

## 公益財団法人こころのバリアフリー研究会

# Newsletter No.17

2022.11.30

会員のみなさまへ

(財)こころのバリアフリー研究会 理事長

秋山 剛

我が国ではコロナの第8波が到来し、世界では、ウクライナでの戦争が継続するなど、気持ちが安らがない状況が続いています。しかし、不安がストレスがある状況でも、人には、ストレスをはねのける力(レジリエンス)が備わっています。コロナの感染状況の中でも、ウクライナでも、人々は、困難を乗り越えながら、自らの幸せをつかみとろうと頑張っています。



精神疾患がもたらす困難を、レジリエンスで跳ね返し、自分の人生を回復(リカバリー)を達成する動きを支援することが、バリアフリー研究会の使命です。今回、「レジリエンス」→「リカバリー」→「ご自分の体験を活かした社会貢献」をされている、関 茂樹さん、山田 悠平さん、三桶 裕嗣さん、佐竹 洋人さんに、研究会に加わっていただくことができました。これまでの体験を基に、こころのバリアフリー研究会で活躍していただき、研究会をエンパワーしていただければと考えています。

また、NTT 東日本関東病院精神神経科・心療内科の部長を継いでいただいた大路友博さん、高岡病院の清水 勇雄さん、株式会社 MaitH (メイス) の小田切 真依さんにも、ご入会をいただきました。

スティグマには、いろいろな側面があります。様々な立場にあるこころのバリアフリー研究会の会員が、有機的なネットワークを作り、スティグマをいろいろな角度から、改善していく流れを作ればと思います。新しく入っていただいた方々、これまでに既に入っていた方々が、一丸となるような研究会を目指して行きたいと思います。

目次 1 頁

理事長からの挨拶

3～7 頁

新評議員（新入会員）

大路 友惇（NTT 東日本関東病院 精神神経科、心療内科）

総会新プログラム委員（新入会員）

関 茂樹（特定非営利活動法人シルバーリボンジャパン）

新入会員

清水 勇雄（社会医療法人恵風会 高岡病院）

小田切 真依（株式会社 MaitH（メイス））

古市 厚志（富山大学附属病院神経精神科）

山田 悠平（一般社団法人精神障害当事者会ポルケ）

三桶 裕嗣（きらり名古屋）

佐竹 洋人（東北福祉大学メンタルヘルスプロモーションセンター）

## 大路 友惇（NTT 東日本関東病院 精神神経科、心療内科）

こころのバリアフリー研究会評議委員を拝命いたしました大路友惇と申します。

私は精神科の研修、臨床を都立病院で始めました。その後は精神科単科病院、大学附属病院で精神科医療を学ばせて頂きました。現在はNTT 東日本関東病院に勤務し秋山理事長、音羽理事にもご指導を頂いております。

研修時代から垣根なく患者さんと接するようにとご指導頂いており多くのロールモデルの先生に恵まれておりました。大学附属病院の勤務をしていた頃には幸いにもピアスタッフの方と一緒にチームを組んで病棟の診療をする機会に恵まれました。毎日ピアスタッフの方と一緒に病棟で診察をするなかでピアサポートや当事者目線でのリカバリーの重要性を改めて実感することができ、こころのバリアフリーの重要性を感じていたところでした。

今回秋山理事長にご紹介いただきこころのバリアフリー研究会に入会させて頂くことが出来ましたので微力ではありますがこころのバリアフリーの浸透のお力になれるように頑張っていきたいと思っております。よろしく申し上げます。



## 関 茂樹（特定非営利活動法人シルバーリボンジャパン）

この度こころのバリアフリー研究会にて新会員、そして新プログラム委員を務めさせていただくことになりました関 茂樹と申します。

私が精神保健医療福祉に係わることになったのは、約 20 年前の自身の当事者体験に遡ります。重篤な不眠から端を発し、様々な精神・身体症状に苦しむこととなり、長年床に臥すような生活を余儀なくされました。その際、偏見を恐れて周りに相談できず、身近の家族にも病気を理解してもらえず、厳しい時期を過ごした実体験から、アンチ・スティグマキャンペーンとなるシルバーリボン運動に取り組むようになりました。

シルバーリボン運動は、ライフワークとして 15 年以上取り組んでいます。普段は障害福祉やこども家庭福祉の管理者として対人援助に携わっていることから、障害、児童といった分野の垣根を越えた地域包括ケアシステムの実現を目指しています。何卒宜しくお願い致します。



## 清水 勇雄（社会医療法人恵風会 高岡病院）

姫路で精神科医・内科医をしております、清水勇雄(しみずいさお)と申します。

突然ですが、私は大阪出身で、小学校は一学年9クラスで計2000人のマンモス校でした。運動会は保護者を合わせると5000人となる一大イベントで、それが普通だと思っていました。高校では自分の社会が一般的でないことを知りカルチャーショックを受け、大学で島根県に移住すると、さらに自分の世界・視野がいかに狭かったかを思い知りました。地方大学には北海道から沖縄まで全国各地から学生が集まり、アメリカの9・11テロ事件をきっかけに医師を志した帰国子女もいて、文化や生活背景、思いも全員異なりしました。医師になり、閑静な住宅街から西成地区を含めて10数か所で勤務し、精神科医となり様々な生きづらさを抱えた方々と接する中で、何もわかっていなかったことや持つてはいけないはずのスティグマを自らが持っていたことに気づきました。そして様々な文化的背景や多様な精神構造を知り、同じ志を持った仲間と活動する中で、それらのスティグマから解き放たれていく自分に気づきました。

