



思いやる 支え合う
心の世紀

運動を開始しました！

精神保健福祉家族会 シュロの会 副会長 側嶋 康博

このたび、『心の世紀』という言葉に思いを託して、シュロの会有志により運動を開始しました。

この運動は、「人のことを思いやり、お互い支え合う」ことを中心コンセプトに置き「誰もが尊厳を持って地域社会で普通に暮らせることを目的として、精神の不調、病気、障がいを持つ人への理解、医療・福祉、教育・行政制度の改善を進める精神保健福祉啓発活動」と定義しました。

さて、『心の世紀』という言葉は初めて耳にされた方もいらっしゃるかと思いますが、20世紀に精神科医の先生方を中心に提唱され、続々と精神科の新薬が開発され、さまざまな研究発表も行われていました。「心のバリアフリー」という概念・表現も提唱されました。

2002年8月に横浜市で開催された世界最大規模の「第12回世界精神医学会」の開催テーマは「手をつなごう 心の世紀に」でした。当時、幅広く『心の世紀』という言葉が用いられていました。そして、この大会開催に際して、患者・家族からの要望に沿った病名変更（「**精神分裂病**」から「**統合失調症**」）が現実のものとなりました。

2002年のアカデミー賞6部門にノミネートされ4部門を受賞した「ビューティフル・マインド」という映画では、統合失調症を患い精神科病院に通いながら研究を続け、1994年に「ゲーム理論」でノーベル賞を受賞されたジョン・ナッシュさんの半生が描かれていて、世界に強いメッセージを伝えました。

それから20年が経過しましたが、厳しい状況は、ほとんど改善はできていないと言わざるを得ません。

精神の病気については、依然として特別視され、「差別、偏見、不平等」は解消されていません。一般に、弱者の立場の問題については、性的なマイノリティー問題（LGBTQ）でも、黒人差別問題（Black Lives Matter）でも、弱者自身が声を出して主張を行っていますが、精神の分野は、そのような主張・意見を表出すると差別や偏見につながるのではないかと危惧せざるを得ず、**声を出せないまま、アピールが届かないまま、改善が進められないという現状です。**

今回、この現状を打開すべく『心の世紀』運動を開始しました。「**声なき声**」を「**声（言葉）にする**」ことで広く私たちの状況や思いを知っていただき、改善につなげていきたいのです。インターネットが発達して人と人の距離が短くなっています。ぜひ、当事者・家族、医療や福祉の従事者、教育・行政担当者、アーティスト、スポーツマン、一般市民ら**精神保健福祉を推進するボーダーレスの賛同者による「共感の意思表示」と「伝搬」**を通して、この現状を改善する契機、力にしていきたいと考えています。

まずは「**1万人署名**」を目指していきたいと考えています。皆さまのご賛同、そしてその伝搬をよろしくお願いいたします。

- ①ホームページ <https://kokoronoseiki.org>
- ②ブログ <https://kokoronoseiki.org/blog>
- ③動画 <https://vimeo.com/showcase/kokoro>
- ④署名 <https://www.change.org/kokoronoseiki>



施策の策定にあたる 基本姿勢に望むこと

昨年春から国立市長の委嘱を受け、国立市しょうがいしゃ施策推進協議会委員として、隔月の会合で市の施策についての確認、検討、助言を行っています。委員には、当事者、医療福祉関係者、学識関係者など多岐にわたりますが、精神障がい者の立場の発言が少ないため、私は「精神障がい者」の立場での発言を行っております。この紙面で、最も基本的なことについて述べさせていただきます。

目標を当市の宣言に沿った「しょうがいのある人があたりまえに暮らすまち・国立市を目指します」としていることは賛成ですが、施策へ展開する前段階での分析が不十分です。つまりなぜ当たり前に暮らせないか、当事者・家族が何に困っているか、どうしてほしいかについて、情報収集し、分析し、共有したうえで施策の策定へ結びつける必要があります。まず、不安や生きづらさを感じて生活していることを理解・把握して「思いやる」立場を確立したうえで、「支え合う」具体的な内容（施策の骨格）を設計・実施いただきたいと思います。

