」 多くの場合

> そのサインに早く気づいて、 期治療につなげましょう。 な生活上の 〈前兆期〉 変化が出てきます。 -人によって特徴的 早

り、学校の成績が下がっ を訴える場合もあります。 欲がない」「頭が痛い」と、 う何らかの変化が出てくる時期です。「食 ライラする」など、 ともよく見られます。 とが続いて、 「眠れない」「不安でたまらな 仕事に集中できなくなった 生活上で今までと違 てきたりするこ こういったこ 身体の不調 5

この時期の変化には、 人によって特徴



族や身近な人達が把握しておくことが大 切です。サインに早く気づくことで、 的な前触れの症状があり、 期治療につなげることができます その症状を家

が強く現れます。 療が必要です。 〈急性期〉 活発な『陽性症状』 積極的な治

す。そのために興奮状態になったり、 なと命令してくる」といった幻聴や、「い 期で、活発な『陽性症状』が強く現れます。 もあります。逆に、まわりとの関係を断 分を傷つけたりして、 ている」などの被害妄想が多く見られま 入っている」「テレビの電波で攻撃され つも誰かに見られている」「食事に毒が 「自分の悪口を言っている」「学校に行く 目に見えておかしな症状が出てくる時 入院が必要な場合

Q4 娘は具合が悪くなる と、決まってお気に入りの 俳優の名前を出して「私 はその俳優と結婚してい る!」と言い出します。い くら「そんなことはあり得 ない」と言っても全く聞き 入れず、最後は言い合いに なってしまいます。

A 実際に妄想や幻聴のはじまり は、本人の体験に基づいたもので あったり、その時の話題(政治、 事件、芸能など)を取り込んでい ることも少なくありません。その ため本人は、「今の訴えが実際に はあり得ないことだ」と自覚する ことが難しく強く確信していま す。そこで周囲から「そんなこと はない、おかしい」などと頭から 否定されるとますます反発してし まいます。家族としては感情的に ならないよう話を聴くことが大切 です。ただし内容について深く尋 ねると、妄想を広げてしまうこと があるので慎重に行いましょう。 同じ訴えが繰り返される時は、い つまでも付き合わず別の話題に変 えていくことも必要です。

ヒソ ヒソ ることが大切です。 に結びつけられるよう本人を説得してみ は薬物治療で比較的早く ヒソ 急性期は1~2か月続きますが、 『陽性症状』を

人が自分の悪口を言ってい るという被害妄想が出る

きます。そこで「きちんと眠れるように て自室に閉じこもることもあります。 いる事を解決することを強調して、 お薬をもらいに行こう」など、 日常生活での困りごとがさまざま起きて ろいろ気になって食事が取れない」など、 ると「眠れなくて昼夜逆転している」「い 病識のない人が多いので、 この頃にな 今困って

Q3 息子は初めて精神科 にかかる1年前から、だんだ ん家族と話をしなくなり、夜 も眠れないようでした。今に して思えばそれが病気の始ま りだったのですが、その時は 気づかず、病院に行くのが遅 くなってしまったのでは…と 気になっています。

A あとから考えると「確かに あの頃からちょっと様子がおか しかった」と思い当たることが あるのではないでしょうか。で もその時はまさか精神的な病気 だとは思わず、一緒に思い悩ん でいたと思います。初めての時 は気づかないのは当然で、やむ を得ないことです。急性期の症 状が落ち着いたあとで、また前 触れの症状が見られる場合に は再発のサインのことがありま す。早めに声かけをして訴えを よく聴き、受診に結びつけるよ うにしましょう。

状』が続きます を蓄える期間でもあ 〈休息期〉 な休息が大切です 不活発な エネルギ 4) 『陰性症

る気が出ない」「眠い」「身体がだるい」 などといった『陰性症状』が目立ち始め 急性期の症状が落ち着くと、今度は「や おさめることができるようになっていま

本人が安心してゆっくり休める環境

症状の改善をめざしましょう。

奪われるため、 性症状』が前面に出ていてそちらに目を 期で現れる症状です。 めて出てきたわけではなく、すべての時ます。『陰性症状』は休息期になって初 『陰性症状』があっても ただ急性期は『陽

病気になる前は、活動的 だった息子ですが、退院して1 か月、いまだに寝てばかりの毎 日です。食事のたびに声をかけ ないと起きてこないし、テレビ や新聞を見ても頭に入らないよ うで、何をするでもなくまた横 になってしまいます。今のこう した姿を見ていると、このまま 寝たきりになってしまうのでは …と、とても心配です。 A 休息期の本人を看ているのはと

てもつらいことですが、焦らず対応 することで、次第に以前の本人の状 態に近づいていきます。一方でこの 時期の症状が、家族としては怠けて いるように見えてしまうこともあり ます。しかし本人は、思ったように 体が動かず、考えもまとまらず「こ んなはずではなかった」と落ち込み がちです。今はエネルギーを蓄える 時期であることを本人にも説明し、 安心感を与える声かけも大切です。 ゆっくり休める環境を整えるよう心 がけましょう。

その影に隠れています。

ます。

人との交流がなくなり喜怒哀楽も

一日中寝ているような状態が続き

す。好きなテレビを見たりすることもで

分で何かを行うことができなくなりま 時的に思考力や集中力が落ちるため、

症状としては、感情の動きが鈍く、

自

が必要です。 すると再発する危険があり、 たります。数か月間続くこともあります たしたエネルギーを蓄える充電期間にあ られます。 スキンシップを求めてくることもよく見 り子どもがえりをしたように見えます。 ばしばです。 乏しく、引きこもり状態になることもし に消耗して疲れた心身を休ませ、使い果 休息期は、 非常に不安定な時期なので、 急性期の活発な症状のため また親に対しては、 十分な休息 無理を 甘えた

るため、 要です。 ぶり返し、 服薬を中断すると、再び『陽性症状』が と心配になることがあります。しかし、 え「薬が効きすぎているのではないか」 また、不活発な症状を薬の副作用と考 適切な服薬を継続することが重 急性期の状態に戻ることもあ

