

発行人 / 神奈川県障害者定期刊行物協会

～安心して暮らせる地域社会をめざして～

〒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

**KSK じんかれんニュース**

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

NO. 65 2023年2月号

TEL 045-821-8796 FAX 045-821-8469

E-mail: [jinkaren@forest.ocn.ne.jp](mailto:jinkaren@forest.ocn.ne.jp)

URL: <https://jinkaren.net/>

## 改正精神保健福祉法案可決成立 法施行へ

去る 12 月 10 日、精神保健法改正案を含む、「障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律等の一部を改正する法律案」が参議院本会議で可決成立されました。

今回の改正精神保健福祉法では、「精神障害者の希望やニーズに応じた支援体制の整備」が謳われています。

### (1) 医療保護入院の見直し

元来医療保護入院制度は、「基本的に本人の意思を尊重するという原則においても、症状の悪化により判断能力が低下するという精神疾患の特性を考慮して」、本人の同意が得られない場合においても入院治療へのアクセスを確保する必要から創設された経緯があります。精神保健指定医の判定の許、家族等 1 名の同意を得ることが要件となっています。今回の改正においては、①家族等が同意・不同意の意思表示を行わない場合にも、市町村長の同意を可能とする等、適切な医療を提供できるようになりました。②医療保護入院の入院期間を定め、一定期間ごとに入院の要否（病状、同意能力等）の確認を行うこととし、入院者の権利擁護を一層推進することとなりました。

### (2) 「入院者訪問支援事業」の創設

精神科病院において、外部との面会交流を確保することは、患者の孤立感や自尊感情の低下を防ぐうえで重要です。今回、都道府県の任意事業として、入院者訪問支援事業が創設されることとなりました。これは、都道府県知事等が行う研修を修了した入院訪問支援者が、患者本人の希望により、精神科病院を訪問して、本人の話を丁寧に聴くとともに、必要な情報提供等を行うものです。

### (3) 精神科病院における虐待防止に向けた取組の一層の推進

従来から、精神科病院では従業者に対しての研修や患者さんへの相談支援体制等、虐待防止等の措置を行ってきました（間接的防止措置）。今回の改正では、これら虐待防止のための取組を管理者のリーダーシップのもと、組織全体で推進するために、①間接的防止措置の内容の実施を精神科病院の管理者に義務付けました。②精神科病院の業務従事者による虐待を受けたと思われる患者を発見した者に速やかに都道府県等に通報することを義務付けて、あわせて通報者の保護を明確にしています。

今後、改正精神保健福祉法は、官報に掲載される等の公布の手続きを経て、法律の目的等の総則の部分は令和 5 年 4 月 1 日から、残りの大部分は令和 6 年 4 月 1 日から施行します。

(日本精神科病院協議会ホームページより)

## 第 48 回「県民の集い」in 藤沢 アンケート結果

2022 年 11 月 13 日(日) 藤沢市民会館小ホール  
 「精神疾患の家族をケアする『ヤングケアラー』を考える」

第 48 回「県民の集い」当日のプログラムは、第一部 映画上映「ふたり～あなたという光～」、第二部 ヤングケアラー研究の澁谷智子先生・元ヤングケアラーの坂本拓氏・藤沢市前福祉健康部長片山睦彦氏によるシンポジウムを行いました。様々な立場の方々の参加があり、アンケートの自由記述には、206 項目に及ぶ感想・ご意見を頂き、家族会として、今後地域の人々と、どのような連携を目指すべきなのかを考える手がかりとなりました。

紙面の都合上、そのほんの一部しか掲載できず大変残念に思います。  
 当日の映像及びアンケート結果全部は、じんかれんホームページに掲載いたしましたのでご覧ください。  
 (檜原)

