

KSK じんかれんニュース

NO. 3 6 平成 3 0 年 4 月 号

発行人/ 神奈川県障害者定期刊行物協会
〒222-0035 神奈川県横浜市港北区烏山町 1752 番地
障害者スポーツ文化センター横浜ホール 3 階
横浜市車椅子の会内

編集人/ NPO 法人じんかれん
(神奈川県精神保健福祉家族会連合会)
〒233-0006 横浜市港南区芹が谷 2-5-2
神奈川県精神保健福祉センター内
TEL 045-821-8796 FAX 045-821-8469
e-mail: jinkaren@forest.ocn.ne.jp
URL: jinkaren.net

◆原発事故で明らかになった精神医療の実態 ～「長すぎた入院 精神医療・知られざる実態」～

7 年前の原発事故をきっかけに、およそ 40 年ぶりに社会に出た人がいます。時男さん(66)。10 代の時に統合失調症と診断されて以来、ずっと精神科病院で入院生活を送っていました。ところが、入院していた病院が原発事故で突如閉鎖。避難を余儀なくされた病院で、貴方は入院をする必要がないと言われ、グループホームを経て、今は自由に食べ自由に外出できるアパート暮らしをして、町の人と交わり、当たり前前の生活の出来る幸せを毎日噛みしめています。退院後、時男さんを見守ってきた避難先病院の精神科医は言う。適切な治療をやっても中々改善されず、さらに入院治療の努力を必要とされる人たちは、40 名中 2 名であると。人生の大半を精神科病院で過ごした人の実態が、原発事故をきっかけに見えてきた。なぜ彼らは長期入院になったのか。当事者の証言で探っていく。

精神科病院大国、日本。世界の病床のおよそ 2 割が集中し、長期間、精神科病院で過ごす人が少なくない。国連や WHO などからは「深刻な人権侵害」と勧告を受けてきたが、その

H 3 0 年 2 月 3 日夜

NHK ETV 特集

内実はほとんど知られることはなかった。ところが、原発事故をきっかけにその一端が見え始めてきた。人生の大半を病院で過ごした人。入院治療の必要が無かった人。番組では、患者たちの人生を追うとともに、なぜこのような事態が生じてきたのかを探る。

国は、ライシャワー事件を契機に精神障害者の隔離政策を強化し、通常のコホートとは異なり、少人数の医師、職員で経営が成り立つ精神科病院の設立に力を入れてきました。その結果病状の安定した、いわゆる社会的入院者を、地域へ戻す努力もせず、安易に入院させたまま抱え込み、それを確実な収入固定資産と考える体質が、私立精神科病院には抜き難くあるようになりました。

「原発事故がなかったら、俺退院出来なかったと思うんだよね」

事故で廃院となった精神科病院に、40 年も入院させられていた時男さんの言葉です。時男さんは入院中の病棟での日々の思いを詩にしたためました。



外に出たい籠の鳥。
毎日餌をついばむ。
かわいそうだ。
しかし私も籠の鳥。
私も同じ運命だ。
毎日食事をし、
いつもスケジュールをこ
なす。
早くこの病棟から
出たい。
外で鳥たちは自由に
大空を飛び交う。

精神疾患で 1 年以上の長期入院を続けている人は、国内に 20 万人以上。その中には時男さんのように、本来なら退院して社会で暮らせるはずの人が数多くいるといわれています。しかし、国の“地域移行”への取り組みの遅れや、入院の長期化に伴う社会の中での居場所の喪失などによって、何十年も病院に“住む”しかない状況が、依然、続いているのです。こうした実態は「社会的入院」と呼ばれています。日本国内の精神科の平均入院日数は、他の先進国が 1～2 週間程度であるのに比べ、283 日と圧倒的に長く、「社会的入院」は国際的にも問題視されています。規則の厳しい入院生活から、地域に出て自由

に暮らせるようになった時男さん。いま時男さんは、失われた“青春”を取り戻すかのように、毎日新しい発見の中で暮らしています。どうすれば必要のない入院を減らすことができるのか。時男さんの姿を通じて「社会的入院」の問題を考えます。精神科病院が廃院になったら、どのくらいの人たちが、彼と同じに私たちと共に幸せな市民生活を送ることが出来るのでしょうか。手厚い地域支援センターがあれば、地域で生活出来る人は 15 万人、いや、25 万人、いや、イタリア並みに地域保健機構が整備されれば、入院ゼロにもなし得ることでしょう。日本は、顧みて、恥ずべきことがあります。

