

# 月刊 みんなねっと

6  
2025



あじさい

特集 メリデン版訪問家族支援の現在

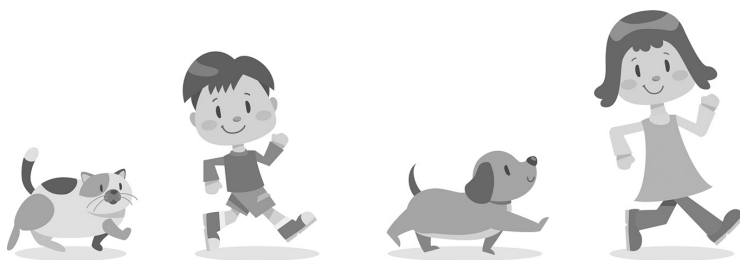


# 賛助会費の お支払いをお願いします

会費の納入期限は 2025 年 3 月 31 日までとなっております。

みんなねっとの活動は皆様からの会費でまかなわれています。引き続きご支援を  
よろしく願いいたします。

※すでにお支払い済みの方はお振込み不要です。



## 〈お支払方法〉

クレジット QR コードまたは

カード <https://my-site-102920-102211.square.site/>  
にアクセス



➡会員種別を選択

➡名（ファーストネーム）欄に下の名前と

会員番号をご記入ください。（例：「太郎 K99999」）

※年額の方のみ。不足額のお支払いのある方はご利用いただけません。

（ゆうちょ）①振込用紙または

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 ○一九店

当座 338317

口座名義 みんなねっと

※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。

※退会される方はかならずご連絡ください。03-5941-6345・member@seishinhoken.jp

# もくじ

2025年 6月号 通巻第219号

2 みんなのわ——読者のページ

6

特集



## メリデン版訪問家族支援の現在

佐藤純、吉野賀寿美

14 多事彩々 道端にしゃがむ父 野村忠良

16 みんなねっと相談室から(第74回)

老母の怒りと罵りに疲労困憊の娘さん

18 子ども・きょうだい・配偶者 家族いろいろ(その61)

支えない覚悟

20 リレー連載「リカバリーをめぐる、対話のように」⑦

プラスアルファが支えるリカバリー～出会いという名のプラスアルファ～ (対話) 坂本将吏・中條大輔

24 知りたい！聴きたい！こんなとりくみ(第50回)

リカバリーの只中で

28 精神科薬剤師に聞く！ クスリの疑問 第24回

32 フレー！フレー！これからの家族会 第26回 NPO法人ありあけ会(長崎県)

34 マンガ アイウォーマー 鳥さなぎ

36 お知らせします みんなねっとの活動

〈表紙絵〉森下ゆき子(群馬県)

〈メッセージ〉雨にも負けず立派に咲く花「あじさい」への想い。

【お詫言】  
3月号から5月号のもくじに誤りがありました。訂正させていただきます。  
誤・4 多事彩々 ↓ 正・14 多事彩々

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」を中心に紹介するコーナーです。

### 「みんなねっと」の感想

◆ 東京都 ゆき 家族（70代）

3月号特集の「親なきあとを中心に」家族のあり方」の座談会にはたいへん感銘を受けました。

ご発言の中で、子どもとの距離をとること、抱え込まないことのご指摘がとても大切だと共

感しました。息子47歳は、統合失調症、軽度知的障害、おまけにアルコール依存症を発症、入院しました。入院中からAに通う中で、居場所を見つけ、一人暮らしとB型作業所通いを続けています。

医師から、親は何もするな、「よい親」がいちばん悪い親なんだなど、びっくりするような指摘を受け、悩みました。なかなか難しいテーマですが、私も断酒会、家族会に通いながらサポートを受ける日々です。

しかし距離を取る、抱え込まないという指摘は、特に母親にとっては母性が邪魔をしてか、とても難しいのです。ぜひこのことについてもっと詳しく

具体的にご助言いただけたらと思います。

### 日常生活

◆ 京都府 ひまわり 本人（40代）

私は成人になる頃、統合失調症になって、現在50歳近くになりました。今まで経験したことで、印象に残っていることは、やはり、結婚したことです。

結婚生活は一年しかもちませんでした。私の中では、かけがえない楽しかった思い出が残っています。

彼女とは、障がい者どうしの婚活パーティーで知り合い、結





こっちに行つてつまずいたり

何度も何度も

挫けそうになる

そのたびに

何度も何度も

踏ん張れの声が聞こえてくる

もう立っていられない……

そうか

もう少しあともうちよつとだけ

踏ん張ってみよう

明日太陽のぬくもりが迎えてく

れるから

何も言わなくていい、ただ「存

在」



◆茨城県 本人(60代) イラスト

## 特集

# メリデン版訪問家族支援の現在

## 訪問による家族支援——メリデン版の現在

一般社団法人ジャパンファミリーワークプロジェクト 代表理事  
Cafesきょうと (Cater and Family Support きょうと) 代表 佐藤純

みなさま、佐藤純と申します。

2025年4月より民間の相談室であるCafesきょうとで、相談や講演、研修といった活動を行っておりますが、一般社団法人ジャパンファミリーワークプロジェクトの代表理事を務めさせていただいております。そこで佐藤より日本のメリデン版

訪問家族支援の現在についてご報告させていただきます。

このメリデン版訪問家族支援の日本への導入は、「みんなねっと」のプロジェクトから始まりました。私がイギリスのバーミンガムを訪れたのは2011年。バーミンガムは、現在日本でも注目されているベルギーが



佐藤純さん

副大統領をはじめとする31名の要人で訪問し改革の参考にしたと言われるほど、世界でも有数の包括的な精神保健福祉が行われている地域の一つです。その視察中に、私はメリデン版訪問家族支援に出会いました。そしてご縁をいただきました。2013年「みんなねっと」のメリデン版訪問家族支援の日本への導入プロジェクトが開始され、2017年にその事業が一般社団

法人ジャパンファミリーワークプロジェクトに引き継がれ、もう12年になろうとしています。

## メリデン版訪問家族支援とは

ここで、メリデン版訪問家族支援について初めて耳にされる方もいらっしやるかもしれませんので、簡単にご説明させていただきます。

メリデン版訪問家族支援は、専門的には行動療法的家族療法と呼ばれる支援技術の一つです。家族関係を、お互いの行動を変えることによってよりよいものにしていくことを目指します。訪問形式で提供されることが最も効果的であるとされており、ご希望されるご本人とご家

族が一緒に参加して行われる支援方法です。

この支援を受けることで、ご家族の間でお互いの気持ちや考えを伝えやすくなり、誤解やずれ違いが減って家庭内の雰囲気 が穏やかになります。また、ご本人の病気や症状への理解が深まり、どう対応すればよいかわかるようになるほか、困りごとに対して家族で協力して乗り越える力がつきます。これにより、ご本人が安心して療養できるようになり、結果として再発のリスクを減らし、安定した生活につながる事が期待されます。さらに、ご本人やご家族それぞれが自分自身の生活や人生の目標を見つけ、それに向けて進むこ

とでリカバリーが促進されるといったよい変化が見られます。

これらを実現するために、この支援では約1時間、合計15回から20回、約1年程度の期間をかけて多様なセッションを行います。具体的には、ご本人とご家族お一人おひとりと家族全体の状況を把握するアセスメント、病気や症状、そして本人の体験していることや苦しみを共有する情報共有、ご本人とご家族でよりよいコミュニケーション





ンを練習するコミュニケーショントレーニング、家族で話しあつて問題を解決に導く練習をする問題解決、そして再発の危険信号をみんなで理解し予防策を話しあう再発予防のサポートなどを行います。日本の精神保健医療福祉の現状からすると、ご本人とご家族が月2回程度ご

一緒にして支援を提供するよう  
な、期間をかけてじっくり取り  
組むプログラムはあまり見当た  
りませんが、メリデン版訪問家  
族支援は効果が大きく、受けて  
いただいたご本人やご家族の満  
足度が高いプログラムです。

