

みんなで考える 精神障害と権利 (生徒・学生向け1/3)

公益社団法人日本精神保健福祉士協会
精神保健福祉部権利擁護委員会

公益社団法人日本精神保健福祉士協会 権利擁護委員会 2013

* 全体的に、聴き手が考えることができるよう、やりとりをしながら学びを深められるよう留意してすすめられるよう、

途中で小休止し、考える時間を大切にしたいと考えました。

* 授業時間や集中力等を考え、まずは50分×3回の授業を念頭に作成していますが、1回で行う場合、あるいは

授業の目的にあわせて重要なスライドをセレクトしたり、ご自身のオリジナルな教材やスライドを交えながらのほうが

お話しやすいかもしれません。

【ご参考に(WSでのご意見より)】

・生徒や学生、その家族の中に精神疾患をもつ人もいるかもしれないので、そのことも配慮しながら話すことも念頭におきます。

・同じ年齢でも、授業の中で義務としてこの内容を聴くのと、生徒・学生が希望して聴きに来る場合とでも、受け止めの違いがあるかもしれないので、

状況に応じて内容を検討します。

各回のポイント



*1回目

精神疾患と精神の「障害」の理解

*2回目

「障害」がある人の権利と権利の保障
について

宿題あり^^*

*3回目

精神に「障害」のある人の経験や「想
い」を聴き、感じたこと等を話し合う

2

公益社団法人日本精神保健福祉士協会 権利擁護委員会 2013

授業の最初に、各回の大きな目標や流れを説明します。

【ご参考に(WSでのご意見より)】

3回シリーズの流れについて、「障害の理解→権利の理解→体験事例」の順に構成されているが、逆順(体験事例→権利の理解→障害の理解)もいいのではないかというご意見をいただいております。

みんなで一緒に考えたいこと…

こころの病気（精神疾患）ってどんな病気？

精神の「障害」って生活にどんな影響がでるの？

学びのヒント



感じること...
気づくこと...って
大切...^^*

公益社団法人日本精神保健福祉士協会 権利擁護委員会 2013

3

ここでは、三部構成の1回目であることを、全体のロードマップを示しながら、この回の位置づけと2つの課題を説明します。



まずはじめに…

障害ってなんだろう…？

『みんなで考える精神障害と権利』(p.17～18)

*障害のいくつか



身体障害

知的障害

精神障害

その他（発達障害ほか）

ここでは、各障害の機能や能力の障害についての理解を深めるというよりも、障害というものが環境の影響を大きく受けることに重点を置き説明します。

たとえば、「車椅子のユーザーの方で一人では「外出できない」方もおられるし、意欲が低下するなどの精神症状が大きな原因で「外出できない」方もおられます。「外出できない」と、自由に、思うように買い物にでかけられなかったり、学校にいけなかったり、仕事にいけなかったりします」といったような説明を加えます。

また、「ピープル・ファースト」の理念などを紹介しつつ、それぞれの障害がありながら生活している人の状況をお伝えします。



こころの病気（精神疾患）は、
どんな人がかかる病気なの？



こころの病気（精神疾患）は、

特別な病気ではなくて、
誰でもかかりうる病気なのです。
「からだの病気」について、

*たとえば、風邪をひくと…

*たとえば、統合失調症にかかると…

ここでは、特別な病気ではないことを伝えたいと思います。

* 例えば風邪をひくと…（下記のような説明を試みる）

風邪をひくと、人によってお腹を下したり、熱が出たり、声が出づらくなったりする経験は、皆さん、ありますよね。

* 例えば、統合失調症にかかると…

それと同じように、例えば、統合失調症にかかれば、下痢や発熱と同じように、幻聴や妄想が起こるのです。

といった内容を伝えるなどしてみます。



からだの病気にかかることと同じように、

わたしたちの日常の中で
あたりまえにかかる可能性がある
病気の一つなのです。



*「精神障害者」約320万人

→ 国民の約1人/40人

*生涯罹患率**は、一般人口の18%

→ 国民の約1人/5人

内閣府 平成25年度版 障害者白書より

公益社団法人日本精神保健福祉士協会 権利擁護委員会 2013

9

ここでは、精神疾患や精神障害が身近な病気や障害であることをお伝えしたいと思います。

* 自殺者数は、平成9年～23年まで
14年連続で年間3万人以上

* (平成24年度は27,858人)
交通事故死の6倍

→ 多くの自殺の背景に精神疾患がある

* 「ひきこもり」「虐待」「路上生活」など
社会問題の多くの背景にも、
こころの健康の問題があるといわれています。

内閣府 自殺の統計 平成25年度

公益社団法人日本精神保健福祉士協会 権利擁護委員会 2013

10

ニュース(もしも若い方がみていないとしても…)で聞かれる話題に引き寄せて、その背景に精神疾患がある「可能性」があることをお伝えできればと思います。



*このような状況を重く受け止め…

厚生労働省は、
「4大疾患」がん・脳卒中・心臓病・糖尿病
＋
精神疾患

「5大疾病」として、
重点的に取り組むことを決めました。
(2011年7月6日)



