

公益財団法人こころのバリアフリー研究会

Newsletter

No.2

2017.09

こころのバリアフリー研究会のニュースレター第2号をお届けします。前回のニュースレターから10ヶ月ほど間があいてしまいましたが、今後は、会員の間での情報共有をすすめるために、年2、3回定期的にニュースレターを送らせていただこうと思います。

今回のニュースレターは、夏刈さん、原田さんによる第4回こころのバリアフリー研究会総会の振り返り、田尾さん、宮崎さん、田淵さんの活動報告です。次回は、こころのバリアフリー研究会の理事の自己紹介を中心としたニュースレターを送らせていただこうと計画しています。

こころのバリアフリー研究会事務局

第4回こころのバリアフリー研究会に参加して

やきつべの径診療所 夏苺郁子

市民公開講座を担当させていただきました夏苺です。

秋山先生からお誘いを受け、初めて「こころのバリアフリー研究会」という会があることを知りました。私はカタカナが嫌いで、最近流行？の「リカバリー」という言葉も、しっくりこない気がしてしまいます。「バリアフリー研究会」というカタカナを冠した会とはどんな会なのだろうと、少し距離を置く気持ちで参加したのが本音です。

私が母の病名を聞いたのは、母が発病して20年後でした。20年間、内なる壁と外の壁に挟まれ、私の心はがんじがらめになっていました。精神科医療ほど、内外ともに壁の高い領域はないのではと思います。

今、心の内を語れるようになり「語ることは治療になる」ことを実感します。バリアフリー研究会で、たくさんの医療者・当事者・ご家族の前で語らせていただいたことは、私

の治療となりました。感謝の気持ちでいっぱいです。

午後のシンポジウムに参加し、大学や精神科病院、クリニックの医師が一緒になって忌憚なく発表し意見交換する様を見て「私が言いたかったのは、こういうことだ」と思いました。普段目にする学会では、同じ立場の医師同士で集まることが多いからです。このような会は、珍しいのではないかと思います。精神科医にもいろいろな種類があるものだと、また見聞が広がった次第です。私の言いたかったことを現実実践されているのを目撃できたことは、私の大きな希望となりました。これからも、どうか希望の星であり続けてください。

総会を終えて

日本ピアスタッフ協会 原田幾世

前年度こころのバリアフリー賞を受賞したことがきっかけでプログラム委員に参加しませんでしたとお話をいただきました。今回のプログラム委員会から試験的にプログラム委員長を置いてみることとなり、微力ながら引き受けさせていただきました。電話会議のみで進める難しさ等、委員一同感じていたかと思えます。テーマ決めから始まり、どのようなプログラム、市民公開講座が、こころのバリアフリーにふさわしいか皆で検討しました。参加くださる方が何かしらを持ち帰っていただけるような内容にする為、各シンポジウム担当者の皆さんが全国各地で様々な取り組みをされている方にお声掛けくださり、今回の総会を迎えることができました。

プログラム委員会での進捗状況が遅れていた為、広報が遅れてしまいましたが、それでもたまたま情報が入ってとって、ご参加くださった方もいらっしゃいました。私の知る限り、北は北海道、南は九州から足を運んでくださった方達がいたことにも心から感謝いたします。今回の総会は、内容の検討はプログラム委員会で行いましたが、参加したいと思ってくださる方がいることで成り立つので、今回ご参加くださった方も含め、また来たい、今度は参加したいと思ってもらえるように、今後もプログラム委員の一員として次年度に向けて動き出したいと思えます。

改めて関わってくださった皆様、本当に有難うございました。

社会福祉法人巣立ち会について

巣立ち会 田尾 有樹子

当会は、精神障害者とそのご家族が地域の方々と共に安心して生活していくことを目的に、平成4年に発足した。東京都三鷹市で、住まい（グループホーム）と働く場・憩いの場（共同作業所）を1ヶ所ずつ開始したことが、活動のスタートだった。

設立当初より、精神科病院の長期社会的入院者の退院促進をミッションとしている。地域から病院へ出掛けて、できる限り直接に、患者さんに地域生活の実現に必要な情報提供や勧誘を行う。そのために必要な病院との関係作りや地域資源との連携を、絶え間なく行ってきた。病院からの体験通所を積極的に受け入れたり、部屋がなければ退院できないと考えて居住支援に力を入れてきた結果、これまでに270名の退院を支援した。これは1団体の成果としては全国的にも類を見ない数字であると自負している。

