

月刊 みんなねっと

8
2023



ふしぎな生き物 チアキ

特集 見えにくい障害にもやさしい取り組み



～あなたの声をお寄せください～

家族・当事者のみなさまへ



- * あなたにとって「差別」とはどのようなことですか
 - * あなたにとって「虐待」とはどのようなことですか
- (実体験もお待ちしております)

みんなねっとでは国等の会議の場で、医療・福祉制度や施策をよくしていくためにさまざまな発言しています。みなさまから寄せられた大切なお声を、施策提言への参考とさせていただきたいと思います。

送付方法

メール desk@seishinhoken.jp

- ・お名前（匿名 OK です）、診断名、年齢、お住まいの都道府県を入れてお送りください。

オンラインタイプの会員「WEB賛助会員」 (年度会費3,600円)募集のお知らせ

～従来の郵送版ではなく WEB 上から「月刊みんなねっと」を閲覧でき、
スマホや PC、タブレット等からいつでもアクセス OK です～

★申し込み方法★

1. 新規でお申し込み

みんなねっとのホームページにアクセス→右上の人のマークから個人ID を取得→賛助会員の申込み（オンラインタイプ）→会費納入確認後に閲覧開始となります。

2. すでに個別賛助会員の方でオンラインタイプへの切り替えをご希望の方

みんなねっとのホームページにアクセス→右上の人のマークから個人ID を取得→マイアカウントにログイン→マイアカウント内紫色の賛助会員ご入会済の方はこちらより詳細情報を入れて登録→マイアカウント内オンラインタイプへ変更をクリックから進む→完了→会費納入確認後に閲覧開始となります。

3. 家族会・複数賛助会員の方は事務局へご相談ください。

もくじ

2023年 8月号 通巻第197号



2 みんなのわ——読者のページ

6

特集

見えにくい障害にもやさしい取り組み

高橋儀平ほか

-
- 14 多事彩々 ころろ休まる妄想 野村忠良
- 16 みんなねっと相談室から(第52回)
入居した施設に「戻りたくない!!」
- 18 子ども・きょうだい・配偶者 家族いろいろ(その40)
兄らしく生きることを支える
- 20 リレー連載「リカバリーをめぐるって、対話のように」⑤
希望をつなぐ映画上映プロジェクト (対話) 白澤珠理・坂本将吏・小沼聖治
- 24 知りたい! 聴きたい! こんなとりくみ(第29回)
ころろはひろく気持ちはまあるく「農福連携ころろんファームの実践」
- 28 精神科薬剤師に聞く! クスリの疑問 第2回
- 32 フレー! フレー! これからの家族会 第4回 ま♡いっかの会(岡山)
- 34 マンガ 私の七転び八起き 心の叫び あかつき
- 36 お知らせします みんなねっとの活動

希望をつなぐ映画上映プロジェクト

(対話) 白澤珠理・坂本将吏・小沼聖治

《対話者のプロフィール》

白澤珠理 しらさわしゅり 相談支援事業所「ド
ライブ」(鹿児島県) 精神保健
福祉士
坂本将吏 さかもと しょうじ 「NPO法人はじめ
ました。」(沖縄県) 作業療法士
小沼聖治 こぬま せいじ 聖学院大学心理福祉
学部准教授・精神保健福祉士

今回「TOMY'S ACTION CLUB
(以下、トミーズ)」のメンバー3人が、
語り合いました。

TOMY'S ACTION CLUB : クラ
スタッフ・精神科医・作業療法士・
精神保健福祉士・研究者を中心メン
バーとし、地域や立場を越えてソシ
ヤルアクションを展開している
ワンチームです。メンタルヘルスの
普及啓発を目指した活動の中心と
して、世界メンタルヘルスデーに含
わせた映画上映会プロジェクトに
取り組んでいます。初開催となった
2022年度は、40都道府県より延
べ1000人以上の方々にご参加い
ただきました。

心のひっかかりをアクションに

小沼 世界メンタルヘルスデー
映画上映会プロジェクトには、
どのような思いが込められてい
ますか。

白澤 当事者や家族が偏見や差
別に苦しむ声を聴き、精神保健
福祉士としての使命感から、社
会の見方を変えなければならな
いと思いました。さまざまな立
場の人たちが活動することその
ものが、メンタルヘルスの普及
啓発につながると思い、その手
段として映画を選び、プロジェ
クトチームを結成しました。関
係者だけではなく、映画が好き
な人など多様な市民にかかわっ
てもらおうと思った時に、仕事