確かに、さまざま行政としての取組がなされています。しかし、バリアフリーやインクルーシブ、脱施設化といった言及も見られますが、とかく物理的な問題に偏りがちです。

単に障がい者の不便の解消のみならず、不安の解消、差別、偏見、不平等の解消という「本丸」に切り込むためにも、当事者・家族の思いに寄り添った「基本姿勢」を確立していただき、医療・福祉・教育など、幅広い公的なサービスにその精神が伝搬できるようにしていただくことを希望します。（側嶋 康博）

2023年 シュロの会 役員

会 長	植松 和光（東京つくし会副会長）
副会長	側嶋 康博（会PR担当、東京つくし会評議員、国立市しょうがい者施策推進協議会委員）
理 事	前田 恭子（広報担当）
理 事	匿名希望（会見担当）
理 事	匿名希望（事務局）
理 事	坂井 梓（広報担当）
理 事	匿名希望（事務局）
理 事	丸山 歌子（広報担当）
会計幹事	信田 喜代

講演会・サロン・ミニ交流会の案内

タイトル	「長引く陰性症状の対処」
日 時	6月10日（土）午後2時～
会 場	新宿区立障害者福祉センター
講 師	精神科医・大泉病院社会医療部長 山澤 涼子氏
主 催	新宿フレンズ ☎080-8082-0308

タイトル	「長期入院の精神障がい者の地域移行支援を考える」～病院から出て地域で暮らすために何が必要か～
日 時	6月23日（金）午後2時半～4時
会 場	北沢タウンホール2階会議室 小田急線下北沢駅東口・京王井の頭線京王中央口徒歩5分
講 師	古屋龍太氏（日本社会事業大学名誉教授）
主 催	都精民協・東京つくし会 ☎042-453-7534

円ループ・シュロの会サロン	
日 時	6月11日（日）10:00-12:00,13:30-15:30
場 所	おーぷんダイニングen（次ページ参照）
内 容	（午前）おしゃべりサロン （午後）相談（予約制：下記電話へ）
日 時	7月2日（日）10:00-12:00,13:30-15:30
場 所	おーぷんダイニングen（次ページ参照）
内 容	（午前）おしゃべりサロン （午後）相談（予約制：下記電話へ）

予約Tel 080-1211-6898 植松、090-7195-8994 側嶋

ミニ交流会	
日 時	7月16日（日）午後1時30分～午後4時
場 所	くにたち福祉会館 3階 講座室
内 容	シュロの会たより発送、困りごと相談

2023年度 シュロの会 活動計画

実施日	会場	内容	備考
4月9日(日) A	オープンダイニング円	サロン及び家族相談日	
4月23日(日) P	くにたち福祉会館 会議室	第27回総会	
5月14日(日) A	オープンダイニング円	サロン	
5月28日(日) P	くにたち福祉会館 中会議室	ミニ交流会(1回目) 家族相談日 広報紙発行日	役員会
6月11日(日) A	オープンダイニング円	サロン及び家族相談日	
6月23日(金) A	北沢タウンホール	東京つくし会2023年度評議員会	
6月23日(金) 午後2時	北沢タウンホール	東京つくし会講演会長期入院の精神障がい者の地域移行支援を考える ～病院から出て地域で暮らすために何が必要か～	
7月2日(日) A	オープンダイニング円	サロン及び家族相談日	
7月16日(日) P	くにたち福祉会館 講座室	ミニ交流会(2回目) 家族相談日 広報紙発行日	役員会
8月13日(日) P	くにたち福祉会館 大ホール	市民精神保健講演会 (予定)	
8月27日(日) A	オープンダイニング円	サロン及び家族相談日	
9月10日(日) A	オープンダイニング円	サロン及び家族相談日	
9月24日(日) P	くにたち福祉会館 小会議室	ミニ交流会(3回目) 家族相談日 広報紙発行日(予定)	役員会
10月8日(日) A	オープンダイニング円	サロン及び家族相談日	
10月22日(日) P	くにたち福祉会館	家族学習会(予定)	
11月12日(日) A	オープンダイニング円	サロン及び家族相談日	
11月26日(日) P	くにたち福祉会館	ミニ交流会(4回目) 家族相談日 広報紙発行日(予定)	役員会
12月10日(日)	場所未定	忘年会(予定)	
1月14日(日) A	オープンダイニング円	サロン及び家族相談日	
1月28日(日) P	くにたち福祉会館	ミニ交流会(5回目) 家族相談日 広報紙発行日(予定)	役員会
2月11日(日) A	オープンダイニング円	サロン及び家族相談日(予定)	
2月25日(日) P	くにたち福祉会館	家族学習会(予定)	
3月10日(日) A	オープンダイニング円	サロン及び家族相談日	
3月24日(日) P	くにたち福祉会館	ミニ交流会(6回目) 家族相談日(予定)	役員会