### メリデン版訪問家族支援の 日本での普及状況

このメリデン版訪問家族支援  
の技術を学ぶため、講義、DV  
D視聴、ロールプレイという密  
度の高い形式で5日間の基礎研  
修を実施しております。202  
5年3月末現在で、このイギリ  
スや日本でこの研修を受けてい  
ただいた方は200名を超えま  
した。トレーナー4名が約15名

を指導するという形式のため、  
研修の回数や参加者には限りが  
あり、費用も現時点では安価で  
提供することが難しい状況で  
す。受講者は精神科病院やクリ  
ニック、訪問看護ステーション  
や相談支援事業所、作業所、行  
政など、医師、看護師、作業療  
法士、精神保健福祉士といった  
さまざまな機関や職種の方々に  
加え、当事者やご家族の方々も  
受講されています。

### 日本では約50家族が終了し、 約30家族が現在継続中

これらの受講生に対し、20  
25年4月にアンケート調査を  
実施したところ（回答率は約5  
割）、日本でメリデン版訪問家

族支援をひととおり終了したご家族は約50家族、現在支援を受けている途中のご家族は約30家族、そして支援を受けている途中で中断したご家族は約40家族いることが確認できました。この調査から、メリデン版訪問家族支援はまだまだではありませんが、少しずつその支援を受けているご家族が広がっていることがわかります。今後もメリデン版訪問家族支援を行っていきたいという支援者は約6割に及んでいることから、今後必要なお本人とご家族に支援が届くように、2025年度中にはメリデン版訪問家族支援を提供可能な機関の情報をまとめ、希望するご家族にお届けしたいと考え

ています。さらに、より多くの方にメリデン版訪問家族支援基礎研修を受講していただき、家族まるごと支援の基本姿勢と必要な知識・技術を身につけた方を増やしていけるよう、さらに積極的に取り組んでまいります。

この文章の後に掲載される、メリデン版訪問家族支援を受けたお本人、ご家族、支援者のみなさまの体験談をご覧いただくと、ご本人とご家族が互いを理解しあい、安心して話しあいができる時間が増えている様子がよく伝わってきます。これこそが、日本の多くのご本人とご家族が望んでいる家族のあり方ではないかと感じております。今後も一般社団法人ジャパンファ

ミリーワークプロジェクトは、日本の精神保健医療福祉の標準が「家族まるごと支援」となることを目指して活動を続けてまいります。ご家族も受講可能な入門研修も2025年度は2回開催を予定しております。みなさまの応援をどうぞよろしくお願いたします。



## メリデン版訪問家族支援を体験して

— 本人・家族・支援者の立場から

五稜会病院看護師

吉野賀寿美

ここからは、実際に「メリデン版訪問家族支援」の支援を受けたご本人、ご家族の体験談をお伝えします。

### ご本人の体験

「メリデン版訪問家族支援」のセッションを終了してから、8年近く経ちました。セッションを受ける前の私は、病状も薬も安定せずに入退院の繰り返しの日々で、段々と家族と病院と

のかかわりしかなくなり、孤独が強くつらい日々でした。現状を変えたい気持ちと、方法がわからない絶望との葛藤の中、現在の病院の看護師から、この支援を紹介されました。私は、即、受けることにしました。現状を変えたい気持ちが強くて必死だったのもあり、不安を考える余裕はありませんでした。

私はセッションを通して、病状が悪化し始めていることを自覚するために4段階にサインを

区分けし、資料にして見返せるようにしました。病状悪化を自覚しやすくなり、対処方法が実践しやすくなったので、副作用の少ない薬に変薬できました。コミュニケーション・スキル・トレーニングのセッションで、相手に自分の気持ちを伝える基礎作りを学びました。まずは悩みへの解決方法を自分なりに考えることと、他者とのかわりに勇気を持って発信や実践がで



吉野賀寿美さん

きるようになってきました。さまざまな経験を通して、他者とかかわりが多くなりました。

問題解決と家族共有のセッションは、家族と責めあいの話ばかりではなく（と言っても全くなくなつてはいません）、時に談笑や、家族間で何か問題が出た時に協力して乗り切る方法として、私たち家族のオリジナ



ルの方法を見つけることができたとと思います。目標達成のセッションでは、私は病状から高校に通うことができず「高校卒業」が目標でした。吉野さんや家族から一歩踏み出す勇気を貰えたことで、セッションで学んだことをがんばって活用したところ、時間がかかりましたが無事に卒業できました。達成したお祝い、母と初めて旅行に行くことができました。私にとつて、現在でも楽しかった思い出です。

現在も、新しい目標と小さくても楽しみを作りながら日々を送っています。セッションを終了したからこそ言えることがあります。この支援は「特効薬」

ではないです。現在も課題はありますし、セッションを忘れるくらい心身にダメージを受けることも多々あります。学んだことを活用し、躓つまずいても時間がかかっても立ち上がって前を向き、自分の人生を諦めない気持ちと、目標を作りながら楽しむ気持ちを忘れなければ、自分らしく生きていけると私は思います。この気持ちに気づかせてくれたのは「メリデン版訪問家族支援」だと私は思っています！

## ① 家族の体験

長女は、十代後半で病気を発症しました。病状が安定せず、悪化すると被害的な思考に支配

され、症状の影響で、OD（薬の過剰摂取）や投薬廃棄の行動、希死念慮の症状により通院治療が困難になり、入退院を繰り返していました。退院後も、日常生活を送ることがつらい状況にありました。本人が病状によりできていたことができなくなっていた失望により、計り知れない悔しさ・苦しさを抱えている姿に、親として寄り添うこと、安心する言葉をかけることができません。ただただ、治療を諦めてはならない説得ばかりでした。それが精一杯でした。現在の病院に転院後に、この支援を紹介され、支援を受ける決意をしました。「今、この状況をどうしても改善しなければ！ 万が一、私が

倒れてしまったら……！」切実な想いでした。一方で、セツションを受けたことにより病状が悪化するようであれば、迷わず打ち切ろうとも思っていました。

セツションの始まりは、私たち家族の個別面談でした。そして、セツションの流れに沿い、私たちが家族にあったプログラムが開始されました。私たち家族は、病気を正しく理解することに重要性があり、吉野さんが用意した資料に基づいて学んだことで、病状の理解を深めることができました。「入院回避」がこの支援を受ける目的の一つでもあり、予防項目をまとめ、共有し実践しました。この支援の終了後に訪問看護につな



がり、引き続きセツションで活用していることと娘の努力により、入院を繰り返さずに過ごせています。また、このセツションの実践後に主治医と相談し、マイルドな薬に変更することもできました。この成果が自信へとつながりました。お互いを理解するコミュニケーションが苦手な家族でしたので、コミュニ

ケーシヨン・スキル・トレイニングは、とても重要なセッションでした。「学んだことを活用しなければ、問題解決はない」と思い、積極的に実践し、話し合いが以前より多くなりました。セッションの中で「自身への目標」は、計画・実行できた満足感は今でも忘れません！ 吉野さんの「自分の人生を、忘れないで！」と助言を頂いて、やっと私は「心から、自分の人生を考えて楽しみたい！」と思えるようになりました。現在、お世話になつている医療関係の皆様、この支援でかわつて下さる皆様、心から感謝申し上げます。

### 支援者・吉野さんの体験

このご家族への支援を通して最大の学びは、いかに「エンゲージメント」のプロセスが大切かということです。エンゲージメントとは「家族とつながる」ということです。

出会った頃のご本人は、病状の悪さから否定的な思考が強く、特に母親への攻撃が激しい状態でした。単身赴任で父親が週末しかいないため、お母さんが自閉症の長男と入退院を繰り返すご本人さんへのケアを一人で担っていました。今にもストレスの海の中で溺れそうな状況でした。

