悩める家族と当事者のためのメンタル情報紙

やしお

No.126



発行所：〒329-1104 宇都宮市下岡本町2145-13
栃木県精神保健福祉センター2F
栃木県精神保健福祉会（やしお会）
TEL 028(673)8404　FAX 028(673)8441
メールアドレス　yashio@lime.ocn.ne.jp

令和８年度を迎えて　　会長　興野　憲史



興野会長

今年度は、栃木県が関東ブロック精神保健福祉大会を実施する当番県になります。昨年度から何度か実行委員会を開催し「明日につながる家族の対応～自立への旅立ち・親あるうちにどうすべきか～」というテーマで来たる11月６日(金)に、ライトキューブ宇都宮で実施することになりました。基調講演は栃木県在住の淑徳大学准教授・伊藤千尋先生に「本人を支える家族も支える～家族が“家族”であるために～」というタイトルでご講演をいただきますので、皆さん楽しみにしていてください。

今回の関東ブロック大会開催にあたりましては、県や宇都宮市・みんなねっとを始め栃木県精神衛生協会・赤い羽根共同募金会・精社懇その他大勢の方々のご協力を賜ることができました。誠に有難うございます。しかしながら本大会が成功裏に終わるかどうかは我々会員及び当事者、精神保健福祉関係者のみなさんが多数おいでになるかどうかにかかっています。パネルディスカッションで本音が出ることを期待して、周りの方への声掛けお誘いをよろしくお願い致します。

2026年度　栃木県精神保健福祉会定期総会開催

5月18日(月)栃木県精神保健福祉センターに於いて定期総会が開催されました。当日は宇都宮保健所保健予防課長　菅谷寛子氏、栃木県精神障害者支援事業協会理事長　渡辺こずえ氏を来賓に迎えご挨拶を頂きました。

総会では、議案書に沿って前年度の報告と今年度の計画を審議し承認されました。役員改選では宇都宮精神保健福祉会から植木克子氏が理事に推薦され満場一致で承認されました。

令和8(2026)年度　役員紹介

役職名	氏名	所属等
会長	興野　憲史	宇都宮やしお会
副会長	朝日　公彦	栃木県精神衛生協会
副会長	前野　澄子	小山地区やしお会
理事	渡辺こずえ	ほっとスペースひだまり
理事	船渡川政義	佐野やしお会
理事	河田加代子	足利やしお会
理事	石下　直子	クローバーハーツ癒しの夢工房
理事	大坪　朋子	鹿沼やしお会
理事	田崎　英子	宇都宮やしお会
理事	田畑　久子	小山地区やしお会
理事	加藤祐美子	宇都宮やしお会
理事	田所　陽子	ピアサポートやしお
理事	木村　茂夫	足利やしお会
理事	赤田みつる	宇都宮やしお会
理事	寺内　克元	小山地区やしお会
理事	半田　妙子	日光地区やしお会
理事	高久　裕一	宇都宮やしお会
新理事	植木　克子	宇都宮やしお会
監事	木村　諦四	小山地区やしお会
監事	伊東　孝夫	宇都宮やしお会
顧問	島田　達洋	栃木県精神保健福祉センター
顧問	草村健一朗	社会保険労務士法人SOUMU
顧問	小池　秀明	栃木県精神障害者支援事業協会
顧問	植村　健一	クローバーハーツ癒しの夢工房

この機関紙は、赤い羽根共同募金助成金により発行しています。

●インターネットでも「機関紙やしお」を閲覧することが出来ます
みんなねっと で検索し 栃木県 をクリックして下さい。

各地区やしお会　定例会・家族相談会のご案内

やしお会本部

相談会　日時：毎週水曜日　10：00 ～ 15：00
＊祝日を除く
会　場　やしお会事務局(栃木県精神保健福祉センター 2F)
お問い合わせ　028 - 673 - 8404

宇都宮精神保健福祉会

定例会　日時：第３木曜日　13：30 ～ 15：30
相談会　日時：第1･第3木曜日　10：00～12：00
会　場　宇都宮市保健所
お問い合わせ　028 - 626 - 1114

日光地区精神保健福祉会

定例会　日時：第３水曜日　13：30 ～ 15：30
会　場　今市健康福祉センター　3F 会議室
相談会　日時：第2･第4木曜日　10：00～12：00
会　場　日光地区やしお会事務局(NPO法人ふれ愛の森内)
お問い合わせ　0288 - 22 - 7438

小山地区やしお会

定例会　日時：第２木曜日　11：00 ～ 13：00
相談会①　日時：第２木曜日　13：30 ～ 15：30
会　場　小山市総合福祉センター　3F　セミナー室
相談会②　日時：第２日曜日　10：00 ～ 12：00
会　場　下野市市民活動センター(しもぷら)
お問い合わせ　0280 - 57 - 2673(NPO法人みらい)

