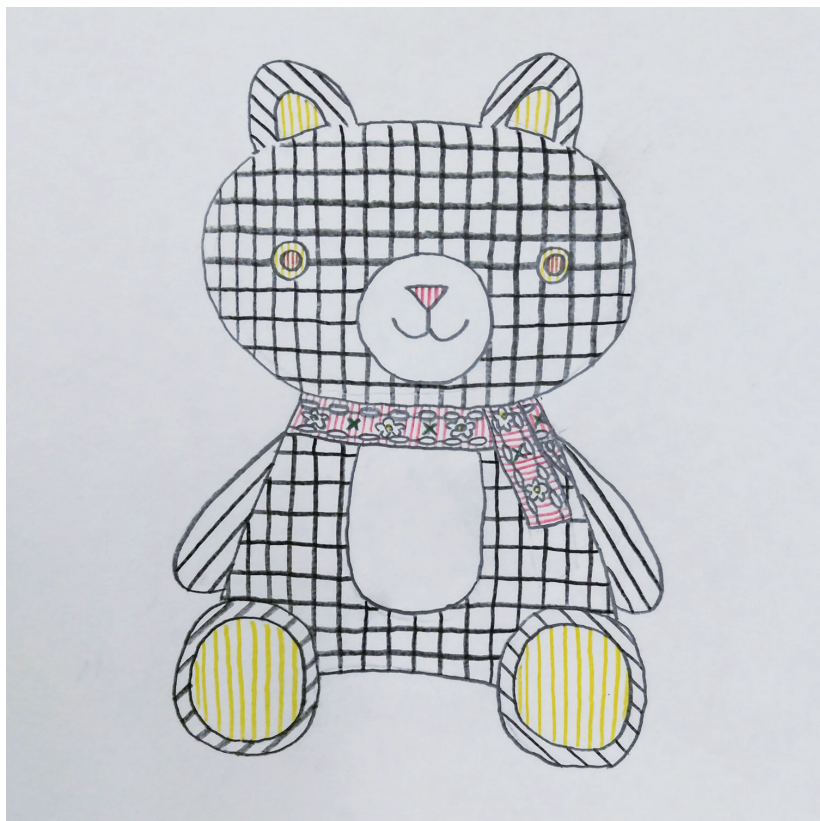


月刊 みんなねっと

9
2025



ぬいぐるみ（くま）

特集 やっててよかった家族会



公益社団法人 全国精神保健福祉会連合会

オンライン交流会開催のお知らせ

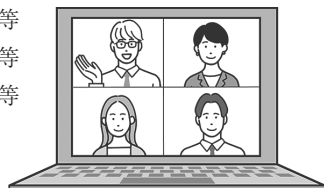
お互いの顔をみながら、みんなで語り合いましょう！

精神保健福祉サービスに関するニーズが最も高い発症間もない家族に対する情報提供や支援がほとんど行き届いていない！！

みんなねっとではこうした状況に対して、家族同士が安心して気軽に繋がり相談や情報交換ができるように、ウェブ会議システム（Zoom）を用いたミーティングを企画しました。

1. 日程及び担当者

- ・第1回 令和7年9月21日（日） 担当者：前田、都道府県連役員等
 - ・第2回 令和7年11月16日（日） 担当者：前田、都道府県連役員等
 - ・第3回 令和8年1月18日（日） 担当者：前田、都道府県連役員等
 - ・第4回 令和8年3月15日（日） 担当者：前田、都道府県連役員等
- ※各回共通 13：00～16：00（12：50受付開始）



担当者の紹介

第1回～第4回

前田 直（精神に障害がある人の配偶者・パートナーの支援を考える会／みんなねっと理事）

精神に障害がある人の配偶者・パートナーが集まる家族会を運営しており、みんなねっとの理事も務めています。家族としては「配偶者」の立場です。2025年2月に放映されたクローズアップ現代の特集にも出演しました（<https://qr.paps.jp/WWJNq>）。

家族としての立場の他、作業療法士として、精神障がい者の家族支援の研究も行ってきました。今回の企画では、司会進行のお手伝いをさせていただきます。親、きょうだい、配偶者・パートナー、子どもなど、立場を問わず交流できることを楽しみにしています。

2. 定 員 各回15名程度

3. 参加費 賛助会員：無料、非会員：1,000円

クレジットカード決済または銀行振り込みでお願いします

4. 備 考

※各回、定員になり次第締め切り致します。予めご了承ください。

※本企画の趣旨に賛同いただき、今後オンライン交流会の運営に協力いただける「コアメンバー候補」を3名程度募集しております。全4回の日程のうち3回以上参加可能で、ご希望の方は「コアメンバー候補」として申し込みください。

※参加のお申込みをいただいた方には、お申込み後2－3営業日以内（土日祝日を除く）にサロン事務局よりメールをお送りいたします。メールが届かない場合は、お手数ですがお問い合わせ先までメールのご連絡をよろしくお願いいたします。

※誤ったメールアドレスを入力されますと、お申込みの受付順が遅れてしまう場合がございます。メールアドレスは正確にご記入いただきますよう、よろしくお願いいたします。

5. 申 込 みんなねっとホームページまたは、申込フォームかQRコードを読み込んでお申込みください。申込フォーム：<https://qr.paps.jp/SerVk>



もくじ

2025年 9月号 通巻第222号

2 みんなのわ——読者のページ

6

特集

やっててよかった家族会

赤池千明、大野素子、下屋敷正樹、眞壁博美、松田孝



14 多事彩々 お馬さん 野村忠良

16 みんなねっと相談室から(第77回)
放り出して、休んでね

18 子ども・きょうだい・配偶者 家族いろいろ(その64)
水平線の見える旅へ

20 リレー連載「リカバリーをめぐる、対話のように」⑥
伴走する支援をめざして (対話) 杉谷史恵・山下眞史

24 知りたい! 聴きたい! こんなとりくみ(第53回)
仲間とつながり共感しあう場～生きづらい子育てピアの会東京の取り組み

28 フレー! フレー! これからの家族会 第29回 岐阜市あけぼの会(岐阜県)

30 マンガ 福ちゃんの言葉 鳥さなぎ

32 お知らせします みんなねっとの活動

〈表紙絵〉鈴木直子(群馬県)

〈メッセージ〉お洒落なクマさんと共にグッドライフです。

読者のページ

みんなの
わ

「みんなのわ」は、読者のみなさんからの便利や投稿を中心に
にご紹介するコーナーです。

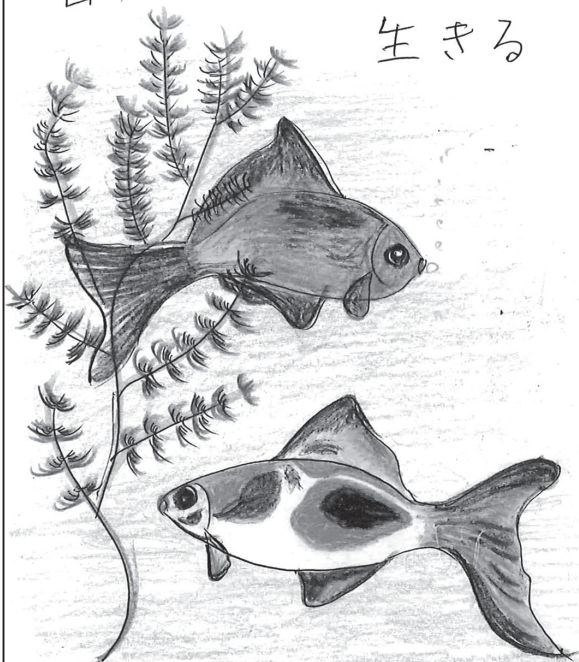
「みんなねっと」の感想

◆熊本県 希望 家族（70代）

5月号の特集「2024みんなねっとフォーラム」を拝見しました。その中でも私が特に共感を抱いたのは「身体健康管理」の章でした。

私は以前何かの本で統合失調症、双極性障害等の方は一般の

自分に素直に
生きる



◆山梨県 匿名 本人（60代） イラスト

人より寿命が短いとの記事を読んで胸が痛みました。

ただでさえ、人の何倍もの生きづらさをかかえ、がんばって

いる子どもたちに、更に追い打ちをかけるように、肥満や糖尿病などの病気を負わせてはいけない！ と、将来への不安を痛

感している時でした。

それだけに尾崎先生のクリニックでは、外来の折、体重チェックと採血検査等、精神医療に加えて身体の健康、心理的支援も一緒に提供されていることをうかがい、とても心強く思いました。

