月刊みんなねっと（毎月１回１日発行）　通巻 224 号　2025 年 11 月 1 日発行　2007 年 7 月 24 日第三種郵便物承認

月刊 みんなねっと

11
2025



リンゴとガーベラ

特集　医療費助成推進プロジェクトのとりくみ

公益社団法人 全国精神保健福祉会連合会

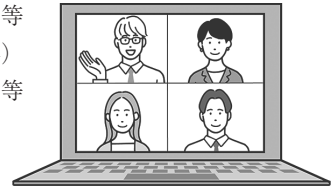
オンライン交流会開催のお知らせ
お互いの顔をみながら、みんなで語り合いましょう！

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　終了
・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、下屋敷（岩手県）
・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）
第３回
下屋敷正樹（岩手県精神保健福祉連合会／みんなねっと理事）
※誌面の都合により詳しいプロフィールはみんなねっとホームページをご覧ください。

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 11月号 通巻第224号

月刊 みんなねっと

2　みんなのわ ── 読者のページ

6　特集
医療費助成推進プロジェクトのとりくみ
木全義治、南部和幸、赤池千明、ほか４県連

16　みんなねっと相談室から《第79回》
明るい未来が感じられない！～ひきこもりの奥様を抱えるご主人～

18　子ども・きょうだい・配偶者 家族いろいろ(その66)
私の体験談～なんとかしていく

20　リレー連載「リカバリーをめぐって、対話のように」㉒
退院支援の「これまで」と「これから」を話してみて　(対話)片桐絹代・片岡大貴

24　**知りたい！聴きたい！こんなとりくみ**(第55回)
安心して語りあい、経験を力に～COMHCaの実践

28　**フレー！フレー！これからの家族会　第31回**　奈良ともしび会(奈良市精神障がい者家族会)(奈良県)

30　**新会長に聞く！　第２回**

32　**お知らせします みんなねっとの活動**

34　マンガ　**生きている。**　第２話　うらうめ もち子

〈**表紙絵**〉三上和子（群馬県）

〈**メッセージ**〉果物はリンゴ、花はガーベラが好きで組み合わせました。

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お便りや投稿を中心にご紹介するコーナーです。

「みんなねっと」の感想

◆静岡県　夏苅郁子　家族・本人・医療者（70代）

いつもためになる企画を組んでいただきとても勉強になっています。9月号の「～生きづらい子育てピアの会～東京のとりくみ」の記事にとても共感しました。

私自身、結婚するときに夫が周囲から「あの人は病気だからやめておけ」と言われたり、妊娠時に父から「お前が母親になれると思うのか？」と言われました。

当人同士が覚悟をもって前へ進もうとしているのに、周囲の「善意の忠告」はつらかったです。

今は行政にも子育て支援がありますが、どちらかというと子どもの保護の要素が大きく、お母さん自身の応援（病気への偏見をもたず）をしてくれるとありがたいです。

また社会資源を利用するにも地域の目が気になる人もいるので、Zoom（ズーム）でのお話し会はとてもよいと思います。

これからもがんばってください。応援しています。

◆愛知県　山田法子　家族（70代）

9月号「家族いろいろ　水平線の見える旅へ」の小出厚子さんの「地球一周一人旅へ」、は共感しました。

当事者の状況を考えると、なかなか自分の時間も人生も楽しむことをあきらめてしまいがちですが、準備期間を2年間かけて実行されたことで、プロセスに本人、家族との向き合い方や、親だけががんばらず、多くの方に頼ることで社会性を身に着けていく、力をぬいて生きて

行く、病を通してリカバリーのすばらしさを生み出されたと思います。

私も娘の病と28年間向きあっていますが、何度か海外旅行に行きました。そのつど不安だらけのこともありましたが「あなたをとても大切に思っている。でも私もやりたいことがあるから私も大切にしてね。」と実行してしまいましたが、今は私たち夫婦の介護をしてくれています。

家族会活動は親の人生もしっかり生きていくことだと思います。

◆鳥取県　なしっこ　本人（40代）

いつもためになる内容で真剣に拝読しております。ありがとうございます。

文章ももちろんなのですが、表紙の絵に毎回ハッとさせられます。私も到底及ばないながら、絵をたしなむ身で、元々の画力に自身の経験からにじみ出るオーラ、力のようなものが感じられ圧倒されます。このような作品を生み出せるのは、日々の修練と自分自身に向きあう真摯（しんし）さの結果だと思います。私も及ばずながら、今年の「あいサポートアートとっとり」のマンガ部門に出品（応募）してみようかと考えております。ますますのご健筆をお祈り申し上げます。



