

KSK じんかれんニュース

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 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

NO. 4 0 平成 3 0 年 1 2 月号

◆航空運賃割引 精神障害者にも適用!!◆

平成 30 年 10 月 9 日全国精神保健福祉会連合会
交通運賃割引全国運動推進プロジェクトチーム発行
『JR など運賃割引推進ニュース』より転載

2015年6月26日、全国精神保健福祉会連合会は「一般社団法人全日本航空事業連合会」へ他障害同等の航空運賃割引の要請を行ってきました。2018年9月21日、厚生労働省社会・援護局障害保健福祉部長名で国土交通省と協議の上、都道府県知事、指定都市市長、中核市市長宛に「障発0921第8号・障害者に対する航空旅客運賃の割引について（通知）」が周知されました。

これを受けて、全国精神保健福祉会連合会事務局は【JAL】及び【ANA】に対し、お礼と併せて実施に踏み切った背景について問い合わせた結果、下記の回答を得ました。

【JAL】身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育手帳、精神保健福祉手帳の所持者に対して、本人と介護者1名の割引を行う。1種2種の区分は行わない。等級も問わない。

2020年のオリンピックパラリンピック開催に向けて、バリアフリーの機運が高まってきている。バリアフリー関連についてはJALにも社会的な役割として求められていることが背景。割引実施は当社独自の判断。厚生労働省からの要請はあった。

【ANA】身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育手帳、精神保健福祉手帳の所持者に対して、本人と介護者1名の割引を行う。1種2種の区分は行わない。等級も問わない。また従来手帳に航空運賃割引の承認印（障害福祉課などの窓口）が必要だったが必要なくなった。「定期航空協会」の要請があった。

障害者等に対する航空旅客運賃の割引の適用拡大の概要

◆9月21日 航空会社においてプレスリリース

	現行	適用拡大後	適用予定時期
精神障害者	—	全ての「本人・介護人」に適用（精神障害者は満12歳以上で福祉手帳の交付を受けている者	日本航空グループ
身体障害者 知的障害者	障害の程度に応じ、「本人・介護」又は「本人」の区分あり		2018年10月4日予約受付分～ 全日本空輸グループ等 2019年1月16日予約受付分～

《日本航空グループ》日本航空、日本トランスオーシャン航空、日本エアコミューター、琉球エア
ーコミューター、ジェイエア、北海道エアシステム

《全日本空輸グループ等》全日本空輸、ANA ウイングス、AIRDO、ソラシドエア、スターフ
ライヤー

※現在、障害者等に対する航空旅客運賃の割引を実施している他の航空運送事業者については、今
回の日本航空等における適用拡大にならうかどうかを検討中。

※全日本空輸グループ等においても、2019年1月16日から、日本航空グループと同様の制度
変更を行う予定です。航空事業者において明確な決定があり次第、各自治体に対して変更を踏ま
えた改正通知を发出させていただき予定としております。

厚生労働省の通知—精神障害者に関する記述紹介

《割引運賃額》障害者に対する割引運賃は、各航空運送事業者がそれぞれ設定するものであり、
運送事業者又は路線によって異なることがある。

《割引運賃の適用区間》精神障害者について割引運賃の適用区間は、日本航空(株)、日本トラン
スオーシャン航空(株)、日本エアコミューター(株)、琉球エア—コミューター(株)、
(株)ジェイエア及び(株)北海道エアシステムの定期航空路線の国内線全区間とする。

《割引運賃の適用範囲》精神障害者について精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている満12歳
以上の精神障害者が介護者と共に、又は単独で利用する場合に、当該精神障害者及び介護者1名に
対し、それぞれ適用する。

《割引運賃を利用する場合の航空券の購入手続》精神障害者について

(1) 精神障害者が航空券を購入する場合は、精神障害者保健福祉手帳(顔写真付きのもの及び搭
乗日当日が有効期間内であるものに限る。)を航空券販売窓口に掲示するものとする。なお、精
神障害者は、乗降の際及び搭乗中は、同手帳を携帯して、係員の請求があったときは、いつでも
提示しなければならないものとする。ただし、本人の携帯が困難な場合には、介護者が携帯しても
差し支えないものとする。(2) 精神障害者が介護者と共に搭乗する場合は、利用開始前に同一
搭乗区間の航空券を同時に購入するものとする。

《実施期日》障害者に対する割引運賃の適用範囲の拡大措置は、平成30年10月4日より実施される。
ただし、変更が可能な航空券であれば、同日までに発券した場合であっても、同日以降の申し出に
より適用される。