の一環ではなく、自分も市民の一員として活動したいと思ったのが根底にあります。あとはトミーズのメンバーだったら、一緒にやろうと言ってくれるかなと思いました。

小沼 このようなプロジェクト開催の提案について、どのような思いで受け止めましたか。

坂本 元々は仲間の活動を応援したいというスタンスがあります。やっちゃんやおうぜーみたいな、そんな気持ちでした。トミーズはソーシャルアクションの研修を通じて、地域社会にアクションを起こしたい人たちを応援してきました。ミーティングだけでは限界があり、具体的なアクションをともし、学び合いつ

ながること、メンバーの関係性が構築されていくと思えます。何とかなるという感覚があつて、やっちゃんいました(笑)。

メンバー誰もがワクワクできるチームづくり

小沼 こうして始まったプロジェクトチームは、保健医療福祉の専門職やピアサポーターなど多様なメンバーで構成していますが、どのような意図がありましたか。

白澤 やりたい人が集まるのがまず基本ですが、社会と同様に多様な人がいてくれるからこそ、大きな発信力につながると思いました。職種も地域も多種多様な人がいてくれることで、

さまざまなアイデアと実行力が生まれます。ごちゃまぜであることが、チームづくりの基本だと思います。

小沼 プロジェクトメンバーが、この活動を面白いと思えるように、どのような工夫をしましたか。

白澤 メンバー個人の強みを活かしてもらえることを念頭においています。また、運営側が「おもしろい！」と感じながら取り組んでいると周囲に伝わると思っています。そして、プロジェクトの目的であるメンタルヘルスの普及啓発は、社会的な課題だと明確に伝えるようにしました。

小沼 一方で、はじめましての



TOMY'S ACTION CLUBのメンバー5人

上段：左から、谷口さん・白澤さん・小沼さん 下段：左から、坂本さん・矢部さん

メンバーの心理的安全性を保てるような雰囲気づくりとして、どのようななかかわりを大切にしていますか。

坂本 そうですね。一緒に楽しむことかなと思っています。そのプロセスを楽しむことやワクワクを共有することかなと。メンバーそれぞれに、ここにいる理由があることを汲み取る。それぞれにいろいろな思いがあったいいし、強制せずに尊重すること。ミーティングでは、必ず

はじめと終わりに一言ずつ発言してもらうことを意識していました。時間配分をみると、実は半分以上、自己紹介と感想の共有に費やしているけれど、それでいいかなと。こうした対話の

プロセスが、メンバー同士の信頼感につながったと思います。

小沼 さらに、プロジェクトメンバーの主体的な参加を促すために、心がけていたことはありますか。

坂本 なぜ、このチームがつくれたのかという点、地域も立場も違っていていること、オンラインだからこそ、全国の人々とながることができたのかなと。チームの器である自分たちが多様だったからこそ、多様なメンバーが入りやすかったと思います。メンバー一人ひとりがこの活動を自分事と感ずるためには、絶対的なルールがないこと。ルールがあると、そこに縛られてしまう。自由な雰囲気が生ま

れることで、自分がやらねばと思ってくれたのではないかと。

自分の人生を豊かにする ライフワーク

小沼 本業がある中で、プライベートの時間を使って、この社会活動を行うことが、自分にとってどのような意味や意義があると感じますか。

白澤 このプロジェクトは長年温めていた夢であり、活動そのものが私の希望になっていきます。誰もがメンタルヘルスの不調になる可能性はあり、市民の方々にも身近に感じてもらえたいと願い、この活動を続けていきます。ぜひ関心のある読者の方々がいらっしやれば、いろいろ

なかたちで参画してくださいます！

坂本 みんなと何かを一緒に創り上げる醍醐味を知ってしまっただから、もっと求めてしまいました。仕事と違うコミュニケーションを身をおいていると、新たな自分の強みを発見し活躍できると思います。それが大切な誰かと社会の貢献につながるのですが、自分のエネルギーになっていきます。だからこそ、やりたいと思っただけでやってみる。そういう人を応援したいと思っていますので、ぜひトミーズにお問い合わせください（笑）。

