



浜家連 ニュース2月号

第294号

2025年2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 <https://hamakaren.jp/>

市民メンタルヘルス講座について

副理事長 音田 園恵

浜家連では、市民メンタルヘルス講座を年5回開催しています。今年度も9月から1月まで月1回一般市民をはじめ 浜家連会員、当事者、医療福祉関係者を対象に開催しました。アンケートにどのような講演を希望するか記入していただいた内容や、浜家連会員の意見を参考に講演を依頼します。会場は、桜木町駅前の横浜市健康福祉総合センター4階ホールを予約します。日程が決まり次第今年度の講演テーマをどうするか、どのような講演をどなたに依頼するかという試行錯誤の時間が始まります。今年度は



第1回は、こころに効く精神栄養学～発症・再発を防ぎ、回復を助ける生活習慣とは～
科学的に解き明かす心・食事・運動の関係

帝京大学医学部 精神神経科学講座主任教授

帝京大学附属病院メンタルヘルス科・科長 功刀 浩氏

”ダイ（大豆製品）ヤ（野菜）くだ（果物）さ（魚）れば（レバー）げん（元気）き（きのこ）に（乳製品） のことばを示してくださいました。

第2回は、減薬という旅の彼方に ～学ぶことで薬を減らそう～

特定医療法人山容会 山容病院理事長・院長 小林和人氏

「減薬」に焦点を絞った話を期待した方と減薬を大きくとらえての話に共感した方との二つに意見が分かれました。減薬について知りたい方は、“こころの元気+”で先生が特集された記事がありますのでご覧ください。（2021年5月号～2022年7月号）

第3回は、「生きづらさ」について考える ～精神疾患とともに生きる私たちの体験と感覚を言葉にする～

NPO 法人地域精神福祉機構・コンボ代表理事 宇田川 健氏・ピアサポーター 鈴木みずめ氏

お二人は、本当に当事者なの？と思われるくらいしっかりご自分のことを話してくださいました。並々ならぬ努力をされていていらっしゃることを感じました。

第4回は、精神障害者「ケアの脱家族化」戦略～家族によるケアから社会的ケアへ
8050問題を見据えて

佛教大学 社会福祉学部社会福祉学科 教授 塩満 卓氏

家族支援・当事者支援を法制度からバックアップしてくださることに大いに期待します。

第5回は、若い人、思春期の精神疾患について ～知っておくべきこと、大切にすべきこと～
やきつべの径 児童精神科医 夏苺郁子氏 （1月26日（日）開催）。

さて、これからこれまでを鑑み、今年度いただいた各回のアンケートのご意見も参考にさせていただき、来年度の市民メンタルヘルス講座のテーマを考えていきます。

会員の皆様、来年度の市民メンタルヘルス講座のテーマ及び講師のご希望等ありましたら単会を通して、あるいはホームページ等を通してご意見をお寄せください。

第4回 市民メンタルヘルス講座が開催されました

精神障害者「ケアの脱家族化」戦略 ～家族によるケアから社会的ケアへ～ 8050問題を見据えて、に参加して



いずみ会 山田秀人

日時：12月7日（土）13：30～16：00

会場：横浜市健康福祉総合センター4階ホール

講師：塩満 卓（たかし）氏 佛教大学社会福祉学部社会福祉学科教授

精神障害者の家族の高齢化が進み 8050 問題が喫緊の課題となってから時が経過し、9060 問題に今や課題が移行しつつあります。健康に自信を持っていた人でもある朝、体に異変を感じたり、思うように動けなくなったりすることがあるなか精神障害者の家族にとって「ケアの脱家族化」は共通のテーマであり、急ぎ実現させなければならない問題になっています。

