



# つなぎ

Vol. **118**

**2014  
Autumn**

平成26年10月1日

発行人 長野県民生委員児童委員  
協議会連合会  
会長 伊藤 篤志

編集人 編集委員会  
委員長 熊井 文弘

〒380-0928 長野市若里7丁目1番7号  
(長野県社会福祉協議会内)

## 特集

# 精神障がい について考える

## Contents

- ◆特集 精神障がいについて考える
  - 精神障がいについての基礎知識 ..... 2
  - NPO法人理事長に聞く(戸田 允文さん) ..... 3
  - 「社会福祉法人まるご福祉会」訪問 ..... 4~5
  - 茅野市民児協県内研修を訪ねる ..... 6
- ◆民児協訪問
  - 大町市八坂地区民生児童委員協議会 ..... 7
- ◆つなぎ人
  - 産業カウンセラー・心理相談員  
塚越 洋子さん ..... 8



# 特集

# 精神障がいについて考える



## 精神障がいについての基礎知識

ここ数年で制度改革が進んでいます。障害者基本法では障がいのある人の定義や、障害者総合支援法では支援する方法が、障害者差別解消法では障がいを理由とする差別解消の推進などが定められています。長野県では「障がいを知り、共に生きる」をスローガンとして、まず多くの県民が障がいを知り、個人が日常で配慮を実践していく「信州あいサポート運動」を進めています。

### 主な障害者制度改革

2011年 7月29日	障害者基本法の改正
2012年 6月20日	障害者総合支援法の成立
2013年 6月19日	障害者差別解消法の成立
2014年 2月19日	障害者権利条約 国内発効

出典：長野県健康福祉部障がい者支援課「障がいを知り、共に生きる」

### 障がいのある人とは？

障がいのある人とは、身体障がい、知的障がい、発達障がいを含めた精神障がいや、その他の心身の機能の障がい（次からは「障がい」といいます。）がある人で、障がいや社会的障壁によって、暮らしにくく、生きにくい状態が続いている人をいいます。

社会的障壁とは、社会の中にある、障がいのある人を暮らしにくく、生きにくくするもの全部のことです。

- ・ 制度
- ・ 慣行（習慣や文化など）
- ・ 観念（障がいのある人に対する偏見、誤解、差別など）

### 精神障害の種類

#### 精神障がいとは

統合失調症や気分障がい（うつ病や双極性障がい）などの精神疾患では、幻覚や妄想、不安やイライラ感、ゆううつ感、不眠などが認められます。これらの症状は薬を服用することや環境が安定することにより、軽快していき、社会生活を送れるように回復していきます。

#### こんな状況に困っていますか？

無気力になったり、集中力や持続力が低下したり、落ち込んだり、疲れや眠気を感じ、ひきこもりがちになるなど、日常生活や社会生活のしづらさがみられます。

### 統合失調症の特性

比較的若い世代に起きやすい病気です。「幻覚」「妄想」等の症状の治療に薬が使われますが、ストレスに對してもろい面があるので、それへの対処法も必要となります。個人差はあるものの、早く治療を始め、未

治療期間が短いほど回復も早くなると言われています。自分が病気であることを認識しにくく（病識の障がい）、中には障がいとして「自発性、自主性の低下」「二度に多くの問題に対応するのが困難」「音に敏感、気配に敏感」「楽しい感覚の減少」「意欲の持続が困難」等の特徴（生活障がい）が残る人もいます。

### うつ病の特性

日本人は生涯に約15人に1人がうつ病を経験しているとされ、決して珍しい病気ではありません。

主な症状は①抑うつ状態（憂うつ）、悲哀感情）、②思考力の低下（集中力、判断力の低下）、③意欲の減退（興味、関心の低下）、④自責感情（自己無価値観、罪責感）、⑤身体症状（不眠、食欲低下と体重減少、易疲労）、⑥希死念慮、⑦日内変動（精神・身体症状が朝強く現れ、夕方には少し軽快など）。

### 周囲の援助はどのようにしたらいいのでしょうか？

無理な励ましは、本人の過剰なストレスとなることがあります。本人の悩みを良く聴き、ストレスを軽減することも大切です。働きかけは「具体的に」「はっきり」と「簡潔に」伝えましょう。本人のペースに合わせた働きかけが必要です。通院、服薬がしやすいよう、周囲のサポートが必要ですね。

