

## 公益財団法人こころのバリアフリー研究会

# Newsletter No.16

2022.8.26

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

コロナの第七波はいつになったら収まるのか、メドが見えませんが、私達のこころのバリアフリー活動は、元気に進めていきたいと思っています。今回のニュースレターは、第8回こころのバリアフリー研究会総会の特集号になっています。

まず、市民公開講座の演者をお願いした北中淳子さんが、「当事者と医療者が同じ課題に向き合い、どうすれば改善できるのかを共に考えていくこと」の大切さについて、書いてくださっています。シンポジウム「精神医療と人権」の座長、杉浦寛奈さんは「精神医療と人権については、当事者の経験を直接聞くことを大切な出発点としながら、今後も多角的に追求を進めたい」と述べています。「高等学校ではじまる精神疾患教育」シンポジウムの座長、峰松弘子さんは、「教師や生徒が身体と同じように心の状態に気を配り、ストレス対処法を身につけ早期の希求行動につなげていけるような仕組みを更に充実させるため私も出来ることをやっていきたい。」と決意を披露されています。「弱さもわたし」～“あらねばならない”から抜け出そう！～シンポジウムのファシリテーターをお願いした小松 雅貴さんは、「互いに自分の弱さを晒してそれを共有し、更にその対処法もきける素晴らしい時間。それが、「弱さもわたし」であった。」と体験を共有してくださっています。「知りたい！聞きたい！ピアサポーター」シンポジウムの座長をされた西浦竹彦さんは、「ピアサポーターの活動がケアの現場で今後さらに普及・発展していく可能性を強く感じる事ができた」そうです。



「こころのバリアフリーは、自分の実感や経験を出発点にして、自分にできることを積み重ねていくことが大切である」というみなさまの気持ちが、よく表れているニュースレターだと思います。文章の文字に現れている、あるいは、行間からにじみでてくる、それぞれの方の実感や体験を、会員みなさまに、共有していただければと思います。

目次	1 頁	理事長からの挨拶
	3～6 頁	基調講演演者・総会シンポジウム座長の皆さま
		<b>【基調講演（市民公開講座）】</b>
		演者 北中 淳子
		（慶應義塾大学文学部人間科学専攻・大学院社会学研究科教授）
		<b>【精神医療と人権】</b>
		座長 杉浦 寛奈（うしおだ診療所）
		<b>【高等学校ではじまる精神疾患教育】</b>
		座長 峰松 弘子（長崎キャリア支援センター）
		<b>【「弱さもわたし」～“あらねばならない”から抜け出そう！～】</b>
		小松 雅貴（仙台スピーカーズ・ビューロー）
		<b>【知りたい！聞きたい！ピアサポーター】</b>
		座長 西浦 竹彦（医療法人遊心会にじクリニック）

## 基調講演（市民公開講座）

北中 淳子（慶應義塾大学文学部人間科学専攻・大学院社会学研究科教授）

今回の講演でもお話をさせていただいたように、日本でも今当事者研究が隆盛しています。日本精神神経学会パラダイムシフト調査班では、前理事長の神庭重信先生が中心となられて、当事者視点を精神医療に反映させるための「当事者学」を構築しています。現理事長の久住一郎先生をはじめ、精神医学を先導されてきた先生方が毎回真剣に、どうすれば精神医療をよりよくできるかを討議されます。その一環として先日イギリス Royal College of Psychiatrists で、長年当事者との共同創造を進めてこられた先生方のお話を聞く機会がありました。共同創造ではお互い腹を割って話し合うことが大切であること、時に感情があふれ出し過去の辛い経験が語られるが、トラウマを再現し続け傷つけあうリスクもある、それをどう乗り越えられるのかといったお話がありました。そこで重要なのは、対等な「対話の場」を創り出し、当事者と医療者が同じ課題に向き合い、どうすれば改善できるのかを共に考えていくことなのだというお言葉に、医療人類学者としても深く感銘を受けました。



## シンポジウム「精神医療と人権」の座長をして

杉浦寛奈（うしおだ診療所）

今回、座長（医療者）は聞き役を意識する設定とし、シンポジストに当事者2名、地域就労支援者1名、弁護士1名が登壇し、それぞれの経験からの考えを共有した。その中で、精神医療制度では入院・加療・就労などが強調されるが、実際にはむしろ安心できる日常生活や友人交流や余暇の支援が希望・必要とされていることが分かった。また、制度設計や福祉サービス、診療などのどの場面でも当事者が等身大で発言でき、支援者がそれに耳を傾けること一つ一つが人権を尊重することであり、そこにあらゆる答えがあるとされた。さらに、インターネットの活用が広がっていることも、当事者が交流したり発信したりすることへの追い風となっていると期待も挙げられた。よりよい精神医療と人権は、当事者の経験を直接聞く機会を重視しながら、今後も多角的に追求を進めたい重要なテーマであると思う。



