

## 公益財団法人こころのバリアフリー研究会

# Newsletter No.11

2020.11.18

会員みなさまへ

(財)こころのバリアフリー研究会 理事長

秋山 剛

私がこの挨拶を書いております令和2年11月13日には、新型コロナ感染の第3波のおそれが伝えられています。過去には、患者、家族、さらに医療従事者を対象とした「偏見」が一部にみられたようです。新型コロナに感染して回復した人の体験談を聞くことは、「偏見」の解消に大きく役立つと思います。そのうえで専門家の話を聞くと、自分がどう行動することが適切か、より深く理解、実感できます。



今回のニュースレターでは、現場での実践を経て現在は大学での教育・養成に関わっておられる伊東先生、私の後任で NTT 東日本関東病院の部長を務めておられる音羽先生、ご家族の立場の岡田さん、看護師としての経験をふまえて、現在は、国立精神・神経医療研究センターで働いておられる月江先生から、自己紹介をいただいています。こころのバリアフリーはいろいろな立場の人が体験談を共有し、お互いの体験について実感し、深い協力関係を築くことで達成されると思います。どうぞ、いろいろな方とのネットワークを広げてください。

目次 1頁 理事長からの挨拶

2~4頁 新評議員、新会員の紹介

評議員 伊東 秀幸 (田園調布学園大学教授)

評議員 音羽 健司 (NTT 東日本関東病院  
精神神経科・心療内科部長)

評議員 岡田 久実子 (公益社団法人全国精神保健福祉会連合会  
みんなねっと)

会員 月江 ゆかり (国立精神・神経医療研究センター)

伊東 秀幸

(田園調布学園大学教授)



現在、私は大学で精神保健福祉士や公認心理師の養成に携わっております。大学の教員になる前は、保健所、精神保健福祉センター、こども医療センターで精神保健福祉相談員や心理職として働いてきました。現場で実践していたのは、約20年前になりますが、当時と比べて精神疾患や障害に対する偏見は、少しは改善されたのでしょうか。

この間、精神疾患は五大疾病の一つとなり、うつ病の問題が取り上げられ、職場ではストレスチェックがされるようになりました。市民にとって身近な問題になったのではないかと思います。偏見という面ではどうでしょうか。

昨今のコロナ禍の中で出現してきた医療従事者等への差別偏見は、人間の中に深く存在するものを再び気づかされたように思います。人間の変わらない姿であるように思えてなりません。

しかし、希望をもって、精神障害者への差別偏見が少しでも改善されるよう、啓発活動に取り組む必要があると思います。そのような活動に微力ですが、少しでもお役に立てばと思っています。

音羽 健司

(NTT 東日本関東病院 精神神経科・心療内科部長)



こころのバリアフリー研究会評議員を拝命しました音羽健司と申します。

医学部を卒業後、出身大学の神経科医局に入局し、精神科臨床活動を開始しました。大学研修医時代は、15床の病床に7-8名の患者さんが入院されていて、大学附属病院ということもあり、精神科医の方が多かったのを覚えています。ゆったりとした時間の流れの中で、精神科臨床について学ぶ機会が得られましたし、患者さんとも治療者-患者関係というよりは一緒に病気と向き合っていく同志のような感覚でした。入局時より秋山理事長にご指導頂き、現在に至っております。現在勤務するNTT 東日本関東病院には2002年から5年勤務し、その後に大学病院勤務と海外研究留学、臨床心理大学院での勤務を経て、2019年4月に12年ぶりに戻ってきました。当時からNTT 関東病院では秋山部長

のもと「うつ病休職者のリワークプログラム」が有名で、私自身も集団認知療法などにも携わらせていただきました。NTT 関東病院は、もとは電信電話公社の職域病院として、その後は1980年代に一般開放された病院です。東京都品川区を中心とした地域連携病院として、「人と、地域と、“つながる医療”」を理念に機能しています。入院される方は気分障害（うつ病や躁うつ病）や認知症の方が多いです。バリアフリー研究会との関りは、2度目にNTT 東日本関東病院に勤務するようになってからですが、理事長もおり、事務局もありで、必然的に参加させて頂いたということになります。最近の流れもありますが、地域病院ということで、外来診療でも訪問看護や地域支援員の方々との接点が増えてまいりました。診療だけでは分からない患者さんの日常が垣間見えてくるようになりました。まだまだ未熟な点多々ありますが、こころのバリアフリーが浸透するように草の根レベルで活動をしたいと考えております。よろしくお願いいたします。

岡田久実子

（公益社団法人全国精神保健福祉会みんなねっと）



この度、こころのバリアフリー研究会評議員を拝命いたしました岡田久実子と申します。立場は精神障がい者家族…つまり母親です。同じ立場の家族から良く聞かれる言葉に、「社会的偏見」という言葉があります。世間一般の人たちが精神障がい者に対して偏見を持っているから当事者も家族も肩身の狭い思いをしている…という訴えです。その通りなのですが、「社会的偏見」をなくすことはそう簡単なことではありません。大切なことは、偏見への無自覚、無関心をなくすことではないかと思っています。その第一歩が「内なる偏見に気づく」ことだと体験から思います。私自身、長女が統合失調症になるまで、自分と家族はそのような病気とは無関係だと考えていましたし、良くはわからないけれど精神の病気は「怖い病気」で、そういう人たちは「怖い人たち」という強いイメージを抱いていました。その一方で、かつて勤務先の近くにあった精神科病院の前を通るときに、病院の庭先で草むしりをする人たちや行列をつくって散歩をする人たちと出会った時には、少しぼんやりとした感じはするけれど、穏やかな表情の人たちで病気のために入院している人たち…と、少しも恐怖心を抱かずに挨拶を交わしたりしていた自分がいました。長女が病気を発症していろいろ体験し学べたことで、初めて「怖い病気」の「怖い人たち」と、あの穏やかな表情の人たちが同じ人たちだと気づいたのです。大切なことは「知る」ことであり、まずは、家族自身が無自覚・無関心から脱して「知る」ために、家族会活動の役割は重要だと考えています。そして閉じた家族会ではなく、様々な立場の方々とつながり合いなが

から見識を広げていく家族会でありたい…このような思いで、こころのバリアフリー研究会に参加させていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

月江 ゆかり

(国立精神・神経医療研究センター)



はじめまして。私は国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所の月江ゆかりと申します。このたび「こころのバリアフリー研究会」に入会しました。どうぞよろしくお願いいたします。

私は現職につくまで、民間の精神科病院で看護師として働いておりました。現在、週に1度ですが、所沢市のアウトリーチチームで働かせて頂いております。これが私にとって地域デビューになります。そこで、これまで見えなかったこと、考えなかったことを体験しています。

私は島育ちで、疲れてくると特に海をみたくなります。海のように広くて、大きなころになりたいと思っています。専門職としてだけでなく、ひとりの人間として、こころのバリアフリーについて、考えてみたいと思います。未熟な私ですが、これからどうぞよろしくお願いいたします。