A: 午前10時から
P: 午後1時30分から

オープンダイニング円: 国立駅南口徒歩5分 国立市東1-17-20 サライズ 21ビル203



今回、自由ひろばで、シュロの会会員で当事者である福永悠さんの最近の活動を報告いただきました。当事者間で、悩みや生きづらさなど共通の課題を共有しながら支えあえていらっしゃると思います。たいへん参考になるいい活動です。

当事者の居場所を開設しました！

昨年から本格的に始めた当事者活動で忙しい日々を送っています。まず、昨年9月に母と二人でスタートさせた生きづらさを抱えた方向けの「みんなの居場所いっぽく」。月2回程度、日野市内の旭ヶ丘中央公園地区センターを中心に開催し、今の悩みごとや抱えている生きづらさなどを自由にお話して頂いています。参加者は、精神疾患をお持ちだったり、ひきこもりを経験されたり、依存症を克服されたりしたご本人や、そういった方のご家族の立場の方、支援者の方、行政関係の方など10代～80代で現在のべ180人を超えました。

また、精神疾患の影響で10年以上のひきこもり経験がある50代の男性が発起人となった当事者向けの新聞「ふらったー」の制作にも参加しています。発起人の男性も私も多摩棕櫚亭協会さんの登録者で、一昨年の夏ごろから谷保の棕櫚亭さんで制作メンバー5人を中心に毎月会議を重ねて来ました。新聞の内容は、国立社協さんが月2回開催している生きづらさを抱えた方向けの居場所「からふらっと」でピア・サポート的に当事者ながら世話人もされている方々の体験を発信して行くもので、ようやくこの5月に創刊号を発行する事ができました。

ほかに、小学校や障害者関連団体などで講演をして、世の中に当事者のことを少しでも知ってもらうことで偏見や差別、誤解を減らし、当事者やご家族が自分たちのことを周りに自然に語れる世の中になって欲しいと思い、活動しています。

(福永 悠)

「いっぽく」のお知らせ

【生きづらさを感じる方の居場所「いっぽく」】

つらさを感じることで、ひと休みに来ませんか？ 個別テラス、会議ベンチなどのスペースもあります。通達の関係では参加のきっかけや、今の困り事を話したり、支援制度・年金制度などの情報交換をしたりしました。なかなか開りに話さづらしいことも話せるかもしれません。もちろん聞いてくれるだけでもOKです。ウソ、泣き、ボツヤ、モルックなども構っていません。

【参加申し込み参加費不要・入退場自由・仮名参加OK・秘密厳守】

【日時】
5月 7日(日)13時30分～16時
5月24日(水)13時30分～16時
6月 15日(木)13時30分～16時
6月30日(金)13時30分～16時

【場所】
日野市旭ヶ丘中央公園内地区センター
(日野市旭ヶ丘5丁目1-1)

「みんなの居場所いっぽく」
ホームページ

<https://ippukugo.jimdofree.com>



会員の皆様からのコメントをお待ちしております。コメントは、家族会・ミニ交流会時やホームページのお問合せメールでお受けしています。300文字以内でお願いします。(編集部)

【編集後記】 近所の病院の垣根に華麗なバラが並び、色彩と芳香に思わず引き寄せられました。これとは真逆に、電車の隣席の方の柔軟剤の香りに耐えられず席を立ったり、空気が循環しない講演会場でのいのために吐き気がして退室することがありました。柔軟剤・合成洗剤・制汗剤・芳香剤等の強い香りを持つ製品による健康被害を「香害」といいます。化学物質過敏症という病気があります。「化学物質に敏感に反応し、中枢神経・自立神経系を中心に多彩な症状が誘発、悪化する疾患」です。

CMで流れている香りのする柔軟剤は、香料成分である化学物質をカプセルに閉じ込めてできています。このカプセルが洗濯後、河川に流れマイクロプラスチックとなって、香料成分と共に魚介類に蓄積します。次に洗剤類を購入する際には、このような問題があることを思い出して製品を選択していただくと幸いです。(S)