

～安心して暮らせる地域社会をめざして～

KSK じんかれんニュース

NO. 64 2022年12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: <https://jinkaren.net/>

第 14 回全国精神保健福祉家族大会 みんなねっと広島大会開かれる

今回はコロナまん延防止対策に基づき、参加方法は 1. 会場参加 2. アーカイブ参加 3. 全体会の zoom 参加(初日のみ)の 3 通りでした。10 月 13 日・10 月 14 日に開かれた大会は、「愛と自立を語ろう」をテーマに、全国の当事者とその家族、さらに支援者や関係者が一堂に会し、精神障害を取り巻く諸課題について認識を深めるとともに、精神障害者一人ひとりが安心して社会生活を送ることができる共生社会の実現を目指して開催されました。

【基調講演概要】

テーマ「地域において精神障害者と家族が安心して暮らせるために」

講師 石井 知行氏 (広島県 障害者自立支援協議会会長)

《目標》

◎当事者を家族がサポートできる、または、家族が高齢化してサポートできなくなっても当事者が

安定して生きていくことができる仕組みと社会の状況をつくる必要がある

◎家族支援の充実 — 当事者・家族が一体となった施策が必要

◎認知症高齢者施策を参考にして目標とする

◎家族会の強化 — 理論と政治力の力

(自分たちの考え・立場を実現するには、議員への働きかけ、ロビー活動等、政治の力が大事)

【特別講演概要】

テーマ「だれもが自分らしく暮らせる地域のために」～みんなで考える地域精神保健のありかた～

講師 藤井 千代氏 (国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所地域精神保健・法制度研究部部長)

◎誰もが安心して自分らしく暮らすことができる

「地域共生社会」の実現のため、精神障害にも対応した地域包括ケアシステム (にも包括) の構築が求められている

◎地域住民のさまざまな支援ニーズに対応するた

めには、公的機関の機能 (精神保健) の充実が不可欠

◎精神保健医療福祉サービスを含む地域のネットワークづくり、地域づくりを行う

◎アウトリーチ支援を含む丁寧な個別支援から地域課題を共有し、地域全体の連携、地域づくりにつなげる

◎本人や家族からの声を届けることができる仕組みが大切

(全体会 zoom オンライン視聴まとめ : 三富)

《参加報告》

谷田川靖子

広島市は原爆投下で廃墟と化した町とは思えないほど緑が豊かな美しい町になっていました。会場の JMS アステールプラザは平和記念公園に近く、ホテルも併設する大きな建物で、主催者説明では全国 40 数県から参加者が集まっているということでした。

2 日目は、第 1 分科会「家族による家族学習会の取り組み」、第 2 分科会「家族相談支援のあり方」、第 3 分科会「障害年金・当事者の地域での生活」、第 4 分科会「高校教科書(保健体育)」と 4 つに分かれて行われ、その第 2 分科会に参加したので簡単ですが報告します。

2 人の方からの問題提起と助言者からの言葉がありました。

1 人目の方：地域家族会で親父の会、発達障害者の会、引きこもり者の会などを立ち上げ、今は相談員をしている。家族の悩みは、親なき後の事、病識のない当事者の事、理解のない世間の事などで尽きない。自分は電話・メール・ライン・面談・訪問・同行などで対応してきた。多くの父親が関心を持たず勉強しないのは何故か。主治医と対等に話せないのは何故か。面会相談の後、年金取得や保健所などへの同行などしてきたが、これまでの支援方法で良かったのだろうか。これからも目を背けず、真正面から向き合っていこうと思う。

2 人目の方：20 数年、単科精神科病院でソーシャルワーカーを務めた後、今年“ACT ひろしま”を立ちあげた。病院では家族会事務局を担当し、多くの家族の涙、怒り、悲しみ、無力感等を見、それが自分の活動の原点となった。セルフヘルプ活動のための専門職としてできることは、組織作りの支援、活動の場の提供、情報発信の支援、活動の継続・発展の支援などがある。地域で孤立し、支援が届いていない当事者・家族に支援を届けたいという思いから ACT を立ち上げたが、その中で感じていることは、家族の期待とサポートの大きさである。家族による家族相談支援の強みは、同じ立場で枠にとらわれずに柔軟な支援ができること、とことん付き合う事ができることだと思う。

