

## 公益財団法人こころのバリアフリー研究会

# Newsletter

No.9

2020.3.23

### 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

このニュースレターがみなさまのお手元に届く頃には、まだ、新型コロナウイルス騒ぎは収まっていないと思います。日本の対応は秩序だったものですので、一部で予測されているように、国内では、4月終わり頃に収束宣言が出されるとよいなと思います。ただ、世界的にはもっと長く混乱が続きそうです。



今回のニュースレターでは、新しくこころのバリアフリー研究会の会員になっていただいた方、および、以前から評議員として活動していただいている松長麻美さんに自己紹介をお願いいたしました。こころのバリアフリーは、いろいろな立場にいる人の活動を重ねていって、はじめて実現できるものだと思います。また、こころのバリアフリーの活動には、常に新しい考え、新しいエネルギーを必要とします。こころのバリアフリー研究会の会員みなさまには、新しい会員を温かくお迎えいただくと共に、いろいろな方々と、ネットワークを構築していってください。

目次 1頁 理事長からの挨拶

2~4頁 新会員の紹介

松長麻美（国立精神・神経医療センター）

島本禎子（あおば福祉会 杉並家族会）

音羽健司（NTT 東日本関東病院精神神経科 主任医長）

大矢 希（京都府立医科大学大学院医学研究科 精神機能病態学）

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）

松長麻美

(国立精神・神経医療センター)

松長麻美と申します。これまで病院、大学、診療所、研究機関など様々な場で、こころの支援に携わらせていただけてきました。

ここ数年は周産期メンタルヘルスに関する活動に携わっており、この夏からは新たに開設された、周産期・子育て中の女性やそのご家族へのこころのケアを行う訪問看護ステーションのスタッフとしても勤務を始めました。

訪問看護ステーション CO-CO-RO

<https://co-co-ro.org/>

精神的な不調を抱えた方の妊娠・出産・育児の支援を含む周産期メンタルヘルスの充実を目指すこともまた、こころのバリアフリー活動としてお役に立てることではないかと考えています。

今後とも、みなさまにご指導いただけますと幸いです。何卒よろしく願いいたします。

島本禎子

(あおば福祉会 杉並家族会)

毎夏のリカバリーフォーラムで宇田川さんのお手伝いをしてこの数年アンチスティグマの分科会に関わっている関係で、この度「こころのバリアフリー研究会」に・・・、と相成りました。大変お世話になりますがご指導お願い申し上げます。

お仲間に入れていただきましたのに秋から心身ともに都合がつかないことが重なり、月日ばかりが過ぎておりますことを申し訳なく感じています。



私は、娘の統合失調症の発症を機に杉並家族会の会員となり、この10数年は家族会から生まれた「あおば福祉会」でも若いスタッフのみなさんと汗を流しての日々が続きます。

高齢になって私自身の家族のあれこれの問題が加わってきているので活動の荷が重い気もしていますが、精神疾患を抱える人々のより住みやすい社会を願ってあと少し頑張ってみようかな？という心境です。

そんな悠長な気分でおりました私に、年明け早々突然フランス大使館から要請があったのです。「フランス保健省から派遣されて来日するフランス精神科医10名による視察団が都内作業所の見学を希望している」とのこと。メンバーさんたちの喜びの声もあり、その要請にお応えしたものですから、結局その準備、対応のため非常に大あわてで目まぐるしい日々

を過ごしました。息つく間もなく、この原稿をしたためている昨今の世の中は「新型コロナウイルス」で未経験の事柄が続出しています。

“今年は一体どのように展開するのでしょうか？”という思いもありますが、きっと良いこともある！と希望をもって頑張っていきたいものです。みな様にはお世話になるばかりですがよろしく願い申し上げます。

音羽健司

(NTT 東日本関東病院精神神経科 主任医長)

こころのバリアフリー研究会に入会させていただき、ありがとうございます。

現在は NTT 東日本関東病院精神神経科に所属しており、病棟・外来業務を行っています。秋山部長には、研修医として大学医局に入局してから 20 数年間もの長きにわたってご指導いただいております。

私の専門分野はうつ病や不安症の臨床が中心となります。外来で診ている患者さんでも疾患そのものの辛さ以外にも社会での居場所や受け入れに課題を抱えている方が多くいます。そうした方々が安心して暮らせるような環境作りも、また私たちの役割ではないかと考えています。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



大矢 希

(京都府立医科大学)

このたび入会させていただきました大矢 希(おおやのぞむ)と申します。京都で精神科医をしています。日常業務において、精神科ユーザーの方が、色眼鏡をかけて見られ、時に不当な扱いを受けている場面に出くわすことが珍しくなく、また精神疾患に対する偏った見方がされていると感じることが多々あり、そうした現状の改善に微力ながらも寄与できればと考えております。以前出席させていただいた貴会総会においては、普段の自身からは見えていないような多くの視点と気づきをいただき、今後も自身の視野を広め、深めていくことで、様々な形での啓発に取り組んでいくことができればと思っております。

理事長の秋山先生はじめ、すでに加入し活動している多くの友人らにお誘いいただきましたことに感謝申し上げます。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

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)

はじめまして。私は今から 20 年ほど前に、当時 22 歳の長女が統合失調症を発症したことをきっかけに、精神障害者家族会に参加し、現在まで家族会活動を続けてまいりました。もともとは、地元さいたま市の保育園に勤務する保育士でした。長女の発症により、それまで経験したことがないような自己否定感情や無力感に苛まれる日々でしたが、家族会活動を通して、その根っこには「セルフスティグマ」があることを知りました。それ以来、我が家の合言葉は「隠さない」です。私の活動の目標は「統合失調症になってもだいじょうぶな社会」。長女には小学 3 年生の女の子がおりますし、次女にも二人の息子がおります。この孫たちが思春期を迎えて後、万が一、精神の不調に陥ったとしても、堂々と生きて行かれるように…精神保健医療福祉の体制が今より少しでも良い状況であるように…と切に願うからです。それは、「精神障害者家族」を体験した私の大人としての責務だとも思えます。何より、メンタルヘルスは特定の人たちの課題ではなく「みんなの課題」という意識を広げていきたいです。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

