

## 本日の流れ

パート1	家族への暴力に関する研究	
パート2	疾患と治療	
パート3	病状悪化時	
パート4	平常時	
パート5	解決策とリカバリー	振り返りタイム
パート6	親と子のメッセージ	
パート7	相談窓口	振り返りタイム 

最後のパート7では、相談窓口を簡単に紹介します。

## 相談窓口

保健所：精神保健相談全般  
基幹相談支援センター：総合相談  
市町村保健センター：生活相談など  
精神保健福祉センター：専門相談

家族会や当事者会の情報も上記機関  
にお問合せください

最初に相談する窓口としては、保健所、基幹相談支援センター、市町村保健センター、精神保健福祉センターなどがあります。家族会や当事者会の情報もお尋ねください。

## 相談に際して



せっかく相談に行ったのに  
親身になってもらえなかった...

前回ダメでも担当者が変わり、アプ  
ローチも変われば支援につながるこ  
ともある。  
一度であきらめないことが大切。



38



やっとの思いで勇気を出して相談に行っても、親身になってもらえなかったという経験を  
する人も実際にはいらっしゃいます。しかし、親身になってくれる支援者も必ずいます。前回ダ  
メでも担当者が変わり、アプローチも変われば支援につながることもありますので、一度で  
あきらめないことが大切です。

## 相談に際して



もっと早く相談すればよかった

今日がベストのタイミングです



相談するのに遅いということはない

39



面接に来られた家族の方が、「もっと早く相談すればよかった」と言われることが多いと聞き  
ます。ある支援者は、「今日がベストのタイミングです」と伝えているそうです。いろんなこと  
があつて今日があるのです。相談するのに遅いということはないのです。



# リカバリーラップ

荒木雅也さん

40 

終了に「リカバリーラップ」、当事者の荒木雅也さんが歌います。

俺は20歳の時発病！  
その時はうつ病と診断された  
大学在学、サークル活動、  
そこから、急に行けなくなった大学！  
その時から頭にくる自己否定、妄想、ダルさ  
何度も自傷、起こる頭は希死念慮だった

ヤバイと思って一念発起！  
自分で電話かけた精神病院！  
そこで知ったはじめての自助グループ  
俺以外にも若い人たくさんいた！  
アルコール、薬物、摂食障害  
色々な人、色々な過去を見ながら  
共通するのは、心の中の寂しさ、孤独、疎外感

分かち合うこと、繋がり合うこと  
始まった俺の回復  
頑張ってきたねと言ってくれた人の温かさ  
3時間も付き合ってくれた俺の先生  
そこから、四ヶ月半の入院

卒院して　　はじまるデイケア生活！  
認知の歪み、過去の恨みを改めて整理！  
あいつにくい、こいつにくい  
ばっか思ってた過去

だけど、俺だって人をいっぱい傷つけ、心に傷をつけてきた  
そんな生活、続けていく中で知った 今の作業所  
暗い雰囲気なんて微塵もないない  
同じ人として立場関係ないない  
意見をぶつけ合う姿に  
俺は惹かれた

今の作業所で自分のこと  
マイナスじゃなく、プラスに表現できる力を知った  
ラップに本の作成、一発芸、  
自分だけの力で生きてきたと意地はってた過去  
自分だけじゃ決して辿り着けなかった今の世界  
今なら言える俺の言葉、今なら伝えられる俺の言葉

ごめんなさいよりありがとう！  
すみませんよりありがとう！

# おさらい版動画

各テーマを深めます。当事者や家族のリカバリー  
ストーリー、ラップや歌、イラストが入ります

- 1本目：病状悪化時
- 2本目：爆発
- 3本目：親子密着
- 4本目：様々な暴力
- 5本目：子のリカバリー
- 6本目：親のリカバリー

41



この動画以外に、おさらい版動画があります。

それぞれのテーマについて、当事者や家族の体験談を中心に深めていきます。

## 相互理解学習プログラム【そうかいプログラム】 作成メンバー

### 研究チーム

- ・ 蔭山正子／大阪大学大学院／准教授／保健師（研究責任者）
- ・ 横山恵子／埼玉県立大学／教授／精神科看護師
- ・ 堀合悠一郎／YPS横浜ピアスタッフ協会／精神障がい当事者

### 研究協力団体

- ・ YPS横浜ピアスタッフ協会（精神障がい当事者）
- ・ 横浜市精神障害者家族連合会（精神障がい当事者の親）
- ・ 埼玉県精神障害者家族会連合会（精神障がい当事者の親）



相互理解学習プログラム【そうかい】作成メンバーはこの通りです。

## 相互理解学習プログラム【そうかいプログラム】出演者

### 本編

蔭山正子／白内美和子／堀合研二郎／堀合悠一郎／小山美枝子／相沢隆司／前田直樹／藤井哲也  
／阿部憲一郎／根本俊史／倉澤政江／井汲悦子／高瀬陽向／松本やす子／前田梨夏／荒木雅也

### おさらい版 1

小山美枝子／根本俊史／堀合研二郎／堀合悠一郎／ひさし

### おさらい版 2

堀合悠一郎／相沢隆司／堀合悠一郎／荒木雅也／白内美和子／ひさし

### おさらい版 3

藤井哲也／阿部憲一郎／倉澤政江／紀野はりを

### おさらい版 4

前田直樹／前田梨夏／高瀬陽向／荒木雅也

### おさらい版 5

根本俊史／堀合研二郎／岡崎洋一／山田潤／藤井哲也／小山美枝子／荒木雅也

### おさらい版 6

井汲悦子／倉澤政江／岸澤マサ子／松本やす子／荒木雅也



相互理解学習プログラム【そうかいプログラム】作成メンバーはこの通りです。

おしまい

デスクに初



By Hisashi

44



## 振り返りタイム

「解決に向けてやってみようと思ったことはありましたか？」

「印象に残ったメッセージはありましたか？」

「印象に残ったリカバリーストーリーはありましたか？」



ひとり2分以内など状況に応じて決めてください

45



いかがでしたか。適宜振り返りタイムを設けてみてください。

「解決に向けてやってみようと思ったことはありましたか？」

「印象に残ったメッセージはありましたか？」

「印象に残ったリカバリーストーリーはありましたか？」