この問題を長年にわたり研究されてきた塩満先生は研究の動機について講演のチラシで

「わが国の法は親がケアするのを前提として親がいつまでもケアし続けるものという制度設計になっている、そこに問題がある」と仰っています。

今回の講演は国の科学研究助成金を受けた論文が下地になっていて講演内容をうまく紹介できるか危ういので私自身の言葉を避け講演資料の中から先生ご自身の言葉のみを抜粋して紹介致します。講演は資料編と調査編に分けられ途中休憩を挟んで熱く語られました。

○研究の動機について

当事者から「母の介護をしている」、高齢の母親から「高齢施設に入るので面会は今日が最後」を聞いたとき、自分は「親を介護者」としか見ていなかった。親のいる間にケアを脱家族化する法制度と実践の不在に気付いた。これが研究の出発点になった。

○法の家族の位置づけについて

わが国の法は当事者に対する権利抑制任務と権利擁護任務を親に負わせている。

それはあたかも左手で握手して右手で殴ること。国は自ら責任を取らずに親に責任をとらせる制度になっている。

○保護者制度について

改正精神保健福祉法で国は国連が定めた条約の批准のため保護者制度を廃止した。しかしながら保護者を家族等と文言修正して家族を医療保護入院の「代諾者」として残した。このことにより強制入院である医療保護入院の最終責任を医療機関に負わせず家族に帰結。

○障害者権利条約批准について（2014年）

「障害者の家族も社会や国家から保護と支援を受ける権利を有する」と障害者権利条約の前文に規定されている。ところがわが国の法（障害者総合支援法・精神保健福祉法）においては「家族は本人に従属する存在」としてのみ規定され、家族自身の規定がない。また、家族が自身のこと、将来のことを相談する権限、機関は不在のままである。

○大規模調査から見てくることについて（調査複数年度・調査対象 1097人～18135人）

親自身の希求する生き方がケアによって阻害されているならば、国は必要な施策を講じ、条件整備に努めなければならない（憲法 13 条 幸福追求権）実情は親がケアのために転職退職を余儀なくされることに伴う経済問題の発生と答えた人は全体の 6 割、趣味を諦めた人は 7 割に上っている。

○その結果について

専門職の支援やソーシャルサポートに繋がるまでに家族は苦悩を抱きながら耐え続け、支援が導入された後でも再発場面で最悪の状態が繰り返されるなら苦労は諦めとなり介護を精神科病院に託すという形で肩の荷を下ろす。

筆者（山田）まとめ

紹介させて頂いたのは講演で話されたことの一部です。さらに詳しい内容をお知りになりたい方は本年2月に刊行予定の「ケアの脱家族化」（塩満 卓著 法律文化社刊）をお読み下さい。

いわゆる「にも包括」と称して我が国は現在、精神障害の有無や程度にかかわらず誰もが安心して自分らしく暮らすことが出来る地域づくりを進めています。そして地域共生社会の実現のためのシステム、仕組みを模索しています。しかしながら「にも包括」の「にも」に表されるように精神障害者や家族への支援はどちらか言うと主流ではなく傍流の感じが拭えません。闘う家族として完全脱家族化とまではいかないにしてもケアの脱家族化を訴えていく必要があると思います。その意味でも今回の講演は多くの示唆を与えてくれました。

Dブロック家族学習会が行われました。

10月から12月にかけてDブロックの家族学習会が行われました。その感想が届いています。



家族学習会に参加して

さかえ会 江畠

この度は、5回に渡る家族学習会に参加させていただきありがとうございました。初めての参加で、多くのご家族の生の声を聞かせていただく中、体験によるアドバイスは説得力があり、とても心の暖かさを感じるものでした。

お陰さまで、多くの学びと前向きに取り組む“力”をいただき、大変感謝しております。5回に渡る学習会の企画運営をしてくださいました担当者の皆様、本当にありがとうございました。

新年会が行われました。

5年ぶりに行われた新年会

事務局 中居武司



日時：1月10日（金）12:30～
会場：横浜ラポール3階 会議室1

1月10日（金）理事会の終了後、新年会が行われました。2020年のコロナウィルスの流行で中止して以来5年ぶりです。この新年会にはかつて浜家連を牽引されていた石井さん、柏木さん、鷹野さんがご参加下さいました。