◆NPO 法人じんかれん 研修会（平成 29 年度 精神障害者家族相談員養成事業）報告

平成 30 年 2 月 14 日（水） 13：30～15：30 藤沢市保健所 3 階 大会議室に於いて

「当事者の体験 ～病気と向き合う、一人で暮らす～」と題して、3 人の当事者が、発症から現在に至るまでの経緯と、現在一人暮らしをしながら、どのような考えで生きているかを赤裸々に語られました。尾山さん（男性 45 歳）阿部さん（男性 51 歳）長谷川さん（女性 44 歳）の 3 人はいずれも入院歴があり、現在も通院、服薬を継続しています。今回進行役をされた尾山さんは、地元海老名市で患者と同じ立場で障害者の地域生活を支える「ピアサポーター」として活躍しており、精神障害のある方が地域で

暮らすために必要な体制づくりを進める上で、本人と家族にはどのような課題があるのかを伝えたいとのことで、前半は、①病気との向き合い方 ②一人暮らしの支援・工夫 ③家族に望む接し方 の 3 つに絞って三者三様の考えを述べてもらい、後半は、参加者 46 名が 3 グループに分かれて、対処方法等を話し合うという構成でした。三者に共通するのは、病気を素直に受け入れ、社会資源を上手に利用し、各々のやり方で前向きに生きている姿でした。今までの人生の中で失敗を繰り返しながら病気と

向き合い、一人で暮らすようになった現在に至る生き方はそれぞれ聴き入る家族にヒントを与えたことと思います。

☆病気との向き合い方

- ◎生活の乱れは症状悪化になる。悩みを作らない（対人関係、借金）
- ◎自分らしく生きる。仕方がないことはあきらめる。何かしたい、と思う時“でも”という後ろ向きの考えをもたない。恨み、ねたみ等マイナス感情は持たない。
- ◎自分の病状に合わせて社会資源を使い分ける。ヘルパーさん、訪問看護師さんは必要な資源。
- ◎薬が合わない時は医者調整を臆することなく頼む。

☆一人暮らし～本人の工夫と社会の資源～

- ◎第 1 に金銭管理 限られた収入の中で、極力赤字を出さないようにする。
 - ◆収入の口座、 家賃・水道光熱費・食費等日常生活の口座、 レクリエーション他の口座の 3 つを作り、その月に余った分を、レクリエーション費、被服購入等に使っている。食費は一日 1,500 円以内にするようにした。
- ◎挨拶は必ずするようにしている。
- ◎ゴミ出しはルールを必ず守る（分別、ごみ出し日）。守らないと近所とは暮らせない。

☆家族に望む接し方

- ◎干渉しないでほしい。細かいことを言わない。電話はあまりかけてほしくない。こちらからかけた時は必ず出てほしい。
- ◎何事に対しても多くを望まないでほしい。



3 人の方がこれまでの人生経験の中で学んだ事、知ったことを抜粋して掲載いたします。

◎孤立を防ぐために

- ◆落ち込んでしまった時にメールできる友達がいると良い。
- ◆ヘルパーさん、訪問看護師さんに、悩みを打ち明ける。相談をする。
- ◆対人関係において、相手を責めない、自分からひどいことをしない。（言葉、態度）
- ◆仲間の当事者から学ぶ、相手を信頼する。
- ◆ひきこもらないために外に出る。

- ◎制度を利用する際の手続きを覚える。
- ◎自分のリズムをつくる（早寝早起き、朝の散歩）
- ◎昼夜逆転にならないよう気を付ける
- ◎ヘルパーさん・訪問看護師さんの力を借りる
- ◎一人暮らしの初期の段階では、実家といたり来たりして、慣れて行った。一人暮らしを完璧にするという事ではなく、良い時もあれば、悪い時もあるので、その時の状態を見極めて、ヘルパーさんを頼ったりした。

- ◎褒めることを意識する。
- ◎役に立つことを言ってほしい。気持ちが楽になる言葉を言ってほしい。
- ◎親としての権利を手放さない。親がいるからこそ、自分が生活できていることを、自覚させる。（金銭、住まい、食事、日常生活）

