

# 精神障がい者の家族（ケアラー）への情報提供と 支援に関する実践的研究

松田 美枝

## 1. はじめに

本研究は文部科学省「地（知）の拠点整備事業」（大学COC事業）の一環として取り組まれている、京都文教大学「京都府南部地域ともいき（共生）キャンパスで育てる地域人材」地域志向教育研究共同プロジェクトに、平成27年度に採択され、実施されたものである。

本研究には、大きく分けて以下の3つの目的がある。それは、①地域との連携の中で、本学学生や地域の担い手に対し、より良い教育の場を提供すること（＝教育）、②精神障がい者本人および家族の困難とニーズを明らかにするとともに効果的な支援方法とは何かについて研究を行なうこと（＝研究）、③上記2点により、精神障がい者本人および家族（遺族）の新たな理解者を増やしつつ、地域の支援が十分でない現状を改善していくこと（＝社会貢献）の3点である。また、本研究は公益社団法人京都精神保健福祉推進家族会連合会（以下、京家連）を初めとして、木津川ダルクやその他の当事者団体など、「精神障がい」という事態に直面している当事者としての、本人・家族との協働で行なっていることが特徴であるといえる。

本稿では平成27年度の本研究での取組みとその成果について報告する。

## 2. 平成27年度取組みと成果

### ①ともいき講座・京都府南部地域まちづくりミーティング「精神障がい者家族の体験を聴き、私たちにできることを共に考える」

本講座・まちづくりミーティングは、平成27年7月6日に実施され、精神障がい者家族と学

生を中心として、約100名が参加した。

精神障がいを持つ本人が精神疾患に罹患し、最初に異変を感じてから初診まで約2年、病状が一定程度安定するまで平均13年8か月かかると言われる。その間、家族（ケアラー）は困難や不安を抱えながら、十分な支援が得られない状態で本人のケアを続けている。そうした中で、本人と家族は社会から孤立していくとともに、双方が疲弊し、家族自身も精神的に不安定になりながら本人のケアを続けるという悪循環に陥りがちである。宇治市や伏見区は、精神科医療・福祉施設が多く、多くの精神障がい者とその家族（ケアラー）が暮らしているため、本講座・まちづくりミーティングでは、本人・家族（ケアラー）が抱える困難に耳を傾けた後、私たちに何ができるのかについて共に考える場とした。

当日はまず、精神障がいを持つ本人の体験談を聴いた。精神科医療を受ける側にとって、投薬や入院などの治療がどのようなものであるか、また、精神疾患を受け入れ精神障がい者として生き始めるまでの葛藤や、生き続けるに当たっての困難と覚悟などが伝わってきた。次に本人のケアをする家族の話では、親という立場は、子どもに対する罪悪感を消すことができなかったり、また日々接している子どもに対して、どのように関わるのが良いかという悩みが常につきまったりする現状があるということが理解できた。

後半のまちづくりミーティングでは、PSW養成課程3、4回生のファシリテートのもと、学生から家族への質問に答えてもらったり、逆に家族から学生にどのような勉強をしているのかについて質問がなされたりした。学生たちは家族の生の声を聴くことで、普段の講義では知り

えない精神障がい者とその家族の生活の実状について理解を深めることができた。終了後のコメントカードからは、時間が足りないくらいであったとの感想も見られた。

## ②ともいき講座・京都府南部地域まちづくりミーティング「薬物依存って何だろう?～本人の思い・家族の思いを聴き、共に考える～」

本講座・まちづくりミーティングは、平成27年11月23日に実施され、薬物依存症者（アディクト）と学生を中心として、約100名が参加した。実施にあたり、木津川ダルク施設長の加藤武士氏がfacebook等で広報し、本学においても関係機関や関係職能団体に広報したところ、アディクト・家族・専門職・学生・教職員が集まり、立場を越えてともに依存について理解を深める場となった。

当日は初めに場を温めるため、依存症者のミーティングやフォーラムで行われるように、登壇者がアディクト当事者として自身の体験を語ることを讀めて名前を呼ぶ、というウォーミングアップを会場全体で行なった。そして学長挨拶の後、木津川ダルクの加藤施設長による木

津川ダルクの紹介がなされた。木津川ダルクは自然豊かな場所にあり、当事者は様々な活動を通して、その日一日薬物を使わない生活を営んでいる。回復とはまさに生きることそのものであるとの言葉が印象的であった。