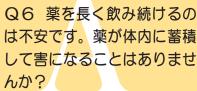
> めましょう。ションは、焦らずゆっくり 戻ってきます。 〈回復期〉 会話や自発性 リハビリテ 進 が

どの外出もするようになります。 ようになり、 ます。テレビなども落ち着いて見られる す。さまざまな症状によって損なわれて 化が見られ、 いた現実感が戻り、 回復が進んでくると、次第に表情に変 自発性も出てきて買い物な 気持ちにゆとりが出てきま 会話の量も増えてき

まで、無理をすると再発しやすいので、 焦らずゆっくり進めることが大切です。 ですが、 ビリテーションを始めるのに適した時期 る時期で、3~6か月間続きます。リハ 次第に周囲や社会的な関心が戻ってく 『陰性症状』の程度は人さまざ

非定型 リスパダール (リスペリドン) ルーラン (ペロスピロン) ジプレキサ (オランザピン) セロクエル (フマル酸クエチアピン) エビリファイ (アリピプラゾール) ロナセン (ブロナンセリン) クロザリル (クロザピン)

※左が薬の商品名、() 内は一般名



A 薬は効果が一定期間持続しま すが、体内に蓄積して害になるこ とはありません。薬は効果を発揮 しながら、徐々に分解されて体外 に排出され、体内での濃度は下 がっていきます。

揮する定型薬と、 神病薬には、 待できる非定型薬があります。 おもに陽性症状に効果を発 陰性症状にも効果が期

薬を活用します。 っかり休養をとるために

過労、不眠という四つの条件が重なって、 幻聴や妄想などの症状は、 孤立、

主な抗精神病薬

定型 コントミン、ウィンタミン (クロルプロマジン) レボトミン、ヒルナミン(レボメプロマジン) ピーゼットシー(ペルフェナジン) フルメジン (フルフェナジン) ニューレプチル (プロペリシアジン) セレネース、リントン (ハロペリドール) インプロメン (ブロムペリドール) ドグマチール、アビリット (スルピリド) バルネチール (スルトプリド)



主治医や専門スタッフとの 情報交換が大切です

わせて進められ 善するためのリ のしづらさを改 ンなどを組み合 ハビリテーショ 治療の目

> とです。 だけではな うにするこ が送れるよ らしい生活 く、その人

安心して生活ができるよ

よる治療や生活

治療は、

薬に

うになります。 つけることで、

状を抑える

医や専門のスタッフと情報交換をして、

本人に合う治療や薬、

生活のペースを見

リをすることでよくなる病気です。

主治 ハビ

統合失調症は、

服薬して療養やリ

治療が行われます。 おもに抗精神病薬による

意欲を向上させる効果があります。 な抗精神病薬を表にまとめました。 の働きを調節し、気持ちを安定させたり、 抗精神病薬には、 脳内の神経伝達物質

毎日、薬を飲み続ける のはけっこう大変です。何か よい方法がありませんか?

すいように、服薬の回数を生活に 合わせて主治医に調節してもらう だと、昼に飲み忘れてしま うということであれば、朝と夜2 回で済むようにすることができな いか相談をしてみましょう。また、 薬の種類によっては1 すむものや、2週間~1か月に1

条件と幻聴や妄想は、お互いを強めあう ることができます。 不安を減らし、不眠や過労状態を改善す のです。抗精神病薬を服用することで、 といわれています。しかも、この四つの それがしばらく続くと起こりやすくなる

と言われます。 精神疾患をもつ人は、「休むのが苦手」 本当はとても疲れ切って



早く治したいと思うのは自然なことです 休養できないことがあるのです。病気をいるのに、そのことに気づかずにうまく ないことが大切です。 事な期間」と考えて、 が、「いまは治療のための休養という大 薬の副作用が出たら、 本人も家族も焦ら

主治医などに相談しましょう。

える じっと座っていられない かしにくい ○手や身体が規則的にふる ○手足、あご、舌などがこわばって動 作用には以下のようなものがあります。 す。統合失調症の治療に使われる薬の副 ○尿が出にくい ○アレルギー(皮膚症状) どんな薬でも、効果と副作用がありま ○体がそわそわして落ち着かず、 ○高熱が出る 〇口が渇く ○便秘

ることもありますので注意が必要です。

をやめずに、

主治医や薬剤師に具体的な

副作用を疑った場合には、勝手に服薬

主治医に伝えましょう。 薬の飲み心地を

えましょう。そうすることで、主治医も 道になります。 せることが、よい治療方法を見つける早 ります。主治医と本人や家族が力を合わ 薬の効き具合や飲みやすさについてわか かまいません。遠慮をせずに主治医に伝 とても大切なことです。どんなことでも 薬の飲み心地を主治医に伝えることは

家族から情報を伝えることも 大切です。

族から見てどうかということを付け加え 家族が診察に同席するのであれば、

効果が出なくても様子を見るようにしま 最低でも4~6週間が必要です。 たときに、その薬の効果を見るためには、 状態を説明し、相談してください。 しょう。ただし、薬を変更したときには、 一時的に前に紹介したような副作用が出 初めて薬を飲み始めたり、 できるだけ、ご本人が飲みや でしょう。朝・昼・夜と3回 薬を変更し 日1回で すぐに 回の注射ですむものもあります。

Q8 いい医療機関を見つけたいのです が、何を基準に選べばよいですか?

