日吉台学区福祉研修

精神障害（心の病）って何？

「困った人」ではなく「困っている人」とともに生きる地域づくり



合同会社なぎの木

訪問看護ステーションひまり

就労継続支援B型事業所イロハニトイロ

相談支援事業所MONACA

猪飼英也・金村栄治 ・猪飼裕奈

本日の講師紹介



猪飼英也

看護師26年目

合同会社なぎの木代表

相談支援事業所MONACA



猪飼裕奈

精神保健福祉士20年目

就労継続支援B型事業所

イロハニトイロ



金村栄治

作業療法士23年目

就労継続支援B型事業所

イロハニトイロ所長

※全員が精神科のみの実務経験となります

本日の研修内容

１　法人紹介（猪飼英）

２　心の病について（金村）

精神障害って何？
日本の精神医療・福祉の現状
薬で病気は治らない
ある地域の紹介
今日から私たちにできること

３　対話実践

「聞く」と「話す」ワーク

４　質疑応答

法人紹介

合同会社なぎの木

- 訪問看護ステーションひまり
- 就労継続支援Ｂ型事業所イロハニトイロ
- 相談支援事業所MONACA

訪問看護ステーション ひまり

irohanitoiro

MONACA
相談支援

施設紹介

就労継続支援B型事業所イロハニトイロ

2018年設立

精神障害の方に特化した就労支援施設

当事者の方々の声でできた事業所

“対話”を中心にした支援

“支援しようとしない“支援



後で動画（普段の様子）を流させていただきます（3分ほど）

プログラム

精神障害（心の病）って何？

こんな思い込みはありませんか？

・心が弱い人がなるもの



・何をするか分からない怖い人たち



これ、全部間違っています！

・親の躾（しつけ）のせい



・一生治らないもの



今回お伝えしたいこと

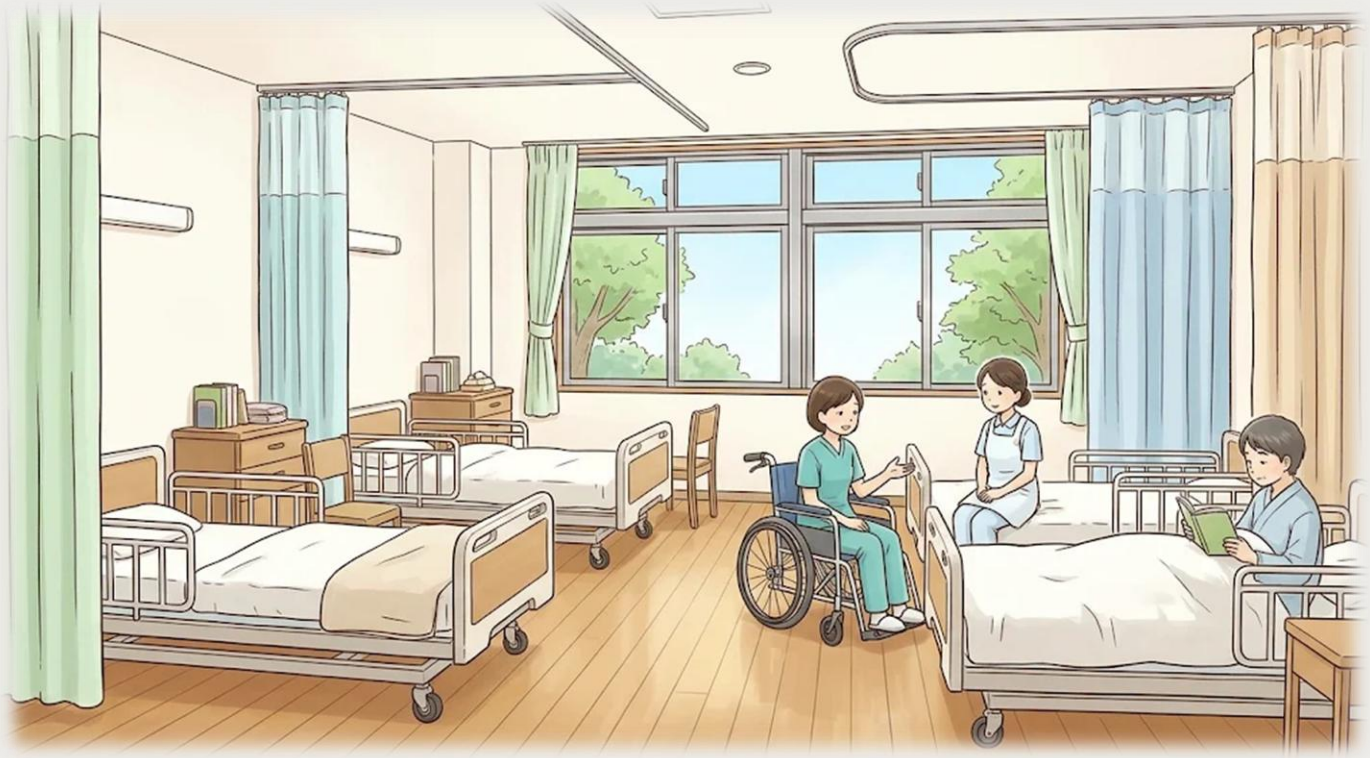
- 「心の病」は誰でもなりうる
- 「心の病」は病院で根本解決はできません
- 「心の病」は“人とのつながり”で治す
- 人とのつながりは**地域の中**で作る

