2002年4月23日 第三種郵便物認可（毎月3回5の日発行）
2015年6月18日発行　SSKW増刊通巻3630号

SSKW

巣立ちだより

No.45

今年度より、巣立ち会と東京大学精神医学教室は23年間にわたる巣立ち会の活動をふまえた共同研究を開始します。巣立ち会の顧問医であり、今回の共同研究をご提案くださった近藤伸介先生にご寄稿いただきました。

巣立ち会と東大の共同研究に向けて

近藤伸介
こんどう・しんすけ
巣立ち会顧問医
東京大学医学部精神医学教室

必要なところに届かない恩恵

巣立ち会とは、私が研修医の頃、吉祥寺病院で開かれていた田尾（たお）さん主催の勉強会に誘っていただいたときからのご縁ですから、かれこれ20年近くになります。15年ほど前からは巣立ち会の顧問医として微力ながらお手伝いもさせていただいています。

さて、この20年を振り返れば、生命科学の分野では新しい発見が相次ぎました。たとえば、神経細胞が脳内で日々新しくできていること（神経新生）や、皮膚細胞から神経幹細胞を作り出せるiPS細胞などがあげられるでしょう。iPS細胞の技術を用いれば精神神経疾患の根本的治療も可能になるかもしれないなど夢のある話もたくさん耳にするようになり、精神医学でも新しい治療薬が生まれたり、新しい治療ガイドラインが刊行されたりして、こうした情報はスマホやパソコンがあれば一般の人でも簡単に入手できる時代になりました。

では、精神疾患をもつ人にとって、暮らしやすい社会になったでしょうか。

科学は新発見を志向しますが、その成果は必要なところに届けられて初めて価値あるものになります。ペニシリンにしても、インスリンにしても、医学的発見の成果は誰でも手に入れることができます。ところがACT(包括型地域生活支援)にしても、CBT(認知行動療法)にしても、有用性は証明されているにもかかわらず、実際にその恩恵を受けられる人は一握りしかいません。発見されても必要なところに十分に届けられていないのです。

サービスが届かない領域に光を当てる活動

研修医だった当時、私は何年も何十年も病院に入院して過ごす患者さんたちと出会い、彼らが過ごす精神科病院という異次元空間に衝撃を受けました。「よくなって退院してもらいたい」という医師であれば当たり前の感覚が徐々に変容しそうになっていく中で、長期入院している患者さんが退院して町で暮らすための住居や生活を支援してくれる巣立ち会の存在は、希望を感じることができる大変ありがたい存在でした。

思えば、長期入院を余儀なくされている人たちは、野宿しているわけではないにしても、自分の住まいを持たない「ホームレス」ということができます。北米ではホームレスの精神障碍（しょうがい）者を支援する方法として、ハウジング・ファースト（Housing First; まずは住むところから）という考え方が近年広がってきました。従来の方法（退院してまず施設入所し、そこから段階的に単身生活を目指す方法）よりも効果的であるというエビデンスも出ています。

巣立ち会は、当時から次々にアパート形式のグループホームを増やし、今ではその数80室以上です。さらに日中活動の場を作り、仕事探しを手伝い、体調を崩しても地域で最大限サポートします。エビデンスに基づく支援といった考え方が流布するずっと前から、いわばACTやハウジング・ファーストの重要性と有効性を直観して実践し続けてきました。

さらに薬物療法一辺倒でいまひとつ治りきらない慢性うつ病の人たちのための事業所（ルポゼ）を立ち上げたり、精神疾患がもっとも発症しやすい思春期の若者たちを医療にかかる前から支援する事業所（Color）を始動させたり、常に先進的な地域ケアを模索しながら、ニーズがあるのにサービスが届かない領域に光を当て続けてきました。こうした巣立ち会の活動や熱意あるスタッフの皆さんからは、いつも大きな刺激を受け、支援の本質について教えられることばかりです。