まず、初診のときに主治医が時間を とって話を聞いてくれるということは大事 なポイントです。また、症状をなくすこと だけでなく、日常生活を快適に過ごせるよ うにするという視点で服薬の調整をしてく れるとよいですね。また、生活上の困りご との相談にのってくれる精神保健福祉士が いると安心です。



精神科医療機関への入院には、精神保健福祉法に 定められたいくつかの形態があります。

【任意入院】

本人が希望すれば、基本的にいつでも退院できます。

【医療保護入院】

扶養義務者や保護者の同意が得られた場合に、 本人の同意がなくても入院治療が行われます。

【応急入院】 本人の同意が得られない状態でも、応急入院指定 病院に12時間以内の入院ができます。

【措置入院】

自分を傷つけたり他者に危害を加えそうな緊急の 場合に精神保健指定医が診察して入院させます。

活技能訓練 ズトレーニング)を行ったりしています。 を行ったり、 こうしたリハビリテー S S T プでの服薬教室や生 -ションに参加する ーシャルスキル

> れを補っ したり、 病気や服薬の必要性につい 対人関係が苦手な場合にはそ 病状の改善につなげ て理

服薬についての勉強会



切です。

ただ、

本人がそういったことを

あまり過干渉になら

ながら生活している家族からの情報も大

るとよいでしょう。

本人の様子を見守り

族は手助けをしていきましょう。

望まない場合には、

借りましょう。 さまざまな専門職の力を

法です。病棟や外来の看護師や、 他のスタッフに聞いてみるのも一つの方 なことが聞けない場合には、 とができます。 ルワーカーなどに相談にのってもらうこ 診察時間が短くて、 主治医に 医療機関の 、ソーシャ (1) ろ V

納得のいく治療を受けられるように、 主治医の力をうまく借りながら、 ないように気をつける必要もあります。

病状の改善に役立ちます。リハビリテーションは

テーションも行われます。 を高めるために手工芸や木工などの作業 とともに専門のスタッフによるリハビリ 医療機関では、 医師による診察 自発性や意欲 治療



統合失調症 の「障が とは?

した。 活のしづらさ」といわれるようになりま なり、その障がいは「生活障害」とか「生 いが共存している」と理解されるように 1980年代になって、 「疾病と障が

が明確になりました。 象であるとともに福祉の対象であること ました。そのため統合失調症は医療の対 な生活のしづらさがあることが解ってき 徐々に病気の症状だけでなく、 療の対象のみとされてきました。 統合失調症は長い間、 疾病として医 さまざま しかし

ことです。「生活のしづらさ」(障がい) 障がいを理解することは、 大変重要な

> も気がつかないで挨拶を失したり、 や関心の幅が狭まって、知人に出会って ごみの中で著しく緊張し疲れます。注意 【対人関係の面で】人との付き合い、 は主に三つの側面で現れます。

す。 当にごまか です。こうし ることや適 たことのため すことが苦手 こともありま 慮ができない 秘密にす

に、スムーズ

緊張し疲れる人ごみの中で

10代で発病しまし 学校も中退せざるを得 なくなり、自宅に引きこも ることも長くありました。 ほかの若い人のように経験 がないので、これからが心 配です。

思春期の発症、長期の療養 学校生活や職業経験といった社 会経験が少なくなってしまいま す。これも生活障害の一つです。 これからの経験でそれを とができます。地域での 験は社会経験を積み重ねること に役立ちます。ボランティア活 動や当事者活動もよいでしょ う。孤立せずに人と接する機会 を増やすようにしましょう。

活に必要な所得を得ることが難しくなり

ます。 やすく、 くい傾向があります。とり越し苦労をし 環境の変化に弱く、 す。何かを選択する判断が必要な場面や、 なすことが苦手となって、 【日常生活の面で】家事などの雑事をこ 物事に消極的になりがちになり 臨機応変に対応しに 過度に疲れま

ます。そのため疲れやすく、

長時間の作

【就業・作業面で】集中力、持続力が弱まり

間関係が作れなかったりします。

ションが難しかったり、人と上手に人

考慮することが必要になると同時に、生 らのことから、仕事の時間や内容を十分 がかかるといったこともあります。これ くなる、手順や段取りを覚えにくく時間 業が苦手になります。作業スピードが遅

期間、自閉的傾向などのため、



家族の接

うにしましょう。りません。自分を責めないよ統合失調症は誰のせいでもあ

子育てが悪かったからだ」「共働きで寂しい思いをさせた」「学校で○○さんにしがおこなわれます。原因探しは、原因を突き止めれば、現在の状況が何とかなるという発想から出てくるものです。しかし、過去を変えることはできません。あし、過去を変えることはできません。かし、過去を変えることはできません。かし、過去を変えることはできません。

に力を注いで欲しいと思います。れから何をしたらよいのかを考えること

見通しと希望をもちましょう。病気について学び、回復への

きちんと学ぶ努力をしましょう。「統合失調症」について①~⑧を家族が「統合失調症」と診断されたら、まず、

②治療はどのようにするのか。

③薬の効果と副作用。

④リハビリテーションをどのようにし

⑤信頼できる医療機関・主治医を見つ

ける。

⑥地域の福祉サービスや福祉制度を知

⑧家族会に参加してみる。同じような

体験をした家族と話すと自分だけが辛

いのではないことがわかり、

心が癒さ

勇気もわきます。

抱え込まないこと)。

る

(家族だけで何とかしようと全部を

知り、専門家に委ねることは何かを知 ⑦家族にできること・できないことを

もちましょう。本人との適度な距離を

を襲います。
はとてもつらいことです。ショック、不はとてもつらいことです。ショック、不はとてもつらいことです。ショック、不はとてもつらいことです。ショック、不

結果としてお互いの言動に過剰に反応し自分と相手との違いがあいまいになり、なったり、共にいる時間が多すぎると、家族と本人の間の心理的距離が近く



(=巻き込まれ)、否定的な言葉数が増え(=巻き込まれ)、否定的な言葉数が増え

認めましょう。 今の本人のありのままを

てしまいます。

が大切です。
が大切です。
をありのまま認め、自信をもたせることをありのまま認め、今の本人の良いとこなくしています。まず、今の本人の状態

病気のために今までできていたことができなくなったわけですから、子どものけったができく、大人としてのプライドを傷つけないら、大人としてのプライドを傷つけないらができならに、さりげなく補助し、本人ができないたとができなくなったわけですから、子どもののように長い目で見守ることがある。

