

わたしたち  
家族からの  
メッセージ

統合失調症を  
正しく理解するために



わたしたち  
家族からの  
メッセージ

統合失調症を  
正しく理解するために



NPO法人  
全国精神保健福祉会

# わたしたち 家族からのメッセージ

統合失調症を  
正しく理解するために



## 目次

統合失調症はどんな病気か	2
統合失調症の経過と症状	6
治療とリハビリテーション	12
統合失調症の「障がい」とは？	18
家族の接し方・対応の仕方	20
生活を支援するサービス	28
暮らしに役立つ福祉制度	34
家族会に参加しませんか	40
わたしたちの会「全国精神保健福祉会連合会」	44
都道府県家族会連合会一覧	46



デザインー守谷義明 十六月舎  
イラストー佐々木トオル

## この冊子を 手にした みなさまへ



特定非営利活動法人全国精神保健福祉会連合会では、同じ経験をした家族からのメッセージとしてこの冊子を作成しました。初めて統合失調症を発症された方のご家族に、病気に関する知識や家族の接し方、さまざまなサービスや制度について知っていただく一助となれば幸いです。

病気になったばかりの頃は、わからないことも多く、不安に感じることも多いと思います。一人で悩まずにすむように、身近に相談できるところを見つけてください。また家族会などに参加されて体験をわかちあうことで、病気に向きあいながらの日々の生活が、少しずつでも暮らしやすいものとなることを願っています。

さらに、市町村窓口などで家族や本人を支援する方たちにも、この冊子をお読みいただき、病気への理解を深めるために役立っていただければと思います。

個人的に読んだり、家族会や家族教室でのテキストとしてこの冊子をご活用ください。

# 統合失調症はどんな病気か

統合失調症は普通にかかる病気です。およそ百人に一人がこの病気になると言われています。

平成17年患者調査では、現在、統合失調症の患者数は約75万人です。この数字は全糖尿病患者の3分の1、がん患者の2分の1で、胃潰瘍および十二指腸潰瘍の患者数より多い数です。このことからもごくありふれた病気であるといえます。

通常16歳〜25歳頃が病気になるやすい時期であるといわれています。

脳の機能が一部不調になる、「脳」の病気です。

脳の神経伝達物質である、ドーパミンやセロトニンの働きが関係していると言われていきます。脳の一部の機能低下がみられます。また最近の研究では脳の側脳室というところが



統合失調症は「脳」の病気です

拡大して、脳の体積が減少すると言われていきます。

いずれにしても、「脳の疾患」です。

親の育て方や環境が原因ではありません。

発病は育った環境、親の対応のあり方、生活上起こった事件などが原因ではありません。また単純な遺伝病でもありません。



ん（兄弟の誰かが統合失調症であった場合、その子どもが発症率はわずか3%です）。

原因は解明にいたっていませんが、最近研究が進んでいます。

病気を正しく理解すれば、「危険な」病気ではありません。

統合失調症の人は、おとなしく、もろく、傷つきやすさをもっています。病気の症状が激しい時は、奇妙な行動や興奮などの状態になることがあるため、「何をするかわからない」と思う人も少なくないようです。

たしかに、犯罪の全体から見れば極わずかな数ですが、統合失調症の人が法に触れる行為をすることがあります。しかしそれは一時的で、正しい治療を受けていれば犯罪を起こすことはありません。むしろ偏見が病気の人を追い詰めているともいえます。



## Q2 統合失調症になった人は働くことや結婚することができますか？

A 統合失調症の人は、対人関係や職場のように緊張する場面が基本的に苦手です。しかし少しずつ慣らしていく段階を踏むとか、本人を周囲が理解していると、仕事をすることもできるようになります。具体的にはリハビリテーションの後、理解のある職場で、本人に合った仕事を、短時間労働から始めることです。無理をしない、させないが肝心です。最近は障害のある人同士などで結婚する人も増えてきました。お互いの病気や障害を理解し、助け合って生活しています。周囲の支援も大切です。統合失調症だからと仕事や結婚を諦めることはありません。

症状が安定しても、統合失調症の場合、

統合失調症は病気の症状のほかに、「生活のしづらさ」ともいわれる障がいも併せもっています。

疲れやすさ、対人関係の緊張、集中力や持続力が低下する、全体を見る力が弱まるなど、生活をする上で支障となる障がいがあります。これらの「生活のしづらさ」といわれる障がいは、リハビリテーションや生活の工夫によって改善することもできます。

統合失調症になると人格が変わってしまっ？

## Q1 統合失調症は治りますか？

A 統合失調症は、治療しなくても自然に治癒する人や、一回だけ症状が出て治療を受けて終わってしまう人も一定数います。多くの統合失調症の人は治療が長期にわたりますが、症状がなくなって服薬量も極めて少ない、あるいは服薬せず様子を見るだけという、「寛解」かんかい状態で安定する人も多数います。

統合失調症になると、脳内の神経伝達物質のバランスを欠いた状態になって症状が出現し、思考や行動に一貫性やまと

まりがなくなります。

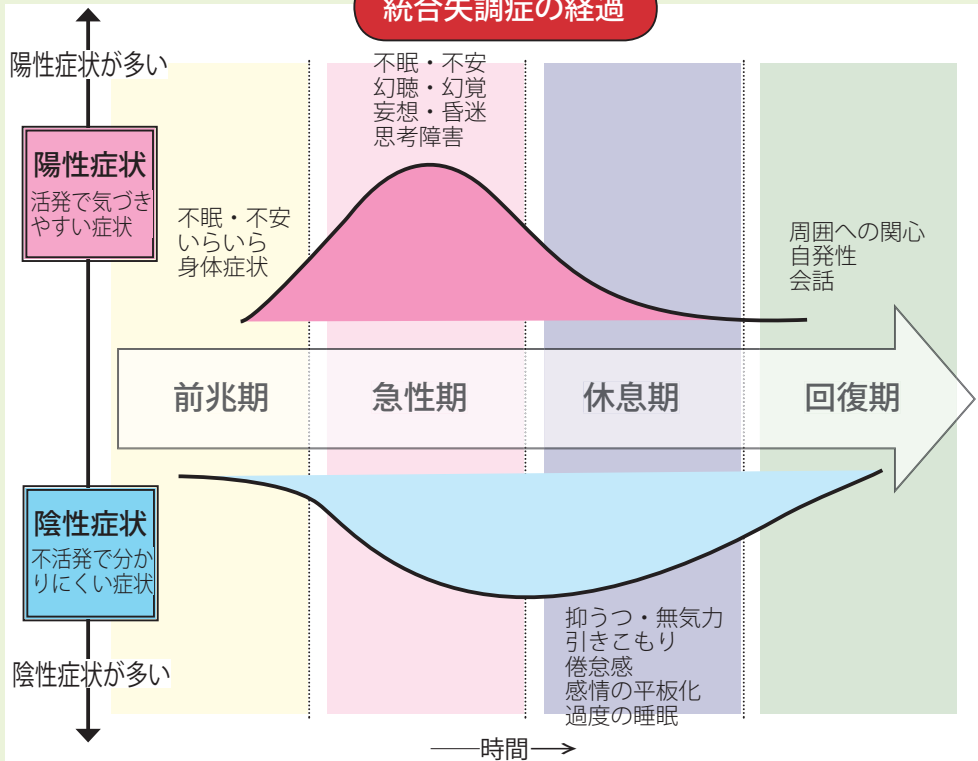
一見、人格が変わったように見えますが、その人らしさがなくなったわけではありません。病気の部分はその人の全体の一部分でしかありません。

