

精神障がい者と家族の「親なきあと」は

# これで 「だいじょうぶ!?!」



当事者・家族・支援者による  
当事者・家族・支援者のための  
ワンポイントアドバイス



● 困ったときにはまず相談

● 親が元気なときから「自立」の準備



● 適切な支援サービスを利用

● 地域の理解と連携を広げる



# 「親なきあと」の不安は減らせます!

障がいがある方、そして親・家族の皆さんは、「親なきあと」について大きな不安を持ちながら暮らしています。多くの皆さんから声を伺って図にしてみると、本人、親・家族、支援者がそれぞれ違った感じ方をしていることがわかってきました。私たちは、その違いを受けとめて考えていくことによって、「親なきあと」の可能性を見つけ出すことができると考えています。



## 「親なきあと」の不安解消 - 3つの柱

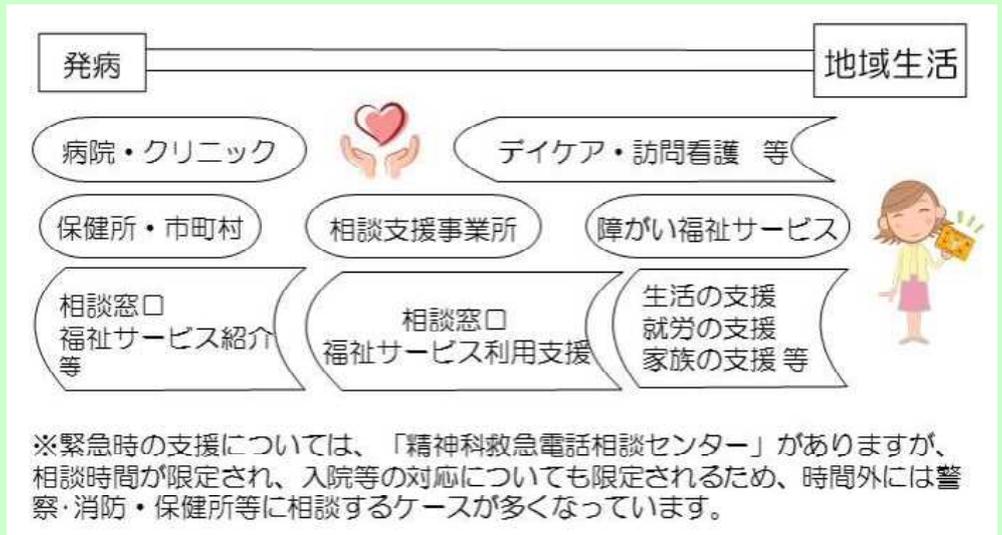
不安解消のポイントは3つ。

1. いま使える支援サービスを知って活用する
2. 本人、親・家族、支援者のつながりを見直し、つくりなおす
3. 地域へ理解と支援を広げる

3つのポイントに共通する一番大切なことは、  
自分だけ、あるいは家族だけで抱え込まない  
ということです。

# ① いま使える支援サービスを活用

心の病（精神障がい）は治療が必要です。同時に保健や福祉の様々な支援が必要になります。医療的な支援と保健・福祉的な支援を活用することで、回復を早めたり、地域の生活を可能にすることができます。そのための相談窓口も準備されています。地域などには家族会もあります。1人で、あるいは家族だけで抱え込まず、まず相談してください。



# ② 本人-親・家族-支援者をつなぎ直す

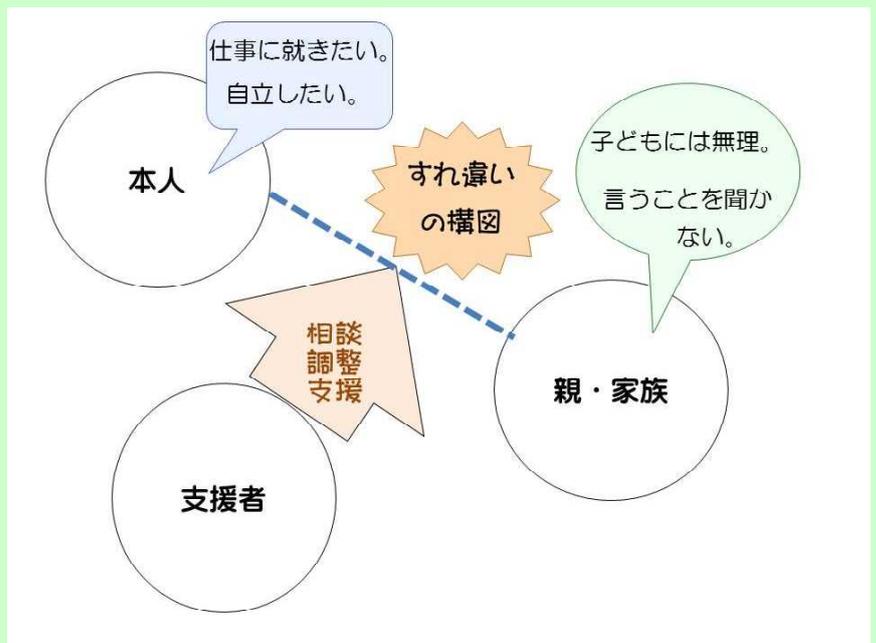
心の病（精神疾患）からの回復には、本人だけではなく、家族にも大きな負担がかかります。