本人の話をよく聴きましょう。

しょう。辛抱強く最後まで聴くことが大途中で自分の意見をいうことは控えまりがちです。家族が早のみこみをして、たいことを要領よくまとめて話せなくなたいことを要領よくまとめて話せなくな

切です。

大人として接しましょう。子ども扱いせず一人の

■「自分で考え・決める力」を育てるよ

親は病気や障害をもった子どもには、



失敗させないように親が先まわりし、道失敗させないように親が先まわりし、失敗から学ぶこともたくさんあります。大切なことは、「どう生きるのか自分で考え、自分で決めること」ではないでしょうか。障がいがあっても無くても、そのような力をつけていくように礼が先まわりし、道とが親の役割です。

■本人のペースを尊重し、忍耐強く見守

本人がやるべきことをしなかったり、たとえやれていたとしても時間がかかるようなとき、本人の意思を確認しないで、家族のペースで世話してしまうことがあ家族のペースで世話してしまうことがあったとえば、店で買い物をするときには、本人と店員との会話を見守り、どうしても必要なときだけ助けるようにとうできる。

エピソード **1**

薬はちゃんと飲んでる?

娘さんが、夜中に起き出して食べ物を食 べたり、「私が病気になったのは、お母さ んが働いていて私が寂しい思いをしたせい だ」と責めることが続いていました。母 親のAさんは、「ひょっとして再発では?」 と心配になり、娘さんに、「この頃、あま り眠れてないみたいで調子悪そうだけど、 薬はちゃんと飲んでいるの?」と聞きまし た。「このところ調子が良かったから、薬 をやめてみようと思って、10日間ぐらい 飲んでなかったけど、やっぱりちょっとお かしいから、今朝からまた飲み始めたよ」 という返事でした。Aさんはびっくりして、 あわてて主治医に連絡をとりました。さい わい、娘さんは再発には至りませんでした が、20年以上病気と付き合って薬の大事 さを本人もきちんと分かっていると思って いただけに、大きなショックを受けました。 「ひょっとしたら、もう病気が治ったので はないか、薬を飲まなくても大丈夫なので はないか」と試してみたいという誘惑があ るようです。

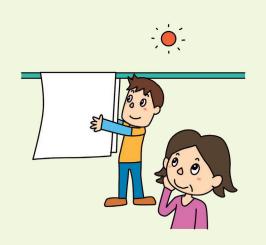
■自分の価値観を押しつけないようにしましょう 本人と家族の価値観の違いが顕著に表本人と家族の価値観の違いが顕著に表れるのが、お金の使い方です。障害年金いです。「ろくに聴かないCDがある」いです。「ろくに聴かないことはお小遣くらか入れてもらったら、あとはお小遣くらか入れてもらったら、あとはお小遣とにイライラせず、決めた金額の範囲で買っているのでしたらおおらかに見守りましょう。

任せましょう。本人にできそうなことは

「やってもらうのが当たり前」になってうなことでも家族がしてあげていると、「病気なのだから」と本人ができそ

なことでも家族がしてあげていると、「病気なのだから」と本人ができそ

しまいます。病気治療中で障がいがあっても、その時点で本人ができること・やりたいことに目を向けて生きることが大切です。怖くて外に出られない状態の人でも、家の中でできる家事手伝いをすることで、自分も家族のために役に立って



じよう接してもらえない不公平感を持っですが、他の子どもたちに我慢や寂しいです。それは、ある程度仕方のないこと

なった時、

親は、

どうしても病気の子ど

子どもの中の一

人が

「統合失調症」に

平等に

しまし

兄弟姉妹への愛情表現は

エピソード

母の日のプレゼント

統合失調症の娘さんが応募したクジで 「日帰りバス旅行」があたり、母親が招 待されました。母親は娘さんも誘いまし たが、「疲れてしまうから…」と言われ、 一人で参加することにしました。娘さん に留守番を頼み、夕飯のしたくはできな いと思うことを伝えました。美味しい昼 食を食べ、素晴らしい景色を見られた楽 しい旅行でした。家に帰ると、娘さんが カレーライスをつくってくれていまし た。母親が「あなたのお陰で美味しいお 刺身が食べられて良い旅行ができたわ。 それに、帰ったら夕飯のしたくができて いるなんて、感激!ほんとうにありがと う」と感謝すると、「旅行楽しめてよかっ たね!」と娘さんもにこにこ嬉しそうで した。

のことを考えないでいられる

仕事を続け、あなた自身の楽 みや生きがいをもちましょう。

あなたは、 自分自身の趣味や生きが 15

もしれません。「家族のために」だけ生 注意がいってしまい、 の幸せが生きがい」という人がいるか 障がいをもつ家族にばかり 「自分の子どもや家 巻き込まれがちに

きるし、 ます。あなた自身が社会から るべく続けることをお奨めし なります。 ている間は、障害をもつ家族 孤立するのを避けることがで 事をしているならば仕事はな 少なくとも仕事をし あなたが現在、

伝えていきましょう。 かわいいと思っている」ことを意識的に いるはずです。 「子どもは同じように

気をつけましょう。 自殺や再発の前兆に

ました。

いくら代わってやりたくても、

少しも楽しめなかった」という母親がい しても、家にいる子どもの顔が浮かび、

割り切ることも大事です。

は親の人生、

子には子の人生がある」

親は本人の代わりはできないのです。「親

同窓会に出て、

おいしいごちそうを前に

なってしまいます。

「たまに気分転換に

自分自身の健康管理がおろそかに

ない場合は、家族が徹夜してでも側につ であったりしてすぐに病院に連れて行け 診察を受けさせるようにします。時間外 た場合は、すぐに主治医と連絡をとって、 ていましょう。 自殺をほのめかすような言動があっ つもの落ち込みとは違う鬱状態に陥