治療によって病気の部分が少なくなる、その人らしさがよく見えてきます。

薬などの治療やリハビリテーションによって回復する病気です。

昔、統合失調症になると一生回復しないと考えられていた時期があります。しかし、よい薬が次々に開発され、対人関係や社会生活を円滑にするリハビリテーションも盛んになりました。今、統合失調症は十分に回復する病気となっています。

統合失調症の経過



統合失調症は、経過とともに症状が変化する病気です。家族にとっては「これから一体どうなっていくのだろう」と不安になるものですが、経過や症状を正しく知ることによって不安を和らげ、よりよい対応につなげることができます。

多くの場合「前兆期」「急性期」「休息期」「回復期」という四つの経過をたどり、その中で『陽性症状』と『陰性症状』が現れます（左頁の経過の図参照）。

# 統合失調症の経過と症状

〈前兆期〉—人によって特徴的な生活上の変化が出てきます。そのサインに早く気づいて、早期治療につなげましょう。

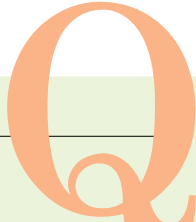
「眠れない」「不安でたまらない」「イライラする」など、生活上で今までと違う何らかの変化が出てくる時期です。「食欲がない」「頭が痛い」と、身体の不調を訴える場合もあります。こういったことが続いて、仕事に集中できなくなったり、学校の成績が下がってきたりすることもよく見られます。

この時期の変化には、人によって特徴

〈急性期〉—活発な『陽性症状』が強く現れます。積極的な治療が必要です。

的な前触れの症状があり、その症状を家族や身近な人達が把握しておくことが大切です。サインに早く気づくことで、早期治療につなげることができます。

目に見えておかしい症状が出てくる時期で、活発な『陽性症状』が強く現れます。「自分の悪口を言っている」「学校に行くなど命令してくる」といった幻聴や、「いつも誰かに見られている」「食事に毒が入っている」「テレビの電波で攻撃されている」などの被害妄想が多く見られます。そのために興奮状態になったり、自分を傷つけたりして、入院が必要な場合もあります。逆に、まわりとの関係を断つ



Q4 娘は具合が悪くなると、決まってお気に入りの俳優の名前を出して「私はその俳優と結婚している！」と言い出します。いくら「そんなことはあり得ない」と言っても全く聞き入れず、最後は言い合いになってしまいます。

A 実際に妄想や幻聴のはじまりは、本人の体験に基づいたものであったり、その時の話題（政治、事件、芸能など）を取り込んでいることも少なくありません。そのため本人は、「今の訴えが実際にはあり得ないことだ」と自覚することが難しく強く確信しています。そこで周囲から「そんなことはない、おかしい」などと頭から否定されるとますます反発してしまいます。家族としては感情的にならないよう話を聴くことが大切です。ただし内容について深く尋ねると、妄想を広げてしまうことがあるので慎重に行いましょう。同じ訴えが繰り返される時は、いつまでも付き合わず別の話題に変えていくことも必要です。

に結びつけられるよう本人を説得してみるのが大切です。  
急性期は1〜2か月続きますが、現在は薬物治療で比較的早く『陽性症状』をおさめることができるようになっていきます。本人が安心してゆっくり休める環境で、症状の改善をめざしましょう。

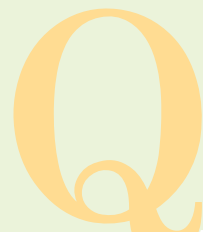
急性期の症状が落ち着くと、今度は「やる気が出ない」「眠い」「身体がだるい」などといった『陰性症状』が目立ち始め

〈休息期〉—不活発な『陰性症状』が続きます。エネルギーを蓄える期間でもあり、十分な休息が大切です。



人が自分の悪口を言っているという被害妄想が出る

て自室に閉じこもることもあります。病識のない人が多いので、この頃になると「眠れなくて昼夜逆転している」「いろいろ気になって食事が取れない」など、日常生活での困りごとがさまざま起きてきます。そこで「きちんと眠れるようにお薬をもらいに行こう」など、今困っている事を解決することを強調して、受診



Q3 息子は初めて精神科にかかる1年前から、だんだん家族と話をしなくなり、夜も眠れないようでした。今にして思えばそれが病気の始まりだったのですが、その時は気づかず、病院に行くのが遅くなってしまったのでは…と氣になっています。

A あとから考えると「確かにあの頃からちょっと様子がおかしかった」と思い当たることがあるのではないのでしょうか。でもその時はまさか精神的な病気だとは思わず、一緒に思い悩んでいたと思います。初めての時は気づかないのは当然で、やむを得ないことです。急性期の症状が落ち着いたあとで、また前触れの症状が見られる場合には再発のサインのことがあります。早めに声かけをして訴えをよく聴き、受診に結びつけるようにしましょう。

## Q

Q5 病気になる前は、活動的だった息子ですが、退院して1か月、いまだに寝てばかりの毎日です。食事のたびに声をかけないと起きてこないし、テレビや新聞を見ても頭に入らないようで、何をしてもなくまた横になってしまいます。今のこうした姿を見ていると、このまま寝たきりになってしまうのでは…と、とても心配です。

A 休息期の本人を看ているのはとてもつらいことですが、焦らず対応することで、次第に以前の本人の状態に近づいていきます。一方でこの時期の症状が、家族としては怠けているように見えてしまうこともあります。しかし本人は、思ったように体が動かず、考えもまとまらず「こんなはずではなかった」と落ち込みがちです。今はエネルギーを蓄える時期であることを本人にも説明し、安心感を与える声かけも大切です。ゆっくり休める環境を整えるよう心がけましょう。

ます。『陰性症状』は休息期になって初めて出てきたわけではなく、すべての時期で現れる症状です。ただ急性期は『陽性症状』が前面に出ていてそちらに目を奪われるため、『陰性症状』があってもその影に隠れています。

乏しく、引きこもり状態になることもしばしばです。また親に対しては、甘えたり子どもがえりをしたように見えます。スキンシップを求めてくることもよく見られます。

休息期は、急性期の活発な症状のために消耗して疲れた心身を休ませ、使い果たしたエネルギーを蓄える充電期間にあたります。数か月間続くこともありませんが、非常に不安定な時期なので、無理をすると再発する危険があり、十分な休息が必要です。

また、不活発な症状を薬の副作用と考え「薬が効きすぎているのではないか」と心配になることがあります。しかし、服薬を中断すると、再び『陽性症状』がぶり返し、急性期の状態に戻ることもあるため、適切な服薬を継続することが重要です。

症状としては、感情の動きが鈍く、一時的に思考力や集中力が落ちるため、自分で何かを行うことができなくなりまきず、好きなテレビを見たりすることもできず、一日中寝ているような状態が続きます。人との交流がなくなり喜怒哀楽も

〈回復期〉—会話や自発性が戻ってきます。リハビリテーションは、焦らずゆっくり進めましょう。

回復が進んでくると、次第に表情に変化が見られ、気持ちにゆとりが出てきます。さまざまな症状によって損なわれていた現実感が戻り、会話の量も増えてきます。テレビなども落ち着いて見られるようになります。自発性も出てきて買い物などの外出もするようになります。

