

～安心して暮らせる地域社会をめざして～

## SSKU じんかれんニュース

NO.77 2025年4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。

### 障害者の逸失利益

2025.2.9 神奈川新聞社説より

亡くなった未成年障害者が将来得られるはずだった「逸失利益」をどう見込むか。健常者と比べて減額することが不文律になるようになる中で「健常者と同じ職場で同等に働くことが十分可能であった」と認定した大阪高裁判決が確定した。障害者差別解消に向けた大きな一歩と評価したい。

聴覚障害のある11歳の女儿が交通事故で亡くなり、損害賠償請求訴訟はその逸失利益が争われた。大阪高裁判決が理由に挙げたのは、合理的配慮により障害者が健常者と同等に働ける環境の構築が進んでいることや、社会情勢や意識の変化だった。一審では全労働者の平均賃金の85%としていた。

障害者だからと一律に減額することは、優生保護法に準じるような根強い差別意識に通じる。今回の確定判決は、減額が許されるのは「顕著な妨げがある場合に限る」との枠組みを示した点で大きな一歩を記したと言えよう。女儿の個別能力に視点を当てた姿勢にも価値がある。先天性の難聴はあるが、補聴器、手話、文字で補うことで高いコミュニケーション能力を発揮し、言語能力や学力は同学年と同等だったと判断。デジタル機器の活用などでの職場環境の改善を踏まえて、健常者と同等の労働能力を持てると類推した。

障害者差別解消法が制定されてから10年以上が経過した。法の趣旨は障害の有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重しあいながら共生する社会の実現を目指すものだ。にもかかわらず障害者の逸失利益が減額されることが近年になっても当然視されてきた。

山口県で全盲の高校生が車にはねられ重い後遺症を負った事故では広島高裁が2012年、全労働者賃金平均の8割と認定。同年の名古屋地裁判決は、事故死した聴覚障害のある大学生について、職業選択に一定の選択があったとして、大卒男性の賃金平均の9割とした。障害者だから仕方ない、といった固定観念はいまだに社会のあちこちに浸透している。無意識であることが多いだけに、根深いものがある。今回の判決が、そうした偏見を見直す契機になってほしい。

NPO法人じんかれん 研修会 報告

2025.2.4 於 かながわ県民センター

「良い支援のために ～支援の基礎をそもそもから整理する相談支援～」

《講師》 湘南精神保健福祉士事務所 代表 長見 英知 氏

家族会の大きな役割として、家族による家族相談があります。良い支援を届けるために、長年、精神保健福祉士として活動をされている長見英知氏のお話をうかがいました。

【講演概要】

精神障害者への接し方と上手な関わり方

《話を聞くときの基本的な姿勢》

- ◎相手をありのまま受け入れようとする事・・・受容
- ◎相手の話に耳と目と心を傾ける事・・・傾聴
- ◎相手の感情に寄り添う事・・・共感



《知っておこう！精神障害》

- ・精神障害は「5大疾病」の一つで、その中で一番数が多い！
- ・日本の精神疾患総患者数はなんと614.8万人（令和2年度）
- ・実は5人に1人は一生のうち一度は精神障害を体験する！
- ・精神障害は脳の機能不全！
- ・精神障害である事と性格が悪い事はイコールではない！
- ・精神障害者が事件を犯す確率はとても低い！
- ・自殺予防のためにも精神障害への理解はとても大切！