*こころの病気（精神疾患）…たとえば…

統合失調症

うつ

PTSD

など、など。。

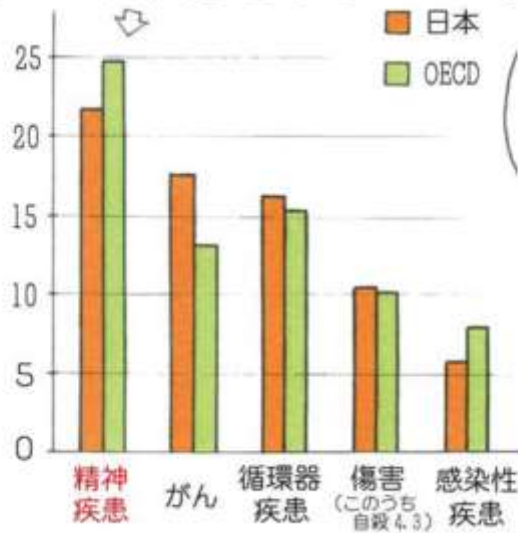
たとえばで、身近な疾患をかんとんに紹介する。

【ご参考に(WSでのご意見より)】

この他にも、「摂食障害のような中高生にも多い精神障害から説明をしてもいいのではないか」というご意見や、「統合失調症」という言葉は、身近な言葉ではないので、あまり早い段階で使わない方がよいのではないかなどのご意見もありました。それぞれの授業の目的や受講者層等の諸条件にそって、どの疾患をどんなふうの説明するのかをご判断いただければと思います。

