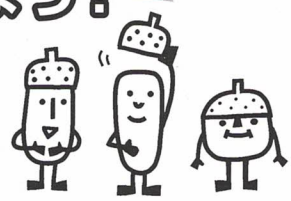
けんれんニュース 71号

■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

発達障害について学び合いましょう！

県西ブロック研修会　9/11 生涯学習センター



『発達障害について説明できる方はいらっしゃいますか？』
こんな声かけからお話が始まりました。

講師には、「茨城県発達障害支援センター COLORS つくば」の枝松慎次郎氏（公認心理士・臨床心理士）をお迎えしました。発達障害について、基本的なことを学ぶ大切な機会となりました。

地域の支援者と繋がることはもちろんですが、「繋がり続けること」を強調されていたことが印象的でした。軽妙な語りで、50人をこえる参加者を引きつけてくださりました。

《参加者より》

自閉症スペクトラム症（ASD）、注意欠如・多動症（ADHD）、限局性学習症（SLD）等について、とてもわかりやすく説明してくれました。

またASD・ADHD・SLDの対応に役立つ行動についての話しもありました。

地域や学校や職場での理解と配慮があれば、発達障害の人に対して支援ができることがわかりました。

例えば、できないことを責めない、得意な事を伸ばす、ルールを正確に教える等です。電話相談も対面相談もできますので、どんなことでも相談してほしいとのことです。当事者や家族だけで抱えないで、多くの方と一緒に良い方法を考えていきましょう。

牛久精神保健福祉会（ぬくもりの会）　副会長　佐藤　正臣

《茨城県発達障害支援センター》

COLORS つくば　あい

《発達ナビポータル》





■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

子どもたちのこころを守りたい

「いばらきこころのガイドブック」アンケートより

昨年８月、小中学生が一人一台持つタブレットにデジタル配信された「いばらきこころのガイドブック」。こころの病気やメンタルヘルスについてわかりやすく解説し、相談先にも繋がれるよう作成されたが、その後の「利用状況は？改善点は？」という素朴な疑問からアンケート調査を行った。集計結果より浮かび上がってきたのは、周知方法やその後のフォローアップが不十分で、児童生徒一人一人に届いていなかったという現実である。今後も、このガイドブックを有効活用してもらうために当連合会はどうすればよいだろうか。一つの方法として、動画作成を企画することになった。各方面からのご賛同、ご協力をいただき進めているところだ。この動画を、子どもたちや周りの大人も含めて多くの人に活用してもらい、子どもたちの命と心を守る一助となれば嬉しく思う。

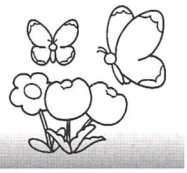
生き延びるために

ユタリラ相談室 共同代表　前田文子

若い人はまぶしい。細胞が新鮮な気がする。昭和に生まれた私たちの思春期は、皆がTVで同じドラマや音楽・アニメを見ていた。しかし令和世代は違う。デバイスもコンテンツも無限で、ネットを開けば友人は世界中にいる。多様性の中を生きる彼らの“好き”は果てがない。彼らを理解したいと思って「どんなものか知ろう」とすると、担当している人数分の“好き”を試すことになり、気づけば私の休日は埋め尽くされていく。

けれど、令和８年になっても苦しみの形は殆ど変わらない。原因はそれぞれでも、体調への影響や学校・家族との関係に現れる反応にバリエーションは乏しい。腹痛、頭痛、孤独、希死念慮。リストカットやフットカット、極端なダイエット。世界は広がったのに、つまずいた時の痛みは古典的で、昭和後半から変わっていないと感じる。私は53歳になってようやく苦しさから逃げ切った実感を持つ心理師だが、原家族にも学校にも相談した経験はない。スクールカウンセリングは卒業までの期限付きであるから、その期間内に心的状態や症状・状況を改善するよう努める。が、そう出来ない事もある。だからこそ、スクールカウンセリングでは「卒業後も困った時には、自分だけで抱えないで他者の頭脳を借りてね。信頼できる大人を探して、合わなければ次の大人を探して」と伝えている。相談する事を当たり前の術として身に付けて欲しいと願っているからだ。人生を最後まで生き延びるために。長い休み明けの面接で「家を飛び出して交番に行ったけど誰もいなくて、隣のカフェのお姉さんが公的機関まで一緒に行ってくれた。カウンセラーさんの言った通りしたら親切にしてもらった」と話してくれた学生がいた。話を聞いたときは「そういう意味じゃなかったんだけどな」と泣き笑いであったが、大人の言葉を信用して、信用できる大人を探してくれたことが嬉しかった。IT化が進みAIが跋扈する時代に、大人として、心理支援の専門職として、出来ることをつづけ、これからの命が楽しく美しく幸福に輝いていく土台を作っていきたいと考えている。（※事例については複数事例を用い本人ケースを特定できない様にしています）