日常生活

◆東京都　カモミール　家族・本人（30代）

家族全員病気です。私は小さい頃からうつ病。父はアルコール依存症傾向が一時期あり、モラハラセクハラが酷い昭和の人間。

母は私が生まれる前から心身ともに病気がありました。

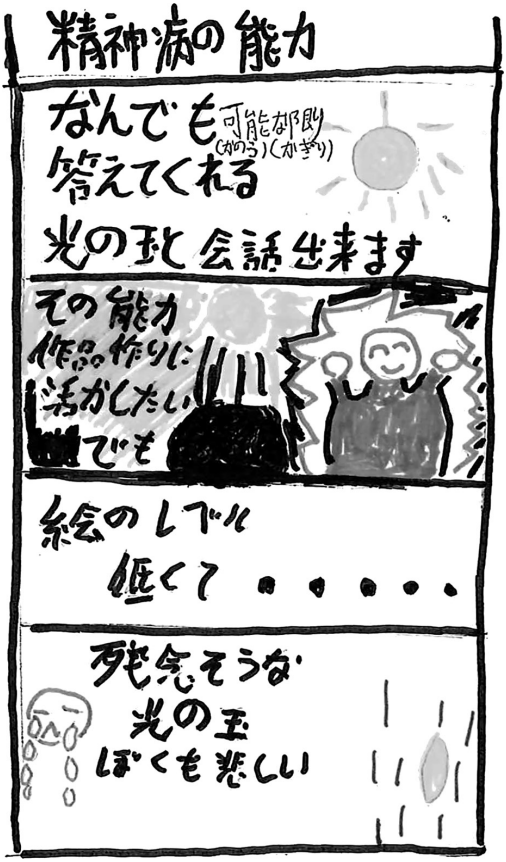
幼い頃は祖母に預けられていたので母と接していた記憶があ

りません。
父と遊んでいると突然ドアを強く開け、怒鳴ってきました。幼心に楽しんじゃ、遊んでちゃいけないと思いました。
父は父で中高生の頃「あんな社会性のない女になるな」、「遺伝は素晴らしいものだからどこの馬の骨でもいいから子供を産め」といい、母のように休んではいけないと思いました。
そしてとうとう大学一年生で母が診断され休学しつつ卒業。一般就職・結婚・出産を諦めました。
コロナ禍とSNSイジメもあり未遂を図りました。昔から生きていてはいけないと思っていたから。今は毎日生き延びるこり、18歳から55歳まで、市役所で36年仕事をしました。
家に帰って二級建築士を独学し、三年かかって合格し、私の設計で自分の家（自分の金）をたてました。

