



KPニュースレター

2025 vol.01

KP相談活動の拠点が新しくなりました。

3月中旬、KPの初期の活動を支えてくれた思い出いっぱいの事務所から、引っ越しをしました。

新しい拠点は、屏風浦駅から徒歩5分。
小さな部屋ですが、安心して電話相談や面談のできる空間です。
これまでのアートも一緒に引っ越しし、
ボランティアの仲間たちと、
あたたかくて素敵な場所にしていけたらと思います。
みなさんも、ぜひお立ち寄りください。



〒235-0023 横浜市磯子区森6-1-10
事務局直通 080-7372-7432
(これまでの045～の番号は廃止しました)

【3/21 映画「どうすればよかったか？」を語ろう】

みなさんはご覧になりましたか。

昨年12月に上映の始まった映画「どうすればよかったか？」
統合失調症を疑われたお姉さんと、医療への受診を遠ざけた両親の自宅での
様子を撮り続けた弟の藤野知明さん（監督）によるドキュメンタリーです。

KPの仲間たちから、たくさんの反響が寄せられ、「みんなと感想を語り合
いたい」という声から、語ろう会は企画されました。

入院や精神医療を経験した立場で、家族の立場で、医療や福祉に従事する
立場で、いろんな思いが語り合われ、耳をかたむけ合う、そんな茶話会にな
りました。



声を
きく



＜みんなの声＞

- ・医療保護入院を経験した本人の立場で、家族と映画を観た。
姉のマコさんを、自分に重ねて見ていました。言い表せない。
- ・同じような家族がいるので、家族の気持ちに重ねて見た。
- ・家族を入院させた経験があり、自身も今も「あれでよかったのかな」と考え続けている。
- ・支援をしている立場で、同じような状況を経験してきた。家族の中で、どれだけ対話や交流が
あったのかな。
- ・いろいろな意見はあると思う。後半の姉の表情に、救われた。
- ・長期入院で長らく関わらない家族もいる中で、ずっとそばにおいて一緒に過ごしていたことは、
両親の愛情もあるのだと思った。正しいとは思わないが、複雑だなと感じた。
- ・姉のマコさんの発症の20代で1980年代当時は、世間も今よりもっと精神疾患への偏見の強い時
代だった。母親が「なんで精神分裂病なんかがうち（の家系から）でるのよ」といっている場面は
医師である両親の世間体を強く気にした場面。姉のマコさんの自己決定がなかった。
- ・発症した本人ではなく、社会全体の認識の問題も。「救いようがない」という社会風潮や偏見から
両親も認めたくない思いがあったのでは。
- ・（受診させようと）論理的に説得すれば、うまくいく、ということではないのだと思う。
- ・自分も入院を経験。その時期は、アルバイトも勉強もできなかった。悔しい思いをしてきた。
大事なものは、そのあとの回復で、それでもリカバリーは出来るんだということは、みなさんにも
わかってほしい。自己実現してほしい。
- ・会場がどこも満席が続いていた。これだけ注目されたことにも価値がある。「どうすればよかつ
たか？」答えは簡単ではないけれど、色々な人に考えてもらえる機会になるのでは。

【「2024年度KP活動報告書」と「かながわ精神科病院訪問記VOL:2」を発行!】



KPの2024年度の活動をまとめた「2024年度KP活動報告書」と、病院訪問の記録をまとめた「かながわ精神科病院訪問記VOL.2」が発行されました。どちらもボリューム満点の仕上がりとなっておりますので、ぜひ読んでいただけたら嬉しいです。

毎年活動報告をまとめる時期になると、KPが一年間でどれだけ活動してきたのかがよくわかり、感動して泣きたくなります。

2024年度、皆さん本当にお疲れ様でした。多くの方々の力をお借りして、KPは日々活動しています。2025年度もどうぞよろしくお願い致します!