次第に周囲や社会的な関心が戻ってくる時期で、3〜6か月間続きます。リハビリテーションを始めるのに適した時期ですが、『陰性症状』の程度は人さまざまで、無理をすると再発しやすいので、焦らずゆっくり進めることが大切です。

# 治療とリハビリテーション

## 主な抗精神病薬

非定型	定型
リスパダール (リスペリドン)	コントミン、ウィンタミン (クロルプロマジン)
ルーラン (ペロスピロン)	レボトミン、ヒルナミン (レボプロマジン)
ジブレキサ (オランザピン)	ピーゼットシー (ペルフェナジン)
セロクエル (フマル酸クエチアピン)	フルメジン (フルフェナジン)
エビリファイ (アリピプラゾール)	ニューレブチル (プロペリシアジン)
ロナセン (プロナンセリン)	セレネース、リントン (ハロペリドール)
クロザリル (クロザピン)	インプロメン (ブロムペリドール)
	ドグマチール、アビリット (スルピリド)
	バルネチール (スルトプリド)

※左が薬の商品名、( ) 内は一般名



主治医や専門スタッフとの  
情報交換が大切です

統合失調症は、服薬して療養やリハビリをすることでよくなる病気です。主治医や専門のスタッフと情報交換をして、本人に合う治療や薬、生活のペースを見つけることで、安心して生活ができるようになります。

治療は、薬による治療や生活のしづらさを改善するためのリハビリテーションなどを組み合わせて進められます。治療の目的は、病気の症

状を抑えるだけではなく、その人らしい生活を送れるようにすることが大切です。



おもに抗精神病薬による  
治療が行われます。

抗精神病薬には、脳内の神経伝達物質の働きを調節し、気持ち安定させたり、意欲を向上させる効果があります。おもな抗精神病薬を表にまとめました。抗精

神病薬には、おもに陽性症状に効果を発揮する定型薬と、陰性症状にも効果が期待できる非定型薬があります。

しっかり休養をとるために  
薬を活用します。

幻聴や妄想などの症状は、不安、孤立、過労、不眠という四つの条件が重なって、

Q6 薬を長く飲み続けるのは不安です。薬が体内に蓄積して害になることはありませんか？

A 薬は効果が一定期間持続しますが、体内に蓄積して害になることはありません。薬は効果を発揮しながら、徐々に分解されて体外に排出され、体内での濃度は下がっていきます。

## Q7 毎日、薬を飲み続けるのはけっこう大変です。何かよい方法がありませんか？

A できるだけ、ご本人が飲みやすいように、服薬の回数を生活に合わせて主治医に調節してもらおうとよいでしょう。朝・昼・夜と3回の処方だと、昼に飲み忘れてしまうということであれば、朝と夜2回で済むようにすることができないか相談をしてみましょう。また、薬の種類によっては1日1回ですむものや、2週間～1か月に1回の注射ですむものもあります。

副作用を疑った場合には、勝手に服薬をやめずに、主治医や薬剤師に具体的な状態を説明し、相談してください。初めて薬を飲み始めたり、薬を変更したときに、その薬の効果を見るためには、最低でも4～6週間が必要です。すぐに効果が出なくても様子を見るようにしましょう。ただし、薬を変更したときには、一時的に前に紹介したような副作用が出る

薬による  
いろいろな  
副作用が  
出ます



それがしばらく続くと起こりやすくなるといわれています。しかも、この四つの条件と幻聴や妄想は、お互いを強めあうのです。抗精神病薬を服用することで、不安を減らし、不眠や過労状態を改善することができません。精神疾患をもつ人は、「休むのが苦手」と言われます。本当はとても疲れ切って

いるのに、そのことに気づかずうまく休養できないことがあるのです。病気を早く治したいと思うのは自然なことですが、「いまは治療のための休養という大事な期間」と考えて、本人も家族も焦らないことが大切です。

**薬の副作用が出たら、主治医などに相談しましょう。**

どんな薬でも、効果と副作用があります。統合失調症の治療に使われる薬の副作用には以下のようなものがあります。

- 手足、あご、舌などがこわばって動かしにくい ○手や身体が規則的にふるえる ○体がそわそわして落ち着かず、じっと座ってられない ○口が渇く
- 尿が出にくい ○高熱が出る ○便秘
- アレルギー（皮膚症状）

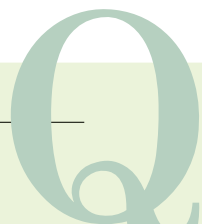
することもありますので注意が必要です。

**薬の飲み心地を主治医に伝えましょう。**

薬の飲み心地を主治医に伝えることはとても大切なことです。どんなことでもかまいません。遠慮をせずに主治医に伝えましょう。そうすることで、主治医も薬の効き具合や飲みやすさについてわかります。主治医と本人や家族が力を合わせることで、よい治療方法を見つける早道になります。

**家族から情報を伝えることも大切です。**

家族が診察に同席するのであれば、家族から見えてどうかということをつけ加え



**Q8 いい医療機関を見つけないのです、何を基準に選べばよいですか？**

A まず、初診のときに主治医が時間をとって話を聞いてくれるということは大事なポイントです。また、症状をなくすことだけでなく、日常生活を快適に過ごせるようにするという視点で服薬の調整をしてくれるとよいですね。また、生活上の困りごとの相談にのってくれる精神保健福祉士がいると安心です。

**入院の形態**

精神科医療機関への入院には、精神保健福祉法に定められたいくつかの形態があります。

**【任意入院】**

本人が希望すれば、基本的にいつでも退院できます。

**【医療保護入院】**

扶養義務者や保護者の同意が得られた場合に、本人の同意がなくても入院治療が行われます。

**【応急入院】**

本人の同意が得られない状態でも、応急入院指定病院に12時間以内の入院ができます。

**【措置入院】**

自分を傷つけたり他者に危害を加えそうな緊急の場合に精神保健指定医が診察して入院させます。

を行ったり、グループでの服薬教室や生活技能訓練（SST）ソーシャルスキルズトレーニング）を行ったりしています。こうしたリハビリテーションに参加する

ことで、病気や服薬の必要性について理解したり、対人関係が苦手な場合にはそれを補ったりして、病状の改善につなげます。

**服薬についての勉強会**



るとよいでしょう。本人の様子を見守りながら生活している家族からの情報も大切です。ただ、本人がそういったことを望まない場合には、あまり過干渉にならないように気をつける必要があります。主治医の力をうまく借りながら、本人が納得のいく治療を受けられるように、家

族は手助けをしていきましょう。

**さまざまな専門職の力を借りましょう。**

診察時間が短くて、主治医にいろいろなことが聞けない場合には、医療機関の他のスタッフに聞いてみるのも一つの方法です。病棟や外来の看護師や、ソーシャルワーカーなどに相談にのってもらうことができます。

**リハビリテーションは病状の改善に役立ちます。**

医療機関では、医師による診察・治療とともに専門のスタッフによるリハビリテーションも行われます。自発性や意欲を高めるために手工芸や木工などの作業

# 統合失調症の「障がい」とは？

1980年代になって、「疾病と障がい」が共存している」と理解されるようになり、その障がいは「生活障害」とか「生活のしづらさ」といわれるようになりました。

統合失調症は長い間、疾病として医療の対象のみとされてきました。しかし徐々に病気の症状だけでなく、さまざまな生活のしづらさがあることが解ってきました。そのため統合失調症は医療の対象であるとともに福祉の対象であることが明確になりました。