		回答者 / 出席者 / 回答率				79 人 / 143 人 / 55.2%			
年齢	30歳未満	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	未記入	
	0	6	8	10	16	30	7	2	
立場 (複数回答)	家族	障害当事者	医療福祉関係	行政関係	学生	ボランティア	その他	未記入	
	43	7	10	4	0	3	8	6	
市町村	藤沢市	横須賀市	鎌倉市	平塚市	海老名市	茅ヶ崎市	小田原市		
	18	7	6	5	5	4	3		
	逗子市	相模原市	大和市	秦野市	座間市	厚木市	横浜市	葉山町	大磯町
	綾瀬市	二宮町	寒川町	川崎市	東京都	埼玉県新座市	1		
何で知りましたか (複数回答)	じんかれんニュース	チラシ	家族会	ホームページ	その他				
	7	18	37	1	17				

### 【自由記述】

映画「ふたり～あなたという光～」について 感じたことなど

#### 【家族】

- ・私も兄が心の病で結婚時に悩みましたが、幸い、相手の家族の理解があり救われた思いがしました（その後の人生で感じたことですが）。結婚後 28 年目ですが、映画の家族の状況や私自身の体験も踏まえて、本人や家族、周囲の人々にきめ細かい「訪問支援のネットワーク」が整備されれば…と感じています。
- ・人生の一大イベントである結婚を前にして、一家庭で起こる当然の反応を日常生活の中で淡々と描いて、もう一人の家族になる予定の方の問題提起をしてくれたことで、本人が自分の人生を考え始めるきっかけを与えてくれたことが大事ですね。と思いました。なかなか気づけないことかもしれません。
- ・私自身も、妹が病気になって大変なことが沢山あったので、映画を見て、心に響く思いで見えておりました。最後に、幸せになってくださいと心の中で叫んでおりました。
- ・このような映画を作ってくれたことに感謝。とても楽しみにしていた。しかし— 映画で描かれている統合失調症の症状に違和感があった。希栄のように行動が乱れることもある。しかし「日常茶飯事」というふうに主人公のお姉さんが言っていたが、統合失調症ではありえない（時たま暴れたりすることはあっても）。一般の人がこの映画を観て、「統合失調症」の症状はこういうものかと間違えて理解することが心配である。

- ・ハッピーエンドで終わってホッとした。当事者にも当事者の人生があるという言葉は特に心に響いた。大切な思いやりだと思う。ドラマと重なるところがいくつかあって、つらかった。
- ・自分の人生を自分で決めて生きることは、困難を抱える家族がいる・いないにかかわらず、人として優先されてよいことだと思った。

#### 【障害当事者】

- ・映画よかったです。自分の人生考えてしまいます。

#### 【医療・福祉関係 行政関係 ボランティア その他】

- ・障害がある家庭を持つということがどういうことにつながっていくのかがよくわかりました。「あなたはどうしたいの？」と言うのが大事だと感じました。
- ・支援者、サポートしている関係者の姿が見えなかった。精神障害についての理解の不足、かかわりのない方々の啓発の必要性を感じました。
- ・家族の在り方について考えさせられました。生きていく中で、いろいろな選択をしていくと思いますが、どんな選択をしても誰からも受け入れられ応援してもらえる社会になればいいと思います。
- ・兄弟の立場として、自分自身の幸せ、人生について大切に思えない環境にあることに切なさを感じ、家族それぞれの立場で幸せに守られる支援について考えていきたいと感じました。



#### シンポジウムについて 学んだこと 考えていきたいことなど

#### 【家族】

- ・坂本さんのお話が伺え、有意義な時間となりました。自分を振り返り、客観的に言語化出来ている。本当に素晴らしい。坂本さんのような方がより良い世の中を作っていくのだと思います。陰ながら応援しています。
- ・坂本さんの言葉が重くて胸に刺さりました。「家族は家族。支援者にはなれない。」
- ・ヤングケアラー坂本さんのお気持ちがとても伝わりました。子の立場、母からの立場からの考察が深くまとめられていて、ヤングケアラー本人のお話を聞くのは初めてのことで、伺えて本当に良かったです。澁谷先生のお話がとても分かりやすく、大切なことを学びました。
- ・ワンストップで障害者本人や家族が社会支援ネットワークにつながる制度構築を充実させるのは、今後の課題かもしれません。

#### 【障害当事者】

- ・「死んでほしい」と思うことへの同感。(悪者を作らない視点)
- ・今後の自分の将来と、家族の将来について。
- ・介護者でいることと、家族でいることは違う。



