

# NAGANO ピアサポだより



第 30 号

発行年月日：2023 年 1 月 20 日（金）

発 行：長野県ピアサポートネットワーク

事 務 局：長野県長野市県町 460-2 長教ビル 2F 203 号室

NPO 法人ポプラの会事務局内

発行責任者：代表 大堀 尚美

Tel: 026-219-2780 Fax: 026-219-2740

アドレス：nagano.peer-support@kind.ocn.ne.jp

新しい年がスタートして二か月が経とうとしています。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

この三年間はコロナ禍・コロナ対策で生活様式もすっかり変わりました。マスクを着用したり、オンラインでの会議や研修会が増えて、移動が無くて便利である反面、人とのコミュニケーションとは何だろうと考えました。人のコミュニケーションの良さは、自分と相手の気持ちを通じ合い、互いの温かさや優しさが互いに生きる力になるものです。環境問題でも近年、持続可能な社会として SDG'S が重要視されていますが、私たちの生活、人生でも、持続可能な社会、生き方を考える機会が増えました。

自分や組織の限られた時間とエネルギーと精神的労働、お金を何に使うのか、自分の年齢や体力、限られた時間、資源を考えると優先順位をつけて暮らすことが大事だと感じます。

人生と料理が良く似ているなと思います。冷蔵庫にある食材を使い、美味しく栄養のある料理を作る為には、どんな料理にするか、栄養素の勉強や身体に良いものを効率良く摂ることが腕の振るいどころです。無い材料は外部から調達したり、ある材料の旨味や栄養素を生かして、限られた時間でコスト良く美味しく作ります。それには研究も重要です。時にスパイスや胡椒、調味料も工夫しながら、それぞれの素材の良さを引き出すと健康にも良いしとても幸せな気持ちになります。

私たちの人生も限りあるけれど、腕の振るい方次第で、安くて美味しい栄養のある料理と人生を作ることができるので私たちの生き方もそうだと思います。障害もあるけれど、障害以外の自分や他者の幸せも大切です。

今年はどんな活動をどんな風にするのか、コロナなどで限りある中で何を選択してどうしたいのか考え、役員会でも皆さんからの抱負や願いが出て、願いを実現していきたいと思います。昨年の緊急集会の様に、時に当事者会として施策提言と運動をすることは大事なので、私たちなりにとても頑張りましたが、運動の根底にある理不尽なことに対する怒りや悲しみは、時に心のエネルギーを消耗するものだと感じます。

今年は優しく幸せな気持ち、労わりやエネルギーを互いに与え合う年に出来たらと願います。

皆さんと健康に平穏に笑顔で過ごせる一年になると良いと願っております。

代表 大堀尚美

## 第 39 回長野県ピアサポートネットワーク役員会 開催される

令和 4 年 12 月 23 日（金）、ポプラの会事務局と zoom にてオンラインのハイブリッド形式で、第 39 回長野県ピアサポートネットワーク役員会が開催されました。今回は、やどかりの里のピアサポーターである清水宏一さんにもご参加頂きました。まず気分調べを行い、今年度の振り返り、2023 年 3 月 9 日（木）開催予定のピアサポート研修、ピアサポだより 30 号について、長野県障がい者支え合い活動支援事業の報告、会計報告、情報提供・全国署名のお願いなどについて話し合い、最後に気分調べをして終了しました。今年度を締めくくる大事な役員会となりました。コロナ禍の中、大勢の役員の方々にご参加いただき、良き話し合いの場となりました。誠にありがとうございました。

### 今年度の振り返り

- ・支え合い活動支援事業を使って、看護学校の学生さん向けのグループワークに当事者仲間と行き、地域生活の様子をお伝えしたりした。
- ・せいしれんの解散が決まり、先月ファイナルということで集会を開催した。多くの方にご出席頂きありがとうございました。
- ・お電話でピアサポーター養成講座が県の体制加算が付くのか問い合わせがあった。残念ながら今年度のポプラの養成講座は体制加算の対象ではないが、ピアサポーターになりたいという方は増えてきている。養成講座は去年より参加者は少なかったが、内容は良く、充実していた。私たちも勉強しなければいけない。
- ・出張ピアサポカフェという話し合いの場を作り、今は塩尻のふれあいセンターでやっている。参加人数を増やしたい。ピアンテナは、出張ピアサポカフェと通信の配布の 2 本柱で、11 月 12 月には体験発表も増えた。
- ・精神障がいに対応した地域包括ケアシステムをいかに地域の方に理解してもらおうかがここ数年の課題になっている。