次に、同じく加藤氏より、薬物依存とは何かとの話がなされた。そこでは、ネズミをヘロイン入りの水とただの水の2つが置かれたカゴに入れておくと、1匹しかいないカゴのネズミはヘロイン依存症になるが、オスとメスを含めた多くのネズミが一緒に入れられたカゴでは、ヘロイン依存症にはならないということが分かっており、依存症の根っこにある困難は「孤独」である、との話が語られた。そのため、依存症からの回復には同じ体験を持つアディクト（依存症者）同士の支え合いや、ノンアディクト（非依存症者）の理解と関わりが必要であるとのことであった。

その後、アディクト本人（2名）と家族の体験談に耳を傾けた。本人の体験談からは孤独が薬物に向かわせるという背景と、薬物依存からの回復のしんどさについて理解することができ、家族の体験談からは家族自身も自分と向き合っ

協力：京都府南部地域まちづくり協議会・京都府南部地域まちづくり協議会・京都府南部地域まちづくり協議会・京都府南部地域まちづくり協議会・京都府南部地域まちづくり協議会

京都文教大学 地(知)の拠点

ともいき講座・京都府南部地域まちづくりミーティング

### 精神障がい者家族の体験を聴き、私たちにできることを共に考える

日時：2015年7月6日(月) 10:40～12:10  
場所：京都文教大学弘誓館 G104 教室  
(宇治市横島町千足 80)  
内容：10:40～11:30 家族の体験談  
11:30～12:10 参加者グループワーク

※定員 100 名程度、参加無料、事前申込不要。  
※近畿圏内各駅までのバス(無料)をご利用ください。  
※バス代は次の通りです。【近畿圏内各駅 10:10/20/30/40/55】(本学までの所要時間約 5 分)



精神障がいを持つ本人が、精神疾患に罹患し、最初には寛容を感じてから数か月で約2年、病状が一定程度安定するまで平均 18 年かかると言われています。その間、家族(ケアラー)は困難や不安を抱えながら、十分な支えが得られない状態で本人のケアを続けられています。そうした中で、本人と家族は社会から孤立していくとともに、互いが疲弊し、家族自身も精神的に不安定になりながら本人のケアを続けるという悪循環に陥りがちです。

私たちの大学がある宇治市伏見区は、精神科医療・福祉施設が多く、たくさんの精神障がい者とその家族(ケアラー)が暮らしています。本公開講座・まちづくりミーティングでは、家族(ケアラー)が抱える困難に耳を傾けたい。私たちに何ができるのか、共に考えたいと思います。

【お問い合わせ】  
京都文教大学 ファイルドサービスオフィス  
TEL: 0774-25-2680  
MAIL: field@kbcu.ac.jp (大学HP) <http://www.kbcu.ac.jp/>  
〒611-8504 京都府宇治市横島町千足 80

【アクセス】  
電車 近畿圏内各駅一駅乗換下車、スクールバス乗り場にて乗車。乗車15分。  
自動車 近畿圏内各駅一駅乗換下車、スクールバス乗り場にて乗車。乗車15分。  
近畿圏内各駅一駅乗換下車、スクールバス乗り場にて乗車。乗車15分。



主催：平成26年度文部科学省「地(知)の拠点整備事業」(大学COC事業) 京都文教大学「京都府南部地域まちづくり(共生)キャンパスで育てる地域人材」  
協賛：京都府教育委員会研究プロジェクト「精神障がい者の家族(ケアラー)への情報提供と支援に関する共同研究」

協力：京都府南部地域まちづくり協議会・京都府南部地域まちづくり協議会・京都府南部地域まちづくり協議会・京都府南部地域まちづくり協議会・京都府南部地域まちづくり協議会

京都文教大学 地(知)の拠点

ともいき講座・京都府南部地域まちづくりミーティング

### 薬物依存って何だろう?～本人の思い・家族の思いを聴き、共に考える～

日時：2015年11月23日(月・祝) 10:40～12:30  
場所：京都文教大学弘誓館 G104 教室  
(宇治市横島町千足 80)  
内容：10:40～10:55 木津川ダルク紹介  
10:55～11:15 薬物依存について  
11:15～11:55 仲間と家族の体験談  
11:55～12:30 参加者グループワーク

※定員 100 名程度、参加無料、事前申込不要。


「依存」って何でしょう? あなたは何の「依存」をしていますか? それは社会的に許されないことですか? あなたはそれを自分の意思の力だけで断つことができますか?

