



# 浜家連 ニュース11月号

第255号

2021年11月1日発行

発行人 特定非営利活動法人 横浜市精神障害者家族連合会  
事務局 〒222-0035 横浜市港北区鳥山町 1752 番地  
障害者スポーツ文化センター 横浜ラポール3階  
電話 045(548)4816・FAX 045(548)4836  
URL <http://hamakaren.jp/>

## 「みんなねっと東京大会」に参加して

副理事長 井汲 悦子

10月7日、8日にみんなねっと東京大会が「誰もが安心して住み続けられる社会を目指して」をテーマに調布市文化会館と赤羽会館で開催されました。7日の全体会は都連の会員と関係者以外はオンライン参加で、会場とオンライン併用の大会でした。私はオンラインで参加しました。オンラインは海外にも公開しているということで、オンラインの総合司会は、ニュージランド在住の方でした。

開会式には、岡田みんなねっと理事長、都連の眞壁さん、小池東京都知事（ビデオ）の挨拶がありました。オンラインの管理は専門の方をお願いしたようですが、映像や音声が不安定で、十分に聞き取れませんでした。代表の方の挨拶でもオンラインの取り組みについての話題が多かったです。浜家連でも11月にはZoomを使ってオンラインと会場併用の市民メンタルヘルズ講座を行う予定ですが、準備が大変です。どこも大差はないように思い少し安心しました。

基調講演はなでしこメンタルクリニック院長の白石弘巳先生が「当事者。家族が生きいきと地域で暮らしていくために～医療・福祉の連携～」というテーマで講演されました。「誰もが安心して住み続けられる社会で」、「生きいきとした暮らし」を実現するために整えるべき条件と、その際当事者、家族が果たすべき役割について外来診療から見てきたことを交えて話されました。白石先生は杉並区や川崎市の家族会などの支援をずっと続けて来られたと聞いています。精神科医療や福祉の現状・課題、

希望につながる目指す方向などを網羅して、当事者や家族に寄り添ったお話だったと思いました。

次に、みんなねっとの岡田久実子理事長より活動報告がありました。重点課題として「WEBの積極的な活用」「法人の持続運営と経営改善計画策定と実施、賛助会員拡大」「精神保健医療福祉諸政策の改革を見据えた提言「めざすべき方向」の策定、発表」「多様な立場の家族との連携活動の充実」「各ブロック活動とみんなねっとの取り組みの共有、連携強化」「医療費助成の推進と実績の共有」「交通運賃割引制度実現行動」とのことです。目指すべき提言は10月の浜家連理事会でも読み合わせ、浜家連が目指すものと同じと確認したところでした。医療費助成について全国規模で学習会を開きその推進を図っているとの報告もありました。浜家連はみんなねっとの会員ではないため、その辺りの情報が入ってきません。法律に関わることなどは全国規模で取り組んだ方が有効ではないかと思えます。対市だけでなく全国へも視野を広げて、全国の家族会と一緒に活動できることが望ましいと感じました。

最後は、特別講演として都立松沢病院名誉院長齋藤正彦先生の「首都東京の精神医療を考える～都立松沢病院の取組～」の講演がありました。齋藤先生は2012年7月から2021年3月まで都立松沢病院の院長として4つの経営目標を掲げ取り組んでこられたそうです。「民間病院の依頼を断らない」「患者に選ばれる病院」「働きやすい職場を作る」「地域を支え、



地域に支えられる病院を作る」。この結果、身体拘束の最小化、行動制限の最小化なども自然に行われるようになったそうです。コロナ感染症に対して都立松沢病院がそれなりの役割を果たすことができたのは、東京都の身体合併症医療事業を行っていて、その蓄積によって生まれた病棟、医療資材と医師、看護師などの人材があったからだそうです。今後、都立松沢病院は

独立行政法人化を目指しているそうですが、それによって方向が変わる可能性もあるとのこと。現場でのスピード感や勢い、力強さを感じさせるお話で、TVなどで見るよりずっとよく分かりました。

※白石先生と齋藤先生の詳しい講演内容は、みんなねっとに掲載されると思いますのでそちらをご覧ください。

## 「みんなねっと東京大会」分科会に参加して もみじ会 倉澤 政江



10月8日に行われた「みんなねっと東京大会」分科会に参加しました。

昨年の「みんなねっと宮崎大会」は楽しみにしていましたが、中止となりました。今年もコロナ禍の中での開催となり、会場も全体会は調布文化会館、分科会は北区赤羽会館と二ヶ所に分かれました。主催者側(みんなねっと、東京つくし会)の皆さまはご苦労が多かったと思いますが、無事開催できたことを喜びたいと思います。

私は分科会3「なぜ子どもは暴力を振るうのか？暴力はどうしたら止むのか？」に参加しました。分科会の助言者・蔭山正子先生が2019年に「精神障がい当事者と家族の相互理解学習プログラム」(そうかいプログラム)という動画を開発しました。分科会3ではそのDVDを題材とし、蔭山先生が暴力や爆発が起こるメカニズムやその背景、解決策等を解説し、その合間合間に当事者や家族が体験談やその時の思いを話す形式で進行しました。