## 役員の発言より

当事者や家族の意見を取り入れていかないと理想の形にはならないと色々な場所でお聞きしている。

どうやって継続的に当事者や家族の方の意見を聴いてもらう機会を作っていくか、精神保健福祉センターとしても、当たり前的事なんだよと知ってもらうようお願いしている。

・やどかりではピアサポーターが十何名いるが、ピアサポーター自身が体調を崩すこともあるので、いかに自分たち自身が体調管理をしっかりとやりながら、周りをサポートしていくということも必要なこと。

メンバーの中には精神以外の病気を抱えている方もいるので、会話の中で気づかされたり、コミュニケーションの多い一年だった。

・ピアサポとポプラで身体拘束の緊急集会と厚労省への申し入れをした。

強制入院・強制治療をなくして、適切な治療に専念し、安心した治療を受けて退院して地域へ戻ることができれば良い。精神科特例や精神科医療の診療報酬が低いことなど、国が精神医療全体を公に差別している。

病院が健全な運営ができて、人手も精神科が他の科と同様になり、精神科に入院してもきちんとケアが受けられることが大事。

・11月24日、初めて長野市でピアサポーターとして病院訪問をした。

ピアサポーターとして何が出来るかよく考えた。

振り返りで、地域移行や退院支援のために日頃現場で支援していることの苦勞が聞かれた。

当事者の思いも大事だが、現場の支援者の皆さんと信頼関係を築きながら、今後どのように展開してゆくか、実績を積み重ねて地道にやっていきたい。

・2022年12月21日の長野県への陳情。精神障がい者の医療の充実について、入院中心の医療からアウトリーチ（地域での訪問医療）を受ける体制に変えて頂きたい。退院支援事業の対象となる基準のハードルが高いので、基準をもっと下げて欲しい。強制入院や強制治療をなくすことを長野県として国に要望して欲しい。

身体拘束や強制入院の場合、入院環境の処遇改善がなされにくいので、医療機関以外の第三者機関や弁護士に相談できるようにして欲しい。ピアサポーターの現状を県でも調査・把握して欲しい。ピアサポーターの働く環境では周りの理解・配慮が必要なので、当事者の体験を聴く普及啓発活動を行って頂きたい。JRや手帳での割引がないところへは、引き続き国や交通機関に働きかけて欲しい。自動車税の減免の対象を手帳の2級まで拡大して下さいとお願いした。心のバリアフリー事業については、今後どうなるかというところでは、中学生や高校生などの時期に精神障がいが発症することが多いので、正しい知識や理解が進むように、教育の現場での差別偏見がなくなるように普及啓発に取り組んで頂きたい。

・長野県障がい者支え合い活動支援事業の報告。病院訪問はコロナの影響で停滞している。

普及啓発は今年度ここへきて、家族会など色々な所で体験発表などが開催されるようになった。

## 令和4年度ピアサポート研修について ~ 長野県障がい者支え合い事業

やどかりの里は51年前に精神障がいのある入院している人たちを地域に受け入れて、ごく当たり前の生活をすることをスローガンとして活動を始めた。今も変わらないことは、皆の居場所で交流・コミュニケーションをとり、人と出会い、生き方を取り戻す場であるということ。そんなやどかりの里で、2017年ピアサポーターという仕事が増えた。当事者の僕らが当事者の皆を支える。古くから「お互い様」の精神で活動している。今回の学習会は、そんなピアサポーターの自己研鑽とピアサポーターとして働くやどかりの里の職員が、メンバーとより良い関係で主体的に活動するための研修の場だ。やどかりの里のピアサポーターは様々な体験・経験を重ねて、リカバリーを経て、自己解明できるようになった後にピアサポーター養成講座を受けて、現場実習をして正式なピアサポーターとなる。常にピアサポーターとして働く人もいれば、今日はB型事業所で働き、今日はA型でピアサポーターとして働くというように兼務している人もいる。