また「統合失調症に伴う糖尿病・肥満発生の予防ガイド」も作成され、予防にも力を注いでいらつしやることに感銘を受けました。

そんな折、先日かかりつけの薬局（息子の代理で行ったとき）で、私はたぶんみんなねつと誌はいつも目を通していらつしやるだろうと思って「みんなねつと誌を読んでおられます

か？」と薬剤師の先生に声をかけました。そしたら「読んでいません」と少しがっかりしました。

私はこの小さいけれど、当事者や家族の思いがいっぱいつまったみんなねつと誌」をたくさんの方に読んでいただけたら



◆群馬県 ベルサイユ 家族・本人 イラスト

などと思いました。

最後に「当事者・家族の思いを踏まえた精神医学研究」が、ますます発展し、一日も早く多くの方々が救われますよう願ってやみません。

日常生活

◆大分県 高塚逸子 本人(60代)

私はもともと家庭の事情もあり、友人が少なかった。

それがさらに、結婚して夫の転勤について未知の土地を転々として、淋しい思いもした。

9年前から、今いる土地で作業所に通い始めた。そこにも慣

れるのに時間はかかったが、最近やつと友だちもできた。単純作業も癒しとなり、他のメンバーとの何気ない会話や冗談にも癒されている。

これまでの経験から、人間にとって最大の敵は「孤独」「孤立」「疎外」だと思っている。

◆熊本県 なつち 本人(50代)

私は大学を出て3〜4回、転職を繰り返しながら、30歳過ぎまでパソコン関連の仕事が続けていました。ガムシヤラにタフに続けていましたが、良性ではありませんでしたが、婦人科系の病を患いました。

2 回開腹手術を受けました。今でも子宮は温存しています。

10年ほど前から精神科にかかるようになりました。私は、統合失調症か、躁うつと神経発達障害か、と言われています。

今は実家で家事手伝い(家庭内アルバイト)をしながらピアノやクロスワードパズル、お散歩など、好きなことをしながら婚活しています。

今、会えているみんなに会えてよかったと思います。

◆東京都 専門職・本人

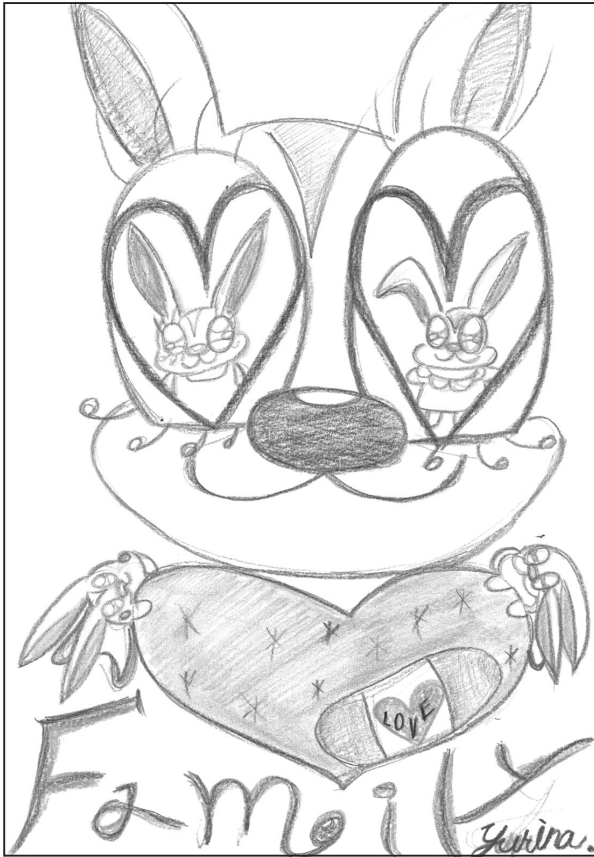
私は、昔精神科の看護師をしていたり、今は精神患者になったりと「精神」とは、ご縁があるようです。

私が病気を発病したのは4年前です。今も、音やまぶしいも

の、におい、味など、その時の
体調で悩まされます。病状が最
も悪い時も、少し悪い時も、調
子がよい時も、私は家族に助け

られています。そして地域の
方々にも。

患者の声として皆に伝えたい
のは「ちゃんとしたい」「普通



「こころマーク」

の人になりたい」です。でも、
自分で自分をコントロールする
のは難しいし、できない自分に
失望し、孤独になります。

そんなとき、やっぱり救って
もらえるのは、家族と地域の
人々だと思います。ヘルプマー
クも素敵ですが「こころマーク
(イラスト)」があつたら私は助
かると思いました。変な人と思
われても、ちょっと近寄りがた
い人と思われても、「こころマー
ク」があれば「そういう人がい
てもいいよね!」と思われたら
楽だと思いました。



○○○○○○○○○○みんなのわ○○

特集

やっててよかった家族会

座談会

地域に広げよう家族会

楽しく活動する中で、当事者が自分らしく
自立して暮らせる社会を、地域の人々と
一緒につくっていきこう

司会 赤池千明 (みんなねっと副理事長)

参加者 大野素子 (大阪府精神障害者家族会連合会会長)

下屋敷正樹 (岩手県精神保健福祉連合会理事長)

眞壁博美 (東京都精神保健福祉家族会連合会会長)

松田 孝 (佐賀県精神保健福祉連合会会長)

今回は、貴重な座談会の内容を、誌面の都合から3分の1に縮めてお伝えします。(編集員)

自己紹介

赤池 今年は、家族会の全国組織結成60周年にあたります。これから、今後の家族会のあり方について話しあっていたいただきます。まず、自己紹介を「あいいうえお順」でお願いします。

大野 大家連はいま、高齢化で苦しんでいるところです。2003年、私が50代のときに一度、会長をさせていただいたのですが、その頃と比べ、現在は会員数が半分に減っています。家族会の存在は、家族が孤立しないためにも大事なので存続させて

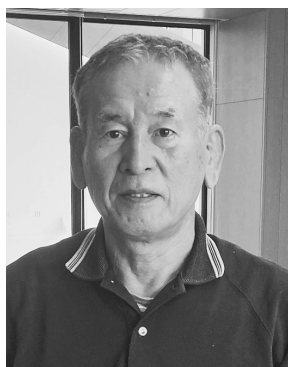
いきたいと思っています。

下屋敷 私が岩手県で家族会活動を始めたのは、今から7～8年前です。あるお母さんが始めたバス運賃割引運動の手伝いを行いました。それから家族会連合会とつながり、私が県の職員で保健所と兼務で働いていたこともあって、副理事長職への就任を求められました。

眞壁 私は39歳のときに立川で地域家族会「立川麦の会」を立ち上げ、以来37年間、会長職を続けています。11年前に、東京都の家族会連合会「東京つくし会」会長をお受けして今日にいたっています。東京つくし会でも最盛期の頃は60くらい家族会があったのですが、会長の後任