障がいを理解することは、大変重要なことです。「生活のしづらさ」（障がい）

は主に三つの側面で現れます。

【対人関係の面で】人との付き合い、人ごみの中で著しく緊張し疲れます。注意や関心の幅が狭まって、知人に出会っても気がつかないで挨拶を失したり、配慮ができない

こともありません。秘密にすることや適当にごまかすことが苦手です。こうしたことのために、スムーズなコミュニケーション



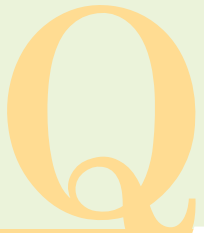
人ごみの中で緊張し疲れる

ーションが難しかったり、人と上手に人間関係が作れなかったりします。

【就業・作業面で】集中力、持続力が弱まります。そのため疲れやすく、長時間の作業が苦手になります。作業スピードが遅くなる、手順や段取りを覚えにくく時間がかかるといったこともあります。これらのことから、仕事の時間や内容を十分考慮することが必要になると同時に、生

活に必要な所得を得ることが難しくなります。

【日常生活の面で】家事などの雑事をこなすことが苦手となって、過度に疲れやす。何かを選択する判断が必要な場面や、環境の変化に弱く、臨機応変に対応しにくい傾向があります。とり越し苦労をしやすい、物事に消極的になりがちになります。



Q9 10代で発病しました。学校も中退せざるを得なくなり、自宅に引きこもることも長くありました。ほかの若い人のように経験がないので、これからが心配です。

A 思春期の発症、長期の療養期間、自閉的傾向などのため、学校生活や職業経験といった社会経験が少なくなってしまう。これも生活障害の一つです。しかしこれからの経験でそれを補うことができます。地域での友達づくり、関係者との付き合い、デイケアや作業所などの経験は社会経験を積み重ねることに役立ちます。ボランティア活動や当事者活動もよいでしょう。孤立せず人と接する機会を増やすようにしましょう。

# 家族の接し方・対応の仕方

統合失調症は誰のせいでもありません。自分を責めないようにしましょう。

子どもが病気になったのは、「自分の子育てが悪かったからだ」「共働きで寂しい思いをさせた」「学校で○○さんにいじめられた」など、さまざまな原因探しがおこなわれます。原因探しは、原因を突き止めれば、現在の状況が何とかなるという発想から出てくるものです。しかし、過去を変えることはできません。それよりも、「統合失調症」に対する正しい知識・治療・回復について学び、こ

れから何をしたらよいのかを考えることに力を注いで欲しいと思います。

病気について学び、回復への見通しと希望をもちましょう。

- 「統合失調症」と診断されたら、まず、「統合失調症」について①～⑧を家族がきちんと学ぶ努力をしましょう。
- ① 統合失調症は、どのような病気か。
  - ② 治療はどのようにするのか。
  - ③ 薬の効果と副作用。
  - ④ リハビリテーションをどのようにしていくのか。
  - ⑤ 信頼できる医療機関・主治医を見つける。

ける。

⑥ 地域の福祉サービスや福祉制度を知る。

⑦ 家族にできること・できないことを知り、専門家に委ねることは何かを知る。

る（家族だけで何とかしようと全部を抱え込まないこと）。

⑧ 家族会に参加してみる。同じような体験をした家族と話すと自分だけが辛いのではないことがわかり、心が癒され、勇気もわきます。

本人との適度な距離をもちましょう。

肉親が病気で苦しんでいるのを見るのはとてもつらいことです。シヨック、不安、悲しみ、口惜しさ、情けなさ、行き場のない怒り、無力感などの感情が家族を襲います。

家族と本人の間の心理的距離が近くなったり、共にいる時間が多すぎると、自分と相手との違いがあいまいになり、結果としてお互いの言動に過剰に反応し





切です。

**子ども扱いせず一人の大人として接しましょう。**

■「自分で考え・決める力」を育てるよう  
に心掛けましょう

親は病気や障害をもった子どもには、

(「巻き込まれ」、否定的な言葉数が増えます。親子・肉親間でも、「ほどほどの距離」と「一人になる時間」は大切です。度を越えた自己犠牲や献身も、やがて家族が疲れ果て、本人を「一生入院させておいてほしい」と突き放すことになってしまいます。)

**今の本人のありのままを認めましょう。**

統合失調症を発症すると、今までできていたことができなくなり、本人も家族も焦りを感じます。そして家族は発病前の昔を懐かしんだり、本人が「元に戻る」ことを期待する気持ちが強くなります。しかし、統合失調症の回復は、発病前の状態に戻ることはありません。本人は、さまざまなことができなくなり、自信を

なくしてしまいます。まず、今の本人の状態をありのまま認め、今の本人の良いところを見つけて褒め、自信をもたせることが大切です。

病気のために今までできていたことができなくなったわけですから、子どもの時のように「しつこくし直す」のではなく、大人としてのプライドを傷つけないように、さりげなく補助し、本人ができるように長い目で見守ることを心掛けましょう。

**本人の話をよく聴きましょう。**

統合失調症を発症すると、自分の伝えたいことを要領よくまとめて話せなくなりがちです。家族が早のみこみをして、途中で自分の意見をいうことは控えましょう。辛抱強く最後まで聴くことが大

失敗させないように親が先まわりし、道筋をつけてしまいがちです。しかし、失敗から学ぶこともたくさんあります。大切なことは、「どう生きるのか自分で考え、自分で決めること」ではないでしょうか。障がいがあっても無くても、そのような力をつけていくように心掛けることが親の役割です。

■本人のペースを尊重し、忍耐強く見守りましょう

本人がやるべきことをしなかったり、たとえやれていたとしても時間がかかるようなとき、本人の意思を確認しないで、家族のペースで世話してしまうことがあります。たとえば、店で買い物をするときは、本人と店員との会話を見守り、どうしても必要なときだけ助けるようにします。

エピソード

1

## 薬はちゃんと飲んでる？

娘さんが、夜中に起き出して食べ物を食べたり、「私が病気になったのは、お母さんが働いていて私が寂しい思いをしたせいだ」と責めることが続いていました。母親のAさんは、「ひょっとして再発では？」と心配になり、娘さんに、「この頃、あまり眠れてないみたいで調子悪そうだけど、薬はちゃんと飲んでるの？」と聞きました。「このところ調子が良かったから、薬をやめてみようと思って、10日間ぐらい飲んでなかったけど、やっぱりちょっとおかしいから、今朝からまた飲み始めたよ」という返事でした。Aさんはびっくりして、あわてて主治医に連絡をとりました。さいわい、娘さんは再発には至りませんでした。20年以上病気と付き合っただけに、大きなショックを受けました。「ひょっとしたら、もう病気が治ったのではないか、薬を飲まなくても大丈夫なのではないか」と試してみたいという誘惑があるようです。

子どもの中の一人が「統合失調症」になった時、親は、どうしても病気の子ど

**兄弟姉妹への愛情表現は平等にしましょう。**

もを不憫と思い、目をかけ手をかけが大切です。それは、ある程度仕方のないことですが、他の子どもたちに我慢や寂しい思いをさせることになりません。親から同じよう接してもらえない不公平感を持つ

