

～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.69 2023年10月号



スマホの QR コードをかざすと
「じんかれんホームページ」を
読み取ることができます。

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/>

2023 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 報告

「精神障害のあるなしにかかわらず、平等な社会を作るために」

講師 東京アドヴォカシー法律事務所 所長 弁護士 池原 毅 和氏

ヨシカズ

池原先生は、障がいがある人たちが法律家と協働して社会改革を実現する LEAGAL ADVOCACY を理念に込めて、東京アドヴォカシー法律事務所を設立され、長年にわたり、精神障害のある人の強制入院廃止及び尊厳確立、人権を守るために活動をされています。

また、1990 年代からみんなねっとの前身である全家連と付き合いがあり、神奈川県の家連とも交流があるそうです。今回は、精神障害のある人に対する差別について、また共生社会を目指すために、何ができるかを共に考える時間になりました。

「精神科で差別されていると思うことにどんなことがありますか」。研修は、この問いかけから始まりました。精神科特例、インフォームドコンセントの不足、隔離や拘束、強制入院など。日頃から家族が疑問に思うことは、本来であれば、障害者権利条約で守られるべき権利であることに気づかされました。障害をありのままに受け入れ、人間の一つのあり方としてとらえることで、多様性が認められる共生社会が実現できます。さらに医療サービスの質や量が精神障害者にも平等に提供されれば、精神科特例が続いていくことはありません。権利条約を絡めて、支援の可能性について述べられ、権利条約がきちんと政策に反映されるように、家連も活動を続けていかなければと感じました。

後半は精神障害者に対する向き合い方について述べられました。幻聴や妄想などの病状に、家族を含む周りの人間は目を向けがちだが、症状を消すことのみで専心するのではなく、本人の人生を豊かにすることを保証する医療や支援が必要になる。その一つの方法として、オープンダイアログがある。症状を引き起こす、本人の心の中のものもやもやについて尋ね、言葉にしていく。言葉では伝えきれない気持ちを受け取ってあげる。精神は人との関係で作られるのだから、孤立を防ぎ、ネットワークを広げていく支援が重要になる。家族の中にも、「本人は何もわからない」という決めつけがあることに気づかされました。

日本弁護士連合会でも精神科医療・福祉の改革に取り組んでおり、2035 年に強制入院の廃止の実現に向けて、活動をしている。そのためには、いろいろな人と交流し、少しずつ前進することが必要になる。我々家族も「そんなことできるわけがない」という思い込みを捨てて、取り組んでいくことが大切だと思いました。

質疑応答や研修後のアンケートでは、日弁連の取り組み、オープンダイアログについての話に嬉しい驚きが寄せられました。オープンダイアログを広めていくために、また精神科医療の改革を進めていくには、どんなロードマップが必要でしょうか。

(まとめ 石川ひとみ)

「精神障害のあるなしにかかわらず、平等な社会を作るために」池原 毅和氏 アンケート集計

2023 年 8 月 1 日かながわ県民センター304 号室 10:00~12:00 参加人数 31 名

◇精神障害者に対する見方を根本から見直す大きな機会を与えられ希望を持つ事が出来ました。

◇とてもよい励まされる講演でした。弁護士の方々（日弁連）がここまで精神障がい者の施策改善の必要性を考えて下さることに大変おどろき又、うれしく思いました。

(池原氏のお兄さんが統失だったからということもあるかもしれませんが、ここまで熱心に考えてくださっていることは)まさに日本の精神保健医療や福祉のまちがいをしっかり指摘して下さっていて、うれしくまた同感!でした。



◇日弁連がオープンダイアログを重要視されていることに感動しました。

◇本日の話は内容が新鮮でたいへん良かった。聴者のマナーではありますが、304 号室はハウリングが多く聞きとりにくい。その中で 先生の話に声を出して「あいづち」を打つ者がいてたいへん耳ざわりで聞きとりにくい。おそれいりますが、注意を開催者側で行って頂きたいです。