【2/21 薬についての意見交換会を行いました。】

この度、MDAA東京（メディカル・ドラッグ・アディクション・アノニマス）の佐川さんにお越しいただき、くすりについての意見交換会を開くことになりました。14名の方にご参加いただき、自分とくすりとの付き合い方や、それぞれが苦しんでいることをシェアしました。印象に残っているのは、参加された方が話した「減薬をすると、離脱症状が出てくる。その時に、医師や周りの人から『ほら、減薬すると症状が出ちゃうでしょ』と言われてしまうことが辛い。そして自分自身も『そうかも』と思ってしまう場合もある。自分も周りも、これは離脱症状であって、自分の症状や脆弱性ではないと理解する必要がある」という内容です。

参加された多くの方が、ご自身や家族の減薬の経験があり、それはとても孤独な作業で、傷ついた出来事も語られました。苦しい話もたくさんありましたが、それを語る人も聞く人も、温かい雰囲気の中で共有できたことが嬉しかったです。今後も定期的に、参加者の経験を共有する場をつくれたらいいなと思いました。MDAA東京の皆様、遠いところお越しいただきましてありがとうございました！（濱田）

私は、悪性症候群に至るような副作用もあること、PMDAや多剤投与を規制する方への動きもあることなどは知識として知っていました。

しかし、今回参加された皆さんが、その経験を自ら声にして伝えてくださったこと、筋肉痛の辛さ、日差しが眩しくてしかたなかったこと、寄り添ってくれていた家族も耐え難い苦しみの中にあったこと、離脱症状に死ぬ思いをしながら続けた仕事・・・、そういった経験が声を通じてまざまざと伝わってきました。

薬の是非ではなく、薬とどう付き合ってゆくかを、自ら決意して模索されてきた皆さんの意志、実行力、プライドにふれ、皆さんが「生きる」ことに真剣に向き合っているのだと心から思います。真剣ではあるけれど、時に笑いもおきる、こうした人と人のつながりとしての対話が、希望につながるのではないのでしょうか。

私にとってこの意見交換会に参加できたことは、知識の確認ではなく、「生きる」ことを考え直してみる貴重な経験になったと思います。（Satomi）



【2/13「精神科病院にスマートフォンの自由化を」院内集会について】

2025年2月13日、「全国患者の自由を求める会」の主催にて、衆議院第2議員会館多目的会議室にて、「精神科病院にスマートフォンの自由化を」と題する院内集会が開催されました。

神奈川精神医療人権センター（KP）様にも共催していただきました。

他にも、一般社団法人人権精神ネット、滝山病院にアクセスする会、兵庫県精神障害者連絡会、障害者の生きる権利を奪い返す会・大田に共催いただきました。兵庫県精神医療人権センターなどのほか、多数の団体様からの協賛もいただきました。

この院内集会の参加者は80名を超え、熱気あふれる盛会となりました。

KPの藤井さんや三瓶さんも現地に来てくださり、いろいろな仕事をしていただき、本当に助かりました。今後ともKPの皆様におかれてはぜひともご指導・ご協力いただきたいと思います。ありがとうございました。（佐々木信夫）

スマホ院内集会に参加してきました。

当初、この集会の名前を聞いた時には、「院内」とは、病院内のことと思い、もう今は精神科病院内と院外をスマホでつないで、入院患者さんはじめ病院内にいらっしゃる方々と集会ができるようになったのか、病院内の人権意識もかなり向上したのだと、のんきなことを考えてしまいました。

けれど、この集会についてKPに改めて問合せましたら、その真逆のことと教えていただきました。わたしは精神保健福祉士でもあり、家族に統合失調症の者がおり入院治療も受けていることもあり、治療の一環としてスマホなどの利用制限というのは理解できるように思っていました。ですがそれはあくまで、治療を受ける本人としての意見ではないとあらためて思いました。

集会の中で、スマホによって虐待の防止にもなること、他科の入院では、このような制限はなく、長期の入院時にはスマホがないと時間を持て余してしまう、というご意見もありました。また、後日、別の研修に参加した時には、とても調子の悪い状態で入院したときに、弁護士などに連絡したいと思った時には、使い慣れたスマホでないととても使うことが難しいというご意見も聞き、ご自分のスマホの使用が重要だとあらためて知りました。なぜ、弁護士との通信の自由は通知で明記されてあるのに、実際の現場では守られることが少ないのか、院内での虐待はじめ権利侵害の事件はあとを絶たないのか。適切な治療が行われてほしい、長期にわたる入院がなくなってほしい、とあらためて思いました。（栗田陽子）