とに精一杯です。外と人に対して恐怖でいっぱいです。

◆茨城県　須藤敬治　本人（70代）

私は17歳でそううつ病にな

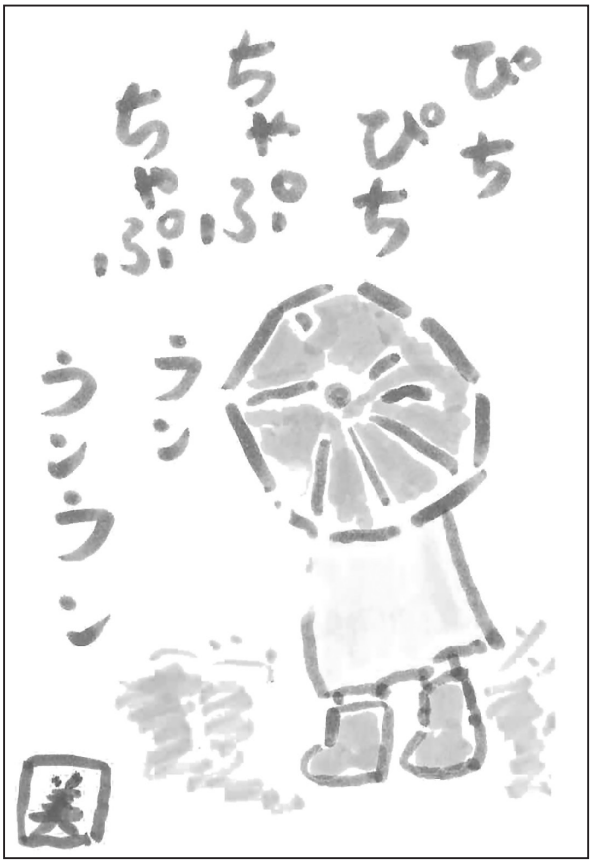


◆山梨県　加藤一之　本人（20代）　4こまマンガ

詩・その他

◆山梨県　小林浩江　本人（40代）

星に願いを伝えたら現実になればいいなあ。
私は心の病だけど、夫が私が薬を飲んだ翌朝肩をトントンって軽くたたいて、
もう病気は治ったって担当医が言ってたから行く必要ないよ！
薬も飲まなくていいんだよ!!
おめでとう!!
そうなるのを願っている。
素晴らしい人生の幕開けになればいい！



◆和歌山県　大橋美奈子　本人（50代）イラスト

特集

医療費助成推進プロジェクトのとりくみ

全診療科の医療費助成を実現しよう
――「生活の質」向上を求める運動が大事

木全義治

私たちにとって必要な医療。特に精神障害者は稼得収入が少なくその医療費の負担を障害年金や親の援助に頼っている方が多いと思います。今号では、各自治体の医療費助成制度の課題と改善等について特集しました。最初に、医療費助成推進プロジェクト・木全義治座長にプロジェクトの趣旨、課題等をお聞きしました。

編集部　木全座長は、長年にわたって精神障害者の医療費助成運動に関わってこられましたが、この度、プロジェクトを立ち上げた理由について教えて下さい。

木全　私は、精神障害者の生活に深いかかわりがある医療費の助成問題に十数年来とりくんできました。現在、身体、知的の障害者にはほぼ全国同じような医療費助成がおこなわれているのですが、精神障害者の場合は大部分の都道府県の助成実態は、身体、知的に比べれば大きく遅れているという実態があります。この実態を改善する必要があると思い、２０２４年度みんなねっと総会の決議に基づき入院・通院を含む全診療科を対象に医療費助成拡大を目的にして医療費助成推進プロジェクトを立ち上げた次第です。

編集部　医療費助成推進運動の

具体的な目標はどうなのでしょうか。

木全　私たちの当面の目標は、手帳2級まで、全診療科、入院・通院を含む医療費無料化の実現にあります。換言すれば、これが知的と身体とほぼ同程度にするという意味にもなります。現時点で、身体、知的と同じ程度の制度になっていると思えるのは山梨県、岐阜県、愛知県、奈良県の4県です。これを少しでも多くの都道府県に広めていくことが運動の目標と思っています。

編集部　医療費助成の実態は各都道府県及び市町村ごとにさまざまな内容があり、大変複雑になっているようにも思いますが。

木全　現在、手帳1級までは全診療科入院・通院ともに無料化になったところが24県あります。反面、四国4県については助成制度が全くできていません。また、地域によっては市町村の単独事業として助成が実現しているところもあります。その他、新たに入院だけ、あるいは通院だけ、または精神科治療は対象外の自治体もありますが、その他の医療費は無料というような地域もあるのです。確かに、全国的な複雑・多様になってはいますが、大きな流れとして助成制度は確実に前進しているとも感じています。

編集部　プロジェクトとしての今後の方向性についてお聞かせください。

木全　力強くみんなで協力しがんばっていきたいと思います。私たちの目標は決して無理な要求ではありません。〝身体や知的の障害者と同程度に〟を目標に説明していけば、行政や各障害者、支援者の方にもわかってもらえることと思います。基本的に医療費助成問題は市町村の問題なのです。都道府県、各家族会でも地元の行政や議会と話しあい、請願書等の提出もよい方法と考えます。請願書は多くの場合、議会で全会一致に近い賛同を得て採択されています。皆さまのご理解ご協力をお願いしたいと思います。

4つの県連による医療費助成運動の報告をします

高知県

県への要請

県連としては、令和6年度の陳情項目の中に入れ、例年の県への陳情から始めました。

はっさくの会の活動経緯

令和6年6月から8月にかけて署名活動（8月23日、高知市長に署名8813筆と要望書、9月5日に高知県知事に署名1万3086筆と要望書提出）この間、大学教授、議員、報道、県連とも連携。さらに県下34市町村に県への意見書を出してほしいと陳情。反応はまちまち。

