

# つくしだより



令和8年3月号

## 令和8年精神保健都民講演会

都連理事 寺澤 元一

2月21日、令和8年精神保健都民講演会が都民ホールで開催されました。講師は、下平美智代氏（一社）COMHCA 共同代表、国立精神神経医療研究センター精神保健研究所の客員研究員）です。「精神疾患とオーブン・ダイアログ」何が癒しと回復の助けになるのか」をテーマにお話をいただきました。

オーブン・ダイアログ（開かれた対話…以下ODと略称）という名称は度々伺います。しかし、その対話がどうして治療的効果を持つのか、今回は、その謎解きを講師にお願いしました。なお、本稿は紙幅の制約から主な紹介にとどまることにつき、講師のご了承を得ています。

### ◆ ODの原則

ODには7つの原則があります。①迅速な治療提供、②家族などのネットワークの包含（当事者と家族等の関係者は、互いに影響を及ぼしあっているため、両者を治療的対話に引き込む）、③柔軟性と機動性（通常の医療と異なり、ODは医療者が患者に合わせる）、④責任（緊急電話を受けた人が最後までコーディネート

する）、⑤心理学的連続性（同じスタッフが継続的に伴走する）、⑥不確かさに寛容であること（緊急を要する中でも、結論を急がない）、⑦対話主義（事前に対話の方向性を決めず、先入観なしに対話する）。

### ◆ 治療的な対話の進め方

まず、スタッフは、当事者や家族等の参加者に質問をしながら、一人ずつ話ができるように会話を進めます。単なる傾聴ではなく、質問に対する応答のある対話です。スタッフが答えを予測、誘導するのではなく、「あなたのことをもっと知りたい」という気持ちから発する質問です。参加者の間で意見対立があったとしても、一致を目指すことなく、多様な見方を尊重します。複数の選択肢を当事者に示し、選択を委ねます。

### ◆ 核心は「ふりかえり」

当事者や家族等から発言が一巡した後、今度は、スタッフが聴取した内容に関し、感じたままをコメントする「ふりかえり」（リフレクティヴグ）に入ります。ODでは、この「ふりかえり」が核心です。そこでは、当事者たちがスタッフどうしのやりとりを観察するのです。スタッフたちは、患者や家族に直接視線を向け

ることなく、当事者たちの話した内容に基づいて感じたことを互いにコメントします。例えば、あるスタッフは、当事者の不満（例えば、当事者の薬の副作用に対する拒否感や周囲の無理解への怒り）を理解するコメントをし、別のスタッフは、家族等の思い（例えば、親の子に対する小言に託された愛情や期待・心配等）を理解するコメントを述べます。

### ◆ ODの治療的効果

ODにおいて、当事者は、自らの発言内容に妄想や幻聴等を含んでいたとしても、否定されません。家族やスタッフとの対等な関係が当事者に安全感、安心感をもたらすと考えられます。

当事者や家族は、スタッフたちの「ふりかえり」を観察することで、心の中で新たな視界が開け、客観的に状況を見ることになります。例えば、当事者が「親や周囲は、自分を憎んでいたのではなく、愛してくれていたんだ」と気づき、和解や優しさの心がよみがえり、症状が緩和されていくと考えられます。

以上、大変奥深いお話しでした。下平先生、誠にありがとうございました。

## 関東ブロック会長会議の報告

都連会長 眞壁 博美

令和7年度第2回関東ブロック会長会議が、2月24日(火) 13時～16時まで東京都障害者福祉会館で開催されました。1都6県から20名が参加。都連からは、植松、本田、寺澤、眞壁の4人の理事が出席しました。

### ◆「みんなねっと」本部からの報告

① 3月12日開催の「家族会創立60周年記念大会」の参加申し込みを増やすように各都県連で取組んで欲しいと依頼されました。

### ② 令和8年度の全国大会について

日程…令和8年11月20日(金)～21日  
会場…長崎ブリックホール

### ◆令和8年度関東ブロック大会(栃木)の進捗状況の報告

日程…令和8年11月6日(金)  
会場…ライトキューブ宇都宮(宇都宮駅直結の施設)

### ◆令和9年度みんなねっと全国大会(千葉)の進捗状況の報告

・会場は、1カ所で行えるような場所を検討していく。

### ◆交流・意見交換会

各都県連の今年度の活動報告と、来年度の方針について出し合い、意見交換しました。

印象に残っていることを報告します。

・茨城県は、「いばらきこころのガイドブック」を作成した。これをきっかけに、日立市では、小学生を対象としたイベントを開く。偏見や差別防止になることを期待し、全県に広げたい。