*実は…

こころの病気（精神疾患）の患者は年々増え、
従来の4大疾患をはるかに上回っています。



こころの健康政策
構想会議資料より

公益社団法人日本精神保健福祉士協会
権利擁護委員会 2013

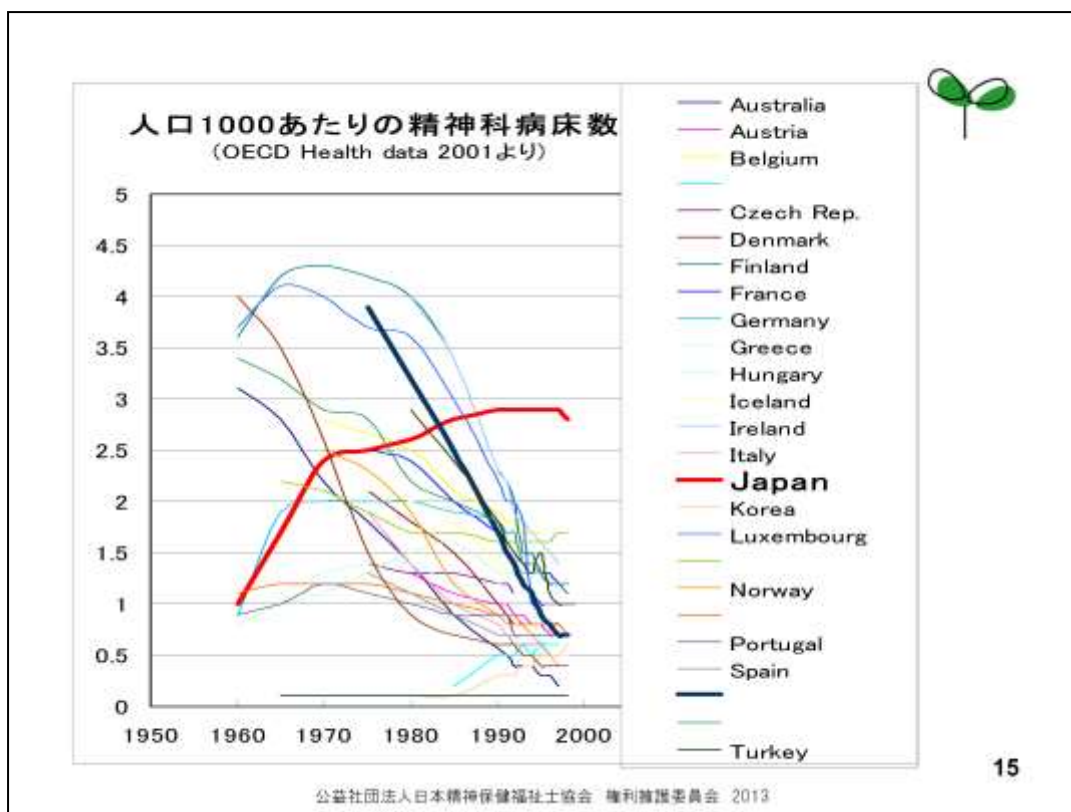
13

DALY(ダリー、“disability-adjusted life year”)障害調整生命年

病気やケガ、自殺や事故、犯罪など(以下、病気等と略す)がどれだけ社会にダメージを与えているかを測る指標と



わたしたちの国では、
精神の「障害」がある人は、
何人くらい入院しているの？



ここでは、日本の現状が、世界的な流れと逆行していることと、突出して高くなっていることが、課題であることをお伝えしたいと思います。

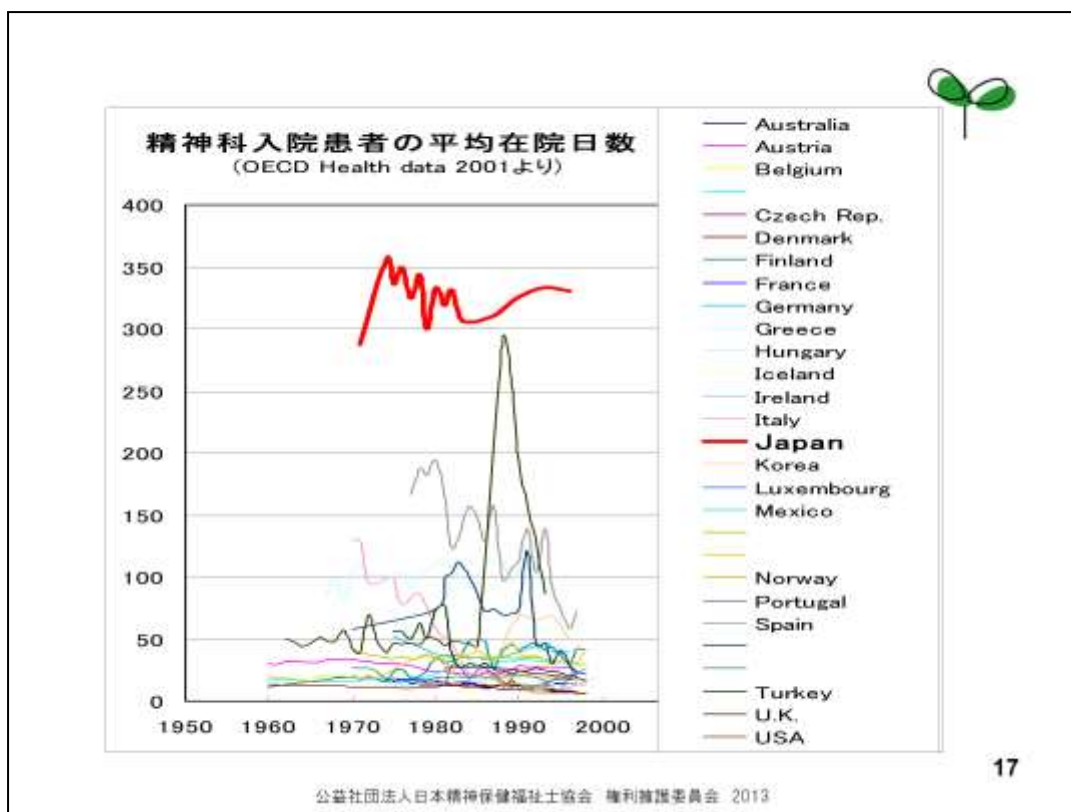
たとえば、下記を参考に噛み砕いて説明をするなどします。

【参考】

OECD各国の中で、日本はダントツに人口対精神科病床が多いことを理解します。このことは、多くの精神障害のある人たちが精神科病院に入院された歴史を表しています。また、各国では精神科病床の削減を行っていますが、日本はほとんど減っていません。今だに、精神障害のある人は医療の枠組みの中で考えられがちであることを理解します。



わたしたちの国では、
精神科の病院に入院したら、
どれくらいの期間で退院できるの？



ここでは、日本の現状が、世界的な流れと逆行していることと、突出して高くなっていることが、課題であることをお伝えしたいと思います。

たとえば、下記を参考に噛み砕いて説明をするなどします。


【参考】

このグラフは、OECD各国の精神科病院への平均在院日数を表しています。日本は他の国を圧倒的に抑え、最も長期的な入院治療を行っていることが明らかです。日本の精神科医療は民間病院が多く、経営の観点から診療報酬の高い入院が促進される歴史がありました。そのため、病床に空きが出ないよう、長期的な入院が推し進められてきました。国の精神保健福祉への予算の付け方は、精神科医療と精神障害者福祉で圧倒的な差があります。これにより、地域での生活支援が十分になされてこなかったことを理解します。

いかがでしょうか…？
こころの病気（精神疾患）について、
少し理解ができましたか？

* * * * *

じゃあ次は、
精神の「障害」があると
生活にどんな影響がでるのかを
みていきましょう^^*



18

公益社団法人日本精神保健福祉士協会 権利擁護委員会 2013

小休憩として、立ち止まって考える機会となるスライドです。



こころの病気（精神疾患）って、
生活にどんな影響がでるのかな？

19

公益社団法人日本精神保健福祉士協会 権利擁護委員会 2013

『みんなで考える』p. 21下4行

精神疾患がおこると、その症状からさまざまな「生活のしづらさ」が生まれてきます。こうした困難は、病気だけが原因ではなく、社会環境や個人の状態などがかかわりあって引き起こされます。この「生活のしづらさ」がある状態を精神の「しょうがい」ととらえます。

精神障害とは



公益社団法人日本精神保健福祉士協会 権利擁護委員会 2013

『みんなで考える精神障害と権利』p.22



たとえば、「幻聴」が聞こえると、
どんなことに困るの？

21

公益社団法人日本精神保健福祉士協会 権利擁護委員会 2013

【ご参考(WSのご意見より)】

幻聴については、たとえば下記のようなプチワークを入れてみることもいいかもしれません。

①四人一組になり、一人が聴き手、一人が話し手、あとの二人が聴き手の両側に立って、なんでもいいので話しかける。聴き手が話し手の話に集中できないとか、話が理解できないとか、それゆえ話し手と聞き手のコミュニケーションが成り立たないなどの経験で、しんどさや話しづらさの体験になるかもしれません。