日本の精神医療・福祉の現状

あなたはこの**事実**をどのように捉えますか？

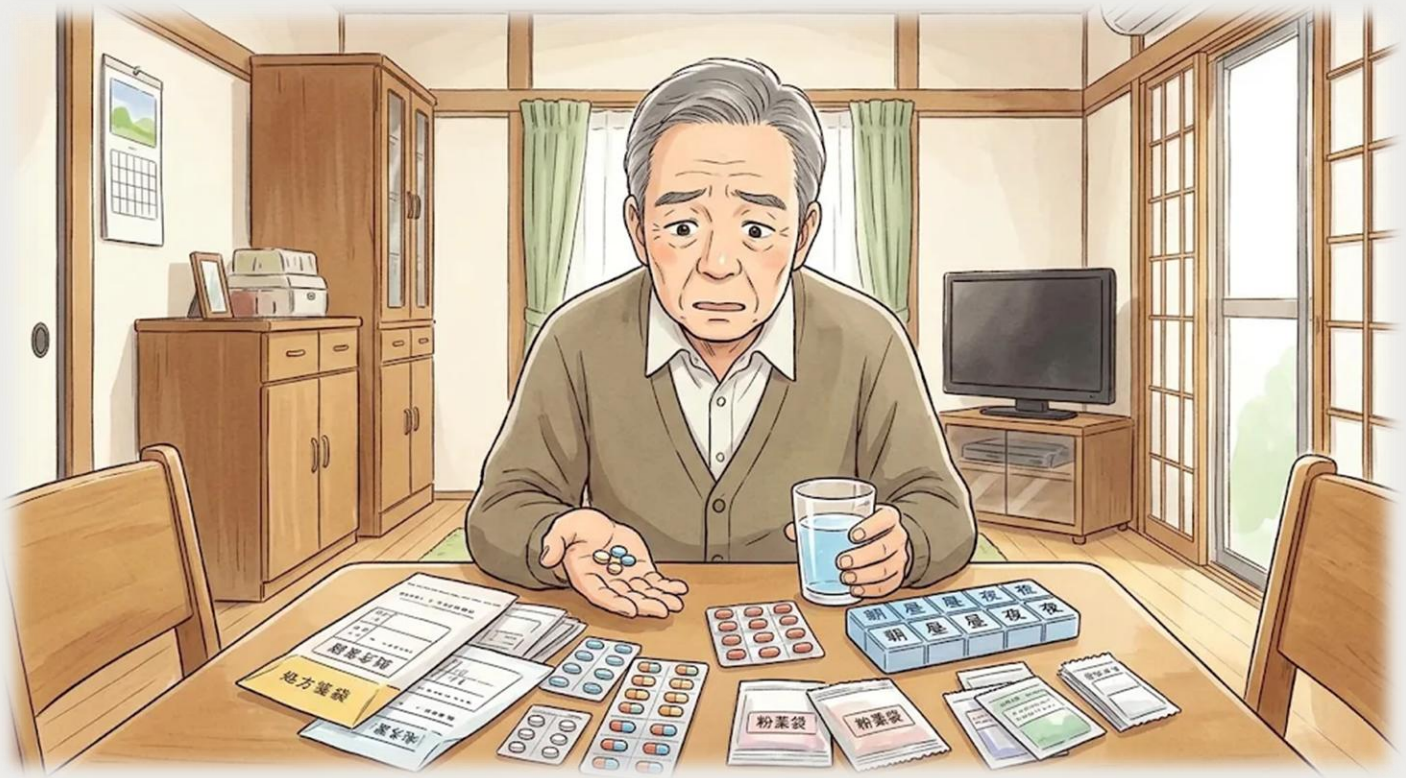
世界の精神病床の約３割が日本にある

（日本人は世界の人口の１%）



世界の薬の**約40%**が日本で消費されている

（一般科の薬も含む）



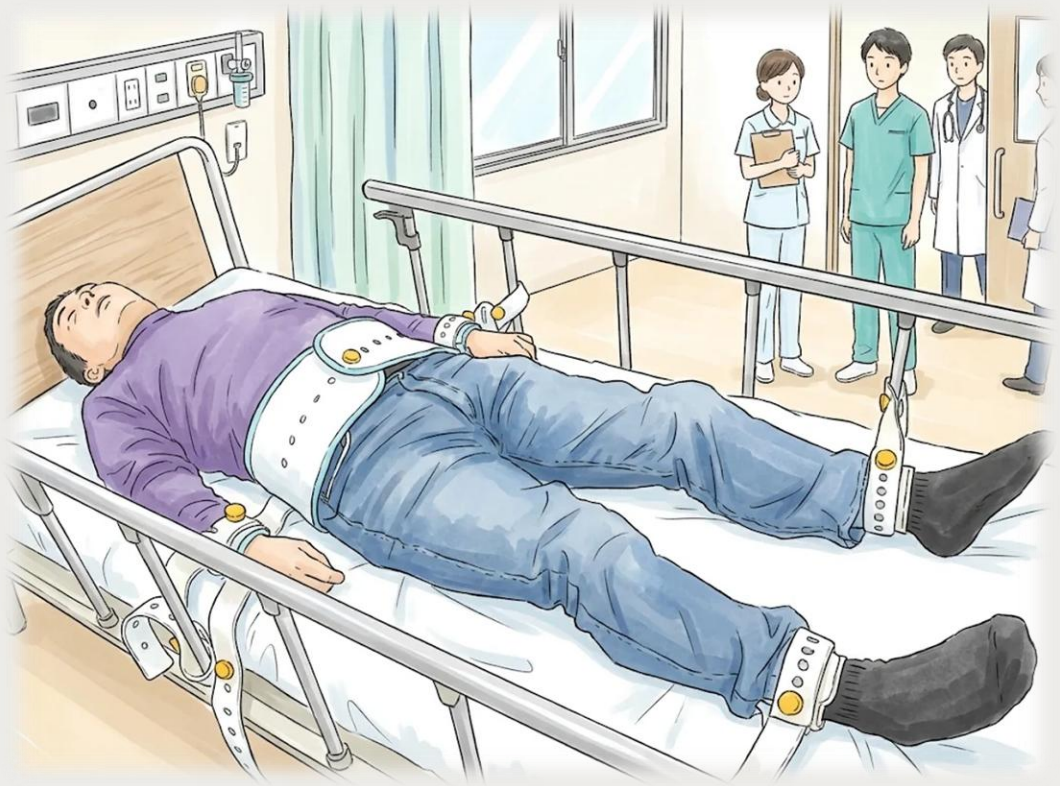
精神病院を無くした国、あるいは大幅に**削減**した国がたくさんある

（イタリア）1978年バザーリア法成立→1990年末までに全て閉鎖



（福島の原発事故で証明された事実）

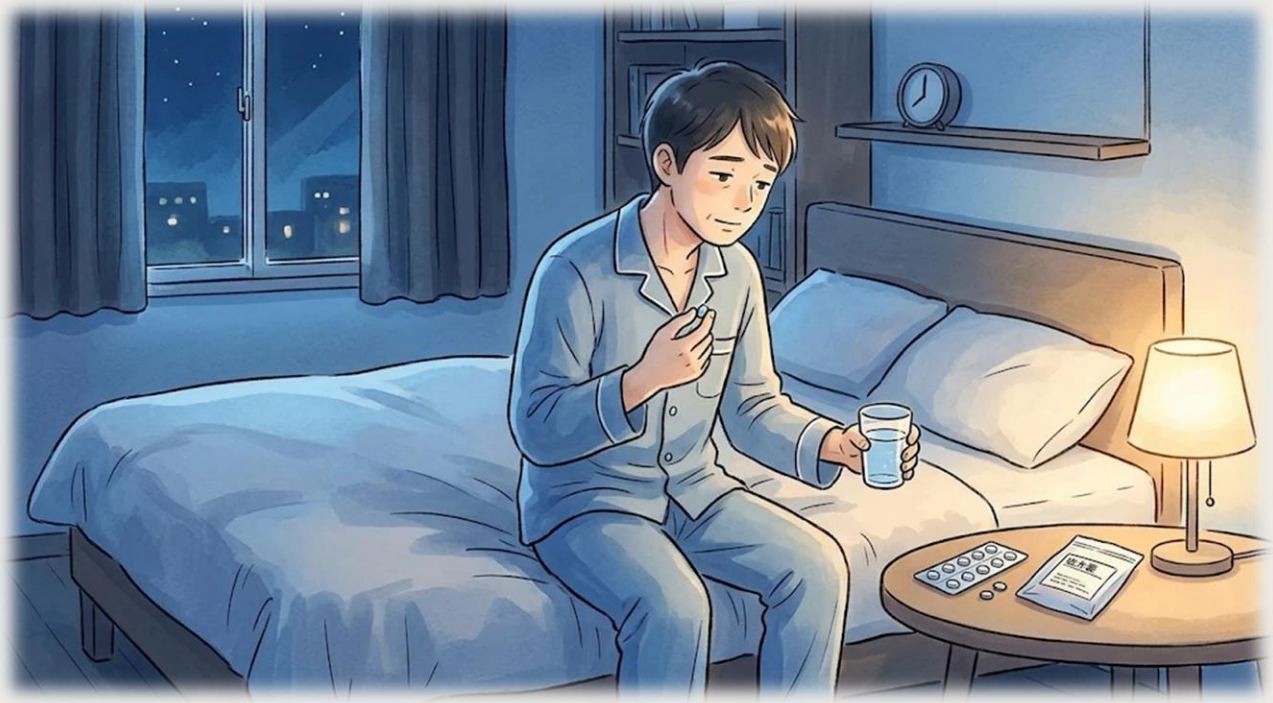
身体拘束件数は大幅増加後、高止まりのまま



睡眠薬など海外では**使用制限**（2週間以内など）のある

