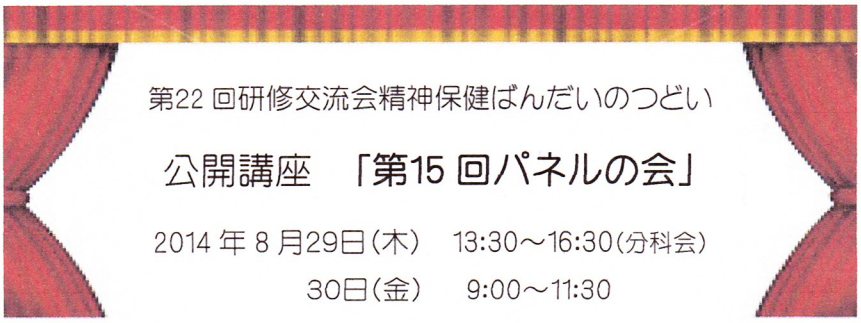


パネルの会とは、
医療関係者と精神障がい者、
その家族、そして一般市民が、
最新の精神医学・医療を学び
あい、お互いに情報交換をし、
理解を深めるための会 です。

『パネルの会』は、福島県精神障がい者家族会連合会つばさ会「研修交流会精神保健ばんだいのつどい」の公開講座として開催されております。今年は、1日目に分科会、2日目に第15 回パネルの会という日程で開催されました。初日、福島市はあいにくのお天気で、福島市から猪苗代に向かう土湯街道は深い霧の中でしたが、土湯トンネルを抜け会津に入ると嘘のように晴れていて驚いたほどでした。例年、猪苗代はお天気に恵まれ、今年も会場からは光り輝く猪苗代湖が見渡せました。心洗われる風景です。

『第15 回パネルの会』には、精神障がい者ご本人、そのご家族、作業所など福祉施設スタッフ、ボランティアの学生、医療従事者など約268 名のご参加をいただき開催いたしました。ご来場いただいた皆様、そしてパネルの会開催にあたりご協力いただきましたばんだいのつどい実行員会の皆様に心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

では、パネルの会の様子をご報告させていただきます。

《テーマ》

「親なきあとをどう生きる？　－統合失調症の回復と医職住－」

今回のパネルの会では、当事者の御家族より、「自分が元気なうちはいいけれど、将来いなくなったあとに、当事者本人の生活がどのようになるか心配なので、このことをテーマにしてほしい」という御要望が多かったため、テーマを『親なきあとをどう生きる？-統合失調症の回復と医職住一』にさせていただきました。

「親なきあと」ということばの使用については御不快な思いをされる方もおられるのではないかという懸念もございましたが、これからのことを考える上で避けては通れない重要なテーマであると考え、「親なきあと」ということばを使用させていただきました。先に説明したようなテーマの決定の経緯もございましたので、ご理解いただければ幸いでございます。

パネルの会会長　丹羽真一先生のご挨拶により、「第15 回パネルの会」が開会し、県内21か所の作業施設からご回答いただいた「事前アンケート」について説明がありました。このアンケートの一部は、後ろのページでご紹介しておりますのでご覧ください。またご協力くださった皆様、本当にありがとうございました。

初めにご講演いただいたのは、福島県立医科大学神経精神医学講座の國井泰人先生です。
國井先生からは、統合失調症の研究のトピックスをご紹介いただいた後、統合失調症の一般的な経過と、生活面で起こる障害（身辺整理：身の回りのことができない。なかなかやる気が起きない、家庭生活：家事がうまくこなせない。家族と上手くいかない、社会生活：社会の野をうまく活用できない。人間関係がうまくいかない、仕事：上手くこなせない。コミュニケーションがとれない）を“薬物療法”と“リハビリテーション”により、上手く付き合っていくコツがあること。特に服薬はいつまで続くのかと不安にならず、高血圧の薬などと同じく長い付き合いが必要で、治っている時間を長くするために非常に

役にたつのですと話されました。

「自立」は人それぞれいろいろで、さまたげるものもいろいろだから、自分自身にとっての「自立」は何かを考えること自体が「自立」への第一歩であること。薬の選択肢は多様で、自分の生活スタイルや「自立」の形に合わせて選択し、「飲まされるもの」ではなく、「自分らしく生きるために必要なもの」ですと教えてくださいました。

次に、福島県立医科大学附属病院医療連携・相談室、精神保健福祉士の國分亜紀子さんより、“もし一人で暮らすことになったら、まず何に困るか？”をひとつひとつ事例としてあげ、”気づかせて“くれながら、その解決方法を助言してくださいました。