幻聴について、簡単に説明を加える時に投影するスライドです。

「そこにいない人の声が聞こえる」「話しかけてきたり、自分を批判したり、命令したりする」その他、できるかぎり具体的に説明をします。

幻聴が聞こえると、たとえば…



現実の会話に集中できなくなる



友達と話すのが苦痛



*友達から孤立する



さみしい思いをする



学校に行きづらくなる

23

公益社団法人日本精神保健福祉士協会 権利擁護委員会 2013

生徒さん、学生さんにとって身近なエピソードに近付けたいという想いで作ったスライドです。例はほかに、勉強に集中できなくなる→成績が落ちる→学校に行くのが嫌になる、といったものでもよいと思います。

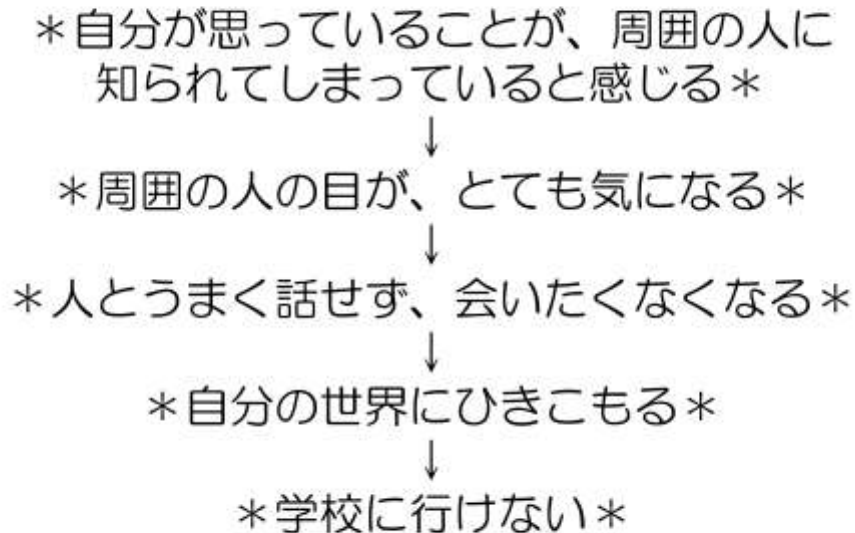


では、「妄想」があると、
生活にどんな影響がでるの？



妄想の説明を、簡単に入れる。明らかにありえない事を、信じ込んでしまう。「自分は周囲から迫害されている」、「大金持ちで何でもできる」、「自分が考えていることが周囲の人に聞こえてしまっている」と思い込むなど…。

妄想があると、たとえば…



26

公益社団法人日本精神保健福祉士協会 権利擁護委員会 2013

生徒さん、学生さんにとって身近なエピソードに近付けたいという想いで作ったスライドです。時間にゆとりがあれば、自分の世界にひきこもるの後を、あなたのおとうさんであれば、会社に行けないなどと追加で説明をしてもよいと思います。



『みんなで考える精神障害と権利』p. 21



こころの病気（精神疾患）は治療できるの？
生活に影響がでたらどんなサポートがあるの？

治療方法のいくつか

- *くすりをのむ
- *心理療法、作業療法…などなど



サポートのいくつか

- *行政機関（市役所、町村役場、保健所）
- *医療機関（病院、クリニック）
- *地域の相談支援機関
- *就労の相談支援機関 …などなど

29

公益社団法人日本精神保健福祉士協会 権利擁護委員会 2013

ここでは困った時、病気かなと思った時に「治療をしたり、相談できる場所がある」ことをお伝えしたいスライドです^^*。心理療法などがイメージが付きづらい場合は、心理療法、たとえば、カウンセリングといったことを加え説明するとよいと思います。


また、病気の説明とサポートの説明だけでなく、予防の手だてなどもあわせてお伝えするといいかと思います。



みんなで考えるp. 21

今日のふりかえり

- *こころの病気（精神疾患）は、誰でもかかりうる病気
- *こころの病気（精神疾患）の症状が、生活の様々な場面に影響がでること
- *いろいろなサポートがあること