県連に対しての動き

自民党県議より「当事者家族の意見を聞きたい」との提案があり、県連会長が対応。県の窓口である障害保健支援課および繋いでくれた日精看代表も同席。その直後の9月県議会の場で、県知事が「県は前向きに検討する。すでに8割の市町村から、県がするのなら、検討したいとの回答を得た」と明言。（令和6年）

医療費助成関係者会議：公開・傍聴可

令和6年11月25日より令和7年11月17日まで6回の予定。メンバーは各市町村の他、県社協、県立大学、精神科病院協会、支援事業所、家族会より代表各1名。

当事者家族の代表が1名では不十分。もっと現状を伝えたいと要望し、開会までに、はっさくの会会長と県連会長が、家族の声を県事務局に届け、第1回では、はっさくの会会長も発言。また、第3回終了の時点で（7月）4名の委員への個別訪問を要望し実現。県事務局も再度当事者・家族の声を聞く機会を設定。この場には、はっさくの会、県連のほか、当事者、精神福祉ボランティア、こどもぴあのメンバーも参加し、苦しさや切実な願いを訴えました。

最後に

私たちが望む「①3障害同等

に②1～3級すべての等級に③すべての診療科目に」への運動ははじまったばかり。財源が課題である以上、国の事業としてほしいとの声もあります。

（高知県連　会長　横田直子）

茨木県

茨城県はいわゆるマル福制度に重度心身障害者医療費助成制度が含まれ、全科入院・通院に対する精神障害者向けには２０１９年4月から全44市町村において、精神障害者保健福祉手帳（以下手帳）の1級保持者に対しマル福の適用が開始され、保持者による申請と、長期入院者が多い従来の障害年金1級による申請を合わせ、その約7割がマル福受給にいたりました。残る3割は概ね、生活保護・他障害等による医療費の助成を受けているものと思われます。

２０２４年4月から同じく、2級の手帳所持者であり、かつ身体障害者手帳（3、4級）または療育手帳（B判定）の所持者に助成が加わり、同様に7割相当の２８８人（２０２４年7月調査）の受給者増（精神が関わらない重複障害者数を含む）になった模様です。

当会ではながらく精神保健福祉の改善を求め、県に対し陳情書を提出し、対応を見守ってきました。医療費助成については、２０１６年頃から制度の現状を知り、他県の先進事例に学び、研修会を開き、当事者会などの結成を促し、医療費負担度のアンケートも実施し、議員・支援者団体の協力を仰ぎながら、2万６２４名の署名を集め、助成対象を年金1級保持者に加え手帳1級保持者を追加、手帳2級保持者には特別支援策を講じるよう議会に請願しました。その後２０２４年に中度の重複障害者に追加がなされた所です。

同制度について各市町村からの働きかけは少なく、県南の各家族会で他障害者家族会と要望をまとめ、提出を繰り返していますが、突出した成果は無く、県の意向に沿って制度を実施するという回答を繰り返し受領している現状のようです。

２０２４年、県政与党等により知事等に質していただいたときの感触では、２級の手帳を持つ当事者が１級と同じくいかに生活に困窮しているのか理解を得るのが難しく、十分な助成を得られなかったと感じています。

障害者の生きづらさや生活の困窮について、他障害と広がる格差についてももっと理解を求め、陳情活動を続けてまいります。

（茨城県連　常務理事　竹之内啓吾）

富山県

福祉医療実現会議（正式名称：精神障害者の福祉医療を実現する富山県会議）について報告します。

1．設立：２０１９年４月

2．参加団体は14団体：①当事者団体、②精神科病院団体、③精神科関連団体等

3．活動内容：①請願書提出②15市町村を回り要望とアンケート調査③議会各派参加の講演会開催等④お手本：愛家連会長（当時）：木全義治氏、まほろば会会長（当時）：奥田和男氏、あすなら会・事務局長　利根治久氏の三人に、富山に来ていただき講演会を開催。

4．結果：２０２０年10月より65歳未満　手帳１級所持者を対象に精神科、一般科とも入院、通院が医療費助成制度の対象となった。

先手を打たれた

２級まで対象で活動を実施していたところ、富山県は、２０１９年に入り研究会を立ち上げ、「障害者医療費助成制度：精神障害者の65歳未満１級を対象とする」で早々に手を打たれてしまった。これにより２級まで実施の芽をつぶされた。

福祉医療実現会議の休止と再活動

２０２１年３月より最低でも２級までをめざすも、新型コロナ感染症の拡大により中断を余儀なくされた。当ＮＰＯ法人は、法人運営継続に必要な財政問題に直面しており、これが最

