鶴が丘だより

今月は先月に引き続き、9月12日に開催した家族教室・講演会の模様をお送りします。

10月号はこちらから

2026年度第1回 家族教室・講演会②

父親からのメッセージ

NPO法人さるびあ会　飯長喜一郎 様

経験から気づいたこと

①自分の中にある頑固な偏見

社会のみならず、家族にも私にも偏見ははびこっています。"精神障害者"や"その親"への偏見もあり、それが当事者やその家族の価値を低め、自己肯定感をそこないます。偏見は親も当事者も苦しめます。親は、当たり前の愛すべき我が子を愛せなくて苦しみます。悲しいです。私も、それを経験してきました。

当事者本人が苦しくてもがいているときに、家族は受け止めきれずに不安になります。そして感情的になってしまいます。専門分野では、高い感情表出（高EE）と呼ばれ、再発リスクの工ビデンスがあります。感情的にならずに受け止めて話し合えるのが理想ですが、なかなか難しいです。そんな中で、両親がいることは大事です。私が力ッとなったときに妻が取り繕い、その逆もあります。

また、誰が悪いわけではなく、誰かを悪者にしても解決しないため、悲しみと誰にも向けられない怒りもあります。

②正常性バイアス

正常性バイアスとは：予期しない事態や危険に直面した際、心の平穏を保つため、状況を正常と認識してしまう心理的メカニズム。自分にとって都合の悪い情報を無視する・過小評価することは、認知バイアスの一種で、心理学で用いられる概念。

子の疾患が統合失調症だと聞いていましたが、そうではない と私は思いたかったのです。保育園長や院長の言葉も、正常性バイアスが働き、目を曇らせました。

③支援の多様化と ハブ としての家族

三十年前と今では、障がい者支援を取り巻く環境は大きく変化しました。現代は、地域包括ケアシステムという概念があり、その中央（ハブ）に、本人と家族がいることは重要です。

ある日の鶴が丘

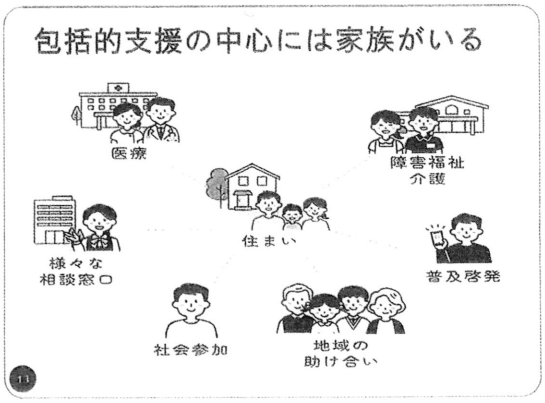
ドクターのコラム　気分障害と心の不調

宮原尚明

❀代表的なうつ病や双極症などでは、意欲の低下、激しい気分の波、不眠、食欲不振などが続くことがあり、これらは個人の性格や努力不足によるものではなく、適切な休養と治療が必要な状態です。

❀つらさが長引くときは、無理をせず、心療内科や精神科などの専門機関に相談してみましょう。

❀気分障害は、脳の働きや環境の変化などが重なり、心に大きな負担がかかることで起こります。



この四年間で、入院・通院・デイケア・訪問看護・訪問リハ・就労移行支援事業所・障がい者支援センター・障がい福祉課・子の職場・家族会など、様々な機関を利用しました。そこでたくさんの方々と出会い、助けていただきました。

家族会では、会員の方と話す中で訪問看護の大切さを知り、良い方と出会う機会にもなりました。

当事者本人が望む支援や仕組みを作るためのハブとして、家族が機能することが重要です。

この四年間で私が学んだこと

Ⅰ.回復には「家（家庭）」を開くこと」が大切です。地域や近隣の方々に理解いただくことで、町全体が障がい者への理解を深めることになります。

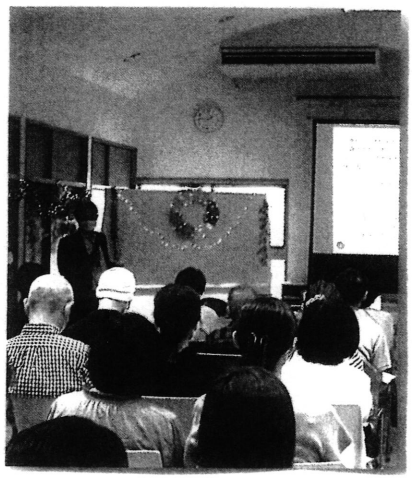
Ⅱ.心の病に対する家族自身が持っている偏見を知り、自分の偏見と戦いましょう。

Ⅲ.様々な支援や支援者を「受け容れること」が大切です。それには家族が自発的に動く必要があります。

Ⅳ.支援を受けるには「本人の意志が大切」です。時間をかけて支援を受け容れる気持ちになるのを待つことです。

Ⅴ.本人の状態には、波があるのが普通です。「一喜一憂しない」ように心がけましょう。

Ⅵ.家族が孤立しないよう、家族会などを通じ、仲間を作りましょう。安心できます。



父親へのエール

父親のおちいりがちな沼があります。

▼「子育ては妻の責任」誤りです。実際の子の成長は、父親の影響も大きい上に、夫婦喧嘩は子どものメンタル面によくありません。

▼「うちの家系にはいない」誤りです。遺伝的要素はゼロではありませんが、単純ではなく、今も仕組みは解明されていません。

重要なのは、両親が協力することです。「1＋1＝3以上」になり、安心して話し合える家庭環境になります。

父親も仲間を作りましょう。戦い競い合う人間関係が多い社会ですが、家庭や地域は、そうではありません。つらさや弱みをわかちあうことで、家族力（家族レジリエンス）がつきます。

希望を持って、しんぼう強く進みましょう！

おわり

今月の…

いろはカルタ

(む) 無為を楽しめあくせくするな

(う) うまくいかなくてもなるようになる

催しのお知らせ

＊ロビーコンサート2026
アーティストをお招きし、11月28日に開催します。

＊文化祭2026
外来ホール一帯に、作品展示を11月16日から11月28日まで開催します。

医療法人社団　鶴永会

鶴が丘ガーデンホスピタル
〒195-0055　東京都町田市三輪緑山2-2133-1
TEL:044-988-3121

長津田いこいの森診療所
〒226 0027　神奈川県横浜市緑区長津田4 11 14
TEL:045-507-7656

MILACOC　訪問看護×計画相談
〒195-0055　東京都町田市三輪緑山2-2133-1
TEL:041 988 3452