薬も日本では処方され続ける

（※近年少し“仕組み”が変化）



「睡眠キャンペーン」「うつは心の風邪運動」

で患者が増加！

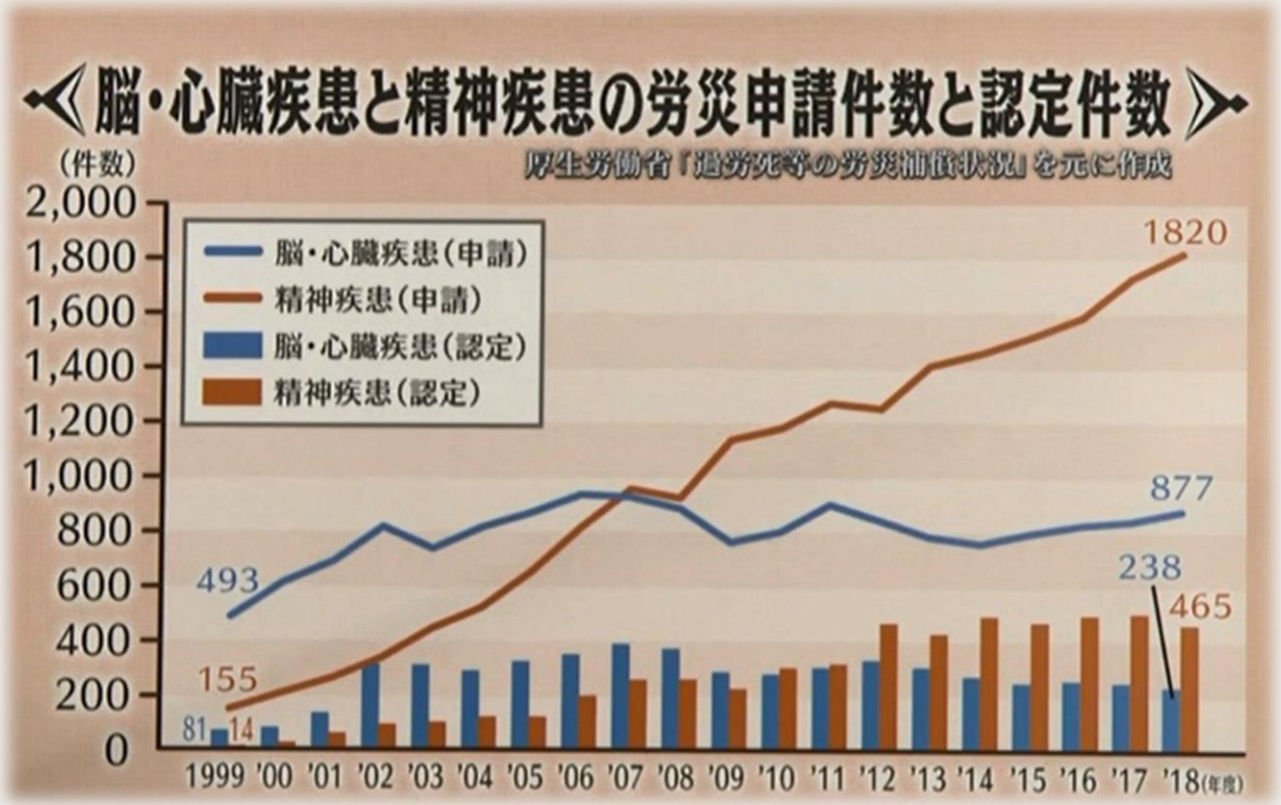




（「睡眠キャンペーン」は大津市でも実施された）

日本では精神障害者の数が増え続けている

→　現在**約615万人**（20人に一人の割合）



日本では**「一生付き合う病気」**と言われる

海外（例：フィンランド）では**８割が“完治”**しているデータがある

（本当かどうか気になる方は、ご自身で調べてみてください）

これらの**事実**を知って、皆さんは

その**理由**をどのように考えますか？

つまり

心の病になった人は、



精神科病院（あるいは心療内科、メンタルクリニック）に行き、