この学習会では、やどかりの里の清水宏一氏（1969年生まれ 53歳 趣味・音楽 ドライブ B型事業所非常勤職員 ピアサポーター 好きな言葉：余裕 何があっても前向きに生きる）、長野県ピアサポートネットワーク代表 NPO法人ポプラの会副会長 大堀尚美氏（長野市在住 趣味：料理・花を活ける・音楽）がリカバリーストーリーとピアサポートについてというテーマで語る。主旨は、ピアサポーターとして働ける私たちのリカバリーの過程、働く中での困りごと、他のメンバーや職員同士の関りや葛藤を挙げて、大切にしていること、展望などを二人の立場から話し、それを皆で共有する前向きな交流の場とすること。長野県ピアサポートネットワークとしてもこれをピアサポート研修として開催することを役員会で了承した。皆様のご参加をお待ちしております。

## お悔み

昨年12月31日、長野県ピアサポートネットワーク役員の青木智子さんがご逝去されました。突然の訃報に、驚きとともに大切な仲間を失った深い悲しみを感じております。謹んで故人のご冥福をお祈り申し上げます。



### ★ 役員の来年度の抱負 ★

- ・出張ピアサポカフェを松本でも開けるように活動していきたい。出張ピアサポカフェは塩尻で開催していて現在お一人なのだが、人数は関係なく、その一人の方に全力を尽くしてお話を聴かせてもらう。人数を増やしていくことはまた別問題。また後で考えていけばいい。今は一人の人を大事にすることが重要。
- ・体調管理をしっかりしていきたい。ポプラの地活も皆さんが楽しく希望をもって集える場所にしたい。色々な企画も皆で知恵を出し合ってやってゆきたい。
- ・ピアサポの会員さんを少し増やしたい。総会の時などにまだ入会されていない方に案内していきたい。個人的には目の前にいる方一人ひとりを大切にお話ししてゆきたい。体調に気をつけて、自分が元気であることでピアサポーターとして頑張りたい。
- ・少しでもコロナが落ち着いて対面での総会・交流会やピアサポート研修ができるようになったら良い。今、月1回「オープンピア種」というのを宮田村の村人テラスという場所を借りて、毎月やっている。行きたい時に行って、好きな時に来て帰るフリースペースだが、具体的な中身はどうなっているかわからないが、取り敢えず細く長く継続は力なりということでやっていけたらいい。県内のピアサポーターやピアサポートの活動がどうなっているのかは、長野県ピアサポートネットワークをしても県と協力しながら、活動を見える化できるとネットワークを作っていけるかなと思う。令和6年度から障がい者ピアサポート研修ができる中で、どういう風に我々が当事者として関わり、どんな研修をピアサポーターとして求めているのかを県にも要望なりお伝えして、一緒に研修を組み立てていけるような仕組みづくりができればいい。当事者運動としても人権や権利擁護などの運動をしっかりやっていけると良い。
- ・難病の患者さんの中には、病気によって精神疾患を発症してしまう方もいるそうなので、難病を持っている方で精神疾患がある方とのつながり・交流ができたらい。コロナが心配で人が集まるところには行けていないが、新年はコロナも落ち着いて人の集まるところに出かけられたらいい。やどかりの里の清水さんがおっしゃっていたようにピアサポーターの派遣先があまりないが、現実にはピアサポーターになりたい方がいてもその活動場所が確保できない中で、ピアサポーターになりましょうというのも結構限界にきているのかなと思う。だからと言って仕事の場所を用意できるのかといえ、それはすぐにできるわけではないが、そんなことも考えていかなければならないのかなと思う。

