

# つくしだより



令和7年8月号

「みんなねっと」とは

都連 副会長 曾田 英夫

(みんなねっと理事)

公益社団法人全国精神保健福祉会連合会(みんなねっと)は、解散した全家連に代わって、2006年11月に発足し、2010年に公益社団法人となりました。

みんなねっとの目的は、多くの家族がつながって、気持ちを分かち合い、皆が笑顔で元気になることです。そのために必要なアドバイスを提供していくことです。そのためには国や地方自治体に働きかけて、当事者や家族が、地域の中で安心して生活できるような社会を作り上げることが目的とされています。

当事者や家族が、必要な知識や情報を得られないため、社会から孤立することの無いように適切な情報提供を行っていき、また病状が悪化した時に適切な支援を受けられるすべを提供するという目的をもって活動しています。

以上の目的を遂行するために以下の事業を行っています。

(1)月刊「みんなねっと」誌を発行しています。精神医療・保健・福祉に関する最新の情報、家族会活動

や体験談等様々な内容を掲載しています。この雑誌を通じて悩みを分かち合い、交流し元気になっていく機会です。費用 年間3600円。WEB会員もあります。

(2)毎週水曜日10時から15時まで電話相談を行っています。当事者や家族の問題解決の手助けとなるようにしています。病気や経済的な悩み、生活上の問題や福祉制度の手続きについて等様々な問題についてベテランの相談員がアドバイスをしてくれます。電話番号03・5941・6346(ちなみに、東京つくし会では、毎週水曜日11時から16時まで行っています。042・457・8979)

(3)「家族による家族学習会」を実施しています。これは、精神疾患を患った家族を「参加者」として迎え、同じ立場に立つ家族が「担当者」として運営・実施する、小グループで行うピアサポートプログラムです。家族自身の体験に基づいた知識や知恵を共有しながら、家族同士の支えあいの場を提供します。

(4)「みんなねっとサロン」の運営。みんなねっとサロンは、精神疾患のある方と過ごすご家族が、直面

している出来事や、抱える気持などを匿名で相談しあう家族向けコミュニケーションサイトです。ここでは、経験や気持ちを共有することで、「自分一人じゃない」、という事を実感し、ご家族自身の気持ちを大切にしたいと場として利用していただきたいと思っ

て立ち上げました。

(5)みんなねっとメールマガジンの配信 様々な情報を適宜配信しています。

(6)みんなねっと情報ライブ러리メンタルヘルスに関することや福祉制度の内容など、生活に必要な情報を、掲載しています。

以上のほか、「みんなねっと」では、7つの委員会やPTがあります。ここでは都連が関係しているもののみお伝えします。  
・交通費運賃割引推進PT 私鉄全社が運賃割引を実施しましたが、一種・二種の区分、100km以下の割引制限の撤廃等を求めています。  
・医療費助成推進PT 一級までは実施されましたが、二級までの実施を求めています。

・中期計画検討委員会 みんなねっとのこれからのあり方などを検討しています。

講演会「看護職からみた精神科医療のこれから」(講師・草地仁史氏) 質問に対するご回答  
(とりまとめ) 都連理事 中住孝典

評議員会と講演会のご参加ありがとうございました。講演会の時に時間の都合でお答えできなかった質問へのご回答を草地様からいただきましたので掲載いたします。迅速で誠意あるご対応に感謝いたします。紙面の関係で回答内容は支障がない範囲で省略している部分があることご了承ください。

【質問】厚労省内部から見て改革するのに必要な体制をいかに築いていくのか。そのポイントは何でしょうか。

【回答】私の立場から回答できるものではないかもしれませんが、医療や福祉の事業だけでは変えられないものと思います。厚労省がリーダーシップを図り、居住問題を取り扱う国交省、差別偏見を緩和するための文科省の取り組みなど、縦割り行政に横ぐしを指すことが必須と考えます。

【質問】長期入院者の退院支援を区で進めているが、遠方の病院へ入院しているため支援調整が難しい。もっとスピーディに進められる良い方法はないか。

【回答】お住いのある地域から離れた医療機関を利用する場合は退院調整に大変苦慮します。地域サービスの偏在は全国の行政機関

の課題です。これに関しては行政職員の手腕とリーダーシップが求められますし、議論を続けることが欠かせないと思っています。

【質問】対応に慣れを感じてしまう。臆病になってしまうことは生じないだろうか。

【回答】医療者の場合は倫理的緊張感を持ち感覚麻痺を生じさせない事が重要ですが、一人の努力だけでは無理が生じます。人は判断を間違えたり不注意な反応をするという前提に立ちできる限りエラーを起こさない組織的な文化の醸成が医療者に求められたいと自覚して努めていきたいと思っています。