31

公益社団法人日本精神保健福祉士協会 権利擁護委員会 2013

第1回目の授業の到達点を確認できることを目的としたスライドです。

【参考資料】 精神障害と権利を考える

* 日本精神保健福祉士協会
権利擁護委員会のパンフレット…

以下のURLからダウンロードできます。

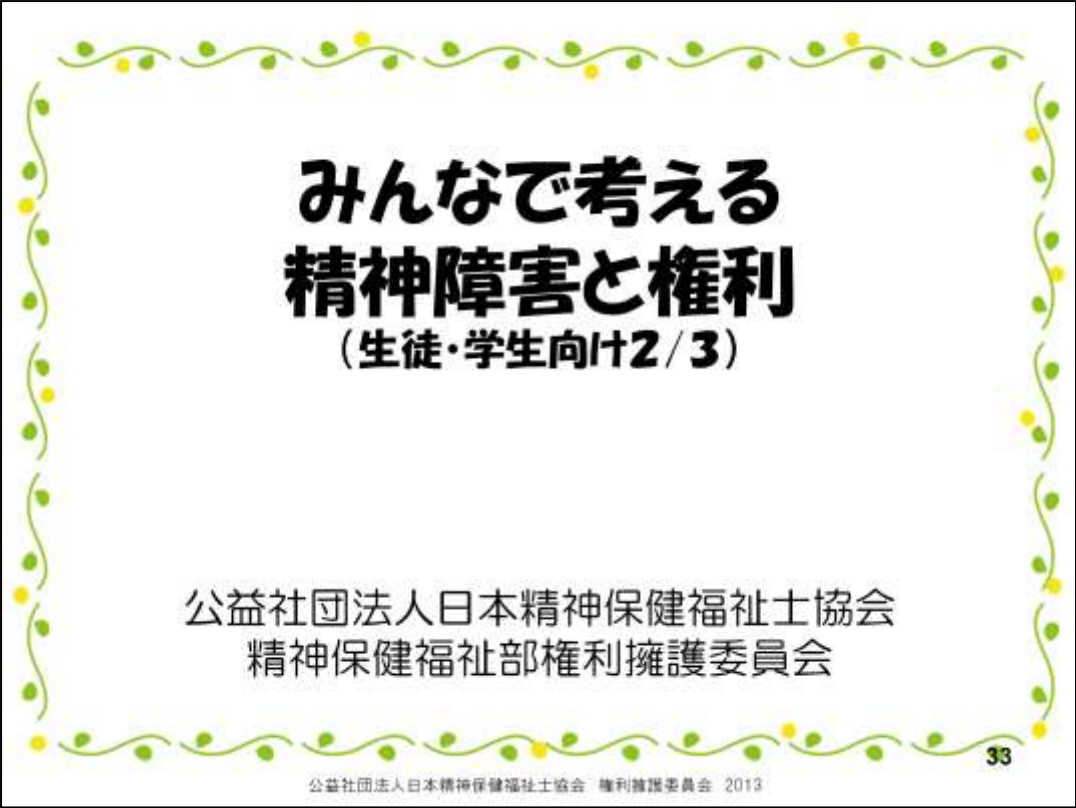
<http://www.iapsw.or.jp/ugoki/hokokusyo/20100331-4.html>



<http://www.iapsw.or.jp/ugoki/hokokusyo/20110219-kenri.html>

公益社団法人日本精神保健福祉士協会 権利擁護委員会 2013

32



みんなで考える 精神障害と権利 (生徒・学生向け2/3)

公益社団法人日本精神保健福祉士協会
精神保健福祉部権利擁護委員会

公益社団法人日本精神保健福祉士協会 権利擁護委員会 2013

33

はじめに…



みなさんに、ふたつのご質問…

- * あなたには権利がありますか？
- * あなたの権利は守られていますか？

学びのヒント



感じること…
気づくこと…って
大切…^^*

公益社団法人日本精神保健福祉士協会 権利擁護委員会 2013

34



基本的人権ってなんだった？



*人間が人間としてある以上、生まれながらにもっている権利

- 自由権 身体、思想、表現等の自由
- 平等権 個人が同等に取り扱われる権利
- 社会権 健康で文化的な生活ができる権利
- 参政権 選挙に参加する権利

みなさんには、教育を受ける権利もありますよね^^*

・・・など

『みんなで考える』p.32-33



*たとえば…

自由権

「あなたは自由に外出して買い物に
でかけられますか？」

「障害のある人は、自由に外出して
買い物にでかけられますか？」

前回の授業でのお話(スライド5)とつなげて、具体例をだしながら話をします。

(スライド5の説明:「車椅子のユーザーの方で一人では「外出できない」方もおられるし、意欲が低下するなどの精神症状が大きな原因で「外出できない」方もおられます。「外出できない」と、自由に、思うように買い物にでかけられなかったり、学校にいけなかったり、仕事にいけなかったりします」といったような説明を加えます)

留意したいのは、「障害のある人＝自由に外出できない」と断定せず、いろんな状況にある人がいることを伝えられるように説明します。

また、自分自身の自由を考えるにあたって、「自由」の中身だけに偏らないように(たとえば、「自分だってお金が足らなくて買い物できない」とかの議論にはあまりならないように)話をすすめられるよう、工夫する。

【ご参考に(WSでのご意見より)】

・自由権に着目して話をすすめるのもいいのではないか。たとえば、自分たちが自由かどうかを意識してもらったうえで、

障害がある人たちが自由を制限されていることを理解してもらうなどの工夫できるのではないのでしょうか。



- * 人権は、人間の歴史的発展のなかで
要求し獲得してきたもの
- * 社会全体に承認されたもの
- * 国際法&国内法で保障されるもの
- * 人間の不断の努力によって、まもられるもの



