

中野区地域生活支援センター **No. 293** せせらぎだより 令和8年3月号

法人

中野区



地域生活支援センターせせらぎは、心の病を抱えた方が地域で孤立せず、安心して自分らしくいきいきとした生活を送れるように支援するところです。継続利用をしていただくには登録手続きが必要となります。お気軽にお越しください。

発行：中野区精神障害者地域生活支援センター（受託運営NPO法人リトルポケット）
中野区中野5-68-7 中野区社会福祉会館（スマイルなかの）6階
TEL 3387-1356《初回相談専用》 3387-0993《相談専用》 3387-1326《事務用》

どうすればよかったのか？映画上映会+アフタートークセッション 報告

1月18日(日)、中野区役所1階の「ナカノバ」にて、映画「どうすればよかったか？」の上映会、およびアフタートークセッションを開催いたしました。本作は、精神疾患を発症した姉とその家族の20年にわたる対話を、実の弟である藤野知明監督が自ら記録したドキュメンタリー作品です。上映後のトークセッションでは、藤野知明監督も登壇いただき、制作の裏話や家族としての思いを自ら語っていただきました。アフタートークセッションの要約を掲載させていただきます。

アフタートークセッションゲスト

- ◆監督:藤野 知明
- ◆ゆうりんクリニック医師:岩波 孝穂
- ◆中野区障害福祉サービス担当課長:河村 陽子
- ◆せせらぎきょうだいボランティア:飯塚 暁子
- ◆NPO法人リトルポケット副理事:宮崎 仁美



藤野監督:記録を残さないと事実が消えてしまうと思っていた。ドキュメンタリー制作は頭に無かった。姉本人に自覚はなく、両親も「全く問題ない」と私に説明していた。はじめはただ撮っていただけで、母は警戒しており、嫌がっていた。映像の公開を考え始めたのは姉の退院後。姉が逝去してから1年後くらい。撮影していた時は、誰も見ないだろうと思っていたので、無駄なことをしていると感じていた。

岩波医師:家族の物語、生き様を見せてもらい、圧倒された。感謝の気持ちを伝えたい。重く悲しいストーリーを想像していたが違った。父の最後の言葉が印象に残った。まこさんは25歳で時間が止まっているように見えた。両親は医者・研究者として見ていたのか、苦しかったのではないか。入院前まで年を取っていないように見え、退院後は年相応になっていくように感じた。

河村課長:保健師は医療につなぐことを一生懸命やっている。薬を嫌がる方も多い。映画を観て自分のやっていたことは正しかったのか考えさせられた。長い経過を温かく見守ったことにも意味がある。人それぞれ、家族と暮らさないことも選択の一つである中、この家族の形には深い愛情を感じた。

藤野監督:両親は、私への説明とは反対に、姉が統合失調症だと気づいていたはずだ。母は私に、姉は教育虐待への復讐として病気のふりをしていると説明した。数十年、自分の時間を犠牲にして反抗しているとは思えなかった。両親も分かっていたのではないか。病気を恥じたり、自分たちで治そうとしたと思う。うまくいっていない時点で他の方法を選ぶべきだった。両親は方向転換できなくなってしまうのではないか。

リトルポケット宮崎:受診への迷い、家族間の悩み、答えが出ない問題に葛藤していることに寄り添うこと。支援者にできることは少ないが、答えの出ない間に一緒に居る事、そういう存在は大事な事なのかなと感じた。

藤野監督:統合失調症は医学的にまだ原因が解明されていない。親に発症の責任を押し付けたくなくなったが、原因が分からないので誰にも責任は無いと思った。20代ならもっと親を批判する内容になったかもしれない。親は兄弟姉妹よりも責任を感じるのだと思う。合う薬を試す機会が10年遅れたので、通院させなかったことは両親に責任があると思う。しかし両親も悩んだ末の判断だったと思う。

飯塚ボランティア:4回目の視聴。家族だけではどうすることもできないことをそっと差し出した映画だと思う。失敗例だとチラシに書いてある一方、父親は失敗ではないと語っていたのが印象的。自身も辛い経験をきっかけに、障害当事者である兄と30年以上経ってから病気のことについて話せるようになった。映画と自分の経験が静かに折り重なるように感じた。

藤野監督:病院にかかるまで25年かかったのは失敗だと思う。世の中において、うまくいったことはどんどん伝わるが、うまくいかなかったことには蓋をされがち。同じようなことをしている人、これから始める人もいる。誰かに知ってもらいたいと思い公開した。2008年に病院から処方された姉の薬は一般的なもので、1996年から認可された薬。1992年に自分のカウンセラーから姉を診たいと提案されたが、両親に反対された。12年の時間を失った責任は両親にある。もっと両親の話を聴くべきだった。