アクションが未来の第一歩へ

小沼 希望の灯を抱いたアク

ションの輪が、かわるすべての人々の希望になる。そのような活動として、トミーズの取り組みが進化している感覚があります。実践する私たちがあきらめないこと。それが未来につながるのではないのでしょうか。

※2023年度は、9月26日（火）・28日（木）に映画上映会、30日（土）には映画上映会&フォーラムを開催予定です。詳細は8月下旬にホームページへ掲載します。



トミーズ アクション
TOMY'S ACTION
クラブ
CLUB ホームページ
QR コード

みんなねっと埼玉大会 Peatix お申し込み方法 ①

① イベントページから申し込み

Peatix イベント検索 ログイン | 新規登録

第15回全国精神保健福祉家族大会
みんなねっと埼玉大会
家族まがせたくない社会に

精神障害者への理解・偏見を超えて、家族がかせにせずに当事者・家族が暮らしやすい社会をつくる地域社会を築き出し、具体的な実践を通して参加者と共に考える場としたい。

10月14日(土)～15日(日)
Rai Boc Hall(市民会館おおみや)
さいたま市大宮区大門町2-118(大門駅4分・大宮駅東口下車徒歩3分)

主催：(公社)全国精神保健福祉連合会(みんなねっと) 埼玉県精神障害者家族会連合会(のぞみ会)

10月14日(土) 10:00(2日間) さいたま市大宮区大門町2丁目118 大門駅4分 | By 増家達

ライブデザイン/席券券 コミュニティ 会場券 暮らし

精神障害者への理解・偏見を超えて、家族任せにせずに当事者・家族が当たり前に生きていける地域社会

チケット チケットを申し込む

©コンピニ/ATMでの取扱いはいは、2023/10/13で締め切られます。

② チケット選択

Peatix イベント検索 ログイン | 新規登録

チケット選択

第15回全国精神保健福祉家族大会 ～2023 みんなねっと埼玉大会～

オンラインのみ参加 ¥3,000

会場参加【第1枠(社会希望)】 ¥3,000

会場参加【第2枠(社会希望)】 ¥3,000

会場参加【第3枠(社会希望)】 ¥3,000

会場参加【第4枠(社会希望)】 ¥3,000

当事者・学生専用(会場参加: オンライン両方こちらのチケットです) ¥1,000

合計 ¥0

ログインへ進む 戻る

① チケットを選択してください。
※一人一枚でお願いします。

② チケットを選択したらログインに進みます。

③ ログイン or 新規登録

Peatix

第15回全国精神保健福祉家族大会 ～2023 みんなねっと埼玉大会～

チケット選択 ログイン アンケート ご確認

ログイン 新規登録

Peatixを利用することにより、Peatixの「利用規約(2023年4月18日更新)」および「Peatixプライバシーポリシー(2023年3月25日更新)」に同意したとみなされます。

【Peatixアカウントを持っていない方】
こちらから新規登録をお願いします。(④へ)

【Peatixアカウントを既に持っている方】
こちらからログインをお願いします。(⑤へ)

同意してFacebookでログイン

同意してTwitterでログイン

同意してGoogleでログイン

同意してAppleでログイン

どのアカウントを使ったかわからない場合

メールアドレスでログイン

メールアドレス

メール

次に進む

みんなねっと埼玉大会 Peatix お申し込み方法 ②

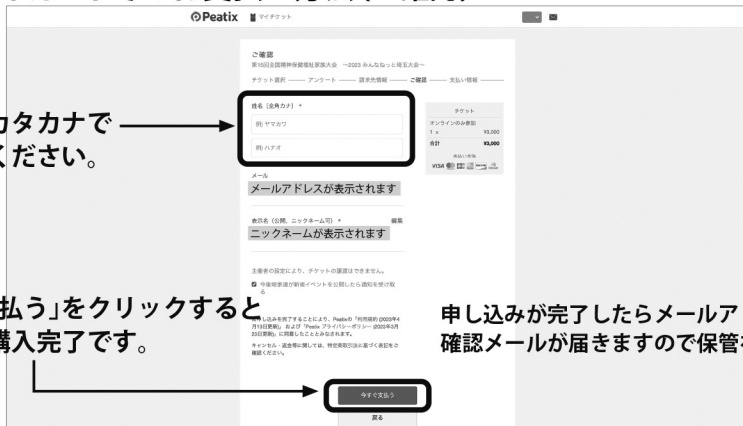
④ アカウントの新規作成(アカウントをお持ちの方は不要です。)