【質問】身の周りの事ができないと退院できないと言われていて。これは心理的虐待と言えますか。

【回答】健康課題に直結する問題が生活活動にあるのであれば入院治療の必要性が高いものと判断できますが、原則は本人の意志であり身の回りの事ができないのであれば、誰がまたは何を利用して、その生活活動を補えるのかを考えることが正しい支援と言えます。今回の言葉の内容だけ切り取ると限りなくネグレクトに該当すると思います。

【質問】自傷他害を伴えば隔離拘束が選択されるが、心理社会的療法が施されていないことが問題ではないか。

【回答】行動制限は選択肢の一つという認識

は間違いであり、すべての選択肢が見いだせない状況での「やむを得ない処遇」です。対象者の状態についての評価がしっかりと把握できなければお答えが難しいですが、心理社会的療法を含めて医療者側に多くの技術とサービス提供があるかどうかで利用者の効果も回復過程も変わってきますので、医療者側として「仕方がない」という認識をもっているのであれば利用者にとって最善の選択肢をもっている医療機関ではないと言わざるを得ません。

【質問】虐待が発生した場合、看護師が処罰されることが多いが病院の監督責任をより強く問い、処罰する制度が必要ではないか。

【回答】虐待自体は民事や刑事といった司法で処罰されるものではありませんが、暴行罪、わいせつ罪等の刑罰が科される案件と司法が判断した場合は虐待ではなく、罪を犯したことになります。看護師の事件は刑罰が科された罪です。法律の虐待防止措置は病院の管理者に責任が科せられています。それが法的な罪を問うものではありませんので行政上の責任が科せられているという事になります。お気持ちとしては私も大変共感する部分もあるのですが、人を処罰するという判断に関しては私の専門を超えた司法の話になり明確なお答えができません。

## 「小金井あじさい会」訪問報告

都連会長 眞壁 博美

7月10日(木)の午後、小金井あじさい会の定例会に参加させていただきました。会場は、3年前に開所した「コミュニティセンター・はけのそら」です。武蔵小金井駅から小型のコミュニティバスで13分ほど。住宅街の一戸建てに小さな看板が付いているところに案内されました。

当日は35度の猛暑日でしたが、15名の参加がありました。定例会には、レジュメがきちんと用意され、しつかり運営されていることが伝わってきました。

前半は全体会をやりました。様々な会議等の報告事項をした後に、私の方から30分ほど「親と子の自立について」というテーマで、私の統合失調症の娘を育てて大事だと思っただことを話させていただきました。

後半は、3つの小グループに分かれての交流会となりました。(部屋も3つ使います)

私も含めて5人での話し合いは、少人数なので、一人一人の話をじっくり聞くことができ、共感したり、ねぎらったり、とても充実した交流会になりました。最後に、また最初の会場に全員が集まり、それぞれのグループのリーダーが、小グループの話の内容を簡単に報告し合って終了しました。

帰る前に「はけのそら」の施設を見学させてもらいました。1階と2階に2部屋ずつ会

議室がありました。2階の1室には、「あじさい会」専用の戸棚があり、家族会の書類や本等が置かれていて、会員への本の貸し出しもしているそうです。小グループでの交流会は、3つの部屋が使えるという恵まれた条件があるからこそと、羨ましくなりました。たくさん学びがありました。「あじさい会」の皆様、温かく迎えていただき、ありがとうございました。



## 「あしなみ会」訪問報告

都連理事 寺澤 元一

7月19日(土)足立区あしなみ会を訪問しました。会は、1969年に発足、2003年に社会福祉法人「あしなみ」を設立し、現在、法人の下に6拠点で複数の事業を運営しています。会場は、北千住駅近くの閑静な住宅街にある「ボンサンス・千寿」(法人運営の就労継続B型作業所)です。会議室には石川会長はじめ十数名の方々が集まりました。卓上にある会報誌「あしなみ会だより」を拝見すると、カラー刷りで16ページ。講演会、区への予算要望、会議参加、障害福祉情報の概要等、盛りだくさんな内容から会の精力的な活動が窺われます。

私からは、東京つくし会の評議員会の概要等を説明した後、「メンタルヘルス当事者の環境を『北風』から『太陽』へー当事者の自

己治癒力を育む環境づくり」というテーマで、これまで家族会で学んだことを実践に移して試行錯誤しつつ得た4つの経験と教訓を紹介しました。

① 「家族(親)は、当事者にとり最大の支援パートナー」…子は決してモンスターになったのではない。問題行動の背景には理由がひそむ。親が子への接し方、対話の仕方を変えて、安心できる家庭環境をつくれれば、子が変わってくる。