チャレンジいばらき県民運動
「いばらきこころのガイドブック」動画作成事業



子どもたちがメンタルヘルスについて学ぶ「いばらきこころのガイドブック」の周知と活用のため、動画を作成し、茨城県内の小・中・高等学校すべての児童生徒にデジタル配信する企画です。動画は教職員・保護者を対象にしたものも作成し、子どもたちのメンタルヘルスを守るために活動します。事業達成のため、皆様からのご寄付を募りたいと思いますので、ご協力をお願いいたします。お一人様、いくらからでもご寄付いただけますので、よろしくお願いいたします。（下記QRコードからのご記入もお願いします）

■お申し込み方法■

口座名：一般社団法人　茨城県精神保健福祉会連合会
郵便振込　店番号　019 当座預金　00130-4-350775
銀行振込　常陽銀行　千波支店　普通預金　1392485

陳情プロジェクトチームが始動
手帳２級の方にも医療費助成を

マル福拡大、学校教育の場での啓発、「にも包括」の推進並びにピアサポーターの活躍の場の拡大の４陳情項目の深堀りと陳情方法の刷新並びに単会の参加要望のため、理事以外の社員やゲストの参加も可能な陳情プロジェクトの中期的な実施を提案させていただいて、７月10日、委員会が発足しました。

まずマル福拡大について、当事者アンケートを行い活動のベースとし、次いで医療費助成制度、アンケート結果、これまでの県・市町村での活動の経緯、他県の先進事例など広く学ぶ資料の作成とそれを用いた各家族会との間での認識の共有により新たな効果的な働きかけを目指し、活発で建設的な活動を行っています。

学校教育の場での啓発など残る３項目は、今後必要な場合、同様に深堀りが出来ますが、目下、昨年８月作成の「こころのガイドブック」利用の小・中学校アンケートによるフォローを行い、さらに理解しやすい動画方式の教材作成を検討中であることを紹介させていただいています。

当事者アンケートが、家族会につながらないご家族そして当事者にも届くよう、就労支援、グループホーム、基幹相談支援センターなど支援者様には趣旨をご理解いただき、ご協力をお願い申し上げます。　（竹之内啓吾）



※過去記事もお読みください。

【けんれんニュース】　62号「精神障害者にもマル福を！」
64号「みんなの声で一歩前進」
65号「陳情内容より～私たちのアプローチ～」



グループホームと共生社会～県北ブロック研修会より

9月5日、日立市社協において「KINOPPI（キノッピ）株式会社」の取り組みについての講演会を行いました。グループホームに関するお話では、地域住民の方々がスタッフとして参加していること、そして利用者数を超える登録者数がいる点が印象的でした。地域の中で支援者が増えることによって障害者への理解が深まり、より優しい共生社会のまちづくりにつながると感じました。「キノッピ」では当事者の主体性、自己決定を尊重し、さまざまな選択肢を提案することで自信を取り戻せるような取り組みが行われており、その点に深く感銘を受けました。いつか「キノッピ」のような取り組みが県北にも根づいていくことを心から願っています。

（ハートねっと日立市民の会　佐野栄子）

世界メンタルヘルスデー in TSUKUBA 2026 に参加して

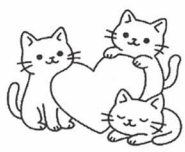


10月12日につくば国際会議場で開催された世界メンタルヘルスデーの講演会に参加しました。第1部は日本の認知行動療法の第一人者・大野裕先生による「こころを元気にする4つのステップ」についての講演です。「気づく→落ち着く→考えの整理→行動」というセルフケア方法はストレス社会で暮らす私達にとって大変勉強になるものでした。第2部はつくば市長や医療福祉関係者によるリカバリーについてのトークイベントです。登壇者であるピアサポーターの多田さんからは、リカバリーとは単に回復という意味だけではなく自分らしい生き方を取り戻すこと、またご自身の体験から無理をせずに少しずつ次へ進む「スモールステップ」の大切さが語られました。トークでは当事者本人の意思や希望を尊重する本人主体の支援とそれを支える社会資源についても語られました。リカバリーとその重要性について理解を深めることが出来ました。第3部はドキュメンタリー映画「どうすればよかったか？」の上映会です。統合失調症を発症した姉と姉の精神科受診を拒む両親の姿を弟が20年に渡り記録した作品です。姉は家族との会話も難しい状態となり弟と両親は会話を重ねますが状況は変わらず月日だけが流れていきます。「どうすればよかったのか？」の答えは映画の中では語られていない姉本人の考え、気持ちの中にあるのかもしれません。全体を通して様々な角度からメンタルヘルスについて考え、新たな学びや気づきを得ることが出来ました。メンタルヘルスへの理解が深まり広がることが人と人とのつながりに結び付くと思います。大変実りのある一日となりました。

（ねおぜ）

ほっとひといきコラム

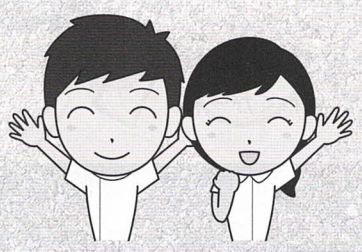
猫についての話題でコーヒーブレイク



猫がつく駅名は日本に一ヵ所だけあり、富山県の猫又駅が該当します。
富山県には猫又山や大猫山もありますので、猫好きには嬉しいですね。私は鹿児島市にある猫神社を一昨年参拝してきました。招き猫で有名な東京都世田谷区の豪徳寺も猫寺です。京都市の猫猫寺には、2月22日の猫の日に多くの猫女子が参拝するそうです。猫女子の代表は、あいみょんと小松菜奈ちゃんと吉岡里帆ちゃんです。吉岡里帆ちゃんの実家には最大15匹の猫がいたそうです。