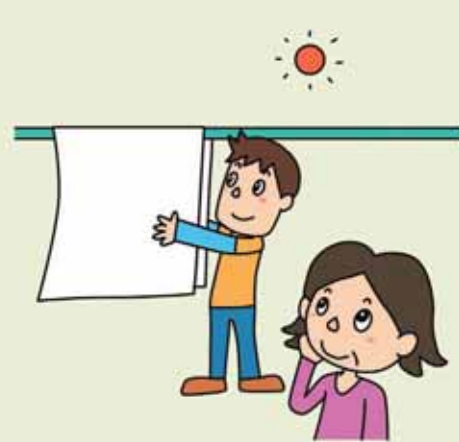
**本人にできそうなことは任せましょう。**

「病気なのだから」と本人ができそうなことでも家族がしてあげていると、「やっってもらうのが当たり前前」になっ

てしまいます。病気治療中で障がいがあっても、その時点で本人ができること・やりたいことに目を向けて生きることが大切です。怖くて外に出られない状態の人でも、家の中でできる家事手伝いをするなどで、自分も家族のために役に立っているという自信につながります。

■自分の価値観を押しつけないようにしましょう

本人と家族の価値観の違いが顕著に表れるのが、お金の使い方です。障害年金を本人がもらっている場合、生活費をいくらか入れてもらったら、あとはお小遣いです。「ろくに聴かないCDがある」「将来のために貯金しようという気がない」など、親が無駄と考えるものを買うことにイライラせず、決めた金額の範囲で買っているのでしたらおおらかに見守りましょう。



エピソード  
2

## 母の日のプレゼント

統合失調症の娘さんが応募したクジで「日帰りバス旅行」があたり、母親が招待されました。母親は娘さんも誘いましたが、「疲れてしまうから…」と言われ、一人で参加することにしました。娘さんに留守番を頼み、夕飯のしたくはできないと思うことを伝えました。美味しい昼食を食べ、素晴らしい景色を見られた楽しい旅行でした。家に帰ると、娘さんがカレーライスをつくってくれていました。母親が「あなたのお陰で美味しいお刺身が食べられて良い旅行ができたわ。それに、帰ったら夕飯のしたくができているなんて、感激！ほんとうにありがとう」と感謝すると、「旅行楽しめてよかったね！」と娘さんにもここに嬉しそうでした。

をもち、生きがいをもつことは、あなた自身の健康を保つことにもなるし、自分の人生を楽しむ余裕を生みます。

あなたは、自分自身の趣味や生きがい

**仕事を続け、あなた自身の楽しみや生きがいをもちましょう。**

をもっていますか？「自分の子どもや家族の幸せが生きがい」という人がいるかもしれませんが、「家族のために」だけ生きていると、障がいをもつ家族にばかり注意がいつてしまい、巻き込まれがちになります。あなたが現在、仕事をしているならば仕事はなるべく続けることをお奨めします。あなた自身が社会から孤立するのを避けることができると、少なくとも仕事をしている間は、障害をもつ家族のことを考えないでいられるからです。あなた自身の趣味をもち、生きがいをもつことは、あなた自身の健康を保つことにもなるし、自分の人生を楽しむ余裕を生みます。

**あなた自身の心と身体  
健康を守りましょう。**

病人のことだけを考えて生活してい

**自殺や再発の前兆に  
気をつけましょう。**

いつもの落ち込みとは違う鬱状態に陥り、自殺をほのめかすような言動があった場合は、すぐに主治医と連絡をとって、診察を受けさせるようにします。時間外であったりしてすぐに病院に連れて行けない場合は、家族が徹夜してでも側についていきましょう。

ているはずですが。「子どもは同じようにかわいいと思っている」ことを意識的に伝えていきましょう。

ると、自分自身の健康管理がおろそかになってしまいます。「たまに気分転換に同窓会に出て、おいしいごちそうを前にしても、家にいる子どもの顔が浮かび、少しも楽しめなかった」という母親がいました。いくら代わってやりたくても、親は本人の代わりはできないのです。「親は親の人生、子には子の人生がある」と割り切ることも大事です。





①ソーシャルワーカー(ケースワーカー)  
主に、病院の医療相談室と呼ばれるようなところにいる専門職です(クリニックにもいる場合があります)。病院の事務員に「ソーシャルワーカーさんはいませんか？」と尋ねてみましょう。ソーシャルワーカーは、本人

や家族の生活面・経済面に関する困りごとや、時には主治医と本人・家族の仲介役として相談のつてくれる人です。医療機関によっては、ケースワーカーとも呼ばれています。

精神障がいのある方は、病状や障がいによって、日常生活にさまざまな不便が生じます。ですが、ちよつとしたサポートやサービスを得ることで、本人の希望に沿った生活を実現することができま



す。生き生きと暮らすことができるように支援のネットワークを拡げていくことが大切です。ここでは、本人の生活を支えるためのサービスを紹介します。

# 生活を支援するサービス

最初は誰でもわからないことばかりです。一人で悩まず相談しましょう。

相談してみましょう！「イライラして眠れない」「悩みや不安があつて困っている」「人との付き合いがうまくいかない」など、本人が病気になつたばかりの頃は特に家族も不安でいっぱいです。相談はさまざまな知識・情報・サービスにつながる最初の「入り口」です。一人で抱え込まずに、まずは気軽に相談してみましょう。

②市区町村の精神保健福祉担当の人  
住んでいる地域にある福祉サービスや制度、リハビリテーションができる場所などの情報を教えてください。まずは電話で相談してみましょう。

③保健所・精神保健福祉センターの保健師  
精神保健福祉相談として相談業務を行っています。必要に応じて、嘱託の精神科医が相談に応じてくれます。

④地域生活(活動)支援センターの職員  
地域生活をサポートするために、施設職員が相談に応じています。人間関係の悩みや、今後働く上での相談、利用できる福祉サービスなどの相談をすることができます。

⑤家族会  
精神障がいのある方の家族の会が、全国に約1300ほどあります。家族会は、同じ立場の家族同士が、互いの悩みを相



仕事をする準備のための支援

地域の中には生活に慣れるための場や、仕事をする準備のための場など、さまざまな場があります。本人の回復状況に合わせて、希望に合う場所を見つけま

**回復に向かってきたら少しずつ普段の生活リズムを取り戻しましょう。いろいろな人と関わることで生活の幅が広がります。**

住居は、誰もが生活をするために欠かせません。家族が本人の生活を支えるのではなく、元気なうちにほどよい距離をとることは、本人の成長にもつながります。住まいのサービスでは、主に共同生活をしながら、本人が自立した生活を継続できるようにします。また、プライバシーを確保しながら困ったときにサポート

**病気や障がいがあっても、本人の力を信じて自立した生活を考えましょう。**

話し合い、体験に基づく知恵を得ることが出来る癒しの場になっています。一人で悩まずに分かり合える仲間に出会い、相談してください。住んでいる県の家族会連合会に連絡して最寄りの家族会をたずねてみてください（本誌46頁参照）。

②「仕事」の準備をしたい  
地域の中には、「働く」ことを目指して、その準備・練習を行う場があります。各々で利用できる人の条件（通院の有無や回復状況など）や活動の内容は異なりますが、決まった時間に出勤し、一定時間作