## 2022年8月 STOP!! 身体拘束 緊急集会 in 長野 9月 厚生労働省への申し入れ

令和4年8月27日(土)に身体拘束の要件緩和問題に関する緊急集会がNPO法人ポプラの会事務局とオンラインのハイブリッド形式で開催されました。YouTubeでもライブ配信しました。精神科医療における身体拘束がこの20年間で約2倍に増加しています。今後、更に身体拘束の要件が緩和される流れがあり、厚生労働大臣の告示により、「治療が困難」が加えられようとしています。身体拘束がさらに安易に使われるのではと強い危機感を抱いています。今回の集会では「身体拘束の現状」「どんなことが患者や医療現場で起きているのか」「今後の精神科医療の方向について」講師の長谷川利夫氏(杏林大学教授)にご講演を頂きました。第二部では身体拘束の経験のある当事者として、ポプラの会の中村剛氏と大堀尚美氏の体験発表がありました。最後に厚生労働省に対する要望書を採択しました。以下、要望書は厚生労働省に提出しました。来場、オンライン合わせて約70名の方にご参加いただき、運動を広める機会となりました。身体拘束は人権問題でもあります。安心して医療を受ける権利を大切にしたいと願います。

### 2022年9月22日 厚生労働省に要望の申し入れをしました。

令和4年9月22日、厚生労働大臣 加藤勝信様宛にSTOP!! 身体拘束緊急集会 in 長野 参加者一同、NPO法人ポプラの会、長野県ピアサポートネットワーク、精神科医療の身体拘束を考える会代表 長谷川利夫氏などが申し入れをした。身体拘束の要件緩和に関する要望書の内容は、以下の通りです。

精神科医療における身体拘束はこの20年間で約2倍に増加している。今般、「地域で安心して暮らせる精神保健福祉医療体制の実現に向けた検討会」では、精神科医療における身体拘束の要件を変更する方向のとりまとめがなされた。しかし本来、身体拘束は禁止されるべきものであるにもかかわらず、今回の変更は新たに「治療」の概念を導入するもので要件緩和に他ならず容認できない。現在の要件に加え、「治療が困難」という判断をされ、今後更に身体拘束の実施が容易になることを強く懸念する。我が国が批准している障害者権利条約第17条は「個人をそのままの状態で保護すること 全ての障害者は、他の者との平等を基礎として、その心身がそのままの状態尊重される権利を有する」とされており、このような改変は障害者権利条約に反するものである。人権擁護の観点からも、このような大臣告示の見直しは、現行基準の緩和、拡大に他ならず、行うべきではない。これは緊急法理以外に障害者を強制的に身体拘束し、強制治療をすることを我が国が認めることにもなる。身体拘束の経験がある当事者会としても、身体拘束は心身共に多大な苦痛を伴うものであった。身体拘束が今後も増加することに強い危機感をもち、要件緩和に対する反対の要望を表明する。

精神障害者にも「他の者との平等」が保障されることを強く願う。厚生労働省にも当事者、家族の尊厳の回復に支援頂きたい。このような形での大臣告示の改変がなされないよう、強く求める。国は身体拘束ゼロを目指し、強力に行動すべきである。

この集会での呼びかけに、要望書への賛同団体は10月4日時点で229団体までになった。

全国の当事者からも賛同の署名を頂き、改めて身体拘束を受けた人が声を上げることを困難に感じている人が多いことを実感した。事前にJD代表 藤井克徳さんにも事前に助言と励ましを頂いた。県障協の原さんからも励ましと、障全教にも連絡をとってくださり、今後の要望活動について全国的にも取り組んでいかれるように繋いで頂いた。厚労省社会・援護局障害保健福祉部・精神・障害保健課精神医療専門官 小島正樹氏と同精神医療係長 片桐達氏が要望書を受け取り、私たちの要望を伝えた。

大堀は、自分の身体拘束の経験と、診療記録を検証し、「身体拘束には誰もが抵抗したいものであり、心身共に非常に苦痛を伴うものであるので、人道的にも無くして欲しい。診療記録には『不穏が顕著であり、治療が困難な為、拘束を継続する』という記述が繰り返されている。今回の要件に『治療が困難』と加わると、更に拘束が増え、患者の苦痛が増すし、トラウマにもなり、回復から遠ざかる。要件に『治療が困難』と加えることに反対する」と述べた。

支援者からも「国連の総括所見にもあるように、日本の精神科病院での長期入院、強制入院、強制治療は人権問題である」「身体拘束を受けた人はそれを他人に言えないものだ。こうした勇氣ある発言をきちんと受け止めて欲しい」「医療者側だけに忖度したやり方では無く、患者の利益、回復を図るべきである」との援護の声が上がった。

