

# 月刊 みんなねっと

1  
2025



雪の森のシマエナガ

特集 みんなねっと北海道大会



# 新年のごあいさつ

## 謹賀新年



理事長  
岡田久実子

新年あけましておめでとうございます。

去年は能登半島地震という大変に厳しい新年の幕開けでした。

今年は穏やかな年の始まりをと誰もが願っていることと思いますが、被災地では、今もなお困難な状況が続いていることを思うと胸が痛みます。

日本の精神障害者家族会全国組織は1965年に精神障害者家族連合会（のちに精神障害者家族会連合会・略称：全家連）として設立されました。その後、2007年に解散しますが、2006年には当会が新たな精神障害者家族会の全国組織として活動を開始しました。団体としては異なりますが、世界で一番早く精神障害者家族会の全国組織が活動を始めてから、今年で60年が経過したことになります。この節目に、精神障害者家族会の意義を再確認することは、これからの家族会のあり方を求める意味でも大切なことではないかと考えています。

さて、国連障害者権利委員会の勧告が出されて以降、精神障害がある人の人権擁護の意識の高まりと共に、日本人としての人権意識も問われています。良かれと思って対応してきたことが、パターンリズム（父権主義）であり、障害当事者の意思とは異なる余計なお世話になりかねない……私も家族として、心当たりのないことはありません。自分の思いと本人の気持ちを分けて考える、その上で、お互いを認め合える家族相互の関係性をつくること、そのためにも、現状の家族負担を軽減することを求め続けていきましょう。

みなさまにとって、より良い一年となりますことを願っております。

なお、本年よりどなた様にも年賀状でのご挨拶を控えさせていただくことといたしました。

ご理解の程、よろしく願いいたします。

# もくじ

2025年 1月号 通巻第214号

2 みんなのわ——読者のページ

6

**特集**



## みんなねっと北海道大会

向谷地生良 他4名の方々、伊藤千尋

- 
- 14 多事彩々 素朴な疑問 野村忠良
- 16 みんなねっと相談室から(第69回)  
変えられることと変えられないこと
- 18 子ども・きょうだい・配偶者 家族いろいろ(その56)  
病を乗り越え、未来へ希望をもって!
- 20 リレー連載「リカバリーをめぐる、対話のように」②  
リカバリーとウェルビーイング (対話)浦林翼・藤井和世
- 24 知りたい!聴きたい!こんなとりくみ(第46回)  
仲間が支える権利擁護の活動
- 28 精神科薬剤師に聞く! クスリの疑問 第19回
- 32 フレー!フレー!これからの家族会 第21回 江田島市精神障害者家族会  
あおぞら会(広島県)
- 34 マンガ 物差し 鳥さなぎ
- 36 お知らせします みんなねっとの活動

〈表紙絵〉サトウモトコ(北海道)

〈メッセージ〉静かに雪の降る森でシマエナガが楽しそうに飛ぶ様子を描きました。

# 特集 みんなねっと北海道大会

## 基調講演

### 自分自身とともに

「リソースとしての当事者家族の可能性」

浦河へてるの家理事長・北海道医療大学特任教授

向谷地生良氏  
他4名の方々

登壇者5名の方々が、壇上の机に横一列に並んで着席、発言なさいました。向谷地氏と3名の当事者スタッフの方々、それに「どうねっと（北海道生活困窮者支援ネットワーク）」事務局の佐渡氏です。

講演は向谷地氏と4名の登壇者が、交互に話をつないで進め

られました。その話の流れから一部を抜粋し、要点だけをお伝えします。

### アルコール依存症の方々との出会い

向谷地氏が精神科病棟にソーシャルワーカーとして着任したとき、アルコール依存症の方々

の「当事者主導」の支援が高い回復効果を生んでいるのを見て、すべての精神疾患への応用を考えるようになりました。



向谷地生良さん

### 「当事者主導」支援の発展

向谷地氏と周囲の方々は、精神疾患がある当事者とその家族とともに、当事者の方々の語る力や仲間との繋がりつなの力、他者の力を活用してネットワークづくりをし、住みやすい地域を育