「高等学校ではじまる精神疾患教育」シンポジウム座長を担当して  
峰松弘子（長崎キャリア支援センター）

総会が終わり約二ヶ月。今依頼を受けた原稿作成のため、高等学校保健  
体育の教科書4冊を読み返している。

教科書にはがんや喫煙、飲酒、感染症などと同じように精神疾患も取り  
上げられていて、当たり前で学ぶことで予防が出来ることを伝えている。  
る。

学び方も、自分で調べる、考える、対話的な学習方法の例（ペアワーク、ブレインストー  
ミング、グループディスカッション、ジグソー法、ロールプレイング）など多様だ。



当日の演者には精神医療・教育委員会高等学校・大学と違った立場での提案がなされ、医  
療・教育・大学という人材育成研究機関において今後どのような展開になるのかその波及  
効果に期待している。

教師や生徒が身体と同じように心の状態に気を配り、自他の精神状態に関心を払いその原  
因となるストレスやライフイベントによるストレス対処法を身につけ早期の希求行動につ  
なげていけるような家庭・学校・職場・地域社会での仕組みを更に充実させるため私も出  
来ることをやっていきたい。

早期チェック項目に沿ったセルフチェック、早期発見や早期通院、入院となっても長期に  
ならないで良い対策を学校保健体育の授業を中心としてスタートさせていくことも大事な  
アプローチ方法だと考える。

今働く現場で起こっているハラスメント、学校でのいじめ、不登校、などの現象は、もし  
かしたら精神疾患についての正しい理解を人生の早い段階ですることが出来ると防げるこ  
とが可能になるかもしれない。

正しく理解することは、こころのバリアフリーを進める第一歩。学びは最大の予防。公教  
育として精神疾患を学ぶことで心身共に幸せな充実した人生を送ることができるようにな  
るかもしれない。

今後は高等学校で学ぶ精神疾患教育を糸口にして学校保健・産業保健・地域保健の融合が  
進み精神医療と学校教育・社会教育が協働して生涯にわたって心身共に健康な人生を送っ  
ていける国になることを願っている。

## 「弱さもわたし」～“あらねばならない”から抜け出そう！～

小松 雅貴（仙台スピーカーズ・ビューロー）

ひょんなことから“精神障がいを持つ当事者”の私が「こころのバリアフリー研究会総会プログラム委員」という大層な肩書を持つことになった。プログラム委員会では「どうみても場違いだな…、有名な先生の方々、バリバリの専門職の方々、おまけに当事者は宇田川さんやねてるさんといった有名なお二人だし。やっていける自信が全くない…」どうにも“精神的に弱い”私はプログラム委員会がある日の前日は常に“不安という弱さ”に囚われて悩んでいた。そんな中【うだちゃん、まっすん、しまちゃん】に、「もし良かったら私たちで何かやりませんか」とお誘いを頂いた。誘って頂いたことがとても嬉しく、4人での話し合いはとても楽しかった。委員会でも何かのきっかけになればと思い、とにかく意見は出すようにした。「オレはプレッシャーに弱い。だから気持ちの準備や提案は考えておこう」と意識はしていた。自分の癖である“弱さに立ち向かう心の準備”であった。そして総会当日を迎えた。自分もファシリテーターとして参加したが、そこには“自分は弱い、自分のここが嫌だ！”という人たちがいた。どういった方と一緒にしたかは言えないが、みんな自分の“弱さ”を自覚し苦悶している姿がそこにあったのだ。肩書など関係ない。人は誰もが“弱さ”を持ち“、”肩書という鎧”を持つ。自分の立場をみて「こうあらねばならない」に囚われ苦しむ。しかし、それをはき出す場所が現代社会には殆どない。互いに自分の弱さを晒してそれを共有し、更にその対処法もきける素晴らしい時間。それが、「弱さもわたし」であった。参加してくださった皆様、裏方として頑張ってください事務局の方々には本当に感謝しております。そしてこんな“弱い”私を引き入れてくれた【まっすん、うだちゃん、しまちゃん】本当に有り難うございます。



## シンポジウム「知りたい！聞きたい！ピアサポーター」

西浦竹彦(医療法人遊心会 にじクリニック)

ピアサポーターについてもっと知りたい、聞きたいと企画したこのシンポジウム、4名の演者の皆様から期待以上に中身の濃いご講演を頂きました。

流山市の相談支援事業所ファーレの大喜田さんからは、当事者のリカバリーの先にある、地域や社会に向けた貢献という更なる目標についての熱いお話を聞くことができました。また船橋市より(一社)スターアドバンスの荒井さんは、B型事業所でのカフェでピアスタッフとして活動する意義と、



それが自身のケアにも繋がるとの気づきを話して下さいました。森の木ファームの柳さんは、地域移行や定着、ピア訪問など多彩な活動を通じて深められた地域社会のあり方について提示して下さいました。就労移行支援事業所こねくとを設立・運営されている田村さんは、自身の経験から回復の大きな力としてのピアの意義を信じ、実践されている様子をご紹介下さいました。

このような貴重な機会を頂きましたことを、演者の皆様に感謝します。ピアサポーターの活動がケアの現場で今後さらに普及・発展していく可能性を強く感じることであったセッションでした。