#### 【医療福祉関係 行政関係 ボランティア その他】

- ・ヤングケアラーの存在に、周りでなかなか気付かない。周りでどのようにサポートできるのか。場と人が必要。体験を聞き関わりを持ちたいが、どのような場があるのか。相談し、息を抜ける場が必要。
- ・家庭・家族観、仕事観の 30 年前からの変化に対応できていない社会的背景を知った。存在に気づくための仕組み(アウトリーチ支援など)が必要かと思います。
- ・初めて子供の立場からのお話を直接伺い、「悪者を作らない」という言葉が印象に残りました。家族全体へのサポートという必要性を改めて感じました。澁谷先生の研究から、当事者の方のお話、また行政の取り組みと、親子・家族が暮らす社会をより良い方向へ変えていく取り組みを様々な視点から知ることが出来、大変貴重な機会をありがとうございました。

発達障害専門の精神科医が教える  
身につけると圧倒的に生きやすくなる 2 つのスキルとは？

仕事、人間関係…周囲に気を使いながら頑張っているのに、なかなかうまくいかず、心をすり減らしてしまう人は多いのではないだろうか。注意しているのに何度も同じミスをしてしまう、上司や同僚といつも折り合いが悪い、片付けが極端に苦手…。

こうした生きづらさを抱えている人の中には、「能力が劣っているとか、怠けているわけではなく、本人の『特性』が原因の人もある」と精神科医の本田秀夫氏は語る。

本田氏は、「生きづらさを感じている人は『苦手を克服する』ことよりも、『生きやすくなる方法をとる』ほうが、かえってうまくいくことも多い」と言う。

2021 年 9 月に、本田氏が精神科医として 30 年以上のキャリアを通して見つめてきた「生きづらい人が自分らしくラクに生きられる方法」についてまとめた書籍、『「しなくていいこと」を決めると、人生が一気にラクになる』が発売となった。今回は特別に本書の中から一部内容を抜粋、編集して紹介する。

### 🔑「自律スキル」と「ソーシャルスキル」が鍵

仕事の悩みには、ミスが多い、片付けができない、スケジュール管理が苦手といった実務的なこともあれば、「仕事をがんばりすぎる」「失敗を引きずってしまう」というような働き方やメンタル面での悩みもあります。仕事は基本的には「しなければいけないこと」ですが、

実はそのなかに「しなくていいこと」が結構含まれています。仕事で「しなくていいこと」を考えるときのポイントは、自分に「できること」「できないこと」を理解して、できないことは無理せず、手放していくことです。それが仕事全般に通じる基本姿勢になります。

- ① 自分にできることを理解して、それを通じて他者に貢献する
- ② 自分にできないことも理解して、周りの人の協力を得ながら対応する

この 2 つの基本を心がけると、自分らしく無理なく働けるようになり、仕事の悩みは減っていきます。私は、このスタイルを確立するためには 2 つのスキルが必要だと考えています。

それは、「自律スキル」と「ソーシャルスキル」です。

#### <自律スキル>

自律スキルは、自分で自分をコントロールするスキルです。自分の能力を仕事でしっかりと発揮できるようになります。自律スキルを高めるには、自分の得意不得意をよく理解しておくといいでしょう。できないことを「できない」と周りに伝えること、それによって「周りから協力を得られた」「疲れにくくなった」などの成

功体験を積み重ねていくことで、自己肯定感が高まります。

#### <ソーシャルスキル>

ソーシャルスキルは、「社会性」に関するスキルです。社会性と言うと、集団のなかでうまく立ち回ることを想像するかもしれませんが、ここで言う社会性は「ルールを守れること」と「ほかの人に相談できること」です。なんでも人に合わせるのではなく、自分らしいやり方を貫きながら、集団のルールを守る。ルールを守って活動するなかで、困ったら人に相談する。そのようなスキルを身につけると、人に振り回されて悩むことが減ります。



