



## 全国手をつなぐ育成会連合会の 今後の活動について

一般社団法人 全国手をつなぐ育成会連合会 会長

佐々木桃子

全国手をつなぐ育成会連合会は、ご存じの方も多いと思いますが、知的障害のあるご本人と家族そして支援者で構成する当事者団体で、47都道府県と8つの政令指定都市の育成会、そして育成会と共に歩んできた事業所協議会を正会員としています。

昭和27年の設立（設立時の名称は、「精神薄弱児育成会」）以来、知的障害児者の権利擁護、そして教育・福祉・医療・雇用の充実のための政策提言を中心に本人と家族の思いを大切に活動しております。

育成会は、わが子に障害があるとわかった時から、乳幼児期・学齢期・青年期・壮年期そして高齢期などの世代であっても、どこに住んでいても、ご本人の権利が護られ、その時々に必要なサービスを受けられるように、そして社会参加できるように、訴えていく役割があります。

先人が成し遂げたことを次の世代に伝え、その時代に必要なことを求めていく、私たちもそういった取り組みをしていかなければなりません。

では、具体的に何をしていくのかということです。

やはり、障害の有無に関わらず誰もがその人らしく当たり前に暮らすことのできる共生社会の実現を目指したい、それには、社会の障害に対する理解が何よりも大事であると考えます。

現在も全国各地域で行っていますが、知的障害の疑似体験を含む理解啓発の「キャラバン隊」活動には、さらに力を入れていきたいと思います。そして、障害理解にとどまらず、一人ひとりの違いを認め合

い、思いやりのある優しい心で向き合う社会、障害のある人もない人も誰もが暮らしやすい社会になるよう働きかけていきたいと考えています。

また、障害福祉サービスは、様々なサービスが創設されましたが、人材不足や権利侵害など様々な課題もあります。

知的障害のある人たちの権利が護られ、その人にとって必要なサービスが受けられるよう関係者、関係機関の方とともに、活動していきたいと思います。

また、ここ数年、新型コロナウイルス感染症の影響で活動ができなかったこともあり、残念なことに全国各地域で会員が減少しています。

しかし、オンラインを活用した会議や研修も可能となり、遠くまで出かけなくても、情報交換ができるようになりました。

若い会員は、ZoomやLINEを活用して、会議や茶話会を開いているところもあります。

そういった新しい取り組みができるように各地域の育成会を支援していきたいと思います。

さらに、一昨年の国連障害者権利委員会からの勧告を受け、特に知的障害児者に関係の深い24条の教育については、教育現場での障害理解が進み、一人ひとりに適した合理的配慮が受けられるよう、そして19条の地域生活については、ご本人が望む暮らしを選べるよう日本精神保健福祉連盟の皆様とも連携しながら実現させていきたいと思います。

どうぞ、よろしくお願ひいたします。

# こころの日事業

一般社団法人日本精神科看護協会 本部長 業務執行理事 中庭 良枝

一般社団法人日本精神科看護協会（通称：日精看）では、1988年7月1日に施行された「精神保健法」にちなんで、1998年より7月1日を「こころの日」

と位置付けました。「精神保健法」は、入院患者をはじめとする精神障がい者の人権に配慮し、適正な医療を提供するために施行されました。現在は、「精神保健及び精神障害者福祉に関する法律（精神保健福祉法）」と改正され、精神障害者の権利擁護を図り、精神に障害のある方への医療、保護、社会復帰の促進、自律への援助のみならず、国民の精神保健の向上を図ることも目的とされています。

日精看では「こころの健康を通して、だれもが安心して暮らせる社会をつくります」と活動理念を掲げ、その事業のひとつとして「こころの日」の事業を展開しています。精神疾患や精神障がいのある人に対する正しい理解と、すべての人にこころの健康の大切さを考えもらうことを願い「こころの日」がある7月を「こころの日月間」とし、様々な取り組みを行っています。

自分ではなかなか気づけない、そして身近な人も



このロゴマークは「心」という漢字をモチーフにし、2人が寄り添う姿を現しています。

気づきにくいこころのピンチの助けとなるよう、日精看ではこころの健康の情報を届けるツールとして、こころの日ポスター、こころの健康に関する情報を掲載するWebサイト「こころの看護便ネット」、簡単にこころのセルフケア方法を動画で紹介する「こころのお手入れ」セルフケア7か条、こころの状態をチェックできる手のひらサイズのミニリーフレット「こころの看護便ポケット」などを作成し、発信しています。

都道府県支部では、私たち精神科看護職が小さくてもできることから実施することを大切にし、教育機関や行政機関への情報ツールの発送や、地域の商業施設などでイベントを開催し普及啓発を行っています。