▶▶ 3 2 都道府県議会で意見書採択◀◀

家族会の働きかけで「他障害同等の交通運賃割引の実現を求める意見書」を採択した都道府県議
会は、北海道、秋田県、岩手県、新潟県、茨城県、栃木県、群馬県、千葉県、東京都、神奈川県、埼
玉県、富山県、石川県、長野県、岐阜県、静岡県、愛知県、三重県、大阪府、滋賀県、京都府、奈
良県、和歌山県、兵庫県、鳥取県、島根県、岡山県、福岡県、大分県、佐賀県、熊本県、鹿児島県
(47都道府県/32都道府県/達成率68.1%)です。政令指定都市で採択した札幌市、横浜市、川崎市、

相模原市、静岡市、浜松市、名古屋市（20市/7市/達成率35%）を含め166の市町村議会で採択（達成率9.5%）されています。静岡県（35）富山県（15）鳥取県（19）では100%の自治体で、神奈川県（33/16）、奈良県（39/17）では40%以上、大分県（18/7）では40%近い自治体で意見書採択を成し遂げています。

全国津々浦々から意見書採択運動を!!

公営・民営の全交通事業者への懇談要請行動を!!

《厚労省障害保健係長報告内容》この間の割引適用について、団体やユニバーサルデザイン2020行動計画など社会的要請に基づいて、厚労省からも働きかけ、具体的には国交省と航空事業者が5～6月に重点的に話し合い、実施要請をしてきた。（みんなねっと小幡恭弘事務局長より）

《成果の背景》全国運動に立ち上がった今日までの家族会の運動及び改正バリアフリー法などが後押ししました。引き続き「意見書採択運動」「交通事業者への要請行動」を展開していきましょう。

◆ 2018 第45回 精神保健福祉「県民の集い」海老名&厚木 報告



堤理事長による開会挨拶

肌寒い前日とは打って変わって暖かい陽気の中で行われた「県民の集い」には、海老名市文化会館の会場が満席となる325名の家族、当事者、支援者が集結しました。（家族183名、当事者36名、支援者95名{一般・福祉・行政・学校}、来賓11名）



第一部 アトラクション

就労継続支援B型事業所エアリアルと仲間たち『エアリアルバンド with G』による演奏。

第二部 『当事者ひとりひとりが自信をもって生きてゆくには ~オープンダイアログによるリカバリーをめざして~』をテーマにした、精神科医で鍼灸師の森川すいめい氏によるロールプレイとグループディスカッション、講演、質疑応答でした。

地域生活を基本にという世界の精神医療の潮流の中で、1980年代にフィンランド・西ラップランド地方で始まった「対話による治療～オープンダイアログ」は、精神科病院への入院や薬物療法に頼らず、対話中心で治療することで82%の人が回復したという画期的な実績を持

っています。患者や家族から依頼を受けた医療スタッフが、24時間以内に治療チームを招集して患者の自宅を訪問し、症状が治まるまで毎日対話する、というシンプルな方法で、入院治療・薬物治療は可能な限り行わない。患者を批判しないで、とにかく対話する。などのルール

があります。ミーティングの参加者は患者、家族、医師、看護師、セラピストらで、1 回当たりの時間は 1 時間半程度。参加者全員が平等な立場で、症状が改善するまで毎日行われる。ミーティングは全員が発言し、医療チームで行われる話し合いもすべて患者の前で行います。薬物治療や入院は極力避けますが、必要な場合には患者を含めたミーティングで決定します。対話中心の治療方法により約 8 割の患者が回復したという驚異的な結果にいち早く着目した森川先生は、日本でもこの手法が精神医療の一環として普及していくのではないかという思いで活動を続けています。本日の講演会では、ミーティングは実際どのように行われるのかを、本人役、父親役、母親役、姉役と訪問看護師役、そしてセラピストがロールプレイを行い、舞台上に再現してもらいました。セラピストとは、心因性のストレスや精神的な不適応に対応する治療をする社会復帰のための療法を専門に行う人＝療法士、治療士です。ロールプレイとは、現実にかかる場面を想定して、複数の人がそれぞれ役を演じ、疑似体験を通じて、ある事柄が実際に起こったときに適切に対応できるようにする学習方法の一つです。今回は、森川先生がセラピストとして行われたロールプレイでした。オープンダイアログは、『本人のいないところで本人の事を決めない』『上下関係を作らず、輪になって』を基本原則にし