病気や障害を理由に「例外」とされることは、
ありえない

けれども、現実には…



精神の「障害」がある人の権利が
保障されていない現実って
どのようなことがあるの？

たとえば…



*精神科病院に入院している人は、「治療」や「人手不足」などを理由に自由が制限されている場合があります…

- 彼女と二人っきりで会いたいけれど、面会は家族だけに限定されている
- 家族に電話をしたいけれど、隔離室にいる間は電話をさせてもらえない

…理由があり、手続きすれば合法だけど…

『権利条約』パンフp.74の事例

たとえば…



- * 入院あるいは通院している人が、内科や外科などの他科に受診する時に断られることがあります…
- * 入院治療によって症状が安定して、主治医も退院していいと判断しても、家族や近隣の住民が反対して退院の話がすすまないことがあります…

たとえば…



*地域生活をおくるうえで、権利がまもられないさまざまな状況があります…

- アパートを借りようとして断られる
- 恋愛や結婚を反対される
- なかなか仕事に就けない

・・・など



なぜ…精神の「障害」がある人の
権利がまもられないことがあるの？

権利がまもられない理由や状況のいくつか



- * さまざまな理由・状況
社会治安のための政策に重点がおかれてきた
長年にわたる隔離・収容政策
事件報道のあり方
- * 見えない病気／障害であるために、
つきまとうイメージ
「こわい」「何を考えているか分からない」
- * 想いや願いを「病気のせい」にされて、理解し
てもらえないことがある

『みんなで考える』p.26-31



「障害」のある人の権利について
考えてみるために…。

意外と身近な、いくつかの問い^^*



- *あなたは、安心して過ごせる場所がありますか？
- *あなたは暮らしたい場所で、暮らしていますか？
- *あなたは一緒に暮らしたい人と、暮らしていますか？
- *あなたは、好きな時にテレビをみることができますか？
- *あなたが必要とする支え（サポート）は、身近にありますか？
- *あなたは、好きな人と好きな時にデートができますか？



46

公益社団法人日本精神保健福祉士協会 権利擁護委員会 2013

ポイント…この問いと宿題がつながっている。
『権利条約』パンフp.86-90



「障害」があるということ
で、あたり前のことが
あたり前にできないこと
があるんだ…

周囲がそのことに
気づくこと、できる
配慮をすることが大
切なんだよね！

「障害」がある人の権利と
権利がまもられてこなかった状況について、
少し理解ができましたか？

* * * * *

では、「障害」がある人の権利と
それらの権利がまもられるために、
何が大切かを一緒に考えていきましょう^^*

48

公益社団法人日本精神保健福祉士協会 権利擁護委員会 2013

ここで、問いかける形で「いかがでしょう？」といって説明を始める。

あなたはどうか？わたしはどうか？などと、場の状況や時間によって、話し合いの時間を設けてみる。



「障害」がある人の権利って、
どんなふうに定められているの？

国連代表
^^/口

「障害者の権利条約」(2006)

- * 「障害」のある人は、
人として尊重される権利をもっている
しょうがい理由に差別されない
可能な限り普通の生活を送る権利がある
- * 多様性の許容
- * 差異の尊重
- * 合理的配慮

50

公益社団法人日本精神保健福祉士協会 権利擁護委員会 2013

権利について学ぶことは容易ではないかもしれませんが、障害者差別の状況を社会が容認しているわけではなく、

国民は障害がある人の権利を保障しなければならないということを、条約や法律で決められていることを

お伝えするために、権利条約と障害者基本法を入れていきます。

ただ、ワークショップでは、下記のようなご意見も頂いていますので、対象の方々に何を伝えることに焦点をおくかによって、

取捨選択していただいてもいいのではと思います。

【ご参考(WSでのご意見)】

- ・権利を知っても後につながらないので、法律のように堅苦しいことを知ることより、もっと学ぶべきことがあるのではないかと。
- ・権利というものを簡単に説明することは難しい。
- ・権利は侵害されて気づくものになってしまっている。
- ・不当な扱いを受けている例をつきつけ(その理不尽さを知ってもらう)、実際の状況を重
ね合わせて話をすすめるという方法もありえる。
- ・宇都宮病院事件のような差別や権利侵害の実例を入れてもいいのではないかと。
- ・いじめの問題、仲間はずれのことなどを取り扱ってもいいのではないかと。

「障害者の権利条約」(2006)



たとえば…

- * 第19条 (川島聡=長瀬修仮訳 (2008年5月30日付))
 - …締約国は、障害のあるすべての人に対し、他の者と平等の選択の自由をもって地域社会で生活する平等の権利を認める…
 - 居住地及びどこで誰と生活するかを選択する機会を有する
 - 特定の生活様式で生活するよう義務づけられないこと
 - 地域社会からの孤立及び隔離を防止するために必要なサービスにアクセスすること

51

日本代表
^^/◎

「障害者基本法」(2011改正)



*第3条

(前略) 全ての障害者が、障害者でない者と等しく、基本的人権を享有する個人としてその尊厳が重んぜられ、その尊厳にふさわしい生活を保障される権利を有することを前提。

*第3条1

全て障害者は、社会を構成する一員として社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に参加する機会が確保されること。