◎親が発する言葉 「大丈夫、大丈夫」「行政を頼りなさい」

◎親なしで生きていけば良しと思ってほしい。

◇湘南あゆみ会の役員さんの声は

- ・みんなしっかりと話をされてびっくりした。
- ・当事者の話を聞けて良かった。



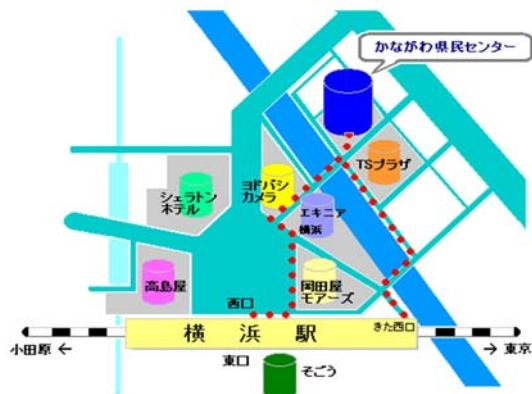
- ・一緒に行った当事者の息子が、自分だけではないと知り、行って良かったと言っていた。
- ・尾山さんの進行上手に感心した。等でした。

平成30年度 NPO法人じんかれん 定期総会開催のご案内

日時 平成30年5月28日(月)13:30～

場所 かながわ県民センター 3階 304会議室(60名)
(横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2)
横浜駅西口より徒歩5分

次第 13:30～14:50 平成 29 年度 定期総会
15:00～16:30 研修会



研修会 テーマ:『神奈川県における精神科救急医療について』

講師: 神奈川県 保健福祉局 保健医療部
がん・疾病対策課 精神保健医療グループ
グループリーダー 赤池 敏夫氏

特定非営利活動法人 川崎市精神保健福祉家族会連合会

あやめ会 設立 50 周年記念大会

～地域とともに歩む精神保健福祉～

日時 平成 30 年 5 月 14 日 (月) 13:00～16:30

場所 川崎市総合自治会館 ■ JR 南武線(西口)、東急東横線・日黒線 武蔵小杉駅(南口) 徒歩 7 分

入場無料 定員 250 名 ■ JR 横須賀線 武蔵小杉駅(新南口) 徒歩 15 分

・ 記念式典 13:00～13:40 ・ シンポジウム 13:45～15:50

(1) 基調講演 白石 弘巳氏 東洋大学教授

演題 「これまでの 50 年とこれからの精神保健福祉」

(2) パネルディスカッション

テーマ「地域とともに歩む精神保健福祉へ」

パネリスト当事者(2名)家族(2名)支援者 行政担当者 家族会連合会

共同コーディネーター 白石 弘巳氏

竹島 正氏(川崎市精神保健福祉センター所長)

(3) 記念ミニコンサート 16:00～16:30 窓の会音楽教室

《問い合わせ》

あやめ会

044-813-4555

月・金曜日

10:00～16:00

◆寝屋川監禁事件について思うこと

昨年 12 月末、大阪府寝屋川市において、精神疾患で暴れる 33 歳の娘を 15 年間自宅のプレハブに監禁し、低栄養状態で凍死させた 55 歳と 53 歳の両親が死体遺棄容疑で逮捕される大変ショッキングな事件が起きました。この事件は、決して許されるべきではないが、この家族の障がい児への深い愛情と社会に対する義務との葛藤に悩んだ末の結果だったと思いました。

なぜ行政に助けを求めず孤立してしまったのか。なぜ行政や周囲の人達の目には触れなかったのか。内なる偏見、周囲の偏見により、その存在を知られなくなかったのか…。多くの疑問が残る。

「誰もが住みなれた地域で、分けへだてなく安心して地域で暮らせる社会を」を標榜する言葉が虚しく聞こえる。障害があっても、一人一人の人格、個性、命は尊重されなければならない。そんな当たり前の事を、私たちの社会は共有できているだろうか。

この事件を通して、精神保健の普及啓発活動のあり方、大切さを改めて考えさせられた。

そこにあるのは、この家族を囲む社会的背景(医療、行政、警察、交友、近隣、勤め先など)に対する過度の忖度ではなかったかと推測しました。そんな時、この家族が「障害の息子へ～息子よ、そのままで、いい。～」という自閉症の長男への想いを綴った詩にふれていたら異なる選択肢に会っていたかもしれません。

私が、この詩に会ったのは、同じ標題の講演を聴いた時です。(講師・作者 ジャーナリスト かんべかねふみ 神戸金史氏 昨年 12 月 5 日横須賀市生涯学習センターまなびかんでの講演) 神戸さん家族のことはジャーナリストとして、自閉症の長男と家族のことを連載で報じたり(毎日新聞)TBS の取材に応じたり、ネットに投稿したりと、いろいろなメディアで報じられているようです。