がいないなどで減っていき、現在は47家族会になっています。

松田 佐賀の県連会長になって、いまは6年目です。68歳で仕事を辞め、自由の身になったと思うたら、会長をやらなかなと言われてお受けすることになりました。いま74歳です。今後、徐々に引き継ぎをしていうに、80歳までには交代できるように、まとめていききたいと思っています。



松田孝さん

赤池 私は静岡県浜松市の地域家族会代表を12～13年続けてやっていて、静岡県連の理事長も復活して今年6月からもう一度やることになりました。みんなねっとでもお世話になっています。

地区にとられない活動

松田 佐賀では、私が会長をお引き受けした時には7つの家族会があったのですが、その後、3つの家族会がそれぞれ、会長の認知症発症など、活動続行困難な事情が発生して次々と休会になりました。いまは4地区の家族会が残っています。

佐賀のような小さな県では、平野も多いし、車で1時間も走

れば離れた地区にも行けますので、地区の家族会という考えに捉^{とら}えられる必要はないと思っています。

私は家族会の活動に参加する前は、家族会とは別の佐賀きょうだい会で20年以上ボランティアとして活動してきました。私の弟が統合失調症で、2年半前に突然死で亡くなりました。グループホーム入居中で障害年金と生活保護を受けていました。

愚痴を集めて 国に予算措置を迫ろう

大野 当事者と家族がおかれている現状で、「この邦^{くに}に生まれるの不幸」（大正7年に呉秀三・樫田五郎によりまとめられ



大野素子さん

た報告書『精神病患者私宅監置ノ実況』に出てくる言葉」という問題は、まだ何も解決されていません。

家族会活動の進め方として、家族会が増えるのがいいのではなくて、本来、当事者たちの自立さえ実現できていれば、家族がそれを代弁して高齢の私たちが粉骨碎身してやるというのは、必要がないわけです。発想が逆転しているいつも思っ

ています。自立に向けて国は予算措置をしていないから、私たちは困っているのです。

いま、大阪市内の単会に、愚痴をいっぱい書いて出してほしいと呼びかけています。今回、困りごとを書いてもらったのですが「日中活動の居場所がない」「障害年金じゃ生きていけない」「（タクシー利用で片道数千円かかる）こんなに通院でお金がかかる」と書かれていました。大事なメッセージでありエビデンスなんだという意識でとりくんでいます。愚痴に含まれる問題は、単会で消化できる問題ではなく、国の問題です。

私はみんなねつとの定期総会でいつも提案しているのです

が、こういう現実問題を取り上げて意見交換するための全国会長会議を、オンラインでできるようにしてほしいです。

家族会の多彩な活動

眞壁 立川麦の会では定例会のあり方として、集まって話しあう他に、「来てよかった」「気持ちになった」と感じて帰れるような楽しい会にすることが大事と思っています。

市民との交流の場として毎年一般市民に公開する「立川麦の会 当事者・家族のアート展」をやリ、当事者と家族が作った編み物、お習字、絵画などを展示しています。去年からはアート展で、バイオリンを習っている

お母さんに演奏していただく時間も取り入れました。また、「新聞アート」体験会を来場者向けに行います。新聞のカラー印刷の部分をかきとって葉書に貼り付けてオリジナル絵葉書をつくるのですが、指導は当事者にお願ひしています。

定例会では毎回、歌を歌っています。そして「昼の井戸端会議」という時間も設けています。ふだんは障害をもつ家族のこと



眞壁博美さん

についての悩みなどが話題になりますが、この時間には家族自身のことを話します。自分がいま熱中していること、最近思ったこと、びつくりしたことなどを話しあいます。

一般市民と一緒に

下屋敷 家族会についての提案ですが、これまで「家族大会」と称してきた催し名を、「家族市民大会」と変える時代になったのではないだろうか。心のケアにしっかり取り組まないと社会の中で、孤立は深まってしまっています。これは家族だけの問題ではなく、市民社会全体の問題です。今度の岩福連の大会は「家族市民大会」という名

称で開きます。

当事者とともに

松田 佐賀では県連の理事会に当事者も理事として出てもらっています。彼らは、ある地域で当事者会を活発にやっています。彼らの意見は家族と視点が違うからすぐく役に立ちます。県や市の会議にも誘ってよく一緒に出ています。民生委員の啓発のため家族と当事者が各地域を回って精神疾患の勉強会と一緒にやっていますが、大きな効果があります。

下屋敷 うちでは3年間の当事者支援事業を助成金を使って行っていて、今年で2年目に入ります。当事者40人近くのエッ



下屋敷正樹さん

セー集を出します。社会に向かつて、当事者の方々はこんな思いでいる、ということ伝えていくことが大事なのではないでしょうか。

「手をつなぐ育成会（知的障がい者の親の会）」には当事者の部会があります。理事会でなくてもいいですから、私どもの会のように、当事者支援事業の一つの委員会のメンバーに、当事者の方に入ってもらってはい

かがでしょう。これからは家族会と当事者の間で意見交換をやっていく必要があるのではないかと考えています。

相談事業の法制化が必要

下屋敷 家族会連合会にしかできない活動として、孤立している多くの家族に寄り添う相談事業があります。県連を運営主体にした法制化、予算化が必要です。知的・身体障がいには制度としてあるのに、精神には何もないのです。

家族会の存在の意味

眞壁 立川麦の会ではこれまで、当事者が参加できる味噌づくりをして販売し、利益から当

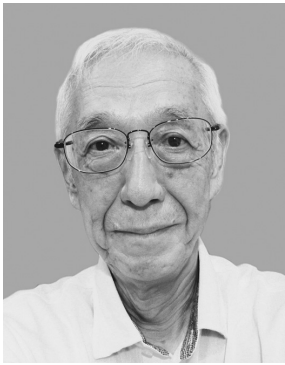
事者に賃金を支払って、働いてお金をかせぐ経験をしてもらってきました。

味噌は3日もかかるので止めることにして、来る7月12日には桑の実ジャムづくりを予定しています。これなら1日でできます。前には地域のお祭りやうどん屋さんを開いて市民に食べてもらったこともあります。そんなことをやっていると、ずっとひきこもっていた子が参加してきて他の家族会員と作業をしながらしゃべるようになり、「この仕事は苦手なので、他の仕事に変えてください」としっかりと自己主張できるようになりました。いまはその方は障害をオーブンにして週5日、1日4時

間、毎日働けるようになっていきます。

家族会では楽しみながらやる、そんな活動もあるのではないかと思います。

大野 障害があってもできることを一緒にできるといふのは、家族会の力ですね。うちの息子も集える場所がほしいと言っています。おしゃべりできたり、お茶のんだり。そういうところで作業もできて自信がつくとい



赤池千明さん

う。やはり家族会独自の支え方ですね。

赤池 当事者と一緒になって同じレベルで何かできるとか、コミュニケーションづくりをするとかは家族でなきゃできないかもしれませんね。

下屋敷 眞壁さんのお話、とてもいいことですね。盛岡の家族会では、川柳大会せんりゅうを行っています。盛岡市内に病院が6つくらいあるんですが、各デイケア室に川柳の募集依頼をします。応募してきた作品に、家族や一般市民の方が投票します。70近い応募作品の中から選ばれた10作品程に簡単な表彰状を作り、副賞の商品券を添えて、病院を訪ねて握手しながら手渡すんで

すね。作品は会報に掲載して、社会とのつながりがあることを形として出して励ましています。

そんなにお金をかけなくても、できることはたくさんあるのではないかなと思います。

楽しみながらやらないとつまらないです。わくわくするものがあったもいいのではないでしょう。

松田 大事にしているのは、市民への啓発です。7月の末にも、当事者と家族と一緒に啓発のイベントに参加する機会があります。

終わりに一言

赤池 最後に一言ずつお願いし

ます。

松田 家族会に限らず、活動は楽しくなければだめだと思います。「楽しく」を合言葉にしています。

眞壁 私も「楽しく」です。3

月7日には立川市の都立砂川高校に出前授業で行ってきました。砂川高校の精神科の校医さん、立川近辺の支援員さん、当事者の方、それに家族の私と保健所や市の障害福祉課も一緒に、5分の動画も入れて45分の2時間続きの授業をやりました。私も5分くらい娘の話をさせてもらいました。高校の生徒さんは、当事者の話にいちばん引き込まれたようでした。当事者や家族の話が直接聞けること