例えば、

- お風呂、洗濯、買い物・家賃、水道代、電気代どうやって払うの？　支払期限が過ぎちゃった！どうしよう！
- 受診や薬の管理は、どうしていけばいい？
- 町内の班長さんが回ってきたけど、町内会費などの集金や回覧板？　どうしたらいいの？
- お墓を守っていくって。何をしたらいいの？

「お金のこと」「食事のこと」「体調のこと」「薬のこと」「仕事のこと」「人付き合いのこと」などについてです。

それには、

「生活を支援する社会資源（制度、サービス、人など）がある」ことを知り、支援体制を整えることが必要で、「親なきあと」に備えて、「親が元気なうちに」支援体制を整えるサポートをしておくこと。しかし、あくまでも『本人』が主役で、家族はサポーターであると認識して、「親なきあと」に『本人』が困っても助かる体制つくりをしておくこと大切だと話されました。

最後に、精神障害とともに日々をおくることや生活するのに必要なサポート体制を考えるとき、特にこの医・職・住に対するサポートが必要で、「医」は病気・障害とうまく付き合っていくため、「職」はいきがいのため、「住」は地域生活の継続のため、そのために必要なサポートは何かと考えていくと、より困っても助かる支援体制が作られるのではないか。「医・職・住」を念頭に、親なきあと、ご本人が、困っても助かる生活を皆さんで考えていきたいと話してくださいました。

この後、現在親元から離れ、一人暮らしをされた八巻さん（当事者）に、國分さんがインタビューをされたビデオが上映され、國井先生や國分さん、お父様、障がい者相談・地域活動支援センターひびきのスタッフなど、八巻さんの治療や生活支援に関わった皆さんとのエピソードを、時にユーモアを交えた会話で会場を暖かにしました。

そして、八巻さんが会場の皆様の前で読み上げたメッセージです。

親なきあとをどう生きるかですが、今の私にとっては耳の痛い話です。現在の私は精神的にも、金銭的にも、親に、おんぶにだっこなんです。今、こうして生きていけるのは親のお蔭です。この年になって恥ずかしい限りですが、でもいくつか努力していることがあります。作業所に通って少しでもお金を稼いだり、入院をしているときには、医師や作業療法士や看護師、それに患者さんに協力してもらい、コミュニケーションの練習、症状管理の練習や集中力、持続力をつける練習をしています。これらの自己啓発が出来るほど、体調が良くなるまで十年近くかかりました。昔は処方された薬を、眠剤しか飲んでいませんでした。國井先生に、薬を飲む意味、脳機能をガードするとか重要性を教えてもらい、自分から薬を全部飲むようになり、少しずつ生活の障害を減らしてきました。生活の障害が減ったことで、友人と話をしたり、お茶を飲みに行ったり、ランチに行けるようになりました。お金を貯めて好きなものを買う楽しみも出来ました。これから十年後には、少しずつでもいいから親に依存するのを減らしていきたいと思います。世の中は厳しい。病院で治療を受けながら、健常者に負けない意気込みで、一日一日を大切に頑張っていきたいです。そして親に依存するのを、少しずつ減らしていきたいです。

最後に、ご家族を代表して福島県相馬市、相双地区家族会の今野忠八さんが、「あたりまえの生活が出来るために　ー親の願いー」と題し、いつか私たち夫婦が、息子の生活を支援出来なくなることを考えると、不安でいっぱいになり、息子が自立している姿を見ることが出来れば、安心して老後を過ごして行けるのですが、それにはどうすればいいのか、私なりに考えているのですが、時間ばかり過ぎていき、安心にたどり着かずにおりますと、親の思いを話してくださいました。

いつでも願っていることは、「朝起きて、顔を洗って、ご飯を食べ、日中行くところがあって、仲間と過ごせて、夜はちゃんと眠れる、そんなつつがない人間として当たり前の生活を日々送って欲しい」ということです。本人がやる気を起こして、努力していけるように、医療者と家族と福祉関係者が共通意識を持って、ひとりひとりを理解し、支援し、導けて行けたらと話され、その提案の一つに、当事者が親元から離れ、「1人で生活をする」ということを模擬体験ができるショートステイのような施設が出来れば、「親に頼れない」という環境を体験することで、自己を制し、見つめ、次に進める何かを見つけて欲しいと話されました。