助言者から：家族だからできる支援、それは孤立を防ぐこと。家族という同じ立場で傾聴し、気持ちを受け止める。気持ちを受け止めてもらって初めて課題と向き合うことができる。緩やかにつながり続ける支援として“伴走型支援”がある。問題解決型支援に伴走型支援を加える事により孤立を防ぎ、何度も来る波を乗り越えることができる。**質問の時間**には、ACT への質問“医者がいなくて収入源は？”“夜間は？”“医療につなげるには？”などがあり、また長年の家族会活動の体験からの発表者が続き、熱気にあふれた分科会でした。

2022 年度 神奈川県精神保健福祉家族住民交流事業

NPO 法人じんかれん 第 48 回『県民の集い』in 藤沢 開かれる 「精神疾患のある家族をケアする『ヤングケアラー』を考える」

2022 年 11 月 13 日(日)、NPO 法人じんかれん主催、藤沢ひまわり会・松の実家族会・青い麦の会の 3 家族会共催により、藤沢市民会館にて、143 名の参加者のもと、盛大に開催されました。

藤沢市長他ご来賓の方々からご祝辞を頂いた後、講演、シンポジウムに先立ち、映画上映がありました。

きょうだいや家族の世話をする 18 歳未満の子ども「ヤングケアラー」について、自治体の実態調査が進んでいます。ヤングケアラーとは、一般的に親や祖父母の介護を担当する若者を指しますが、今回の県民の集いでは、近年問題になっているヤングケアラーの



中の精神疾患のある家族をケアする人たちにスポットを当て、藤沢市の協力を頂き、企画、実現したものです。また、晩婚・晩産化により親や祖父母の年齢が上昇し、幼いうちからケアの担い手になりやすいこともヤングケアラー増加の理由の一つです。今回はこの問題について早くから研究・調査をしてこられた成蹊大学教授の澁谷智子さんを迎えて講演とシンポジウムを行いました。

《映画上映「ふたり～あなたという光～」について》

講演に先立って行われた映画「ふたり～あなたという光～」は統合失調症の妹を持つ姉が、恋人からプロポーズされたことをきっかけに妹の存在を知らせたところ、相手は困惑してしまう。そこから障がい者家庭特有の悩みに次々と直面し、“普通“の人生とは程遠い自分の人生に絶望し、恋人との結婚を諦めようとする。ところがあることをキッカケに改めて自分の人生を考え直していく。様々な苦難を二人の努力で乗り越えていく話でした。

障がいのある兄弟姉妹がいる分、甘えられなかったり、親の期待を背負ったり、友人や周囲にも打ち明けられず孤立したり…。その先には、結婚をめぐる社会の偏見、親なきあとの準備へ

の課題なども聞かれます。障がいを持つ本人とも、親とも違う“きょうだいだからこそ”の悩みや葛藤を抱えているのです。「きょうだい」の視点から描かれている映画ですが、自分の人生に向き合い、歩むことへの誰もが経験する葛藤が描かれていて、「きょうだい」以外の人にも伝わるメッセージが、そこにはたくさんあります。知られざる現実にも光をあてる映画を通じて、障がいのある人とその家族や周囲の人たちとの間にある“溝”を埋めてともに歩んでいきたい、障がいのある人を取り巻く状況を変えていきたいという思いから生まれた、感動的な、とても考えさせられる映画でした。

《基調講演とシンポジウム》

基調講演：澁谷 智子氏 成蹊大学文学部現代社会学科教授

パネリスト：坂本 拓氏 精神疾患の親を持つ子どもの会「こどもぴあ」代表
ヤングケアラーの経験者

パネリスト：片山 睦彦氏 藤沢市地域共生社会推進室主幹 前福祉健康部長 精神保健福祉士
(藤沢型地域包括システムの構築に取り込む)

コーディネーター：竹村 雅夫氏 藤沢ひまわり会副会長

【ヤングケアラーとその家族への支援】

病気や精神的な問題を抱えた家族をケアする 18 歳未満の子どもや若者は、近年「ヤングケアラー」と呼ばれ、関心が高まっています。ヤングケアラーについて知ってもらうには、彼らの体験や感情はもちろん、その背景にある社会状況の変化、家族の関係、学校、医療、福祉サービス、時間の経過がもたらす影響、若者の就職のあり方など、さまざまな要素を織り込んで見ていく必要があります。