が、大切なことだと思います。

このような授業を毎年おこなって、社会の理解が深まってほしいです。

下屋敷 家族の方々が当事者を応援することと、市民の応援団をたくさんつくることしかないと思います。

うちでは今度、8月に県内2か所で初めてのチャリティーコンサートをやります。一般市民の方に来ていただいて募金をお願いします。難病連には、応援するコンサートがあります。精神にはそういうのが何もないんです。私自身の趣味であるアンデス音楽のコンサートを企画し、岩福連を応援しましょう！という募金を兼ねておこないま

す。会場では、書籍コーナーを設け、市民の方々への啓発活動を行います。

大野 私は本質的な問題は国が何も変わっていないという厳しいお話ばかりさせていたのだのですが、皆さまのお話を伺^{うかが}っていて、本人らしさを創っ

ていくのは行政ではなくて、地域から、市民と家族と本人とが一緒になってつくっていくのがいちばん大きなうねりになるんだなということを感じました。私にとって大きな収穫になりました。ありがとうございます。

赤池 家族会で何もできないと思いますがちなんです。創意と工夫があれば、なんとか楽しいこともできてくる。横の広がり

か、可能性は十分にあるなど感じました。当事者の方と一緒に考えていくという新しい家族会の、面的な広がり求めていくというイメージでこれから活動していけば、家族会の意義とか意味は十分にあるんだなと思いました。

今日は、最後にこんなに明るい話でまとまることができてうれしく思います。皆様、ありがとうございます。

赤池 静岡県連も家族会数と会員数の減少は止まりません。最盛期に比べて家族会数、会員数ともに50%減の状況です。私は4年間のブランクを経て理事長に再登板しましたが、この間に約半数の役員が新しい方です。

率直に言って、これは大変よいことだと思いますね。家族会は年齢が高い集団なので、当然、世代交代も早くなりますね。この引継ぎをスムーズにできるかどうか、大きな課題ではないでしょうか。





お馬さん

馬。太古以来、人間に乗り物として、また農耕や運搬作業の動力として使われ、戦争に駆り立てられることも多かった。競馬のレースで走らされ、使えなくなると食肉にもされてきた。

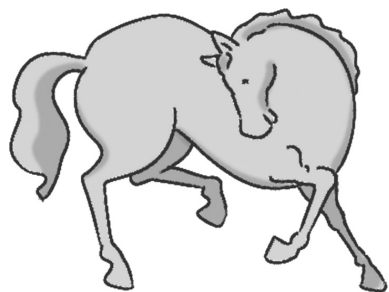
馬は姿も心も美しい。特に草原で自由に群れている姿がいちばん美しい。気品のある優しい眼差しに、筆者はうっとり
と見入ってしまう。

人間に飼育され使役^{しえき}されている姿は、囚人のようで見ずばらしい。

馬に聞いてみたいことがある。

「人間があなたを利用するときに、あなたに許可を求めてくれたことはありませんか？」

馬をはじめ動物には、人間から気持ちを尊重してもらえ
ほどの尊厳はないのだろうか？



核兵器を使って殺しあう人間より、謙虚で悪さをしない動物の方が優しく気高いと思えるのだが。

こう書いてから、日常の自分を振り返ると、とても恥ずかしい。

ゴミブリも動物の一員なのに、見つけると殺してゴミ箱に捨ててしまう。魚だって、生きている姿はかわいいし賢いと思うのに、缶詰^{かんづめ}を食べている。

そんな筆者であるが、心にはとっておきの天国がある。

その天国には、この世の務めを終えたすべての生きもの・人間がいて、神様に守られ癒されて、次の役目を待っている。動物も人間もお互いに平等。親しい気持ちでつながっている。清らかな光が食物なので争いもない。

いつか天国で、この世から帰ってきたお馬さんに、本当の気持ちを聞いてみたい。
(野村忠良)

《第77回》

放り出して、休んでね

みんなねっと電話相談
毎週水曜日 10時～15時
03-5941-6346

みんなねっと 相談室から



◆A子さんの相談

A子さんは、精神科の他に2か所のクリニックに通っています。もう50歳を過ぎ、お父様との二人暮らしです。

お父様は90歳を超えていて、寝たきり状態です。ときどき看護師やホームヘルパーが来てくれますが、食事のお世話などはA子さんの役割です。きょうだいはいません。

A子さんはずっとぶんに作業所を辞め、毎日、ご自分の体調管理とお父様のお世話とで精一杯の生活をなさっています。統合失調症と言われ服薬しており、心身がいつもだるくてすぐに体調を崩します。

今は誰ともつきあいがなく寂しくて、これから先、今の孤独で綱渡りのような緊張に満ちた生活を続けていくことに、限らない心細さを感じています。

それがA子さんの相談内容です。これまでも何回かご相談をいただきました。

◆相談員の対応

お話をうかがって、相談員はA子さんの責任感の強さと健気な生き方に感動しました。

がんばりたいのに、心身が弱くてたびたび寝てしまい、孤独になってどんなに心細いだろう。自分の人生を輝かせるどころか、毎日、生きていくだけで精一杯。その先に希望は何もな

い。

お父様を支えるという社会的責任を負い、がんばっていてもそれがあたりまえ。誰からも認められないばかりか、社会参加できず、収入にはならず、人との出会いにも結びつきません。疲れて体調を崩すと「怠けてはいられない。責任を果たさなくては」と自分で自分を責めてしまいます。その度に、前に作業所の相談員から受けた助言「ゆっくり無理をしないで」を思い出して、自分の焦りを鎮^{しず}めています。

相談員ははじめのころ、「よくがんばれましたね」など、A子さんが勇気を出して前に進めたことを高く評価する言葉ばかり

り伝えました。

◆本当に欲しかった助言

しかし相談員は、その言葉ではA子さんが元氣になれないことに気がつきました。

がんばったことを褒められるだけだと、がんばることばかりに気が向いて、心身を休めるという大切なことを忘れます。

弱くては駄目だと自分で思い、相談員に喜んでもらうためにも役割をこなしががんばるのですが、翌日は寝込んでしまい、また自分を責めているようです。

そこで相談員は、今度は「心身がづらさを感じたら、なにかも放り出して、とにかく寝た

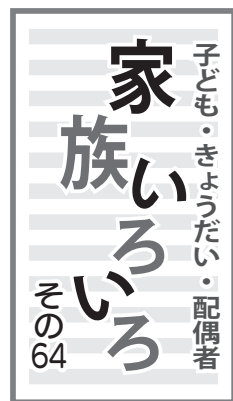
ほうがいいですよ」とお伝えしました。

するとA子さんは「とても気持ちが楽になりました」と言って喜んでいました。

次にかかった相談電話では、A子さんは前よりお元氣な様子で、倒れて寝る回数が減ったそうです。

A子さんのように生真^{きまじ}面目で体力のない方には、「疲れた時には何もかも放り出して寝たほうがいいですよ」とお伝えするほうが元氣になる、というA子さんから学ばせていただいた経験が、相談員の知恵の一つに変わりました。

(野村忠良)



水平線の見える旅へ

北海道南茅部地区家族会さくら会
小出厚子

私は以前から旅が好きで、自分の人生観や世界観が変わるような大きな旅をいつかはしたいと思っていました。けれども娘の発病、夫の他界、コロナの流行等思いがけぬことが多く、半ばあきらめていたのです。ところがあるとき、それはひとりで車の運転中のことでした。目の