最後に、親としては、「生活に密着した医療」、「福祉施設のサービスの改善」、「就労支援」などの環境が整い「息子が自立していくこと」を切望していますと締めくくられました。

会が終わった後で、今野さんが「私たち親の頭から離れないテーマで、取り上げてくれて本当にありがとう。手を出さずに、少しずつ本人にやらせてみます」とおっしゃってくださいました。

休憩を挟み丹羽真一先生の進行により、パネリストの皆様とのディスカッションが行われ、会場からの質問に答えながら会が進められ、来年の開催を望む声を最後に、大盛況いただき閉会いたしました。

最後に、参加者のご感想から、一部をご紹介いたします。

- 親がやっていることをいつかは自分もしていかなくてはいけないんだなと、自覚出来たことは良かったと思う。
- いろいろな制度を利用すれば、ひとり暮らしもできるんだなということが分かって良かった。
- 統合失調症の研究が非常に熱心にされているのは胸打たれたのもがありました。
- 素晴らしい大会に参加でき、思いやりの気持ちを持った人ばかりで感激しました。来年も参加します。福島県の心の糧にして、へこたれないでガンバロー。
- 自立するためには、ひとりで暮らすためには、困難なことは何か、具体的に知ること。1 人で家族だけで考えるのではなく、多くの人を巻き込み、社会資源を活用していくことが大切だと知りました。
- アンケート結果で現状を知ることが出来。「医療」を生活に看た医療として位置づけ、薬の話、医療相談員の方のとても分かりやすいお話、八巻さん今野さんのご苦労と決意などは本当に胸にしみました。今後とも、医療者の立場でこの疾患のこと、当事者、ご家族のことを理解し関わっていこうと思います。貴重な場となりました。ありがとうございました。次回も参加させていただきます。とても勉強になりました。
- 障がい者が日常感じていることをテーマにしており、興味深かった。私自身「家族の死後が不安」という声は頻繁に聞くため、今後支援をしていくにあたって参考になる点が多く、有意義な時間だった。

来年度は、10 月 30 日(金)に開催の予定です、テーマは、多くの方の要望に添えるよう検討していきます。どうぞ、今後ともよろしくお願い申し上げます。

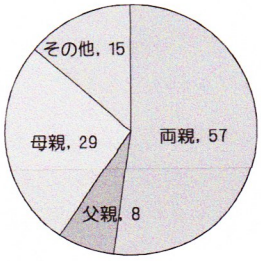
パネルの会事務局

事前アンケート結果　（一部抜粋）

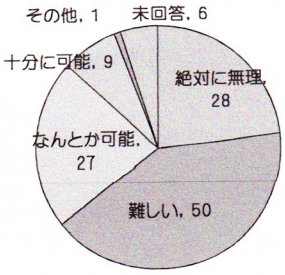
回答者数 284 名（当事者 206 名、ご家族 43 名、福祉施設スタッフ 31 名、その他 4 名）