優先となっているが、福祉医療実現会議の再始動もこれと並行して準備中。再始動する福祉医療実現会議の方針は以下の通り。

1. 賛同団体を多く集める１００以上。
2. 県下15市町村に対するアンケート実施。
3. 既に実施したアンケート調査（対象：家族、当事者）の活用

（富山県連　理事長　中村喜久雄）

埼玉県

第一期のとりくみ

埼家連は２０１８年の県議会で手帳2級まで対象拡大を求める請願採択を受け２０１９年「重心ＰＴ」を立ち上げ、実現に向けてとりくみました。２０２０年コロナ禍中でしたが、９１７２筆・95団体の署名を集め県に提出しました。

さらに県議会は２０２１年「重度心身障害者医療費助成制度の対象拡大」を求める決議を採択しました。しかし埼玉県は２０２２年8月に「重度心身障害者医療費助成制度に関する有識者検討会」を立ち上げましたが「対象拡大を検討するもの」ではないとしました。

第二期のとりくみ

２０２３年みんなねっと埼玉大会で「重度心身障害者医療費助成制度の対象拡大にどうとりくむか」を分科会のテーマにしました。そこで奈良や茨城の経験を直接聞き、他団体と共にとりくむことの大切さを学びました。全会派訪問・懇談、記者クラブへの要請にも力を入れ、他団体と県議会対策にとりくみました。

代表質問・一般質問への傍聴運動に一緒にとりくむ中で２０２４年2月、県がプレスリリースで「２０２６年1月から2級の自立支援医療自己負担を県の補助金対象にする」との発表がありました。運動によって「制度が動いた」のです。

第三期のとりくみ
～現在まで～

表をご覧ください。今回の「制

来年１月以降の助成対象

手帳の級	外来（精神科）	外来（精神科以外）	入院（精神科）	入院（精神科以外）
精神１級	○	○	×	○
２級（65歳以上）	○	○	×	○
２級（65歳未満）	×→○	×	×	×
身体１．２．３級	○	○	○	○
知的Ⓐ．Ａ．Ｂ	○	○	○	○

手帳２級の65歳以上は後期高齢者医療に移行し「重心」対象に

のロードマップ」も示されていません。埼家連は「これで終わらせることはできない」と緊急行動を提起し、全会派訪問を行いました。訪問した各会派の議員も「私たちもこれで終わりとは考えていない。家族会の皆さんと思いは同じです」と、予算議会で代表質問や委員会質疑を行ってくださいました。私たちは傍聴にとりくみ、記者クラブへの要請も行いました。

今年度は「予算要望時の懇談では時間が足りない。事前協議を」と県に申し入れ、担当課との懇談を持ちました。担当課職員は「他障害との格差があり、このままでいいとは考えていない。めざすゴールは同じ」と言いました。私たちは８月の「予算要望の懇談」で、少なくとも「他障害との格差解消する計画」を作るよう求めて行きます。

（埼玉県連　副会長　高波幸雄）

度改善」では、他障害との格差は残ったまま。しかも「解消へ

各県アンケート調査および全国調査報告書

兵庫県連　副会長　**南部和幸**

富山県連による令和６年11月25日の47都道府県の全国調査の結果を【表１】に示します。精神通院１級に助成する県は41県

表1

医療費助成を達成した県の数	精神通院			精神入院			一般通院			一般入院		
	1級	2級	3級	1級	2級	3級	1級	2級	3級	1級	2級	3級
	41	8	1	27	4	0	40	5	0	31	3	0

富山県連による助成を達成した調査結果（2024.11.25）

で、自立支援医療の1割負担では不十分であることは明らかで、全国的な制度改正が必要です。精神入院1級に助成する県は27県あり、全国60％近くで助成が進められています。表には表れていませんが、一般通院・入院および、精神通院・入院1級に全て助成されている県は26あります。更に、上記全てを2級まで達成している県は、山梨県、岐阜県、奈良県の3県です。また、精神通院・入院、一般通院・入院への助成が全くないのは四国4県です。一般通院・入院の助成がありながら、精神科通院・入院の助成の無い県は兵庫県です。別途、愛知県のように、全市町村で、医療費助成を全て2級迄達成している県もあるので、県のみで状況を全て説明はできません。