本人の気持ちを大切にしてください。疾患や障がいに対する正しい理解が必要です。本人が療養できるように支援し、回復を温かく見守ってください。



# 精神障がいについて、 NPO法人理事長に聞く

県内の精神障がいについての支援機関のひとつ、特定非営利活動法人長野県精神保健福祉会連合会（NPOながのかれん）の理事長で、茅野市ちの地区民生児童委員協議会会長に、精神障がいについて民生児童委員が知っておくことや、接し方などについて話を聞きました。

## 精神障がいを 知らない人が多いという現状

**記者** 精神障がいについて一般に知られていないという印象がありますね。

**戸田** はい。精神障がい者に対して単純に「怖い」というイメージをもっている方も多いでしょう。刑事事件があると報道するため、精神科に入院履歴があつて怖いというイメージが定着してしまっています。私が

民生児童委員になって、みなさんが精神障がいそのものについてや、障がい者への接し方を知らない人がほとんどだと感じています。茅野市では研修会を開催しています。（P.6参照）

**記者** なぜNPOながのかれんの活動をしていらっしゃるのですか。

**戸田** 実は近しい人に統合失調症が発症したのです。家族がまずパニックになります。自分のせいではないかと思ひ込み、現実を受け入れるのに何年も掛かります。そうした経験から、既に昭和48年に設立し親の会が元となっていたこのNPOに賛同し、6年前から理事長を務めるようになりました。

**記者** 統合失調症とはなんですか。

**戸田** 原因不明の病気で、10代後半から青年期に100人に1人の割合で発症すると言われています。脳機能疾患で、持久力がなくなり意欲が低下します。内にももるような行動が起き集中力がなくなり、同時にいくつかの作業をできないため生活しづらくなります。たとえば、朝起きて洗濯をしながら掃除してご飯を作つて、と言われるとわからなくなつてしまいます。人から自分を否定されると外に反抗する場合と、内にももつてしまつ場合があります。発症する原因は全くわかっていないのです。

**記者** 知りませんでした。

**戸田** さらに、一般の方に理解されづらいので、偏見もあるのが現状です。外へ出したくない、隠したいというご家族も多いのです。

## 障がいについて 正しい知識を得るところから始める

**記者** では、民生児童委員はどうしたらいいと思いますか。

**戸田** いまは、障がいのある人たちと地域で共に生きていくという考えが基本です。まず、正しく障がいについて知ることが先決です。他人にケガをさせることはいらないということを知り、周囲にもわかってもらうことです。道で見かけたらあいさつをすることから始めたらどうでしょうか。自分からコミュニケーションをとることのできる方も多いので、あいさつを何回が重ねることでも互いに安心して接することができるかと思えます。きちんと特性を理解し、ご家族と接触することから始めるといいかもれません。

**記者** うつ病や統合失調症の方やご家族から相談をうけたら、どこへいけばいいですか。

**戸田** まず市町村の福祉センターで保健師さんと話をします。専門職としては精神保健福祉士を紹介してもらつてほしいです。委員としては、まずは地域に精神障がい者へのサポート機関はなにかあるのかを把握すること。また相談に乗っている専門家や支援・雇用している団体、施設もあります。見学に行つてみることもいいと思います。研修会を開くなど基礎知識を学ぶことをおすすめします。

### 戸田 允文さん

特定非営利活動法人長野県精神保健福祉会連合会(NPOながのかれん)理事長、民生児童委員。同NPOは昭和48年から家族会としてスタート。6年前にNPO法人化。  
連絡先 TEL026-225-6400 (長野県社会福祉総合センター内)



特集



精神障がい  
について考える



作業場にはたくさんの利用者が  
スタッフと働く



まるこ福祉会法人本部と、障害福祉  
サービス事業所「きらり」の外観

## 精神に障がいがある人が働き、 生活する施設を訪ねる

社会福祉法人まるこ福祉会

上田市長瀬2885-3

TEL0268-71-6263 FAX0268-71-6261

丸子町社協から生まれた社会福祉法人

強く正しくのびのびとした利用者の  
姿が印象的。

上田市長瀬の旧大手スーパー跡の広大な敷地と建物に本部をおく「社会福祉法人まるこ福祉会」は障害福祉サービス事業所（就労継続支援B型・生活介護）として「とんぼハウス」と「きらり」上田市丸子物産館「花風里」・パン工房とんぼ、グループホーム「ホームとんぼ」などを32名の職員とボランティア協力者の6名で運営しています。