精神障害者は年々増加していますが、精神障害に対する正しい知識が十分普及していないため、誤解や差別が生じやすくなります。

## 《精神障害者と上手に接するために意識してほしい3つのポイント》

### 1. 否定しない

精神障害といっても症状の種類や度合いは人によって異なります。

時には、想定外の言動をしたことで周りから距離を置かれてしまう精神障害者の方もいます。

精神障害者の方と接する際は、不可解な言動をとっていたとしても頭ごなしに否定するのではなく、事情を聞いて相手の気持ちに寄り添うようにしましょう。

笑顔で接することを心掛けると、精神障害者の方を安心させることに繋がります。

また、精神障害の話を書くときは、相槌や共感を心掛けると心理的距離を近づけやすくなります。

### 2. 変化に気づけるように配慮する

精神障害には、うつ病のように定常的に憂鬱な状態が続くこともあれば感情の起伏が激しいこともあります。

本人が症状を自覚していることもありますが、自分が平気だと思っても言動が不自然なことも多々あります。

精神障害と接する際は、繊細な変化にも気づけるように配慮しましょう。

第三者に相談することで、自身の状態を冷静に判断できることもあります。

### 3. できることを提案する

精神障害について正しく理解し、間違った偏見を捨てましょう。

精神障害者の方と接する際、「可哀想」や「心配」というネガティブな印象を感じ、必要以上にセンシティブになる場合があります。

気配りすること自体は悪いことではありませんが、過剰に配慮しすぎてしまうと、精神障害者の方が自信を喪失してしまう可能性があります。

障害者の方と接する際は、ヒアリングを通じて能力を適切に把握し、互いの認識を摺り合わせてください。

そして、できることを積極的に提案し、精神障害者の方のパフォーマンスやモチベーションを向上させましょう。

## 《支援のワンポイント》

### ・敬意・労いを大切に！目指すはリカバリー支援！

リカバリー支援は、精神疾患を抱える人々が自分らしい生活を取り戻し、社会参加と自己実現を目指す包括的な支援アプローチです。

### ・何はさておき自己覚知！

自己覚知とは、相談援助を行う時、自分自身がどのような価値観、性格、生活感、経験等を持っていて、無意識的にどんな感情になりやすいのか、影響を受けずに中立的な支援を行うためにはどうしたら良いかを考え、自分自身を深めて知ることです。

- ・変な仮面を押し付けないように！
- ・誰が誰のために相談しているのかを明確に！
- ・コミュニケーションの基本は「受容・共感・傾聴」！
- ・相手の悩みと自分の悩みを混同しないように！・・・誰の悩みなのか
- ・防衛機制というものが存在することを忘れないように！

防衛機制とは、心が傷つくことを避けるための機能であり、不安やストレスを軽減するための心理メカニズムです

- ・ストレングス視点で捉える！

ストレングス視点とは支援対象者のもつ強み、力、よいところ、努力などに着目する視点

- ・話のコツは「具体的、断定的、くり返し、タイムリーに、余計な事は言わない！
- ・良き相談相手を見つけておくこと！

## 《その他》

医療・保健・福祉・司法専門職による自殺予防のネットワーク“K-STEPS”事務局長でもある長見氏より「自殺の危険因子・自殺学からみた自殺のプロセス」の話がありました。

### 研修会アンケートより、感想自由記載

- ・長見先生の講演を聞くのは2回目です。大変勉強になりました。仕事に生かしたいです。
- ・色々な不安の中で、自己肯定感に至るにはむずかしい。話しを聞くときの基本的な姿勢の大切さを改めて思いました。力まず、ほどほどに生活していきたい。
- ・理解していたはずの理論でしたが、間違いだらけだったように思います。分り易く次に進めそうです。
- ・今日の研修を精神病院の看護師やケースワーカー、ドクター、関係者に研修を行って欲しい。
- 多くの病院関係者は理解していないと思う。患者を管理している。政治家、役場、行政の人に研修を行っていただきたい。
- ・楽しくわかりやすいお話で良かった。相談業務に活かせます。例をあげながらのお話に引き込まれました。
- ・長見先生のような人が身近にいられたらすごく心強いです。とても勉強になりました。
- ・根本的な人間学を学んだ。精神病は調子が悪くなった時に病院へ行き病名がつく。支援者も日々疲れていても病院へは行けない。精神病は脳機能の問題で間違いないと思いました。自信がついた。
- ・決めつけないで、力を抜いて、みんなで助け合って、伝えたい事があったらシンプルに。
- ・わかりやすい資料を用意して頂きありがとうございました。防衛機制が初めてわかりました。
- ・とてもわかりやすかったです。日常生活でわからなかったことばかりだったので、少しは相手のことを理解できると思いました。ありがとうございます。
- ・知らないことがとても多く大変勉強になりました。ありがとうございました。家族としても考え方を変えたり、もっと勉強して、当事者に対してサポートできるように周りたくさん会話をしていきたいと思えます。
- ・大変楽しく、有益に話が聞けました。ありがとう御座居ました。研修の間に10分位の休憩時間があつたら良いと思う。
- ・講演の内容は非常に良かったが、質問の時間があると良かったと思う。

精神障害は脳の機能不全だという事を再認識させられた。支援のワンポイントは非常にためになった。相手の悩みと自分の悩みを混合しないようには大事だと思った。自分自身を価値ある者だと感じる自尊感情が大事だと思った。

- ・とてもわかりやすく話しをしていただきました。基本の話が良くわかりました。
- ・今日の研修を受けて、実生活で役立てていきたいと思いました。
- ・相談を受けるにあたっての基本的な心がまえが良くわかった。
- ・リカバリー支援がよくわからない。私は質問を整理して家族会にて質問してみます。統合失調症は血縁との関係について聞いてみたかった。
- ・本人に対して、支援者を家族ととられると家族の関わり方のヒントになると思った。
- ・話が具体例を出していただき、少しは理解できました。
- ・分かり易いところと分かりにくいところが有った。精神疾患発症のイメージ図などは分かりやすい。ソーシャルワーカーの説明は分かりにくい。専門用語の説明が多く、とても分かりにくい。学校の講義のようだ。論文の導入で説明しているが、聞く方には頭にはいりにくい。テーマ「良い支援のために～そもそもから整理する相談支援～」そのものが分かりにくかった。→誰の為の講演会？