岩波医師:花火のシーンが印象深い。失敗とは思えない気持ちもあるが、監督の話を聞くと良い話だけとは思えない。勇気があると思う。両親・本人が大切にしていた研究者という立場とつながれるサポートがあればよかったのではないかな。

藤野監督:姉の発症後、我が家では会話が無くなった。口論と指示・命令ばかりになった。「医者ならわかる」と意見を否定されたこともある。両親から医者になれと言われたことは一度もない。姉も同様だったと思うが、親と同程度のキャリアを積まなければと忖度したのではないかな。父が医師国家試験を何度も受けさせようとしたのは姉にとってストレスだったと思う。

河村課長:まこさんは、薬がよく効いていると思った。未治療期間が長いと効果が出にくい方もいる。危機介入で同意なく入院してもらうこともある。入院後は本人ときちんと話すようにしていた。薬は大事だが、それだけではうまくはいかないケースもある。

藤野監督:向精神薬を肯定するメッセージや意図はない。飲まない選択肢があってもいい。自分が代諾して、姉は医療保護入院となった。医師は信用していたが、病院全体を立場上、完全に信用するわけにはいかなかった。事前に姉が入れられる部屋を見せるよう求めたら、前例がないと始めは拒否された。見せないで代諾しないと伝えと見せてくれた。だから信用することにした。頻繁に病院に行って面会し、あざがないかチェックしていた。

リトルポケット宮崎:この映画では迷いや葛藤に向き合い、受け止めているように感じた。監督も同じような事をしている人がいると話されていたが多くの人に適切な情報を届けるのも地域の支援者の役割だと思っている。地域の中ではまだ支援に繋がっていない人と出会うことに難しさを感じている。今日のような会もその機会だと思う。

藤野監督:当時の情報源は本しかなかった。90年代後半からネットやメーリングリストが始まり、家族会に登録した。電話相談もかなり使った。医療につなげることを2回試みたが、うまくいかなかった。カウンセラーからは「思っているような未来は来ないかもしれない」と言われ、一度は家を離れたが、8年後から帰省を再開した。

よかつたか? どうすれば
1月18日(日)
映画上映会
+
アフタートークセッション

先着100名 入場無料

1月25日(日)
映画上映会意見交換会

11月18日(日) 13:30開演 (上映101分)
11月25日(日) 13:30開演 (上映101分)

出演: 中野実 監督: 藤野 知子 氏
中野実 主演: 藤野 知子 氏
中野実 監督: 藤野 知子 氏
中野実 監督: 藤野 知子 氏

11月18日(日) 13:30開演 (上映101分)
11月25日(日) 13:30開演 (上映101分)

11月18日(日) 13:30開演 (上映101分)
11月25日(日) 13:30開演 (上映101分)

飯塚ボランティア:監督は勇気があると思う。自分は両親任せにしていたことを反省している。同じきょうだいでも違う。初動が大切。家族自身もきちんとしたケアが必要。せせらぎできょうだい会・対話サークルを続けているのもそのため。一人で抱えないで分かち合ってほしい。

藤野監督:1993年に実家を出て、2001年から撮影を始め、母が亡くなった2011年を期に実家に戻った。きょうだいは親とは立場が違う。親は責任を感じるかもしれないが、きょうだいは離れることもできる。親亡き後に関わるかどうかはそれぞれだと思う。自分は、親亡き後は姉と暮らすことになると思っていた。結婚や普通の幸せはないかもしれない、それなら好きなことをやろうと映画の世界に入った。自分を罰して生きる必要はない。皆幸せに生きる権利がある。20代は逃げていたと言えそうかもしれないが、その時間がなければ肯定的に考えられなかったかもしれない。

スタッフより:当日は、多くの方に足を運んでいただき、最終的には141名の方がご来場され、大盛況となりました。会場では一人ひとりが自分のこととして捉え、深い関心を持って参加されていました。当日参加された皆様、トークセッションのパネリスト、運営に関わって下さった多くのボランティアさん、区関係者にこの場を借りて厚く御礼申し上げます。