・群馬県は、「お金と暮らしのセミナー」を今年度実施し、来年度も継続予定(県から補助金が出る)事業所の協力を得て、親子教室も考えている。

◎ 次回の会議は、今年の7月下旬、東京都障害者福祉会館で開催。担当は東京都連。

### 視覚障がい者団体の皆様へ

精神障がいを理解していただくためのお話

都連副会長 植松 和光

視覚に障がいがあるかたの団体である東京都盲人福祉協会から精神障がい者と家族のことについて勉強をしたい旨の依頼があり、お話をさせて頂きました。2月6日(金)午後1時から午後3時まで。参加された方は、東京都盲協の高齢者社会生活教室の方で全盲の皆さんです。当日は、パワーポイントも説明資料なしで、私の声だけで皆さんに理解していただくという初めての経験でした。私は、この講座に出る前に、少し団体について勉強をしました。そして、東京都盲人福祉協会の歴史の重みにびっくりしました。明治35

年(1905年)に自由民権運動で有名な政治家、板垣退助先生の指導のもとに、結成され、120年の歴史のある団体ですね。私たちの組織は、昭和43年(1968年)結成ですから58年です。色々沢山な困難な中、目的達成のために頑張っている皆様に敬意を表しました。視覚障がい者にとって物理的、精神的にもバリアのない社会、すなわち障がい者が障がいを意識せず暮らすことが出来る社会の実現を目指すという目的は私たち精神障がい者団体にとっても同じです。

さて、私からは、「家族からみた精神医療について」次のことをお話ししました。

①当事者のこと 　いつ精神疾患を発症したのか

②その後の生活について

③精神疾患とはどんな病気なのか 　どんな病気の症状があるのか

④病気の原因は何なのか

⑤どんな治療法があるのか

⑥精神障がい者にはどんな支援があるのか 　また、どんな支援が必要か

⑦誤解と偏見・差別

⑧精神科医療や社会資源について 　等についての基本的なことを説明させて頂きました。このような機会がないのでとても勉強になりました。

## 日本ケアラー連盟の方々と懇談

都連理事 寺澤 元一

2月1日、東京つくし会では、一般社団法人日本ケアラー連盟の代表理事お二方をお招きし、ケアラー支援に関し、様々なお話しをいただきました。そこで学んだことを以下に整理します。

地方では、障がいや疾病等の当事者に援助（ケア）を行う家族等（ケアラー）を支援するため、ケアラー支援条例を制定する自治体が徐々に増えています。2010年の埼玉県を皮きりに、これまで北海道と7県、27の市区町村の計35カ所が制定しました。昨年6月には、政府もこのような地方の取り組みを支援するとの方針を表明しました（「経済財政運営と改革の基本方針（骨太の方針）2025」）。

しかし、今後、政府がケアラー支援のために抜本的な予算などの措置をとるためには、やはり根拠となる国の法律が必要です。法制化の力ギは、首都東京における条例の制定です。首都で実現すれば、制定運動が全国に広がり、国を動かすことが期待されるからです。

都議会では、すでにケアラー支援条例の議論が提起されています。今後、東京つくし会は東京都・都議会に対し、各単会の皆さんは、地元の区市町村と議会に対し、条

例の制定を求めていただく必要があります。この運動を効果的に進めるには、われわれの家族会だけでは力不足です。高齢認知症、身体・知的・発達等の各障がい、医療ケア児、ひきこもり、依存症等の当事者をケアする、さまざまな分野の家族（含むヤングケアラー）と連帯し、大きな世論のうねりを起こしていく必要があります。

では、どのような条例案を求めるのか。前例によれば、①ケアラーの個人としての尊厳、健康で文化的な生活を営む権利、②すべてのケアラーを支援対象とすること、③行政、住民、事業者、関係機関の役割の明確化と協議会の設置、④実態調査と総合的な支援計画、⑤必要な財政措置（経済等の具体的支援）などが盛り込まれています。

わたしたちは、今後さらに学習が必要で、日本ケアラー連盟の皆さん、引き続きよろしくお願い致します。

### 三鷹市あおき会を訪問しました

都連理事 伊藤 則子

2月19日（木）午後つくし会理事の高木さんと一緒に三鷹市あおき会を訪問しました。会員が高齢化して存続の危機に見舞われているとのことでした。同じ悩みを抱えている身として他人事ではありませんでしたが、会議に参加してびっくりしました。

ご高齢とお見受けする方々を中心に10人以上が参加しているのです。これだけ集ま

ってくださいる方々がいらつしやるのは素晴らしいと思えました。会長の土屋さんはなんと90歳。そろそろ変わって欲しいのだけれど次の会長さんがなかなか出ていらつしやらないのだそうです。