プログラム作成に協力した関係で横浜ピアスタッフ協会(YPS)の藤井哲也さん、相澤隆司さん、埼玉家族会の小山美枝子さん、浜家連から倉澤が蔭山先生の応援団として登壇しました。

・相澤さんは親が子どもより世間体を大切にすることへの反発として暴力だったと話し、その中で仏壇破壊のエピソードは強烈です。子どもを抑圧していた父の仏壇を壊している時の手足の痛みは快感だったと語りました。

・藤井さんは家族への暴力は「甘え」だったと言います。親と離れて一人暮らししたことからは暴力はなくなり、自分のリカバリーがはじまったとのこと。親も不安を感じながら、手放したことは大きかった。今はピアサポーターとして仲間と活動する喜びを得ています。人とつながる大切さを繰り返し話されていました。

・小山さんは親として長い間、息子の暴力におびえ、疲弊していった様子を語りました。息子への恐怖感だけではなく、犯罪者にしてはいけないと追いつめられていたこと、民間移送を使って医療につなげたが、そのやり方がその後の関係を歪んだものにしたとの経験を話された。その後、親の価値観の押しつけが子どもを苦しめていたと気づくことができたとのこと。

・倉澤がいただいたテーマはリカバリーでしたので、家族会や当事者研究など語りの場があったことで自分自身が壊れずにやってこれたこと。問題は解決しないが話を聞いてくれる人がいて、助けてくれる人がいるとわかった時、次に何か問題が起こってもきっと大丈夫だろうと思えた時があり、その時感じた安心感は今でも忘れていないという様な話をしました。

会場は大ホールでしたが、けっこう参加者が多く関心の高いテーマなのだと思います。

今回、「そうかいプログラム」の作成過程で当事者と親の立場の人が集まりグループインタビューしたことを思い出しました。当事者の語りを聞き、彼らが苦労しつつも成長していく道のりを知ることができ、親も希望が持てたことを思い起こし改めてこの様なプログラムに参加する機会を与えていただいたことに感謝しました。

尚、相澤さんや藤井さんのより詳しい体験とリカバリーは蔭山先生編・著の「当事者が語る精神障害とリカバリー」を読んで下さい。

## 第2回市民メンタルヘルス講座が開催されました

### 大人の引きこもり ～安心して生きていける社会にするために～ あじさいの会 音田園恵



10月9日（土）第2回市民メンタルヘルス講座が開催されました。穏やかな日ざしの中90名の参加があり、座席は、ひとつ置きに用意されていました。コロナ禍で第1回市民メンタルヘルス講座が中止になりやっと講演会が開催されることにうれしい期待感がありました。

ジャーナリストの池上正樹氏は、25年前から当事者に取材されてきた方で、弟さんは（病死）は当事者でした。ご両親は家族会には入っていなかったとのこと。家族会に参加されていることはすばらしいことで、「大きな一歩

と思う」とおっしゃっていました。最近のNHKのドラマ「ひきこもり先生」（佐藤二郎さんがひきこもり先生役）と昨年11月放送の「こもりびと」（武田鉄矢さんと松山ケンイチさんが親子役）もひきこもり部分の監修を担当され、ドラマ制作サイドからは、ハッピーエンドを期待されたが、現実味に欠ける誤解を招く部分など提言をされたとのこと。ドラマの影響は大きいと感じる。ドラマを見て感動した下村元政調会長がひきこもりの部会を作り5月に提言が盛り込まれた。

**「ひきこもり」とは何か？** ひきこもりという言葉が社会に登場してから30年余り家族以外とのつながりがなく、つながりの持てない状態（社会的孤立）人目に知られないよう息をひそめて生活している。診断名ではない。

40～64歳ひきこもり61.3万人 水面下にはこの2倍はいると言われている。

**大人のひきこもりに至る背景や要因** 多くは「学校時代のいじめ・暴力」「職場の人間関係」傷つけられたくない、傷つけないからひきこもる。人が怖い。家の中だけが安心できる『居場所』辛うじて家の中で生きている状態。自分のせいで親の期待に応えられず申し訳ない、答えられない自分が情けない。後ろめたい。迷惑かけたくない。

**ひきこもる本人と家族の苦悩** ひきこもりの長期化に伴って家族も孤立 親世代の意識の中にある昭和時代の価値観「家の恥」。周りに相談できなくなる。支援者の無理解。本人の苦悩 周囲、家族からの否定で自分に存在価値、生きている価値があるのか？など。

いわゆる8050問題がニュースになる。8050問題とは、子が親の年金などの収入を頼りに年老いていき、生活に行き詰まる状態（親子共倒れの懸念）家族全体が地域で孤立して困りごとが見えにくい。なぜ「助けて」が言えないのか？ 2018年札幌市82歳の母と52歳の娘が孤立死。生活保護を受けることもなく他人に頼りたくない拒み続け緩やかな死に向かっている（セルフネグレクト） 2021年福岡市80代の両親の死体遺棄で59歳の次男逮捕。絶望的になるほどの介護の悩みをひとりかかえて追い詰められたのではと類推する。