前に急に青い水平線が見えたように思えたのです。そして……
地球一周ひとり旅へ

2024年12月10日から2025年3月15日まで、地球一周の船旅に、思い切って行ってきました。全くのひとり旅です。横浜・神戸・香港・シンガポールを経てアフリカ・南米・南極・イースター島等南半球約20か所の寄港地をめぐるほぼ100日間です。7万トン以上の大型客船で乗客は1850人、スタッフも含めると3000人くらいが乗船していました。一つの町のような規模です。船内では、さまざまなイベントや講座、交流会等が行われ、いろいろな方

と出会うことができました。興味のある方は検索してみてください。「ピースボート119」というクルーズです。

多くの人に頼ること

3か月間、日本を離れるにあたり、クリアすべきことがいくつかありました。まず、みんなが健康であること。娘は統合失調症・糖尿病・リウマチ等いくつかの慢性病を持っています。が、通院と投薬でかなり安定してきました。同居している長女夫婦、それからもちろん自分自身の健康も保たねばなりません。また病気だけでなく、交通事故も絶対に起こさないように、車の運転には特に慎重にな

りました。

そして留守中に何か問題が起きた時などに頼れる家族、友人、作業所のスタッフ、主治医、親戚、などには早めに声をかけておいて、協力をお願いしました。通院、買い物、食事など寒い時でしたので、大変助かりました。訪問や差し入れ、メールなどもうれしかったです。本当にありがとうございました。



旅の準備は心の準備

その他、留守家族のために家中の不要品処理、ものの置き場所の見える化、保険や通帳等の整理、食品、消耗品のストック等も準備しました。日頃気になっていたことがこの際できてよかったです。また家の片づけは、思いがけない発見もあり、節約にもなりました。娘は毎日の食事や、体重の記録、家計簿、予定表等何かを記入することが好きなので、家事ノート（メモ）も作って、掃除やゴミ出し、洗濯等のコツも記入してもらいました。これは後々、とても役に立つことになりました。

このような準備に約2年間費

やしましたが、あせらずにゆっくりとできてよかったです。心の準備にもなりました。

距離をおくことがいい関係に

病気の娘に家を任せて、私は長い船旅に出かけたわけですが、はるかな距離をおくことで、今までにない開放感をお互いに味わえたと思います。また現代はLINEなどで地球の裏側からでも瞬時に連絡できる時代ですので、コミュニケーションも普段よりは密にできたと思います。

それにしても、フロントガラスの向こうに現れた水平線とは一体何だったのでしょうか。

伴走する支援をめざして

(対話) 杉谷吏恵・山下眞史

《対話者のプロフィール》

杉谷吏恵 すぎたにりえ 精神保健福祉士。精神科病院や行政を経て、現在はネオグループの経営者兼ソーシャルワーカー業務に従事している。最近は娘の大学進学を機に自分も学び直そうと、社会人大学生として学び直しを行っている。

山下眞史 やましたまこと 精神保健福祉士。福祉以外の仕事も含め多くの仕事を経て、現在はネオグループ代表。相談支援や訪問看護で訪問業務も行っている。現在大学院で地域精神保健医療福祉の研究を行っており、目下学位論文を執筆中。

山下 毎日暑いですね。この対話をしているのが7月中旬なのですが、今年の近畿の梅雨明けは、統計開始以来最も早い6月27日だそうで、日本の季節は昔と比べてどんどん暑くなってい

るように思います。おそらくこの号が出版される9月はまだまだ夏ではないでしょうか。

杉谷 看護師さんや相談員さんも暑さで訪問が大変のようで、熱中症対策に事務所に冷水器と塩タブレットを常備しました。

ネオグループの紹介

山下 さて、今日は普段あまり語りたがらない杉谷さんに、なにか語ってもらおうと思います。そのような場を設定しました。まずは、改めて私たちの事業所について紹介をお願いしますか。

杉谷 私たちネオグループは、ここ和歌山県的那智勝浦町に、2013年に設立した特定非営利活動法人ネオで障害福祉事



杉谷吏恵さんと山下眞史さん（右）

業、2017年に設立した合同会社ネオで訪問看護ステーションを経営しています。また連携法人には特定非営利活動法人優友会があり、就労継続支援B型事業所を経営しています。

障害福祉事業では核となる相談支援に、地域活動支援センター型、共同生活援助（グループホーム）、自立生活援助を行っています。また、訪問看護ステーションではこのコーナーを監修している岩谷さんが訪問診療している精神科診療所との協働や、和歌山県精神障害者受療促進体制整備（アウトリーチ）事業を行っています。

無い資源は作ってしまおう

山下 法人を設立して12年になりますが、いろいろな社会資源を作ってきましたね。

杉谷 法人の設立者である私たちは行政で相談員（精神保健福祉士）をしていたことから、こ

の圏域での精神障害者支援の課題や不足している社会資源がよくわかっていました。

山下 少し説明すると、和歌山県は圏域を7つに分けていて、私たちが活動しているのは県庁所在地から一番遠い新宮・東牟婁圏域、人口が6万人弱（県全体の5%）、でも面積は県全体の20%もあり、さらに毎年この圏域では人口が千人ずつ減少し続けている過疎の圏域です。

杉谷 そんな中で圏域にはないけど必要な社会資源を作ってきました。抱え込みと言われることもあるけれど……

山下 とはいえ、他に社会資源が無い中では選択肢も無く、抱え込みになるのは必然なんです

よね。

聞くと聴くと会話と対話

山下 いろいろ事業を作って行っていますが、自分たちがしないといけない中核はやはり相談かなと思うのですが。

杉谷 ほんとそうです。利用者さんやご家族と伴走すること。引ッ張るのではなく、押すのではなく、見るだけでもなく一緒に進む。どの事業を行うにしても伴走することが必要だと思います。

山下 そして、伴走をするためには相談が必要と思うのですが、もう少しその辺りについて杉谷さんが考えることを語ってもらえますか。

杉谷 相談というよりは対話だと思います。これ言うの恥ずかしいのですが、うちのスタッフもよく「傾聴しました」という報告をしますが、聞くだけで聴いていないことが多いと思います。利用者さんが何かを話して、「そうなんです」と傾聴する。「その発言はなぜ？」というのを聴いてこない。

山下 利用者さんが「今日は外に行きたくないです」と話され、「そうなんです」だけで、『なぜ』外に行きたくないか』まで聴いてこれない。

杉谷 聴いてこれないのか、「なぜ？」と思わないのか。その利用者さんにもっと興味を持って、いろいろと聴いてほしいと

思ってしまう。

山下 興味がなければこの仕事は面白くないと思いますし、仕事なのだから興味を持たなくても聴いてこないといけないのか、それは言い過ぎかな。

杉谷 でも今考えると私も昔はできていなかったと思う。聞いて会話はしていたけれど、聴くことも対話もできていなかった。この仕事を始めたころは学校で勉強して精神保健福祉士の資格も取って、頭でつかちになっいて、「この利用者さんは多分こう考えているんだろうな」とか、「こうしてほしいんだろうな」とか、その想像だけが育ってしまった、だから「これは言われたら嫌だろうな」と

か、自分が先に考えてしまつて、本人はそうではないかも知わからないのに、それを聴くことができていなかった。きちんと聴けばもう一段深い話ができて少しでもわかりあえて、こちらも気持ちが悪くなると思ひました。

山下 気持ちが楽に？

杉谷 そう、いらん（不必要な）こと考えなくていいので気持ちが楽なのです。聴けば本人が教えてくれて、本人が教えてくれたことをその通りに一緒にしてみても、上手くいけば「よかったね」と一緒に喜ぶことができる。それが伴走なんだと思うのです。そう考えたら私は利用者さんを背負いすぎてたなあとか、先回りせず待てるようになった