一人一人全員が想いを発言なさいました。会が無くなっても仕方がないのではないかという意見もありましたが、存続して欲しいという意見が多数を占め、この会が活動してきた歴史を感じさせました。病院見学会など、やるべきことはほとんどやってきました。

若い当事者の方が、当事者と行けば無料が半額で入れるところがあるから、他の区の人などと一緒に計画して出かけるもつと障がい者が外に出られるイベントを計画したらいいという意見を言われていました。とにかく外に出ることが大事なので、みんなと一緒にいたら出られるかもしれないからと。

良いことだなとおもいました。会を存続するために会長や会計の仕事を細かく書き出しているそうで、それを分担しあえたら続けていけるのではないかとも思いました。

他の自治体からの参加者、亡くなった当事者のお兄さん、若いアイデアに溢れた当事者をも含んでのあおき会はとてすてきでした。楽しい企画を立てながら会員を増やし継続して欲しいなと思えました。

## ＊つくしんぼコーナー

ここはみんなのコーナーです。

投稿大歓迎！お待ちしております。

3月の詩 ただ あなたのそばに

あなたの そばで

あなたの ちかくで

ただ そっと よりそって いたいのです

いつか あなたが こまったときに

いつでも そっと 手をだせるように

心が なんだか さびしいときは

ただ なんとなく そばにいる

そんな人で いいのです

いつも どこかで 体温のぬくもりが

感じられているような

こころが痛い時は いつでも

どこでも だいじょうぶ

すぐに かけつけて 抱きしめてあげる

しっかり がっちり 抱きしめてあげる

もう だいじょうぶって

あなたが いうまで

いつでも どこでも

わたしは あなたの そばにいるよ

(蓮)

## ☆講演会のお知らせ☆

○「家族の接し方

(聴き上手になる方法)」

日時：4月4日(土)午後1時半～4時

講師：高森信子先生

会場：二幸産業・NSP健幸福祉プラザ

6階集会所 申込み不要、

会場に直接ご来場ください。

参加費：会員以外の方は300円。

資料が必要な方は別途300円

主催：サンクラブ多摩

問合せ 042-371-3380 藤岡

○統合失調症 症状と家族の対応

日時：4月18日(土)2時～4時半

(家族会1時～懇親会～6時)

講師：山澤涼子先生(大泉病院)

会場：新宿区立障害者福祉会館2階

申込不要。会場に直接おいで下さい

地図：新宿フレンズHP※↓例会↓昼の会

※<https://www15.big.or.jp/~frenz/wp/>

## 東京つくし会電話相談室

理事(家族)が交代で相談  
に応じています。

電話

**042-457-8979**

毎週水曜日(年末年始・休)  
11:00～16:00

※当相談室は、面談による  
相談はお受けしておりませ  
ん。また、相談の内容によ  
って、別途お時間をいた  
だくこともあります。

## 編集後記

年明けに、映画「国宝」を家内と観てき  
ました。昨年6月の封切り後、空前のロングラ  
ンで、興行収入は200億円超えの勢い。宣  
伝するつもりはありませんが、主人公の歌  
舞伎役者の波瀾万丈の生き様を描く3時間  
近い見応えのある作品です。主人公は、父親  
が壮絶な死を遂げた後、歌舞伎役者に弟子  
入りし、その美形と才能で花形まで上り詰  
めながら、血筋を重んじる伝統の壁にぶつ  
かり、奈落に落ち込むが、歌舞伎舞台への復  
活を果たしていく。華やかな舞台の裏では、  
男が女役を演じる過酷な修練、無二の親友  
や家族を裏切り、あらゆる幸せを捨てる姿  
が描かれています。

私には、田中泯が扮する老練の女形役者  
の語りに映画のメッセージが託されている  
ように感じました。歌舞伎の演目の多くは  
悲劇。観客にカタルシス(感情の疑似体験に  
よる心の浄化)を体験させるには、役者は容  
貌と才能だけでは足りない。人生の悲しみ、  
恨み、妬み、怒り、疑い、引け目、様々な負  
の情念を味わっていないと演じきれない。  
観客の方にも相應の人生経験が求められる。  
悲劇や解脱を鑑賞できるのは、様々な苦し  
さを味わってきたわれわれ家族ならではの  
特権なのかも知れません。なお、この作品を  
ご覧になる方は、くれぐれも上映前のツイ  
レをお忘れなく。

都連理事 寺澤元一

つくしだよりは赤い羽根共同募金の配分を受けて発行しています。