健康を守りましょう。 あなた自身の心と身体

病人のことだけを考えて生活して

を楽しむ余裕を生みます。

あなた自身の健康を保つ

生きがいをもつこと

あなた自身の趣味

|活を支援するサー

望に沿った生活を実現することができまが生じます。ですが、ちょっとしたサポートやサービスを得ることで、本人の希ートやサービスを得ることで、本人の希



す。生き生きと暮 らすことができる ように支援のネッ トワークを拡げて いくことが大切で

紹介します。

談しましょう。 ばかりです。一人で悩まず相最初は誰でもわからないこと

相談してみましょう!「イライラして田談してみましょう。」「人との付き合いがうまくいかない」など、本人が病気になったばかりのい」など、本人が病気になったばかりのでがる最初の「入り口」です。相談してみましょう!「イライラして田がらいっている。

【相談できる人】

①ソーシャルワーカー(ケースワーカー)のソーシャルワーカー(ケースワーカー)。病院の事務うなところにいる専門職です(クリニックにもいる場合があります)。病院の事務か?」と尋ねてみましょう。ソーシャルか?」と尋ねてみましょう。ソーシャルの事務がです。

経済面に関する困 経済面に関する困 りごとや、時には ちごとや、時には たの仲介役として 相談にのってくれ る人です。医療機 る人です。と療機

②市区町村の精神保健福祉担当の人

話で相談してみましょう。 などの情報を教えてくれます。まずは電制度、リハビリテーションができる場所住んでいる地域にある福祉サービスや

③保健所・精神保健福祉センターの保健師

科医が相談に応じてくれます。っています。必要に応じて、嘱託の精神精神保健福祉相談として相談業務を行

④地域生活(活動)支援センターの職員

地域生活をサポートするために、施設 脳みや、今後働く上での相談、利用でき る福祉サービスなどの相談をすることが のできます。

⑤家族会

同じ立場の家族同士が、互いの悩みを相国に約1300ほどあります。家族会は、精神障がいのある方の家族の会が、全



ずねてみてください(本誌46頁参照)。 会連合会に連絡して最寄りの家族会をた 相談してください。住んでいる県の家族 ができる癒しの場になっています。一人ができる癒しの場になっています。一人 談し合い、体験に基づく知恵を得ること

えましょう。の力を信じて自立した生活を考病気や障がいがあっても、本人

住居は、誰もが生活をするために欠かせません。家族が本人の生活を支えるのではなく、元気なうちにほどよい距離をとることは、本人の成長にもつながります。をしながら、本人が自立した生活を継続をしながら、本人が自立した生活を継続できるようにします。また、プライバシーを確保しながら困ったときにサポート

グループホーム



も安心できます。このようなサービスをも安心できます。このようなサービスを 利用して今後の生活に役立てましょう。 具体的には、身近な協力者(ソーシャル ワーカー、保健師など)に相談して進め ていくとよいでしょう。具体的には、グループホーム・ケアホーム・福祉ホームが かります。

ります。関わることで生活の幅が広がしましょう。いろいろな人とつ普段の生活リズムを取り戻回復に向かってきたら少しず

に合わせて、希望に合う場所を見つけままざまな場があります。本人の回復状況や、仕事をする準備のための場など、さ地域の中には生活に慣れるための場



仕事をする準備 のための支援

みるといいのではないでしょうか。合せをして雰囲気をつかんでから決めてのよう。見学もできますので、気軽に問

①生活のリズムを取り戻すには?

日中または夕方から、通院中の人が集まって過ごす場として、主に医療機関(病なグループ活動があります。活動内容は、レクリェーションや料理教室、スポーツ、ミーティングなどです。 デイケア・ナイトケアと呼ばれています。

②「仕事」の準備をしたい

が、決まった時間に出勤し、一定時間作復状況など)や活動の内容は異なりますで利用できる人の条件(通院の有無や回で利用できる人の条件(通院の有無や回地域の中には、「働く」ことを目指して、地域の中には、「働く」ことを目指して、

就職につながる可能性が広がります。験することで、スムーズにアルバイトや業を行います。「働くための準備」を経

③地域での生活に慣れるためには?

地域活動支援センターなどがあります。地域活動支援センターなどがあります。同じ障がいのある人と交流を深め、仲間づくりをするための場があります。日頃外出する機会の少ない人は、外に出るきっかけにもなります。主な活動内容は、軽作業、もなります。主な活動内容は、軽作業、もなります。主な活動内容は、軽作業、もなります。主な活動内容は、軽作業、フリースペース(居場所)や物品販売、学習会などさまざまです。共同作業があります。

④引きこもりがちで外に出られない時は

に訪問してさまざまなサービスを提供すこれは、医療や福祉の専門職員が、自宅訪問サービスを利用してみましょう。

すいようにサポートします。
は、家族が仕事をしているため自宅に本人が一人でいることが多いなど、本人が一人でやるのは難しい身の回りのことやい、家族が仕事をしているため自宅に本い、家族が仕事をしているため自宅に本

プサービス・訪問看護などがあります。くなります。サービスとしてホームヘルを得ながら進めることで、事が運びやすに相談しましょう。利用に関する協力者に相談しましょう。利用に関する協力者

⑤友達がほしい!