地道な実践の成果を発信

3年前から、15年ぶりに大学に勤務するようになりました。大学は医師をはじめとして未来の専門家を育てていく場所です。そのために巣立ち会の実践を分析して、教育に生かしたり、政策決定に影響を与えるようなエビデンスを発信したりすることが、大学に勤める私の使命であると考えるようになりました。今年度からは巣立ち会と東大による共同研究をスタートさせます。全国でも類をみない成果を地道に挙げてきた巣立ち会の実践をまず忠実に記述することから始める予定です。これからも皆さんと一緒に知恵を出し合いながら、利用者の方々のニーズに応え、かつコミュニティの役にも立てるような福祉サービスのあり方を模索していきたいと思います。

2002年4月23日 第三種郵便物認可（毎月3回5の日発行）
2015年6月18日発行　SSKW増刊通巻3630号

講演会レポート

三鷹市精神障がい者地域自立生活支援事業　講演会

新しい障害の形

講師：竹内政治氏　平成27年3月20日(金)　三鷹産業プラザにて

一体感あふれる講演

3月20日(金)、三鷹産業プラザにて竹内政治(たけうちまさはる)氏の講演会が行われました。竹内氏はさいたま市当事者会の事務局長、グループホームの世話人を歴任、全国各地の学会や講演会で講師を務めていらっしゃる方で、非常にエネルギッシュにお話を進められました。80名以上の来場者は、自分たちに質問をしたり話を振ったりする竹内氏の話術に引き込まれ、講演会が終了する頃には会場の中に一体感があふれていたように感じられました。「私のことを見たことがある人？」などと軽いジャブを入れながら始まった講演は、現代という時代に生きることの大変さ、精神障害（おもに統合失調症）をもつこととその影響、精神科病院と長期入院者の問題､そしてご自分の今までの体験と、多様な内容を含んでいました。

作業所は肯定の文化

まず、筆者が興味深く聞いたのは、竹内氏の発病体験でした。およそ30年前の出来事にかかわらず、つい最近の出来事のようにはっきりと覚えておられ、それを語られましたが、それが竹内氏の体験の強烈さを物語るような気がして、話に引き込まれました。長期入院者や劣悪な精神科病院のことに言及なさったときの口調の激しさには、竹内氏の軽快な語り口に隠されている彼の情熱とともに悔しさ、やるせなさを感じ、当事者会の立ち上げの経緯をお話しくださっているときには、なるほど、と納得。また、ピアスタッフについての話は大変身につまされ、理論や紙の上でのピアスタッフという6文字の言葉の裏側にある諸々についてしっかり考えるべきなのだ、という思いを新たにしました。作業所についての話の中で、作業所というのは肯定の文化だ、という言及があり、作業所の職員としての自らを大きな反省をもって振り返りました。最後にご自身が重複障がいをもつようになった経緯をお話し下さり、身体障がい者との待遇の違いを指摘、精神障がい者としてこれからどのように活動をしていくつもりかを語ってくださいました。

講演時間の最後には、会場からの数々の質問にお答えくださり、参加者全員大変充実した時間を過ごすことができたと思います。

根底にある怒り

講義内容は広く、短くまとめることは難しいのですが、一貫して流れていたのは「自分の体験を糧にして世の中に精神障がい者のことを訴え、また、精神障がい者に自分たちの思いを言葉にしていくことを促し、身をもって示す」という決意であり、竹内氏の言葉によると「根底にある怒り」を糧にこれからも闘っていくという態度だったように思われました。

最後になりましたが、講演に来ていただきました竹内氏にお礼を申し上げて、報告の終わりとさせていただきたいと思います。竹内政治さん、貴重なお話をありがとうございました。

(安井(やすい))

世田谷泉高校への支援事業の報告書を作成しました

2年目を終えた世田谷泉高校での取り組み

ユースメンタルサポート Color が、独立行政法人福祉医療機構の助成金を活用し、東京都立世田谷泉高校と都立松沢病院と連携して実施している「精神疾患を持つ高校生への早期支援事業」が 2 年目を終えました。