平成14年に社会福祉法人となり、現在は三鷹市と調布市において日中活動の場を4ヶ所（実利用者は300名近く）、グループホームを8ヶ所（定員87名）運営している。加えて平成20年から相談支援事業所「野の花」も運営している。今は250名近くの計画相談を受けており、地域移行も含めた今後のケアマネジメントを担う大きな事業になっている。

それに加えて早くから「リカバリー」にも着目してきた。平成17年から委託を受けて実施している「ピアサポート事業」では、平成26年より英国をモデルにした「リカバリー・カレッジ」を運営するに至っている。ピアスタッフを複数名雇用し、当事者による体験発表会や講演会など、ピアサポートやエンパワメントの土壌を広げているところである。

また、平成21年には2つの新規事業として、リワークプログラム「ルポゼ」と、精神疾患を持つ若者への早期支援を目指す「ユースメンタルサポート Color」を開始している。前者は、「うつ病リワーク研究会」を「治療型リワーク」と定義するなら、いわば「リカバリー志向のリワーク」をイメージしている（とはいえ、それはそもそも対立するものではないが）。これまでの7年半で170名近くが終了し、103名が復職ないし再就職を達成している。リワーク業界全体から見れば小さな数字だが、未だ改善できる余地は多くあり、更なる向上を目指して努力していきたい。若者支援も同様で、回復して学校や就労など再び前向きなステージに戻っている人が多く、手ごたえを感じている。

メンタルヘルスを取り巻く環境は、未だ様々な問題をはらんでいる。我々は当事者に寄り添い、時には当事者に道を示してもらいながら、その場にとどまることなく常に新しいニーズに目を向けて、事業全体をスケールアップさせていきたいと思っている。メンタルヘルスの問題で悩む本人や家族に「あなたは一人ではない」と伝えて、共に支援を作り上げていく、そんな場所としてこれからも活動を続けていきたい



産後うつのお女性と家族を サポートする ママブルーネットワーク

- 産後うつのママを一人で悩ませません
- 産後うつの正しい情報を伝えます
- 何よりも産後うつのママの気持ちを大切にします

『ママブルーネットワーク』は、産前産後イライラしたり、意味もなく悲しくなったり、涙もろくなったり、怒りっぽくなったり、やる気が起きない（無気力）、眠れない（不眠）、赤ちゃんを愛せない、という精神的な不安や悩みを抱えている方の支援をしています。

これまでのあゆみ

2004年4月

- ・6名の有志で「ママブルー」結成
- ・Webサイト「ママブルー(mama-blue.net)」公開（10月）
- ・NHK福祉ネットワークで活動紹介

2007年

- ・福島県県民子育て支援大賞活動部門最優秀賞受賞
- ・代表宮崎が内閣府女性のチャレンジ賞受賞
- ・自助グループネットワーク開始（名称を「ママブルーネットワーク」へ変更）

2008年

- ・代表宮崎が国際的自助組織PSI日本エリアコーディネーター就任

2009年

よみうり子育て応援団大賞奨励賞受賞

2011年

- ・事務局が東日本大震災で被災

2015年

- ・代表宮崎が周産期メンタルヘルス学会評議員に就任

2016年7月

- ・サイトリニューアル

現在の活動

- ◆産後うつのわかりやすい情報提供サイト運営（予防、回復のための情報など）
- ◆小冊子の発行
- ◆講師の派遣
- ◆自助グループネットワーク構築
- ◆バーチャル自助グループ運営



産後うつ病について

■産後うつ病とは？

日本では出産女性の10人にひとりがこの病気にかかるといわれています。産後うつ病は中等度から重度のいろいろな症状を伴います。気分のいい日もあれば、悪い日もあり、症状が変化しやすいのも特徴です。お母さん自身も自覚できずに努力不足のように思ったり、周囲も怠けているのではないかと考えがちです。

■どうして産後うつ病はおこるのでしょうか？

現在のところ産後うつ病の原因はわかっていませんが、おそらくホルモンに関連したこの病気であり、決して自分の性格が原因でおこるものではありません。

■産後うつ病の症状

(自己チェック項目：□にチェックを入れてみてください)

- 疲労感、不眠
- 不安、緊張、パニック
- イライラする
- 希望を持ってない
- 集中力や記憶力が弱くなる
- 気分が変化しやすい
- せかせかする
- 興味に欠ける
- 自分を責める
- 自分を情けなく思う
- 食欲がなくなる
- 子供や夫に愛情を感じなかったり、持てない

■現在の治療法について

産後のこころの病気は適切な薬物療法や精神療法によって治ります。早期に受診して適切な治療を受けることが大切です。

■予防について

夫や家族、そしてママブルーネットワークなどの相談窓口の協力を得て焦らずに静養してください。

(※一部参考：周産期メンタルヘルス学会パンフレットより)