として、徐々に全国に拡がりをみせていピア(仲間)活動と呼ばれる当事者活動質いに成長し合うことができます。現在、互いに成長し合うことができます。現在、石人と関わりを持つことは、本人の大

ます。

る活動といえます。 はア活動は、同じ立場であるからこそがをあっ存在として本人の自信にもつながは感やわかちあうことができ、互いに支出があるからこそ

ル

友達や仲間 いろいろな人たちに支えられて地域で生活することが大切です

また、家族以外の人と良好な対人関係をつくることは、本人が自立(自律)生をつくることは、本人が自立(自律)生のではなく、「家族会」で仲間を見つけます。

てのように、地域の中には日常生活を支えるさまざまなサービスがあります。 まずは、現在の本人の状態と家庭の状況 に合うサービスはどのようなものがある に合うサービスはどのようなものがある に合うサービスはどのようなものがある に合うサービスはどのようなものがある に合うサービスをが大切です。通院先のソーシャルワーカーや身近な市区町村の担 一シャルワーカーや身近な市区町村の担 は、主に市区町村です。電話で構います。 さい、気軽に問合せしてみましょう。

5

暮らしに役立つ福祉

この「生活のしづらさ」といわれる「生活障害」は、周りから理解されにくいこともあり、普段の生活において、さまざまな支障をきたします。また仕事ができなくなったり、生活の糧を失うこともあります。

度がつくられてきました。そのために、障がい者のための福祉制

ることをおすすめします。しでも、普通の暮らしができるようになます。それらの制度を利用しながら、少ますここでは、その主な福祉制度を紹介し

きます。精神科の通院医療費を安くで自立支援医療の制度を使うと

る医療費は、経済的にも負担です。院することが必要になります。毎月かか精神科の治療は、定期的に継続して通

申請手続きは市町村の窓口でします。

制度があります。詳しくは市町村の窓口神科以外の医療費の減免について独自の療の1割負担の軽減や、入院医療費や精



家族会などの要望で、多くの地域では、手帳によってバスや私鉄の割引が受けられます

に問い合わせてください。

ビスを利用しましょう。障害者手帳をとって福祉サー

垂には、障がいの程度に応じて、1級す。手帳をとることにより、税金の減免があります。地域によってバスや私鉄運が受けられます。サービスの利用によって生活の幅を広げることができます。

新手続きが必要です。 新手続きが必要です。 新手続きが必要です。 新手続きが必要です。 から3級までの等級があります。 から3級までの等級があります。



障害年金を受けると周 りの人に知られたり、就職の 際に不利になりそうで不安で す。

障害年金を受けていることは、 窓口となる市町村や社会保険庁には 守秘義務があるので、周りの人や会 社にわかることはありません。障害 年金は、今ある障がいに対する所得 保障の制度として、要件を満たして いれば誰でも受ける権利がありま す。生活の安定や自立への手助けに なる制度ですので、主治医やワー カーなどと一緒に請求を検討してみ てください。

障害年金は、 ち着いたあとも、 とができます。 したことが、障害年金の対象になります。 の仕事ができなかったりします。 くなった場合に障害年金を受け取るこ 対人関係が苦手になったり、 障がい者に対しての所得の 精神疾患では、 「生活のしづらさ」が 症状が落 こう 長時

的な知識も必要になり、

家族や本

人だけ

専門

行うことは大変です。

力

いるかを確認する必要があります。

付状況や初診日など、

要件を満たして

保障であり、 経済的に自立をする助けに

なります。 障害年金の請求にあたっては、

手帳によるサービスの例

全国共通のもの

税制上の優遇措置:所得税、住民税の障害者控除・税の減免など /自立支援医療費給付手続きの簡素化/生活保護の障害者加算の 手続きの簡素化/無年金者に対して特別給付金の支給/公営住宅 の優先入居/企業の障害者雇用率への算定/携帯電話の基本料金 の半額割引/NTTの104 (電話番号案内)の無料化

都道府県・市町村ごとの施策、民間のサービス (お住まいの地域ごとに異なるもの)

入院・通院医療費への助成(心身障害者医療費助成制度)/鉄道(J R除く)・バスなどの交通運賃の割引/タクシー券の配布/映画館・ 美術館・スポーツ施設などの割引

> Q10 手帳をとることは、 障がい 者だと認めることになるようで抵 抗がありますが…。

A 手帳制度は、精神疾患をもつ方が生 活上の困難を抱えながら、社会で生活し ていくことを手助けする目的で作られて います。手帳をとって利用するのは自分 の権利だと考えてはどうでしょうか。手 帳をとることにより受けられるサービス が増え、生活の幅が広がるというメリッ トも大きいと思います。また、手帳をと る人が増えることは、不足しているサー ビスを新たにつくっていく大きな力にな ります。

制度です。 障害年金は所得を保障す

病気やケガで日常生活や働くことが難

てください。相談できる専門家と一緒に申請を検討し

制度です。「最低限度の生活」を保障する生活保護は、人間らしい

生活保護制度と聞くと、たいていの人生活保護制度と聞くと、たいていの人生活保護を受けるくらいなら、親がなんとかは、「福祉の世話になりたくない」「生活

れている福祉制度で、すべての人たちがしかし、生活保護は、憲法でも保障さ

生活保障の制度ということができます。生活保障の制度ということができます。して収入が得られなくなった人のためのように、国が保障するというものです。生活保障の制度ということができます。

障がいがあるために、仕事に就けなかったり、仕事に就いても辞めざるをえなくなったりして、仕事が安定しないと自立して生活することが困難になります。親元を離れて一人暮らしがしたいと思っても、障害年金も要件が満たされないとき
た、障害年金も要件が満たされないと

ができます。して、自立へ向けた一歩を踏み出すことして、自立へ向けた一歩を踏み出すこと

仕事に就く練習や訓練をして、安定した受け続けるということではありません。生活保護は、いったん受給したら一生

と考えることが大切です。

費が(精神科以外の医療費も含めて)保合、月に約10万円前後の生活費が支給されるようになります。生活保護は、そのれるようになります。生活保護は、そのは活費が支給さい。



障されますので安心です。

また、支給される生活保護費は、年齢は障害の重さによって金額が違います)。 また、支給される生活保護費は、年齢と地域によって多少の違いがありますので、ご注意ください。

してから窓口に行く方がいいでしょう。と生計を、親などと別にすることが必要になります。そのほかにいくつか条件がありますから、市町村の窓口(生活支援ありますから、市町村の窓口(生活支援をと計を、親などと別にすることが必要と生計を、親などと別にすることが必要と生計を、親などと別にすることが必要と生活保護の利用にあたっては、住まい