この事業は、東京都のチャレンジ高校の一つである世田谷泉高校に対して、定期的に支援員を派遣し、生徒や保護者への相談支援や教職員との連携を行うものです。生徒に向けたメンタルヘルスについての授業、メンタルヘルスに関するアンケート調査､教職員向け研修なども行っています。

チャレンジ高校とは、小・中学校での不登校や高校での中途退学を経験した生徒など、これまで能力や適性を十分に生かしきれなかった生徒が、自分の目標を見つけてそれに向かってチャレンジする、三部制の定時制単位制総合学科高校で、都内に 5 校あります。

徐々に示される有効性

相談支援活動は 2 年目ということで、1 年目に比べるととてもスムーズに取り組めたように思います。休み期間中を除く毎週火曜日に学校に伺って、事前に紹介を受けた生徒に会って話を聞きました。平成 26 年度内に 9 名の生徒に継続的な支援を行いました。

教職員向け研修は理事長の田尾が講師となり、1 年目と同様に全職員というわけではなく特別教育推進委員会（10 名）での実施でしたが、後日、研修会資料の抜粋を職員全体に配布・報告していただきました。時間はかかっていますが先生方の間に浸透していくことを期待しています。コーディネーターの先生との信頼関係が深まり、この活動の重要性を認識していただけたので、平成 27 年度はより多くの先生方に、この活動をご理解いただける機会がもてそうです。

生徒向け授業では、平成 25 年度の「全校生徒への一括の授業」という形式から、今回は 1 年生全員を対象に、より小さな単位で 3 回に分けて実施しました。幻聴や妄想といった症状も含めて、思春期に起こりやすい「こころの状態」について、当会の西田（にしだ）が講義を行いました。もともと人に頼ることや人に相談することに抵抗感が強い生徒が多い実態がありましたが、授業後のアンケートでは 66％の生徒が「困ったときには専門家に相談してみようと思う」と答えるなど、有効性と必要性が示されました。

より充実した活動へ

学校現場におけるメンタルヘルスの取り組みは、まだまだ始まったばかりで課題も多く、試行錯誤の連続です。しかし 1 年、2 年と継続していくことで理解者が増え、活動が充実してきていることも確かです。今年度で 3 年目に突入しますが、さらに学校との協力体制を強め、より充実した活動となっていくように精進してまいります。また、都内の他チャレンジ校からも問い合わせがあるなど、さらに事業が広がっていく可能性も感じています。

これらの活動について、詳細にまとめた報告書を作成しました。当会のホームページ（http://sudachikai.eco.to/）から無料でダウンロードできますので、ぜひご覧ください。

（浅沼（あさぬま））

2002 年 4 月 23 日 第三種郵便物認可（毎月 3 回 5 の日発行）
2015 年 6 月 18 日発行　SSKW 増刊通巻 3630 号

講演会レポート

毎年、当会では助成金等を活用して研修会や講演会を開催しております。
平成 26 年度は 2 つの研修会・講演会を実施しました。

精神保健サービスのイノベーション

講師：近藤伸介氏　平成 27 年 2 月 18 日（水）、三鷹産業プラザにて

ディスカバリーよりデリバリー

まず、「精神保健サービスのイノベーション」と題して、平成 27 年 2 月 18 日(水)の夜に三鷹産業プラザにて、当会の顧問医も務めていただいている東京大学医学部附属病院の近藤伸介（こんどうしんすけ）先生にお話をいただきました。

内容は、ご自身がパネリストとして参加された、昨年 10 月に東京大学で行われた国際シンポジウムでの議論を下敷きとしたもので、非常にグローバルな視点の講演となりました。

研修会の様子

精神保健サービスにおけるイノベーション（革新）の対象として、ディスカバリー（発見）よりも、むしろその成果を「あまねく広めていくこと」、つまりサービスのデリバリー（配達）の方法に目を向ける必要がある。たとえばどんなに素晴らしい医学上の発見があっても、それが「一握りの人しか使えない」のではいけない。いかにその効果を世界各地とシェアしていくかが重要である。実際にその国や地域の所得の高低で、受けられるサービスもカバー率も違っている。そうした「資源の不足」に対して、どのようなイノベーションが考えられるかという点で、①タスク・シェアリング／タスク・シフティング、②プライマリ・ケアへの統合、③テクノロジーの活用という 3 つのポイントがあり、実際にその軸に沿って工夫されているプロジェクトが、世界各地ですでに動いている。そういったことをご説明いただきました。