就労のために施設を利用する人45人と、生活介護事業の利用者17人が通所しており、そのうち約3割が知的と精神に障がいを併せもっています。

平成7年に丸子町が町社会福祉協議会に委託し「丸子町共同作業所とんぼハウス」として開所。その後、上田市への合併を前に、平成16年に社会福祉法人として「まるこ福祉会」独立。丸子町社協から1500万円の助成を受け設立した、大変珍しい社会福祉法人です。

その立役者が理事長の柳澤正敏さん(64)です。丸子町の職員として福祉分野を担当し、社協事務局長の時に社会福祉法人まるこ福祉会を設立。その4年後に早期退職して以来、理事長を勤めています。「合併を前にして地域の障がい者福祉を考えると、社会福祉法人

理事長の柳澤正敏さん。  
オリジナルの堆肥と

として自立することが最良と考えた。前代未聞の試みに、機の引き出しには辞表を用意して知事の認可を待った」とその当時の苦労を語ってくれました。

本部のある「きらり」では、たくさんの利用者がスタッフやボランティアと一緒に作業を行っています。自由型の就労施設で、一日しっかりと働く人もいれば、のんびりと過ごす人もいます。衛星カラオケもあって、お昼休みにはみんなで楽しめるようになっていました。「この施設のルールは人に迷惑をかけること。それ以外は自由。強く正しくのびのびと、がモットー」と明るく理事長は言います。「こんにちは。元気か。よくやってるな」など、明るくみんなに声をかけ、時にはパチンと手のひらを合わせハイタッチも。笑い声が絶えない職場です。施設の奥にはジビエ商品の開発・加工のための厨房もあります。今後はパン工房も移転し今までより、広く使いやすい工房でのびのびと働ける環境づくりを進めています。

菓子箱の組立など、企業からの作業だけでなく、自ら商品開発を行っています。パン工房で作るパンはスーパーツルヤなどの販売をはじめ、依頼があればイベントにも出店します。独自の木工製品の開発や、手芸品、最近では水田を借りて無農薬・無消毒栽培による米作りも行っています。また安全な有機JAS規格に適合した「ぼかしたい肥」も製造・販売しています。室内だけの作業にとどまらず、田んぼなどの屋外作業に利用者も参加します。また、霊泉寺温泉では、2千本のどんぐりを植樹し、毎年イベントを行っています。今年8月には福島県から60人の親子を招き、川遊びや温泉、石釜によるピザパーティーなど共に楽しみました。信州国際音楽村の水仙祭りやラベンダー祭りなど地域のイベントにも利用者が積極的に参加しています。



物産館の奥ではオリジナルの  
お菓子づくりが



美味しそうに  
オリジナルパンが  
焼けています



パン工房で働くスタッフのみなさん



施設内には木工製品や手芸品など  
製品展示コーナーが



グループホームは住宅街にあります



女性の個室は広く、収納もしっかり



食堂で、毎日みんなで食事をします



無農薬で、殺虫剤も除草剤も  
時かずに育てる米



上田市丸子物産館「花風里」は信州  
国際音楽村の風光明媚な場所に



レストランもあり、パスタが500円に



加工品などの調理室には  
機器も揃っています



企業から菓子箱を折る作業も  
手馴れています



ボランティア学生さん(左)と一緒に  
楽しく作業する

## グループホームは民家を改装。 スタッフが住み込みで対応

定員10人のグループホーム「ホームとんぼ」を訪ねました。民家を改装した建物が男性棟、その隣の女性棟は新築です。すべて個室で、スタッフが住み込みでみんなの食事の用意や生活のお手伝いをしています。現在8人が居住。内、精神に障がいのある人は3人。担当職員は「基本は自由です。ですが夜中に独り言を言う人や、人の話を過剰に気にする人などがいて、慣れるまでは大変でした。現在も病院へ通いながら共同生活を楽しく過ごしています」と話します。「近隣には設立時に説明会を設けるなどして理解と協力をいただいている」と理事長。入所して3年目の統合失調症の20代の女性に話を聞くと、「前に家族といったときは辛かった。今は一人暮らしができて自由で快適。両親もすつといい関係になつて」と話してくれました。