## 🔍「相談相手」を探すことが、とても重要

自分のできること、できないことをしっかりと理解すると、生き方がスムーズになります。「できないこと」を発見できた場合、もし自分の努力でどうにもならなければ、「苦手だから手伝ってほしい」と周りの人に伝えることが重要です。周りの人に相談できるようになると、自分の能力を客観的に理解し、適切に発揮できるようになります。自律スキルの習得にも、ソーシャルスキルの習得にも、「相談」と「合意」が重要な役割を果たすのです。気軽に相談できる相手を見つけることが、とても重要です。会社員の場合、

上司が相談しやすい人ならいいのですが、そうでない場合には、職場で話しやすい人を探しましょう。職場に適切な人がいないなら、友人や家族など信頼できる人でもいいです。困ったときや不安になったときは、相談相手に自分の考えを話すようにしてみてください。そうすることで、ひとつひとつの仕事について、「自分の貢献できること」と「しなくていいこと」をしっかりと理解できるようになります。（本原稿は、本田秀夫著『「しなくていいこと」を決めると、人生が一気にラクになる』より一部抜粋・改変したものです）

**本田秀夫(ほんだ・ひでお)** 信州大学医学部子どものこころの発達医学教室教授・同附属病院子どものこころ診療部部長



## 『家族で向き合う若年性認知症』

2022 年 12 月 7 日 4 時 5 分～4 時 45 分

NHK 「ラジオ深夜便 明日への言葉」より

18 歳～65 歳に発症する認知症患者は若年性認知症と呼ばれるが、全国で 36,000 人いると言われています。高知に住む Y さん（45 歳）は 41 歳の時にアルツハイマー型若年性認知症と診断された。長男高校生、次男中学生、三男小学生の息子を持つシングルマザーでした。違和感を感じたのは時間の感覚がなくなったこと。買い物の際、何を買って良いか分からなくなった。家にあるのに又同じ物を買ってしまった。時には支払い前に封を開けてしまったこともあった。認知症と診断された時には絶望感から命を絶つことまで考えたが、3 人の息子と周りの方々によ

る献身的な支えにより、現在では高齢者向けのデイサービス施設を立ち上げ、支えられる側から支える側となり、自分が社会に必要とされるようになった事に生きがいを感じています。認知症は完治はしないが、工夫することによって今までと同じように生活ができます。現在は車の洗車、ミカン収穫の手伝い、清掃等、自分のやりたい事を自分で決め、なにがしかの対価を頂き、明るく、楽しく仲間と暮らしています。モットーとして、「笑顔で生きる」「明るく接する」「出来ない時には皆さんに頼る」



## 『宿命を使命としてとらえる』NHK 障害福祉賞入選者 西本功さん

2023 年 1 月 10 日 4 時 5 分～4 時 45 分

NHK 「ラジオ深夜便 明日への言葉」より

知的障害を伴う自閉症の障害のある長男が、支援学級を中学卒業後、ダンボール加工会社に就職、オートバイ・普通運転免許を取得するなどの 47 年間で『成長と希望の軌跡』として応募。518 編の内、8 編の入選作に選ばれた。言葉の遅れに気づいたのが 2 歳半の頃。重度の自閉症と診断された時には、何度か、夫婦共々不安と絶望で心が壊れそうになったが、親として覚悟が必要、障がいのある子どもと一生歩んでいく事を決意。親として宿命を使命として捉え、悩みから逃げず、悩める人にだけ濃密な人生はやってくるとの思いから、出来る可能性をつぶさない。社会に対応できるよう、出来る限りの手助けをしてきた。まずは、自転車に乗れるよう、5 歳頃から「何百回も練習した。中学時代は支援学級のある隣町まで自転車で通学、無欠席。普通の健常者から見ると成長が遅いが、確実に成長している。ダンボール加工会社では、無遅刻、無欠勤、自閉症特有の記憶力の良さで、重宝が

られている。オートバイの免許を取得したいと本人が言い出した時には、事故の事を考え両親で猛反対、しかし、次男の『本人の強い思い、自我が目覚めた証拠、出来る可能性をつぶさない』との言葉で挑戦させることにした。見事 9 回目のチャレンジで合格。その後、自動車運転免許にも挑戦、苦労の上取得した。ここまで来れたのは、本人は健常者よりも、やる事は遅いが、社会を恨むではなく、人を恨むでもなく、前向きに一生懸命努力した結果であり、コミュニケーションが取りづらい中で、周りの人達の支えを受けたおかげと感謝している。