家族会に参

あなたがお住まいの地域や近隣の地域あるたがお住まいの地域や近隣の地域をころでしょう。家族会に行ってみまところでしょう。家族会に行ってみまところでしょう。を会に行ってみまところでしょう。

でとても悩んでいます。母親みな子さんは息子のこと

言われています。しかし、みな子さん母親です。彼は現在入院中ですが、主治母親です。彼は現在入院中ですが、主治

には心配ごとがあります。夫が病気を理解でき気になったことは、みな子さんは、みな子さんの過保護とか息

は、みな子さんはこのことにとても悩ないからだなどと、口うるさく言うからないからだなどと、口うるさく言うからをました。ソーシャルワーカーさんが親きました。ソーシャルワーカーさんが親きました。ソーシャルワーカーさんが親のに話を聞いてくれて、「地域には同じ切に話を聞いてくれて、「地域には同じ切に話を聞いてくれて、「地域には同じ切に話を聞いてくれて、「地域には同じないがあります。一度行ってみてはどうものがあります。一度行ってみてはどう

すよ」と教わりました。ですか?保健所に問い合わせるといいで

した。初めて家族会に参加してみま

るく、またおしゃれをしていることでしるく、またおしゃれをしていることでし かな子さんはワーカーさんが言ってい かました。母速、保健所に連絡すると見学 できることがわかりました。毎月の集ま りである例会の日を教えてもらい、参加 しました。みな子さんは統合失調症とい うかと心配と不安な気持ちで参加しました。例会には12~13名の家族が参加して た。例会には12~13名の家族が参加していました。みな子さんが驚いたことは、 を加しているお母さんたちがとても明 るく、またおしゃれをしていることでし

た。おしゃれなどすっかり忘れ、無我夢中で過ごしていたみな子さんは「病気の中で過ごしていました。また、お父さんもろ名ぐらい出席していて、「夫も理解してくれるように、皆さんのお話を聞いてないるよう」という気持ちになって、家族会に入ることにしました。

ありませんでした。

間と支えあいながら、生きていけるんだ」は、話し合いの会でした。家族が抱えている悩みや苦労を会員同士で聞きあいました。参加者の話一つ一つにみな子さんは、話し合いの会でした。家族が抱えては、話し合いの会でした。家族が抱えて

をした人からの話も参考になることがあ に感じました。今までにさまざまな経験 とみな子さんは気持ちが軽くなったよう いものを感じました。 みな子さんは仲間がいることに心強

家族会で心から笑うことが できました。

楽しいひと時をすごしました。自分のた めにこんなに安らいだ時間がもてたこと マスの歌をみんなで歌い、みな子さんは 作りのケーキで、童心に返ってクリス マス会に出ました。 会などもあります。 一緒にこれからのことを相談しながら した。将来のことは心配ですが、 例会では、 みな子さんは心からうれしく感じま 家族の交流の場として食事 みな子さんはクリス ツリーを飾って、手

> ました。 は家族会でたくさん笑い、元気をもらい やっていこうと思いました。 みな子さん

家族も変わりました。 みな子さんの元気と明るさで

な子さんは学びました。明るく生きるこ ことで、安心したり信頼できることをみ さん自身の経験を発表することもありま 参考になる話を聞いたり、時にはみな子 族会で話します。いろいろな体験者から 子さんは実感しました。困ったことは家 みなそれぞれ大変な思いをしながら、そ ました。みな子さんが元気になると、 した。家族会でお互いの情報を交換する れでも明るく生きていける」ことをみな 「苦しんでいるのは自分だけでな 息子の回復にもよいことだと知り

なくなり、 てきています。 と息子の関係も今までのような緊張感が 家族関係もだんだん良くなっ

家族会活動の柱です 支えあい・学習・運動

かける運動の三つがあります。

支えあい

しあう)と学習活動、そして地域に働き

家族会の大切な機能には、支えあい

) 癒

孤立しがちな家 理解しあい、助 お互いの状況を す。家族同士が から解放されま 強いことです。 族にはとても心 けあうことは、

> います。 できます。今はみな子さんの息子も自立 族に必要なサービスや制度を知ることが などについての知識を学習し、自分の家 病気や家族の対応の仕方について知りた し、制度を利用して、 いことはたくさんあります。福祉の制度 また、家族会は学習の場でもあります。 一人暮らしをして

す。地域の関係者と連携して、 えていかなくてはなりません。みな子さ だけでは解決できないことも多くありま るようになりました。 席するなど、家族会の運動にも参加でき んも地域の関係者会議に仲間とともに出 必要な状況、環境をつくることは、 本人・家族が安心して生活するために 社会に訴 家族

親睦を深める催しも行っています。 に、新年会や旅行など、楽しみを通して家族会はこうした三つの活動のほか



わた したちの会「全国精神保健福祉会連合会

称を「みんなねっと」といっています。 「みんなねっと」というので、 組織です。 会連合会は、 47都道府県の家族会連合会が正会員であ 特定非営利活動法人全国精神保健福祉 毎月発行する月刊誌の名称が 精神障がい者の家族の全国 るとともに、 団体の愛