代表の想い



皆様、始めまして。私は産後うつの女性と家族を支援しています、ママブルーネットワーク 代表の宮崎弘美です。

2004年にインターネット上のWebサイト「ママブルー」を公開しました。その後、産後うつの女性と家族を支援して今年で4年目になります。

Webサイトでは、全国の産後うつの女性や家族が、誰にも話すことができない日ごろの悩みなどを情報交換しています。

なぜ、私がこのような活動をはじめたのか。

それは、私が今から19年前に産後にうつ病になったからです。そのときにはまだ産後うつ病について日本で研究が始まったばかりでした。そのため、私と家族は治療にたいへん苦勞しました。その後回復しまして、こうして皆様の前でお話ができるようになりましたが、まだまだ産後のうつについては、偏見や誤解が多いと感じます。

「ママブルーのサイトを閲覧したり、ママブルーネットワーク主宰の講習会や自助グループに参加したりすることで“イライラする”“意味もなく悲しい”“赤ちゃんを愛せない”“やる気が起きない”等々、まわりの人にはなかなか聞き難かったこと、知りたかったことなどを、情報などが気軽に話せるようにしたいとおもっています。

一人で悩まないで、気軽にお話&情報交換しませんか？

ママブルーネットワーク 代表 宮崎弘美

お問い合わせ

※各種お問い合わせ、HPの運営・イベントの受付・事務局のお手伝いなどの応募は、事務局 (E-mail: info@mama-blue.com) までご連絡ください。

「地域と共に創る福祉拠点」

～谷万成町内会と支え合う街づくり 14年の歩み～

医療法人万成病院 多機能型事業所ひまわり

精神保健福祉士 田淵 泰子

当福祉事業所は、平成 15 年より、「地域との架け橋」をテーマに、地域交流イベント「ひまわりサロン」を立ち上げ、音楽ライブやパンフルートコンサート、キックボクササイズ、町内会との合同合唱団等のイベントを開催してきた。イベントは、回を重ねる度に地域に浸透し、参加者も増加。10 年間で約 7 千人の総動員数を数え、町内会との絆を深める契機となった。平成 24 年に新法化で開設した多機能型事業所ひまわりは、10 年間の地域交流活動を基盤に「地域の福祉拠点」を目指し、宿泊型自立訓練事業と就労事業を開設。町内会長や民生委員と街づくりを語り合う「街づくり会議」、街のコミュニティスペースとしての「ひまわりカフェ」を定期開催し、今年で 5 年目を迎える。「街づくり会議」で生まれた町内会と当福祉事業所の合同アート展「1 人 1 人の花を咲かせよう！アート展」は、町内会と福祉事業の交流のみならず、町内間交流の貴重な場となっている。

平成 21 年からは、地域メンタルヘルス普及をめざして、近隣の岡山市立京山中学校と連携した人権教育「こころの病気を学ぶ授業」を実施。「統合失調症」をテーマに、毎年、6 時間の連続授業を実施している。最終授業は、「当事者との交流」を目的に当事者の体験発表、当事者と車座になって語り合う場、当事者のライブコンサートを開催し、公開授業として保護者や地域住民、行政、議員等の参画型授業を行っている。授業は今年で 9 回目を迎え、約 2 千 4 百人の生徒が授業を受けている。授業開始前に生徒さん対象に実施するアンケート調査において、精神疾患に抱くイメージはマイナスイメージが顕著であるが、授業を通じて精神疾患の正しい知識を習得し、当事者交流を行うことで、授業後に実施するアンケート調査では、生徒さんが抱く精神疾患へのイメージの 9 割以上がプラスイメージへと転化している。授業は、精神医療の専門家が実施するのではなく、教員自らが授業を実施。教員自らが精神疾患の正しい知識を身に付け、生徒さんへの危機介入ができる体制

構築の機会となっている。こうした地域に開かれた福祉事業の活動を通じて、当事者の意識も変化している。当事者へのアンケート調査によると、「地域交流を通じて自らが自覚する変化について？」は9割以上が変化を認め、「地域に受け入れられている安心感がある」「病気を受け入れられるようになった」「コミュニケーション力が向上した」と自己肯定感が向上していることが明確となっている。また、近年は、「地域に貢献したい」と自らの力で地域貢献活動への意欲を高めている当事者の声が多地域に開かれ、当事者と共に地域とともに運営する活動が当事者のセルフスティグマ解消への一助となる手応えを感じている。当事者を主人公に、学び合い、支え合い、メンタルヘルス教育の発信基地となり、地域住民と手を携えて地域を耕し続けたいと思う。

