



浜家連 ニュース3月号

第307号
2026年3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/>

ある精神科の先生の話です。

副理事長 菅野 義矩

いつもの様に精神科の先生の話ですが、家族の“うつ”に最初に気づくのは身近にいる家族だろうと思われがちですが、家族であるほど生活態度に異変が見られても、自分の解釈で納得してしまうものです。夫が週末に1日中ずっと寝ていても「残業が続いているから」とか、食欲が落ちていても「夏バテかもしれない」などと妻は解釈して、夫の異変を病気と考えないのです。身体の調子が悪ければ、まずは自分に言って来るだろうと思っている事も、うつ病に気づきにくい理由の一つでしょう。



患者本人も自分が“うつ”だとは認めたくない、家族に心配をかけたくないと思い家族に隠している事があります。例えば家族が“うつ”じゃないの？と指摘しても、そんなことないよ、と様々な言い訳をする場合もあります。しかし、家族はそういった言い訳に耳を貸さず「平日の朝は起きられないし、夜も眠れていない」「仕事が休みの日は一日中寝ている」「食事をしない」「お風呂に入らなくなったり、身なりにかまわなくなった」「表情が乏しく笑わなくなった」といったうつ症状と思われる事実に向け、うつ病である事を相手にしっかり伝えるべきです。

もし「医者に行こう」と誘って拒否をされたら「じゃあ～、どうすればよくなると思う」と聞いてみて下さい。そして栄養剤を毎日飲む、休暇を取る等、患者が考えたその方法を期限を決めて実際に実行してもらいます。但し、この時にそれで変わらなかったら病院に行くこと約束してもらいます。そして、変わらなかった場合は約束通り病院に連れて行きます。大切なことは約束は必ず実行させることです。医者に行くときは時間があれば事前に家族が一人で行くことをすすめます。そうすれば、その医師が患者に合っているかどうかを確認することができますし、医師が家族に患者への対処法を教えてくれるかも知れません。

次にうつ病の人への声のかけ方ですが、うつ病の人は自分に向けられた言葉を、非難又は否定として受け取ってしまう傾向があります。ですので、話しかける時には変な誤解をさせない様に簡潔な言葉で話す事が重要です。又、うつ病の家族を一人で残して外出しなければならない時はどうしたら良いのでしょうか。絶対に一人にさせてはいけないのは、自傷行為や自殺をおこす危険がある時です。又食事、入浴ができない、決められた通りに薬が飲めない。お金の管理ができない時も一人にしてはいけません。

患者の外出については「今はいつ？」「ここはどこ？」{私は誰？}といった事実認識が保たれていれば、外出させても大丈夫です。しかし、急に道路にとびだしたり、怒り出したりするといった衝撃的な行動がみられる時は危険です。

又、そういった心配がない場合も、患者は注意力が落ちているので、はじめは一緒に外出して安全確認ができるかどうかを確認してください。



健康福祉局に新年の挨拶に行きました

理事長 井汲 悦子

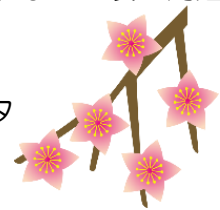
1月22日(木)10時30分から1時間の予定で横浜市役所健康福祉局へ新年の挨拶に行きました。健康福祉局からは、精神保健福祉課長の秋山直之氏を始め10人の精神保健福祉に関わる担当の方が出席してくださいました。浜家連からは、理事長、副理事長4人、事務局長の6人が参加しました。

最初に、健康福祉局の方の自己紹介がありました。次に、井汲から日頃のご支援への感謝と本年もよろしくお願ひいたしますとの挨拶をいたしました。

その後、浜家連の今年度の活動の様子を報告しました。市民メンタルヘルス講座は予定通り4回終了し、700人余りの参加者があったこと。「病気について知ることができた」「これからは希望が持てた」「無料で聴けてよかった」などの声が聞かれたこと。また、家族による家族学習会ではBブロックが終了し「家族として元気になった」「病気や当事者との対応に理解が深まった」「同じ体験をした家族の話に勇気づけられた」などの感想が寄せられたことを伝えました。どちらの取り組みにも若い方や支援者の参加が増えてきていて参加者に少しずつ変化が見られることも付け加えました。