参加者アンケートより

とても興味深く聞かせていただきました。デリバリーという課題点は出発点として、とても身近に感じていましたが、世界で実際に行われていることと、日本の現状にとても大きなギャップを感じ、愕然とするものがありました。ですが、こんな形でに広がっていけるものなんだと実際を知ることができ、とても自分自身が広がるようでした。支援が始まると、目の前の事でいっぱいになりますが、広い視野は持ち続けないといけないと改めて考えさせられました。ありがとうございました。

思春期・青年期のメンタルヘルス

講師：針間博彦氏　平成27年3月15日（日）、世田谷区立烏山区民会館にて

豊富な臨床経験から学ぶ

続いて3月15日(日)の昼に、世田谷区立烏山区民会館にて、都立松沢病院精神科部長の針間博彦先生に「思春期・青年期のメンタルヘルス」というテーマでご講演いただきました。

これは、独立行政法人福祉医療機構の助成を受けて実施した「精神疾患を持つ高校生への早期支援事業」の一環として、昨年の三角純子先生（松沢病院）の講演会に続く2回目の開催です（この事業については、3ページに記事として取り上げていますので、そちらもご覧下さい)。

針間先生は、思春期・青年期の若者に対する豊富な臨床経験をお持ちです。まず思春期・青年期によく見られる精神科的病態として、①摂食障害、②不安症、③うつ状態、④精神病状態の4つを挙げて、それぞれをさらに細かく分けながら概説していただきました。

統合失調症については、症状や症例をご紹介いただいた上で、「3分の2は治る病気で、病気としては治る率が高い病気」であるとのご説明があり、当会で昨年お呼びしたお笑い芸人「松本ハウス」のハウス加賀谷さんの著書にある体験談から、統合失調症の回復過程を追っていきました。

後半では、精神疾患（特に早期精神病）の診断についてご説明いただきました。診断はレッテル貼りではなく、あくまでその時点でのいろいろな可能性を想定する中で対応を考えていくものであって、診断がつかなければ、当然薬物治療の適応ではない（たとえば統合失調症の前駆期では他の精神疾患との区別が難しい)。そこで、本人との信頼関係を作りながら心理社会的支援を行っていくことになるが、その経過では病気でないもの（発達障害やパーソナリティ障害など）と症状が重なることもあるため、診断を決めつけるのではなく、「本人や周囲が困っていること」に対応していくべき。ただ、直ちに治療が必要な場合（自傷や他害のおそれがある等）には、周囲は本人が医療を嫌がっているからと耐えるのではなく、警察に通報するなどきちんと対処していく必要があるとのお話でした。

講演の最後では、周囲の対応の仕方について松本ハウスの相方（松本キック）さんの対応が理想的であると取り上げて、「本人を受け止めながら、普通に接していく」ことが大切であるとお伝えいただきました。

主催者の立場として残念な(かつ先生方に申し訳なかった)こととして、お二方ともこれだけの質の高いお話だったにかかわらず、どちらも参加者が60名弱だったことです。情報のデリバリーについて、今後も検討していく必要があると反省しています。ともあれ、近藤先生、針間先生、貴重なお話を本当にありがとうございました。

(長門)

参加者アンケートより

- 病気や診断のあり方などについての話が具体的でとてもわかりやすかった。特に「あいまいな状態」についての説明がわかりやすかった。医療に対する不安が減った。
- すぐに診断できないというところをしっかり説明してくださった。曖昧なところをこれだけ聞いたのは初めてでした。
- わかりやすかったです。診断そのものがどうとかではなく。本人の様子をしっかり見て、信頼関係を築き、しっかりした対応をしていきたいと思いました。
- 診断の迷い、最終的には人との信頼関係が大切という言葉に改めて自分たちの支援を振り返ることができました。感動しました。
- これからの親の心の準備ができた。娘との信頼関係を太いパイプにしていきたいと思いました。
- 当事者の実態を家族全員がまだ整理できていない中、整然としたご説明・資料を提供いただいたことに感謝いたします。