◇人とのつながりが旨くとれなくなった先たんの人達が精神疾患を病み、そのまわりにも 自己責任を問われ、続々生き難さを感じておられる多くの人々が多くいる。この人達にも関わりをもち、共に人間としての営める社会が出来るように関わっていきたく感じました。

◇我らが池原先生が新機軸「夢」を語って下さったので、自分自身のなかにうっ積する当事者サイド(家族)スティグマがその雲が晴れていく感じです。せんだっても厚労省前での「身体拘束に拘る大臣通達に反対する集会」に参加。石川県から来られた遺族のお話をきいたりして、とても恐怖を覚えました。直後、私が地域で関わるグループホーム(精神障害)の入居者が緊急入院したときも理不尽な身体拘束が1週間以上続いたという例に遭遇しました。それにしても周辺の一般市民の皆さんがまだまだ偏見をもっていているのを日々感じているところです。

◇今日の講演会、本当にありがとうございました。まだ私は心理学について学びはじめたばかりですが、とても分かりやすくお話をしてくださり、とても良い時間を過ごすことができました。まだ高等教育の段階ですが、将来について考えるととても良い機会になりました。本日は本当にありがとうございました。

◇①精神と心との関係はどの様に考えるか。

②地域への展開は、具体的に日本はどの位発展するだろうか疑問がある。

◇「精神障害者の人も一般の人も平等に」の社会は、一口で言って『日本に生いたる不幸』と思う。まず自分の中の差別偏見をなくすことだと思ふ。オープンダイアログの世界が早く日本の医療の中で浸透し、診療報酬の中でとり入れられ出来るようになりたい。憲法 25 条家族会でやるべき事、365 日・24 時間いつでもかかれる医療目ざして権利条約がきちんと守れる精神医療である様に。20 年~30 年余りにも遠い。

◇障がい者権利条約がある事で、私達家族（本人含む）は安心して暮らせる社会になってきていると改めて実感しました。まだまだ御近所には、精神病の人は特別扱いがあり 頭がおかしいなどなど誹謗中傷のある中で、家族としてこの条約は武器になる。何かあった際は配って回ろうと思った。

◇講師の池原氏の人柄がとても感じられ、医者にもなれた立派な方だと思いました。聞きやすく、とても分かりやすく、生活の知恵がまたひとつ増えました。何かあったら相談したいと思いました。有難うございました。

◇オープンダイアログを実施するのに、1 チームをつくるためにはどのくらいの費用がかかるのか知りたい。日本で実現するためにはどうしたら良いのか知りたい。

◇人権を守った精神科医療を目指してられる池原さんがとても力強く感じました。自己責任を押しつけてくる社会は変えていかなくてはならないと思いました。

◇精神障害者は色々病状的に段階があります。我家は次男が統合 2 級で発病 23 年になり落ち着いてはいますが、社会的に作業所 or 仕事に継がらず自宅生活をしています。発病時は本人の生活がうまく行く様に支援者をしっかりリサーチしてゆく様にしてゆこうと考えています。本日の講義はとても温かく愛を感じる（親本人にとって）講義でした。ありがとうございました。高校は本人が頑張って途中から夜間高校になり卒業しました。

◇とても分かりやすい講演でした。孤立せずネットワークを広げることは本当に大事だと思います。オープンダイアログのシステムが早く精神医療に定着するように願います。日本の精神医療が世界の水準から遅れているのが現状であるならば、もっと国や医療関係ひいては我々家族も声を上げて改善していかねばならないと思います。とても有意義な時間をありがとうございました。

◇精神障害のある人の家族の扶養義務が他の家族より事実上重い……親の負担が軽くなるよう地域でささえるシステムが 365 日利用できるよう実現すればいい。

◇とても参考になりました。オープンダイアログの本質を余り理解していなかったが、今回の話でよく分かった。今後取り組んでみようと思います。

◇大変参考になるお話有難うございました。希望のある話で一日も早く実現の目途が立つことを期待しています。ただ、現実発病した当事者を抱えた家族の行き場がみつからない迷いと苦しみが全くここ数十年変わらないことを見ているだけに、悩みは続くことを心配しています。