厚労省からの回答は「検討する」というものであった。直ぐに結論や効果が出るものではないが、諦めずに取り組んでいきたい。身体拘束はどこか自己責任—自分がいけないので、拘束されても仕方無いし、人には言えない問題であると同時に、トラウマを抱えてしまう問題である。人権問題であり、今後、法学的な見地も重要だと考える。

日弁連の弁護士お二人から、日弁連でも身体拘束を失くすための委員会を昨年6月に立ち上げたことを聞いた。

近く日弁連からも厚労省に意見書を提出するとのこと。

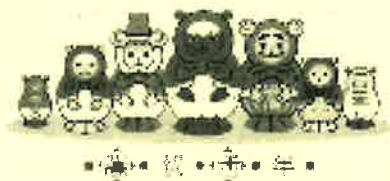
総括所見にもあるように、日本の精神科医療に関して、長期入院、強制入院や強制治療の問題が挙げられている。広く議論して変えていくことが必要である。入院中に外部、第三者に相談出来ないことがとても人権侵害の温床になっている為、患者にとってはこの施策が実現されれば、退院や処遇改善に繋がる希望になり得ると考える。

少しでも患者の権利擁護がなされ、回復に繋がることを願っている。

10月14日には精神保健福祉法の改正案も閣議決定された。今後も当事者会として精神医療福祉施策に注視していく。

YouTubeでもNPO法人ポプラの会と検索くだされば、集会は視聴できます。

## 自由投稿



### 私達の自立 石田勝さん

横にばかりなっていて、仕事が嫌で何も出来やしないなら、口を動かしてそれを私の自立にすればいい。身の回りの最低限の事が苦手で援助を受けて、家族に何も出来てないと言われても私は、優劣や数値におどらされることなく、又、人の可能性を閉ざし能力を奪取する者は、自立を妨げるとして自立は周囲でなく本人が決意するものだと思っている。

### 起こす人と繋ぐ人 Y.H.さん

先日出張ピアサポカフェ(ピアンテナが開く茶話会の様な企画)があった。利用者の出席は無く、会場の施設の方との会話になった。ピアンテナからはこういう対話を通じて仲間を増やしたいという意見が出た。その施設の方からは居場所作りをしたい。ニーズを聞くのは自分の仕事。協力者が欲しいとのことで、我々には当事者としての強みがあると言って下さった。また我々と、関心のある人を繋ぎたいと言っていた。会を起こす我々には繋ぐ人がいらっしやる事に心強さを感じた。



### 新年の抱負

2023年今年もあけました。今年はどうな年になるんだろう。  
今年はもう少し自分の心と体に向き合って体調を良くしたいな。  
後、何か変化のある年にしたいです。

M.A さん



### 今年の楽しみ

大石智之さん

コロナ禍がなかなか収まる気配がなくストレスばかりの日々。

ただ、コロナ対策で会いたくない親戚に会うことがなくなったため、ここ3回はストレスフリーな盆・正月を過ごすことができた。年末年始は体重が無駄に増えてしまうが、もとの体重を維持できている。

昨年秋から東京にも通院で月1回行くことになってしまったが、おかげで数年会えなかった友人にも会うことができた。散々な日常の中に嬉しいことが隠れている。

今年は本厄。散々な年と予想される中、嬉しいことがどれほど隠れているのか楽しみでもある。



### 理想の地域の風景を教えてください

長野県精神保健福祉センター 大井千明さん

みなさんの理想の地域の風景はどんなイメージでしょうか。精神障がいの有無や程度にかかわらず、誰もが安心して自分らしく暮らすことができるよう、さまざまな仕組みを整えていく「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム（略して「にも包括」）」づくりは、理想の地域の風景を描くことから始まると言われています。当事者やそのご家族、地域の支援者がアイデアを持ち寄って継続的に話し合いを続けていく「協議の場」が県内の各圏域にあります。みなさんの理想の風景もぜひお聞かせください。

### 前向きに生きていこう

Tさん

昨年11月8日、父が亡くなりました。新年早々、しみりした話題もどうかと思いますが、一筆書いてみることにしました。病気をしてから用事のある時以外、部屋からほとんど出てこない生活の父でしたが、やはり人一人の存在と言いますか、今まで一緒に生活をしてきた人が家にいない虚無感を味わっています。葬儀に際し、色々な方に支えて頂き、また、家族は知らなかった父の交友関係などもわかり、一連の儀式を済ませることで、家族も気持ちを切り替えられたような気がしています。

