



2026 年(令和8) 7 月号
新座市精神障害者家族会 やすらぎの会
〒 352-0023
新座市堀ノ内 3-4-11
電話 048-482-5155

第 309 号

7 月例会 出席 10 名

家族のための連続 3 回勉強会 ～～その 1 病気ではなく、人を見る～～

今月から 3 回の予定で勉強会を行うことになりました。企画・準備は U さんが時間と工夫を重ねて用意してくれました。この日は中央公民館の 2 階の和室に大きなスクリーンを設置し、スライドを写してわかりやすく説明されました。手元には、スライドに写したものと同じものがプリントとして配布されています。

この日の第 1 回目は「病気ではなく、人を見るー当事者研究から学ぶことー」というテーマです。ちなみに第 2 回は「幻想・妄想をどう聴くか」、第 3 回は「一緒に困り、一緒に考える」となっています。

向谷地生良(むかいやちいくよし)さんは精神保健福祉の実践家でソーシャルワーカーです。北海道の「浦河べてるの家」での実践で“当事者研究”を通じて、本人が「自分の苦労の主人公」になることを大切にしています。

当事者研究の全体のプロセスは、①人と問題を分ける ②自己病名をつける ③苦労のパターンやプロセス・構造の解明 ④自分の助け方や守り方の具体的な方法を考え、練習する ⑤仲間とともに振り返り・検証する そしてまた①に戻る、このような流れです。

まず第 1 段階として、【人と問題を分けて考える】・・・本人そのものを問題にするのではなく、本人が困っている「問題」があると考えてみる。病気ではなく、人を見る・・・「病気をみないのではなく、病気だけでその人を見ない」ということです。病気や症状の奥にあるその人の「人間としての営み」や「苦労」に目を向ける視点が大切です。

* 怒りっぽい人→怒りが爆発しやすい苦労をもつ人

* だらしない人→生活を整えることに苦労をもつ人

* 妄想が強い人→怖い体験や考えに苦しむことがある人

自分だけの「自己病名」をつけ、客観視する。そして「仲間と一緒に考える」「仲間の経験に学ぶ」・・・こうして当事者同士や支援者など、同じような苦労を経験した仲間の知恵に触れることで、想像もしなかった新しい道が見えてきます。すぐに答えが出なくても、そのプロセスに意味があります。

この日の例会では、このようなことを学びながら隣の人と自分の体験に引き寄せて、話し合いを持ちました。以前勉強したこともありましたが、改めて“病気ではなく人を見る”ということについて考えを深めることができました。参加された皆さん、いかがでしたか。

今回は「幻覚・妄想をどう聴くか」をテーマに学びます。

学習資料を用意していただいたUさん、ありがとうございました。スクリーンやプロジェクターの準備もお疲れさまでした。

この日の例会では、島原そうめんの販売（品物の引き渡し）がありました。こちらの会計もUさんが担当してくださり、この日にほとんどが手渡しできました。

◇法人にいざ後援会の報告の中で、秋の日帰りバス旅行の件がありました。赤坂迎賓館～築地～江戸東京博物館のコースです。昨年の旅行には、家族会から3名が参加しましたが、今年度はその費用の一部を家族会から補助したらどうかとの意見が出ました。役員会で了承をとってからということになっています。家族会の皆さんも、この秋の日帰り旅行にぜひ参加されたいかがでしょうか。心のリフレッシュになると思います。詳しい「日帰りバス旅行」の案内（チラシ）は9月ごろに出来上がる予定です。

【報告・共有事項】

みんなねっと 第18回 全国大会 in 長崎

テーマ：ともに生きる社会の力

～支え合い、学び合い、次世代へつなぐ平和な未来～

日時：11月20日（金）12:30～11月21日（土）11:30 まで

会場：ベネックス長崎ブリックホール 国際会議場

開催形式：ハイブリッド開催 **会場定員** 540名 **要申込** **参加費** 家族・一般 3000円

記念講演講師：サヘル・ローズ氏（俳優／タレント）・・・ローズさんの紹介

1985年イランの、イラクとの国境沿いの街で生まれ4歳で孤児院に。イラン人の養母に連れられ8歳で来日、苦しい生活を送り、いじめにもあう波乱の幼少期を過ごす。日本語は小学校の校長先生から学んだ。10代で芸能界入りしタレントとして活躍。