しょう。見学もできますので、気軽に問合せをして雰囲気をつかんでから決めてみるというのではないのでしょうか。

①生活のリズムを取り戻すには？

日中または夕方から、通院中の人が集まって過ごす場として、主に医療機関（病院・クリニック）や保健所で行われているグループ活動があります。活動内容は、レクリエーションや料理教室、スポーツ、ミーティングなどです。デイケア・ナイトケアと呼ばれています。

グループホーム



してくれる職員がいるため、本人も家族も安心できます。このようなサービスを利用して今後の生活に役立てましょう。具体的には、身近な協力者（ソーシャルワーカー、保健師など）に相談して進めていくとよいでしょう。具体的には、グループホーム・ケアホーム・福祉ホームがあります。



ます。  
ピア活動は、同じ立場であるからこそ  
共感やわかちあうことができ、互いに支  
えあう存在として本人の自信にもつな  
がる活動といえます。

③ **地域での生活に慣れるためには？**  
地域で生活している本人が、日中の一  
定時間、簡単な作業をしたり、同じ障  
いのある人と交流を深め、仲間づくりを  
するための場があります。日頃外出する  
機会の少ない人は、外に出るきっかけに  
もなりません。主な活動内容は、軽作業、  
フリースペース（居場所）や物品販売、  
学習会などさまざまです。共同作業所・  
地域活動支援センターなどがあります。

④ **引きこもりがちで外に出られない時は**  
訪問サービスを利用してみましょう。  
これは、医療や福祉の専門職員が、自宅  
に訪問してさまざまなサービスを提供す

業を行います。「働くための準備」を経  
験することで、スムーズにアルバイトや  
就職につながる可能性が広がります。

ることです。本人が病院に行きたがらな  
い、家族が仕事をしているため自宅に本  
人が一人でいることが多いなど、本人が  
一人でやるのは難しい身の回りのことや  
服薬の管理などについて、より生活しや  
すいようにサポートします。

利用する際はソーシャルワーカーなど  
に相談しましょう。利用に関する協力者  
を得ながら進めることで、事が運びやす  
くなります。サービスとしてホームヘル  
プサービス・訪問看護などがあります。

⑤ **友達がほしい！**  
友人と関わりを持つことは、本人の大  
きな安心感につながります。同じ病気や  
障がいのある人と関わり合うことで、お  
互いに成長し合うことができます。現在、  
ピア（仲間）活動と呼ばれる当事者活動  
として、徐々に全国に拡がりをみせてい

また、家族以外の人と良好な対人関係  
をつくることは、本人が自立（自律）生  
活をする力を養うことにつながります。  
家族自身も本人との関係だけに終始する  
のではなく、「家族会」で仲間を見つけ  
ましょう。詳しくは、42頁をご覧ください。

このように、地域の中には日常生活を  
支えるさまざまなサービスがあります。  
まずは、現在の本人の状態と家庭の状況  
に合うサービスはどのようなものがある  
のかを知ることが大切です。通院先のソ  
シヤルワーカーや身近な市区町村の担  
当者に相談してください。その上で、実  
際にどのようなサービスを利用するのか  
選択していきます。利用についての窓口  
は、主に市区町村です。電話で構いませ  
んのので、気軽に問合せしてみましょう。

# 暮らしに役立つ福祉制度

統合失調症が、病気と障がいを併せもつことについては、「障がいとは？」のところ（18頁）でも述べました。

この「生活のしづらさ」といわれる「生活障害」は、周りから理解されにくいこともあり、普段の生活において、さまざまな支障をきたします。また仕事ができなくなったり、生活の糧を失うこともあります。

そのために、障がい者のための福祉制度がつくられてきました。

ここでは、その主な福祉制度を紹介します。それらの制度を利用しながら、少しでも、普通の暮らしができるようになることをおすすめします。

**自立支援医療の制度を使うと  
精神科の通院医療費を安く  
できます。**

精神科の治療は、定期的に継続して通院することが必要になります。毎月かかる医療費は、経済的にも負担です。

障害者自立支援法の自立支援医療を使うと、精神科通院の医療費が、通常の医療保険が3割負担のところ、1割負担になります。所得により、さらに軽減されます。この制度は、通院のほか、デイケア、訪問看護にも利用できます。

申請手続きは市町村の窓口でします。

に問い合わせてください。

**障害者手帳をとって福祉サービスを利用しましょう。**

福祉サービスとして「障害者手帳」（精神障害者保健福祉手帳）の制度があります。手帳をとることにより、税金の減免があります。地域によってバスや私鉄運賃の割引、映画館や公共施設利用の割引が受けられます。サービスの利用によって生活の幅を広げることができます。

手帳は、障がいの程度に応じて、1級から3級までの等級があります。

申請手続きは、市町村の窓口で「手帳の診断書」または「年金証書の写し」を提出します。初診日から6か月以上たつた日から申請ができます。2年ごとに更新手続きが必要です。



家族会などの要望で、多くの地域では、手帳によってバスや私鉄の割引が受けられます

利用できることが決まると「自立支援医療受給者証」が発行され、通院などの際に提示して利用することができます。

また、自治体によっては、自立支援医療の1割負担の軽減や、入院医療費や精神科以外の医療費の減免について独自の制度があります。詳しくは市町村の窓口



**Q 11** 障害年金を受けると周りの人に知られたり、就職の際に不利になりそうで不安です。

**A** 障害年金を受けていることは、窓口となる市町村や社会保険庁には守秘義務があるので、周りの人や会社にわかることはありません。障害年金は、今ある障がいに対する所得保障の制度として、要件を満たしていれば誰でも受ける権利があります。生活の安定や自立への手助けになる制度ですので、主治医やワーカーなどと一緒に請求を検討してみてください。

障害年金の申請ができませんか？

しくなった場合に障害年金を受け取ることができません。精神疾患では、症状が落ち着いたあとも、「生活のしづらさ」が残り、対人関係が苦手になったり、長時間の仕事ができなったりします。こうしたことが、障害年金の対象になります。障害年金は、障がい者に対しての所得の

保障であり、経済的に自立をする助けになります。障害年金の請求にあたっては、年金の納付状況や初診日など、要件を満たしているかを確認する必要があります。専門的な知識も必要になり、家族や本人だけで行うことは大変です。ワーカーなど、

## 手帳によるサービスの例

全国共通のもの
税制上の優遇措置：所得税、住民税の障害者控除・税の減免など／自立支援医療費給付手続きの簡素化／生活保護の障害者加算の手続きの簡素化／無年金者に対して特別給付金の支給／公営住宅の優先入居／企業の障害者雇用率への算定／携帯電話の基本料金の半額割引／NTTの104（電話番号案内）の無料化
都道府県・市町村ごとの施策、民間のサービス (お住まいの地域ごとに異なるもの)
入院・通院医療費への助成（心身障害者医療費助成制度）／鉄道（JR除く）・バスなどの交通運賃の割引／タクシー券の配布／映画館・美術館・スポーツ施設などの割引

**Q 10** 手帳をとることは、障がい者だと認めることになるようで抵抗がありますが…。

**A** 手帳制度は、精神疾患をもつ方が生活上の困難を抱えながら、社会で生活していくことを手助けする目的で作られています。手帳をとって利用するのは自分の権利だと考えてはどうでしょうか。手帳をとることにより受けられるサービスが増え、生活の幅が広がるというメリットも大きいと思います。また、手帳をとる人が増えることは、不足しているサービスを新たににつくっていく大きな力になります。