次に、各副理事長より、「各区の家族会とMSWとの関係にはらつきがあり対応に差が見られる。どの区も同じように対応していただきたい」・「急性期や未受診、治療中断、投薬拒否など本当に困っている時にどこに助けを求めたらよいのか」「こころのサポーター養成研修の開催について」「小・中学校の不登校が増えている。教育委員会は横のつながりを持って対応してほしい」「ピア活動を生かせるように」「就労選択支援事業とは」など日頃の問題について要望したり質問したりしました。

健康福祉局からは、MSWだけでなく生活支援センターへアプローチして、同じように利用してほしいという説明がありました。こころのサポーター養成研修や就労選択支援については説明していただきましたが、その他については、聞いていただけたということで終了となりました。



第5回市民メンタルヘルス講座が開催されました。

演題：心のバリアフリー
 ～落語に見る「居場所」と「生きがい」～
 開催日：2026年1月24日(土)
 講師：春風亭 昇吉師匠
 落語ユニバーサルデザイン化推進協会



たちばな会 中戸川 政幹

私達はまだまだ多くの人々に理解がいきわたっていない精神疾患の家族と暮らしています。本人も生活がしづらく、家族も休まりません。社会とのかかわりが少なくなり、孤立しがちになります。「居場所」「生きがい」をどのようにして得ることが出来るでしょうか。

春風亭昇吉師匠は落語を引き合いにそこで語られている噺や登場する八っあん、熊さん、横町のご隠居さん、与太郎などの登場人物を通して「心のバリアフリー」を考えていきます。

落語には、殿様、侍、商人、職人、ご隠居、奉公人、遊女など様々な職業、年齢、能力を持った人物が登場します。多様な世界を形作りお互いに共感しあっています。個性豊かに生き生きと描かれ、それぞれ自信をもってその日を生きています。筆者には、極端な表現をすれば将来のことなど考えず、その日暮らしをして、宵越しの銭は持たないなどと粋がってい

るようにも見えます。落語を聞いてホット出来るのは、そんな生活でお金がなくても、つながりさえ持っていれば生きていけることが理解できるからなのでしょう。

しかし、社会には差別や偏見が存在しています。その中で私たちは、葛藤し自信を喪失して、孤立し疎外感を持ってしまいます。それを乗り越えるためには、人々の意識改革と「本人の居場所」「生きがい」が必要になってきます。どうすれば良いのでしょうか。

落語の世界で長屋の住人は、隣人と関わって、助け合って暮らしています。足りないものを借り、出来ないことをしてもらい、世話を焼いてもらって、失敗や弱さを笑いにして乗り越えていきます。つながりを持ち、決して一人にはしないコミュニティを作っていきます。強制されたものではなく、強いものが作っているのでもなく、できる者が力を貸し、できることを提供しています。ではどうすれば誰もが生きやすい社会を作ることが出来るのでしょうか。

落語には、あらゆる階層、異なる価値観が入り混じった考え方が描かれています。それらを並列し、立場を尊重して共感することが大事です。人々の対立、葛藤から、その対立を解決する嚆に聴衆は考えさせられます。古い考えの中にも解決策があり、また新しい価値観を付け加えて現代的に作り替えていきます。「笑いの力」は、共生社会を実現する手段として非常に有効であると説いています。落語は、地域のコミュニティを活性化し、世代間交流をし、国際交流にも採用されています。障害をもつ者が登場する落語も多くあり、無関心や偏見ではなく、共生の場を築くことが出来ます。

師匠は落語の世界を通して「心のバリアフリー」について考えていきます。

落語には、笑うこと、リラックスすること、お互いに笑うことで健康効果があるといえます。免疫力を高め、血流を良くして脳の血行を良くして認知症を予防します。お互いに笑うことで脳が同じ回路になると言います。師匠は、好きな人の笑顔を思い浮かべ、他人をほめ、自分のことも10個褒めるとスマイルフィードバックし笑顔になると提唱します。笑いは、適度な運動に匹敵し、血糖値を下げ、ストレスが低下する効果があると文献にあると話されていました。

また師匠は、どんな人でも楽しむことが出来る「ユニバーサルな落語のカタチ」作りにも、力を入れています。そのものだけに特化した品物ではなく、誰にでも共通に使い利用することが出来、年齢、能力に関わらず使いやすい建築、製品がユニバーサルデザインです。シャンプーやアルコール飲料のギザギザ、大きなスイッチ、自動ドア、音声信号機、多機能トイレ、絵文字（ピクトグラム）等に採用されています。筆者も1964年の東京オリンピックで採用されたピクトグラムを初めて知りました。東海道新幹線が走り、高速道路網が整備されていきましたが、敗戦で基盤整備も遅れている中で選手団、観光客が来日し、言語、会話ではなく「マーク」で案内が出来たのは驚きでした。一目でわかるパソコンのアイコンも同じ効果があります。