## 家族会の可能性

～変革は小さな声から～

淑徳大学准教授 伊藤千尋氏



伊藤千尋さん

伊藤先生は、家族会に出会われた約25年前から、家族支援をライフワークにされています。

みんなねっとが設立される前の家族会全国組織である「全国精神障害者家族会連合会（全家連）」相談室で相談員になられてから、みんなねっとも含めて10年間、相談員を務めてくださいました。

その一方で、イギリスのメリデン版訪問支援を学ばれ、2017年に日本で立ち上げられた

「ジャパンファミリワークアップロジェクト」理事もなさっています。

それでは、伊藤先生のご講演から要旨を選んでお伝えします。

### メリデン版訪問家族支援の理念

メリデンでは支援者が訪問して、本人とその家族を丸ごと支援します。理念として本人、家族、支援者のそれぞれが専門家である、と考えます。本人は病

気を経験している専門家、家族は本人の傍でケアを重ねている専門家、支援者は支援の専門家です。この三者が、それぞれ敬意を払い、知識を持ち寄ってリカバリーを目指そうというのがメリデンの理念です。

### 日本の家族支援を問い直す

あるとき相談電話の向こうで、お母様が「私は教わったようにできないんです」と泣いていらっしやいました。私は家族

FAX03-5941-6347(みんなねっと事務局行)  
人数変更連絡用FAX用紙  
2冊以上の方専用

※自動継続になります。

※「人数が減る・中止」の場合、3/31までのご連絡をお願いします。(発送の都合上、可能な方は3/5までにご連絡ください)

※「人数が増える」場合は随時お受けしております。ご変更があった際にご連絡ください。

変更前	変更後 (4月号～)
_____冊(うち見本* 冊)	_____冊(うち見本* 冊)  *低料第三種提出用見本
会員番号 D・F	
団体名 _____様(ご担当 _____様)	
電話 _____	FAX _____
メールアドレス _____	

# 自動更新のおしらせ

振込・連絡期限:2025年3月31日

 **※退会・購読中止・人数が減る場合は必ずご連絡ください。**  
**※未入金の場合でもお申し出がないと退会・購読中止になりますのでご注意ください。**

1冊お届け  
個別賛助

**3,600円**をお支払いください  
「O」WEB賛助の方は別途お知らせいたします。

 会員番号「**K/O**」の方

2冊以上  
家族会  
賛助

3,600円のうち  
**3,000円×人数**をお支払いください

 会員番号「**D**」の方

2冊以上  
複数  
賛助

**3,600円×人数**をお支払いください

 会員番号「**F**」の方

特別賛助

**5,000円/1口**をお支払いください

 会員番号「**T**」の方

## ～ご寄付のお願い～

寄付額を合算してお振込みいただけます。振込用紙に金額をご記載ください。  
※寄付証明を発行します。(年間2,000円以上対象、確定申告用)

<お支払方法> 振込用紙(払込票)または下記の方法でお支払いください。

ゆうちょ

①ゆうちょ→→ゆうちょへ振込  
00130-0-338317  
加入者名 みんなねっと

②他行→→ゆうちょへ振込  
ゆうちょ銀行 O一九店  
当座 338317 口座名義みんなねっと

クレジットカード



QRコードまたは下記のURLにアクセスしてください。  
<https://my-site-102920-102211.square.site/>  
会員種別を選択し、名前欄にお名前+会員番号を入れてください。  
(例「太郎K1234567」)

- ・振込用紙以外でお振込みの際は必ず会員番号、氏名をご入力ください。
- ・請求書など、ご指定のある方はご請求時期に別途お知らせいたします。
- ・FAXでのご連絡は裏面の用紙をご使用ください。
- ・賛助会員規程第3条に基づく納入金額となります。

【お問合せ】みんなねっと事務局(平日10-16時)  
TEL:03-5941-6345 / FAX:03-5941-6347  
メール:member@seishinhoken.jp

みんな  
ねっと