日本で家族の領域に変化が起きています。

- 一世帯当たりの人数の減少
- 共働き数の増加
- ひとり親家庭(母子家庭)の増加
- 平均寿命の延びに伴う高齢者数の大幅な増加
- 精神疾患を持つ人の増加。



このような社会情勢の変化の中で、大幅にふえているヤングケアラーへの理解を深めて、支援する必要があります。

共働きの広まり、世帯人数の減少といった傾向が顕著になっていくなかで、誰もがケアを担うあるいはケアを受ける時代になってきていること、

その中に、未成年の子どもや若者も含まれています。

ヤングケアラー支援は昨今ようやく注目を集めはじめましたが、いまだに大きな解決策が見えないのは、ヤングケアラー本人は、自分から大人に相談しにくい、そして、本人も周りもヤングケアラーだと気づきにくい、という課題が立ちほだかっているからだと思います。

ヤングケアラーは、家族のケアを優先することで進学を諦めてしまう事や、悩みを誰にも打ち明けられないなど、生きづらさや孤立感を抱えており、社会課題となっています。

【体験から見える特徴・課題】

精神疾患の親をもつ子どもの立場が、誰かに相談・発信することは困難だと考えます。困難であ

った理由は、公言することを親に止められていたり、誰に言われる訳でもなく話してはいけないことだと認識したり、そもそも親の身に何が起きているのか理解できず状況を説明できなかつたりと、多様です。さらに、その状況で感じる複雑な想いを“子ども”が言語化することは非常に困難なことであり、子ども自身が諦めてしまう場合があります。結果、孤立へと繋がってしまうのではないのでしょうか。

ヤングケアラーには自分の人生を謳歌する権利があります。彼、彼女たちを支援するのは、周りの大人の務めです。精神疾患の親をもつ子どもの立場から支援を考える、「孤立を防ぐこと」が大切です。

閉会後には、澁谷智子氏と坂本拓氏の書籍販売とサイン会が行われ、ロビーにはたくさんの方の行列ができました。

大会終了後、じんかれん谷田川理事長、向井実行委員長から、一年がかりで企画、立案し会議をかさね、大会を成功裡に終えることができた事に対し、スタッフ一同に感謝とねぎらいの言葉があり、講師、パネリストを囲んでの集合写真を撮影し散会しました。

※多数のアンケートが寄せられましたが、紙面の都合上、次号に掲載と致します。

(まとめ：三富)



2022 年度精神障害者家族相談員養成事業

NPO 法人じんかれん研修会

『全人格的に理解し、支援する』 参加報告

講師：心理カウンセリングそらいろ代表 井上雅裕氏

日時：2022 年 10 月 4 日 於 かながわ県民センター 参加者 28 名

昨年度からじんかれん面接相談をお願いしている井上雅裕氏を講師に迎え、「全人格的に理解し、支援する」と題して 2022 年 10 月 4 日、県民センターにて 28 名の参加により、研修会を行いました。

井上氏は心理学という技法を通じて、悩みの改善、回復するための支援を行っています。面接相談でも医療や福祉関係者とは異なる視点からアドバイスをいただいています。

【講演概要】

私たちは通常、精神疾患を持つ家族と、言葉と行動を中心として接している。それだけではその人の一部しか理解ができなくなるので、回復も遅れてしまう。治らない人に共通のポイントは、規

律的な行動を強制されていることである。これを緩めるとたいてい改善してくる。例えば、昼夜逆転でゲーム三昧の時、まったく自由にさせると、信じられないだろうが、1 年以内に改善する。

人格を肉体、知性、情緒、精神で考えていく。通常、肉体や知性による行動（起床時間、散歩、社会適応等）を指導により管理しようとしても、これができない心理的背景（情緒・精神）を理解していないとうまくいかない。

本人は「一生懸命、あるべき姿に向かって頑張り、褒められようとして自分を抑制し、その結果発病に至ってしまった」のだから、正しいことをやらないといけなく感じるにより、病気は改善せず悪化してしまう。