「障がいのある方の自立が大切。しかし成人してもなかなか手放せない家族が多い。そのため本人が辛い状況にいる場合もありますので、障がいがあっても本人の可能性を信じて自立できるように協力してほしい！」と理事長は話します。スタッフは福祉専門員が対応していますので、各々の障がいの特徴をとらえ適切な支援ができ、行政や地域、関係団体との連携態

## 民生児童委員にはぜひ見学に来てほしい

最後に民生児童委員との連携について「特に精神に障がいのある方は家にもつてしまいがち。いじめ、虐待等々大変な事故につながる場合もあります。できるだけまず家族が心を開き、民生児童委員さんや行政機関と話のできる環境づくりが大切、そこから自立への道も見えてきます。障がいのある人に接していて、家庭と民生児童委員さんの役割は本当に大きいと思います。個人情報保護により、ひきこもりで悩んでいる人、障がいのある人、虐待や暴力等困っている人の把握が非常に難しい社会となっておりますので、現場第一主義で、地域の悩みを発見・取りあげ行政機関等につなげていただく事が、大切なお仕事と感じております。その場に行かなければわからないこと、来ていただければお話できないことなどもたくさんあり、きつと参考になるはずですよ」と話してくれました。

勢がとることができません。「一人の人の生涯を支えられる法人に成長したい！」と夢はつきません。

障がいのある人の親がいなくても、安心して生活できる支援態勢づくりを目指しています。「障がい者の病い・老い・闘病生活を支えられる社会になれば」と理事長は考えています。



オリジナル商品や地域の品物、  
お菓子、パンなども売っています



「花風里」の厨房では楽しそうに、  
スタッフが働いています



理事長と利用者がハイチーズ

茅野市民児協県内研修を訪ねる



精神障がいの就労施設「ひまわり作業所」(NPO法人やまびこ会)が  
出店し、革製品やクッキーなどを  
販売しました。



**精神障がい者、発達障がい者、  
その家族の支援について**

9月9日、茅野市役所で、茅野市民生児童委員協議会の研修会として、初めて精神障がいや発達障がいについての研修会を行いました。今回の研修では、まず障がいについて基礎知識を得た上で、家族へどう関わればいいのかを学び考えました。

講師：白石弘巳先生



プロフィール

東洋大学ライフデザイン学部教授。東京大学大学院修了。医学博士。埼玉県立精神保健総合センター、東京都精神医学研究所などを経て、2005年4月より現職。精神保健福祉士の養成に関わり、成年後見制度などの法制度を研究する他、精神科診療、行政の障がい者福祉に関する委員会委員、研修会講師、保健所における精神保健相談、患者さん宅への訪問活動等をおこなっている。18年前より「家族の方々と専門家の交流会」を年2回主宰している。NPOながのかれん理事(P3参照)。

講演では、まず精神障がいのある人はどんな人なのかの総論と、精神疾患の分類を説明しました。特に「統合失調症」「うつ病」「躁病」「パニック障がい」「アルコール依存症」「情緒不安定性パーソナリティ障がい」「境界型パーソナリティ障がい」「発達障がい(アスペルガー症候群)」について、それぞれ白石先生の経験から事例を挙げて説明しました。また精神障がいをめぐるさまざまな偏見について、実態をわかりやすく数値で説明し「普段接している人は怖いと思わない」という結果を示しました。また「精神疾患の人は怠けたり甘えているのではなく、自分では日常生活をコントロールできない」と理解を求めました。

また当事者との接し方についても「まずは道で会ったらあいさつすることから」とアドバイス。見守りを中心に具体的にできることを説明しました。家族がおかれた状況や支援についても触れ、共助としての家族支援の必要性を述べました。

質疑応答では「私たち民生児童委員はどういうことをすべきなのか」という質問が出ました。「当事者をわざわざ見つけ出して対応するということではなく、担当しているご家族から相談があったときに、まずよく話を聴いて専門家へつなぐということが大事。職務の範囲でできることをすればいいのでは」と白石先生からの助言がありました。