2002 年 4 月 23 日 第三種郵便物認可（毎月 3 回 5 の日発行）
2015 年 6 月 18 日発行　SSKW 増刊通巻 3630 号

地域移行支援とピア活動

やさか記念病院（旧松見病院）「かがやき会」参加者アンケートより

野の花では、平成 24 年度より「東京都精神障害者地域移行促進事業」の委託を受け事業を実施しています。練馬区、世田谷区、調布市、三鷹市、小金井市、小平市にある 11 ヵ所の精神科病院を担当し、各病院にてピア活動や個別支援を行っています。病院から住みなれた地域に戻れるよう、その体制づくりにつとめているところです。

「かがやき会」での活動

今回は、担当病院の一つ、小平市にある、やさか記念病院でのグループ活動「かがやき会」をご紹介したいと思います。

やさか記念病院と協働して「かがやき会」を立ち上げてから 2 年が経過しました。このグループを通じて、患者さんたちが「地域で生きること」を身近に感じ、一人でも多くの方が「退院したい」という思いがもてるようにこれまで取り組んできました。

毎月 2 回、巣立ち会のメンバーとともに病院を訪問し、患者さんと交流の機会をもっています。病院では、精神保健福祉士や作業療法士、看護師等さまざまな専門職が関わってこのグループを運営しています。病室まで伺って患者さん一人一人にグループへの参加を呼びかけ、希望した方は誰でも参加できるよう間口を広く設けています。毎回 20 名くらいの患者さんが参加しています。

これまで、グループホームや作業所等、地域にあるサービスを紹介したり、メンバーの体験談発表、やさか記念病院を退院した方を招いての講演会、時には、夏祭り、クリスマス会、料理等楽しいイベントも取り入れながら実施してきました。

図1 「グループに参加している理由を教えてください」（複数回答）

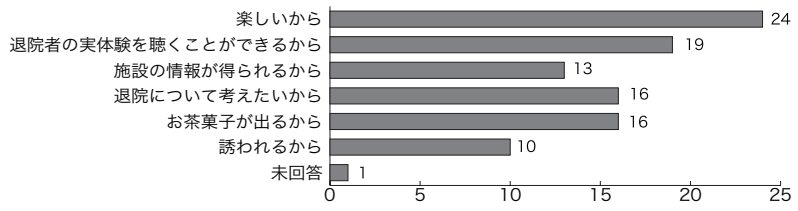
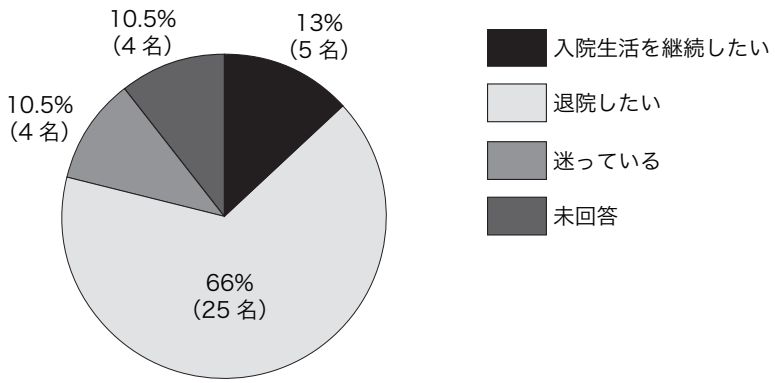


図2 「今後、どのように過ごしていきたいですか？」



このような中で「かがやき会」はどのような意味や効果があるのか、実際の声を聴きたいと考え、2 つのアンケート調査を実施しました。一つは、患者さんを対象に、もう一つは、巣立ち会のメンバーを対象にしたアンケート調査です。

