

2016.10.20

この度、公益財団法人こころのバリアフリー研究会の会員の活動について、会員相互および後援団体等との情報共有、ネットワーク作りを促進するために、ニュースレターを発刊することといたしました。

年に3回程度発行する予定です。皆様の活動についての広報と仲間作りを進める機会としていただけたと思いますので、ご寄稿をお待ちいたします。

記念すべき第一号は、会員からの3つの情報、および平成28年6月に開催された第3回総会の感想記、印象記を掲載しております。是非、ご一読ください。

こころのバリアフリー研究会事務局

## ～地域との協働による心のバリアフリーに向けた取り組み～

明治学院大学：横澤 直文

はじめまして。今年度より本研究会に入会させていただいた、明治学院大学心理学部の横澤と申します。今回は、本学部の地域貢献プロジェクトと港区「心のバリアフリー推進事業」との協働による地域での心のバリアフリーに向けた取り組みをご紹介します。

### 1. 心理教育プログラム IMR (Illness Management and Recovery) の実施

2013年から港区立精神障害者地域活動支援センターに週1回出向き、利用者の方を対象に集団でIMRという心理教育プログラムを実施しています。このプログラムは病気についての正確な知識を得て、自分のストレス対処方法、偏見に立ち向かう戦略を身につけながら、自分のリカバリーの目標を目指すというアメリカ発祥のプログラムです。偏見に立ち向かう戦略については、具体的には就労した際の自分の病気を告白する相手の選択の仕方や、セルフスティグマと闘うために、自尊心が持てるような方法を参加者同士で知恵を出し合っています。このプログラムの参加者の声として、「自分に自信が持てるようになった」

「自分を大事に出来るようになった」などの感想が聞かれました。2016年7月現在もこのプログラムは継続中です。

## 2. 学生と当事者との交流体験会の実施

2016年7月15日に少人数での体験会を実施しました。偏見低減のためには、当事者と触れ合う体験が有効であり、義務教育等早期の段階から交流を持つことが望ましいとされています。しかし、実際このような機会を設けている教育現場は少ないのではないのでしょうか？その一因として、現場の幼稚園や小学校の教師が実際に精神障害者と関わったことがないため、そのような機会を持つことに抵抗があるのではないかと推察されます。そこで、幼稚園や小学校の教師が目指している学生の段階から当事者と触れ合う機会を作ることが、将来教育現場での精神障害者との交流が増える機会や偏見低減に繋がるのではないかと考え、本学部教育発達学科の学生と当事者との交流体験会を行いました。交流体験会では、当事者の方に気の体験を話して貰ったあと、グループワーク形式で将来の夢を共有するという時間を設けました（図参照）。

学生からは、「精神障害者に対するイメージが大きく変わった」「精神障害の方の一番の辛さは病状より、周りの理解が得られないことだと分かった」といった感想があり、このような機会があったらまた参加したいとの声が多く挙がりました。

心のバリアフリーの促進のためには、地道な活動を続けていくことが何より大事と考えています。今後もこのような少人数での活動を少しでも続けられるよう努力していきたいと思えます。

図1 当事者の体験談



図2 グループワーク：夢を共有しよう！



## NPO 法人ノーチラス名古屋支部

世話人代表 窪田信子

双極性障害に特化した NPO 法人ノーチラス会 名古屋支部は 今年の 5 月に 第一回の名古屋での地方会を開催して以来 2 ヶ月に一度 名古屋市中区にある 名古屋市中スポーツセンターの会議室にて 定期的で開催しております。

そもそも 今年の 2 月に双極性障害の診断を受けた私が 病気の事をいろいろ調べている時に ノーチラス会の無料電話相談に 藁をも掴む思いで電話したのが 始まりでした。

その時に 対応してくださったのが ノーチラス会 現副理事の辻さんでした いろいろお話している内に 「名古屋にはまだ支部が無いので 立ち上げてみたらどうですか?!」と言われ 私自身 名古屋に無いのは困ると思い 無いならやらせていただこうと ノーチラス会に入会する以前に 名古屋支部の設立を 考えた次第です。