ではどうすればよいのだろうか。まず「行動の結果を褒められて安心する」というパターンを一度停止してみる。生活ルールを取りはずしてみる。そして、行動ではなく、考えや思いを伝えてくれたことで、気持ちを分かりあえて安心する状態を作ることが大事になる。例えば、朝食を一緒に食べられた時に、時間を守れたことを褒めるのではなく、「一緒に食べられて嬉しい」と伝えていく。本人が自分の気持ちを話した時は「なるほど、そうなんだね。あなたの辛さが少しわかった気がする

以下、質疑応答の中から主なものを取り上げてみる。

◎急性期のかかわり方は？

傾聴主体になる。本人の中にある悪い感情を吐き出させる。そうすれば冷静な感情が出てくる。

◎慢性期は？

何もしないことを肯定してあげる。本人は自分を責めている。「ぐっすり眠れてよかったね」の言葉を。

◎回復期は？

恐れが強くなってくる。社会に戻らなくてはならないが、自信がないのでやっていけない不安が出てくる。「辛いのだったら先に延ばそう」の声掛け

◎言葉に表すのが難しい子供は？

話すときは、頷いたりして肯定的に聞いてあげる。

◎いじめを受けると精神疾患になりやすいのか？

いじめを受ける理由がわからないので、相手の機嫌を損なわないことに集中してしまう。社会に出たときに自分の意見と相手の意見を合わせていく

◎薬の役割は？

医療で使う抗不安薬、抗うつ剤、抗精神病薬は支えになるが、認知が変わることはない。

心は周りが育てる。

(まとめ：石川)

る」と伝える。このようなアプローチを続けていくと回復につながっていく。

家族は「どうしてこうなんだろう」という疑問をたくさん持ち、会話を通じて教えてもらうことで、本人を理解することができるようになる。接し方がわかれば、家族が楽になり、そのことで本人にも変化が訪れる。定期的、継続的に本人の状態を把握し、心理を分析していくことが大事になる。家族会でこのような進捗管理を実践して、本人に変化が現れ始めているところもある。人に話すことで記憶がより定着するので、是非、この勉強会で得られたことを各家族会で共有していただきたい。

内容は、「情緒を理解し、共感ができてこそ精神の健全化が生まれる」ということに尽きる。シンプルだが、継続的に実践していくのは難しく感じてしまう。

家族が「何とかしなければ」と思うと逆方向に行くことになるという言葉も心に留めておきたい。

「辛いよね」「わかるよ」という言葉かけを。本人を変えようとしなくていいことが大切。

家族は「何もできないのが当たり前」と思おう。

も必要。回復はゆっくりでよい。人格が成長できたら、ストレスが来ても大丈夫になる。

最後に「話が聞いてよかったよ」と言ってあげる。

ことができない。家の中でバランスのとり方を身につけていく。



アンケート 感想自由記載欄より

- 質問時間の設定が良かった (2)
- 直接病気の人と接した人の話なので説得力があった。
- 湘南あゆみ会の活動事例は参考になった。
- Q&A の声が聴きにくい改善できるとありがたい。
- 作業所の現状に不安を抱えている方がいらっしゃる。
- 質問に対しての答え方がわかりやすく、とても良かった。
- すぐわかりやすく力になりました。又、お話を聞きたいです。
- 当事者と関係を築いてよりよい生活ができると思います。
- わかりやすいお話でした。今後の生活の中に活かしていきたいと思いました。
- 日々の接し方で悩むことがあります。具体例があるとわかりやすいので助かります。
- 親の精神状態が安定すれば子供も安定する。情緒、精神とともに尊重、共感することが大事。
- 自分の息子の場合、できないことを求めるより親子で楽しい活動を心がけることが大事な事が良くわかりました。
- 慢性期での対応に関し、精神的対応のしかたが重要である点はよくわかりました。
- 行動面をみて評価するのではなく、情緒面、精神面をみて評価してあげることが重要であると理解できた。
- 心理的にこの病気にアプローチしていくことが病気の改善をはかることなのかということが良くわかりました。
- カウンセリングについては素人ですので、相談に役立つかどうかはわかりませんがいい勉強、刺激になりました。
- 全人格的に理解し支援するのは新しい視点での考え方で刺激になった。情緒、精神が非常に大切で対応が難しい。家庭の中で情緒、精神で共感することは難しいと思う。
- B 型作業所に通所していて作業所を休んだ時、作業所より電話があった時に、作業所の施設長に収入が入り本人にとっては休んでいるのに金がかかるのはおかしいのではないのでしょうか。作業所に週 4~5 日行っても本人の収入は平均 2500~3000 円程度で弁当は自分持ちです。
- 急性期にどうしたらいいか困っている人がいらっしゃる。質疑応答で発信されているなど感じました。
- Q&A の中で自分の家族 (息子・娘) のことに対する質問が多かったが、先生も答えるために事前の回答を用意するには、もう少し時間をとるか、事前の質問を受け付ける等の工夫が必要と思われる。