障がい者 19 人が犠牲になった相模原やまゆり事件の 3 日後、父親がフェイスブックに投稿した一文が注目を集めた。「息子よ、そのままで、いい。」自閉症の息子を慈しむ父親のメッセージは一気に広まった。自閉症の長男(18)を育てる元毎日新聞記者で RKB 毎日放送(福岡市)東京報道部長の神戸金史さん(50)が、自閉症を含む発達障害への理解を呼び掛けるとともに、障害者に冷たい意見が広がりつつある現状に警鐘を鳴らした。

神戸さんは「みんな高齢者になって最後は動けなくなる。障害者に冷たい社会にしていくことは、将来高齢者になった自分が住みにくい社会にしていくこと。そんなささやかな想像力を失いつつある日本の社会はかなり怖い」と訴え、最後に「困っている人がいたらちょっと声を掛けてあげる。そんな雰囲気のある社会にしていきたいと思っている」と語っています。

(横須賀つばさの会会員 M 氏よりの投稿)

障害を持つ息子へ

息子よ、そのままがいい。

作 神戸 金史

私は、思うのです。

長男が、もし障害を持っていなければ。

あなたはもともと、普通の生活を送っていたかもしれないと。

私は、考えてしまうのです。

長男が、もし障害を持っていなければ。

私たちはもともと楽に暮らしていたかもしれないと

何度も夢を見ました。

「お父さん、朝だよ。起きてよ」

長男が私を揺り起こしに来るのです。

何度も夢を見ました。

「ほら、障害なんてなかったら。心配しすぎなんだよ」

夢の中で、私は妻に話しかけます。

そして目が覚めると、いつもの通りの朝なのです。

言葉のしゃべれない長男が、騒いでいます。

なんといつているのか、私には分かりません。

ああ、

またこんな夢を見てしまった。

ああ。

ごめんね。

幼い次男は「お兄ちゃんはしゃべれないんだよ」といいます。

いずれ「お前のお兄ちゃんは馬鹿だ」といわれ、泣くんだろう。

想像すると、私は朝食が喉を通らなくなります。

そんな朝を何度も過して、突然気が付いたのです。

弟よ、お前は人にいじめられるかもしれないが、

人をいじめる人にはならないだろう。

生まれた時から、障害のあるお兄ちゃんがいた。

お前の人格は、このお兄ちゃんがいた環境で作られたのだ。

お前は優しい、いい男に育つだろう。

それから、私は、はたと気付いたのです。

あなたが生まれたことで、私たち夫婦は悩み考え、

それまでとは違う人生を生きてきた。

親である私たちができえ、

あなたが生まれなかつたら、今の私たちではないのだね。

ああ、息子よ。

誰もが、健常で生きることはいできない。

誰かが、障害を持って生きていかなければならない。

なぜ、今まで気付かなかつたのだろう。

私の周りにだつて、生まれる前に息絶えた子が、いたはずだ。

生まれた時から重い障害のある子が、いたはずだ。

交通事故に遭つて、車いすで暮らす小学生が。

雷に遭つて、寝たきりになった中学生が、

おかしいワクチン注射を受け、普通に暮らせなくなつた高校生が、

唖望されていたのに突然の病に倒れた大人が、実は私の周りには、いたはずだ。

私は、運よく生きてきただけだった。

それは、誰かが背負ってくれたからだったのだ。

息子よ。

君は弟の代わりに、

同級生の代わりに、

私の代わりに、

障害を持って生まれてきた。

老いて寝たきりになる人は、たくさんいる。

事故で、突然人生を終わる人もいる。

人生の最後は誰も動けなくなる。

誰もが、次第に障害を負いながら生きていくのだね。

息子よ。

あなたが指し示していたのは、私自身のことだった。

息子よ。

そのままがいい。

それで、うちの子。

それが、うちの子

あなたが生まれてきてくれてよかった。

私はそう思っている。

父より

◆「みんなねっとフォーラム 2017」 参加報告

公益社団法人全国精神保健福祉会連合会主催による「みんなねっとフォーラム 2017」が、3月2日帝京平成大学沖永記念ホールで開催されました。今回のテーマは、「地域の中で共に暮らす」～それぞれの立場で出来ること～ 午前は、愛媛県愛南町で、地域の中で共に暮らせる町作りに取り組んでいる御荘（みしょう）診療所所長 長野敏宏精神科医の講演。午後は看護師、精神保健福祉士で埼玉においてアウトリーチ支援チームの統括責任者をしている佐野さん、千葉県ひだクリニックサービス管理責任者の高橋久美さん、娘さんを当事者に持つ家族会の岡田久実子さんの3人のシンポジストが藤井精神科医の司会によりそれぞれの立場から取り組んできたことを述べられました。

