



浜家連 ニュース9月号

第265号
2022年9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/>

「親が変われば子ども変わる」

副理事長 井汲 悦子

最近、「マンガでわかる統合失調症 家族の対応編」中村ユキ漫画・構成、高森信子原案・監修と「親も子どもも楽になるひきこもり“こころの距離”を縮めるコミュニケーションの方法」山根俊恵著という本を読む機会があった。どちらも、統合失調症やひきこもりなどの当事者を抱えた家族の対応の仕方が具体的に書かれている本である。読後、やはり「親が変われば子ども変わる」のだと思った。



私は「親が変われば子ども変わる」という言葉は嫌いだった。15年くらい前、息子に陽性症状が現れ始めた頃、息子の訴えていることを認めることができず緊張した親子関係になり、暴力も受けた。息子は「変われよ。変わってくれよ。」と親に訴えた。私は「こんなに一生懸命やっているのにどう変われというの。変わるのは自分でしょう」と心の中でつぶやいた。実際どう変わればいいのか見当もつかなかった。

その後、息子が良くなるようにと家族会に入り、家族の体験談を聞いたり、様々な情報を手にしたりした。講演会や家族による家族学習会にも参加して病気や対応の仕方についても学んだ。何でも話せる仲間もできた。息子が立ち上げた当事者会では息子を含めた当事者の思いを知ることができた。

年月が過ぎて、様々な人とのつながりの中で、親も子どもも自分の立ち位置を認めることができ「まあいいか」と思えるようになった。では私は変わったのだろうか。今は、息子の気持ちを考え、思いに寄り添おうと心がけている。だいたいのは受け入れたり流せたりできるようになった。統合失調症の息子がいても楽に毎日が送れるようになった。やはり、少しは変わることができたのではないかと思う。しかしまだ道半ばで先は長いように感じる。

息子は親について他人に話す時、「もう親のことは諦めた」と言う。「諦められたのか」と複雑な気持ちでもあるが、「親はここまで」と思ってもらえて肩の荷が軽くなったようにも思う。

前述した2冊の本には家族や親がどう変わればいいのか具体的に書いてある。

「マンガでわかる！統合失調症家族の対応編」では、第1章は「統合失調症の人の気持ちを理解する」となっている。此处を読むと当事者への見方や接し方を見直す糸口が掴める。それを実行できたら、親も変われると思う。

また「親も子どもも楽になるひきこもり“心の距離”を縮めるコミュニケーションの方法」を書かれた山根俊恵先生はひきこもりの支援の第1に家族支援として親を対象に全6回の家族心理教育（基礎編）を行い、その後、家族心理教育（実践編）として月1回の振り返りと学びの場を提供

している。次に本人支援として居場所支援、その次に就労支援を行っている。ひきこもりの人は外からの支援を受けることは困難なので、まず親の支援が大切と考えたそうである。まさに「親が変われば子も変わる」そのもの。浜家連でもひきこもりがちの当事者や家族関係が難しい家庭はみられる。山根俊恵先生の実践に基かれたこの本は、具体的に親はどう変わっていけばよいのかという方向を示してくれている。今まで読んだ本の中でもっとも分かりやすく具体的である。一読をお勧めします。

山根俊恵先生には、11月19日の第3回市民メンタルヘルス講座でご講演いただくことになっている。是非ご参加ください。

浜家連の動き

.....



●7月は日本共産党横浜市議団及び日本共産党神奈川県議団へ要望書を提出し、懇談会を行いました。これらの懇談会について報告が届いています。

8月10日（水）には横浜市健康福祉局へ要望書の提出・懇談会を行いました。この模様については10月号で報告します。

日本共産党横浜市議団と懇談を行って 白梅会 平野ひさ代

7月13日（水）理事11人で日本共産党横浜市議団に要望書を届けにいきました。

宮川理事長の「精神疾患に関する記述が今年度から高校の保健体育の教科書に40年ぶりに復活したのは良かった。正しい知識を得て、すぐに治療に結びつけば回復が早い。大人にも心の問題を考えること広がってほしい。」という言葉で話し合いが始まりました。副理事長からは最重点項目、重点要望項目について説明が行われました。



安富副理事長は精神科に入院している息子さんの医療費時K負担の例として、医療費や入院関係経費の合計額と助成金、年金などの金額を具体的に提示され、いかに医療費が負担になっているかが私にもよくわかりました。

その後、5人の理事が自分の経験から日頃考えている問題を訴えました。自立しても再入院になった。働き始めても体力が合わないで親が送り迎えする現状。医者との相性が悪いがどこに変わったら良いかわからない。一人で暮らすにあたって経済、環境面などで適切な住まいは。など切実な話がたくさん出て議員さんも真剣に聞かれ、市に要望していくとのことでした。

家族が困っていることや感じていることはさまざまです。あきらめないで自分の問題をしっかりと訴えていくことが大切だと思った懇談会でした。

日本共産党神奈川県議団への2022年度要望項目の提出と懇談内容報告

たちばな会 稲垣宇一郎

7月28日（木）11時から12時、県庁新庁舎8階会議室にて日本共産党神奈川県議団の3名の方々に県知事及び県教育委員会宛の2022年度の要望項目を提出しました。その後その内容について懇談を持ちました。

先方は副団長、川崎市中原区の君嶋議員、横浜市神奈川区の上野議員、横浜市港北区の大山議員です。当方は宮川理事長、4名の副理事長、そして常任理事、理事、事務局の総勢9名が出席致しました。



県知事部局宛の要望、精神障害者への医療費助成の拡充については安富副理事長が精神科入院医療費について2件の実例を示して、自己負担額がいかにかに多いかを説明し、神奈川県精神障害者への重度障害者医療費助成制度を1級の入院にも適用するよう要望しました。