⑤ 主催者からの事前アンケート

⑥ クレジットカードでのお支払い方法(請求先情報)(コンビニ/ATM払いの方は⑧へ)

みんなねっと埼玉大会 Peatix お申し込み方法 ③

7 クレジットカードでのお支払い方法(ご確認)



①お名前をカタカナで入力してください。

②「今すぐ支払う」をクリックするとチケット購入完了です。

申し込みが完了したらメールアドレスに確認メールが届きますので保管をお願いします。

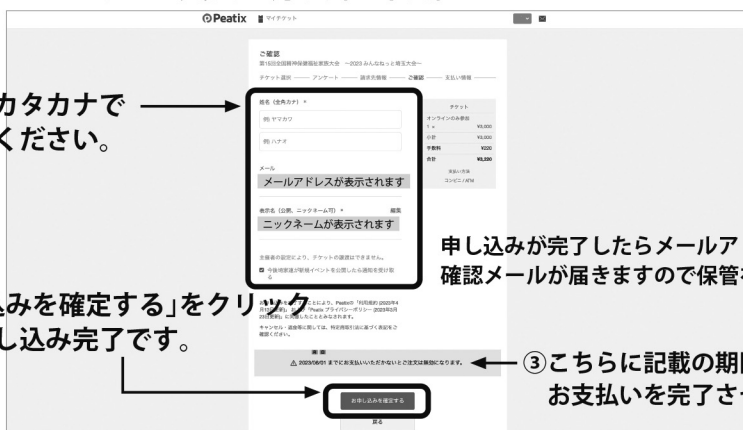
8 コンビニ/ATMでのお支払い方法(請求先情報)



①電話番号を入力してください。

②「確認画面へ進む」をクリックします。

9 コンビニ/ATMでのお支払い方法(ご確認)



①お名前をカタカナで入力してください。

②「お申し込みを確定する」をクリックすると申し込み完了です。

申し込みが完了したらメールアドレスに確認メールが届きますので保管をお願いします。

③こちらに記載の期限までにお支払いを完了させてください。

編集後記

編集後記

■コンビニのレジで小銭を出すのに手間取っているおばあさんの後ろに若い男性。イライラしたかのように足を踏み鳴らし始め不穏な空気。と、一転して突如ラップで、「Yo!もしかして焦ってるのか、おばーさん(略)アンタのペースでいいんだ」と歌い出し、それにおばあさんもラップで応えていくというCM。相手を尊重し認め合う大切さを描いていて素晴らしい出来栄です。今回の特集に通じるものがあります。

(桶谷)

■値上げラッシュの影響で、スーパーへ行くと会計が数百円から千円くらい高くなつたと感じます。いざれ落ち着くのでしょうか。好評いただいているカンタンてぬき術(料理編)コーナーでは節約レシピも募集しています。かさ増しレシピなど、みなさんをお持ちの「節約レシピ」をお送りください。投稿はがき・メール desu@seishinhoken.jp で投稿いただけます! (佐瀬)

■今月で第2回の「精神科薬剤師に聞く! クスリの疑問」。執筆は日本で唯一の精神科薬剤師の学会「日本精神薬学会」の皆さんです。学会では、前身の精神科臨床薬学研究会の頃から、毎年全国の統合失調症患者さんの処方実態を調査をするなど、薬物治療の適正化のための活動をされています。みななねっとと全国大会でも毎回お薬相談をされていますので、ご希望の方はお薬手帳をご持参ください。(菅原)

【交流サイトを開設】 インターネット上で、家族同士が交流できるサイト「みんなねっとサロン」を開設しました。withコロナの時代の新しい家族会活動の一つです。パソコンだけでなく、スマートフォンでも見やすくなっています。下記にアクセスしてください。 <https://minnanet-salon.net/>