支援開始後、ご本人さんの調

子が悪くなると、お母さんは頻回にすごい勢いで私に電話をかけてきていました。毎回1回の電話は30分以上、時には緊急訪問し、ご本人さんの話を聞きました。とにかく、当初はご本人さんとお母さんの思いをお裾分けしてもらいました。

マニユアルの中に「(家族の)さまざまな苦痛を伴う感情に寄り添うことが要求される」とあります。無力感、怒り、失望、悲嘆、全ての感情。家族の感情を知り、受け止めることが、本人・家族・支援者の関係性の構築に重要です。このことを、このケースとのかかわりを通して実感として、理解することができました。



## 道端にしゃがむ父

46年も前のある日のこと、近くのスーパーで、実家の隣家の奥様に出会った。

当時、筆者は実家から少し離れたアパートで妻と暮らしていた。奥様は年老いた父のことを心配していて、筆者に様子を見に行つてほしい、と言う。

奥様によると、ときどき父が実家から離れた歩道の街路樹の下にしゃがんで、雑草を抜いている姿を見かけるとのこと。コートを着ていて、買い物帰りらしく横には食料が入ったビニール袋が置いてある。疲れてしゃがみ込み、休んでいる間に草取りをしているらしい、と心を込めて話してくださった。

その日、筆者はさっそく父に電話した。

筆者の妻には精神の疾患があり、日ごろ、実家の心配をする余裕がなかった。

父と同居している母にも精神障害があるのだが、父が家事



をしているので大丈夫だろうと思っていた。両親と妻とは仲が良かった。

父に、筆者は日頃の無沙汰を心から詫び、これからは買い物は筆者にさせてほしい、とお願ひした。父は、すまないと言いつつ、涙声になるほど喜んでくれた。

それから5年ほどして、父は母を心配しながら亡くなった。本当に驚いたのだが、母は元気になり、家事を自分でするようになった。

それから3年後、今度は妻ががんで他界し、その2年後に、母も亡くなった。

今、筆者はひとりで実家に住み、隣家のご家族に親しくしていただいている。

ときどき、食事前に、炊き込みご飯やお惣菜を届けてくださる。身に余るご親切に、感動に満たされること頻り。心からの感謝があふれてくる。

(野村忠良)

## 《第74回》

# 老母の怒りと罵りに 疲労困憊の娘さん

みんなねっと電話相談  
毎週水曜日 10時～15時  
03-5941-6346



### ◆相談者（娘さん）の背景

50代の娘さん。7年前にお父様のご逝去を機に、以前から精神的に苦しかったお母様を初めて病院に連れて行かれました。お母様は今年78歳。「統合失調症」の診断を受けましたが通院や服薬で落ち着かれ、2年前からサービスつき高齢者住宅への入居が叶いました。入居後は、他の皆さんとも仲良く穏やかに暮らせている様子で、それは施設側から知らされ、娘さん自身も訪問時に見て安心していました。

### ◆ご相談の内容

一方この1年、お母様の娘さ

んに対する言動はだんだん厳しくなり、最近は怒りや罵りに耐えられなくなってきました。自分だけがお母様の身寄りだし関係を良好にしたい！と毎週訪問していましたが、最近の面会は苦しみの時間でしなくなっている、との訴えでした。

### ◆若い頃のお母様の苦悩

お父様ご逝去後にやっとお母様を医療につなげることが叶った、という経緯を糸口に伺ったところ、お母様の若い頃からの苦悩や悲しみが浮かび上がってきました。

お父様が社会的に立派な仕事をされていたのは確かですが、外に愛人がいたこと、ギャンブ



ルを趣味としていたことなど……。お母様が心を病むに至ったのは当然と思えました。でもお父様は「家の者が精神病院に行くことなど許せない！」と拒否し続けて、その歳月、幼い娘を抱えたお母様の孤立感、心に刻まれた深い傷は想像に余りありません。と同時に相談者ご自身がこうした環境で成長されたこと、さらに娘として近年は両親のお世話や介護を継続されていることに敬意と慰労の気持ちを表さずにはいられませんでした。

#### ◆相談員からお伝えしたこと

現在お母様は支援スタッフともよい関係を保ち、お仲間とも和気あいあいでも過ごされている様子。これも娘さんのリサーチや努力の賜物と言えます。

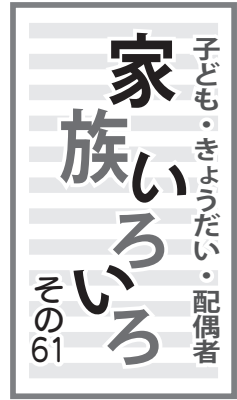
ここまでがんばってこられた娘さんは心身ともに疲労されているに違いありません。また訪問時のお母様のつらい態度については、本当のことはわかりませんが、「娘さんの容貌がお父様に似ている」ことを考えあわせると、お母様の中に渦巻いている何か娘さんを目にすることで沸き上がってくるのか、あるいは他人には吐けない何かを訴えているのかもしれませんが。

とにかく娘さんご自身の「エネルギーを補充すること」「年齢的にも今をお元気で乗り越えられることを優先する大切さ」をお伝えしました。またそれは、もし精神的に健やかであられたら当のお母様こそが「我が娘」に一番願われることなのではないでしょうか。

#### ◆相談員のつぶやき

精神の病はその方個人の責任で陥るものではないこと、多くの場合、家族や社会の歪みや歴史から生じ、その度合いを深めたり波及したりすることを、今回のご相談を通してひしひしと感じました。

(島本禎子)



## 支えない覚悟

えいすけ（仮名）

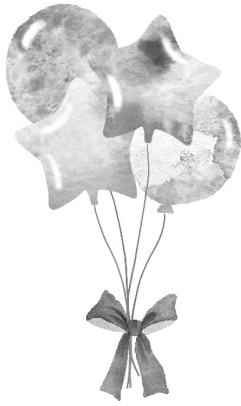
——母さんが、おかしくなってしまった。毎日、キッチンのスツールに座って、うわごとのようにしゃべっている。鏡に向かって座礼をしている。私は神様と結婚したんだ、とか言っている。おいしくない、へんな料理ばかり作る。話しかけても会話にならない。——

母が統合失調症を発症した頃の、中学2年生の私の記憶です。当時は、母が「母でない何か」になった原因が「病气」だということもわからず、「この状況はいつになったら終わるんだろう」とばかり考えていました。私が高校生になる頃には、母は陰性症状が進行して、毎日寝てばかりいました。母親としての役割なのか、料理が作れなくなっただけから、ネットスーパーで家族6人分の料理を毎日注文していました。やがてこれが買い物への依存につながり、毎日のように母が注文した洋服が家に届くことになりました。

私を心理学系の大学に進学し、母が統合失調症であること  
を認識してからは、母の病気がよくなるように努めました。祖父（母の父）と一緒に毎月の通院につき添ったり、病識のない母の服薬の管理を続けたりしました。また、私は二人の妹の「母親代わり」になろうともしました。家事をしたり、妹たちが通う小中学校の保護者会や三者面談に行ったりしました。

### 自分の将来は後回し

私が社会人になってからも、母の感情のブレーキ役を務めました。お金のことはどうにもなりません。母の浪費は、多いときで月100万円程度にもなっていたので、父は毎月のよ



うに祖父の家にお金を貸してもらおうようお願いをしに行っていました。私は、自営業の父、正規雇用で働く弟と違う時間に働くために、仕事はずっと非正規でしたが、自分の将来を考えることは後回しにしてみました。

母の病気とお金の問題、それから夜遊びをやめない下の妹への心配と、家族の問題がそれぞれ違う方向に進み、広がって

くようでした。どうにもならないことを、「どうにかしないと」と気持ちばかりが焦ります。そして、20代の終わりに下の妹が母と一緒に家クレジツトカードを使い込んでいたことが発覚します。

