



マインドファースト通信

マインドファーストは、メンタルヘルスユーザー、家族、市民一般からなるNPO法人で、臨床心理士・精神保健福祉士・看護師・保健師・医師及びその他の支援者の協力のもとに、メンタルヘルスの推進と心のケアシステムの充実に向けて活動を行なっています。

マインドファースト事務局
〒760-0032 香川県高松市
本町9-3 白井ビル 403
本誌に関するお問合せは下記
へお願いします。
☎09028287021
<https://www.mindfirst.jp>

呼吸がしやすい社会を目指して

「リトリートたくま」2年8か月の歩み

マインドファースト理事

征 美幸

リトリートたくまは、2019年8月に香川県子ども・若者孤立化防止支援事業として三豊市に誕生しました。ひきこもりの問題が社会で問題視されている中でのスタートであり、2022年3月末までの2年8か月の実績を踏まえて、分析をすることで、より奥行きのある新たな取り組みが進められるか…と期待をしていましたが、県はあくまでもスタートアップであり、続けるかどうかは皆さんで決めてくださいとのことです。

ひきこもって家から出ることが困難な状況の人に、どんな支援ができるだろうか？そんなことを考えながらの2年8か月でした。しかし民間の力にそこまでは期待されていなかったようです。

でも、今年度から三豊市の委託を受けてリトリートたくまを継続運営することになりました。

NPO法人マインドファーストでは、心の健康を何よりも大切に考え、心の健康を損なった時に少しでも早く回復するための活動を続けてきました。それは自殺防止にもひきこもり防止にもつながっています。

リトリートたくまでは何もしなくてもいい、参加された方にとって居心地がよければそれでいいのです。心をゆったり休めてあげることができればいいのです。そうしていると語り合いが自然に生まれてくることがあります。様々な年齢の人の中での語りの中からその人が持つ回復力が目覚めるようです。

「語り合い」は一方通行では成り立ちません。私た

ちマインドファーストが目指すものと三豊市が目指すものを実現するために、立場は違うけれど「語り合い」を重ねていきたいと思います。そしてそれぞれの社会的責任を果たしていきます。ほんの少しかもしれませんが、それぞれの人にどのような事情があろうとも呼吸がしやすい社会を目指して。

2年8か月の間にリトリートたくまへ来られた方は、延べ295名でした。（実人数は初年度（8月～3月）21名・2020年度30名・2021年度43名）

年代別に見ると10代が圧倒的に多く89名・20代49名・30代29名・40代70名となっており、しんどさを抱えたご家族の方の利用も多くなっています。

技術援助 講師派遣

綾川町ゲートキーパー養成研修

マインドファースト理事 花岡正憲

2022年3月15日（火）、綾川町のケアマネージャー等40名を対象にゲートキーパー養成研修に、マインドファーストから、理事の森本と花岡を講師として派遣しました。今回は、COVID-19まん延防止等重点措置が施行中でもあり、研修はオンライン形式で行われました。はじめに、村上阿佐美保健師から綾川町の自殺の状況について解説があり、引き続き、マインドファーストから、「自殺予防の基礎を学ぶ～自殺予防のために私たちができること～」と題して講義を行いました。

今回の研修では、自殺したがっている人との向き合い方の基本に解説の力点を置きました。死にたい気持ちをほのめかす人に対して、例えば「それは自殺することを考えているということですね？」と自殺の意図についてストレートに問いかけることで、相手は不安は隠さなくても良いのだと感じ、考えていることや感情を表現しや

すくなり、それだけ自殺の危険性が少なくなるという
ことです。

さらに、近年、15～34歳の若い世代で死因の第1位
が自殺となっている現状を踏まえ、介護支援従事者とし
て、また一家族として、次世代に関わる立場の人に求め
られるのは、自己肯定感が傷つき無力感を覚えている子
どもや若者を支援する上で、エンパワーメントが大切で
あることを強調しておきました。

講義の後の質問では、自殺の意図についてストレート
に問いかけることが大切だと言われても、自殺を行為化
させるのではないかと言う不安が拭えない、他の方法は
ないのかと言う懸念が示されました。これについては、
すべての自殺を防ぐことができるわけではないが、一般
には、オープンに語ることが、抑止力として働くこと、
一方、絶望や救いがない感情を表現させ過ぎることは控
えた方が良くと答えておきました。さらに、介護現場に
おいて自殺を口にする同居の家族への対応についての
質問がありましたが、これには、複数の人が関わってい
るときは、関係者が一致した向き合い方をするために、
関係者会議が有効であることを説明しておきました。

今回のオンライン研修では、テクニカル面のみならず、
司会進行の労を取っていただいた綾川町地域包括支援
センターの奥野高史さんに心より感謝申し上げます。

(文責 花岡正憲)

第218回理事会報告

日時:2022年4月11日(月)19時00分～21時30分
場所:高松市本町9-3白井ビル403 オフィス本町
事務連絡および周知事項、報告事項:省略
議事の経過の概要及び議決の結果第

第1号議案 会計に関すること(事前配布資料有):島津理事長か
ら、3月期の会計報告について、説明資料を基に報告があり承認され
た。あわせて2021年度の収支決算書の準備状況の報告があった。

