

けんれん 70号 ニュース

■ けんれんニュースは茨城県共同募金会の助成金により発行しております

笑い声と共に学ぶ 小学校でこころの授業

「はい、はい！」と手を挙げる元気な子どもたちの声。3月9日、日立市立大沼小学校で「きいてみよう、こころの声」の講座が5、6年生の児童と保護者の方を対象に開催されました。地元の精神保健福祉士の方から「こころだって病気になることがあるんだよ」との説明、そして先生と家族会員による寸劇の披露。場面は、教室の片隅で元氣なく“こころのモヤモヤ”を相談する2人と、相談を受ける2人のやり取り。先生方のリアルな演技に笑いもありましたが、相談を受けた側の《良い対応》《悪い対応》の違いを見てもらい、「相談した時、こんな風に言われたらどんな気持ちになるかな？」と、臨場感あるやり取りとともに和やかな雰囲気での開催となりました。



SOSを出すのは勇気のいること、でも悩みを一人で抱え込まず相談しましょう！

相談されたときは相手の気持ちに寄り添って聞いてあげましょう！

子どもたちも保護者も先生も、一緒に学ぶ「こころの授業」がもっともっと広がりますように。

ハートねっと日立市民の会 弓野孝子

(当日の授業風景は、地元ケーブルテレビJWAYで放送され、茨城新聞にも記事が掲載されました。)

創立60周年記念誌「もうひとつの春」発行

創立50周年記念誌とは趣を変え、当事者の声を形にしたいとの思いに端を発し、近年の県連の活動等も盛り込み、1冊の冊子が完成しました。家族もある意味当事者であり、この声が皆に届き、この冊子をきっかけに交流が生まれ、共感や理解につながればと思います。障がいを持って、皆がそれぞれの「もうひとつの春」という景色に出会うことができたら…と願っています。

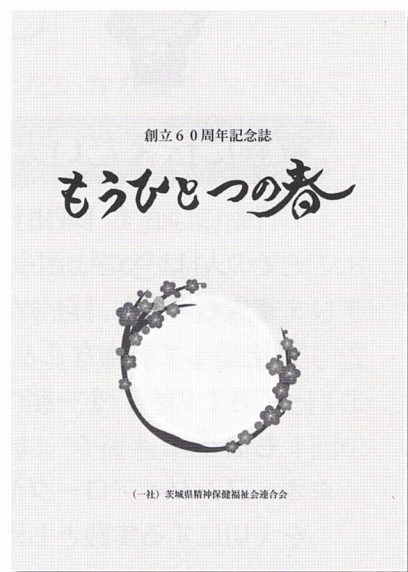
◆ 記念誌作成協賛金ありがとうございました (追記団体様) ◆

社会福祉法人ひだまり会、こころの医療センター家族会

■ 発行者

(一社) 茨城県精神保健福祉会連合会 会長 弓野孝子
〒310-0852 水戸市笠原町993-2
茨城精神保健福祉センター内
TEL / FAX 029-243-6172
e-mail : ibaseifukuren@biscuit.ocn.ne.jp

ホームページ



医学モデルの先にあるもの

～PTMFとヒアリングヴォイスズの視点とは～

※医学モデルとは＝症状や困りごとを病気として理解しようとする考え方

ピーティーエムエフ 「PTMF」とは

パワー・脅威・意味のフレームワーク (PTMF) は、イギリス心理学会がまとめた「人の苦しみをどのように理解するか」という新しい考え方の枠組みです。

病気や症状だけを見るのではなく、その人が置かれた状況や、感じてきたつらさ、その人がどんな経験をして、どんな環境で生きてきたのか社会的背景に目を向ける考え方です。

一見「問題」に見える行動も、「問題」ではなく、その人が必死に身を守り、生き延びるための工夫だったと理解します。そして、個人の苦悩を“その人だけの問題”にせず、社会や周りの環境との関わりの中で起きたこととして捉え直す視点を大切にしています。

