

## 2πr通信(2026年6月号) R8/6/13 海老名精神保健福祉促進会「2πr」

本日は、「親亡き後の子のマネープラン」という  
題で、私たちが亡くなった後、残った病気の息子や  
娘たちが、お金の面で安心して暮らしていくために  
「今からどんな備えをしていけばよいのか」具体的  
なお話を講師の田口ゆりえさんよりお伺いします。  
しっかり学んで、必要は知識を得、今後の生活に  
具体的に活かしたいと思います。



### [報告]

5/14 (木) 10:00~12:00 じんかれん研修会 かながわ県民センター304 会議室

♡精神疾患の治療過程—寄り添い、向き合う家族のために—

埼玉県済生会なでしこメンタルクリニック院長 東洋大学名誉教授 白石弘巳 氏

⇒右ページ 許可を頂き、フレッシュ厚木さんの報告記事を転載させていただきました。

### [予定]

\*6/20 (土) 10:00~12:00 有志によるオープンダイアログ学習会 第1 会議室

\*6/29 (月) さくら会バスハイクご案内「甲府市桔梗信玄餅工場見学、ハイジ村散策」

参加費 3800 円 (交通費、昼食代、信玄餅お土産代含む) 2πr 2 名参加予定

**\*市への要望書提出 〆切 6月30日**

⇒ 皆さんからのアンケートのお答えで、要望結果の多いものについて下記の3つについて要望書を作成し提出します。

「2級福祉タクシー券存続/グループホーム増設/アウトリーチ(訪問支援)実施」

\*7/5 (日) 11:00~13:00 聖子さんの当事者のための料理教室 中新田コミセン 700 円

\*7/11 (土) イオン黄色いレシートキャンペーン(食品のみ扱い・旧ショッパーズプラザ於)  
今まで同様、お買い物で2πrに1パーセントの還元されます。ご協力をお願いします。

\*7/18 (土) 13:00~16:00 第8回オープンダイアログ学習会 福祉会館

・講師 精神保健福祉士 渡邊晴美さん 第1、2 娯楽室

・参加者出演のデモンストレーションや「聴く話す」の練習あり。

◎7月の定例会は第2土曜日ではありません。お間違え無いようご注意ください。

7月定例会 7月18日(土) 10:00~12:00 福祉会館 第4 会議室

## 精神疾患の治療の過程 – 寄り添い、向き合う家族のために –

5月14日かながわ県民センターにて、なでしこメンタルクリニック院長の白石弘巳氏の講演会がありました。精神科医の白石氏は、精神保健福祉に関する制度や本人とその家族に対する支援のあり方に関する研究をされ著書のほか論文も多数執筆され多岐にわたってご活躍されています。

精神疾患について基本的なこと。それは精神疾患には種類があり、診断名によって治療法が異なること。再発したり障害を残す場合があること。精神疾患にかかった人の反応は人それぞれであり、どういう対処をしているかによって経過が違ってきます。

再発について詳しく話されました。統合失調症の治療では、抗ドーパミン作用(出すぎているドーパミンをブロックする)等を有する薬物を処方します。1~3か月で病気の勢いはおさまりますが、出ているドーパミンの量が少なくなったわけではないので、何らかの理由で薬を中断した場合、再発する可能性が大きくなります。うつ病の治療では、セロトニン活性を高める薬(再取り込みを阻害する)を処方しますが、少なくなったセロトニンを増やすわけではないので再発や慢性化を防ぐために半年から1年間は服薬します。

再発の原因は、服薬中断の他、本人や周囲の病気に対する無理解(良くない対処/本人が無理をしたり周囲が無理を要求する)、良い生活習慣が維持できない(無為と意欲低下の悪循環)があります。再発すると今まで処方されていた薬が効かなくなり経過を悪くする原因ともなります。

統合失調症の再発に影響を与える要因に、家族や周りの人の態度があります。高EEの人との対面時間が週35時間以上で服薬なしの場合、再発率は92%です。服薬ありでも53%です。しかし対面時間を週35時間未満にすると、服薬なしで42%、服薬ありで15%になります。これは低EEの人と過ごした再発率とほとんど変わりありません。このことは、統合失調症は、周囲との関係によって病状が変わる病気なのです。社会全体が病気に対する理解を深めることはとても大切なことなのです。

普段の生活での接し方の原則で家族ができる事は本人に寄り添うことです。

・本人を変える(治す)ことが一番の課題と考えないこと。・本人の話の聞き役になり、理解者になってあげることが大切。・そのためには、何気ない会話を多くかわせるようになることが大切(会話は質も大事だが量も大事)日常会話ができることが大切だそうです。・そのためのコミュニケーションの技術を意識すること。コミュニケーションスキルとは、傾聴・嬉しい気持ちを表現する(いい点をほめる)スキル・丁寧な依頼を行うスキル・不快な感情を伝えるスキルなどです。高森信子先生がやっておられることだそうです。家族みんなが実践することが大切で「本人」だけの課題ではないという理解が大切です。その他にも普段の生活で出遇する症状への対応の工夫を事例を交えてたくさん話されました。



まとめとして、精神障害にり患すると医療に加え、生活支援が必要となります。本人が精神科医以外の精神保健福祉領域の専門職の支援を受けて生活していく力をつけることが必要で、そのための基本的な考



え方が「リカバリー」です。本人の「リカバリー」は障害が重くても達成できます。そのためには、家族以外の支援者を増やす必要があり、家族は少しずつ他の支援者に引継ぎ、自分の生活を取り戻すことが家族の「リカバリー」につながると話されました。