昇吉師匠の落語会場には、目の不自由な人でも触って楽しめるように落語に出てくる動物や虫、食べ物などを3Dプリンターで作成して展示しています。落語をさらに深く、面白さを追体験できるようにしています。それが「ユニバーサルな落語のカタチ」だと言います。

本日はご講演、落語を有難うございました。

健康に留意されご活躍下さい。

【本の紹介】



みんなねっとより、「2024 年度精神障害者と家族の生活実態と意識調査～全国家族ニーズ調査～」報告書が出版されました。みんなねっとのホームページから見ることもできます。また購入することもできます。

機関紙「みんなねっと」2月号に記事が掲載されています。



精神医療におけるコペルニクスの転回 のぞみ 福井司臣

現在の日本の統合失調症治療の柱は、抗精神病薬を用いた薬物療法です。これは主に陽性症状(幻聴・妄想)を抑えることを目的としたもので、治療は困難です。試験的に、オープン・ダイアログ、認知行動療法、SST 等が行われていますが、これらは実質的には医療保険の対象外なので、本格的にこれらの治療を受けることには抵抗があります。

勿論、症状を抑えることはそれなりに意味があります。これにより、当事者の周囲に居る人達である、家族、関係者、近所の住民、医療者達は安心することが出来ます。当事者も、場合によっては安心することもあるでしょう。

治療が困難である理由として次のような説明がなされています。

「精神疾患の治療と薬の開発が難しい理由の一つとして、精神疾患の根本的な病因・病態の解明が出来ておらず、病因に直接的に作用する治療法の実験が開発が困難であるから」というものです。

病因・病態の解明が出来ない理由は、「心は脳の産物である」という立場(唯物論、一元論)に基づいているためと考えられます。つまり、現代科学の立場である「唯物論」に固執し過ぎていないか推察されます。

高知大学名誉教授中込照明先生の提唱されている量子モナド理論(唯心論物理学)という理論体系があります。モナドとは、人間の心の源をそれ以上に分割できない最小単位のことです。これまでの物理学の理論体系は、全て「唯物論」です。唯物論は「初めに物ありき」からスタートし、どこまで行っても物の世界だけを対象とします。ところが、量子モナド理論は、それとは逆で「唯心論」です。つまり、全ての存在が心の現れであると捉える考え方です。つまり、物というものは存在せず、宇宙の森羅万象は心の作用であると捉えるのです。統合失調症を始め、精神疾患は心の病気ですから、この唯心論の立場こそ、精神疾患を解決するためには、正鵠を得た立場ではないかと考えられます。

では、量子モナド理論に基づいて、統合失調症の病因・病態を説明しましょう。これは、結果的に、「唯心論、非二元論的・総合モデル」の立場に立つこととなります。人間は脳(物質系)とモナド(非物質系)の二層からなり、これらは分離された存在ではなく、相互作用を行なう関係にあります。つまり情報のやり取りを通して結合しています。

統合失調症とは、脳の病気ではなく、意味を生み出す主体(モナド)と情報を処理する装置(脳)の結合が破綻した障害です。治療とは、病態を消すことではなく、破綻を再び結合するプロセスです。さらに、幻聴とは「モナドの内部対話が、脳の知覚系に誤投影された現象で、外部の声として聞こえる現象」です。又、被害妄想・関連妄想とは「世界の秩序を回復しようとする、意味付けの暴走による世界モデルの形成」です。

では、これらの病態はどのようにして治療するのか。量子モナド理論に基づいた、治療原理があります。破綻を再び結合するためには、脳・モナドとの対話が基本的な方法です。これらについては、別の機会に譲ります。但し、病因・病態は、現段階では仮説です。読者の皆様にも、一緒に考えて、アイデアを出して頂きたいと願っています。

【編集後記】この頃、寒くなったり暖くなったりを繰り返して、体調管理が大変です。まさに三寒四温、春が一步一步近づいているようです。

浜家連では来年度に向けて、令和9年度予算編成に向けての要望書や市民メンタルヘルズ講座の開催テーマについて検討が始まりました。皆様のご希望やご意見が反映されたものにしたいと思っておりますので、例会等で活発な討議をお願いしたいと思います。これらについて、浜家連でさらに討議し完成させたいと思っております。(事務局 中居)