続いて、精神障害者が安心して暮らせる街づくりについての要望は倉澤副理事長が精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築事業の推進に関して、実行計画の明示、予算の確保、アウトリーチ事業の推進、住まいの確保に力を注ぐ市町村への助成を求めました。

更に、県教育委員会宛の要望については井汲副理事長から2022年度から高等学校の保健体育の授業で精神疾患が復活して扱われる事を踏まえて、義務教育の中で精神障害者に関する理解と人権教育を行う事を要望しました。

要望後の懇談では医療費負担が生活を圧迫している実態について活発なやりとりが行われました。また障害者が安心して暮らせる街であるためには特に差別・偏見の解消が必要との訴えを行いました。

共にご理解頂いたと受け取りました。

会員からの投稿記事

意識（こころ）を生み出すのは脳ではない のぞみ 福井司臣

「向精神薬は精神疾患には効かない」という話を耳にします。何故なのでしょう。向精神薬で治療する脳と意識（こころ）は関係が無いからではないのでしょうか。この疑問に答える、面白い記事をフリー百科事典ウィキペディアで見つけたのでご紹介します。この記事の中では、現在受け入れられている精神に対する理解（考え方）をも否定しています。以下に、その記事を引用しましょう。

エベン・アレクザンダーはアメリカ合衆国の脳神経外科医で、2012年に自伝的著書「プルーフ・オブ・ヘブン・・・脳神経外科医が見た死後の世界」を書いた。アレクザンダーはこの本の中で、自身が2008年に髄膜炎によって昏睡状態に陥った際に、体外離脱体験と臨死体験に遭遇したと述べている。さらに、彼は、これらの体験により、「意識を生み出すのは脳ではないこと、また意識は肉体が死を迎えた後も存在し続けることが可能であること」が証明された、と主張している。アレクザンダーはまた、「死は一種の移行であって、死後には完璧な輝きを放つ永遠の世界が待ち受けており、その世界には天使や雲や蝶、そして亡くなった親族達が存在していた。彼等の中には自身の死んだ妹である、と後で知る特別なドレスを着た美しい少女が居た。」と強く主張している。

アレクザンダーは更に、自身の体験が現在受け入れられている精神に対する理解を「破壊した」ために、「それは今や我々の足下に壊れて横たわっている」と主張し、「一生かけて意識の本当の性質を調査して、我々が我々の脳よりも遥かに重要な存在である事実を確かめ、それを同業の科学者に対して、また一般大衆に対して可能な限り明白にしたい」としている。

ところで、従来の脳内における情報（意識）の伝達機構は、一つの脳の神経細胞（ニューロン）の活動がシナプス（ニューロン間の接合部）を経て次々と他のニューロンへ情報が送られていくというものです。この時に、ドーパミン、セロトニン、ノルアドレナリン等の脳内神経伝達物質がニューロンから放出されると考えられています。統合失調症ではドーパミン、うつ病ではセロトニンの放出のアンバランスが原因（モノアミン仮説）であると説明されてきました。ところが、このような意識の伝達機構を完全に否定するペンロ

ーズの量子脳理論があります。これは未だ仮説の段階ですが、これが正しいとすると、モノアミン仮説に基づいて作られている向精神薬は精神疾患には効かないこととなります。

さらに、量子脳理論によって臨死体験が説明できる可能性もあります。尚、量子脳理論は難解な理論だと思うので、ここでの説明はできません。詳しくは、「ペンローズの〈量子脳〉理論（ちくま学芸文庫）ロジャー・ペンローズ著、竹内薫／茂木健一郎訳・解説」等をご参照下さい。この理論の存在を知って頂けるだけで良いと思います。

最後に、統合失調症研究の第一人者である、東京都医学総合研究所の糸川昌成先生のご見解を引用して置きます。「頭蓋骨内にある脳は、神経回路網というタンパク質の塊です。ここに精神薬が作用して幻聴や妄想を抑えたり、不安を鎮めたりすることが出来ます。しかし頭蓋骨の外側に、精神薬の効かない『こころ』が広がっているのです。『こころ』を無理やり脳に置き換えようとするが見えなくなってしまう側面こそが、精神疾患には大きな意味を持つのではないのでしょうか。それは自分と相手との関係性であり、固有の体験をもとにした履歴であり、家族との関わり方です。」

蛇足ながら、量子脳理論によると意識（こころ）は頭蓋骨の外側に存在することが説明出来ます。量子脳理論は物理学の理論ですから、普遍性の高い理論だと思います。



§ イベント情報 §

◆ 2022年度 第2回 市民メンタルヘルス講座 ◆

親が健康な内につながっておきたい

横浜市や国の支援

日時：2022年10月15日（土）13：00～16：00

場所：横浜市健康福祉総合センター4階ホール

コロナ感染拡大で会場開催が不可となった場合は Zoom でオンライン開催いたします。

講師：横山 秀昭 さん

特定非営利活動法人大地の会 理事（人材育成担当）

<シンポジスト>

横浜市内で神保健関係の仕事に従事されている方 7名

入場無料 定員 300名（先着順）

事前申し込み必要（FAX又はメール）

FAX：045-548-4836

Eメール：ysskr@bloom.ocn.ne.jp



※会場開催の場合は、Zoomでのオンライン配信は行いません。

【編集後記】猛暑、猛暑の今年の夏でしたが、3年ぶりの行動制限のないお盆休みとなって久しぶりの帰省や花火大会、各地のお祭りが復活して多くの人々で賑わったようです。一方で、コロナの感染状況は依然高い水準で推移していて医療は逼迫している状況とか。

9月からは浜家連の「市民メンタルヘルス講座」が始まります。この夏の賑わいがコロナの感染状況に拍車をかけて、中止や延期にならないよう願うばかりです。（事務局 中居）