薬を処方される（あるいは入院する）

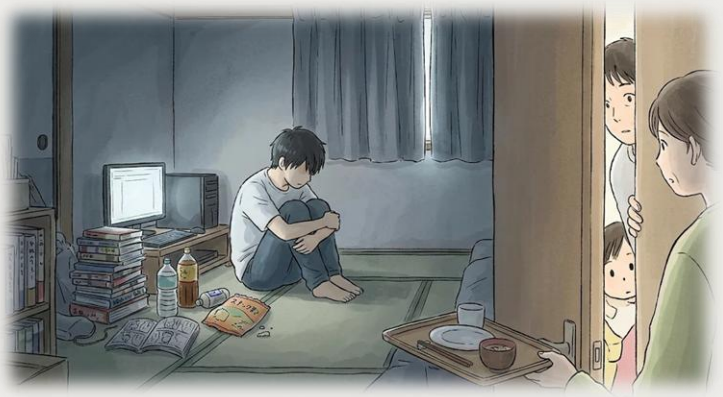
薬で目の前の苦しさは解消されますが、

心の苦しさ（根本の問題）は解消されません

薬の副作用や依存性が別の病気を作っていくことがある

「困った人」として扱われ

人との繋がりを無くしていきます



→　「ひきこもり」「入院」

→　それでもどうしようもなくなると…

家族や支援者は「あなたの為」と言って現在のその人を否定し、
良くしようとしていきます

現状への否定が、さらに心を苦しめ「ひきこもり」を強めていく

（入院、自傷行為、オーバードーズ（多量服薬）も同様）



ここに本人の声（本当の思い）はない

正しさ（～べき）や指示（～しなさい）

があるばかり

一人の人の診察に時間をかけていると病院は儲かりません

「薬」は手っ取り早い

目の前の苦しさを取り除いてくれる

「薬」に頼りがち



患者さんも救われた気持ちになる



（近年少しずつ変わり始めています）

心の病気は**誰もがなりうるもの**

なぜなら誰もに必ず**危機的状況**（クライシス）が起こるからです



私も仕事に行けなくなりました

病気になったスタッフもこれまでたくさん見てきました

病気になった精神科医もいます

薬で病気は治らない



もちろん**薬も大切**です

しかし、過度な薬は逆効果！

そして、**薬だけでは**治りません！

ある地域のご紹介

- ポリフォニー（多声的）が土台の
  フィンランド（ムーミンが生まれた国）
- 自殺希少地域、徳島県旧海部町
- 便利になって自殺者増加、広島県旧下蒲刈町
- 精神病で町おこし、北海道浦河町