なあとか思えるようになりました。うちのスタッフもきつとそう思うことができる日が来ると信じています。

山下 きつと成長したのだと思いますよ。常に熱い心を持つていて、そして楽しそうに利用者さんの話をしていますからね。

ちなみによく福祉の研修でも出てきますが、「聞く」と「聴く」の違いは、語源には諸説ありますが「聞」は門を開け（尋ね）て聞く、「聴」は耳を傾けて目と心で聴くという意味があるそうですよ。

伴走する支援

山下 さて、この先どうしていきたいですか、もしくはどう

なつたらよいと思ひますか。

杉谷 やっぱ利用者さんと伴走していく直接援助をし続けたいと思ひます。もちろん経営も考えないといけないのはわかつてるのですが、そこは山下さんにお任せして私は利用者さんやご家族と関わり続けたい。必要などところに必要な時に行き、もう大丈夫って言われるまで伴走する。それを利用者さんや家族だけでなく、支援者との多職種連携でも丁寧になければいいなと思ひています。そう考えると、やっぱり聴くこと対話することを中心にしていこうと思ひます。

山下 がんばりましょう！

知りたい！ 聴きたい！ こんなとくみ

第53回

仲間とつながり

共感しあう場

「生きづらい子育てピアの会

東京の取り組み

生きづらい子育てピアの会

東京代表

水月琉風さん

生きづらいの中で
子育てに向きあう

「生きづらい子育てピアの会
東京」は、精神疾患や発達障害
またはグレーゾーンなど、生き
づらさやメンタルの不調を抱え
ながら子育てをしている方やこ
れから子育てを望んでいる方の
ための当事者会です。悩みや不

安を共有し、気持ちを共感しあ
える仲間（ピア）とつながる居
場所づくりをしています。

毎月Zoomか対面にて茶話
会を開催しています。Zoom
の会は全国から10名ぐらいの方
が参加されます。対面の会は5
名から15名ほどが参加されま
す。

対面の会ではお子さんも同伴



水月琉風さん

可能ですが、会の決まりとして
2歳までは同室で参加して頂
き、2歳以上になると会話の内
容を理解できるため、保護者が
自由に話しくくなることもあ
り別室で保育をお願いしていま
す。保育はボランティアの方に
協力していただいています。

会ではまず自己紹介や今日お
話したいこと、聞いてみたい
ことなどを共有し、その時に
出た話題について語りあいま
す。

参加者の年齢層は30〜40代で、

継続参加の方が3、4割、残りは初参加や時々来られる方で構成されています。参加のきっかけは「精神障害 子育て 自助会」でインターネット検索をして見つけて来て下さる方が多く、時おり行政から紹介されてくる方もいます。

会の開催に加え、会報を発行し、参加されたすべての方にメールマガジンをお送りしています。私個人としては、精神保健領域の専門家や母子保健関係の方や精神看護の方などと一緒に事例紹介や講演会の実施、雑誌への寄稿などを通じて子育て支援の必要性について発信しています。

孤独な「子育て」から 会の発足を決意

会をはじめたきっかけは私自身の経験にあります。私も双極性障害を抱えながら子育てをしてきましたが、息子も発達障害を抱えているので、日々の子育てはとても大変でした。更に、息子が小学3年生の時に不登校になってしまい、そこから数年間どことも誰ともつながれず、不安で孤独な「子育て」が続きました。6年ほど経った頃、双極性障害の自助会があることを知り参加してみました。同じ病を持つ方との交流で真っ暗だった私の世界に光が差し込んだような感覚を覚えました。それか

らはあちこちの自助会に参加をするようになりました。私はずっと病気はつらいものだと思っていたのですが、自助会に参加している方はずっとも生き生きと楽しそうに話されていて、その様子が私にとっては衝撃的で、価値観を大きく変えてくれるきっかけとなりました。

自助会めぐりはとても楽しかったのですが、どの会も参加者は独身の方が多く、その頃私がついての悩みは話せませんでした。でもきつと私のように一人で抱え込んでしまっている方はたくさんいるはず。仲間とつながれる場所を作って「子育て」をなくしたい、そんな思いから



2020年10月に「生きづらい子育てピアの会東京」を発足しました。

やってみてわかったニーズ

子育ての悩みを共有できる場があつて欲しいという思いで立

ち上げましたが、いざ運営してみると子育て中の方だけでなく、まだ結婚していない方、妊娠中、妊活中の方などまだ子育てをはじめていない参加者もいらつしやいます。将来的に結婚や子育てを考えていて、しかもそのことに不安を抱えている当事者はとても多いのではないかということが、この活動を通じて実感していることです。

会をやっているよかった

まだ結婚していないカップルが2人で初参加をして、その後結婚して妊娠して、出産を経て子どもを連れて参加されることもあります。こんな風に継続して参加者の方を見守らせていた

だける時は、続けていてよかったと感じます。

Zoomの会では北海道から沖縄まで全国さまざまな地域の方とつながることが出来ます。「この時間がエネルギーの元になっています」と言っていたただけることが何よりも励みです。Zoomはわりと人が集まるのですが、対面の会はあまり集まらないことがあるので、Zoomだけにしようと思ったことが一時期ありました。でもその時参加者の方に、「対面の会も続けてほしい」と言っていただけだったので、それ以降はどんなに参加者が少なくても継続したいこうと思つております。参加者の方からの声が活動を続ける

原動力になっています。

続けることの難しさ

運営には大変な面もあります。かつて長く一緒に活動をしてきたスタッフ2名が同時にやめてしまったことがありましたが、その時はとても困りましたが、すぐに他の方が手を貸して下さり、なんとか乗り越えることができました。私も疾患を抱えながら運営しているので、できればもう一人ぐらい手伝ってくれる方がいると安心だと思っています。

Zoomの会は参加費無料で、対面の会はお茶菓子代として参加費300円を頂いています。設立当初の2年間は助成金

を受けていましたが、維持するための助成金はないので、今は会費とご寄付だけでなんとか運営しています。活動を維持する支援の仕組みもあってほしいと感じています。

がんばっている方の存在と支援の必要性を知ってもらいたい

会を運営している中で、親御さんが当事者である娘さんを心配して一緒に参加される姿を目にしました。また、「親から結婚や子育てを反対されている」といったご相談を当事者の娘さんから受けたこともあります。以前、横浜の家族会で講演をさせていただいた際にも、お子さんの結婚や子育てにご不安

を感じていらっしゃる方がおられました。その不安なお気持ちは私にもよくわかります。でもだからこそ子育てをがんばっている方々のことを知ってもらいたいとも願っています。

これまでの経験を通して、実際に子育てをされている方々にたくさん出会い、その歩みを拝見させていただきました。確かに大変な道ではありませんが、適切な支援のもと子育てに励んでいらっしゃる方も多くいらっしやいます。子育てをがんばっている方の存在やどのような支援が必要なのかについて、これから発信していきたいと思っています。

(取材・編集委員 本山久美子)

岐阜市あけぼの会

明るく楽しい役に立つ家族会



◎各地でがんばっている家族会活動の紹介

熊谷久子（岐阜県）

《おもしろうてやがて悲しき
鵜飼かな・芭蕉》 金華山と鵜
飼で有名な岐阜市の家族会「岐
阜市あけぼの会」は岐阜病院内
の家族会から、54年前の昭和46
年に「岐阜市の患者家族の集
い」として始まりました。現在、
会員は賛助会員を入れて90名で
す。会員の皆さんの会費と岐阜
市保健所からの補助金で【支え
あい・学習・運動】を三本柱と
して活動をしています。