舞台『^{うやうや}恭しき 娼婦』で主演を務め、映画『西北西』や主演映画『冷たい床』は第6回ミ

ラノ国際映画祭にて最優秀主演女優賞を受賞するなど、映画や舞台で女優としても活動の幅を広げている。第9回若者力大賞（自由な発想力とチャレンジ精神で社会活動を行うユースリーダーを顕彰する制度）を受賞。芸能活動以外では、国際人権 NGO 団体の「すべての子どもに家庭を」活動で親善大使を務めている。

著書に写真詩集『あなたと、わたし』（ジャーナリストの安田菜津紀氏との共著・日本写真企画）

◆サヘル・ローズさんのお話をぜひ伺いたいと思っています。みなさん、長崎まで行かれなくてもハイブリッド開催ですから、新座でも大会に参加は可能です。サヘルさんの記念講演、期待しています。

分科会など詳細は『みんなねっと』8月号に載ることと思います。

名家連ニュース（6／28号）より

日本福祉大学 青木聖久教授からの情報提供

精神医療審査会に対して退院請求をしたとしても、認められるケースが1％台とか、5％台という結果になっています。ところが、弁護士からになると2倍以上になる。もちろん、その背景には、徹底したエビデンスがあると思います。法の専門家の弁護士と、精神医療はもっともっとつながってほしいところです。（青木）

医療弁護士全国に普及 日弁連／入院患者に無料で出張相談

弁護士が精神科病院の入院患者の元へ出向き、退院希望などの相談に無料で応じる「精神保健当番弁護士」という仕組みを日弁連が47都道府県で整えたことが20日分かった。1990年代から各地で順次導入され、最後の空白地だった愛媛県で今月1日、運用が始まった。厚生労働省によると、精神科の入院患者は約27万人。日本の精神医療は長期入院や身体拘束の多さなど国際的に遅れが指摘されており、医療上は必要ないのに受け皿などが整わず退院できない「社会的入院」も残る。相談相手がいない患者は多いとみられ、人権擁護の進展が期待される。

精神保健当番弁護士は、経済的に余裕がないといった人を対象にした日弁連の「法律援助事業」の一つ。弁護士が支払う会費を主な財源とし、公費は入っていない。全国各地の弁護士会で約3千人が登録しているとみられる。患者が相談する流れは、(1)地元の弁護士会に電話する (2)当番弁護士が病院に出向き、面会する (3)患者の希望を病院に伝える

8 月例会のお知らせ

8 月の例会は“お食事会”の予定です。

去年は「堀天」さんでしたが、今回は「**季粋(きすい)**」という日本料理店です。A さんが予約を入れてくださいました。10 名で予約しています。連日とろけるような暑さで参っていますが、美味しいものを食べて英気を養いましょう。**家族会の皆さんは一律、1,000 円**の負担であとは家族会で賄いましょうという計画ですので、奮ってご参加ください。

お 食 事 会

●日時 8 月 9 日（日）11 時集合 午後 1 時過ぎ頃解散の予定

●会費 1,000 円（お料理は 3,000 円から 4,000 円の見込み）

●会場 “季粋” ひばり通り （栗原 5 丁目 7-1 駐車場 4 台（軽含む）

電話：042-438-1955

●参加申込：参加される方は、**上原さん（電話／080-6067-0600）**までお申込みください。**締め切りは、8 月 3 日（月）**ですので、よろしくお願いします。

※7 月例会で参加を表明された 3 名（K さん、S さん、I さん）は、ご連絡不要です。

※移動手段がない方も、この日は、**車（）で送迎いたします**（軽のため**最大 3 名**）。

↳希望の場合は、お申込み時に、お気軽にご相談ください

今後の予定

8 月 9 日（日） 8 月例会 （お食事会） “季粋” 11 時から 13 時まで

8 月 中旬 埼家連と県当局との予算要望についての話し合い

9 月 4 日（金）埼家連 池袋防災館での防災体験

9 月 11 日（金）9 月例会 13 時～15 時 〈中央公民館 視聴覚室〉

9 月 18 日（金）埼家連 役員会・理事会 〈県交流センター〉

10 月 2 日（金）埼家連 役員会 〈県交流センター〉

10 月 4 日（日）埼玉県障害者まつり 〈県交流センター〉

【ホームページ開設のお知らせ】

やすらぎの会のホームページができました。

インターネットで『**やすらぎの会 新座市**』などと入力するとご覧いただけます。**今回の勉強会の資料もこちらにアップ**しておりますので、ぜひご覧ください。スマートフォンをお持ちの方は、右の QR コードからご覧いただけます。