尚、この考え方は、診断や病名を否定するものではありません。

- パワー (Power) : 家族・学校・職場・社会の仕組みなど、その人に影響を与えてきた力。
- 脅 威 (Threat) : その中で「つらい」「こわい」「しんどい」と感じたこと。
スレット
- 意 味 (Meaning) : その経験をどう受け止め、どのような意味をつけてきたか。
- 対 処 (Coping) : 「問題」に見える行動も、身を守り生き延びるための工夫だったという見方。

※対処 (Coping) は PTM を理解するための不可欠な重要な視点として枠組み (フレームワーク) に組み込まれています。



ひきこもる～身を守る工夫かも…

怒りっぽい～脅威を遠ざける工夫なのかしら…

家族に伝えたい大切なポイント

- ・行動には必ず「理由」や「背景」がある。
- ・その人は「わざと困らせている」のではなく、つらさに対処するために精一杯がんばっている
- ・家族も本人も「自分が悪かった」「間違っている」などと責める必要はない
- ・「どうしてそんなことをするの…」と問うのではなく「何がつらかったのか」「どう工夫してきたのか」を一緒に見つめ直すことで、理解と安心が生まれ、関係を改善する手助けにもなる。

※オープンダイアログやトラウマ・インフォームド・ケア、ナラティブセラピーなど、対話を大切にする実践とも深くつながっています。

ヒアリング・ヴォイシズ（声が聞こえる：聴声体験）

もう20年以上前のことですが、茨城県でも2002年より3年間にわたり「ヒアリング・ヴォイシズin水戸」の講演会が開催されました。体験コーナーでは実際に疑似幻聴を体験した、という話を家族会の先輩から伝え聞いています。幻聴は誰もいないのに声が聞こえるということですが、それは「幻」ではなく、脳画像の変化として捉えると「実際にその人に聞こえている」ものであり、精神障害のない人でも、一部の人がこのような体験を持っています。



非難、命令として聞こえる声で本人が苦しんでいることや、精神医療では薬物中心の対応がなされてきたこと、しかし、その声を薬物で完全に消し去ることができずに、その声と共に生きる人（精神障害を持つ人）がいること。それらを理解した上で、その声とどのように付きあっていけばよいかを、仲間と共に会話で探るアプローチは、近年「当事者研究」の一環として広がり、聞こえる声を気軽に話せる場も増えてきているようです。

2009年：水戸でシンポジウム～幻聴に関する世界会議報告

2024年：日本初のヒアリング・ヴォイシズ全国集会開催

「Wellness 気がつくば」 始まりました

多田 公樹

去年の秋頃から、筑波大学看護学類の先生や学生さん、精神科医の先生、福祉の専門職の方と、精神障害当事者、医療者、支援者が役割ではなく、一人の人として気軽に語り合える場を作れないかと話し合ってきました。安心して行けて、居られて、話せて、学べて、つながれる場が作れないかなあ・・・、そして、皆さんがその場で力をもらってWellnessを深めていくことができればいいねと。

そして、今年の3月8日（日）、第1回の集まりを筑波大学で開催することができました！
名称は「Wellness気がつくば」 “気が付く”と“つくば”をかけてみました。

第1回は当事者、医療者、支援者、学生と計19名の参加。全体での自己紹介、グランドルール（会の基本的な約束事）の説明の後、3つのグループに分かれて、「この集まりでどんなことしたいか？」などなど自由に語り合いました。皆さん上下関係を意識せず、安心していろいろな思いを語っていました。「楽しかった」「対話できている感じがした」「また来たい」などの声をいただき、ほっと胸をなで下ろしています。今後も年に3～4回のペースで開催したいと考えています。

連絡先：筑波大学精神看護学研究室 TEL.029-853-8437





令和8年度定時社員総会・会長会議報告

常務理事 竹之内 啓吾

6月8日、茨城県精神保健福祉センターで開催された定時社員総会では県福祉部障害福祉課課長の根本泰諭様、県精神保健福祉センター次長の渡邊憲司様からそれぞれ祝辞を頂きました。議案につきましては、若干の質疑の後、承認を得たことを報告します。役員には、新たに佐藤民子様、山田信子様が理事に就任され、3役を含む理事9名体制になりました。