ポリフォニー（多声的）が土台のフィンランド



世界幸福度ランキング1位

違いがあっていい！

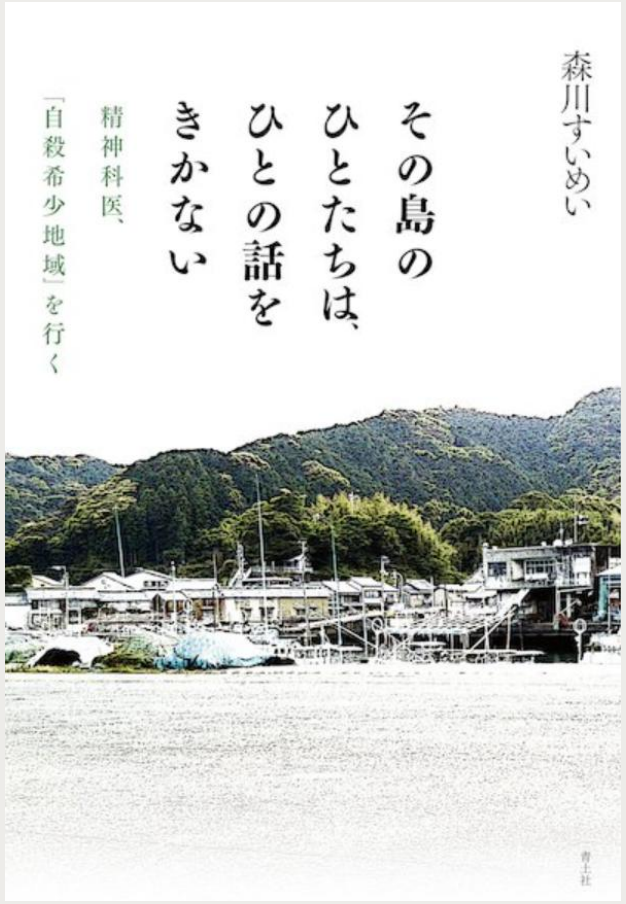
違っているのが当然！

だから“対話”する

日本はシンフォニー（調和的）

自殺希少地域、徳島県旧海部町





あちこちで喋っている

ウワサはすぐにまわる

つながりは多いが、深くまで干渉しない

特別学級が無い！

病は市に出せ！

…困っていることを人に言う

便利になって自殺者増加、広島県旧下蒲刈町



町（島）に橋が無かった時は、自殺率が非常に低かった

橋ができて便利になったら自殺率が他地域と同じ水準に！

フェリー　➡　車





フェリーの時は毎朝顔を合わし、声を掛け合う**つながり**があった

精神病で町おこし、北海道浦河町



べてるの家のスローガン

- 自分自身で、ともに（当事者研究）
- 弱さを絆に、順調に問題だらけ
- 安心して絶望できる人生

べてるの家のモットー

- 三度の飯よりミーティング
- 手を動かすより口を動かせ
- 安心してサボれる職場づくり
- 勝手に治すな自分の病気
- 自分でつけよう自分の病気
- 幻聴から幻聴さんへ
- 偏見差別大歓迎
- べてるに来ると病気が出る

町の中に精神障害者の人が居るのが当たり前。知ればいいだけ。

今日から私たちにできること

相手の話に**耳を傾ける**こと

相手の話をありのままに**認める**こと

※「認める」って「置く」だけでいい！

私の気持ちを**大切**にすること

私の気持ちを**話す**こと

つまり・・・

人との安心できる“つながり”を作ること

そのために必要なのが



すること

なぜ海外では病気が治るのか？



“対話”と“人とのつながり”

があるから

対話とつながりを“地域”の中に作っているから

フィンランド発祥　→　オープンダイアローグ

（精神病の８割が完治）　（開かれた対話）



イロハニトイロの様子

しゅうろうしえんしせつ

就労支援施設



今回はあえて**病気**については触れておりません