### 家族と離れる決断

ここで「自分が家族を支えるぞ!」という気持ちがぶつんと切れました。家族のために自分が働きかけることで、変えられる部分はそれほど多くないのかもしれない、という考えに至りました。運よく正規的な雇用も決まったことで、家族から離れて暮らす決断をします。

その後、母は祖母の遺産1100万円を2か月で使い切り、妄想性障害が併発したことで精神科病棟へ入院しました。退院後は病識が生まれ、服薬を続けるようになって病気は落ち着いているようです。

現在の私は、安心をもたらず存在でない家族と、距離をとって生活しています。家族を支えない、という選択から、いずれまた問題が起きるかもしれない、必要なときにだけ対応するようしよう、と割り切っています。私自身が、自分の人生を自分として生きることが、巡り巡って家族の将来につながる、と信じています。

## プラスアルファが支えるリカバリー ～出会いという名のプラスアルファ～

(対話) 坂本将吏・中條大輔

### 《対話者のプロフィール》

坂本将吏さかもと しょうじ  
○ 法人待学園スクオーラ・今人  
沖繩校」校長 作業療法士  
中條大輔なかとゆうすけ  
○ 「志學館大学  
人間関係学部 心理臨床学科」講  
師 精神保健福祉士・社会福祉士

つながりをもたらす  
プラスアルファ

JO! テーマはリカバリーに  
ついてです。

マーシー では、僕らのリカバ  
リーがどう起こっているのかを  
話しましょうか。僕らの共通点  
は、本業を持ちながら、その他  
にさまざまな活動をしているこ  
とですね。例えばJO!さんは

本業以外にどういった活動をさ  
れていますか？

JO! WRAP (元気行動回  
復プラン、以下WRAP)のファ  
シリテーターとしての「HOP  
STEP WRAPかごつま」  
というチームでの活動、世界メ  
ンタルヘルスデー映画プロジェ  
クトなどですね。

マーシー どうして、大学の教  
員という本業の他にプラスアル  
ファでさまざまな活動をしてい  
るのですか？

JO! この対談の記事に以  
前ご出演されていたしゅうま  
ん(白澤さん)がきっかけでW  
RAPに出会い、そこからさま  
ざまな仲間とつながったことで  
す。本業は精神保健福祉士の養



坂本将吏さん

成校の教員なので、その活動の延長線上に学生さんがいて、僕の活動が学生さんたちの成長につながるような出会いとつながるといいなと思いつつ、ほぼほぼ自分自身のリカバリーのために活動しています。プラスアルファの活動で出会ったさまざまな仲間が今の僕を形作ってくれています。



中條大輔さん

る。  
JO! そうですね。僕の活動を通して出会った素敵な仲間と学生さんたちが出会って、そこで笑顔になったり、いい経験ができた嬉しそうに話す姿がすごく素敵で。その姿を見ることが僕自身のリカバリーにもつながります。リカバリーの途を歩む当事者の方々や、リカバリー活動にかかわっている素敵な人たちとの協働は本当に貴重で大

切な経験です。これは、学生さんも僕自身にも言えます。学生さんには、現場に行く前に、誰しもが陥る慣れと思い込みという色眼鏡がかかる前に、そのような経験をしてもらえることが大切だと思っています。つながりは大切だと改めて感じます。マージー 僕も自分のためにもプラスアルファの活動をしているなど感じています。自分が必要で、活動したいからしている。楽しいなど感じることを活動しています。共通なこととして、JOーさんと僕はWRAPの活動をしていて、やはりそこには本当にたくさんのユニークで、素敵な、居心地のいい仲間が集まっている感覚があります。

JO! 居心地のよさは本当にそうだと思います。共通の価値観の中で、誰もが社会的な地位や上下関係ではなく、ありのままの自分でその場に居れる感覚があつて、それがとても心地いい。今の社会の中ではなかなか経験できない感覚だと思つています。

マーシー 言葉でなく、雰囲気や優しさでつながれる感覚というか。

JO! 本当にそう思います。では、マーシーさんのプラスアルファのお話を聴かせてください。



## つながりがもたらす出会いと リカバリ

マーシー 僕は、若者支援という本業を持ちながら、WRAPでの活動や TONY'S ACTION CLUB、その活動の派生で、世界メンタルヘルスデー映画プロジェクトなどにかかわつていきます。それらのプラスアルファの活動が、自分にとって必要で、自分のやりたいことだと、パワフルに動けるし、そのことが自分以外の誰かにとって必要なことになって、世の中に必要なことになっていくといいなと思つています。若者支援や、これまでの仕事の経験からも大切な経験はもらっているんです。

JO! 僕はプラスアルファの活動が自分自身のためだと感じていましたが、マーシーさんは社会や世の中へ視線が向いています。どんな感覚なのでしょう。マーシー 社会人になつてはじめての頃に精神科病院で勤めていて、そこから地域に出たことが大きいと思います。そこにいるみんな人と出会つて、見ている世界が広がつていく感覚があつて。

JO! プラスアルファの活動は自分のためにもなるし、自分の周りの大切な仲間がリカバリし、その人たち一人一人の世界が変わっていくことでもっと大きな世界が変わっていく感覚につながるのですね。

マーシー そうですね。1つの仕事や役割だけでは、したいことは全部できないので、プラスアルファの活動がすごく大事で、その活動の中でも出会いがあつて。その出会いが自分のリカバリーにつながっていくんだなあと感じています。

JO! 僕もそう思います。さまざまな活動で出会った仲間とのありのままの交流は自分自身のリカバリーにつながっています。マーシー 大事な出会いをどう大切にできるかっていうところもきつとあるのだと思います。JO!さんと、WRAPという共通の価値観があつたので、会話のギアが一気に上げら

れた(笑)。今、若者支援をしていることもそうですが、深く傷ついた若者がリカバリーできるのは、きつとできるだけ早い段階でこういった出会いとか、適切に出会いであつたり、そういった意味での青春をやり直せるような感覚があるとリカバリーできるのではと思つています。

JO! それはきつと、僕らも変わらなくて。自分の生きづらさや傷ついた経験が、出会いの中で回復する感覚にもつと早く出会つていればと思うこともあります。あと、青春という言葉が出ましたが、僕の参加しているプラスアルファの活動は部活動感が強い感覚があります

(笑)。マーシー 本当にそう思います。いい意味で無責任に、でも一生懸命に、仲間と活動できる感覚は部活動に近いかもしれません。若者支援をしていることもあり、一生青春という感覚です。

JO! 一生青春! きつと、それは「いつ、どこからでも、誰にでもリカバリーは起こる」という感覚と同じなのかもしれないですね。誰しにも必要な青春のような瞬間が、誰にでも、いつからでも起こるのだと思いません。貴重なお話でした。ありがとうございました。マーシー ありがとうございます。

# 知りたい！ 聴きたい！ こんなとくみ

第50回

## リカバリーのただなかの只中で

岩谷潤さん（医師）

和歌山県立医科大学を卒業後、大学附属病院や県立病院、訪問型診療所、国立大学などに勤務。一般社団法人 COMHICA 共同代表、あちこちシネマ主宰

今回は本誌のリレー連載「リカバリーをめぐるって、対話のように」を担当されている、岩谷潤さんにお話しを伺いました。

### はじめりはアルバイト

私の家族会との出会いは全国精神障害者家族会連合会（以下、全家連）からはじまります。その頃まだ私は医師ではなく文

系の大学生でした。関西から上京して当時は夜学に通っていたのでお金がなく、事務作業とか子どもの支援とかいろいろなアルバイトをしていました。その中の一つが全家連のアルバイトでした。全家連で出会った伊藤順一郎先生のお手伝いもすることなり、精神障害を持つ方のお宅に訪問し、ご家族にインタ

ビューをさせてもらってました。この経験が原点になってのちに「訪問診療」への関心につながったのかもしれない。

全家連の時のご縁で本誌のリレー連載「リカバリーをめぐるって、対話のように」を数年前から担当させて頂いています。この連載はもともと若手の医師に、患者さんのリカバリーや医師自身の経験を書いて頂いていましたが、今は職種や立場をこえて全国でがんばっている当事者や支援者を対話形式で紹介しています。