**障害年金は所得を保障する制度です。**

病気やケガで日常生活や働くことが難



相談できる専門家と一緒に申請を検討してください。

障害年金の種類は、「障害基礎年金」（1級、2級）、「障害厚生（共済）年金」（1級〜3級）があります。月額で、障害年金1級は約8万2千円、2級は6万6千円を受け取ることができます。

### 生活保護は、人間らしい「最低限度の生活」を保障する制度です。

生活保護制度と聞くと、たいいていのは、「福祉の世話になりたくない」「生活保護を受けるくらいなら、親がなんとか面倒をみます」と思われる方が多いと思います。

しかし、生活保護は、憲法でも保障されている福祉制度で、すべての人たちが

仕事に就けるようになるまでの間の利用と考えることが大切です。

生活保護を受けると、一人暮らしの場合、月に約10万円前後の生活費が支給されるようになります。生活保護は、そのほかに、月々の家賃分と、かかった医療費が（精神科以外の医療費も含めて）保

「人間らしい最低限度の生活」ができるように、国が保障するというものです。

病気や障がいなどで、仕事を失ったりして収入が得られなくなった人のための生活保障の制度といえることができます。

障がいがあるために、仕事に就けなかったり、仕事に就いても辞めざるをえなくなったりして、仕事が安定しない自立して生活することが困難になります。親元を離れて一人暮らしがしたいと思っても、障害年金だけではできません。また、障害年金も要件が満たされないを受給できないこともあります。

こうした場合に、生活保護制度を利用して、自立へ向けた一歩を踏み出すことができます。

生活保護は、いったん受給したら一生受け続けるということではありません。仕事に就く練習や訓練をして、安定した

障がれますので安心です。

この10万円前後の支給額の中には、障害者加算が含まれています。この障害者加算は、先に紹介された障害者手帳や障害年金がある人にプラスされるもので、手帳や年金がない場合は、1万数千円〜2万数千円程度少なくなります（加算額は障害の重さによって金額が違います）。

また、支給される生活保護費は、年齢と地域によって多少の違いがありますので、ご注意ください。

生活保護の利用にあたっては、住まいと生計を、親などと別にすることが必要になります。そのほかにいくつか条件がありますから、市町村の窓口（生活支援課など）に申し込みに行く前に、29頁にある「相談できる人」にあらかじめ相談してから窓口に行く方がいいでしょう。

# 家族会に参加しませんか

あなたがお住まいの地域や近隣の地域に、あるいは通院先の病院に、精神障がいがある人を身内にもつ家族の会、「家族会」があります。「家族会」はどんなところでしょう。家族会に行ってみましょう。これは現在、家族会員であるみな子さんの体験です。

## 母親みな子さんは息子のことでとても悩んでいます。

みな子さんは統合失調症の息子がいる母親です。彼は現在入院中ですが、主治医から「そろそろ退院できますよ」と言われています。しかし、みな子さん

には心配ごとがあります。夫が病気を理解できずに、息子が病気になることは、みな子さんの過保護とか息子がしつかりしないからだなどと、口うるさく言うからです。みな子さんはこのことにとっても悩んでいます。そこで、病院の相談室に行きました。ソーシャルワーカーさんが親切に話を聞いてくれて、「地域には同じ病気をもつ人の親の会で、家族会というものがあります。一度行ってみてはどう



ですか？保健所に問い合わせるといいですよ」と教わりました。

## 初めて家族会に参加してみました。

みな子さんはワーカーさんが言っていた家族会とはどんなものか、関心をもちました。早速、保健所に連絡すると見学できることがわかりました。毎月の集まりである例会の日を教えてもらい、参加しました。みな子さんは統合失調症という病気をもつた息子のこと、それと無理難な夫のことで、これからどうしていいかかと心配と不安な気持ちで参加しました。例会には12〜13名の家族が参加していました。みな子さんが驚いたことは、参加しているお母さんたちがとても明るく、またおしゃれをしていることでし

た。おしゃれなどすっかり忘れ、無我夢中で過ごしていたみな子さんは「病気が子がいってもこんなに明るくしていられるんだ」と思いました。また、お父さんも3名ぐらい出席していて、「夫も理解してくれるように、皆さんのお話を聞いてみよう」という気持ちになって、家族会に入ることにしました。

## 自分一人ではありませんでした。

みな子さんが参加した初めての例会は、話し合いの会でした。家族が抱えている悩みや苦勞を会員同士で聞きあいました。参加者の話一つ一つにみな子さんは心からうなづくことができました。「ああ、私と同じ思いの人、仲間がいる。仲間と支えあいながら、生きていけるんだ」



と息子の関係も今までのような緊張感がなくなり、家族関係もだんだん良くなってきています。

### 支えあい・学習・運動は 家族会活動の柱です。

家族会の大切な機能には、支えあい(癒しあう)と学習活動、そして地域に働きかける運動の三つがあります。支えあいにより、家族は仲間と出会い孤立無援

から解放されます。家族同士がお互いの状況を理解しあい、助けあうことは、孤立しがちな家族にはとても心強いことです。

やっていこうと思いました。みな子さんは家族会でたくさん笑い、元気をもらいました。

### みな子さんの元氣と明るさで 家族も変わりました。

「苦しんでいるのは自分だけでない。みなそれぞれ大変な思いをしながら、それでも明るく生きていける」ことをみな子さんは実感しました。困ったことは家族会で話します。いろいろな体験者から参考になる話を聞いたり、時にはみな子さん自身の経験を発表することもありました。家族会でお互いの情報を交換することで、安心したり信頼できることをみな子さんは学びました。明るく生きることで、息子の回復にもよいことだと知りました。みな子さんが元気になること、夫

とみな子さんは気持ちが悪くなったように感じました。今までにさまざまな経験をした人からの話も参考になることがあり、みな子さんは仲間がいることに心強いものを感じました。

### 家族会で心から笑うことができました。

例会では、家族の交流の場として食事会などもあります。みな子さんはクリスマス会に出ました。ツリーを飾って、手作りのケーキで、童心に返ってクリスマス之歌をみんなで歌い、みな子さんは楽しいひと時をすごしました。自分のためにこんなに安らいだ時間をもてたことを、みな子さんは心からうれしく感じました。将来のことは心配ですが、仲間と一緒にこれからのことを相談しながら

また、家族会は学習の場でもあります。病気や家族の対応の仕方について知りたいうことはたくさんあります。福祉の制度などについての知識を学習し、自分の家族に必要なサービスや制度を知ることができます。今はみな子さんの息子も自立し、制度を利用して、一人暮らしをしています。

本人・家族が安心して生活するために必要な状況、環境をつくることは、家族だけでは解決できないことも多くあります。地域の関係者と連携して、社会に訴えていかなくてもなりません。みな子さんも地域の関係者会議に仲間とともに出席するなど、家族会の運動にも参加できるようにになりました。

家族会はこうした三つの活動のほかに、新年会や旅行など、楽しみを通して親睦を深める催しも行っています。



毎月発行される「みんなねっと」

「月刊みんなねっと」を発行し、情報を伝えます

自身が力をつけ、家族会が元気になるように支援をしています。

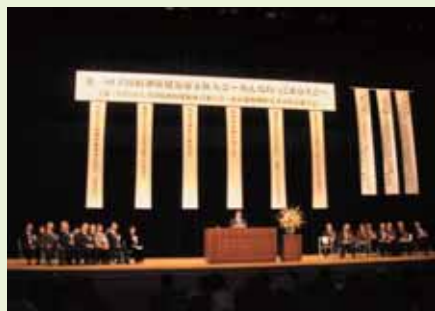
毎月、大切な情報を届け、家族同士、会員同士のネットワークを拡げています。国の新しい動き、「みんなねっと」の活動、地域の情報や、また、変わりつつある制度や施策をわかりやすく説明、また新しい医療の情報も掲載しています。