親なきあとをどう生きる？　～統合失調症の回復と医職住～

どなたと同居していますか？



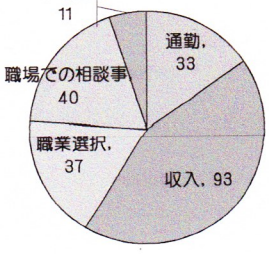
今現在、おひとりで生活することは可能だと思いますか？



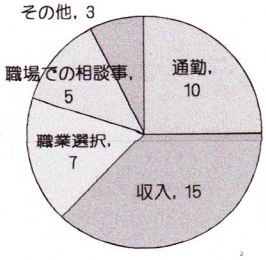
親なきあとをどう生きる？　～統合失調症の回復と医職住～

親なきあと、仕事を続けていくうえで心配なことは何ですか？

当事者本人



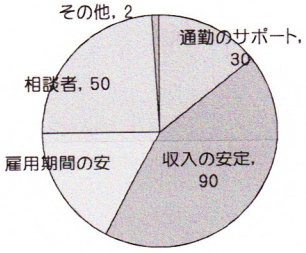
ご家族



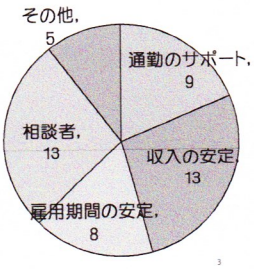
親なきあとをどう生きる？　～統合失調症の回復と医職住～

親なきあと、職場に期待したいことは何ですか？

当事者本人



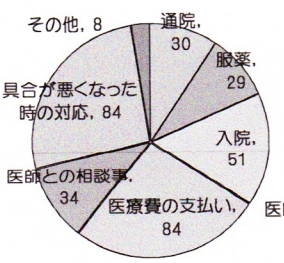
ご家族



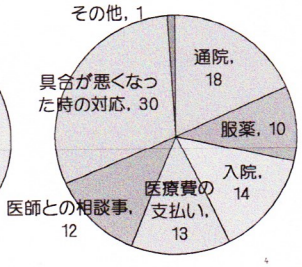
親なきあとをどう生きる？　～統合失調症の回復と医職住～

親なきあと、医療を受けていくうえで、心配なことは何ですか？

当事者本人



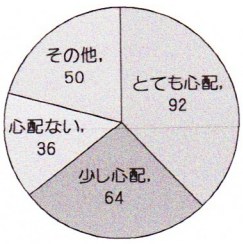
ご家族



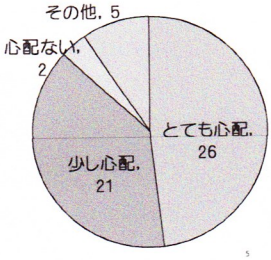
親なきあとをどう生きる？　～統合失調症の回復と医職住～

親なきあと、生活費の心配はありますか？

当事者本人



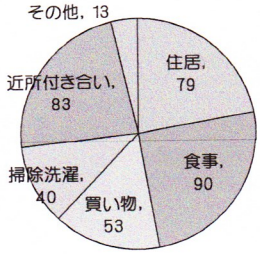
ご家族



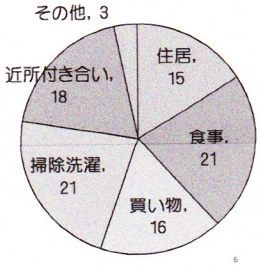
親なきあとをどう生きる？　～統合失調症の回復と医職住～

親なきあと、心配になると思うことは何ですか？

当事者本人



ご家族



事前アンケート(自由記述より抜粋)

親なきあとをどう生きていきたいですか？　　～当事者本人～

•自立して生きていく。
•親に見習って強い人間になりたいです。人にだまされない、幸福な生活を送りたいです。
•自分らしく、自由に、社会の常識に沿って一人前に。
•一人暮らしをしていきたい。元気なうちは作業所に通っていたい。
•今はまだ考えられない。想像がつかない。
•生活リズムをきちんとして支えてくれる人、周りの方々のサポート、相談し、不安、心配事を少しずつ減らしつつ生きていきたい。
•薬を飲んで、安定した生活。精神面も体のことも楽しく生活したほうが良いと思う。
•病気になってからの経験を生かした仕事や活動を積極的に行い、仲間とともに元気に生きていきたいです。
•一般就労をしながら、近所の人とお互いに助け合いながら生活。•規則正しい生活
•今の生活より多少悪くなっても幸せに生きていきたい。
•自分なりにせいいっぱい生きたいです。
•近所の人とコミュニケーションを上手にやることであいさつが大事だと考えて生活を心がけていきたいです。
•グループホームでみんなと仲良く暮らしていきたいと思います。
•資格をいかして長く仕事を続けていって自立したいです
•障害者枠で就職して一人で生活できるようにしたい。
•収入が安定していて、病気のことをわかってもらえるところで働きたい。
•再入院しないで、できることなら実家を守っていきたい。
•仕事の時間のバランスを図りながら、ストレスの少ない生き方をしたい。

親なきあとをどう生きていってほしいですか？　　～当事者の家族～

•しっかりと自立して、社会の一員として生きてもらいたい。
•精神状態を常に安定して、仕事、日常生活をきちんと送ってもらいたい。
•日常生活を当たり前に、自分の症状をコントロールできること、困った時には相談して解決して生きていってほしい。
•当事者の施設ができれば、お世話になりたい。
•病気のことを皆に知ってもらい理解してもらって穏やかに生活してほしい。
•今から少しずつ、自分のできることはやっていくようにして、将来、自分一人でやれるようになってほしい
•お金の使い方、身の回りのことができるように、他人に迷惑を社会のルールを守って生きていってほしいです。
•社会の中へ受け入れてほしい。理解し、支援してほしい。
•楽しい毎日で過ごしてほしい。
•作業所での受け入れ、ケア、訪問看護、ケースワーカーさんの協力、地域での支援を必要としたい。
•最小限自分の身の回りことや金銭の管理もできるように、自分の病を理解した上で少しの生き甲斐となることが持てますよう願っています。