第 2 回 「オープンダイアログ学習会」開かれる

新型コロナウイルス感染症により、自宅待機や外出禁止で対話の欠如の為、引きこもり・うつ病を患う人が増えています。日本の精神医療において、少しずつ広がりを見せているオープンダイアログ。その可能性に大きな期待が寄せられています。

オープンダイアログとは、開かれた「対話」による治療の事ですが、入院や薬物投与はできる限り行わないかたちで、病や障害を抱えている本人と、カウンセラーや医師だけでなく家族を含めた関係者をま

じて、ただひたすらに「対話」をする、というこのセラピー（治療法）が、うつ病や統合失調症、引きこもりなどの治療に大きな成果をあげると言われています。

前回(7月8日)に続き、第2回目が海老名精神保健福祉促進会「2πr」主催により20名参加で開催されました。

オープンダイアログが、入院や薬だけではなく、新たな治療の選択肢に加えられ、その可能性に大きな期待が寄せられている中で、家族会として取り組み成果をあげたい、との気持ちから今回はオープンダイアログでもっとも大切な「対話」に対する勉強会でした。オープンダイアログとは、ゴールや目的を決めた対話ではなく「ただ対話すること」だからこそ、互いの言葉をジャッジせず、無条件により寄り添わないと成立しない対話を求められます。対話は、それぞれの参加者が自分の立場からどのように感じ、考え、振り返り、共有するかというプロセスを経験する場にもなっており、結果として大きな学びにつながりま

す。今日は、参加者が話し役と聞き役に分かれ、最近嬉しかったことを3~5分話しました。

話し役が話している間は、他の人は、話の腰を折ったり質問したりせず、傾聴します。傾聴とは、相手に寄り添いながら話を聴くことを言います。寄り添いながら話を聴くということは相手の話に共感し受け止めることです。

参加者全員で以下の代表的な対話的ワークを実践しました。

- ① ロールプレイ
- ② フィッシュボウル(金魚鉢)・ワーク
- ③ リスニング・ワーク
- ④ リフレクティング・ワーク

(まとめ：三富)

第2回オープンダイアログ学習会アンケート結果 自由記述より

2023. 8. 12

参加人数 20 名

◇オープンダイアログの学習会に参加できありがとうございました。

是非、当事者の方の参加したオープンダイアログの開催をよろしくお願い申し上げます。

◇難しいと思うけれど、当事者も入った会をやるしかないのかな。時間、日数をかければ出来ると思う。

◇対話の大切さ、私も当事者になりうること。オープンダイアログで当事者も加えて、話すことの実験を体験したいと思いました。



◇精神疾患の有無にかかわらず「対話」はとてとても大切だということ。自分自身を振り返っても対話が足りてないなあ実感。オープンダイアログとはゴールや目的を決めた対話ではなく、「ただ対話すること」だからこそ、互いの言葉をジャッジせず、無条件に寄り添わないと成立しない対話なんですか。オープンダイアログに参加してみたいという当事者を募ることが先決だと思います。

◇今まで(ずいぶん前ですが)1~2回はオープンダイアログについての話を聞いたことはありましたが、グループワークで体験したことは初めてでした。より良い体験をさせていただきました。当事者の

方々だけでなく、ご家族自身が話をする場、聞いてもらう場があることも大切だと思いました。ありがとうございました。

◇オープンダイアログは必要だと思います。このような対話が広がってほしいです。ただ年齢的に難しい方もいるのかなあと思いました。(リフレクティングの意味が難しく、ただのおしゃべりになっているかなと正直感じました。知らない人、初めての人と組む方がよいかと思いました。)