父の作ってくれた野菜のごった煮や味噌汁の味を思い出します。

少し味は濃いめでしたが、美味しかった。

故人の為にも、残された私たちは精一杯、前向きに生きていこうと思います。





## 長野県ピアサポートネットワークからのお知らせ

### 令和4年度ピアサポート研修 ―ピアサポートについて学び合う会―

長野県ピアサポートネットワークで令和4年度のピアサポート研修を開催します（長野県障がい者支え合い活動支援事業による）。今回は、埼玉県のやどかりの里との共同開催です。やどかりの里さんでは現在、12人のピアサポーターが活躍し、暮らしの場や働く場など活動の場が広がっています。埼玉と長野でのそれぞれのリカバリーストーリー、

ピアサポートの実践発表、交流を行います。対面、オンラインでのご参加も可能です。

皆様のご参加をお待ちしております。

日時：2023年3月9日（木） 13：30～15：30

共同開催：やどかりの里・長野県ピアサポートネットワーク

場 所：NPO法人ポプラの会事務局（オンラインでも行います）

内 容：「リカバリーストーリーとピアサポートについて」

発表：やどかりの里（埼玉県） 喫茶ルポーズ 清水宏一氏（B型事業所で非常勤職員・ピアサポーターとして勤務）  
長野県ピアサポートネットワーク 大堀尚美氏（地域活動支援センター・ポプラ事務局長）

参加希望の方 3月1日（水）申し込み締め切り 申し込み：同封のチラシ裏面に申込書があります。

1) 所属 2) 氏名 3) 電話番号 4) メールアドレス をご記入の上、ポプラの会事務局宛にお送り下さい。

長野県ピアサポートネットワーク E-mail：[nagano.peer-support@kind.ocn.ne.jp](mailto:nagano.peer-support@kind.ocn.ne.jp)

お問合せ：事務局 026-219-2780

### きょうされん第46次全国署名のお願い ～ 募金のお願い

今年度もきょうされん全国署名に取り組んでいます。募金のご協力もお願いいたします。

私たちの願いを是非、国会に届け、政策に取り入れてもらい、生活の改善と権利の保障のために運動をしましょう。

請願項目：1. 優生保護法の被害者に対して、国は謝罪と補償をして下さい。

2. コロナ危機にあっても、障害のある人の命と健康、そして障害児者事業所を守ってください。

3. 物価高から、障害のある人の生活と障害児者事業所を守ってください。

4. 障害のある人が65歳をむかえても障害福祉を使えるようにしてください。

請願内容の詳細については、署名用紙の裏面の通り。障がいのある人の命と尊厳が守られることを切に願い請願します。募金にもご協力をお願いいたします。

事務局にご持参頂くか下記口座にお振込みください。取扱票に「きょうされん募金」と明記ください。

募金の振込先：ゆうちょ銀行 00570-0-59828 加入者名 NPO法人ポプラの会

### 会員継続・新規加入のお願い

令和4年度の会員を募集しています。会員継続をお願い申し上げます。

今後ピアサポーターとして活動したい方や交流を図りたい方、長野県障がい者支え合い活動支援事業を活用したい方、既に活動している皆様方、よろしく願いいたします。会員様の活動の様子や情報提供、会報ピアサポだより等をお届けします。当事者グループの方のご加入もお待ちしております。ピアサポートの推進に力を入れていきます。

既に今年度の会費を納入くださっている方には重複したお願いで大変申し訳ございません。

年会費 当事者 1,000円 当事者グループ会員 3,000円（何名でも）

賛助会員 一口1,000円より

ゆうちょ銀行口座 口座 00570-7-84363 加入者名 長野県ピアサポートネットワーク

同封の取扱票にてお振込みください。尚、郵送、事務局にご持参でも結構です。事務局 026-219-2780

編集後記 寒くなりましたね。皆様、コロナや風邪などに気を付けてご自愛くださいませ。（T）

暦の上では2月の節分で春になりますね。本年の皆様のご健康とご多幸をお祈りしております（O）