活動内容

毎月1回の例会はいろいろな
立場の方に出席していただくた
めに、年度の始めに1年の計画
を立て、水曜・土曜・日曜日と
順番に開催しております。場所

と時間は同じで「岐阜市南部コ
ミュニティセンター」

13時30分～15時30分です。

（遅刻・早退OK、予約なし）
多い時で30人位、少ない時は
15人位、訪問看護の事業所の
職員さんも時々参加してくだ
さり、皆さんの相談にのって
下さいます。ありがたいこと
です。

交流・相談会のほかに年に3
回ほど当事者の方や、医師・支
援者の方たちをお招きして講演
会も行っています（1か月前に
市の広報に掲載）。10月には毎
年保健所から発行されている
「精神保健福祉ガイドブック」
を基に、保健所の職員さんをお
招きして勉強会を開いていま

す。例会の2週間後には役員さんに集まってもらい（岐阜市メディアコスモス市民交流活動センター）、お便りの印刷や発行を行っています。印刷は、団体登録しているので、用紙を持って行けば無料です。感謝感謝。近隣の病院や保健センターにも配布します。

岐阜県からの委託事業「電話・面談・メール・訪問相談事業」のお手伝いもしています（火・木・金曜日10時～15時）。年間300件位の相談があります。最近では保健所から「ぎふかれん」を紹介されたと来られる家族の方も増えました。家族学習会の開催参加者募集には市に広報掲載をお願いしています。

会報

「お便り」には例会に参加できなかった会員さんのために、例会の内容、出席者の人数、次の開催日、新しくできた就労系の事業所や訪問事業所、グループホームの紹介、「ぎふかれん」の行事などの案内を載せます。ちなみに今は10月10日に開催される「甲州・東海ブロック家族会 精神保健福祉促進研修会 in 岐阜」の講師、シンポジウムの医師等の情報を載せています。

当事者会

毎月第4日曜日13



年三回ほどの講演会の様子

時～15時コミュニティセンターにて当事者会を開いています（家族の参加も可）。

会場の使用料は家族会として借りていますので無料です。家族会の役員が交代で部屋を開けに行きます。基本、当事者の方たちでの司会・進行です。役員は見守りだけです。毎回10人くらいの方が参加され、悩みや現状報告をされま

す。
家族会の先輩たちに助けられた恩を、今私たちが次の家族の方たちに返していく思いで、明るく楽しい「家族会」をめざして活動しています。

福ちゃん言葉 鳥さなぎ

私は「福」13才の柴犬よ

ハアハア



飼い主のさなぎ姉さんはお出かけしたり、落ち着かないけど

すぐ優しく散歩から帰ったら必ずジャーキーをくれるのよ!

ワン!

夏はエアコンの部屋に入れてくれて助かるけど...

フウ...



さなぎ姉さんはダウンコートを着てから

グー...

大丈夫かしら?

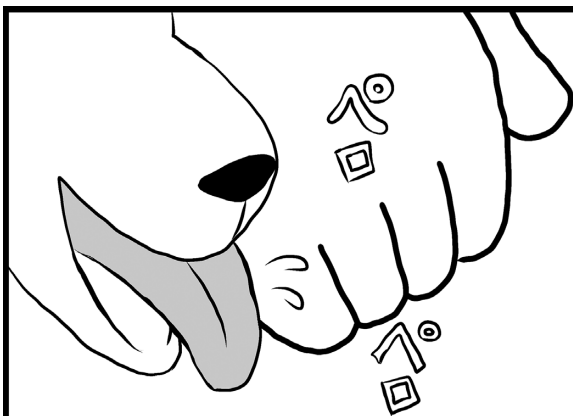


「福の快適温度」にするの



ピ

さなぎ姉さんが
元気のないときは、
手をペロペロするの



すると目から塩水を出すのよ



福〜!!
ありがとう!!



ベタベタは苦手だけど
さなぎ姉さんは福に
優しいから
ずっと一緒にいたいわ♡

鳥さなぎ 『福ちゃんのこと大好きです♡』

鳥さなぎさん、一年間の連載をありがとうございました。鳥さなぎさんの漫画は電子書籍でも読めます。(編集部)

お知らせします みんなねつとの活動

■「正会員費のあり方」をめぐる25団体が議論し、会費制度を超えた、支えあいの形を問う

みんなねつとは、7月23日に都道府県連合会の代表を対象としたオンライン会議を開催し、「正会員費のあり方」について意見交換を行いました。今回は参加25団体から多様で実情に即した発言が寄せられ、会費制度の見直しを超えて、全国組織の今後のあり方そのものに踏み込む議論となりました。

会費制度の再設計へ——「段階的」「柔軟な仕組み」の必要性

冒頭、理事長より、現行の正会員費の現行額を維持しつつ、財政的に困難な団体に対しては減免制度を設けてはどうか、という基本方針が提示されました。これを受け、会員数の減少や家族会の縮小など、地域ごとに異なる課題を抱える連合会から、多くの切実な声が上がりました。特に多かったのは、「一律ではなく、会員数や組織規模に応じて段階的に会費を設定すべき」との意見でした。例えば、「会員が減少し会費収入がないと現行会費を支払うのは困難」「解散寸前の家族会が複数ある中で、現行の負担は現実的でない」な

どの発言が相次ぎました。複数の県では、積立金を取り崩してしのいでいるとの報告もあり、制度の再設計が喫緊の課題であることが明らかとなりました。また、ある県からは、「会費と議決権を連動させる仕組みにすべき」との提案もありましたが、これには「財政力の差によつて発言権が偏ることは避けたい」との慎重な声も出され、公平性と多様性のバランスをどう取るかが課題として浮上しました。単なる「減免」ではなく「再建支援」の視点も

今回の議論では、単なる減免制度の是非にとどまらず、困難を抱える県連をどう再建するかという前向きな視点も共有され

ました。

例えば、「減免制度はありがたいが、それだけでは先細りになる。HP制作や人件費補助など、再建に向けた具体的な支援策を全国で用意してはどうか」との声が挙がり、他の参加者からも賛同が集まりました。単に「負担を軽くする」のではなく、「どうすれば活動を立て直せるか」「そのために全国が何をできるか」という、建設的な視点が印象的でした。

こうした再建支援に関連して、「助成金申請をサポートする体制を全国事務局が担ってほしい」といった、より実務的な提案も寄せられました。情報やノウハウの地域間格差を埋める

ことも、全国組織の重要な役割として再確認されました。

「会費制度」を超えた論点も

——大会、法人会員、組織の構造

今回の意見交換では、会費制度そのものを超えたテーマにも議論が広がりました。全国大会のあり方についても触れられました。「持ち回り開催は財政・

人間的にも厳しい」「地方にとっては移動費負担も重く、規模や頻度の見直しを検討してはどうか」といった声が上がりました。

また、「事業所や法人を県の会員と位置づけて、財源確保と連携強化を図ってはどうか」という具体的な制度改革案も提示されました。地域によつてはすでに法人会員との連携を進めて

おり、こうした動きは今後のモデルにもなり得ます。

さらに、政令市などに存在する地域家族会をどう全国組織として包摂するか、という組織構造に関わる指摘もありました。「都道府県単位と、実際の活動単位がずれている」という声もありました。

組織の本質を見つめなおす機会に

会議の終盤では、「制度の見直しだけでなく、全国組織の存在意義そのものを問い直す時期にきているのではないか」という、ある代表の言葉が印象的でした。「単独ではできないことを、みんなねつとしてやっていくことが、正会費の意味であり意義である」という発言に、会議

の空気が静かに深まりました。

「ありがたいと思える全国組織に」「顔が見える支えあいを」

「何のために会費を払うのかを明確に」——こうした一つひとつの言葉が、制度設計以上に大

切な視点であることを、改めて感じさせる会議となりました。

今後の展望

今後は、今回の意見交換や事前提出された意見をもとに、理事会で改めて会費のあり方が検

討される予定です。実施は来年度以降となりますが、各団体が納得のうえで支え合える制度となるよう、さらに丁寧な対話と検討が続けられます。都道府県単位では難しいことも、全国で