NPO 法人ほっとスペースひだまり

西川田ひだまり
お問い合わせ　028 - 645 - 6686
ふくふく亭
お問い合わせ　028 - 666 - 8693

ピアサポートやしお（本部家族会）

定例会　日時：第２土曜日　13：30 ～ 15：30
相談会　日時：第２土曜日　13：30 ～ 15：30
会　場　とちぎ福祉プラザ
お問い合わせ　028 - 673 - 8404

足利精神保健福祉会

定例会　日時：第３木曜日　13：30 ～ 15：30
相談会　日時：第1・第3木曜日　10：00～12：00
会　場　足利やしお会事務所
お問い合わせ　0284 - 64 - 9770

佐野精神保健福祉会

定例会　日時：第３木曜日　13：30 ～ 15：30
相談会　日時：第2・第4木曜日　13：30～15：30
会　場　佐野やしお会事務所
お問い合わせ　0283 - 24 - 9880

クローバーハーツ癒しの夢工房

相談会　日時：第３月曜日　9：00 ～ 18：00
※電話相談はいつでもお受けいたします。
会　場　塩谷町玉生1588-2（相談員　植村自宅）
お問い合わせ　090 - 4242 - 0147

※こちらでは、那須烏山市・高根沢町・さくら市の方に向けての家族相談も行っていますので、お問い合わせください。
※来所相談は、要予約にてお受けいたします。

鹿沼精神保健福祉会（休会中）



佐野やしお会　「ブローニュの森まつり」に参加して

～開催に際してスタッフの心模様～

去る令和７年11月15日、天高く馬肥ゆる秋「ブローニュの森まつり」が開催された。毎年行われている法人主催のお祭りで、地域の方々と（当会事務局のある）ブローニュの森で暮らし生活している方々との繋がり・交流に重きを置いた行事である。

共に模擬店を…ということでバザーにて参戦。売り上げは会の運営費にも直結するという訳で、こちらも真剣である。



このお祭りの好きなところは、当事者（メンバー）も一緒に模擬店やステージでの出し物に協力し（多分絶対）楽しんでもらえるところだ。そして毎回ありがたいことに天候に恵まれる。何よりも、皆で協力して会場設営に励む姿やステージから観客を楽しませようという姿を見られるのが、普段と違う一面を知り繋がりを感じられる。

模擬店についても今年はすき焼き丼・ホットドッグ・焼きそば・フランクフルト・焼き芋・スープ・コーヒー・焼き菓子など販売する為に各所が一丸となって、お祭りを盛り上げようと企画し奮闘していた。

かくいう当会も会の宣伝と併せて、どう皆と関わろうかと毎年頭を悩ませているが、最近はフリーマーケット（フリマ！）に落ち着いている。特に今年は年代物などもあり、昨今の二次流通ブームにも負けず劣らずな量だったかと思う。販売品の準備や呼びかけも短期間ではあったものの想像を超えた量で、バザーとして成立できるかという私の小さな不安は吹き飛んだ。

当日の販売は衣料品の他、ドラえもんの布団入れや手作り工芸品など好評で、価格帯は10円からと低価格だったにも関わらずホッとできる結果となった。商品準備や販売などまだまだ家族会の皆様はパワフルである。



ステージ上では子ども達から熟練の方々まで、幅広い層が舞台に上がり各々が自慢の技を万博よろしくブローニュの大屋根リングの下、生き生きと披露してくれていた。普段皆が生活している憩いの「場」にこんなにもたくさんの方が来て頂き繋がりを持てるというのは、本当にありがたいことである。また、開催準備というのは大変ではあるものの、いざ日が近付いてくると普段とは違った皆の顔が見られた。心の中で祭囃子が聞こえてくるような、そしてまた終わった後の達成感に想いをめぐらせる時、見えないところで様々な対応をしてくれている方々あってのもので、今後も力を合わせ共にやっていきたいと強く感じる。

我らが興野会長にもはるばる宇都宮よりお越し頂き、一緒に過ごしていただいたことも感謝申し上げたい。福祉の事業所においても各地で様々な行事が行われているが、このようなイベントは普段とは一味違った皆の顔がみられる。家族の皆様も是非一度足を運んでみてはいかがだろうか。