◇とても勉強になりました。若い方にもオープンダイアログを知ってほしい。



◇会話の何たるかをようやく理解する機会となりました。

◇大変興味深く、楽しく参加させていただきました。ただ 2 時間の時間制限がある中で、中身が少々盛りだくさんだったかもしれません。リスニング、リフレクティング、フィッシュボウルの 3 つのワークをやっていただきましたが、それぞれのワークのやり方は何となく分かったのですが、どのワークも時間が短くて、もっと話したかったという物足りなさが残りましたし、理解も深まらなかったように思います。せめてあと 1 時間あったらなあと、少々残念な気持ちです。これからも色々な機会を見つけてオープンダイアログを学び続けたいと思いました。

◇今回の企画ありがとうございました。時間が限られているので、どうしても十分に話すことができないのはフラストレーションとして残ってしまいます。3~4 時間の時間をとってほしいと思います。同じグループに不登校の子供を抱える方がいましたが、とても参考になりました。不登校の当事者を抱える家族は精神疾患の当事者を抱える家族と同じ悩みを持っているのですね。

◇2πr 家族会のための学習会として企画したにもかかわらず、出席が少なく残念でした。ワークの時間が足りないと思いました。

◇2πr の人達が少ないのが残念です。ここで学んだことを他に生かせればいいですね。

◇2πr 会員の数が少なく残念。オープンダイアログの対話は「変えること」[治すこと] 決定することではありません！そのことが理解できました。

◇ひとりぼっちの人が起こす事件が時々あります。精神疾患の人だけでなく孤立している人が会話できる環境を社会で作っていきたいです。引きこもっている人は出てこないの、家庭に訪問する形でのサービスを実現してほしい。

◇色々な方のお話が聞けて、自分でも話をする事ができて、とてもうれしかったし、楽しかったです。OD、リフレクティングの spirit、世界観を大事にしていることが伝わってきます。またよろしく願います。

◇参加させて頂きありがとうございました。引き続きかかわらせてください。

◇今回このような勉強会ができたのは良かった。特に 1 回目で対話に関する学びが丁寧にできたことは、良かった。今回 2 回目の勉強会では、高校生がネットで検索し参加してくれたことはとても勇気づけられた。ただ、学びの内容が、年齢高い (オープンダイアログについて) 初めての人が参加する会としては、少し盛り沢山過ぎたのかなと思った。対話がどのようなものかを、理解してもらうためには、全員が参加する一つ一つのワークの展開にある程度時間を取る。時間的制約のある中でそれが難しければ、まずは参

加者に、見学中心の体験をしてもらい、(ワークの時間は少なくなっても)「面白そうだな!」と思ってもらえる進め方でもよかったかなと感じた。2πr の日常の活動の中で、継続的に、2 回の研修会で学んだことを 1 コマずつ実践してみて、その上でまたこのような勉強会を持つことが良いかなと思った。

アンケートをまとめて

この学習会(グループワーク)に参加された方は、みなさんそれぞれに「対話の大切さ」「オープンダイアログの何たるかとその良い効果」などを実感された様です。(双田春枝)

黒岩県知事 代表質問にて「オープンダイアログを研究したい」と答弁

令和 5 年 2 月 16 日の県議会代表質問に於て、自民党県会議員おさだ進治氏の代表質問「福祉のこと」の中で、精神障害については医療の現場における薬漬けといった批判もあり、強制入院や身体拘束が行われるケースも多く、日本の精神科医療は国連の障害者権利委員会から強制入院をやめるよう勧告を受けているという実情もありあります。そうした中で近年オープンダイアログといったカウンセリングアプローチが欧米で行われるようになり、成果を挙げていると聞いております。こうしたあり方を行政としても進めることが、有効と思いますが、見解をお伺いします。と質問

【黒岩知事答弁】

オープンダイアログは精神障害のある方に、問題点を指摘したり、診断をするのではなく、「対話」をすることにより、症状の改善を目指す手法で、医師や看護師を中心に生活支援者等がチームとして取り組むと聞いております。この手法は精神医療に限らず、様々な医療福祉分野でも活用出来るのではないかと思うのでしっかり研究したい。