52

公益社団法人日本精神保健福祉士協会 権利擁護委員会 2013

福祉の理念



- * 「障害」は個人にあるのではなく社会にある
- * Nothing about us, without us
- * ある社会がその構成員のいくらかの人びとを閉めだすような場合、それは弱くてもろい社会である。障害者は…その通常の人間的なニーズを満たすことにおいて、特別の困難を持つ普通の市民である。

(国連障害者行動計画1979)

53



わたしたちにできることって、
何があるのでしょうか？



- * あなたの「こころ」の状態をみつめてみる
- * 身近な人たちへの心配りと、ちょっとした言葉かけ
- * 地域の支援機関などの見学を試みる
- * ボランティアに参加してみる

55

公益社団法人日本精神保健福祉士協会 権利擁護委員会 2013

『みんなで考える』p. 106-109あたりを参考に
あくまで例です。

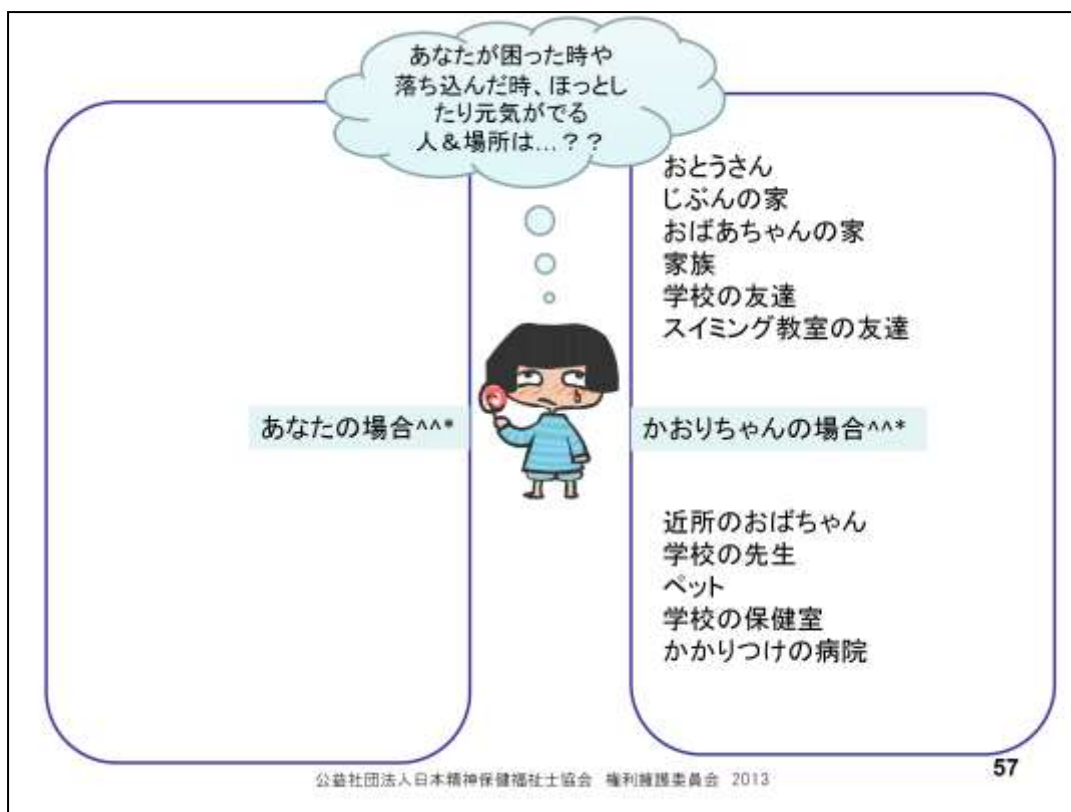
今日のふりかえり

- * 精神に「障害」がある人の権利がおびやかされている現実を知る
- * 身近な権利への気づき
- * わたしたちが、明日からでもはじめられる、いくつかのこと…



56

公益社団法人日本精神保健福祉士協会 権利擁護委員会 2013



この課題の目的は、孤立していないことに気づくこと。繋がりの中で生きていることを実感し、確認してもらいたいことです。
 プライバシーへの配慮は大切に。あまり、無理に書きこまなくてもいいことを伝えておく。書ける範囲で！



みんなで考える 精神障害と権利 (生徒・学生向け3/3)

公益社団法人日本精神保健福祉士協会
精神保健福祉部権利擁護委員会

公益社団法人日本精神保健福祉士協会 権利擁護委員会 2013

58

はじめに…



精神に「障害」のある人の経験や「想い」を
聴いてみましょう…

* 感じたこと、疑問に思ったこと、
気づいたことを話し合ってみましょう…

学びのヒント



感じること…
気づくこと…って
大切…^^*

公益社団法人日本精神保健福祉士協会 権利擁護委員会 2013

59



前回の宿題を出してみましょう^^*

やってみて、どうでしたか？
どんなことを感じましたか？

…授業の最後に、このシートも使うので、
机の上に出しておいてください。

60

公益社団法人日本精神保健福祉士協会 権利擁護委員会 2013

ポイント…宿題を授業に繋げるための、前フリです。



これまでの講義の内容、
ご本人の体験談を聞いたり
新聞記事を読むなどして、
感じたこと・疑問・考えたことなどを

グループで話し合ってみましょう^^*

正解や答えがあるものではないので、
素直な気持ちを出し合ってみましょう！

61

公益社団法人日本精神保健福祉士協会 権利擁護委員会 2013

グループワークの導入(分かりやすく伝え、気軽にやってみようと思えるような語りかけを…)