第2号議案 居場所づくり事業に関すること(事前配布資料有):
①REPOS:新しい会場となる四番丁コミュニティセンターの会場使用料
の支払いについては、同好会としての申請登録を行えば、会計年度
に関係なく、6か月ごとの精算払いとなること、その条件として、同好会
名簿を作成し毎回出欠記録を取ることをセンター側から求められた。これ
については、REPOSは、好みを同じくする人の集まりであると言う点で
は、同好会に違いないが、心のよりどころを求めて集う居場所であるた
め、参加者は、毎回変動しうる特徴があること、また、参加者のプライバ
シーの保護の観点からセンター側に名簿の開示は控え、3名のスタッフ
名のみ名簿搭載したい旨、山奥が伝えたと、担当者からセンター長
への説明を求められた。これについては、後刻山奥が対応することで
承認された。REPOSの周知を行うため、REPOSのHP掲載画面をプリン
トアウトして、医療機関へ配布することが了承された。②リトリートたく
ま:2022年度からの三豊市の助成事業による運営体制は、管理者の
配置は必要とされないことから、運営責任者を1名とし、残余の人員は
スタッフとすることで承認された。枉理事から、リトリートたくまの苦情及び

安全管理マニュアル案が示され、審議を行った。苦情および安全管理
については、事故対応についての理事長へ報告を行うこと、並びに苦情
マニュアルについては第三者調査委員会を設けること、マニュアルの前
文と発効年月日を明記する方向で作成することで承認された。4月13
日にはスタッフ会議が開催され、2022年度も前年度並みのコンサルテ
ーションを実施する案を示すことで承認された。運営費の原資拡大に
向けて、四国・関西地方対象の助成事業「子どもの笑顔はぐみプログ
ラム」に応募することが承認された。マインドファーストがリトリートたくま
の運営に使用している賃借物件について、空き時間を有効活用して、収
入を得ることが提案され、これについては、賃貸借契約書を踏まえて、
継続審議案件とすることで承認された。

第3号議案 香川県共同募金会募金事業に関すること:令和3年
度共同募金(4年度助成事業)テーマ募金完了報告書の提出、5月
13日開催の令和3年度テーマ募金報告会及び令和4年度テーマ募
金研修会への出席、テーマ募金実績額を踏まえた令和3年度共同募
金(4年度助成事業)テーマ募金助成事業変更申請書の提出、及び
令和4年度テーマ募金参加と募金目標額を100万円とした事業計画書
の提出が、いずれも承認された。

第4号議案 2022年度通常総会に関すること:開催日時は、出席
者へ配慮して休日の昼間が望ましいとの方針が承認され、6月19日
(日)午前11時からとし、開催予定場所を四番丁コミュニティセンターと
することで承認された。また、担当者から示された事業報告書案及び
事業計画書案について、他の理事が加筆修正作業を行ない完成する
ことで承認された。

第5号議案 オンライン会議のネットワークの構築に関すること:担当
の花岡から、技術面、経費面から情報収集を行っていることが報告さ
れた承認された。

第6号議案 マインドファースト通信の掲載記事における事例の扱い
に関すること:掲載記事に収録される事例の記述方法と読者としての
受けとめ方について、理事者間で多様な意見があることから、今後、継
続審議案件としていくことで承認された。

編集後記:「まだ夢を見ているような感じで、日常のささいなことが
すごく幸せです」。ロシアのウクライナ侵攻から難を逃れ他国へ避難
した人々の中には、こうした思いを抱く人も少なくないでしょう。しか
し、これは、避難民ではなく、わが国の棄民政策の犠牲になった女
性の言葉です。女性は、「あなたは病気ではないから治療は必要
ない。しかし、他人に迷惑をかけるから退院させない」と担当医師
に言われ4年間、精神科病院へ入院を強いられました。近刊『ルポ・収
容所列島』(東洋経済調査報道部著 2022年3月24日
発行)は、当事者の切実な声に耳を傾けた取材記録です。世界
の20%を占める精神科病床、桁違いに長い平均在院日数、家
族一人の同意と精神保健指定医一人の判断で行われる医療保
護入院という強制入院制度、多剤併用大量投与など、日本は、
WHOやOECDなど国際機関から精神障害者の治療や人権につ
いて、相次ぐ勧告や指摘を受けてきました。1981年には、朝日新
聞社の記者大熊一夫氏が、自ら患者として精神科病院へ潜入した
『ルポ・精神科棟』が刊行されました。あれから約40年、『ルポ・収
容所列島』は、「拒食症を疑われ77日間身体拘束を強いられ経
管栄養と尿道バルーンを挿入された14歳の女性」「警察官OBか
らなる民間の精神科移送業者に精神科へ連れてこられ、医師から
『もう決まったことだから』と言われ隔離室に收容された引きこも
りの30代男性」など、精神医療を体験し、その後の人生で取り返
しがつかない傷を負った人たちの証言と実録からなっています。本
書は、長期強制入院、精神保健指定医制度の問題、身体拘束、
薬漬け、職員による虐待と言った入院現場の問題だけでなく、発
達障害と診断され、薬物を投与されその後の成長を奪われる子
どもなど、世界の標準からかけ離れた医療についても触れています。
日本の精神医学の創始者として知られる当時の東京帝国大学
教授呉秀三氏が、その著書『精神科者私宅監置ノ実況及び其
統計的観察』(1918年)の中で、「我邦十何万ノ精神科者ハ実ニ
此病ヲ受ケタルノ不幸ノ外ニ、此邦ニ生ラルノ不幸ヲ重ルモノ
ト云フベシ」と語ってから優に100年、日本の精神医療のあり方
が、問われ続けてきました。「16歳の時発症して、40年間入院、
国家賠償訴訟を起こすに到った69歳の男性」も、本書に登場す
る棄民の一人です。いま、当事者によって、ようやく反省なき国の
あり方が問われようとしています。(H)