家族、特に親は本人を守るために必死に頑張ります。しかし、私たちの調査では、それが本人の負担になって、家族関係を難しくするケースがあることがわかりました。

多くの親は「子どもが親の言うことを聞かない」「子どもが反発する」と感じています。ところが、支援に携わっている人たちの間には「親が子どもの自立の阻害要因になっているのでは」という声があります。子どもを思うあまり、子どもを手放せなくなっているかも知れないのです。

この調査では、本人には「大人として認めてもらいたい」という気持ちとともに「親を安心させたい」など親を思う気持ちがあることが明らかになっています。つまり、本人と親の気持ちがすれ違っているケース（“すれ違いの構図”）が多いのです。

私たちは、専門的な知識を持つ支援者（精神科医・専門看護師・精神保健福祉士・保健師・社会福祉士・臨床心理士 等）が、第三者的な立場から関わり、「本人-親・家族-支援者」のつながりをつくりなおすことが大切だと考えています。



### ③地域へ理解と支援を広げる

心の病（精神疾患）は全国で300万人と言われ、大分県でも3万7千人が通院あるいは入院治療を受けています。ところが、多くの人は病気についての知識がなく、発病した人たちや家族が病気について地域で明らかにしにくい現実があります。

「誰でもかかる病気」であり、「適切な治療と支援により、地域生活が可能になる病気」であることを知らせることが大切です。それは、今はまだ病気ではない人たちのためにもなることです。病気になった人も、まだ病気になっていない人も、正しい知識と必要な支援を知り、安心して暮らせる地域づくりが進められています。

#### 相談先 ご自分やご家族だけで悩まず、まず相談してください。

こころとからだの健康	東部保健所	0977-67-2511	8:30～17:15(月～金)
	東部保健所 国東保健部	0978-72-1127	8:30～17:15(月～金)
	中部保健所	0972-62-9171	8:30～17:15(月～金)
	中部保健所 由布保健部	097-582-0660	8:30～17:15(月～金)
	南部保健所	0972-22-0562	8:30～17:15(月～金)
	豊肥保健所	0974-22-0162	8:30～17:15(月～金)
	西部保健所	0973-23-3133	8:30～17:15(月～金)
	北部保健所	0979-22-2210	8:30～17:15(月～金)
	北部保健所 豊後高田保健部	0978-22-3165	8:30～17:15(月～金)
	大分市保健所	097-536-2852	8:30～17:15(月～金)
心の健康づくり相談	こころの電話(県こころとからだの相談支援センター)	097-542-0878	9:00～12:00、13:00～16:00(月～金)
精神保健福祉に関する相談(うつ、依存症等)	県こころとからだの相談支援センター相談電話	097-541-6290	8:30～12:00、13:00～17:00(月～金)
精神科の救急医療に関する相談	精神科救急電話相談センター	097-541-1179	17:00～21:00(月～土) 9:00～21:00(日・祝)

●市町村 市町村の障害福祉課・障害福祉係・保健センター等が相談に応じます。

●地域の相談支援センター 各市町村には障がい者と家族の相談を受ける支援センターがあり、相談に応じています。

#### 大分精神障害者就労推進ネットワーク

2015年6月 発行

事務局 大分市大字森町679-6 リフォーム夢舎内  
TEL・FAX 097-527-5443

このパンフレットは、大分精神障害者就労推進ネットワークが作成した「精神障がい者と家族のための『親なきあと』支援マニュアル『だいじょうぶ』と言えるために」(右欄で紹介)にもとづいて作成しました。

精神障がい者と家族のための『親なきあと』支援マニュアル

#### 『だいじょうぶ』 と言えるために

「親なきあと」の不安を解決する方法を本人・家族・支援者が一緒に考えた本です。あなたの悩みを解決する糸口が見つかるかも知れません。

A4版60ページ

下記ホームページでダウンロードできます。

大分精神障害者就労推進ネットワーク  
<http://www.sasaeau.net/>