

KSK

発行 KSK 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鳥山町1752番地  
障害者スポーツ文化センター横浜ラポール3F 横浜市車椅子の会内

# あゆみ会報

2018年11月号 第136号

編集 湘南あゆみ会  
〒254-0807 平塚市代官町21-4 SEA平塚ビル3F フレンズ湘南内  
TEL/FAX 0463-24-0420  
定価 50円（会員は年会費に含まれています）

## これからのお知らせ

### 11月定例会

#### 11月29日（木）『やどかりの里』見学

まだ5人空きがあります。ご希望の方は20日までに申し込み下さい。

申込先 ☎080-2071-5909 渡辺みどり迄

今回見学する『公益社団法人やどかりの里』は精神障害者の為の宿泊施設、就労施設などを一早く作り、様々な事業で彼らの生活を支援している先駆的な施設です。今回は時間の都合で2か所だけの見学となりますが、この機会に見学されることをお勧めします。

\* 詳細はあゆみ会報9月号又は10月号をご覧ください。

### 12月定例会

#### 12月11日（火）13:30~15:30

#### 講演会「精神科医療の改革と展望」

講師 氏家 憲章氏

社会福祉法人 うるおいの里理事長

場所 ひらつか市民活動センターB会議室

日本の精神科医療は戦後、各地に私立の精神科病院を作り、精神障害者を隔離するという政策をとって来ました。ここ10年程前から国は漸く地域移行へと舵を切り替えましたが、抜本的対策を行わないために、現在も20万人余の長期入院者があり、高齢化が進んでいます。一方、先進諸国は病床削減、入院期間短縮、地域生活重視の政策を



早くから進めてきました。日本の状況は何時になったら変わるのでしょうか。日本の精神科医療状況に詳しく、最近、ベルギーに視察に行ってきた講師のお話を聴き、一緒に考えましょう。

### じんかれん研修会

#### 12月4日（火）10:00~12:00

#### 「障害年金受給のポイント」

講師 白石 美佐子氏

会場 かながわ県民センター304会議室

〈プロフィール〉 横浜駅西口歩5分

社会保険労務士 障害年金問題で各地で講演を行っている人気の講師。月刊「みんなねっと」誌に「続・事例から見る精神障害者の障害年金の実際」を連載中。

障害年金受給に際してのさまざまな問題について分かり易く説明して下さいます。

皆様のご参加をお待ちします。交通費補助あり

\* 詳細はチラシをご覧ください。



### ともに生きよう

### 「障害者の日」キャンペーン 平障連主催

開催日 11月17日（土）13:30~15:00

会場 OSC 湘南シテイ オープンモール

啓発品とチラシ配布を行います。

《イベント》 13:45~ ステージ

歌と演奏 〈とびつきりレインボーズ〉

フリースタイルフットボール 〈ArtiSTARE〉

みんなでキャンペーンを盛り上げましょう!!

# 報告



## 10月定例会 SST勉強会

10月8日 初めて参加の方3名を含め33名もの参加者がありました。高森先生は前日まで島根県で当事者に係わる人への研修会に出席して来られたとのことですが、お疲れも見せず遅くまで個人相談を受けてくださいました。（以下概略）

・グループホームの世話人の方からの相談  
メンバーさんの話を聞いてあげたいけど遅くなるので困る。⇒上手なお断りの仕方：お料理が終わってからねとやんわりと。

・グループホームに入った娘さんが出たいという。お料理がしたいけどできないから。⇒作りたい人みんなで作ることを提案してみる。

・娘の回復を願い宮古島に転居したが、調子が良くなれない。⇒急な環境変化に弱い。

・斎藤環氏訳のオープンダイアログの本に薬は要らないと書いてあるが。⇒フィンランドでは約80%の人が薬なしで回復している。周囲が当事者のレベルに合わせ、対等に話し合い、環境が良くなれば薬は減ってくる。感情表出（怒り、批判、巻き込まれ）を下げる。ご免を言える環境にする。

・一人のお父さんが家でオープンダイアログをしようとしたが娘さんは口を開かない。⇒口をききたくない娘に、お父さんは無理に話をさせようとしている。相手のレベルに合わせ、安心を上げる。それが育てなおしの原点。

### 《お困り事 Q&A》

1) Q (当事者の方から) 病院に入院したことで人と向きあえるようになった。将来結婚したい。

A 夏苺郁子さん（精神科医）は父母への憎しみを抱き続けたが、中村ユキさん（漫画家）と出会って扉が開けた。病気があっても幸せと言えるように。自分が楽しいと思うことを追求しましょう。自分の気持ちを言えるように。大きなストレスからは逃げる。小さなストレスには慣れる。