そして 今年 3 月に 第一回世界双極性障害デイフォーラムに参加 この時に初めてノーチラス会の鈴木理事長にお会いして 「名古屋支部を是非作って下さい!」とのことでしたの... 辻さんのご協力を得ながら 名古屋での会場探しから 始めました。ノーチラス会は 3 月が年度末なので 入会するなら 4 月になってからの方が良いとのことで 私が 入会して会員になったのは 4 月の事でした。

病気の診断を受け 治療を始めて 3 ヶ月目に 名古屋支部を 設立できたなんて...まさに躁状態のエネルギーで なし得た事に まちがい無いでしょう。あれから一年と 3 ヶ月...名古屋 愛知県 岐阜県 三重県 東海三県のみならず 滋賀県に大阪からも参加者が 広範囲から来られる 名古屋支部の地方会です。最近では 毎回約 30 名近くの当事者 御家族は 親子 ご夫婦 ご兄弟に お友達 そして支援者の方と いろんな立場の方々が 参加される会になりました。

始めは 辻さんと 2 人で始めた名古屋支部ですが 今では当事者の世話人が 2 名と支援者の世話人 1 名が増えて 家族会の開催も出来るようになりました。今後は 家族会の世話人も増える予定です。

そして先日は8月5・6日に名古屋で開催されました 日本うつ病学会総会において ノーチラス会の交流の広場で 名古屋支部の仲間達と楽しくお手伝いさせていただきました。

私が 双極性障害の鬱のどん底にいた時に 助け 救ってくれたのが ノーチラス会を通して知り合った方々でした。お薬よりも また カウンセリングよりも 効き目があるもの...それは 同じ病気の当事者と出会い 関わり合う事だと思います。ノーチラス会に出会えて 本当に救われた私は その感謝の気持ちを 大切にして 双極性障害で思い悩んでいる全ての当事者 家族の方々に ノーチラス会の事を 教えてあげたくて 自分なりに ノーチラス会の普及に努めています。

そんなノーチラス会名古屋支部地方会 集い&家族会は 9月24日土曜日です。

名古屋支部は 世話人3名が 女性で お手伝いのスタッフも女性ばかりで 優しく気配りのできる地方会だと 自負しております。是非 いろんな意味でご興味のある方は ノーチラス会名古屋支部地方会へ お越しくださいませ。

## 「まちなか・おしごと・創出事業」から見えてきた

### 心のバリアフリーとは？

一般社団法人長崎キャリア支援センター代表理事  
ジョブマッチネットワーク長崎代表 峰松弘子

全国の皆さん、こんにちは！

私は働きたいと希望する人が笑顔で働き続けることのできる仕組みを創り出すため 仕事のマッチング、障がい者手帳を持つ人の支援方法を紹介する研修会や自分で自分のセルフコントロール力をつける勉強会開催、働きたいと希望する人の個別相談、障がい者手帳を持つ社員や病気を経験した社員など 働き方に制約がある社員の雇用に関心がある企業の相談会や情報発信活動を行っています。

その成果発表として 第2回こころのバリアフリー研究会総会では「まちなか・おしごと・創出事業」を、第3回こころのバリアフリー研究会総会では「こころのバリアフリーは仕事のバリアフリーから」と題し、 まちのなかで実際にやってきたアウトソーシング、ワークシェアリング、そして障がい者雇用に繋げるコーディネートの方法、そしてその支

援方法を紹介する研修会報告をさせていただきました。

民間からの取り組みを取り上げてくださり 全国発信してくださったことによって、ますます専門機関の方との関係構築が進み 多様な人材の強みを活かした働き方に興味を持つ事業主とのマッチングを進めていくことができるようになりました。

また、研修会開催のチラシを地域住民が立ち寄る窓口を設置したり、行政他 窓口の方に手渡ししたりして説明を加えることで多様な人材が働く時のメリットや注意点などを知らせることが出来ました。

地元の新聞社もその都度周知記事を紹介くださっています。地域の窓口担当者やメディア関係の方の力をかりて知らせることにより不安を少しずつ取り除き、他の障がいや病気と同じように精神疾患を経験しても適切な支援があれば仕事出来るようになるという事を伝えることが出来ました。業種や立場を超えて参加があり、受講者の中からジョブコーチとして活躍する人が現れ 大学等でも紹介出来るようになりました。