第 4 回うつフェスナイト

<https://bit.ly/3NiRZCz>

2022 年 9 月 28 日 (水) に、「うつ病患者の家族」やその支援者を対象としたオンラインイベント「うつ病家族サポートセンター」主催による「うつフェスナイト」が開催されました。

「うつ病家族サポートセンター」は今から 10 年前、うつ病を患った妻と妻を支える夫が、2 人 3 脚で克服した体験を通し、うつ病患者の家族サポートに取り組んでいる任意団体です。

講師は、代表の川田陽子さんとご主人でうつ病相談専門カウンセラー・産業カウンセラーの川田泰輔さん、サポートキャリアコンサルタント渡部幸さん、コミュニケーションの専門家桑野麻衣さん。

【講演概要】

2022 年に妻がうつ病を発症するが、初期治療の失敗により、重症化・難治化・長期化させてしまう。特に発症当初から 2 年間は、精神科閉鎖病棟への入院、電気けいれん療法の失敗、部分的記憶喪失、4 度の再発など、うつ病患者を支える家族としてどん底を味わう。闘病生活の中で編み出したノウハウと心理療法の知見を統合し、うつ病患

者の家族が直面する困難な状況を回避し、また改善するための独自メソッドを開発 (本データはこの書籍が刊行された当時に掲載されていたものです) しました。妻であり代表を務めている川田陽子が元うつ病患者で、夫であり専属カウンセラーを務めている川田泰輔が元うつ病患者の家族でした。

家庭内のことで恐縮ですが、私たち夫婦が体験した「うつ病地獄」の話をさせてもらいたと思います。「うつ病患者の家族」の視点でお話するために、家族としてうつ病患者を支えた経験を持つ当センターの専属カウンセラー川田泰輔から、お伝えしたいと思います

2002年に妻である川田陽子がうつ病になりました。他の多くの方と同じで、はっきりした原因は思い当たりません。知らぬ間に動けなくなって、一日中毛布をかぶってソファに横になっている状態でした。最初は、繁華街のビルの中にあるメンタルクリニックを受診しましたが、ここの医師と相性が悪く、病状は悪化の一途をたどり、1ヶ月ぐらいで家の中ですら歩けなくなるぐらい、病状が悪化しました。

受診先をクリニックから総合病院の精神科に変えたのですが、最初の診察で言われたのが、「重度のうつ病ですね。このまま入院することをおすすめします」というセリフでした。

その日のうちに入院することは、精神科への入院に抵抗感があってできなかったのですが、結局、入院することになり、最初の入院が3ヶ月、次が1ヶ月、次が6ヶ月というふうに、入退院を繰り返してしまいました。

このように再発を繰り返したことで、病状が悪化し、難治化してしまい、遷延化してしまいました。

うつ病の治療をしている間には、自殺未遂があったり、病状が最悪の時期には閉鎖病棟への入院もあたりもしました。

妻の場合は、最初に受診したメンタルクリニックがダメで、初期治療の機会を逃してしまいました。最初からしっかりとした精神科を受診していれば、こんなにも悪化させず、長期化することもなかったのに、と今さらながら深く後悔しています。

妻がうつ病になったばかりの頃は、妻を支える家族である私に、知識も経験もなく、ただただ慌てふためいていて、嵐の海に投げ出されたような感覚で、辛く苦しい現実を翻弄されていた気がします。

あのときの私に、今の私と同じだけの知識と経験があれば、もっと適切に対処できて、妻に良い治療を受けさせることが出来たはずなので、自殺未遂も閉鎖病棟入院もなかったはずで。

今、あの頃の私と同じように、家族がうつ病になってしまって、知識も経験もなく、ただ戸惑って途方に暮れている。そんな昔の私と同じような状況に追い込まれている方の役に立ちたいと思って、このような活動をしています。 以上