### 医師を志したのは

もともと文系だった私が医師になろうと思ったのは、阪神淡

路大震災がきっかけでした。当時東京にいた私はほとんどなくして被災地に向かいました。神戸のクリニックに泊まり込み、困っている方々の相談相手になったり役に立ちたかったのですが、「全然眠れてない、薬をくれ」と言う避難所の人に「話を聞きます」と言うことができませんでした。

震災で自分を振り返る人は多かったと思います。私も人はいつどうなるかわからないと思いい、やっぱり薬を処方できる仕事につきたいと考え、和歌山の医大に入り直しました。

## 病院での診察

医師になってからは和歌山や

千葉の精神科で診療にあたりました。いい経験もたくさんさせて頂きました。外來診察ではジレンマを感じる事が多かったです。きちんとひとりひとり患者さんの話を聞きたい、でもじっくり聞いていると待ち時間が長くなってしまふ。具合が悪い中通院してくれる患者さんにとって、待ち時間は相当なストレスです。待ち時間がつらくて通院できなくなってしまう方もいらっしやいますしね。悩ましい問題でした。

## 安心できること

病院で働く中で、「訪問診療」への関心がずっとありました。

アルバイトでご家族にインタ

ビューをさせて頂いた時に、相手を理解するためには生活を知ることが大切だと感じたからかもしれません。

ちようど千葉で伊藤順一郎先生が開業することになり、以来訪問診療にも携わつてきました。訪問ではひとりひとりに時間をかけられますし、生活の場で診察を受けてもらえるので患者さんが安心できると思います。それに訪問を利用されている患者さんの方が、入院や外來



岩谷潤さん

通院をしている患者さんよりも薬の量が少なくてすむように思います。入院中は行動制限などさまざまなストレスがかかります。そうすると入院によるストレスが症状として出てしまい、今度はそれを抑えるために薬を増やすという悪循環に陥ってしまいます。通院もやはり待ち時間のストレスがあったり、通院自体がストレスになってしまうことも少なくありません。訪問診療ではそういったストレスは少ないので薬が少量ですむのだと思います。

で、ご本人が納得して安心できるまで説明します。納得して安心できるとご本人の「今よりもよくなりたい」という服薬へのモチベーションも高くなります。すると少量でも十分に薬が効くんです。薬物療法や心理療法などいろいろありますが、精神科の治療で大事なのはやっぱり「安心」なんだと思います。

### 戻れなくても、戻らなくても

精神科医療について話してきましたが、実は体調を崩してしまい、3年ほど前から医師の仕事はだいぶ減らしています。今は少し訪問診療をしているぐらいです。

常勤の仕事を辞めた当初はつ

らい気持ちに苛さいなまれがちでした。そんな時、自分が映画好きだったことを思い出し頑張つて映画館に行ってみたんです。ずっと仕事が忙しくて行けなかった大阪のミニシアターでした。映画を観ている間はつらい記憶から逃れられ、不眠だったのにそのうち居眠りまでできてしまう。これは自分にとっていい時間だと感じました。

映画館に通っているうちに、こういう映画の上映を和歌山でもできないだろうかと思い、半年ほど悩んでから準備をすることにしました。音響の配線を電気工事士さんに弟子入りして覚えたり、飲食関係の方に飲食販売に関することを教えてもらっ



あちこちシネマの準備中

たり、フィルムで短編を撮るワークシヨップにも通いました。そうして一年半ぐらい前から移動型で映画上映のイベントをするようになりました。それが今やっている「あちこちシネマ」という活動です。

「あちこちシネマ」では世界メンタルヘルスデー映画上映会

プロジェクトの一員として上映会をしたり、昨年の秋には統合失調症の当事者のシンガーソングライター・なかのひろとさんのライブと上映会をセットにしたイベントをやりました。この前和歌山の家族会で講演会をさせてもらった時に、彼のライブ映像を流したところ、家族会の皆さんが涙を流されています。次年度は彼を家族会の講演会に呼びたいとおっしゃっていたので、ご縁をつなげられてよかったと思います。

仕事を減らした当初は早く元の仕事に戻らないといけないと焦っていました。元のように精神科医として働くことが私の役割だと思っていました。でも戻

れなくても、いや戻らなくてもいいのではないかと思いはじめたから、とても楽になりました。今は医療の仕事だけでは知り合えなかった人たちと知りあえて、すごく刺激をもらえていますし、イベントで皆さんが喜んでくれたり、人と人がつながっていく姿をみながら、いつの間にか私も元気になっています。

「あちこちシネマ」は将来的にはひきこもりの方や苦しんでいる方の居場所にもしていきたいと思つて模索中です。

私もいろいろ経験したので、患者さんにもこれまでとは違つたかわりができたらと思つています。

(取材・編集委員 本山久美子)



## 精神科で薬剤師さんは どんなことしているの？

岡山県精神科医療センター 薬剤師 北川航平

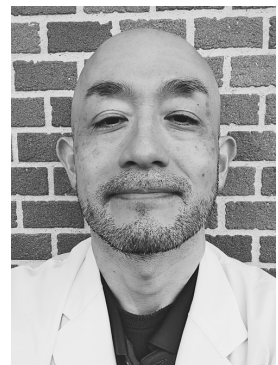
昨年、このコーナーの第16回（抗うつ薬）を担当した岡山県精神科医療センターの北川航平です。今回、最終回を担当することになりました。この2年間、

全国の精神科薬剤師が、それぞれの視点から記事をお届けしてまいりましたが、涙（？）の最終回となる今回は、「精神科で薬剤師さんはどんなことしているの？」という疑問にお答えしながら、少しでも私たちの存在

を身近に感じていただけたら嬉しいです。

### 薬剤師の視点 心に寄り添う薬剤師として

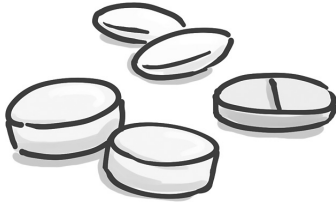
「薬剤師さんって、お薬を渡してくれる人でしょ？」薬剤師に対してそんな風に思われている方も多いかもしれません。でも精神科では、薬剤師もお薬を通じて、「心の治療」に関わる機会がたくさんあります。お薬の



北川航平さん

効果や副作用について説明するのはもちろんですが、それだけではありません。「ちゃんとお薬飲めていますか？」「眠れていますか？」そのような問いかけの中で、患者さんやご家族が感じている不安や戸惑いに触れることもあります。時には、お薬の話をきっかけに、苦しさや困りごとをぼつりと語ってくださることもあるのです。「話してよかった」「少し気が楽に

「なった」と感じてもらえるように耳を傾けることも、私たちの大切な役割のひとつだと思います。このコーナーの第18回を担当した梅田賢太氏は、「今・ある・くすりを最大限活かすために」の中で、「薬剤師は患者さんの身になり、ご家族の心情に思いを馳せ、薬剤師の存在そ



のものが人的なプラセボ効果となることを願い、関わらせていただいています」と書かれています。さすがにそのとおりだと思います。お薬のことを伝えるだけでなく、薬剤師自身が「人<sup>ひと</sup>薬<sup>くすり</sup>」でありたいと願いながら、日々患者さんと向きあっている精神科薬剤師は、きっと少ないと思います。

### 薬剤師をどう活用してほしいか

精神科で使われるお薬には、眠気やふらつき、口渇、便秘、体重増加、手の振るえ、性功能低下など、副作用が出ることもあります。「わざわざ言うほどのことじゃないかも」とか「気になるけど、ちょっと言いにく