精神疾患を経験した人も まちのなかで仕事をする姿を見てもらうことによって 仕事のバリアフリーが進み、やがて心のバリアフリーにつながっていく事を確信できました。

今後もマッチング、セミナー開催、ウェブ発信などを継続していく事で ころのバリアフリー推進に貢献していきたいと思ひます。



# だれにでも働く喜びを

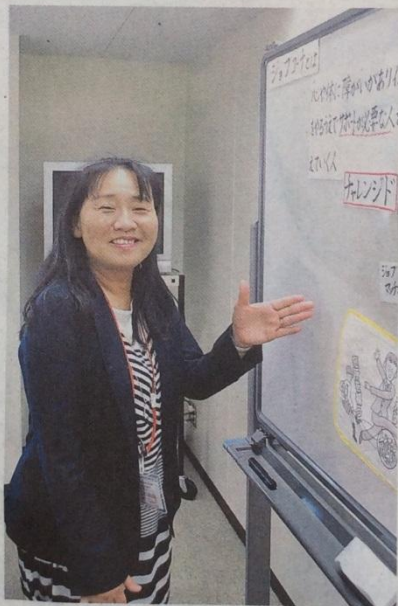
障害者などの就労を支援し、働きやすい環境を整える「ジョブコーチ」として、福祉事業所と連携して求職者と企業をつなぐ。「働ける場があり、働けるのがいい人生」と話し、長崎を「仕事を分け合って暮らせる街」にしたいと願う。

小学校教諭だったが6年前、「新しいことを始めるには今しかない」と辞め、就労支援について勉強した。キャリア・コンサルタントや産業カウンセラーなど複数の資格を取得した後、2011年1月に就労支援をする「ジョブマッチネットワーク長崎」を立ち上げた。

契機となったのは11年の東日本大震災だった。震災が起きたのは東京で障害者を雇用している会社を訪問していた時。社内は騒然となったが、障害がある社員も、災害時の対応マニュアルを理解していて、慌てた様子もなく仕事をしていた。「障害は

## ジョブマッチネットワーク長崎代表

みねまつ ひろこ  
**峰松 弘子さん(57)**



関係ない。それぞれの特性をきちんと分析すれば会社の戦力になれる」と、実感。「この会社と同じことが長崎でもできないか」と考えたという。

ジョブマッチネットワーク長崎は、障害者ができることを企業に知ってもらうなど、お互いの仕事を理解するため福祉事業所と企業の担当者を引き合わせ、企業の仕事の中で障害者などができる仕事の分割、再構成を提案するなど、求職者と企業の両方の調整にあたっている。これからは、大学や企業と連携して、学生や社会人にジョブコーチについて知ってもらい、障害者など特性をもった人が働きやすい風土をつくるのも目標だ。どんな人でも働きやすい

環境を整えれば、就労人口の減少という日本全体が抱えている課題の解決につながる」と期待する。

記憶障害で仕事を辞めた人の就労を支援した時、新しい仕事を始める時、ふさぎ込んでいたのが別人のように明るい顔になった。「自分ほめたと思ひ込んでいた人が、変わった瞬間を見ると、この仕事をやってよかったと感じる」(坂井彰太)

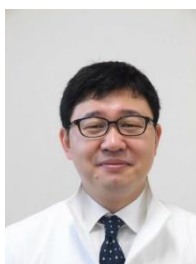
### 私の好きな場所

ジョブマッチネットワーク長崎の事務所が入っている長崎市の出島交流会館です。入居するベンチャー企業によってイノベーションが生まれる場所で、世界につながる海が見えます。長崎では幕末、坂本龍馬たちが生きていたと思うと、夢が生まれる場所なのだとかわくわくします。



## 第3回こころのバリアフリー研究会に参加して

高嶺病院 田中増郎



今回、平成28年6月11~12日に開催された、第3回こころのバリアフリー研究会に参加したが、自分自身にとっての開催はその1週間前だった。それは6月2~4日の日本精神神経学会の国際シンポジウムで、当会の紹介を行ってきたからである。香港、オーストラリア、米国の参加者から、当会を賞賛していただき、すでに気分の良い状態で、1週間後の当会に参加した。今回は我が国の非自発入院の現状を考えるというシンポジウムの企画し、非自発入院を減らすべく始まった日本の制度が、現状ではその目的を達成する手段であるこの制度が徐々に形骸化しており、逆に徐々に非自発入院が増加していることについて様々な立場の方が発表し、議論した。また、議論の中で日常的な仕事の中では感じていても漠然としている疑問や問題点をはっきりさせることができた。このような体験から、精神科医療を志す若い医師やあらゆる職種の方にとって、非常に有意義な会だと思います。来年もぜひ参加したいと考えている。