今回の研修は、日頃の民生児童委員活動における悩みをみなさんから聞き、精神障がいについて対応を困っているという声を受け企画しました。まず障がいについて知ることが大事です。精神障がい者が通う施設見学についても見直しをすすめていきたい。今後、新しい手法を取り入れて、高齢者や児童、障がい者への支援について研修会を企画していく予定です。



小林宏さん  
(茅野市民児協会長)

岩下さん

大変参考になりました。学ぶべき適切なテーマでした。精神障がい者やその家族への対応についてうまく自分の中で整理ができました。今後日々の活動に生かしたいと思っています。



小池さん  
(茅野市民児協副会長)

個々の障がいの特徴や対応について丁寧に説明していただきよかったです。私たちはつなぐのが仕事。社協や行政と連携できる範囲で対応したい。市全部の委員が精神障がいについて共有認識ができてよかったです。

植松さん

精神障がいは、いくつかまとまって現れる傾向があるので素人判断は危険だと感じました。また様々な偏見があるので、経験値が必要だと思いました。今後ぜひ研修に取り入れて欲しいです。

石田さん、宮坂さん、  
矢島さん

精神障がいについて勉強したのは初めてです。障がい者を理解し共に生きる「信州あいサポート運動」の冊子をいただいたり、ひまわり作業所への訪問などいっていただきだったので、今日の研修は意義あるものでした。

感想を聞く



訪問



大町市

記者が地区民児協におじゃまし、会長や委員とコミュニケーションを図って、第三者の目でレポートしていく「訪問」コーナーです。

民児協  
だより



大町市八坂地区民生児童委員協議会



▲「いきぬき体操教室」では熱心に委員が指導

八坂地区は2006年に大町市に合併し、現在人口は約880人。市内から車で15分の中山間地で、北アルプスを望む展望が美しいことで知られています。6つの地区を8人の民生児童委員で支えています。「高齢化が進み、限界集落となりつつあり、自治会活動が成り立たない心配も」と話すのは南澤靖会長。

現在八坂支所民生係は民生児童委員とがっちり連携し、介護予防事業に力を入れています。地区内

行政、診療所、警察、学校、保育園、非営利団体、移住者と、スクラムを組んで活動を展開。

地区内にある診療所、駐在所、デーサービスセンター、小中学校、保育園とは、懇談や情報交換をし連携態勢を整えています。郵便局、ガソリンスタンドもあり、住民の要望で行政が移動販売車を購入し、JAが週1回集落を巡回するなど、住民の生活を支えています。

また、八坂は山村留学発祥の地として知られ、公益財団法人育てる会が70年代から活動をスタート。250人収容の宿泊施設を拠点に、年間を通して都会の子どもたちが農家に民泊したり、地域にある小中学校にも

にある集会所19カ所で行われる「お茶飲み話の会」は今年で3年目。自宅にこもりがちだった男性高齢者にも委員がこまめに声をかけます。それがきっかけで、他の集まりへの参加率も上がってきています。今年から、地域の診療所医師の協力で「脳トレサロン」も毎月開催。月2回の運動機能向上のための「いきぬき体操教室」は、委員で理学療法士の酒見さんが担当しています。関節の痛みの原因などをわかりやすく解説し、簡単にできる体操を指導しています。

通ったりしています。また地域づくり協議会が中心となって、空き家などへの移住促進にも力を入れ、ここ数年で40代以下の移住者だけで60人を超えました。山村留学した子どもたちが大人になって地域に貢献したり、移住したりする事例も目立ち、長年にわたる受入の効果が今に生かされています。

「行政だけでなく、診療所、警察、学校、保育園、自治会、社協、民間団体、移住者らと協力することが必須」と南澤会長を始め、民生児童委員は地域と一体となった活動に日々汗を流しています。



▲子どもも年寄りも明るく元気な地区を目指します(前列左が会長)

産業カウンセラー・心理相談員、民生児童委員

## 塚越 洋子さん



### 自身の経験を生かし、ボランティアで地域に貢献

上田市丸子第一地区で、民生児童委員として3期目の塚越さんは、実は地区の民生児童委員や行政機関などから頼りにされる存在なのです。というのも過去十年にわたって、ほぼボランティアで、地域で精神的に悩んでいる方や子どもたち、その保護者の相談に乗ってきました。「30代のひきこもりの青年たちの苦しみは大きい。親との関係に悩む方も非常に」と塚越さんは話します。