現在父親の功さんは会社で、障害者雇用に取り組んでいる。近年、一定規模の企業に義務付けられる雇用率の引き上げにより、障害者の就労の場が広がったが、『真の障害者雇用は、仕事を分けず、障害者も健常者も一緒に仲良く力を合わせて働ける同じ職場を作ることだと思う』とインタビューを締めくくった。

多くの企業は障害者に適した仕事を用意し、法定率に見合った人数を雇うのに苦労しているが、近年、企業に貸し農園などの働く場を障害者に提供し、雇用を事実上代行するビジネスが急増している。大半の企業の本業は農業とは無関係で障害者の法定雇用率を形式上満たすため、本当の意味での雇用や労働とは言えないとの指摘が相次ぎ、国も問題視。厚労省は 3 月までに対応策を打ち出す方針だ。

2023. 1. 10 神奈川新聞より





安藤久美子さん

## 見えない心に触れ、向き合う

外来で、患者の心に向き合い「心の悩みに伴走」して、  
見えない心を支える取り組みひとすじに、精神疾患の原因を探し続ける

「心は検査の値では調べられず、目に見えない。見えないものを見る力を付け、心に触れたい」と精神科医で聖マリアンナ医科大学病院（川崎市宮前区）統合失調症治療センター長の安藤久美子さんは語る。罪を犯した人の心を開き、精神疾患患者のアート展を企画するなど多彩な活動に取り組む。偏見をなくすため、関わった人たちと歩み続ける。

心や脳に興味があった。大学院で犯罪被害に遭った女性から「事件で人生が変わってしまった。生まれてこなければ良かった」と聞いた。

「心は傷つくと、元通りには治らない。新たな被害者を出さないために、次の犯罪を止めたい」との思いで精神鑑定を始め、関東医療少年院で矯正教育に関わった。「犯罪は許されないことで責任を取るべきことは前提だが、それだけだと再犯防止に行き着かない。再犯防止のため、なぜ犯罪に至ったのか、しっかり、向き合うべきだ」。鑑定は1～3時間の面接を10～20回程度行い、2～3ヶ月を要す。被疑者・被告人の生活歴に関する膨大な資料を読み、拘置所などに赴いて犯罪行為に至った事情を聴く。当時のことを「覚えていない」「忘れた」と話す被告と対話し、「何回も聞かないでください」と怒られたりする。犯罪に至るまで、さまざまな体験や生い立ち、感情の変化がある。犯した罪はあくまで結果で、まるで氷山の一角。安藤さんはその下にあるものに目を向ける。

時間を掛けて根気よく接する。「ごめんなさい、覚えていました」と捜査機関の調べで話さなかった動機を明かした被告人もいた。「ある一言を聴くために30時間面接する。そんな感じなんですよ」。少年院で、母を殺害した疑いのある少女に一年間カウンセリングを続けたことが忘れられない。少女は突然涙を流し、「自分がやった」

と打ち明けた。「後悔があり、誰にも言えないことを語ってくれたから彼女は救われたと思う。一生、秘密を抱えることは大変なこと。『この大人になら話してみよう』そう思ってくれたことに感謝したい」。人から信じてもらえず「人生で一番話を聞いてもらった人」と涙を流した老人もいた。罪を犯した人達が心を開くことが、次の犯罪を防ぐことにつながると信じる。「そうしないと、彼らも心に“影”を引きずったまま。『私のことを分かってくれる人がいる』、そう思うことが犯罪抑止になる」少年院で支えた少女や、精神鑑定を行った人たちから届いた手紙を大切な宝物として保管している。現在は聖マリアンナ医科大学病院神経精神科で外来を担当するが、患者から「(精神疾患は)隠さないといけない雰囲気」と知らされた。就職の面接で経歴の空欄について尋ねられ、不採用になった話も聞いた。精神疾患に対する社会の偏見は根強いと痛感する。