※「おさだ進治」でネット検索すると、代表質問、答弁の動画を視聴できます。

2023 年度(令和 5 年)神奈川県精神保健家族住民交流事業

お知らせ NPO 法人じんかれん 第 49 回『県民の集い』in 小田原

「ピアサポートの輪を広げよう! 仲間があなたを支えます」

ピアサポートとは

ピアサポートとは、似た悩みや課題を持っている同じような悩みを持つ人たち同士で支え合う活動のことで、家族や専門の支援者には話しづらいことも、同じ立場の人だからこそ言えることがあり、不安な気持ちを理解し共感してくれるかもしれません。ピアとは英語で「仲間」、サポートは「支える」を意味します。同じような課題を持つ者同士でサポートし合える関係性を作り、問題の解決を支援し合うことが目的です。ピアサポーターとは自分の精神障害や精神疾患の体験を活かし、ピア(仲間)として支え合う活動をする方たちのことをいいます。

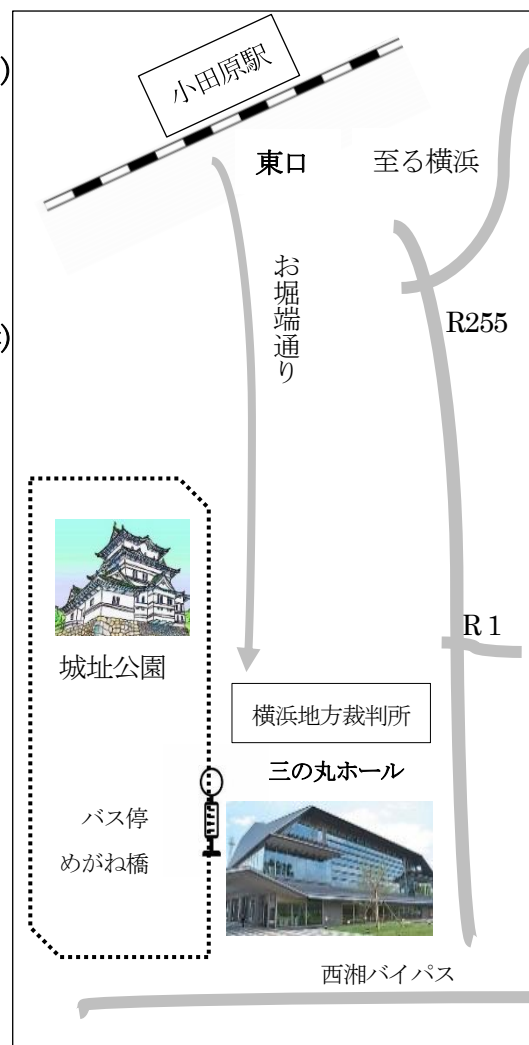
日時 2023 年 11 月 11 日 (土) 13:00~16:00 (受付 12:30~)

会場 小田原 三の丸ホール 小ホール (小田原市民ホール)
小田原市本町 1 丁目 7-50

講師 相川章子 (あいかわ あやこ) 氏

聖学院大学 心理福祉学部 心理福祉学科教授。博士(人間学)
地域における障害者支援の現場のほか、医療機関、保健所、
専門学校等でソーシャルワーカーとして実践を積む。
2003 年 4 月から現職。ピア文化を広める研究会代表。

※参加費 無料



《プログラム》

- | | | |
|-------|----------|--|
| 12:30 | 開場 | (受付) |
| 13:00 | 開会 | 開会あいさつ |
| 13:30 | 基調講演 | 相川 章子 氏 |
| 14:30 | シンポジウム | |
| | コーディネーター | 相川 章子氏 |
| | シンポジスト | ◇秦野市ぱれっと・はだのピアサポーター
◇相模原市あしたば会
◇南足柄自立サポートセンタースマイル
◇おだわらピアステーション |
| 16:00 | 閉会 | |