66% が「退院したい」

患者さんへのアンケート（図 1、図 2）は、4 回以上「かがやき会」に参加したことのある 38 名の方を対象に実施しました。グループへの参加のきっかけ、参加している理由、参加して気持ちの変化はあったか、それはどのような変化か、今後ど

のように過ごしていきたいか等お聞きしました。結果を一部ご紹介ます（このアンケート調査はやさか記念病院のスタッフが実施しています）。

38 名中 25 名（66 %）と、こんなにも多くの方が退院したいと思っていることを嬉しく思う反面、地域事業所として患者さんの思いが実現できるよう、地域に迎え入れるための体制づくりが急務であると大きな責任を感じました。やさか記念病院とは引き続き手を取り合いながら、患者さんの思いを具体化していけるように取り組んでいきたいと思います。

ピアの力を実感

2 つ目のアンケートは、「かがやき会」に参加したことのある巣立ち会のメンバー 15 名を対象に実施しました（図 3、図 4）。参加した理由、参加して感じたこと、「かがやき会」の効果、今後も「かがやき会」に参加したいか等お聞きしました。

この結果から、メンバーが私たちスタッフと同じ思いでこの活動に携わっていること、そして、メンバーの思いに支えられてこの活動は成り立っていることを再認識することができました。

「助け合える仲間がいる」は巣立ち会の理念の一つですが、実際に巣立ち会では仲間同士が絶妙なタイミングで声をかけたり、困ったときに仲間同士でサポートしている場面が多くみられます。仲間同士のサポートが日常にあふれ、活動の端々にそれが浸透しています。メンバーのもつ力はスタッフの働きかけ以上の効果があることも常々実感してきました。

このことは、地域移行支援でも同様です。長期・社会的入院をしている患者さんにとって、具体的なモデルとしてのピアの存在が大きな力になっています。巣立ち会では、「出張講演」というメンバーの体験談発表を重要な活動として位置づけ、精神科病院を中心にさまざまな場所で実施してきました。やさか記念病院での「かがやき会」の活動もその一環です。メンバーの持つ力を最大限生かしながら、社会的入院の解消という大きな使命を、巣立ち会は今後も全うしていきたいと思います。

（波佐（はざ）・長谷川（はせがわ））

図３　「かがやき会」に参加してあなたはどのように感じましたか？（特にあてはまるもの３つに○）

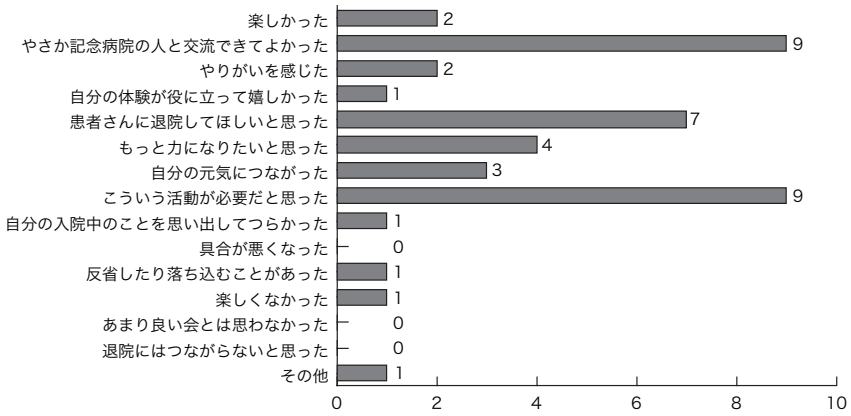
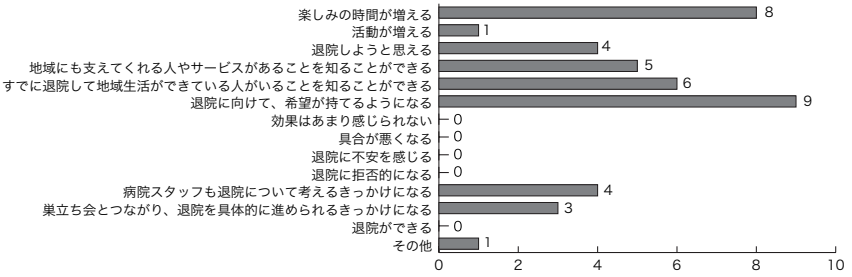