**ひきこもる本人と支援のズレ** 厚生省の「ひきこもり評価・支援ガイドライン」（2010）は、10年前のことで、時代状況にそぐわない。ガイドライン作成は精神科医が作っているのでひきこもりは「精神疾患」「発達障害」「パーソナリティ障害」の診断ありきで当事者の社会的ストレスなどの多様なニーズを吸収できていない。早急に訂正してほしいと家族会などが要求している。

困った家族が、インターネットで検索すると、不安商法に出会うことがある。「自立支援」謳う引き出しビジネスの実態は、“ネット検索で上位 テレビで紹介 支援者の勧め「ひきこもり3ヶ月で解決します」「就職率97%」・・・”などのキャッチコピーで、疲弊した親の藁をもすがりたい心理に付け込んで契約を迫る。誰も引き出せなかった本人を連れ出して、家族を喜ばせる。実態は、放置 支援プログラムなし ずっと働かせる等本人の意思を無視して連れ出すリスクは、子は連行時の悪夢でPTSDになり、親への不信感 親子断絶 家族崩壊 ひきこもり悪化となり 刑事裁判も起こされている。

**「おとなのひきこもり」を解決するヒント** 本来はそれぞれ幸せになることがひきこもり支援の



評価の基軸 多様な幸せのカタチに寄り添うことが求められている。「就労」「自立」だけではない。まず不安の払しょくが大事。一人一人の困りごとに寄り添う「本人の悩み」ファーストを。

**何をなすべきか？ 家族ができること** 「ひきこもり」は家庭の中でも何もしない「怠け者」ではない。ひきこもる本人は大なり小なり家事の一端を担っている。それぞれ、その人なりのペースがあり、大切にしている生き方がある。どんなにひきこもっていても本人たちは成長している。ひきこもりしている本人にも矜持があり、積み重ねてきた年月がある。できないことを責めるのではなく、できたことをホメる。また、親が良かれと行った先回りは、本人を傷つけ、生きる力を奪う。「そだねー」「すごいね」は魔法の言葉。「ありがとう」「助かった」「よく頑張ってきたよね」と自分を支え、奮い立たせてくれる人（理解者）を求めている。

本人と家族に寄り添うことが大事（家族支援）ひきこもりを治すのではなく、まずひきこもりながら生き延びる（生存領域）を大切に。そのための理解者と困りごとに寄り添うサポートが必要。

まずは、自分（大人）が幸せになる。きつい表情が和らぎ、家の中が安心できる環境になると自ら動き出せる。肯定されていると生きる力がチャージされる。家族は、外の情報を収集し、本人に伝える役割を担える。

最後にひきこもりの家族や当事者の声を季刊誌や書物で一般向けに届けている。これらへの執筆や特集担当などを通して報酬も得られる。そんな活動を応援してほしいとのことです。

## 2021年度家族による家族学習会「担当者研修会 in 横浜」開催案内

家族による家族学習会実行委員会 稲垣宇一郎

家族による家族学習会（以下家族学習会）は精神疾患を患った方のご家族を「参加者」として、同じ立場の家族が「担当者」としてお迎えして、統合失調症を中心とする精神疾患を知り、対処を学ぶ小グループの学習会です。

本研修会は、各家族会で家族学習会を実施する担当者が、家族学習会の内容やその実施方法、そして担当者の心構えなどについて習得することを主な目的としております。

家族学習会を支える担当者の育成はコロナ後の家族学習会再開・継続には必要不可欠な事であると考えております。

そこで、2021年度の家族による家族学習会担当者研修会 in 横浜を以下内容で計画致しました。（本研修会は9月6日に予定し、コロナの拡大で延期した研修会の再開です）

過去に家族学習会参加者経験者で今後の家族学習会に担当者として加わりたいと考える方のご参加をお待ちいたしております。

### 【開催要項】

- 1, 日時：2021年12月6日（月）10時30分～16時 集合10時
- 2, 会場：横浜ラポール 3階 第一会議室他
- 3, 募集対象者：今までに家族学習会の参加者として参加された方で
  - ①今年度家族学習会を担当される予定の方
  - ②来年度以降、家族学習会を実施しようと考えている家族会の方
- 4, 募集人数：15名
- 5, 参加申込と参加費用及び使用テキスト代ご負担
  - ①参加申込：事務局へ所定の書式で。11月23日（火）迄
  - ②参加費：無料
  - ③テキスト代：「じょうずな対処・今日から明日へ 全改訂版」1,296円ご負担



【編集後記】緊急事態宣言が解除され、コロナの感染者も少なくなっています。マスクを外して歩けるのは・・・、その日が今から待ちどろしい。（事務局 中居）