いなあ」と思って、ひとりで悩まれている方も少なくありません。そのような時は、どうぞ薬剤師に声をかけてください。ちょっと気になる程度の小さな疑問や不安でも大丈夫です。私たち薬剤師は、患者さんと医師のあいだをつなぐ「橋渡し役」でもあります。医師に直接聞きにくいことがあれば、薬剤師を通じて伝えることもできますし、医師と一緒に解決策を考えることもあります。また、ご家族からのご相談もお伺いいたします。例えば、「本人がお薬を飲みたがらない」「あれは副作用ではないか」など、ご家族だからこそ気づくようなこともたくさんあります。そのような時

も、決しておひとりでは抱え込まず、薬剤師にお話しただけだとおもいます。

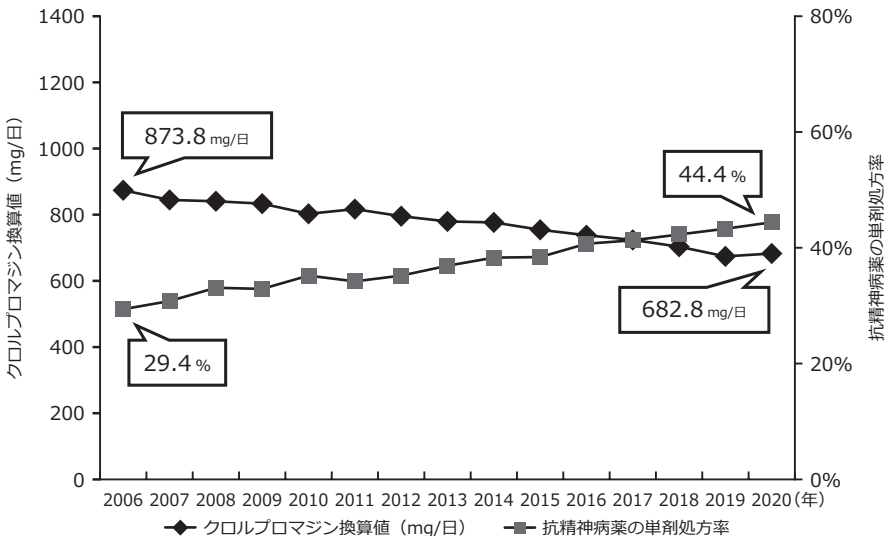
### 精神科薬剤師の

### 「院外活動」も知ってほしい

私たち精神科薬剤師は、病院や薬局の中だけでなく、全国の仲間と協力しながら、よりよい医療を目指してさまざまな活動も行っています。例えば、「精神科臨床薬学（PCP）研究会」という専門団体の中で、統合失調症患者さんに使われるお薬の全国処方調査を行ってきました。この調査は、どのようなお薬がどのくらい使われているのかを明らかにするもので、お薬の使い方を見直す大切な手が

かりになっていきます。PCP研究会の調査の取り組みは「日本精神薬学会」という学術団体にも引き継がれ、現在も継続されています。例えば、入院患者さんを対象に行われた全国調査では、抗精神病薬の平均投与量（クロルプロマジン換算値※）は、2006年は837.8 mg/日で、2020

図 クロルプロマジン換算値および抗精神病薬単剤処方率の経年変化  
—PCP研究会による向精神薬の全国処方実態調査から—



0年には682・8mg/日まで減少していました。また、抗精神病薬の単剤処方率は、2006年は29・4%でしたが、2020年には44・4%まで増加していました(図)。

これらの数値は、以前に比べて抗精神病薬の量が少なくなり、1種類のお薬で治療する「単剤処方」が増えていることを示しています。つまり、国内の薬物治療が「必要なお薬を、最低限必要な分だけ使う」という方向に進んでいると言えます。こうした取り組みは、皆様にとってはなかなか目にする機会の少ない活動かもしれませんが、薬剤師は現場で患者さんと向きあう一方で、学術活動を通して、

よりよい治療や制度作りにも関わっています。

※クロルプロマジン換算値(CP換算値)・・・抗精神病薬の投与量を、クロルプロマジンという基準の抗精神病薬の投与量に置き換えて、投与量が適正かどうか、おおよその目安を知るためのもの。

### おわりに

—これからも、ご自分らしく—

2年間にわたりおつきあいいただき、本当にありがとうございます。全24回にわたり、14名の精神科薬剤師が担当してまいりましたが、たまたま最終回の担当が回ってきた北川が代表して御礼を申し上げます。本誌

「読者のページ」で、「このコーナーを楽しみにしています」という感想を拝見したときは、望外の喜びでした。私たちの記事がほんの少しでも読者の皆さまのお役に立てていたのなら、担当者一同にとって何よりの喜びです。これからも、お薬のことで疑問や不安に思うことがあれば、主治医だけでなく、皆さまの身近にいる薬剤師にも気軽に声をかけてみてください。当事者の方も、ご家族の方も、いつでもご自分らしい毎日をお過ごしになれますよう切に願っております。今度はみんなねっと全国大会のお薬相談でお会いしましょう！

## NPO法人ありあけ会

「共同作業所」と「家族会」の歩みと現状



◎各地でがんばっている家族会活動の紹介

増山隆広（長崎県）

### 開設の背景と経緯

ありあけ会は諫早市に属する有明海側の佐賀との県境にある、長崎県の出入り口の町の1つ小長井町にあり、牡蠣やフルーツバス停が有名です。昭和56年の結成時は人口約8000人でしたが、令和6年度は約4400人まで減少した小さな町の中にあります。

平成6年に精神障害者の社会参加を促進するため「ありあけ共同作業所」を開設しました。当時は、精神障害者に対する社会的偏見や家族の理解が不足しており、生活リズムの乱れや家族・地域とのトラブルが発生しやすい状況でした。そこで、自

治体等の協力を得て、当事者が交流できる場を提供することを目的に設立されました。

### 運営状況と活動内容

開設当初は通所者4名、指導員1名でスタートし、平成12年6月にNPO法人格を取得。現在「地域活動支援センターありあけ」として、知的障害者2名・身体障害者1名・精神障害者12名が「家族会」に登録し、年間の平均通所者数は9名前後です。作業所の開所時間は午前9時から午後5時までで、地元企業の縫製作業を受託。収益は全額工賃として通所者へ還元しています。また、元中学校美術教師の指導のもと、毎週火曜日に「絵

画教室」を開き、地元の文化祭で作品を展示し、多くの賞を受賞しています。これは大変励みとなっております。

## 移動・送迎の方針

「ありあけ会」では、通所者が親なきあとも自立して通院できる体制を考慮し、基本的に公共交通機関の利用を推奨。しかし、天候不順や体調不良時には送迎を実施しています。

## 地域との連携と課題

地域活動支援センターは、自治体の裁量によつて運営され、障害者の就労体験・相談支援・交流の場として重要な役割を果たしてきました。しかし現在、

運営費の委託料減少、通所者の減少、人材確保の難しさなど、多くの課題に直面しています。

作業所は、悩みや困り事を相談できる安心できる場であり、生活環境の改善や生活リズムの調整、家族の負担軽減に寄与しています。今後、その必要性は一層高まると考えられます。

## 家族会の現状と展望

当時の諫早保健所の指導のもとに昭和56年7月に結成された「家族会」は、障害を持つ家族同士が支えあう場として活動



してきました。しかし近年、会員の高齢化に伴い減少し、現在は13名で運営。毎月第3木曜日に定例会を開催し、家族間の交流や意見交換を行っています。また、月刊みんなねつこの読みあわせや保健師・講師を招いての勉強会を実施しています。参加者数は5家族前後と減少し、固定化しつつあります。

そのような状況の中、「ありあけ会」は地域住民の理解を得ながら日々地道な活動を続けており、今後も、当事者、家族が元気に活動できるよう、努めていきます。



こんなときは  
アイウォーマー!!

私は年中  
絵を描くので、疲れたら  
目をよく温めて  
リフレッシュするのです



ぐああく目が  
つらい!