主催：NPO 法人じんかれん(神奈川県精神保健福祉家族会連合会)
共催：小田原地区精神保健福祉会 梅の会

《アクセス》

◆電車でお越しの場合・・・ 徒歩：小田原駅東口から「お堀端通り」沿いに進み約 13 分

バス：箱根登山バス「めがね橋」下車約 1 分 「幸町」下車約 2 分
市民会館前下車約 3 分

◆車でお越しの場合・・・小田原厚木道路「荻窪 IC」から約 10 分 西湘バイパス「小田原 IC」から約 5 分

《申し込み・問い合わせ先》 NPO 法人 じんかれん (火・木 10:00~16:00)

TEL 045-821-8796 E-mail jinkaren@forest.ocn.ne.jp

FAX 045-821-8469 URL <https://jinkaren.net/>

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

ポ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

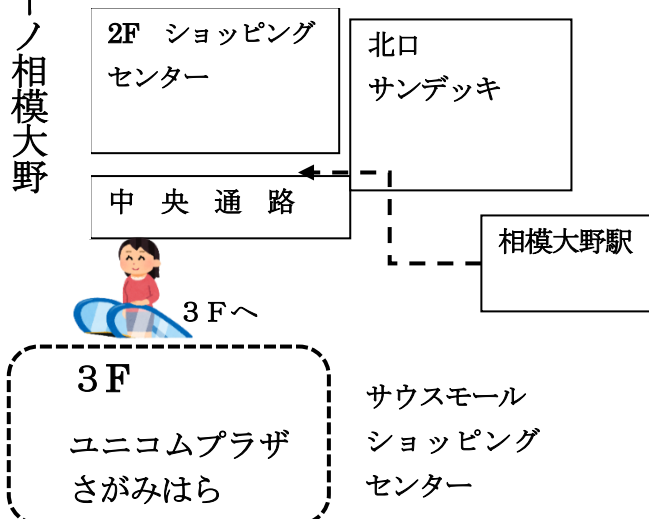
予約電話：火・木曜日 10 時～16 時

☎ 045-821-8796

※相談料無料・相談内容は秘密厳守します。

ポーノ相模大野

『ユニコムプラザさがみはら』アクセス



小田急線「相模大野駅」中央改札口下車、北口サンデッキより、ポーノ相模大野方面サウスモールに直進、中央通路の途中に「ポーノ横丁」の看板があります。左折してエスカレーターで 3F へ・・・駅改札口より徒歩 3 分

【編集後記】今年の夏の出来事

猛暑が続いた 7 月、地元クリニックの帰り、横断歩道で突然、身体が硬直し、崩れるように座り込んでしまいました。意識はあるものの、立ち上がることが出来ずにいると、そばにいた若者と通りがかった 4～5 人の小学生がそばのベンチまで運んでくれ、保冷剤やペットボトルを、おじさん大丈夫？と言いながらくれ、30 分近く介抱してくれました。その後そこから 5 分ぐらいの自宅に辿り着き、熱を測ると 38.4 度、咳、痰、くしゃみが止まらず、医者に TEL したところ、熱中症か、コロナの疑いがあるとのことで、2 週間の外出を控えました。皆さんに心配と迷惑をかけましたが、ようやく平常に戻りました。家内もクリニックや薬屋へと奔走してくれたが、最初の見ず知らずの若者や、小学生たちの対応のおかげで大事に至らなかったものと思います。都会では、時間がない、誰かが介抱するだろうと見て見ぬ振りをする人が多い中で、介抱してくれた若者や小学生たちに感謝するとともに、世の中捨てたものではないな、と感じました。困った時ほどお互いの助け合いが必要です。世の中一人暮らしの人は沢山います。必ず誰かの世話になる。孤立と孤独は私たちの肉体的・精神的な健康状態にかなりの影響を与えます。人間、一人では生きていけない。誰かと繋がりながら、助け合いながら支え合っていく、孤立はやむをえなくても、孤独は良くない。頼れる人や、心を通じ合わせる人を作っておく必要があると感じさせる今夏の出来事でした。(三富)



あひねり 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。