て、それぞれそれぞれの立場から、自由に本音を話し合う。結論を急がない。心の中にこもっていることを、輪の中で、話を重ねることで、お互いの誤解、思い込みによる複雑に絡み合った糸を、時間をかけてほぐしていく。たとえ本人の言うことが妄想であっても、よく話を聞く。話の腰を折らずに最後まで聴く、傾聴が大事。1 回のミーティングに要する時間はさまざまだが、おおむね 60 分から 90 分。家族が危機のなかで孤立していると感じないように、十分な頻度で（必要があれば毎日）ミーティングの機会が持たれる。重大な危機の場合、10～12 日間にわたって毎日ミーティングを行うことを考慮に入れる。急性期を脱して症状が消えるまで、同じ治療チームが関わり続ける。以上がオープンダイアログについての概要ですが、日本にオープンダイアログが広まり、当事者が話したいことを自由に話せる場所作りに国、行政がバックアップしてほしいとの閉会の言葉でした。

(まとめ:三富)



セラピストと家族によるロールプレイ

◆ 2018 関東ブロック大会 IN 栃木 に参加して

栃木県精神保健福祉会（やしお会）の主催で宇都宮市文化会館ホールにて開催された平成 30 年度関東ブロック家族会「精神保健福祉大会 IN 栃木」は、関東近県から、会場がほぼ満席となる 400 名近い家族・支援者が集まり、熱気溢れる大会でした。知事、市長、県議会議員と行政のトップや多数の議員、支援者が来賓として参加された大会は主催者の意気込みを感じさせました。

第一部 “聞いて！栃木の実情”

10 数年前に統合失調症を発症した 39 歳の男性が紆余曲折を経た後、野菜作りの機会を得て、自然の中で働く喜び、野菜を育てることで知った命の尊さとはかなさ、野菜を買ってくれる人

への感謝の気持ちと自信、家族への感謝の気持ち、人と人とのコミュニケーションの重要性を学んだ。『自立』は、頼れる人・信頼できる人に自らが援助を求めることが出来て初めて『自

立』と言えると語る当事者のグローバーハイツ農園長と母親二人による報告でした。

“ピアからのメッセージ”は、地元のデイケアに通い、日常生活の中で起きる小さな悩み、困りごとを仲間（ピア）で話し合い解決している 5 人による体験談や思いを語り合いました。A さん・・・断薬して再発した。薬を飲み続けることが大事。

B さん・・・色々な人と接して少しずつ回復した。C さん・・・一定の評価基準に達してればよいと思うようになった。(完璧を求めない) D さん・・・障害者が区別される事なく健常者と一緒に就労後一杯やれる職場で働くのが夢。E さん・・・統合失調症と付き合うには、医者の方(薬) 30%、仲間の力 30%、自分自身の努力 30%、受け入れる 10%と思う。

第二部 基調講演「脳と心」～見えるものと見えないものの意味～

講師 東京都医学総合研究所副所長 糸川昌成氏

糸川先生は分子生物学者としての研究と同時に、精神科医としても診療を行なう統合失調症研究の第一人者。母親が統合失調症であったことを公表し、家族の立場から生物学的精神医学の在り方を見直しています。2015 年 3 月には第 10 回日本統合失調症学会で会長を務めた。慢性期の統合失調症の方への支援においては、重要なのは薬物治療を中心とした脳に対する生物学的な治療と、心に直接働きかける「人薬」(ひとぐすり)の両方がそれぞれ必要とされています。私たちが悩んだり、苦しんだりすることの多くは人間関係にまつわることです。自信や自己肯定感、家族や友人などの身近な人たちに自分を承認してもらいながら育まれていきます。人間関係のこじれやトラブルは、それ自体が大きなストレスとなりますし、さまざまな心身の病気を引き起こすことがあります。しかし、苦しみが楽になったり、「癒される」といった体験もまた、人との関りからもたらされることも多いでしょう。20 年、30 年という長い病歴のある統合失調症の患者の場合、一貫して悪いままという方はあまりいません。良い時があったり、悪い時があったりするものです。しかし、

当事者の方もご家族も、どうしても悪いところに目が行きがちです。「あの時あれをやったのが悪かった。これをしなければよかった。」といった後悔と反省と原因探しほど脳に悪いことはありません。それをやると、効いていた薬がどんどん効かなくなります。ご家族も当事者の方も具合が悪かった時のことに目を向けていただきたいのです。後悔や反省ではなく、何が良かったのだろうと考える。脳に良かったことを、ひとつずつ生活の中に取り入れていくのです。脳の研究を 30 年やっていて、脳は心の一部を形成しているものであって単なる機械の部品の集合体ではないということが分かりました。慢性期の患者への支援は、目にみえない頭蓋骨の外側を大切にすることです。もちろん内側も大事です。私は今後も頭蓋骨の内側の研究をして、もっと良い薬を作ります。しかし、薬は内側にしか効きません。外側はすべての現象を直線的因果律(一切のものは何らかの原因から生じた結果であり、原因がなくては何ものも生じないという法則)で結ぶではありません。統合失調症はモノ(脳)とコト(環境)が混在します。内科の病気とは違い