「誰でも、いつ精神や身体の疾患を発症するか分からない。少しでも精神に障害のある人の心を想像し、心を寄せてほしい」。矯正教育に携わった経験から「少年院などの矯正施設に目を向けてもらいたい」とも思った。そこで行き着いた答えがアート展だった。3月に川崎市幸区で通院患者の絵画や造形作品の展示、7月には女子少年院で暮らす少女たちの作品展を初開催した。

絵画を出品した軽度の認知症治療で通院する北田考さん(74)は約 30 年前から描き始め、これまでに交流サイト(SNS)上で 460 の作品を発表した。丁寧に彩色した紅葉、夕暮れの中の雪景色などの風景を描く北田さんは語る。「絵を描くことが回復にもつながるだろうし、作品を見てもらえることがうれしい」。記憶がなくなるなどの症状が出る解離性障害を患った 10 代の少女は、繊細な感性で描いた絵を展示した。作品を発表し、賞賛されたことを機に、再び、学校に通えるようになった。安藤さんは、精神疾患を抱える人が回復するために必要なことは周囲の理解と、患者の自己実現と考える。「『あなたのことを知りたい』という社会からの思いがつな

がって出会いが生まれ、理解につながる」と信じる。重視することは、心に向き合い、対話すること。「『この人に話したい。この人には話せる』と思ってもらえる一人になりたい。心を診る立場として見えないものを見る力を付け、一番大切な心の部分に触れさせてもらいたい」「心は目に見えない。でも見えないものこそ一番大切なもの」そしてこう続けた。「一生懸命、見えないものを見ようと『あなたを知りたいんだ』ってメッセージを伝えること。時間がかかっても、それが近道だと信じて、見えないものを見る力を養いたい」。

2022 年 12 月 13 日 神奈川新聞「地域発」特報より

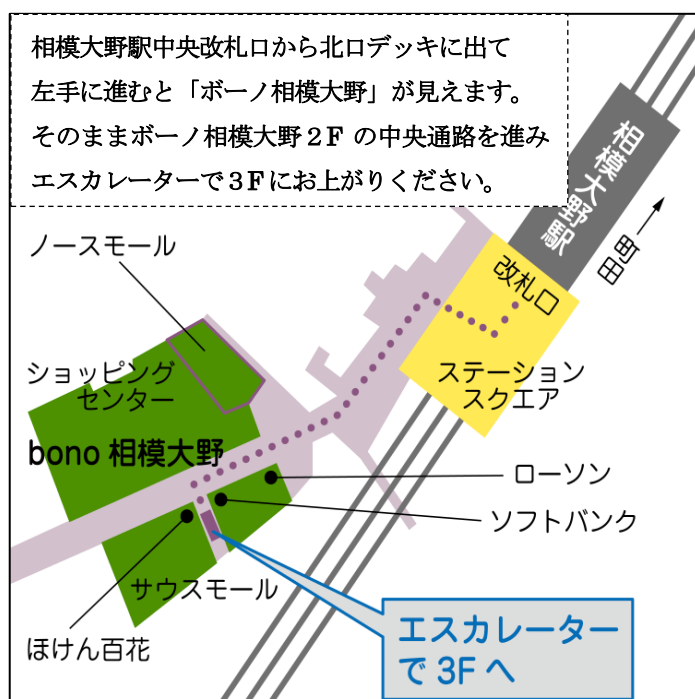
**じんかれん家族相談のご案内**

**【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。



**【編集後記】** 昨年は世界中で悲しい出来事が多すぎました。気候変動によるものと思われる自然災害の多発、乳幼児車内閉じ込め死亡事故、虐待、身体拘束、韓国の雑踏での圧死事故、安倍元首相暗殺事件に端を発した旧統一教会問題、不穏なウクライナ情勢の長期化、新型コロナウイルスの第 8 波、こんなに暗い話題の多い年は記憶にありません。障害のある人もない人も、すべて分け隔てなく暮らしていける社会、これまで必ずしも十分に社会参加できるような環境になかった障害者等が、積極的に貢献していくことができる共生社会。戦いはスポーツの世界だけにして欲しいものです。新型コロナ初感染から 3 年、コロナの終息が見えてきませんが、今年は穏やかな年であって欲しいものです。(三富)

 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。