図４　「かがやき会」は、やさか記念病院の人たちにとって、どのような効果があると思いますか？（特にあてはまるもの３つに○）



自由記述より

・院外で生活ができるはずの人たちの力になりたくて、参加を希望した。
・誰かがやらなきゃいけないと思うことで、それをここ（巣立ち会）でやっていて良かった。
・最初のうちは退院に繋げることは難しいかなと思った人達が何回か通ううちに明るくなってきて、外の生活に興味を持ち始め、前向きに変化してきたのを感じて、少しは力になれたのかと思っています。
・あの人ができているなら自分もできるのではと思ってもらえるし、スタッフも気づくことが大きいと思う。
・患者さんが退院に向かって考えが進んでいくと良いと思う。
・もっと退院を促したい。

2002 年 4 月 23 日 第三種郵便物認可（毎月 3 回 5 の日発行）
2015 年 6 月 18 日発行　SSKW 増刊通巻 3630 号

ピアサポート事業

リカバリー・カレッジのスーパービジョンを受けて

ジェフ・シェパード教授、ジェイン・マクレガー教育学博士らと

これまでも本紙でご紹介してきましたが、三鷹市精神障がい者地域自立生活支援事業（ピアサポート事業）では、リカバリー・カレッジを通年（春期、秋期、冬期）で開講しています。

三鷹市でのリカバリー・カレッジを開講するきっかけをつくってくださった英国セインズベリー精神保健センター・シニアポリシー・アドバイザーのジェフ・シェパード教授が、3 月、都内で行われる学会で講演されました。学会関係者の皆様のご尽力もいただき、27 日に学会が開催されている都内のホテルに伺い、ジェフ・シェパード教授とジェイン・マクレガー教育学博士に三鷹で 2 年間行ってきたリカバリー・カレッジのスーパービジョンをしていただきました。

今回のスーパービジョンでは、巣立ち会の歴史や日本の精神保健福祉制度の背景をご理解いただいた上で、三鷹で運営しているリカバリー・カレッジで何をすべきかご相談させていただきました。

日本ではリカバリー・カレッジの取り組みがない中、英国をモデルに夢中で取り組んできました。この 2 年間で延べ 2,100 人ほどの方に三鷹のリカバリー・カレッジを受講していただきました。各講座では、支援者もサービス利用者も「学生」として自分達のペースでともに学びます。その中で新しい目標を見つけ、受講後、就職や進学等の社会参加に生かしています。

英国のリカバリー・カレッジの理念に賛同しながら運営する一方で、日本では「リカバリー」という実践がまだまだ広まっていないため、課題は尽きません。今回のスーパービジョンでは「そうは言っても……」感を両氏にしっかり受け止めていただけました。

リカバリー・カレッジの運営についてのスーパービジョンではありましたが、お二人とお話しをする中で、ふと「巣立ち会で取り組んできた 20 年以上の活動がすでにリカバリー志向だったのかも」と感じました。

今後のリカバリー・カレッジを発展させていくためのエネルギーをいただきました。

（小林（こばやし））

編集後記

今号から巣立ちだよりの編集を担当する植田です。新しくなった「巣立ちだより」はいかがでしたか。今後、内容もさらに充実させながら、巣立ち会の情報をお届けしていきます。どうぞよろしくお願いします。

（植田）

発行所　〒 157-0073　東京都世田谷区砧 6-26-21
特定非営利活動法人　障害者団体定期刊行物協会
定価　50 円
編集　社会福祉法人巣立ち会
〒 181-0014　東京都三鷹市野崎 2-6-42
電話　0422-34-2761
E-mail: sudachi-kaze@sudachikai.eco.to/
http://sudachikai.eco.to/