医療・福祉制度や施策をよくするため活動します

全国の家族会の意見をまとめ、障がい者とその家族が安心して生活できるように

# わたしたちの会「全国精神保健福祉会連合会」

特定非営利活動法人全国精神保健福祉会連合会は、精神障がい者の家族の全国組織です。毎月発行する月刊誌の名称が「みんなねっと」というので、団体の愛称を「みんなねっと」と呼んでいます。47都道府県の家族会連合会が正会員であるとともに、約



毎年開かれる家族会の全国大会

1万5000人の賛助会員が会の活動を支えています。精神障がい者の家族や本人の生活をよくするために活動しています。

「みんなねっと」はこのようなことをしています。学習会や相談など家族と家族会を支援しています

全国で研修会などを実施して家族が学習する機会をつくり、また、家族相談を受けける人の技能向上の支援のために研修会などを行っています。家族



家族会では話し合いや勉強会がおこなわれます

にするために国や行政に働きかけています。また、そのための調査研究を行います。

精神障がいについて啓発・普及をすすめます

精神障がいについて理解をうながすために啓発冊子を配布しています。また医療や福祉に関するシンポジウムを開いたり、全国の家族会が一同に集まる全国大会を年一度開催して、多くの家族、関係者、地域の人々の理解が得られるようにしています。



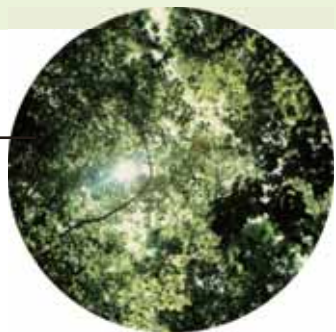
各地で開かれる研修会

都道府県家族会連合会一覧	電話
社団法人 北海道精神障害者家族連合会	011-756-0822
NPO法人 青森県精神保健福祉会連合会	017-787-3951
NPO法人 岩手県精神障害者家族会連合会	019-637-7600
宮城県精神障害者家族連合会	022-263-1044
秋田県精神障害者家族会連合会	018-864-5011
山形県精神障がい者家族連合会	023-686-5523
福島県精神保健福祉会連合会	090-6450-5944
社団法人 茨城県精神保健福祉会連合会	029-243-6172
社団法人 栃木県精神障害者援護会	028-673-8404
群馬県精神障害者家族会連合会	0276-73-8285
埼玉県精神障害者家族会連合会	048-825-7172
NPO法人 千葉県精神障害者家族会連合会	090-3095-7938
東京都精神障害者家族会連合会	03-3304-1108
神奈川県精神障害者家族会連合会	045-821-8796
社団法人 新潟県精神障害者家族会連合会	025-280-0118
富山県精神障害者家族連合会	0764-33-4830
石川県精神障害者家族会連合会	076-238-5761
福井県精神保健福祉家族会連合会	0776-26-7100
山梨県精神障害者家族会連合会	055-252-0100
NPO法人 長野県精神保健福祉会連合会	026-225-6400
NPO法人 岐阜県精神保健福祉会連合会	058-271-8169
社団法人 静岡県精神保健福祉会連合会	054-273-7310
NPO法人 愛知県精神障害者家族会連合会	0561-58-0698

NPO法人 三重県精神保健福祉会	059-271-5808
NPO法人 滋賀県精神障害者家族会連合会	0748-31-0202
社団法人 京都精神保健福祉推進家族会連合会	075-464-3378
社団法人 大阪府精神障害者家族会連合会	06-6941-5797
社団法人 兵庫県精神障害者家族会連合会	078-360-2618
NPO法人 奈良県精神障害者家族会連合会	0743-55-4666
和歌山県精神保健福祉家族会連合会	0736-78-2808
鳥取県精神障害者家族会連合会	0857-21-3031
社団法人 島根県精神保健福祉会連合会	0852-32-5927
NPO法人 岡山県精神障害者家族会連合会	086-298-1162
社団法人 広島県精神障害者家族連合会	082-885-1678
社団法人 山口県精神保健福祉会連合会	083-941-5386
徳島県精神障害者家族会連合会	088-654-6610
香川県精神障害者家族連合会	0879-52-2502
社団法人 愛媛県精神障害者福祉会連合会	089-921-3818
高知県精神障害者家族会連合会	088-872-8073
社団法人 福岡県精神障害者福祉会連合会	092-406-0646
佐賀県精神障害者家族会連合会	0952-72-2951
長崎県精神障害者家族連合会	095-842-5350
社団法人 熊本県精神障害者福祉会連合会	096-358-4054
社団法人 大分県精神障害者福祉会連合会	097-551-2080
NPO法人 宮崎県精神福祉連合会	0985-71-4366
NPO法人 鹿児島県精神保健福祉会連合会	099-258-2602
社団法人 沖縄県精神障害者福祉会連合会	098-889-4011

## 入会のご案内

特定非営利活動法人  
全国精神保健福祉会連合会  
(みんなねっと)



当会の活動にご賛同いただける方はどなたでも加入することができます。当会は、皆さまからの温かいご支援と会費によって運営されています。多くの方に会員になっていただけますよう、お願いいたします。

### (1) 賛助会員申込方法

当会事務局まで、お電話またはFAXにてご連絡ください。  
郵便振替用紙を添えたパンフレットをお送りいたします。  
Tel 03-6907-9211 / Fax 03-3987-5466

### (2) 会費(年間)

個人賛助会員:3,500円 / 団体賛助会員(2名以上):3,000円×人数分  
●個人賛助会員とは、1人または1団体でお申込になる場合を指します。2名以上でご入会いただける場合は、団体賛助会員扱いとなります。  
●年会費は4月から翌年3月までの年度制といたします。

### (3) 入会完了後は・・・

ご入会いただいた方には、当会発行の機関誌「月刊みんなねっと」をお届けします。年度の途中からご加入いただいた場合にも、4月号にさかのぼってお送りします。

### ●電話相談のご案内

「みんなねっと」電話相談 TEL03-6907-9212  
受付時間:月水金 10:00~15:00

お困りのこと、悩みごとなどについて、お気軽にご相談ください。

### ●監修

白石弘巳(東洋大学ライフデザイン学部教授・精神科医)

### ●編集委員会

川崎洋子 / 眞壁博美 / 谷安正 / 良田かおり  
佐藤智子 / 鈴木紀善 / 高村裕子 / 永井垂紀

## わたしたち家族からのメッセージ

——統合失調症を正しく理解するために 定価 200円

発行日 2010年4月10日

発行者 特定非営利活動法人 全国精神保健福祉会連合会

理事長 川崎 洋子

〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-46-13

ホリグチビル602

TEL 03-6907-9211

FAX 03-3987-5466

ホームページ [www.seishinhoken.jp](http://www.seishinhoken.jp)

編集協力 / 萌文社 表紙デザイン / 六月舎 イラスト / 佐々木トオル  
印刷・製本 / モリモト印刷