2) Q 娘の発症で、一生懸命気遣っていることが分かった。

A 心にいろいろやりたいことがある時、使うのは脳、と神田橋條治先生が言っている。「ありがと

う」「無理しないでね」の声掛けを。あせらない、がんばらない、むりしない。

3) Q 妹が自分に依存的で困っている。

A 長電話を早く終わらせる方法は先ず演技でいいから歓迎の言葉を使う。指示の言葉は言わない。相手の気持ちを受け止め、共感し褒める。満足すれば早く電話を切ってくれる。

4) Q 淋しいからと一日中くっついていて家事ができない。

A 親の方からくっつく。安心させると大人になっていく。妄想の世界に付き合う。出来たことを大げさに褒める。相手が変わりやすいように自分が先に変わる。

5) Q 高価なバッグをいっぱい持っている。捨てると戻ってくるという。

A バッグに心を置いているから。邪魔にするのではなく受け入れる。妄想には付き合っあげてあげる。

6) Q 頭でいろいろ考えては質問してくる。考えすぎないようにするにはどうしたらよいか。

A 調子の悪い時を見抜く。辛さをくみ取ってあげる。別の話に切り替える。

7) Q 寝るのが夜中で、夜遅くに風呂に入る。親は付き合わされ寝不足で持病に良くない。

A 子離れが必要。親の助けを諦めさせる。他にもたくさん質問を頂きましたが、時間切れとなっていました。



## みんなねっと関東ブロック大会

10月26日 宇都宮市文化会館において「平成30年度関東ブロック大会in栃木」があり、東京都医学総合研究所 副所長の糸川昌成さんによる基調講演「脳と心～見えるものと見えないものの意味～」がありましたので概略を報告します。

### 1 .抗精神病薬の作用メカニズム

神経は電気信号を伝える細長い電線であり、軸索末端から伝達物質が放出される。

1952年 抗精神病薬の発見 フランス人外科医 アンリ・ラボリ

1970年 抗精神病薬の作用部位発見 カナダ人薬理学者フィリップ・シーマン

抗精神病薬は脳のドーパミン受容体にふたをする

ことで幻聴や妄想を抑える。

ドーパミン受容体の働きが強すぎることで、統合失調症を形作っている可能性がある（ドーパミン仮説）

## 2 抗精神病薬開発の現状

統合失調症の矛盾

- 1) 統合失調症治療薬は概念実証が取れた後、検体を増やすとプラセボと有意さがなくなる。
- 2) 統合失調症の遺伝子研究は有意な第一報告の後、追試で対照と有意さが消える。
- 3) 統合失調症は症候群なので、原因が複数混在。
- 4) 統合失調症はモノ（脳）とコト（環境）が混在する。

症例1の6番染色体のGLO1遺伝子に変異を発見。その為、GLO1は酵素活性が半分しかなく、症例1はAGEが3倍増え、ビタミンB6が枯渇していた。AGEの蓄積は統合失調症発症のリスクを25倍増やし、ビタミンB6の欠乏は統合失調症のリスクを10倍増やす。

活性型ビタミンB6（ピリドキサミン）はAGE濃度を下げる（試験管実験）ことから治療薬として開発中である。

## 3 統合失調症が治るとは

統合失調症はコト（環境）の要素が強く関与するモノ（脳）の側面を持つ。

脳の部品は遺伝子で決まるけれど、知覚体験（心）は過去の履歴が大きく影響する。

近代科学の功罪＝原因探しのわな

- ・息子はどのようにして統合失調症になったのか
- ・幻聴（原因）があるから生活できない（結果）

幻聴は原因ではなく結果かも

人間関係、生活基盤、金銭関係⇒環境調整、

社会的サポート⇒社会参加できたら幻聴が変化

東洋医学の考え方

- ・症状（見えるもの）は見えないもの（ツボ・経絡）が影響する
- ・病の意味 ほとんどの病気（困難・挫折）にはイニシエーションとしての側面がある。

内科的治癒（現状への復帰）

外科的治癒（現状復帰の放棄）

精神科的治癒（現状とは違う所への復帰）

精神活動は脳だけでは決まらない。

生活臨床：弟が子供を連れてお正月に実家に来る度に再発し入院していた男性。年老いた両親は孫をかわいがり、長男の頭越しにお年玉をあげていた。そこで、今度のお正月にはそれをやめて兄に渡し、本家名代として兄から弟夫婦にあげるように両親に話し、弟にはお兄さんが両親と暮らしてくれることで助かっていることを兄に言うように指導した。それ以来、その男性は入院していない。

《まとめ》

- 1 脳はこころの一部（尊厳や自尊心は脳ではない）
- 2 病気にはイニシエーションとしての性格がある。
- 3 精神科的治癒は内科とも外科とも違う治癒。
- 4 薬は脳を治療し、物語は魂を癒す。
- 5 腑に落ちる物語が回復をもたらす。