#### じんかれんへのご意見ご要望

- ・行政の担当者とQ&Aの機会をつくっていただきたい。特に厚生省の精神障害担当者と話がしたい。疑問点が多々あります。
- ・映画の拝聴なども希望します。
- ・氏家先生の精神科病院の改革に連携してほしいです。ベルギーの改革にならって、日本の病院がかわれるように、政治に働きかけてください。
- ・2級の医療費免除を実現してほしいです。



### クローズアップ現代『家族が心の病』



2025. 2. 12 NHK 放映より

うつ病や統合失調症など、近年増加傾向にある精神疾患。国が精神科病院での長期入院から地域移行を進める中、受け皿となる家族が負担を抱え込み、追いつめられる実態が見えてきた。「病気の身内がいることを隠している」「看護で仕事を制限せざるを得ず経済的に不安」「いつまで支えられるか、年齢的に限界」。身近な人が心の病になったらどうすればよいのか？看護する家族を支えるために必要なことは？解決のヒントを探る。ゲストに精神科医 夏苺郁子氏が出演し、もし“心の病”になったら…初期のサインは？相談先は？を解説された。

自分自身や大切な人が“心の病”に…初期のサインは？相談先は？

精神疾患の患者は最新の国の集計で603万人、国民の20人に1人に上がります。

どんな兆候があれば注意が必要なのか？周囲はどのようにかかわればいいのか？

精神科医の夏苺郁子さんに聞きました。夏苺さんは母親が統合失調症で自身も学生時代に精神科病院に通院した経験が。誰にとっても決してひとつとではない“心の病”について解説されました。

私の経験ではまず「眠れない」「食べられない」は大事なサインです。そうした兆候の奥に本当の課題や不調が隠れていることが多いのですが、心の奥にある苦しいことは誰しも話したくないものです。症状について聞く際も

△「何か困っていることはない？」よりも

○「眠れていなさそうだけど大丈夫？」と聞いたほうが

聞かれたほうも不調を話しやすいので睡眠・食事の変化を気にかけることが大切です。

心の病にはうつ病、統合失調症、双極症、パニック障害、依存症、発達障害などさまざまな種類があり症状も多岐にわたります。

ただ多くの場合で少しずつ病気のサインが出ていると言われていています。初期サインを知りサインが出ていることに気がいたら早めに専門機関に相談するようにしましょう。

**大前提として「医療」につながることで、早期治療が大切です。**

適切な服薬などによって症状を抑え気分の波を落ち着かせられます。

心の病は治療にある程度の期間が必要な場合も少なくありません。一概にどれくらいで回復できるかはケースによりますが早めに治療するほど重症化や慢性化を防ぐことができます。

薬物療法は症状にもよりますが多くの場合に効果的です。

私自身も学生時代、摂食障害などに苦しみましたが

「薬を飲んでよかった」と思っています。

薬への抵抗感があるという気持ちも分かりますが全く効果がなければ製造されません。漫然と飲むのはよくないですが、ただやみくもに悪者にしないのも大事です。

自助会や家族会など同じような境遇の「仲間」とつながることが大切です。

自助会や家族会では偏見や差別を受けることなく経験を共有したりアドバイスをもらったり、疲弊している家族を癒やしてくれる場になります。

行政や社会福祉協議会など「社会資源」につながることも大切です。

そうすることで、家庭の状況が変わったときに一緒に対応してくれます。

抵抗はあると思いますが、まずは最寄りの保健所や精神保健福祉センターなど行きやすい場所で相談してみたいかがでしょうか。

地域によっては精神科の訪問看護サービスを受けられる場合もあり、医療面での助けとして入院以外の選択肢も広がりつつあります。

さまざまなつながりを作っておくことで孤立を防ぎ何かあったときの助けになるはずです。

心の病からの回復は医師一人だけでできることではないと日々の診療のなかでも強く感じています。

誰もがなり得る心の病、さまざまな支援の輪を広げていかななくてはならないと思います。

## 2025年4月1日より精神障害者に対するJR鉄道運賃の割引開始

この割引制度の導入により、精神障害者の方々は通常運賃の50%割引を受けることができるようになります。これまで身体障害者や知的障害者のみに適用されていた割引が、精神障害者にも拡大されることで、社会参加の機会が広がり、移動の自由度が高まることが期待されています。

割引を受けるためには、有効期限内の精神障害者保健福祉手帳が必要です。特に重要なのは、手帳の「旅客鉄道株式会社旅客運賃減額欄」に第1種または第2種の区分が明記されていることです。