アイウォーマー

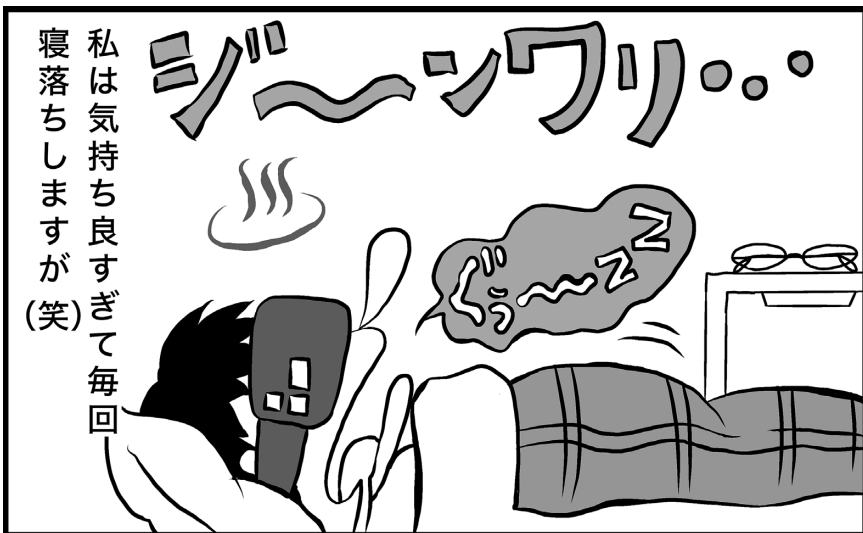
鳥さなぎ



充電式の家電や、  
ドラッグストアにも  
簡易的なポカポカ  
グッズがあります

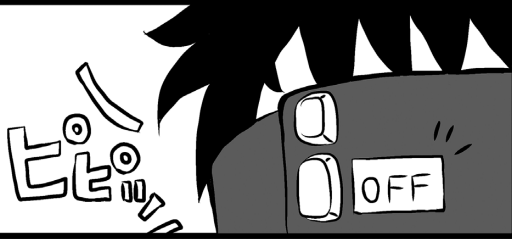
私は充電式の家電を  
愛用です

アイマスクのように目をおおい、  
じゅんわりと目を温めてくれます



私は気持ち良すぎて毎回寝落ちしますが(笑)

タイマーが鳴るので



はあ、気持ち良い！充電が切れるまで何回でも使いたいわあ♡

重宝しています

鳥さなぎ 『私は目の血行が悪いので、温めるタイプが良いようです。目薬は使い切れなくて……汗』

## お知らせします みんなねつとの活動

### ■2024年度活動報告

2024年度、みんなねつとは「精神障がいのある方とそのご家族が、地域で安心して暮らせる社会」の実現に向けて、制度への提言と家族支援の充実に取り組んでまいりました。

なかでも10年越しの願いであった私鉄各社による交通運賃割引の実現は、多くの家族にとって大きな前進でした。

「制度の壁の前で立ちすくむことがあっても、声をあげることをやめない」。そんな思いを

胸に重ねたこの一年の活動内容についてご報告いたします。

一人にしない、一歩をとともに

——この一年の歩み

2024年度、みんなねつとは「精神障がいのある方とそのご家族が安心して暮らせる社会」を目指して、制度改革への提言と、つながりの場の充実に努めてまいりました。制度の壁に直面する多くの家族が、孤立せずに希望を持つて暮らせるよう、私たちは現場の声を届け、対話を重ね、仲間とともに歩んできた一年となりました。賛助会員のみなさんや都道府県連合会を通じての家族会のみなさん、ご支援くださった皆様に感謝をいたします。

みんなねつと提言を形に

——制度改革を求めて委員会を設置

私たちは、「みんなねつと提言」の実現に向けて具体的な制度課題に取り組むため、法人内にくつかの専門委員会とプロジェクトチームを新設しました。

中期計画検討委員会、交通運賃の割引や医療費助成の改善、さらには倫理審査への家族の参画など、多様な課題に対応するための体制づくりを進めています。

こうした委員会体制を通じて、これまで以上に社会的な発信力と実行力を高めることができました。家族会の声を、現場から制度へと確実につなげていくための布石です。

## 「10年越しの悲願」実現

——私鉄大手での交通運賃割引開始

2025年4月、大手私鉄各社が精神障がい者への交通運賃割引制度を一齐に導入しました。これは、10年におよぶみんなねつとの粘り強い要望活動の

成果であり、「外出することすらためらわれていた」多くの当事者と家族にとって、大きな安心と尊厳をもたらす出来事でした。とりわけ、首都圏や関西圏のように私鉄利用が生活に直結している地域では、その影響は非常に大きなものがあります。

しかし、依然として「100km未満は割引対象外」などの条件が残されています。2024年度末には、JR6社・私鉄14社

に対し正式に改善を求める要望書を送付し、回答も得ています。

今後は、他の障害当事者団体と連携し、制度のさらなる公平化と持続的な改善に向けて、運動を続けてまいります。

### 医療費助成の拡充へ

——重度障害者への支援を求めて

重度障害者医療費助成制度の対象拡大（障害等級2級への適用）についても、富山県連がまとめてくれた情報共有や岡田理事長の発言などを通じて、国や地方自治体への働きかけを強化しました。医療費の自己負担が大きな生活不安につながっている現状を訴え、全国各地で意見書の提出や市町村単位での運動が展開されています。当会では

今後も情報提供と学習の機会を重ね、支援の輪を広げてまいります。

### 家族の声を政策へ

——全国二一ス調査を実施

みんなねつとしては2024年12月から2025年2月にかけて、全国の会員を対象とした生の実態と意識調査を行いました。1600人を超える回答からは、制度利用の困難さや将来への不安、そして「相談できる場が少ない」という切実な声が多数寄せられました。この結果をもとに、障害者権利条約に基づく制度提言を具体化し、国の審議会や関連機関への働きかけを行ってまいります。家族の声

それがこの調査の意義です。

**地域に向き、つながりを育む**

——15県連を訪問

今年度は、全国8ブロックから15の県連を訪問しました。各府県連の役員やご家族と対面で語りあい、日常の困難や活動の悩みを共有する中で、私たちの活動の原点を再確認することができました。

それぞれの状況はさまざまですが、共通する課題などを整理して、家族会が孤立する家族に結びつくことができるように何ができるかを検討していきます。  
**会員でない方にも寄り添う**

——学習会やオンライン交流の展開

家族学習会のファシリテーターやアドバイザーの養成にも

力を入れ、研修会を通じて運営の担い手を育てる土壌づくりを進めています。参加要件の工夫によって、より多くの地域で研修会が実施可能となったことも、大きな前進です。

精神障がい者を支える家族には、親だけでなく「きょうだい」や「子ども・配偶者」など、さまざまな立場の方がいます。今年度は、きょうだい支援に焦点をあてた学習会を初開催し、多様な立場の声に応える試みを進めました。グループワークでは、「自分の気持ちを初めて言えた」「また参加したい」という前向きな声が多数寄せられ、今後のグループ化への期待も高まっています。

また、オンラインで出会い、つながる移動が難しい方や、遠隔地に暮らす方のために、オンライン交流会も継続して実施しました。

少人数ながら、深い共有が行われ、初参加の方からも「安心できる場だった」との感想をいただいています。将来的には、WEB単会やオンラインきょうだいグループの設立などのご意見を把握えて、誰もが参加できる仕組みづくりを進めてまいります。

**全国の仲間とともに**

——大会・フォーラムの開催

今年度は、全国大会（北海道）をはじめ、各ブロック大会を通じて多くの家族と出会い、学び

あう場を提供しました。北海道大会のテーマは「対話を家族のものに、孤立から支援の輪の中へ」。基調講演では、「家族自身の経験が、社会の資源になる」というメッセージが深く共有されました。会場・オンライン合わせて740名の参加があり、全国規模の連帯の力を感じる一年となりました。