今年度の例として、群馬県支部では、市町村施設に看護便ポケットを配布しました。また、山形県支部は、県内の大型郵便局で、こころの日のウエットティッシュのサンプリングを行いました。長崎県支部（写真1）や愛知県支部では、特別講演会を実施しました。神奈川県支部（写真2）では、美術館で当事者の方の作品展示を行いました。他にも多くの支部において活動を行うことができました。これからも日精看では、こころの健康について一人でも多くの人が関心を持てるよう取り組んでまいります。

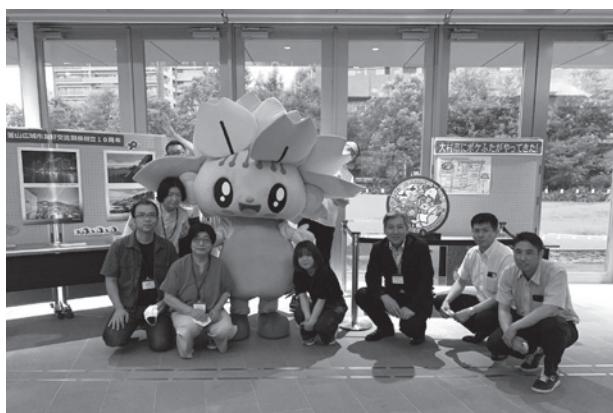


写真1



写真2

# 飲酒に関するガイドライン

公益社団法人アルコール健康医学協会 理事長

田 中 慶 司

健康に配慮した飲酒に関するガイドライン<sup>※1</sup>は、アルコール健康障害対策基本法に基づき、飲酒に伴うリスクに関する知識の普及の推進を図るために、それぞれの状況に応じた適切な飲酒量、飲酒行動の判断に資するために作成されたものです。

アルコールの健康障害の発生を防止するために国民一人一人がアルコールに関する諸問題に理解を深め、不適切な飲酒を減らすために活用されることを目的としています。

まず、お酒がその伝統と文化に深く浸透している一方で、不適切な飲酒は健康障害につながることを認識し、主な身体への影響として、高齢者や若者などの年齢によるもの、性別のちがいによるものとして、特に女性に関して分解できるアルコール量などの影響によるもの、分解酵素の働きの強弱など体质によるものの指摘がされています。また、過度の飲酒によるリスクについて急性アルコール中毒の他、依存症や運動機能、集中力の低下によるトラブルなどの指摘があります。

飲酒量については、純アルコール換算（g）して議論することが重要とされています。

（摂取量(ml) × アルコール濃度(%) × 比重(0.8)

健康リスクについてはWHOの世界戦略や、行動

計画に従い、総アルコール量が少なければ少ないほどリスクが少なくなる報告があるとの記述を踏まえています。これらの研究結果に基づき、疾患ごとの発症リスクについて表に示されています。なお、これらの飲酒量を守ればその疾患にかかる可能性を減らすと考えられます。

また、日本の生活習慣病のリスクを高める量は男性40グラム以上、女性20グラム以上とされていますが、海外で作成されたガイドラインも紹介されており、これによると1日20～40グラム程度と各国で異なっています。

健康に配慮した飲酒としては、自らの適正飲酒量を把握すること、飲酒と食事との関係、薄めて飲む、休肝日を設けるの他に、一時多量飲酒、他人への強制、不眠解消のための飲酒、服薬との関係などにも触れられています。

なお、このガイドラインは基礎疾患のない20歳以上の成人を中心に飲酒による疾病、行動に関するリスクなどを分かりやすく伝えようとするもので、科学的知見により必要に応じ見直しすることとされています。

※1 <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku-ja/12200000/001211974.pdf>

## 酒類に含まれるアルコールへの換算量と飲酒量のコントロールについて

公益社団法人全日本断酒連盟 参与

大 槻 元

昨年、厚生労働省が発表した“健康に配慮した飲酒に関するガイドライン”は「自分に合った飲酒量を決めて、健康に配慮した飲酒を心がけることが大切です」として、飲酒のリスクに対する理解を啓発し、飲酒によるアルコール依存症を含む疾病発症を防止する目的で作成されたもので、リスクのないお酒の飲み方や依存症に陥らない方法を解説するものではありません。

ガイドラインでは、第二期アルコール健康障害対策推進基本計画に示された目標値「生活習慣病のリスクを高める量（1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上）を飲酒している者の割合を男性13.0%、女性6.4%まで減少させること」に従い、飲酒量把握のため、酒類に含まれる純アルコール量の換算式を掲載していますが、一部で、この40gないし20gがリスクの少ない飲酒量の目安であるかのように受け止められているのは誠に残念なことがあります。