井汲理事長の挨拶のあと、高塚理事の発声で「乾杯！」。食事・懇談からしばらくして、安富・菅野副理事長の司会により新年会が進行していきました。「浜家連 関係年表」を見ながらこれまでを振り返ったり、今年の抱負を一人一人が語りました。当事者に対する思い、単会への思い、自身の健康のこと・・・等々、さまざまな思いがかたられました。時には笑いが起こったり、時には真剣になったりしながら。そんな中に、浜家連が NPO 法人となった時のこと、チャリティーコンサートの開催（会場となった KAAT 神奈川芸術劇場の「こけら落とし」となったそうです）などの話が熱く語られた場面もありました。

その後、懐かしい映画のテーマ曲がカラオケで披露され、最後に鷹野さんからはげましのエールが送られ、新年会はお開きとなりました。

単会からのたより



『依存症の人が「変わる」接し方』を読んで うみかぜ（あおば会員の子・当事者）

つい最近、とても感銘を受けた本に出会えたので紹介させていただきたいと思います。

『彼らが見ている世界がわかる 依存症の人が「変わる」接し方』（山下悠毅著、主婦と生活社）

この本は様々な依存症患者の当事者と、その家族に向けて書かれたものです。「依存症とはどういったものなのか？」「家族は当事者にどう接したら良いのか？」「当事者はどうすれば良いのか？」大まかに分けるとこの3つの内容が書かれています。私はこの本の中でも、当事者に向けたメッセージの部分を読んでとても腑に落ちたところがあったので、その部分の感想を書きたいと思います。

人間には「欲しい感情」というものがあるそうです。「安心・安定」「所属・つながり」「尊重・特別」「挑戦・変化」これらの感情のいずれかを満たそうとして、人は行動するのだそうです。しかし著者は、「これらの感情をバランス良く満たそうとすることを人生の目的にし続けると、やがて依存対象に引き寄せられてしまう」という事を述べています。

私自身、買い物・糖質(お砂糖)・カフェイン(コーヒー)の依存症です。実際に治療を受けた訳ではなく、診断は下りていませんがほぼそうだろうと自分で思っています。

確かに、私は「尊重・特別」の感情が欲しくて洋服や書籍を買っていたのだな…と、とても思い当たるところがありました。

キーワードは「成長」「貢献」

では依存対象に引き寄せられることなく、欲しい感情を満たすことは可能なのでしょうか？それは自身が仕事や社会的活動の中で「成長」し(あるいは成長していると実感する)、「貢献」することが重要なのだそうです。

再び私の例を挙げますが、私が今通っているB型事業所での作業に貢献するために、もっと外国語ができたらなと思っていたところでした。現在少しずつ中学英語を学び直しています。自分がもしかしたらもっと他者に貢献できるようになるかもしれない。そのために一歩一歩成長しているなと思うと単純にワクワクしますし楽しいです。英語がすでに得意な方からしてみれば、「そんな程度で成長と言えるのか」と思われるかもしれませんが、そこは他人と比べるところではありません。自分の主観で良いのです。

最初は「成長」と「貢献」どちらかだけでも自分自身に感じられる事があれば「今日一日とても充実してたなあ〜」と思う事ができると思います。私自身もその感覚を味わう事で、無駄な買い物で自分を満たそうとしなくなってきたなと実感しています。

依存症当事者の方にも、家族の方にもどちらにも読んでいただきたい一冊です。ここまでお読みくださりありがとうございました。

【編集後記】各単会では来年度に向けて、活動計画の作成に取り組まれている事と思います。会員の高齢化と減少に悩む中、これまでのことに捉われず、発想を変えた新しい視点で知恵を出し合えば、いい企画や計画ができるかもしれません。「そうならばなあ〜」と願っています。
(事務局 中居)