## 第3回こころのバリアフリー研究会総会の印象記

メンタルヘルス診療所しっぽふぁーれ

岩谷 潤



平成28年6月11日から12日にNTT東日本関東病院で行われた第3回こころのバリアフリー研究会に参加しました。

この研究会の魅力の1つは、「こころのバリアフリーを広げて

いくところを通じて、たくさんの方の生きづらさを減らしたい」という目標が、参加者の職域・立場や経験をはるかに超えて共有されていることだと考えています。その共有の上で、職域・経験の違いを活かして前進しようという趣旨は、いつも私の仕事や生活にいい影響を与えてくれます。

第一回、第二回の総会では、さまざまな方々（当事者や家族、職域の異なる方々）とシンポジウムで一緒してきました。今年度はプログラム委員として参加させていただいたので、他のシンポジウムなどの企画が進捗していく経過に触れ、意見を交換することができました。

職域や立場をこえてシンポジウムや、あるいは事前から企画を一緒に考えていくという経験は素晴らしいものです。

普段の仕事のなかで私たちはご家族に「ご本人と正面から向き合うだけでなく、一緒になにかを見たり味わったりするような時間を」という説明をよくしているにもかかわらず、私たちは診察室で正面から向き合っただけです。私たちの説明のその通りに、何かと一緒に見つめ作り上げていくとき、職域や立場を超えることはさほど難しくありませんし、あらたに結ばれる信頼関係が仕事へのよい刺激になっていくことをよく感じることができます。

今回、私はシンポジウム「非自発入院の現状と課題 2016」にて演者を、「就労支援と就労移行」で共同座長を務めさせていただきました。職業人としてまだまだ私ですが、2つのシンポジウムを含めてこの総会を通じて得た交流は、間違いなくこれからの私の仕事や生活の指針のひとつになっていくと思います。関係者各位にこころよりお礼申し上げます。

## こころのバリアフリー研究会総会に参加して

三重県立こころの医療センター 濱本 妙子 長 徹二



H28年6月11日-12日にNTT東日本関東病院で行われた、こころのバリアフリー研究会総会に参加しました。そして、シンポジウム『非自発入院の現状と課題 2016 国連の指摘に対する改善策を見つけるために』で発表をしました。そ

の発表の中で、学生時代に様々な活動を通じて感じていたことと、現在抱える葛藤と課題



について話しました。発表をさせていただいたことで、たくさんの方々から「患者からみても距離が近すぎるとうまいかない」「悩み続けることが大事」などとこれからの診療の糧となるアドバイスをいただきました。

このシンポジウムで衝撃的な発表を聴くことができました。それは、当事者の方が非自発入院を経験した際に、感じたことについての発表です。つまり、外来の診察室で非自発入院の告知を受け、看護師が迎えに来て一緒に病棟に向かい、保護室に入り、薬を飲んでもらえない場合は注射をする…。その一連の流れを患者自身はどう感じているのか、ありありと具体的に描写して教えてくださいました。このお話を聴いたことで、保護室で過ごすことの苦痛を具体的に想像できるようになり、行動制限の最小化をよりシビアに考えるようになったことを含め、日々の診療が変わったと思います。

他の方々の発表も興味深く、当事者を雇用している中小企業の社長や、ピアスタッフ、弁護士など多種多様な人々が発表していました。なかでも、就労支援についてのセッションは活発であり、関心の高さがうかがえました。NTT 東日本関東病院の秋山剛氏の「職場の人の文脈を理解し、その人の文脈で説明する」という言葉は、家族や本人への病状説明にもあてはまる言葉だと感じました。

質疑応答も活発で、立場の異なる人々が遠慮のない意見を交換しており、専門性の殻に閉じこもってはいわからないことを知ることができました。今後は微力ながらプログラム委員として、この研究会をより発展させるために尽力したいと考えています。