《オンラインで心に残った言葉》

- ◎希望は持つけど期待はするな。
- ◎うつ病は必ず治るとは言えない病気、解決はしないけれど解消は出来るかも。
- ◎親身になりすぎてはいけない。距離感が必要。
- ◎あんまり過度に心配し過ぎない。
- ◎自分の時間を持つ、適度に休む、適度に断る。
- ◎家族は現状を肯定する。
- ◎うつ病の人に頑張れというな。



※川田泰輔氏の著書に『介護されていたのは、僕だったのかもしれない』 経済界『家族が治すうつ病』 法研があります。

(まとめ：三富)

2022 年度 精神障害者家族相談員養成事業

NPO 法人じんかれん 研修会のお知らせ



神奈川精神医療人権センター

3 年目の歩み・つながりを広げるために

神奈川精神医療人権センター(KP)は、民間の第三者機関として、精神科医療に関する人権擁護活動と、メンタル不調を抱える人たちの発信力向上&回復プロジェクトに取り組まれています。研修を通して相互理解、連携を深めたいと思います。

- ♥ 日 時 2023 年 2 月 7 日 (火) 10:00~12:00
- ♥ 場 所 かながわ県民センター 304 会議室
横浜駅西口 徒歩 5 分 よどばしカメラそば
- ♥ 参加費 無 料
- ♥ 定 員 60 名 (コロナ感染状況により変更もあります)

咳・発熱等、症状のある方はご遠慮ください。

主 催 NPO 法人じんかれん
 お問合せ NPO 法人じんかれん
 (事務所 火・木 10:00~16:00)
 電話 045-821-8796 FAX 045-821-8469

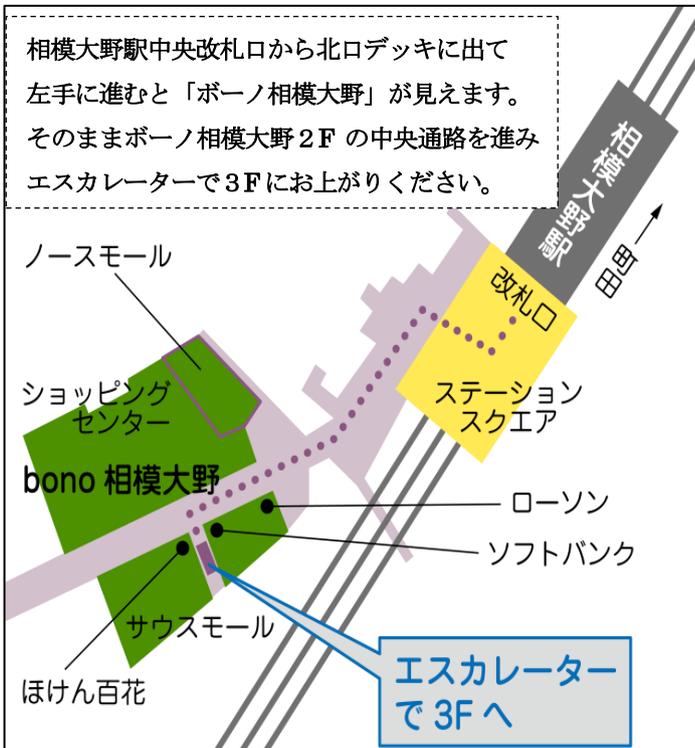
じんかれん家族相談のご案内

【家族電話相談】

- ◆研修を積んだ家族相談員による電話相談
毎週 水曜日 10 時~16 時 予約不要
※水曜日が祝日の場合でも大丈夫です。
- ☎ 045-821-8796
困っていること、悩んでいることなど
お話し下さい。

【面接相談】

- ◆精神保健福祉専門家による面接相談
毎月 1 回 第 3 火曜日 13 時~16 時 要予約
※第 3 火曜日が祝日の場合でも大丈夫です。
- 相談場所： 相模原市南区 3-3-2
ボーノ相模大野サウスモール 3 階
「ユニコムプラザさがみはら」
ミーティングルーム
- 予約電話：火・木曜日 10 時~16 時
☎ 045-821-8796
- ※相談料無料・相談内容は秘密厳守します。



赤い羽根 かながわ 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。この機関紙を通じて、精神障害保健福祉の向上に努めて参ります。募金にご協力頂いた皆さまに感謝申し上げます。