（猫が大好きな県連理事より）

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。



まだ見ぬ999への乗車券

スマホに届いた一通のLINE。そこには、美術館で開催される「銀河鉄999THE GALAXY EXPERIENCE」のイベント情報が。私の心は一瞬で宇宙へワープ！でも999をちゃんと観たことがない。しかもアニメは全113話。

「イベントまでに完走できるのか！？」という新たな旅が始まりました（笑）。そんな私に主人は「ハマったら連れて行ってあげる」と一言。まだ1話も観ていないのに、胸の中にはロマンだけが無限にひろがっています。　（kippis）

リカバリーカレッジ開所式に参加して

去る7月25日、リカバリーカレッジいばらきCo-productionの開所式が開催されました。リカバリーとは単なる回復ではなく、困難な経験をしながらも自分らしい生き方を取り戻し、社会生活を送ることを意味します。ピアサポーターの多田さんからは、10年前に始まった「学び支えあう仲間」の活動が、多くの方が参加した本日の開所式につながったことへの思いが語られました。講演では、当事者が集う場を「湯治場≒当事場（とうじば）」と呼び、互いを尊重し語らう場であるとの話があり、参加者からは今後の活動でやりたいことも多く出されました。リカバリーカレッジはスタート地点に立ちました。今後の活動への皆の期待が込められた開所式となりました。　（ねおぜ）

「桜散る 精神科病棟 8人の女性たち」

（池淵恵美　糸川昌成　著：精神科医が体験をもとに書かれたフィクションです）

「どうして私がこんな目にあわなければならないの」という思いを抱え長期入院中の女性7人のさくらグループ（20代から90代）は、若い女医さんの声かけで「みんなで退院しよう」を目標に、週1回集まりました。「幻聴と本当の声とどう区別できますか？」に、「相手の目を見たり口元を見れば分かります」と、参加者同士で学びあいます。「幻聴さんには喧嘩をするのではなく、丁寧に声かけをして相手の言い分も聞いてその上で自分の気持ちを伝えていく、それをおもてなしと呼びます。」など、統合失調症の方々と接する医療者の方々にとってヒントが見つかります。きっと。　（黄月）

クロザピン治療について思うこと

我が国の精神科医療も少しずつ進んできて、その中でもクロザピン治療がここ数年多く行われ始めました。治療抵抗性統合失調症と認定された患者さんが最後の切り札として行い、私の身近でも効果を実感される方が増えてきました。副作用として、よだれや強迫性障害の確認行動の悪化その他がみられることがわかってきましたが、特に白血球や好中球の急激な減少などの重大な副作用に注意が必要なので、定期的な血液検査が義務付けられていて、そのことが成人病などの早期発見にも繋がっていると感じられます。体質的に使えない方もおられますが、使えている方からは「頭がクリアになり、まとまった話ができるようになった」という報告があります。さらに研究が進んで、当事者の方々が少しでも楽に生活できるようになることを望みます。　（黄月）

第28回精神保健福祉フォーラムin水戸

10/22 開催しました

精神疾患を抱える方（当事者）、そのご家族、そして支援者の皆様によるイベントが、水戸市のザ・ヒロサワ・シティ会館で開催されました。自分の想いを舞台上で発表するスピークアウト（スピーチ）、みんなを元気にする様々なパフォーマンス、わくわくが一杯つまったバザー品販売コーナー。ご参加された皆様は、どんなことに心が揺り動かされ、元気をいただいたでしょうか？

来年もみんなで集まりましょう‼















◆出場・出店いただきました団体様

障害者自立支援センター つばさ、地域活動支援センター かさはら、NPO法人 ボイス社、地域活動支援センター ふわり、福祉支援センター やたべ、NPO法人 ハートスペースあゆみ、大子福祉作業所、NPO 法人つばさ、筑西地方家族会、ハートねっと日立市民の会、障害者自立支援センター ゆきわりそう、NPO 法人いぶき、牛久精神保健福祉会、ハミルトン、ハートセンター ひたちなか、スマイルハウス 鉾田、地域活動支援センター スマイルハウス（敬称略・順不同）

募集について
… 家　族　会 …
賛助会会員

茨城県連は、皆様の会費のみで運営しております。
現在家族会員数・賛助会員数共に減少しており、非常に厳しい財政状況に置かれています。事務所の開所日数を減らすなど皆様にご不便をおかけしながら、運営しております。当連合会活動の更なる充実のため、多くの皆様のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

（賛助会費）
個人　2,000円～　　団体　10,000円～
（振込先）　郵便局【ゆうちょ銀行】
口座番号　00130－4－350775
店　　番　019　当座預金
名　　義　社団法人茨城県精神保健福祉会連合会

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

じぶんの町を良くするしくみ。
www.akaihane.or.jp

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。