月刊 **みんなねっと** 通巻第 197 号(2023年 8 月号) 定価 300 円

発行日 2023年 8月 1日 賛助会費(会費に購読料含む)
発行者 公益社団法人全国精神保健福祉会連合会 個別・年間 3600円
理事長 岡田久美子 複数・年間(お問い合わせください)
〒167-0054 東京都杉並区松庵 3丁目 13番 12号
TEL03-5941-6345 FAX03-5941-6347
ホームページ www.seishinhoken.jp
郵便振替 00130-0-338317 加入者名 みんなねっと

印刷・製本/倉敷印刷株式会社 表紙のデザイン/NPO 法人ぷるすあるは

第1日目全体会 10月14日(土) 7階小ホール

10:00 オンライン接続開始

10:30 オープニングコンサート
トイピアノ演奏 「統合失調症の兄とトイピアノ」 音旅舎 畑 奉枝氏

11:30 開会式
主催者挨拶: 来賓挨拶

11:50 行政報告: 厚生労働省

13:00 基調講演 「ケアラー支援をすすめる社会に」～法制化・条例化・施策化・地域づくり～
講師: 日本ケアラー連盟代表理事 堀越 栄子氏

14:35 活動報告: 全国精神保健福祉会連合会理事長 岡田 久実子

14:50 特別講演 「障害者権利条約と家族支援」
講師: やどかりの里理事長・日本障害者協議会常任理事 増田 一世氏

15:50 大会宣言、次回大会開催地の紹介

16:00 1日目散会

第2日目分科会 10月15日(日) 小ホール(7階)・集会室1・集会室8・集会室9(6階)

9:30 受付開始 10:00～12:00 各分科会

第1分科会

テーマ「ケアの脱家族化を考える」
～本人と家族双方の自己実現をめざして～

第2分科会

テーマ「精神保健福祉手帳2級所持者まで福祉医療の対象に」
～重度心身障害者医療費助成制度の対象拡大にどう取り組むか～

第3分科会

テーマ「自立の多様性を考える」
～就労だけが自立じゃない。自分の力で歩むプロセス～

第4分科会

テーマ「これからの家族会」
～工夫し活動するさまざまな家族会から学ぶ～

12:15～12:35 小ホールにて各分科会の内容報告
閉会

主催

(公社)全国精神保健福祉会連合会(みんなねっと)
埼玉県精神障害者家族会連合会(のぞみ会)



第15回全国精神保健福祉家族大会 みんなねっと 埼玉大会

家族まかせにしない社会に

日時 2023年10月14日(土)～15日(日)

会場 Rai Boc Hall(市民会館おおみや)
さいたま市大宮区大門町2-118大宮門街4-8F

精神障害者への誤解・偏見を超えて、家族まかせにせず
当事者・家族が当たり前で生きていける地域社会を目指し、
具体的な実践を通して参加者と共に考える場としたい。

参加申し込み及び支払い方法について

参加申し込みは原則『Peatix(ピーティックス)』で7月15日から受け付けます。
オンラインのみ参加で申しこまれた方には大会誌のデータを配信いたします。

※全体会、分科会の参加は事前登録制です。
会場の都合で分科会は希望に添えないこともありますので、早めの申し込みをお願いします。

参加方法	参加費	申込方法	支払方法
会場参加 (締切:9/1)	3000円(家族・一般) 1000円(当事者・学生)	Peatixサイトから	クレジットカード または、Peatixが指定する支払方法 (コンビニ決済など)
オンラインのみ (締切:10/5)	同上	Peatixサイトから	クレジットカード または、Peatixが指定する支払方法 (コンビニ決済など)

埼玉連

<https://saikaren.amebaownd.com>

オンライン参加申込サイト

<https://saikarenminnanet.peatix.com>

オンラインで参加される方へのご注意

- ・当日ライブでの配信は初日の全体会のみです。
(全体会・分科会とも10月25日よりアーカイブ配信でご覧になれます)
- ・参加費の支払は『Peatix(ピーティックス)』からお願いします。

QRコード



お問い合わせ

埼玉連

048-825-7172 (火～金10:00～16:00)

お申込み (Peatix) 手順は 37 ～ 39 ページもご参照ください