7月1日(火)	京都大会検討委員会
7月2日(水)	Showcaseu打合せ(日本ベーリンガー)
	みんなねっと代表理事会
7月3日(木)	JDF能登支援センター連絡会議
7月4日(金)	令和7年度第1回公共交通機関のバリアフリー基準等に関する検討会
	月刊みんなねっと9月号座談会
7月7日(月)	事前レク第84回内閣府障害者政策委員会
7月8日(火)	JDF政策委員会
7月9日(水)	2025年度第2回中期委員会
7月11日(金)	みんなねっと代表理事会
	第4回能登支援スタッフ報告交流会
7月14日(月)	第135回障害者雇用分科会
7月16日(水)	第84回 障害者政策委員会
7月18日(金)	秋田県連訪問
7月22日(火)	事前レク第148回障害者部会
	JDF幹事会
7月23日(水)	みんなねっと都道府県連合会会議
7月24日(木)	第148回社保審障害者部会
	みんなねっと代表理事会
7月25日(金)	就任挨拶 労働局長・障害者雇用対策課長
	県連訪問打合せ
	全国家族ニーズ調査委員会(第5回)
7月26日(土)	東京地域同窓会記念講演会&対談
7月28日(月)	第2回障害者等の航空機非常脱出に関する意見交換会
	編集会議
7月30日(水)	日本の福祉を考える会
	大連帯会議実行委員会

つながれば可能になる——その思いを支える仕組みとして、正会員費のあり方をどう再構築するのか。今まさに、制度と心の両面から、支えあいの仕組みを見直す転機が訪れています。

みんなねっと事務局の動き

6月2日(月)	障害者自立支援法違憲訴訟 基本合意 15周年記念フォーラム
	事前説明第6回今後の障害者雇用促進制度の在り方に関する研究会
6月3日(火)	京都大会実行委員会
6月5日(木)	事前レク 第4回障害者職業能力開発校の在り方に関する検討会
	事前レク 第7回精神保健医療福祉の今後の施策推進に関する検討会
6月6日(金)	みんなねっと定期総会
6月9日(月)	第7回精神保健医療福祉の今後の施策推進に関する検討会
	第4回障害者職業能力開発校の在り方に関する検討会
6月10日(火)	第6回今後の障害者雇用促進制度の在り方に関する研究会
6月12日(木)	新潟県連取材
	市民公開講座振り返り
	みんなねっと代表理事会
6月17日(火)	障害者職業能力開発校のあり方検討会報告書について
	JDF政策委員会
	第1回医療費助成推進プロジェクト学習・懇談会
	帝京平成大学 ヒューマンケア学部看護学科 精神看護学 看護師来訪
	事前レク1 第7回今後の障害者雇用促進制度の在り方に関する研究会
6月18日(水)	秩父宮・UD 感覚過敏の方が観戦しやすい施設とするための意見交換
6月19日(木)	東京都連評議員会
	身体拘束ゼロ・機械的拘束ゼロを目指し要件の拡大を止める院内集会
	日本フィランソロピック財団ヒヤリング
6月22日(日)	リモート版家族学習会担当者養成研修会
6月23日(月)	宮城県連訪問
	JDF代表者会議
	第1回障文芸ネット会議
	事前レク2 第7回今後の障害者雇用促進制度の在り方に関する研究会
6月24日(火)	当事者参画推進にむけての意見交換
	事前レク 障害者部会
	JDF幹事会
6月25日(水)	第7回障害者雇用促進制度の在り方研究会
6月26日(木)	社保審障害者部会
	大連帯会議実行委員会
6月29日(日)	MTGポスト構想会議意見交換
6月30日(月)	編集会議

編集後記

編集後記

■このガンガン照りの日々、陶器の水盤に水をいっぱい満たし、物干し台に置いておく。ZOOMの編集会議が終わり、水盤を見に行くと水がずいぶん減っている。誰が飲みに来るのかは不明。近くで毎日鳴いているカラスかな。付近に水場はない。カラスさん、子育て中かもね。水を足しておくからたくさん飲んでね。熱中症にも気をつけて。水に困らぬ生活に、感謝の念が湧いてくる。(野村)

■光陰矢の如し。本書が読者の手元に届くのは8月末頃か。すぐ9月。1年の3分の2が過ぎていくことになる。年を重ねることに時間とは不思議なものと思う。理論的には時間は絶対的だが、果たしてそうだろうか。私には長い1日と短い1日がある。1年も同じ感覚だ。過去の時間は夢のようだが、未来の時間に終わりは感じない。ふと、ひきこもりの人の時間はどうか、と思う。みんな大切な人生の時間である。幸せに全うしてもらいたいと願う。(赤池)

■子どもが学校から持ち帰った枯れかけの茶色いアサガオ。近所のアサガオが元気に咲いている中、そのしおれて弱々しい姿がなんともかわいそうで、急いで100円ショップで土と肥料を買いそろえました。こまめに水をやり、日当たりを気をつけて世話をする。こと2週間。今では毎朝、薄紫色の花を咲かせるまでに元氣を取り戻しました。そのけなげな姿に、こちらにも励まされるような気がしています。(佐瀬)

【交流サイトを開設】インターネット上で、家族同士が交流できるサイト「みんなねっとサロン」を開設しました。withコロナの時代の新しい家族会活動の一つです。パソコンだけでなく、スマートフォンでも見やすくなっています。下記にアクセスしてください。<https://minnanet-salon.net/>



月刊 **みんなねっと** 通巻第222号(2025年9月号)

定価 300 円

発行日 2025年9月1日

発行者 公益社団法人全国精神保健福祉会連合会

理事長 岡田久実子

〒167-0054 東京都杉並区松庵3丁目13番12号

TEL03-5941-6345 FAX03-5941-6347

ホームページ www.seishinhoken.jp

郵便振替 00130-0-338317 加入者名 みんなねっと

賛助会費(会費に購読料含む)

個別・年間 3600円

複数・年間(お問い合わせください)

印刷・製本/倉敷印刷株式会社

表紙のデザイン/いりす

家族ほっこりまるごと支援を目指して

精神保健福祉の 未来を描く



みんな
ねっと

第17回全国精神保健福祉家族大会in京都

みんなねっと京都大会

日時

2025年9月6日(土)

場所

京都テルサ

京都市南区東九条下殿田町70

主催

(公社)全国精神保健福祉会連合会(みんなねっと)

(公社)京都精神保健福祉推進家族会連合会(京家連)

後援
(予定)

内閣府・厚生労働省・京都府・京都市・(一社)京都精神科病院協会・京都精神神経診療所協会
京都精神保健福祉士協会・(一社)京都府身体障害団体連合会・(社福)京都府社会福祉協議会 他

2025年度みんなねっとフォーラム

精神科薬物療法の適正処方を 精神科医に教育するってなに？

開催日 2025年 9月23日(火)祝日
開催時間 午後2時から午後4時まで
参加申込不要 オンライン配信ZOOMウェビナー
視聴URLは9/19にホームページ公開予定



講師 橋本亮太氏
国立精神・神経医療研究センター
精神保健研究所精神疾患病態研究部部長

【プログラム】

- 14:00～ 主催者あいさつ 理事長 岡田久実子
14:05～ 演 題 講師 橋本亮太先生
「精神科薬物療法の適正処方を
精神科医に教育するEGUIDEってなに？」
15:25～ 意見交換・質疑応答
新銀副理事長、赤池副理事長が
橋本先生にお聞きします
15:55～ 閉会のあいさつ



公益社団法人全国精神保健福祉会連合会（みんなねっと）

〒167-0054 東京都杉並区松庵 3-13-12 TEL:03-5941-6345