「気づいたこと、感じたことを「自由に」話し合ってみましょう！！」

【ご参考に(WSでのご意見より)】

- ・学びを深めるメリットがある一方で、参加しづらい人にとっては苦痛な場面にもなりえることがあるので配慮や臨機応変な対応は必要である。
- ・とても素直な受け止めをすることも多く、グループワークでの会話がひろがらないのではないかな。
- ・「身近な人が精神障害になったらどうする？」や「隣に精神障害がある人が来たらどう？」などの問いかけをしてもいいのではないかな。
- ・幻聴や妄想の状況を実際に体験してみるロールプレイも入れて見ていいのではないかな。
- ・セルフチェック等の自分の心を見るようなワークがあってもいいのではないかな。
- ・グループワークをしてもらい、全体で共有し、さらにディスカッションするスタイルもいいのではないかな。



たとえば、次の問いに
みなさんはどのように答えますか…？

- * 精神科の病気ってどんなもの？
- * 精神の「障害」がある人は、どのようなことに困っているの？
- * 周囲にできることってどんなこと？

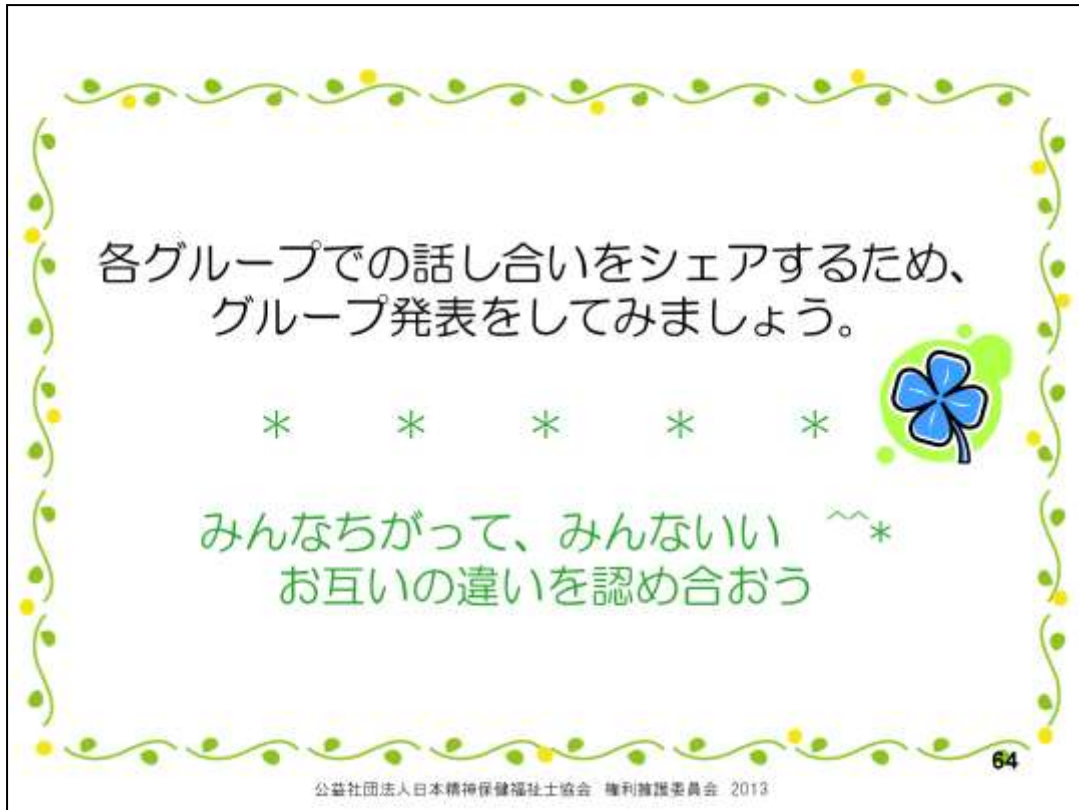
62

公益社団法人日本精神保健福祉士協会 権利擁護委員会 2013

このスライドから終了へ向かいます。

これまでの3回分の授業を通して、これらの問いについて「それぞれなり」に説明できる
といいかと思えます。





最初に、話し合ったことを振り返ることの意味を伝えることが大切です。

「ふりかえり」体験の意味づけ作業は自己の成長へとつながる行為です(気づき/分かち合い)



おわりに

65

公益社団法人日本精神保健福祉士協会 権利擁護委員会 2013

グループ発表へのコメントと全体の振り返りを踏まえつつ…精神保健福祉士がコメントをして終了します。

出典 引用・参考文献

- ・ 内閣府障害者白書平成25年度版
<http://www8.cao.go.jp/shougai/whitepaper/h25hakusho/zenbun/index-w.html>
- ・ 内閣府自殺の統計 平成25年度
<http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/toukei/h25.html>
- ・ こころの健康政策構想会議提言書 平成22年5月28日
- ・ OECD health data 2001
- ・ 読売新聞大阪版 2003年6月21日