それは、**病気**が私たちに**色眼鏡**を付けさせるからです




グホス


年商1兆円
大企業社長


指名手配犯
詐欺集団リーダー


精神科入院歴20年
無職

私たちは、いつも色眼鏡越しに人を見ています

精神病（心の病）の人は

「困った人」ではありません



「困っている人」なのです

何に困っているのか？



それを聞けると、

手助けできること（解決できること）が



見つかるかもしれません



そして人の心は

「話を聴いてくれた」

「分かってくれた」



それだけで癒されるものです

ぜひ今日は

「話すこと」

「聞くこと」



を体験してみてください！

ワーク

対話実践（「聞く」と「話す」ワーク）

① 近くの人とペアを作ってください

②「話し手」と「聞き手」に分かれます

※役割は後で交代します

③「話し手」：５分間、自分が“今”話したいことを話す

「聞き手」：ただ頷いて聞く（口を挟まない）

④ 感じたことをシェアする

語り役

- 今話したいこと、何でもいい
- 今この瞬間に自分の中にある考えや感情を話せるといい

聞き役

- なるべく口を挟まない
- 簡単な頷きだけでいい
- 質問は相手が話し終わってから

５分
で交代

お声掛けします

やってみて**感じたこと**を少し言葉にしてくださいませんか？

「語り役」

語ることで感じたこと

話を聞いてもらうことで感じたこと



「聞き役」

聞くことで感じたこと

どんな思いが沸き起こってきたか



ワーク

対話実践（「聞く」と「話す」ワーク）

「正しさ」を持ち出した途端に「議論」となってしまいます

「議論」になると**勝者**と**敗者**が生まれてしまいます

勝敗が付くと人の関係は離れていってしまいます

大切なのは、相手の声に耳を傾けられること

自分の思いに意識を向けて声にできること

相手と私の違いを認められること

質疑応答

何か質問はございませんか？

看護師・精神保健福祉士・作業療法士がお答えさせていただきます。

今回はこのような機会をいただきありがとうございました。

誰もが住みやすい地域であり続けることを願っています。