※参考:映画『どうすればよかったか?』公式サイト<https://dosureba.com>



3月の予定表イベント

夕食会	毎週(金)	予約時間は、前日11時半から当日の14時まで。当日14時以降のキャンセル不可。14時から調理開始、18時から食事開始、18時10分からお弁当受取開始予定です。みんなで一緒に美味しい食事を楽しみましょう! 参加費300円
ティータイム	5(木)	せせらぎを見学中の方や利用し始めたばかりの方、オープンスペースでどう過ごしたらいいかわからない方等、職員も交じって気軽におしゃべりする時間です。
健康ストレッチ	8(日)	心と体のリラックス。当日は動きやすい服装で参加してください。
自主サークル活動 きょうだい会	8(日)	きょうだいボランティアによるグループ活動。障がい当事者や、そのきょうだいが集まり、抱えている悩みについて語り合い、仲間からアドバイスを聞く場です。
ピアCafé	10(火)	互いの話を分かち合い、聴き合う時間です。今月のテーマは「やる気が出ない時の対処方法」です。
女性プログラム	11(水)	女性が気軽に参加できるプログラムです。今月は「カップケーキを作ろう!」です。■参加費300円■予約制 先着10名
全体ミーティング	12(木)	素敵なかきょうだいを一つ一つにつくっていくために、みんなで意見交換しましょう!
ピア学習会 通称:ピアレーターグループ	17(火)	近隣の病院へ入院中の方と手紙のやりとりをするグループです。都合により、テキストを用いたこれまでのピア学習会の内容に変更する場合があります。
パドルテニス	18(水)	中野区産業振興センターにて行います。持ち物:上履き、動きやすい服、飲み物 初めてのの方は職員まで
单身生活サポート プログラム	19(木)	单身生活を送るためのノウハウをサポートします。今月は「餃子を作ろう!」です。■参加費300円■予約制 先着10名
自主サークル活動 本と創作の窓	22(日)	読書の話、詩の紹介、私小説の紹介等、本に関わることを気楽に意見交換する場です。飛び込み参加大歓迎です!
ピアミーティング	24(火)	ピアサポートに関するイベント等の企画や打ち合わせを行う時間です。
グループカウンセリングR	25(水)	臨床心理士によるグループカウンセリングです。
働く人のお話し会	27(金)	仕事の悩み、日常の悩み等について気軽に話し合える場です。就労中の方、就労希望の方、就労していた方等どなたでも参加できます。
四葉食堂	28(土)	臨床心理士によるグループカウンセリングです。

2026年3月

月	火	水	木	金	土	日
	11:30~19:30	11:30~19:30	11:30~19:30	13:00~20:30	10:00~17:00	10:00~17:00
	<div data-bbox="278 232 899 424" style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <p>○夕食会について</p> <p>予約時間は【前日11:30から当日の14:00まで】 です。当日14:00以降はキャンセル不可。</p> </div> 					1 卓球タイム 15:00~ 16:30
2 休 館	3 通所事業 (革工芸) 13:00~ 15:00	4 こころの相談室	5 ティータイム 「ゲームで楽しもう!」 15:00~ 16:00	6 夕食会 「ちらし寿司」 参加費300円 	7 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	8 健康ストレッチ 10:30~11:30 自主サークル活動 きょうだい会 13:00~15:00
9 休 館	10 通所事業 (革工芸) 13:00~ 15:00 ピアCafé 15:30~ 17:00 テーマ 「やる気が出ない 時の対処方法」	11 こころの相談室 女性プログラム 15:00~ 17:00 「カップケーキを 作ろう!」 ■参加費:300円 ■先着10名	12 全体ミーティング 14:00~ 15:00	13 夕食会 「ハンバーグ」 参加費300円 	14 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	15 自主サークル活動 オープンダイア ログ学習会 10:00~ 12:00 ピアカウンセリング 卓球タイム 15:00~ 16:30
16 休 館	17 通所事業 (革工芸) 13:00~ 15:00 ピア学習会 15:30~ 17:00	18 こころの相談室 バドミントン 13:30~ 15:30	19 単身生活サポートプ ログラム「餃子を作 ろう!」 15:30~ 17:00 ■参加費300円 ■先着10名	20 休 館 春分の日	21 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30	22 ピアカウンセリング 自主サークル 活動 本と創作の窓 13:00~ 14:30
23 休 館	24 通所事業 (革工芸) 13:00~ 15:00 ピアミーティング 15:30~ 17:00	25 こころ相談室 グループカウンセ リングR 14:10~ 15:00	26	27 夕食会 「ツナのオムライ ス」 参加費300円 働く人のお話し会 19:00~ 20:00	28 こころの相談室 通所事業(木工) 13:30~ 15:30 四葉食堂 15:40~ 16:30	29 ピアカウンセリング 楽器タイム 15:00~ 16:30
30 休 館	31 通所事業 (革工芸) 13:00~ 15:00	<div data-bbox="354 1798 714 2040" style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p>○カラオケタイム</p> <p>毎週日曜日 12:00~ 13:00</p> <p>※毎週日曜日上記の設定と なっています!</p> </div> 				