原因が複数混在する症候群で疾患ではない。モノ（脳）は遺伝子が影響するが、コト（環境）は遺伝子が影響しない。知覚体験（心）は過去の履歴が大きく影響する。「すべての症状には意味がある。その人の人生の文脈を理解したときに、人の尊厳が回復する。その人がかけがえない人間として丁寧に遇されたとき、尊厳は扱われた当人と扱った人との間に共鳴しあうものだ」と著書の中で述べています。

今後については、東洋医学を研究し、西洋医学との融合を図りたいと語られました。薬は脳に効き、心遣いは人に効く。臨床と研究をどちらも尊重し、遺伝子の研究、カルボニルストレスの発見など、あすへ希望を信じて統合失調症の解明に日夜研究を続けている姿に、感銘を受けました。

(まとめ：三富)

青い麦の会 10 月例会 2018 年 10 月 3 日 於いて：鎌倉市福祉センター

講演会

◆「自分自身で、ともに〜べてるの家の当事者研究〜」を聴いて：講師 向谷地宣明氏

むかいやちのぶあき
向谷地宣明氏(35)は、北海道浦河で当事者研究を立ち上げた向谷地生良氏むかいやちいくよしの長男で、生まれた頃から、べてるの家の精神障害を体験した当事者と共に育ちました。現在は東京を拠点として、当事者研究のワークショップを各地で主催するほか、各地の家族会や当事者活動を応援しています。

今回の講演会は、向谷地氏と当事者塙氏によるトークで、当事者が「苦労の主人公」として、仲間と話し合い、経験を分かち合い、仲間と共に自らの生きづらさについて「研究」をすることで、「自分を助けていく」取り組みについて詳しく話をして頂きました。「幻聴」「幻覚」を抱えている当事者同志が、お互いが付き合っている「幻聴さん」を研究しあうことで、自分についての情報を増やす、自分の助け方を知る、周囲と共有して生活に活かす取り組みをしています。当事者研究は、統合失調症などの体験を持ちながら地域で暮らす当事者の生きづらさの経験から生まれた「自分を助けるプログラム」です。そこで大切にされていることは、当

事者自身が生活していく中で出会う、さまざまな「苦労の主人公」になることです。そこで当事者研究では、誰もが安心できる、より有効な「新しい自分の助け方」を仲間の助けを借りながら一緒に探ります。そしてそこから生まれたアイデアが、同じ困難を抱える仲間を助けることにつながるという「苦労の循環」が始まります。幻聴は誰もいないのに声が聞こえることで、内容は人さまざまです。当事者塙さんの場合は、本人以外二人が登場して対話する二人称幻聴です。一人は攻撃的で命令的な「おとなしさん」、もう一人は助けてくれる「ピアさん」と呼び、時には自分も参加して三人で対話することがあるとの事です。当事者研究は、お互いの幻聴を中心としたテーマを話し合いますが、「当事者がかかえる様々な生きづらさ（見極めや対処が難しい圧迫や不快なできごと、症状や薬との付き合い方、家族・仲間・職場における人間関係、仕事上の苦労）や、固有の経験等を素材にして様々なこ



SHOJO - 2692940

とを研究しています。当事者自身が仲間と共に、関係者や家族と連携しながら、常識にとらわれずに「研究する」という視点に立ってワイワイガヤガヤと語り合い、時には、図（絵）や、アクションを用いて出来事や苦労のおきるパターンや仕組み、かかえる苦労や困難の背後にある意味や可能性を見出すことを重視しています。

向谷地さん、埴さんよりのアドバイス、提案

◎段階を踏む、高望みはしない、一步一步着実に。 ◎自分の身体を意識するようになり、自分の状態を言葉で表現出来るようになってきました。仲間の苦労も理解しやすくなり、仲間なのだ、とあらためて思えました。 ◎単純に言っていることを鵜呑みにするのではなく、言葉に色々メッセージが含まれていることを理解する必要がある。

(まとめ：三富)