（佐野やしお会事務局）

家族の想い

「四人も」

M.O

当事者を抱えるのは一人でも大変なのです。
私の身内には四人もいるのです。私の兄弟は６人あり兄二人は他界しました。私の妻も二年前に他界しました。

末弟（M男）は高校在学中発病し、夜間徘徊しているところを見つけ、家につれて帰りました。俺は狙われていると雨戸に新たなカギを取り付けたりしていました。
ある日突然機関銃のようにしゃべり出し、やむをえず入院させました。就労した時期もありましたが、現在も入院中です。
それから何年か経過してすぐ下の弟（Ｉ男）が入院したので、入院先の県外へ母と出向きましたが、母の顔は見るに耐えられませんでした。何しろ二人目ですので。その後入退院があり、現在は会社を退職後ヘルパーに支えられ一人暮らしをしています。

私には子が三人います。一番上が娘（Y子）で中学生のとき学校へ行かなくなり登校拒否かと思いましたが、幻覚・幻聴があり統合失調症と判明しました。高校入学は諦め闘病の日々が続き、薬がきれて居なくなって探すことも度々あり、入院もし外科手術も三回経験し、病気になるために生まれてきたようで、親としては絶望感と無力感を抱きました。
現在はグループホームに入ったばかりです。

Y子が自宅療養をしていた頃、三番目の子の二男（Ｔ男）が高校卒業後、三か月就労しましたが職場の仕事が覚えられないため毎日叱られる等のことで退職し、その後うつ病か発達障害かわかりませんが、クリニックに通いはじめました。現在はヘルパー同行による通院をはじめることができました。二男は生活リズム等で問題がありグループホームに入居するのは、はかなり困難です。
三人の子のうち一人長男（Ò男）は身体障害の症状がありますが手帳は所持しておりません。

私の残り少ない余命で、できるだけのことはしておきたい。関係機関を走り回り藁をもすがる毎日が続いております。

当事者の想い

「親父」

ブルー　バード

ターコイズブルーの空
黄色、緑、茶色の木々
オレンジがかった太陽
季節は冬

親父が死んで一年が経とうとしている。誰よりも健康な親父だった。原因は膵臓癌。母の死よりも悲しかった。なぜなら私の良き理解者だったからである。

小学校３年生の時、初めてアスレチックに連れて行ってもらったのを覚えている。一通り動いた後、とても喉が渇いた。「何か飲むか？どれがいい？」母には絶対飲ませてもらえなかったコーラだ。生まれてこの方飲んだことがない。これはチャンスだと販売機のコーラを指さした。なんておいしいんだろう！喉にプチプチする。そして甘い。ほとんど一気に飲みほした。

こんな事もあった。16歳の夏、当時流行した〝一世風靡セピア〟と言うグループがＣＭでやっていたスクーターのラブスリーが乗りたくてこっそり原付免許を取りに行った。一発合格。嬉しくて親父に見せると「バイク屋に行くぞ！」店に着くと「どれでも好きなの買ってやるよ。ボーナスが出たから」。迷わずラブスリーに手をかけると、親父は「いくらするの？」店員は「10万円です」。そんな高価だったなんて知らなかった。「近いうちに支払いに来るから、乗って行っていいかなぁ」と親父。携行缶からガソリンを少し入れてもらい、私はスクーターに乗って家に帰った。照れくさくて言えなかったけど「ありがとう。」

思い出はいっぱいだが、親父の命日は“12月25日”。そうクリスマスだ。一生忘れない。トナカイのそりに乗って私の様子を見に来るといい。そして献杯だ。

私は双極性障害を患って40年になる。苦しい時もあるけど父親の思い出を胸に抱きまだまだ生きてゆく。



宇都宮やしお会活動報告
～全国ギャンブル依存症家族の会栃木支部講演～

過日定例会にて上記支部の方より講演を頂きました。ギャンブル依存症になった当事者家族に対して会の組織だった対応に大変感銘を受けました。以下は支部の活動を分かりやすく記事にして頂きましたので、お読みください。

「全国ギャンブル依存症家族の会栃木」が展開している。当会はギャンブル依存症に悩む家族のための活動内容や、回復に向けた取り組みをおこなっています。ギャンブル依存症は、本人の意思の弱さや育て方の問題ではなく適切な理解と支援を必要とする「病気」です。しかし、実際に問題が起きると、家族は借金や生活費の不安　本人への対応　周囲への世間体などに悩み「自分たちで何とかしなければ」と抱え込んで孤立しがちになります。誰にも相談できず、本人を責めて家族自身が疲れ果ててしまうケースも少なくありません。こうした状況に対し、当会では毎月「家族会・当事者会」を開催しています。同じ経験を持つ家族同士が安心して気持ちを話せる場を提供することで、初めは不安を抱えて参加した方も「自分だけではなかった」と安堵し、少しずつ表情を取り戻していきます。

家族会は単に体験を分かち合うだけでなく、依存症に関する正しい知識、本人との適切な関わり方、借金問題への向き合い方などを学ぶ場でもあります。

ギャンブル依存症は正しい知識と支援によって回復が可能な病気です。本人を変えようとする前に、まずは家族が学び、支え合い、家族自身の生活や自分自身を大切にすることが、本人と家族双方の回復への大きな第一歩となります。