『定例会ってこんな様子です・・・』

〈2月 定例会〉

- 1月の相談について報告
- スマートフォンの自由化について意見交換
 - ・スタッフからの暴力や暴言の抑止力になるのではないかな。
 - ・生活に不可欠なものになっている。
 - （カレンダー機能や日記帳、そして時計としても使っている）
 - ・カメラ機能が個人情報保護の観点から持ち込めないという理由のところもあるようだ
 - などなど・・・。

〈3月 定例会〉

- 2月の相談について報告
 - 映画「どうすればよかったか？」について語り合いました
- （詳しくは1ページをご覧ください。）

【サポーターになってください!!】

わたしたち KPの活動（病院の訪問や相談活動、普及啓発事業など）は、サポーターの皆さまからのご支援で成り立っています。

活動を継続していくために、サポーターとしてお力を貸していただければ幸いです。

（2025年2月～2025年3月にご寄付いただいた方） 今村さん、栗原さん、佐川さん、伊東さん、山田さん、神鳥さん（順不同）
ありがとうございました。これからもどうぞよろしくお願いいたします。



こちらから銀行振込
または
クレジットカードが
えられます。

【相談活動のご報告】2月～3月

<相談活動の集計と内訳>

	総数	電話	メール	手紙	訪問面会	所内面接	オンライン 面談
2月	116件	92件	10件	4件	3件	3件	4件
3月	98件	80件	8件	1件	4件	4件	1件

<新規相談の内訳>

	件数	本人	家族・ 関係者	県内	県外	不明	医療	生活・福祉・ そのほか
2月	8件	5件	3件	3件	1件	4件	6件	2件
3月	6件	4件	2件	4件	1件	1件	5件	1件

KP日誌

《ミニミーティング》

ボランティア相談員を中心に相談の経過報告や対応の検討をしたり、情報共有をしたりして、相談員相互のサポートの話し合いを行っています。

2月28日（金）11名（現地7名、オンライン4名）
3月28日（金）8名（現地4名、オンライン4名）

《定例会》

現地とオンラインのハイブリットで開催しています。
ぜひ、みなさんご参加ください。

2月4日（火）来場16名 オンライン15名
3月21日（金）来場19名 オンライン12名

※次回定例会は4月18日（金）18：00～です！



報告会「かながわ精神科病院訪問記VOL:2」

日時：2025年5月23日（金）18:30～20:30

場所：ウィリング横浜9階（901会議室）

参加費（一般）：1200円（冊子代込み）

（協賛金込み）：2000円（冊子代込み）

※協賛金は、2025年度の病院訪問活動の資金にあてさせていただきます。

2023度は6つ、そして2024度は9つの病院を訪問することができました。皆さんにみていただけるようにと、どうかこうにか訪問記にまとめました。
ただ、訪問記には書ききれなかったけれど、お伝えしたいことがたくさんあり、今回報告会を開催する運びとなりました。

ぜひ、みなさんお越しください。

※Googleフォームまたは
KP事務局までお電話かメールで
申し込みください



Googleフォーム

【編集後記】

いろんなことがあった2024年度がおわり、気が付いたら2025年度がはじまっていました。出会いもあったけれど、大きな別れも経験しました。

きっと今年度もいろんなことがあるのでしょう・・・。
その都度、みんなで考えて歩いていけたらなと思っています。
2020年に発足したKPは5周年を迎えます。
区切りの5周年としてイベントも企画したいと思っています。
ぜひみなさんのお力をお寄せください。

発行：認定NPO法人さざなみ会

KP神奈川精神医療人権センター

けいびーかながわせいしんいりょうじんけんせんたー

発行日：2025年4月10日

住所：〒235-0023 神奈川県横浜市磯子区森6-1-10

事務局電話：080-7372-7432

相談電話：080-7295-8236

MAIL : kp.kanagawapeer@gmail.com

ホームページ：https://kanagawa-peer.com/