（感想）モノである脳・遺伝子研究から治療薬を開発し、コトである心、環境、さらに沖縄のユタに至るまで、統合失調症を深く理解しようとする幅広い研究に感銘を受けました。講演後の質問で、早期発見・早期治療をどう思うかとの質問に対しては、その考えは内科的考え方であり、精神の早期発見は難しく、また、幼児に対する薬の使用は賛成できないとのお答えでした。



### 【 いのちの歌 】

生きて行くことの意味 問いかけるそのたびに  
胸をよぎる愛しい 人々のあたたかさ  
この星の片隅で めぐり会えた軌跡は  
どんな宝石よりも たいせつな宝物

泣きたい日もある 絶望に嘆く日も  
そんな時 そばにいて 寄り添う あなたの影  
二人で歌えば 懐かしくよみがえる  
ふるさとの夕焼けの 優しいあのぬくもり

本当にだいじなものは 隠れて見えない  
ささやかにすぎる 日々の中に  
かけがえのない喜びがる

いつかは誰でも この星にさよならを  
する時が来るけれど 命は継がれていく  
生まれてきたこと 育ててもらえたこと  
で会ったこと 笑ったこと



そのすべてにありがとう

この命にありがとう

（開会式の時にみんなで歌った歌）

（谷田川 記）



## 「精神疾患」40年ぶり教科書に

（10月29日朝日新聞より抜粋）

2022年度から使われる高校の保健体育の教科書に、精神疾患の記述が40年ぶりに復活する。家族会や専門家らは「偏見の解消や早期発見につながる」と評価。現場の先生からは「まずは自分たちが学ばなければ」と声があがる。

文部省が3月に告示した、高校の新学習指導要領。保健体育に「精神疾患の予防と回復」の項目ができ、「精神疾患の予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践すると共に、心身の不調に気付くことが重要であること。また疾病の早期発見及び社会的な対策が必要であること」と盛り込まれた。教科書会社はこれをもとに教科書を作る。

スポーツ庁によると、1978年告示の高校の学習指導要領から、中学も77年告示の学習指導要領から精神疾患の記述がなくなった。40年ぶりに今回、高校の教科書で復活することについて、同庁は「精神疾患をり患する若者は多い。現代の健康課題の一つで、理解を進める必要がある」と説明する。

中学・高校の保健体育の教科書を調べた中根允文・長崎大名譽教授（社会精神医学）によると、70年代後半まで、精神疾患について人権を無視した記述が多く見られた。患者らによる教科書改訂運動を受け、80年代に入る直前になって、偏見なく対応すべき疾患だとの表記が現れた。

記述が消えた背景には、教科書改訂運動や授業時間数の減少などがあるとみられる。中根名誉教授は「偏見に満ちた記述は更なる偏見を生むが、知らないことによる不安や恐怖感も偏見につながる。今回、高校教科書に復活したことは評価できる」。

東邦大医学部の水野雅文教授（社会精神医学）によると、躁鬱病や統合失調症などは思春期で発症する人が多い。生涯に精神疾患にかかる人は6～7人に1人おり、75%は25歳未満で発症するとの報告もある。「例えば統合失調症は発症しても5年間の治療がその後を決める。早く気づき、専門機関を受診することが大事で、自分自身や周囲の健康のためにも精神疾患の知識は欠かせない」と話す。（中略）長年、教科書への記述復活を求めてきた、全国精神保健福祉会連合会の小幡恭弘事務局長は「今はまず、知ってもらうことが大事。こちらからも授業や教材を提案していきたい。発症の第1ピークは14歳。中学生への教育も求めたい」と話す。

**海外の教え方は** 国立精神・神経医療研究センターの小塩靖崇・流動研究員（学校精神保健）によると、豪州や英国、カナダ、米国、台湾などでは授業で扱われている。（中略）小塩研究員は、①正しい知識の提供②偏見の改善③援助、受診行動の促進—の3点が共通する要素だと指摘。「日本でも当然必要。非専門家であっても教えられるような教材を作るなど、医療と教育をつなぐ活動を進めないといけない」と話す。

## 平塚市福祉会館まつり参加報告

10月19日（金）20日（土）、平塚市福祉会館まつりに、当事者による絵画作品展示7点及びみどり農園の野菜・東北支援昆布販売等の2部門に参加しました。野菜・果物は新鮮で安く、昆布類も人気があり、ほとんどが1日目で売り切れてしまいました。お手伝いくださった皆様お疲れ様!!

〈収支報告〉

売上	215,800円
原価	160,790円
利益	55,010円



サロンあゆみのお知らせ

11月は16日（いつも第3金曜日）

13時～16時 ひらつか市民活動センター  
研修室で開いています。寒くなってきました。風邪に気をつけてお過ごしください。