② 「鳴かぬなら、鳴くまで待とうホトトギス」…当事者(子)がひきこもり、寝てばかりいるのは、いわば「繭」(まゆ)の中で新しい誕生に向けた準備をしていると理解して待つ。

③ 「子の中に『光』を見出す」…子の中に小さくとも、いいところ(良さや強さ)を見出し、家族がそれを評価、褒めると、子に自信がよみがえり、不安が去り、症状が軽減される。子の中の「光」は親の心にも光を灯してくれる。

④ 「親は自分の人生を大事にして楽しむ」…親もリカバリーの道を歩む。親が子に一定の距離を保ち、自分の人生を楽しめば、笑顔が戻る。その笑顔が子にはまた一つの薬になる。

私の話の後、皆様との自由な意見交換を通じて、多くのことを学ばせて頂きました。

石川会長はじめあしなみ会の皆様から心から感謝申し上げます。

このコーナーは、家族会間やつくし会との情報交流の場です。より良い家族会活動のために皆様に役立つ場になりたいと思っています。載せたい情報を毎月25日までに、つくし会事務所に、メール(tasukushikai@chorus.ocn.ne.jp)またはFAX(042-453-7534)でお寄せください。

【情報提供】 障害者招待美術展

都美術館ではふつうは閉館の月曜日に、障害者(介助者1人)を招待します  
今回は大変混雑が予想されますが、この日はゆったりとみることができます

「ゴッホ展 家族がつないだ画家の夢」

開催日 10月27日(月) 10:00~16:00

申込期間 8月26日(火)~9月19日(金)《抽選》

メールまたは葉書で ①希望時間帯 午前/午後/どちらでもよい ②氏名(ふりがな)介助者も ③〒住所

④電話またはメールアドレスを記入 メール access@tobikan.jp 葉書宛先 〒110-0007 東京都台東区上野公園8-36 東京都美術館 特別鑑賞会担当

★ 講演会のお知らせ ★

○「相談事例から見える支援者としての

「家族と、家族全体への支援」

日時 9月6日(土)午後1時半~4時半

講師 西村由紀氏

(NPOメンタルケア協議会副理事長)

会場 文京シビックセンター5階

会議室C

申込 文京区障害者基幹相談支援センター

03-5940-2903 要予約、先着順

参加費500円(当事者100円)

○「家族へのアドバイス」精神科医から」

日時 9月6日(土)午後2時~4時半

講師 白石弘巳先生(精神科医・なでしこ

メンタルクリニック院長)

会場 武蔵野市中央コミセン1階多目的室

主催 武蔵野市第二金曜会 申込み不要

問合せ先 ☎090-1462-2890 北山

○「世田谷さくら会家族教室」

「娘」・「息子」と「私」の人生を語る

日時 9月25日(木)午後1時半~4時

語り手 眞壁博美(立川麦の会会長) 植松和

光(シユロの会会長) 本田道子(渋谷太陽の

会会長)

場所 宮坂区民センター 2階 中会議室

(東急世田谷線 宮の坂駅下車 駅前)

申込 世田谷さくら会事務所

電話 03-3308-1679 先着60名

参加費 会員300円、一般800円、

当事者の方 無料

編集後記

■昨年にも増し酷暑の夏。私が好きだったアジサイも十分鑑賞できず過ぎてしまった。日本の四季もなくなっていくのだろうか。地球温暖化の影響は徐々にではなく、ある一線を越えると加速度的に進むと専門家が言っていた。世界は争いを起こしている時ではないと深刻に思うが、逆な方向に向かっている。■多摩川沿いを歩く。1日5000歩を歩くようにしている。相談支援の仕事をしていると当事者の方への訪問、役所、支援機関などあちらこちらと動くことは多いが車の移動が多いので、できるだけ歩く時間も作る。空や雲や川の流れを見ながらそして風を感じながら歩く。とりとめのない事を考えながら一人物思いの時間を楽しむ。■明日は役所へ当事者と一緒に行き担当者と顔合わせと支援調整、病院PSWと連絡を取り最近入院した当事者の状況確認、終わったら支援会議等色々な予定が次から次と浮かんでくる。日本の精神医療の構造的な変化、政策転換が否応なしに進んでいく。きめ細かな地域生活支援体制の整備とそれに関わる支援者のスキルアップ、人材育成が更にさらに必要となる。共に生きる事、人を支援する事にはサラリーマン化せずフィロソフィーをもつことが大切となる。

都連理事 中住孝典