また、ギャンブル依存症は家庭内だけで解決することが難しく、借金、仕事、生活など複数の課題が重なることも多いため、医療・司法・福祉・行政といった関係機関との連携を重視しています。近年は、地域社会の理解を深めるため、セミナーの開催やチラシ配布などの啓発活動にも注力しています。ギャンブルの問題は決して特別な家庭の出来事ではなく誰にでも起こり得るからこそ、地域全体で正しい理解を広げ、早期に支援につながる環境づくりが必要です。

やしお会が大切にしてきた「支え合い」「学び合い」「地域で共に生きる」という精神は、当会の活動にも深く共通しています。病気や障がいの内容は違えど、家族が孤立せず、安心して話せる場所があり、正しい知識を学んで必要な支援へつながることの大切さは同じです。

当会はこれからも、やしお会や地域の関係機関とつながりながら、悩みを抱える当事者や家族が孤立しないよう活動を続けていきます。ギャンブルの問題で悩んでいる方は、どうかひとりで抱え込まず一度つながってください。同じ経験をした家族が、あなたの話をお聴きします。

悪魔のささやきの言い換え

小川三好

鈴木稔氏のセルフトークに「天使のささやき、悪魔のささやき」を一覧表にし、習慣にしてみませんかと述べられています。天使のささやきは、ほめ言葉・ねぎらいという感謝の意味がこめられています。大変素晴らしい発想だと思います。しかし多忙な日常の中、身内の者には特にどちらかと言えば悪魔のささやきを使ってしまいます。悪魔のささやきは否定的なので肯定的に言ったり、ねぎらいの意味を含めれば相手が傷つかなくてすむものではないでしょうか。

以下私案を述べます。

悪魔のささやき	天使のささやき
何をやっているんだ	すすめるのが大変だね
どうせやっても無理だ	難しいけどやっているの？
失敗するに決まっている	失敗したらまたやればいい
出来るわけがない	やるとなるとむずかしいね
そんなの当たり前でしょう	自然に考えるとそうなるね
何年仕事をやってるの	もうベテランだね
バカじゃないの	頭を少し休ませよう
いい加減にしてよ	もう十分じゃない？
イヤなら辞めても良いんだよ	続けることが大切よね
この間も同じ失敗したでしょう	失敗が重なればいつかはうまくいく
素直に謝れないの	謝ってしまえばうまくいくかも
何回言われればわかるの	おぼえるまで何回もやりましょう
本当に大丈夫なの	もう一回確認しましょうね

頭の中に悪魔のささやきが浮かんだら一瞬こらえて
天使のささやきに置き換えましょう。

あやぽんの幸せ探し日記

「冬季うつと光の話」



関東ブロック大会の案内チラシです。会員の皆様には改めてご通知いたします。
ご都合をつけご参加くださることを願っております。

みんなねっと
関東ブロック大会2026in栃木


栃木県の花 ヤシオツツジ

明日につながる家族の対応　～自立への旅立ち・親あるうちにどうすべきか～

日　時　令和８年１１月６日（金）９：５０～１６：００
会　場　ライトキューブ宇都宮（ＪＲ宇都宮駅東口　徒歩２～３分）

※「明日につながる家族の対応」のテーマは、今年で3年目です。今回は「親あるうちにどうすべきか」に焦点を絞って、家族・当事者・関係機関が話し合いをします。奮ってご参加ください。

オープニングセレモニー

宇都宮やしお会会員　小川三好氏

複音ハーモニカと歌(ギターの伴奏)
リズムにタンバリンと鈴を使用し演奏しますのでお楽しみください。

宇都宮市における障がい者の「親亡き後」の取り組みについて

宇都宮市障がい福祉課長　金子正明氏

基　調　講　演

演題
「本人を支える家族も支える
～家族が“家族”であるために～」

淑徳大学准教授
一般社団法人ジャパンファミリーワークプロジェクト理事
伊藤千尋氏

パネルデスカッション

「親あるうちにやっておいてほしいこと」

パネラー：当事者・家族
医療福祉従事者


宇都宮市ホームページより

◎参加費無料

主　　催　栃木県精神保健福祉会（やしお会）
　　公益社団法人　全国精神保健福祉会連合会（みんなねっと）
後　　援　栃木県、宇都宮市、栃木県精神衛生協会他
大会事務局　栃木県精神保健福祉会（やしお会）
宇都宮市下岡本町２１４５－１３　栃木県精神保健福祉センター内　TEL　０２８－６７３－８４０４
　　FAX　０２８－６７３－８４４１

この大会は、赤い羽根共同募金の助成をうけて実施しています。