総会に続いて、家族会会長会議では、「いばらきこころのガイドブック」デジタル版の活用状況について各校へのアンケート調査のこと、「全国ピアスタッフの集い」に多田理事が参加、同理事の投稿記事と共に紹介したこと、県連60周年記念誌「もうひとつの春」を配布したことなどをお知らせし、記念誌は今後の賛助会員の増加にもつながる活用をお願いしました。陳情活動については、前年の福祉部等への陳情4項目の進展に見合い、内容と方法を、今後開く「陳情プロジェクト委員会」でさらに検討することになりました。家族会活動の将来への繋ぎに向けた課題を話題に、各家族会から、高齢化、役員のなり手不足などに共感するお話が出る中、オンライン上の家族会では若い方の参加も多いこと、また親御さんのご退会の後にお子さんが家族会に入会されたという興味深いお話もありました。



佐藤 民子 理事

新しく県連のお手伝いをさせていただくことになりました。たくさんの仕事内容がありますが、できる範囲で頑張りたいと思います。家族会に入って良かったことは、新しい出会いがあることです。そして、認知症予防には、教養教育（今日用があり、今日行く所がある）が大事なそうなので、プラス思考でいきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



山田 信子 理事

この度、茨城県精神保健福祉会連合会の理事として仰せつかりました山田信子と申します。当事者の夫は8年前に他界しておりますが、経験・体験を生かし、ご家族の皆様の思いに寄り添い、安心して暮らせる社会になる様に先輩の皆様にご指導いただきながら、努力したいと思っております。宜しくお願いいたします。

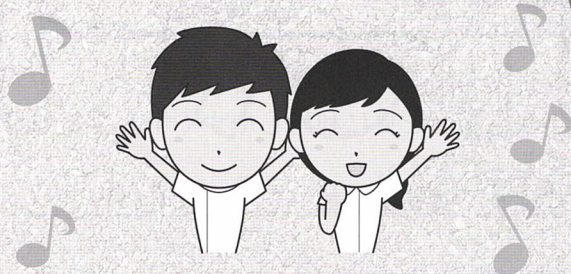


令和8年度 役員名簿

役職	役員氏名
会 長	弓 野 孝 子
副 会 長	根 本 比 呂 子
副 会 長	一ツ木 美佐子
常務理事	竹之内 啓 吾
理 事	塚 本 武 志
理 事	多 田 公 樹
理 事	佐 藤 正 臣
理 事	佐 藤 民 子
理 事	山 田 信 子
監 事	野 中 秀 子
顧 問	兼 清 紀 郎

みんなの声プラス

みんなの声
プラス



こちらのコーナーには、自由なテーマでお寄せいただいた原稿、イラスト(白黒です)や詩などの作品を掲載しています。皆様からの原稿や作品をお待ちしております!発行元までメール、FAX、ハガキでお送りください。文字数は200文字程度でお願いします。



〈お詫び〉 前号の県央ブロック研修会の記事の中で、蟻塚先生の言葉を「生きているだけ立派です」⇒「生きてるだけで立派だよ」にお詫びして訂正させていただきます。

雨上がり

雨上がりに聴こえるのは
父の口笛

晴れた日
廊下の真ん中に立ち
父はいつも口笛を吹いていた

空には雲が流れ
庭には雀が遊び
風に揺れる草木を眺めながら
父は音色を響かせた

私はそんな父の吹く口笛が
好きだった

菊の咲く頃 父は病に倒れ
父の口笛はもう聴こえない
私の名を呼ぶ声も聴こえない

「虹が出ているぞ 早く
おいで すみれ」

幼い頃、父に急かされ
見た虹は色褪せることなく
心の中にある

あの日あの時言えなかった言葉

「育ててくれてありがとう
愛してくれてありがとう」

父のいない世界
雨上がりの空に伝えよう
雨上がりの空に伝えよう

(すみれ)