みんなねっとフォーラムは、「当事者・ご家族の思いを踏まえた精神医学研究、皆様に協力いただきましたアンケート結果」をテーマにしました。当日の参加者の6倍ものアーカイブ視聴もあり、反響を呼んでいます。私たちが協力した調査が還元されることの大切さの現れ

#### みんなねっと事務局の動き

4月3日(木)	全国(京都)大会実行委員会
4月4日(金)	編集委員会 厚労科研家族予備アンケート調査の集計MTG
4月7日(月)	事前説明：今後の障害者雇用促進制度の在り方研究会第4回
4月8日(火)	JDF政策委員会
4月10日(木)	徳島県連総会
4月11日(金)	みんなねっと代表理事会
4月14日(月)	第4回障害者雇用促進制度の在り方研究会
4月15日(火)	(傍聴)衆議院 東日本大震災復興・防災・災害対策に関する特別委員会
4月16日(水)	事前レク：第3回障害者職業能力開発校の在り方に関する検討会
4月18日(金)	JDF能登半島地震・豪雨惨事ストレス学習交流会
4月21日(月)	事前レク：第6回精神保健医療福祉の今後の施策推進に関する検討会
4月22日(火)	内閣府ともどもフェスタ～ 迎賓館からはじまる「共生社会」～実行委員会(第3回) JDF幹事会 プレメディア会議
4月23日(水)	JDF能登半島地震支援センター連絡会議
4月25日(金)	第3回障害者職業能力開発校の在り方に関する検討会 みんなねっと代表理事会
4月27日(日)	日本統合失調症学会理事長登壇
4月28日(月)	編集会議
4月30日(水)	60周年運営ワーキング会議

かもしれません。

おわりに

「声がつながり、制度を変える  
「人が人として生きる」「ひとりぼっちをつくらない」。この思いのもと、みんなねっとはこ

れからも現場の声を社会に届け、つながりを育み、制度を動かす歩みを続けてまいります。これからも、ともに歩んでください。心よりお願いいたします。

■ 厳しい時代に入り、いっそう深まる苦しみに向きあつて、泣いていらつしやる方々のことがいつも私たちの心にあります。でも「大丈夫だよ。心配することはないよ。暗闇の時代が過ぎれば、喜びの世界になるよ」と、不思議な明るい光が、私たちを包んでいてくださるのを感じます。いろいろなことを学ばざるほど、ますます強く感じます。(野村)

想像に難くない。患者は近隣の精神科病院で何とか受け入れた様子。超高齢社会に進む社会にあつて、今後の精神科医療の一面を見た思いでもある。すでに「未来は始まつている」というべきか。(赤池)

■ 春になると山や竹林で採れるたけのこは、日本の季節を感じさせる食材のひとつです。先日、知り合いから大量のたけのこが届きました。たけのこはんや(子供がよく食べる)メンマ、煮物など、さまざまな料理にしておいしくいただいています。アク抜きは手間のかかる作業ですが、そのひと手間が旬の味わいをより深く楽しませてくれる気がします。(佐瀬)

【交流サイトを開設】 インターネット上で、家族同士が交流できるサイト「みんなねっとサロン」を開設しました。withコロナの時代の新しい家族会活動の一つです。パソコンだけでなく、スマートフォンでも見やすくなっています。下記にアクセスしてください。 <https://minnanet-salon.net/>



月刊 **みんなねっと** 通巻第 219 号(2025年 6 月号) 定価 300 円

発行日 2025 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 個別・年間 3600 円  
 理事長 岡田久実子 複数・年間 (お問い合わせください)  
 〒 167-0054 東京都杉並区松庵 3 丁目 13 番 12 号  
 TEL03-5941-6345 FAX03-5941-6347  
 ホームページ [www.seishinhoken.jp](http://www.seishinhoken.jp)  
 郵便振替 00130-0-338317 加入者名 みんなねっと

印刷・製本/倉敷印刷株式会社 表紙のデザイン/いりす



# みんなねっと全国大会 in 京都 プログラム

10:00	開会式:主催者挨拶・来賓挨拶
10:30	行政説明:厚生労働省
10:50	基調講演 「人と人との対話が拓く精神保健医療福祉のこれから」 講師:高木 俊介氏/たかぎクリニック院長
11:50	昼休憩(50分)
12:40	全国家族会結成 60周年記念リレートーク 座長:佐藤 純氏/Cafsきょうと代表
13:40	活動報告:みんなねっと理事長 岡田 久実子
13:55	全体会修了式:大会宣言・次回開催地紹介
14:10	休憩・移動
14:25	【第1分科会】 「親亡き後をみすえた家族まるごと支援」 座長:塩満 卓氏/佛教大学教授  【第2分科会】 「なかなか支援につながらない本人と家族のまるごと支援」 座長:松田 美枝氏/京都文教大学教授  【第3分科会】 「精神的にしんどい親と子の家族まるごと支援~ヤングケアラー」 座長:田野中 恭子氏/佛教大学准教授  【第4分科会】 「交通運賃割引の取り組みについて」 座長:新銀 輝子氏/JRなど交通運賃推進プロジェクト座長
16:40	閉会(各分科会でまとめ・終わりの挨拶)

※テーマは全て仮題で変更になる場合があります。

大交流会	令和7年9月5日(金)
15:30 ~ 17:30	【第一部】 ※参加費無料 70名定員 オープンフロアによるテーマ別交流会 テーマ毎(家族会運営等)に丸く椅子を設置しての交流会 場所:京都テルサ東館3階大会議室
18:00 ~ 20:00	【第二部】 ※参加費8,500円(予定) 食事つき交流会 場所:都ホテル京都八条



第17回全国精神保健福祉家族大会 in 京都

# みんなねっと 京都大会

## 精神保健福祉の未来を描く

～家族ほっこりまるごと支援を目指して～

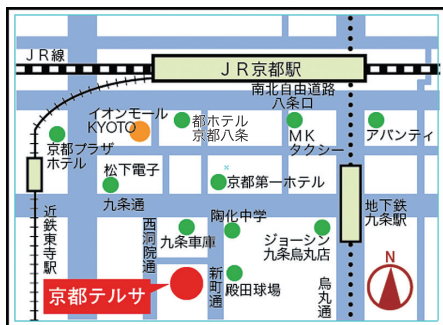
日時	2025年9月6日(土)
	●受付:午前9時～ ●開演:午前10時 ●終了予定:17時
会場	京都テルサ (京都市南区東九条下殿田町70)
参加費	3,000円(家族・一般) 1,000円(当事者・学生)
	(会場参加の方は追加費用なしでアーカイブ配信を視聴いただけます)
オンライン	当日ライブ配信なし/後日アーカイブ配信予定 視聴費:3,000円
申し込み	2025年7月1日(火)10時開始(予定) 専用フォーム、郵送もしくはFAXにて受付(予定)

### みんなねっと

公益社団法人全国精神保健福祉会(みんなねっと)は、精神に障害のある方の家族が結成した団体です。家族会は、家族がたくさんつながって気持ちをわかち合い、みんなが笑顔に、元気になることを目的にしています。また、国や地方公共団体に働きかけて施策を良くし、家族や本人が地域の中で安心して暮らせる社会を目指しています。

#### 【問い合わせ先】

〒604-8804  
京都市中京区壬生坊城町48-6  
京都社会福祉会館3F  
(公社)京都精神保健福祉推進家族会連合会  
TEL:075-384-0296  
E-mail:kyokaren@luck.ocn.ne.jp



#### 【会場へのアクセス】

- JR京都駅(八条口西口)より南へ徒歩15分
- 近鉄東寺駅より東へ徒歩5分
- 地下鉄九条駅4番出口より西へ徒歩5分
- 市バス九条車庫南へすぐ

主催 (公社)全国精神保健福祉会連合会(みんなねっと)  
(公社)京都精神保健福祉推進家族会連合会(京家連)