2024年11月以前に発行された精神障害者保険福祉手帳には、この記載がないため、お住まいの自治体窓口でシール貼付・スタンプ対応などの手続きが必要です。（例：横須賀市の場合 予約不要、家族等代理も可、手続き所要時間5分、既存の精神障害者保険福祉手帳持参の事）

第1種：精神障害等級1級・・・日常生活に、常時介護を要する状態

第2種：精神障害等級2級または3級・・・日常生活に制限はあるが独力で行動可能

この区分は主に JR 運賃の割引を受ける際に必要になるものですが、第1種か第2種、どちらに属するかで受けられる割引が大きく違ってきます。

第1種の障害者 JR 運賃の割引に関しては、第1種の障害者は介護者とともに5割の割引を受けることができますが、第1種の障害者が単独で行動する場合は、第2種の障害者の場合と同様、片道が100kmを超える区間を単独で乗車する場合のみでしか割引を受ける事が出来ません。

第1種の障害者が介護者と共に利用する場合は、始発駅・降車駅共に同一駅の利用に限ります。乗車券は割引が適用されますが特急券は割引の対象になりません。

「第1種」・・・精神障害者保健福祉手帳1級が対象

「第2種」・・・精神障害者保健福祉手帳2級・3級が対象

ちなみに次のような割引条件となっています。

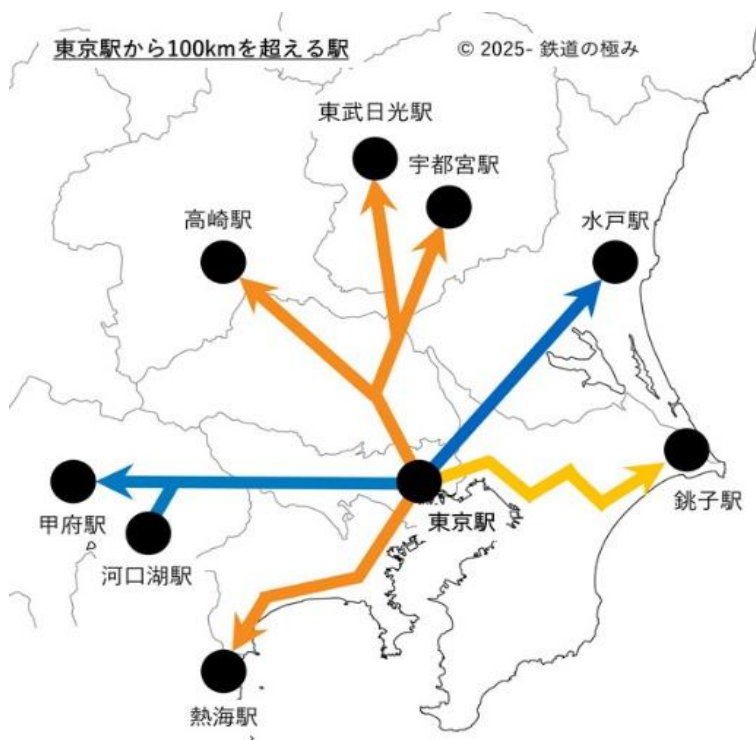
▼切符 第1種 ・介護者と2人で乗車する場合は距離を問わず5割引 1人で乗車する場合は片道100kmを超える距離から普通乗車券が5割引 第2種 ・1人で乗車する場合は片道100kmを超える距離から普通乗車券が5割引（100km以下の割引はありません）

目安・・・普通乗車券 1980円以上 が100キロ以上時刻表の始発ページに東京駅からの距離が乗っています。

詳しくは 東日本鉄道お問い合わせセンター

障害者割引について 050-2016-5020

運賃割引について 050-2016-1600



## 2025年度 NPO 法人 じんかれん定期総会のお知らせ

日時：2025年5月15日（木）13：00～14：20  
場所：かながわ県民センター304号室  
横浜市神奈川区鶴屋町2-4-2 横浜駅より徒歩5分

総会終了後 家族会による 意見交換会を行います。



### 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 9時～15時

☎ 045-821-8796

※相談料無料・相談内容は秘密厳守します。

### 『ユニコムプラザさがみはら』アクセス

ポーノ  
相模  
大野

2F ショッピング  
センター

北口  
サンデッキ

中央通路 ←

相模大野駅

3Fへ

サウスモール  
ショッピング  
センター

3F

ユニコムプラザさがみはら

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

発行人/ 特定非営利活動法人

障害者団体定期刊行物協会

東京都世田谷区祖師谷 3-1-17

ヴェルドゥーラ祖師谷 102号室

TEL 03-6277-9611 FAX 03-6277-9555

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/>

定価 50円（会員は会費に購読料が含まれています）



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。