私の「SPOON」での活動

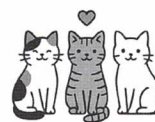
皆さんはラジオ配信アプリ「SPOON(スプーン)」をご存じですか?スマホがあれば誰でも簡単にラジオDJになれ、またリスナーとしてコメントを書く事も出来るアプリです。私は6年程前から誰にも言えない悩みを気軽に語り合える場を作ろうと思い、心の問題や福祉について話す配信を行っています。悩みのほとんどは配信の中だけで簡単に解決出来ないほど複雑で難しく、その辛さから自死を考えている方も多いです。それでも私に悩みを話してくれた事を大切に、一緒に対処法や解決策を考えています。最後は本人が自身の力で踏み出す事も必要ですが、自己効力感が薄れている方には大変難しい事です。私はその一歩を踏み出す手助けとなるような配信を今後も目指していきます。(ねおせ)

※ DJ ネーム neozedox

つくばが熱い!

昨年12月開催のパラアートフェスティバルに裏方として参加させていただいた関係から、今年3月開催の、チャレンジアートフェスティバルinつくばを見学してきました。25回目ということで、毎回参加の団体も多く、1年間の練習の成果を皆さんが生き生きと発表されていました。オープニングは、生のピアノとシンセサイザー演奏をBGMにした合同劇「愛と希望のカラフル鉄道」。「私は統合失調症です」というセリフがある語り、舞台セット、衣裳、出演者それぞれの得意なことを引き出す演出の工夫など、すべてが素晴らしかったです。昼食をはさむ場合、どこで食べるかが課題だと感じていますが、3月なので外でも大丈夫で良かったです。市長さんの挨拶にあった「あなたはあなたのままでいい!どんな時も自分を大切にしてください」という言葉が心に残りました。(黄月)

成年後見制度改正のお知らせ



成年後見制度見直しに向けた検討が行われ、民法改正案が国会に提出されました。

なぜ改正が必要になったかということですが、成年後見制度を更に利用しやすくする必要があり、および利用に関する種々の問題点が存在することです。

今回の改正では「後見」・「補佐」・「補助」という呼称を「補助」に統一して、本人の意思や残存能力の尊重を最大限活用しています。

いままでは一度契約を締結すると原則終了できませんでしたが、改正後は家庭裁判所が承認すれば契約を途中で終了できるようになります。

また「補助人」を交代しなければ本人の利益を守れない等、利益保護の観点からの新たな解任理由が認められます。

改正案では、

- ・金銭面や心理面で補助制度利用のハードルが下がること。
- ・預金の解約や不動産売却等のみでの利用など、スポット的な支援が可能になること。

以上のような利点があげられます。

またスポット的な支援も可能になるので、市民後見人の更なる活用も期待できます。

法律の施行には数年かかりますが、行政や社会福祉協議会での更なる制度の広報活動を行ってほしいと思います。

牛久精神保健福祉会（ぬくもりの会） 副会長 佐藤 正臣

※2026年6月17日に参院本会議で可決され法律として成立（改正）

事務局運営体制の変更について

今年度より事務局の体制が、週3日より週2日（火・木）に、時間も1時間短縮（9時～15時）になりました。皆様にはご不便をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

家族相談

県委託事業

一人で悩まずご相談ください

毎週火曜日13時～15時 *祝日は除く

電話相談、面接相談（無料）

事前のご予約をおすすめします。

ご予約は火・木の9時～15時にお電話ください。



TEL : 029-243-6172

事務局運営体制の変更について

今年度より

火・木

9:00～15:00

～ お知らせ ～

精神保健福祉フォーラム in 水戸

2026年10月22日（木）

ザ・ヒロサワ・シティ会館 小ホール

精神疾患を抱える方と、そのご家族、支援者の皆様によるイベントです。スピークアウトや合奏・合唱等のパフォーマンス、作業所で制作した作品販売会などが行われます。

観覧は自由です。皆さまのご来場をお待ちしております。



今年も茨城県共同募金会の助成金により機関紙の発行が出来ました。募金に協力していただきました皆様に感謝致します。