薬物依存とはどのような病気でしょうか? 本人は何を痛じ、どのような暮らしをしているのでしょうか? 家族は、断つを言えない苦しみを知り、どうやって生き延びているのでしょうか?

「依存」について深く知ることは、人生を豊かにします。一緒に体験しましょう。

【お問い合わせ】  
京都文教大学 ファイルドサービスオフィス  
TEL: 0774-25-2680  
MAIL: field@kbcu.ac.jp (大学HP) <http://www.kbcu.ac.jp/>  
〒611-8504 京都府宇治市横島町千足 80

【アクセス】  
電車 近畿圏内各駅一駅乗換下車、スクールバス乗り場にて乗車。  
バス 近畿圏内各駅一駅乗換下車、スクールバス乗り場にて乗車。  
自動車 近畿圏内各駅一駅乗換下車、スクールバス乗り場にて乗車。乗車15分。  
近畿圏内各駅一駅乗換下車、スクールバス乗り場にて乗車。乗車15分。





て闘っている様子を感じ取ることができた。

最後のグループワークでは、7月同様、PSW養成課程3、4回生を中心としたファシリテートのもと、学生その他の参加者とアディクトが交流し、薬物依存症とそこからの回復について理解を深めた。参加者の4割をアディクトと家族が占める会場で、将来、対人援助職に就く可能性のある学生たちは多くの事柄を吸収することができたものと思われた。また、PSW養成課程学生にとっても良い実習の機会となった。

### ③パンフレット「精神に『障がい』のある本人をケアする家族のために（京都版）」

我が国の精神科医療は本人の疾病へのアプローチが中心であり、家族（ケアラー）はその治療協力者としての役割を期待されることはあっても、家族自身への支援は制度化されていないのが実情である。しかしながら、家族（ケア

ラー）自身も家族会等の団体や、サポート提供機関、その他の福祉制度等の情報にアクセスし、支援を受ける必要があるものと考えられる。本研究では特に、宇治市・伏見区をモデル地域として、精神障がい者家族が抱える困難やニーズを把握し介入するとともに、精神障がい者家族への情報提供パンフレットを作成し、京都市・京都府全域に配布し、今後の家族支援のあり方について検討することとした。

平成27年6月3日に、伏見の家族会である「はしの会」の例会に参加し、家族から実状をお聴きする機会を設けた。また、9月18日には宇治の家族会である「親和会」の例会にて、家族の困難に耳を傾けた。これらの機会を通して家族の困難とニーズを把握しながら、7月2日に京家連に、京都府精神保健福祉総合センター相談員、京都市こころの健康増進センター相談員、京家連副会長、松田が集まり、パンフレットの

原案を作成した。以後はメールでのやり取りを中心として、内容の検討および掲載情報の確認を行ない、本学フィールドリサーチオフィス職員の助力のもと、12月上旬にパンフレットが完成した。また、内容については京都ノートルダム女子大学佐藤純氏に校閲して頂いた。

今後は本パンフレットを京都府・京都市の保健・医療・福祉機関に設置し、より多くの家族の手に渡るように工夫するとともに、本パンフレットを通して相談につながった方々の理解を得てケーススタディを重ね、家族が抱えている困難とニーズに対応する支援の在り方について検討していきたいと考えている。

### 3. おわりに

精神障がいとは、一言でいうには幅広い概念であり、統合失調症、躁うつ病、依存症など、一括りにはできない多様な状態像を呈するものである。しかしながら、見た目に分かりにくく、またそうであればこそ差別や偏見を受けやすいという点、そのため、家族が抱え込んでしまい、周囲からのサポートを得づらいという点においては、共通するのではないかとと思われる。本研究では、本人・家族と協働しながら、病院中心の精神科医療から地域でのサポートを中心に据えたケアの在り方へとつながるよう、研究を方向づけていきたいと願っている。また、いわゆる専門職だけがケアの担い手ではなく、当事者こそがケアの担い手であるとともに、支援を必要としていることも同時に理解を得られるように、今後も研究を継続していきたいと考えている。