毎年開かれる家族会の全国大会 の活動を支えて の賛助会員が会 1万5000人

います。 本人の生活をよ がい者の家族や くするために活 精神障

> このようなことをしています。 「みんなねっと」 は

支援しています学習会や相談など家族と家族会を

などを行って ために研修会 向上の支援の ける人の技能 家族相談を受 つくり、また、 習する機会を 家族



家族会では話し合いや 勉強会がおこなわれます

にするために国や行政に働きかけていま また、 そのための調査研究を行いま

す。 す。

自身が力をつけ、

家族会が元気になるよ

うに支援をしています。

すすめます 精神障がいについて啓発・普及を

り、全国の家 療や福祉に関するシンポジウムを開いた めに啓発冊子を配布しています。 精神障がいについて理解をうながすた また医

者、地域の人 族会が一同に 会を年一度開 集まる全国大 関係 多く

の家族、 催して、

各地で開かれる研修会

た新しい医療の情報も掲載しています。 施策をよくするため医療・福祉制度や に活動します

ある制度や施策をわかりやすく説明、

活動、地域の情報や、 す。国の新しい動き、 会員同士のネットワークを拡げていま

「みんなねっと」の

また、変わりつつ

毎月、

大切な情報を届け、

家族同士、

情報を伝えます

「月刊みんなねっと」を発行し、

者とその家族が安心 見をまとめ、障がい して生活できるよう 全国の家族会の意

「みんなねっと」毎月発行される

ています。 の理解が得ら れるようにし

最新の連合会情報はみんなねっとホームページの「都道府県連合会・関係団体」をご覧ください。

都道府県家族会連合会一覧

都道府県家族会連合会一覧	電話
社団法人 北海道精神障害者家族連合会	011-756-0822
NPO法人 青森県精神保健福祉会連合会	017-787-3951
NPO法人 岩手県精神障害者家族会連合会	019-637-7600
宮城県精神障害者家族連合会	022-263-1044
秋田県精神障害者家族会連合会	018-864-5011
山形県精神障がい者家族連合会	023-686-5523
福島県精神保健福祉会連合会	090-6450-5944
社団法人 茨城県精神保健福祉会連合会	029-243-6172
社団法人 栃木県精神障害者援護会	028-673-8404
群馬県精神障害者家族会連合会	0276-73-8285
埼玉県精神障害者家族会連合会	048-825-7172
NPO法人 千葉県精神障害者家族会連合会	090-3095-7938
東京都精神障害者家族会連合会	03-3304-1108
神奈川県精神障害者家族会連合会	045-821-8796
社団法人 新潟県精神障害者家族会連合会	025-280-0118
富山県精神障害者家族連合会	0764-33-4830
石川県精神障害者家族会連合会	076-238-5761
福井県精神保健福祉家族会連合会	0776-26-7100
山梨県精神障害者家族会連合会	055-252-0100
NPO法人 長野県精神保健福祉会連合会	026-225-6400
NPO法人 岐阜県精神保健福祉会連合会	058-271-8169
社団法人 静岡県精神保健福祉会連合会	054-273-7310
NPO法人 愛知県精神障害者家族会連合会	0561-58-0698

NPO法人 三重県精神保健福祉会	059-271-5808
NPO法人 滋賀県精神障害者家族会連合会	0748-31-0202
社団法人 京都精神保健福祉推進家族会連合会	075-464-3378
社団法人 大阪府精神障害者家族会連合会	06-6941-5797
社団法人 兵庫県精神障害者家族会連合会	078-360-2618
NPO法人 奈良県精神障害者家族会連合会	0743-55-4666
和歌山県精神保健福祉家族会連合会	0736-78-2808
鳥取県精神障害者家族会連合会	0857-21-3031
社団法人 島根県精神保健福祉会連合会	0852-32-5927
NPO法人 岡山県精神障害者家族会連合会	086-298-1162
社団法人 広島県精神障害者家族連合会	082-885-1678
社団法人 山口県精神保健福祉会連合会	083-941-5386
徳島県精神障害者家族会連合会	088-654-6610
香川県精神障害者家族連合会	0879-52-2502
社団法人 愛媛県精神障害者福祉会連合会	089-921-3818
高知県精神障害者家族会連合会	088-872-8073
社団法人 福岡県精神障害者福祉会連合会	092-406-0646
佐賀県精神障害者家族会連合会	0952-72-2951
長崎県精神障害者家族連合会	095-842-5350
社団法人 熊本県精神障害者福祉会連合会	096-358-4054
社団法人 大分県精神障害者福祉会連合会	097-551-2080
NPO法人 宮崎県精神福祉連合会	0985-71-4366
NPO 法人 鹿児島県精神保健福祉会連合会	099-258-2602
社団法人 沖縄県精神障害者福祉会連合会	098-889-4011

入会のご案内

特定非営利活動法人 全国精神保健福祉会連合会 (みんなねっと)



当会の活動にご賛同いただける方はどなたでも加入することができます。当会は、皆さまからの温かいご支援と会費によって運営されています。多くの方に会員になっていただけますよう、お願いいたします。

(1) 賛助会員申込方法

当会事務局まで、お電話またはFAXにてご連絡ください。 郵便振替用紙を添えたパンフレットをお送りいたします。 Tel 03-6907-9211/Fax 03-3987-5466

(2) 会費(年間)

個人替助会員:3.500円/団体替助会員(2名以上):3.000円×人数分

- ●個人賛助会員とは、1人または1団体でお申込になる場合を指します。2 名以上でご入会いただける場合は、団体賛助会員扱いとなります。
- ●年会費は4月から翌年3月までの年度制といたします。

(3) 入会完了後は・・・

ご入会いただいた方には、当会発行の機関誌「月刊みんなねっと」をお届け します。年度の途中からご加入いただいた場合にも、4月号にさかのぼって お送りします。

●電話相談のご案内

「みんなねっと」電話相談 TEL03-6907-9212 受付時間:月水金 10:00~15:00

お困りのこと、悩みごとなどについて、お気軽にご相談ください。

●監修

白石弘巳(東洋大学ライフデザイン学部教授・ 精神科医)

●編集委員会

川﨑洋子/眞壁博美/谷安正/良田かおり 佐藤智子/鈴木紀善/高村裕子/永井亜紀

わたしたち家族からのメッセージ

― 統合失調症を正しく理解するために

定価 200 円

発行日 2010年4月10日

発行者 特定非営利活動法人 全国精神保健福祉会連合会

理事長 川﨑 洋子

〒 170-0013 東京都豊島区東池袋 1 - 4 6 - 1 3

ホリグチビル 602

TEL 0.3 - 6.9.07 - 9.2.1.1

FAX 0 3 - 3 9 8 7 - 5 4 6 6

ホームページ www.seishinhoken.jp

編集協力/萌文社 表紙デザイン/六月舎 イラスト/佐々木トオル 印刷・製本/モリモト印刷