「無知である」ことで勝手なスティグマを抱いてしまうことは、人間関係を構築する上で大きな障壁となると思います。私は生きづらさに関わる方たちと接することで多様性を知り、色々なことを受け入れることができるようになりました。そういった色々な背景を持つ人との出会いを少しでも多くの若手精神科医にしてもらいたいと思い、現在日本若手精神科医の会というNPO法人の多職種連携・教育委員会で活動しています。

その活動を通じ、当事者の方々が一緒にアンチスティグマに取り組んでいる研究会があると聞き、設立者の佐藤光源先生が当院の特別顧問であるというご縁もあって、今回入会させて頂きました。入会したからといって何ができるかわかりませんが、何もできないかもしれませんが、会の趣旨に賛同する一員として共にありたいと思います。宜しくお願いします。

## 小田切 真依（株式会社 MaitH (メイス)）

初めまして都内近郊でコーチング事業、結婚相談所の運営、ヨガの先生をしております小田切真依（こたぎりまい）と申します。この度ご縁をいただき研究会に参加させていただきました。どうぞよろしくお願いいたします。

直接的に精神医療に関わるお仕事ではありませんが、メンタルヘルスという観点で、コーチングやヨガのお仕事では自分の感情、身体、人生との向き合い方についてお話しすることが多くございます。また、人として心も身体も健康に生きていくことを考えたときに、誰かと人生を共にすることはとても大切なことだと考えております。そういう意味で、人生を共にできる人を探す結婚も、間接的にメンタルヘルスに大きな影響を与える要因だと思っています。

ちょうどこの10月に、韓国の知的障害者の方々の暮らす愛光園という施設を訪問しました。そこで感じたのは「心で対話すること」でした。そこでは、知的障害を持たれている方も、サポートされている方も対等に心で対話していたように感じました。

---

巨済島愛光園

<https://bit.ly/3T0rNiN>

\*戦争孤児を保護する場所から始まり、障害者の方々を支援する場所へし進化し、70年続いている、韓国の社会福祉法人です。

\*ご興味ある方はお繋ぎするのでご連絡ください。

---

まだこの経験をどう活かしていけるかわかりませんが、感じたことをシェアすることで心に向き合う皆さんと会話し、誰かのお役に立てれば嬉しいなと思います。

どうぞよろしく願いいたします。

## 古市 厚志（富山大学附属病院神経精神科）

富山大学附属病院で勤務しています古市厚志と申します。精神科医になって20年ほど経ちました。現在は病棟医長をしながら、リエゾンや緩和ケア領域での仕事をしています。私は臨床研修期間中に適応障害となり、自分が患者となる経験をさせていただきました。その後、健康を維持しつつやりがいを持ってお仕事ができているので、一定のリカバリーには達したのかなと思っています。この経験は、臨床研修センターでの研修医支援や病院スタッフに対するメンタルヘルス活動に役立っているように思います。精神疾患について誰もが当事者になりうるものであり、心の問題を安心して相談できる、受診できるよう支援していけたらと思います。今後ともよろしく願いいたします。

### 山田 悠平（一般社団法人精神障害当事者会ポルケ）

お世話になります。

一般社団法人精神障害当事者会ポルケ代表理事を務めております山田悠平と申します。

昨年の「こころのバリアフリー賞」受賞をご縁に入会をさせていただきました。

ポルケは精神障害者によって運営をされる障害者団体として2016年に東京都大田区にて発足以後、多種多様なアクターと連携協働を図りながら、当事者の場づくり、理解啓発プロジェクト、ソーシャルアクションの三位一体に取り組んできました。入会をきっかけに皆様とご縁をいただけたことに心より感謝申し上げます。

なお、昨年度、法人格取得をきっかけに立場や属性を越えたネットワーク会員という枠組みを新設し、広く募集を行っています。活動を応援いただける方は会のホームページからご連絡いただけますと幸甚です。

今後ともよろしく願いいたします。



### 三桶 裕嗣（きらり名古屋）

愛知県在住の三桶と言います。

黄色いおじさん。といったほうがピンとくる方も多いと思います。きらりの集い2017 in名古屋で開催されたイベントでは企画・広報・総合司会をしていました。その際に関わった方々が多くいるとおもいます。

私は自分の精神障害をオープンにして今の派遣会社（建築）に採用され、大手建設会社に派遣されて、5年が過ぎました。

私が精神障害を患っていることは周知されているので、調子が悪いときは合理的配慮をしてもらうこともしばしばあります。

医療・福祉と違い、ピアというものは存在しません。「自分のメンタルは自分が調整する」が基本であり、建築系ということもありマイペースで仕事をすることはできませんがリカバリーを通して周囲と折り合いをつけるようにしています。

このような私ですがよろしく願いいたします。



**佐竹 洋人（東北福祉大学メンタルヘルスプロモーションセンター）**

皆様初めまして！東北福祉大学メンタルヘルスプロモーションセンターの佐竹洋人と申します。メンタルヘルスプロモーションセンターでは仙台スピーカーズビューローとして精神障害を持っている、経験された方々本人による講演活動を行っております。

家族会や社会福祉協議会主催のボランティア講座、大学の講義内での講演など様々な方々から講演依頼をいただき、自分は依頼者と講演者の間で講演が滑らかに進むようにサポートをさせていただいております。

自分は昨年大学を卒業した若輩者ではありますが、今回の御縁から頂いた機会を大切に、様々な分野でご活躍されている先達の皆様からたくさんの事を学ばせていただきたいと思っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。