【講演、シンポジウムについては紙面の都合上一部抜粋しての掲載となります。広報部】

《講演概要》

風光明媚で温暖な地、愛媛県愛南町に 20 年前に移り住んだ精神科医長野氏は、過疎化されていく人口 2 万人ちょっとの町を見て、地域住民が丸丸となって町作りをする必要性を感じ、障害者の医療、福祉の改善、就労の場の確保に取り組んだ。精神科医療の関わりを原則として考えていること。◎徹底して、時間をかけて「本人」と話す。すべてにおいて、自己決定が基本。「だまさない」「ごまかさない」「強制的な治療措置を避ける」◎必要なら、緊急訪問も含め生活の場で医療を提供する◎無理な病院への受診勧奨を避けることが重要◎地域のあらゆる社会資源と連携・協

働を図る◎家族支援は、グループではなく個別に行う◎ピアサポートも重要◎治療関係と隣人としての関係・仲間としての関係◎すべての行為を“控えめ”に◎身の安全には最大限注意を払う～事故はお互いの不幸精神科病床を閉じ、訪問看護に力を注いでいる。長野氏は、さまざまな地域活動に参画。平成 17 年に特定非営利活動法人ハート in ハートなんぐん市場を、多様な仲間と共に立ち上げ、温泉経営、農業、水産業などに取り組んでいる。急がばまわれの考えで、精神障害者が一般の人と共に暮らせる就労の場の確保に奔走し、着々と成果をあげている。

シンポジストそれぞれの立場で 出来ることを実践してきたこと

支援者の立場から（所沢市保健センター アウトリーチ支援チーム統括責任者 佐野澄子さん）

地域での暮らしを維持したい希望を持つ一方で、精神科未受診、医療中断、入退院を繰り返している、精神障害で地域から孤立している者等比較的重症な当事者を、看護師、作業療法士、精神保健福祉士、精神科医師、ピア

サポーター等、多職種専門家によりチームを作り、訪問看護をすることにより、医療に結び付け、精神障害のある方と家族が安心して生活するための支援活動を行っています。

当事者の立場から(千葉県精神障害者ピアサポート専門員高橋美久さん)

千葉県流山市の就労継続支援 B 型事業所 T E R R A サービス管理責任者として働く高橋美久さんは過去に 3 回の入院歴をもつ統合失調症の当事者です。現在はひとり暮らしで、ひだクリニックグループの(株) M A R S で厚生労働省認定ピアサポートスペシャリストの資格をとり、スタッフと共に、地域住民との交流、親からの自立相談等、仲間と一緒に地

域に根付き、自分が経験したことを他の人に伝えることによって社会であたりまえに暮らしていけるよう希望のある社会作りを目指しています。地域の方々とは懇話会、親子コンサート、夏祭り、運動会、スポーツ大会、旅行を行い親交を深めています。

家族の立場から(さいたま市精神障害者家族会もくせい会 岡田久美子さん)

在宅精神障害者が暮らしやすい地域を考えるため、訪問(アウトリーチ)医療・支援への期待を込め、定期的な勉強会を行い、当事者

と家族に希望を与える地域を耕す活動をしています。



平成30年度みんなねっと行事予定(平成30年4月現在)

6/4(月) 定期総会 池袋アットビジネスセンター

6/5(火) 会長・事務局会議(または、運賃割引集会 & 要請行動)

10/26(金) 関東ブロック栃木大会 10:30~ 宇都宮市文化会館

11/26(月)・11/27(火) 兵庫全国大会 ポートピアホール(神戸市)

じんかれん家族相談ご案内

一人で悩まず、同じ悩みを持つ家族や専門の相談員に相談してみませんか

電話相談 毎水曜日 10時~16時
☎ 045-821-8796
面接相談 第3水曜日13時~16時(要予約)
K I V A こだま(伊勢原)にて
秦野病院 山下看護師による面談
予約受付; 火・木10時~16時
☎ 045-821-8796



赤い羽根 かながわ

平成 29 年度じんかれんニュースは、神奈川県共同募金会の助成を受けて編集、発行しています。この機関誌を通じて精神障害の保健福祉の向上に努めて参ります。募金にご協力いただいた皆様に感謝申し上げます。