

## 公益財団法人こころのバリアフリー研究会

# Newsletter No.20

2023.12.20

会員みなさまへ

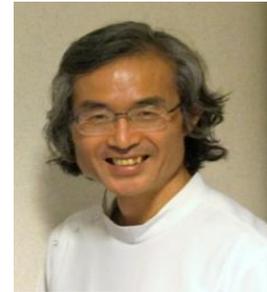
(財)こころのバリアフリー研究会 理事長

秋山 剛

私の世界精神保健連盟理事長としての任期が令和5年12月14日に始まりました。2年間の任期の間に、世界の精神保健、こころのバリアフリー、アンチスティグマが、前進していけるように努めたいと思います。

こころのバリアフリー研究会では、様々な立場の方が一緒になって活動をいたします。しかし、こころのバリアフリー活動の中心は、当事者の方にあるのではないのでしょうか？今回、木野内さん、水月さん、丹羽さんに、入会していただくことができました。みなさん、すでに当事者活動をしていただいている方々です。当事者としてのご自分の経験を大切にしながら、当事者活動の観点、アイデア、エネルギーを、是非、こころのバリアフリー研究会に伝えていただければと思います。

あるときに、ある困難があつて、支援を受けた経験がある方が、今度は、似た困難がある人を支援する活動を展開していく。困難を自分では経験したことがない人が、そういう活動について知り、立場の違いを越えて自分たちに何ができるかを考えて協力していく。こういう交流を通じて、困難や支援について、厚みをもった、幅広い理解が進んでいくように思います。こういった理解を進めることが、こころのバリアフリー研究会の使命ではないかと考えています。今回入会していただいた方々、これまで、研究会の活動を支えてきていただいている方々、みんなが一緒になって活動を進めていければと思います。どうぞ、よろしくお願いいたします。



目次 1頁 理事長からの挨拶

2～3頁 新入会員

木野内 南（名古屋大学外学院医学系研究家 博士課程）

水月 琉凧（子育てピアサポートグループゆらいく  
・生きづらい子育てピアの会 代表）

丹羽 開紀（NPO 法人ノーチラス会）

### 木野内 南（名古屋大学大学院医学系研究科 博士課程）

公認心理師・社会福祉士の木野内南と申します。双極性障害・ADHD・ASDの当事者でもあります。

双極性障害との付き合い方を模索しているうちに、NPO 法人ネット心理教育ピアサポートという団体の立ち上げに至りました。当事者・家族の方に向けた心理教育をインターネットを通じて行なっております。

双極性障害の心理教育はガイドラインでも推奨されていますが、実際の医療・福祉現場では、診療の際に個人心理教育に時間を割くことが難しかったり、デイケアなどでは双極性障害に特化した心理教育プログラムを実施することの現実性が低かったりといった課題点があると思っております。

インターネットを通じた心理教育では同じ病気の方が全国から集まりやすく、手応えを感じています。

当事者でありながら専門家でもあるという視点から、こころのバリアフリーを考えていきたいです。



### 水月 琉凧（子育てピアサポートグループゆらいく・生きづらい子育てピアの会 代表）

初めまして。

「子育てピアサポートグループゆらいく」（全国ネットワーク）及び「生きづらい子育てピアの会（ゆらいく東京）」の代表を務めております水月琉凧（みづきるな）と申します。

日本うつ病学会で秋山先生とお会いし、入会させていただきました。

私自身は、双極性障害とADHDの当事者で、もうすぐ20歳になる息子がおります。



ゆらいくの活動は、「精神障害や発達障害などの生きづらさを抱えながら子育てしている人たちの居場所づくり・仲間づくり・情報共有」がコンセプトです。

私自身が子育ての時、孤独でとてもつらかった経験から、2019年にゆらいくを立ち上げ、体験の共有・共感を以て、「独りじゃないんだ」という思いで繋がることを大事にしています。

精神障害者への子育て支援は、まだまだ支援者の理解も支援そのものも行き届いていないため、ゆらいくに集まった声をもとに、パンフレットや支援者向けの動画なども作りました。

また、今後、啓発活動も積極的に行っていきたいと思っています。

精神障害を抱えた親が周囲に相談できないのも、私が実名で活動できないのも、家族や周囲の無理解・偏見からです。

「こころのバリアフリー研究会」では、様々な方の知見に触れ、お力をいただき、こうした状況を少しでも変えていく一助になれば幸いです。

どうぞよろしくお願いいたします。

## 丹羽 開紀 (NPO 法人ノーチラス会)

はじめまして、双極症当事者の丹羽開紀と申します。

NPO 法人ノーチラス会にて、名古屋を中心に世話人として活動しています。また、企業の研究員として、脳のデータから機械学習を使って精神疾患バイオマーカーを作成する研究を行っています。

これまでは双極症に関する情報を中心に集めてきましたが、精神疾患についてより広く詳しく学ぶために入会させていただきました。

双極症の当事者として、この研究会に貢献できれば幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。