塚越さん自身、過去に息子さんとの壮絶な経験がありました。「高校1年で退学させられてから10年間引きこもった。息子を無意識に責め続けてしまった。義母や親戚、世間からの無理解もあり、息子の素行が悪化し、殴られることもしばしばだった。誰も助けてくれない、真っ暗なトンネルを一人で歩いている、そんな状態だった」と言います。ある日、東京メンタルヘルスアカデミーの富田富士也氏の講演をきっかけに、仕事をしながら千葉に通い50代から心理カウンセラーの勉強をスタート。60歳で、中央労働災

害防止協会の心理相談員と(社)日本産業力カウンセラー協会の産業力カウンセラーの資格(仕事に伴う心の相談員)を取得しました。

「お母さん、息子さんの心の声を聞いていますか。という講師の言葉に愕然とした。不登校やひきこもり、暴力など息子の素行だけに目がいついていた」と気づいたと言います。カウセリングの勉強が進むにつれて息子さんへの接し方を変えました。資格を取るころには、就職もして安定した生活が送れるようになりまし

た。「親が変わらなければ子どもは変わらない。親が困っているときは子どもも困っている」と話す塚越さんの言葉は、机上の勉強だけでなく自身の経験が裏付けとなっています。

資格取得後に相談活動を始め、NPO法人子どもサポート上田の設立にも携わりました。以来、市のひきこもり家族教室の講師やギャンブル・アルコール依存症の相談員も勤めています。各機関から紹介があり、不登校やひきこもりだけでなく、軽度発達障害や統合失調症、摂食障害などの精神障害がある方々の相談にも関わっています。「親子だけで解決することは難しい。だから、外に声を出していくこと。親がどこかにつながる子ども外とつながる」と塚越さん。「息子がいなくなったら今の自分ではなかった。感謝です」と明るく笑う塚越さんの活動は今日も続きます。

### お知らせ

## 台風8号被災地民児協活動への支援金!

去る7月9日の土石流により被災した南木曾町での民生児童委員の救援活動に対し、全国民児連(10万円)及び長野県民児連(5万円)からそれぞれ活動支援金が贈られました。



### 表紙写真紹介

## 恵那山

平成25年11月3日阿智村園原インターで降り、広河原登山口から登りました。歩き始めたとたんに、紅葉と秋の空が目の前に広がり、思わず写しました。この日は山頂の避難小屋を地元の山岳会の人たちが箒持参で大掃除していました。小屋の裏の岩からは南アルプスや富士山が遠望できました。

撮影

長野市浅川地区民生児童委員

横澤 邦子さん

### profile

民生児童委員1年目です。山が好きで長野市の山岳会に入り、年間通して四季折々の山を楽しんでいます。今年から山の日や信州山の日が制定され、多くの人と山の感動を共に出来たらと願っています。



編集委員

リレー日記

今年は雨が多くて雑草ばかりが元氣です。「経験したことのない」という自然の脅威に脅える今日この頃です。

災害に遭われた方々、謹んでお見舞い申し上げます。東日本大震災の二ユースもだんだん少なくなりましてが、未だ17万6千人の方が仮設住宅での生活と聞いておりますが、どうかお体ご自愛下さい。

さて今回のテーマは「精神障がいについて考える」ですが、とても難しいテーマです。そんな中、高齢者の方が住みなれた地域で家族や友人と暮らしたいと願うのと同じに障がいのある人も、きつと地域の人々とふれ合いながら自分の想いに添う暮らしをしたいと願っているかと思えます。

「たったひとつのルールは人に迷惑をかける。それ以外は、自由強く正しく、のびのびと」障がいのある人にはまだまだ暮らしにくい世の中と思いますが、差別のない日常が送れる事を願っています。「誰もがいきいきと暮らせる地域づくりをめざして」が実現できる様、皆で協力し支援していきたいと思えます。

お忙しい中、取材に協力していただきありがとうございます。お礼申し上げます。

古川友枝

編集委員 / 熊井 文弘・草深 邦子・古川 友枝・依田 宗夫