欧米では、ウイスキー等のリカーを注文するとき

「ワンショット」と言っています。このワンショットが大体20gになります。このワンショットの概念は、1ドリンクという呼称で、欧米では、一般的には、そのままアルコール飲料のラベルに総容量○○ドリンクと表示されているようです。

自分の飲酒量をコントロールできている人ならば、酒が美味くなるか不味くなるかは別にして、ドリンク数として容易に把握できるので好ましい効果が期待できそうです。ただし、依存症者や問題飲酒まで進んでいる場合、筆者の経験からすると、飲酒量の把握が飲酒行動のコントロールにつながるかどうかは別問題のように思われます。

今から30年以上も前のことになりますが、毎日、二日酔いで出社していた筆者に、見かねた上司から夕方、一杯飲み屋に誘われ、「俺も眠れないときは一杯やるが、ワンショットだな、お前もワンショットで止めておけよ」と優しくお叱りをいただいた。あの時、「素直に聴く耳を持っていたら」と、懐かしくもほろ苦い思い出が蘇ります。

還暦を迎える年齢とともに、この先人生をどう歩むかを考えることが多くなってきた。

厚生労働省では、「人生100年時代」の構想会議において「人生100年時代に、高齢者から若者まで、全ての国民に活躍の場があり、全ての人が元気に活躍し続けられる社会、安心して暮らすことのできる社会をつくることが重要な課題。」と報告している。

還暦を迎えるからと言ってのんびりと余生を送るという時代ではなく、まだまだ社会で活躍しなければならない時代なのである。

頭では理解できても実際は、体力とやる気の低下を感じざるを得ない。

これから的人生を元気に安心して送るには、仕事面や生活面で自らのメンタルを守り、人生を前向きに考えるための方法を見つけだすことがポイントとなると考える。

私自身の趣味は、登山とパッチワークやクロスステッチである。趣味に費やす時間はなかなか取れな

いが、ここ数年はそれができるよう休みや時間の調整を意識するようになった。

実際、好きなことができる日頃のストレスが緩和されることは誰しもが感じことだろう。

毎月習慣的に山を歩く人は、脳疲労度が低いという結果を登山に関する研究で読んだことがある。脳疲労とは、言葉通り脳が疲れた状態のことである。登山が脳疲労を軽減させるのであれば、ストレス社会をこれからも生き続けるためにメンタルを守ることに大いに役立つ趣味の一つだとあらためて感じた。

そして、パッチワークについてはカットされた布を組み合わせていく時間が短時間で済むことから、隙間時間を使い作成できる。そして、最終的に一つの作品として仕上がった時大きな達成感につながるのである。クロスステッチも同様のことが言える。

人生を前向きに考えられるよう自分に合った趣味をみつけ、実施することが人生100年時代のメンタルヘルスにはとても大切なことではないだろうか。

## 賛助会員 募集



### 会 費

毎年4月1日から始まり、翌年3月31日までを事業年度としています。

【年会費】個人 一口 5,000円以上  
団体・法人 一口 30,000円以上

※ 年度途中のご入会につきましても当該年度分を納入して頂くことになります。

### 入 会

「賛助会員入会申込書」に記入の上、FAX、郵送、メールにて直接連盟事務局へ届け出下さい。

入会については、当連盟理事会において承認を得た後、追ってご通知申し上げます。

## 〈編集後記〉

連盟正会員は、ご本人さんやスタッフのよりよい生活と市民の心の健康づくり・環境改善に向けて、様々な活動を展開（ネット含め）しています。これらの活動では、まず知ってもらう、理解してもらう、実践してもらう、参加や協力してもらう等があると思います。人は、知らないことを知ることがとても大切です。WHOや国は1つの基準、指針を提供しています。現在の我が国は、人生100歳時代に入っています。そこで知識の活用面では、知識を自分の都合の良いほうに解釈する傾向もあります。従って、知識を踏まえ、脳にゆとりを作る趣味・遊びで視野を広げ、笑顔と笑いのある生活に向けた心の健康づくりを推進できれば幸いです。（T. T.）

### 編集委員会

委員長 高畠 隆 公益社団法人日本精神保健福祉連盟理事  
委員 中庭 良枝 一般社団法人日本精神科看護協会本部事務局本部長  
中田 貴晃 キューブ・インテグレーション株式会社  
松井 知子 杏林大学元教授

発行 2024年10月1日



発行者 公益社団法人 日本精神保健福祉連盟  
会長 鹿島 晴雄  
〒108-8554 東京都港区芝浦3-15-14  
TEL 03-5232-3308 FAX 03-5232-3309  
Email : office-renmei@f-renmei.or.jp  
HP : <http://www.f-renmei.or.jp/>