◆夏苺郁子氏アンケート調査について

より良い精神科医療のために情熱をもって活動されている精神科医 夏苺郁子先生より「精神科医の診察能力、態度、コミュニケーション能力についてのアンケート調査への支援に対するお礼のメッセージが届きました。

皆 様

私は、平成 27 年に「精神科医のコミュニケーション能力」を全国の当事者・ご家族に評価していただくアンケート調査を実施し、ウェブ回答も含めると 7000 人を超える方々から回答を得ました。7000 人という数は本邦で過去最大規模であるとともに、全国の当事者・ご家族が「精神科医を評価する」という調査も本邦初の試みです。寄せられた回答 7000 通の中から質問紙回答 6341 人の回答を解析し、まとめた論文が精神神経誌に掲載されました。この貴重な結果を論文だけにとどめず、冊子にして全国の当事者・家族・病院や診療所へ配りたいと考えました。冊子を通して「精神科医の診察はどうあるべきか」「精神科医療はどう変わるべきか」をみんなで考え、結果として精神科医療全体が良い方向へ向かうことを目的とします。冊子は、平成 30 年 11 月頃の配布を目指し 3 万部を作製する予定です。冊子作製・配布のための資金を皆様から募ります。なおウェブでの回答結果は、冊子配布と同時期の来年 1 月頃にアンケート用のホームページ natsukari.jp/ でご報告させていただきます。精神疾患は、決して「他人事」ではありません。「心の病」は、あなたの人生のどこかで出会う病気です。あなたの家族や友人など、大切な人になるかもしれないのです。身近な病気として、皆様のご支援をお願いいたします。

アンケート調査の論文がやっと精神神経学雑誌 120 巻 10 号のオンラインジャーナル

(<https://journal.jspn.or.jp/>) に掲載となりました。4 回も書き直しを指示された上での掲載で、改めて当事者・家族の本音を学会や専門家に届けることの大変さを実感しました。しかし、論文として掲載されたことで「当事者・家族の本音」に学術的な意味があるとお墨付きをいただいたこととなります。私はこの調査の結果を論文にして終わりにするのではなく冊子にして、広く全国の当事者・ご家族・病院・診療所へ届け、みんなで「それぞれが、精神科医療の当事者」として、

精神科医療はどうあるべきかを考えるきっかけとしたいと思います。病院やクリニックの待合室に冊子を置いてもらえば、診察の内容も変わってくるのでは？と願います。論文の内容を分かりやすく解説した冊子を、3 万部作成予定です。全国へ届けるための資金を、クラウドファンディングを通して集めます。

注) クラウドファンディング (Crowd Funding) とは、群衆 (Crowd) と 資金調達 (Funding) という言葉を組み合わせた造語で、不特定多数の人が通常インターネット経由で他の人々や組織に財源の提供や協力などを行うことを指します。世の中に呼びかけ、共感した人から広く資金を集める方法です。起案者 夏苺郁子先生のクラウドファンディングは下記にて検索して下さい。

<https://a-port.asahi.com/projects/seishinka-User> です。

《H30. 11. 23 現在》

クラウドファンディングによる資金調達の途中経過 支援 221 人 募集期間 12 月 14 日まで
集まっている金額 2,254,000 円 目標金額 : 1,600,000 円 達成率 140%

4 日目で、目標金額を達成できました。当事者の方やご家族の方は、毎日の大変な生活の中でのご支援、本当に感謝です。医療者の方々は、忙しい業務や診療・研究の中でページを開き、目を通していただいたこと、心より感謝申し上げます。パソコンの操作にまったく自信がなく「とても無理」としり込みする私を、大学時代の同級生が「これは絶対価値ある活動だから、大丈夫！頑張ってみなよ」と、励まし続けてくれました。恐る恐る始めたクラウドファンディングで、初日の夜は心配で眠れませんでした。日を迫うごとに支援の方が増え、お一人お一人のお顔が浮かび、添えられたメッセージを読んで泣きました。人の情けに救われて、精神医療の先に大きな希望が見え始めています。この希望を皆様と共有できます。これは、大きな喜びです。

ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました！ 今後は、冊子を見やすくするためにページ数を増やす・冊子の発行部数を増やす予算に充てたいと思いますので、どうか締め切りまで引き続きのご支援を宜しくお願い申し上げます。

やきつべの径診療所 夏苺郁子



沖縄監置小屋保存カンパ じんかれん家族会 合計金額 50,900円 になりました。

11 月 22 日 じんかれん事務所より沖縄県連へ送金致しました。ご協力ありがとうございました。

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)
KIVA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 30 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。