次に、みんなねっと医療費助成プロジェクト参加21県からのアンケート回答を元に、各県の活動状況を次ページの【表2】で説明します。

身体・知的障害も含めて比較しましたが、21県中14県（67％）が3障害同一にはなっていません（着色部）。高知県では、昨年度より高知市と県に請願書が提出され、知事から『前向きに考える、8割の市町村から、県が実施するなら考える』の明言を得たことは力となっています。精神科病院協会や社協、大学教授、相談事業所等多くの団体を巻き込んでの活動は見本になります。各県とも『3障害同一に！』を掲げて、請願活動を実施し、他団体を巻き込んで県会議の形で行政に対して活動されていることを感じます。

表 2

		精神障害者福祉手帳対象者												知的障害者手帳対象者						身体障害者手帳対象者					
		精神通院			精神入院			一般通院			一般入院			通院			入院			通院			入院		
		1 級	2 級	3 級	1 級	2 級	3 級	1 級	2 級	3 級	1 級	2 級	3 級	重度	中度	軽度	重度	中度	軽度	1,2級	3,4級	5 級以上	1,2級	3,4級	5 級以上
東北	福島県	○	△	△				○	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△	○	△	△
関東	茨木県	○	△		○	△		○	△		○	△		○	△		○	△		○	△		○	△	
	栃木県	○			○			○			○			○			○			○			○		
	埼玉県	○	◎					○			○			○	○		○	○		○	3		○	3	
	神奈川県	○						○			○			○	△		○	△		○	△		○	△	
	東京都	○			○			○			○			○			○			○			○		
中部	静岡県	○			○			○			○			○			○			○			○		
	長野県	○	○					○	○					○	○		○	○		○	3		○	3	
	石川県	○			○			○			○			○			○	○		○			○		
	富山県	○	△		○	△		○	△		○	△		○	△	△	○	△	△	○	○	△	△	○	△
近畿	兵庫県							○			○			○			○			○			○		
	和歌山県	○			○			○						○			○			○	3		○	3	
	滋賀県	○	○	○	○			○			○			○			○			○			○		
	三重県	○						○						○			○			○	3		○	3	
	京都	○	△		○	△		○	△		○	△		○	△		○	△		○	△		○	△	
四国	愛媛県													○	△		○	△		○	△		○	△	
	高知県													○			○			○			○		
中国	岡山県	○			○			○			○			○			○			○			○		
九州	福岡県	○						○			○			○	△		○	△		○			○		
	佐賀県	○						○			○			○			○			○			○		
	大分県	○						○						○			○			○			○		
	合計	18	7	2	10	3	0	19	5	1	15	4	1	21	9	2	21	10	2	21	10	2	21	10	2
	%	86%	33%	10%	48%	14%	0%	90%	24%	5%	71%	19%	5%	100%	43%	10%	100%	48%	10%	100%	48%	10%	100%	48%	10%

（1）埼玉県の◎は 2026 年 1 月施行予定のため。

（2）△（福島、茨城、神奈川、愛媛、福岡）は、精神、知的、身体の重複障害の場合に助成される。△（富山県）は、65 歳以上のみ助成されます。

医療費助成制度の意義と私たちの願い

みんなねっと　赤池千明

医療費助成制度は、精神障害を持つ当事者にとって自らの健康と生活を守るための基礎となる制度といえます。原則として、本制度は各自治体（市町村等）が実施する制度なのです。また自治体と各都道府県とは、多くの場合、制度を実施する自治体に対して都道府県が補助金を支給する関係になっています。障害年金は社会保障制度として所得保障の意味になりますが、医療費助成制度は生活上の経済的負担の軽減を目的としています。つまり、当事者の医療受診を安定的に支え、健康と日常生活を守る社会的なセーフティネットともいえるものです。

この度は各都道府県連から貴重な資料等をいただきました。その中から滋賀県連会員アンケート結果の一部を紹介します。当事者の生活の実際を推測できます。対象は１９４人、回答は複数有。設問「生活に必要な資金はどうしていますか」に対し、回答は「年金１４８（76％）」、「家族等の支援１０１（52％）」です。また、複数科の受診状況は、有効回答１８６人に対し、「精神科のみ71（38％）、「精神＋一般科１１５（62％）」でした。このことから医療費助成制度の背景に当事者の生活実態があることを、私たちは看過してはいけません。都道府県連および地域・病院家族会におかれましては医療費助成活動の推進とともに定期的な生活実態調査等により当事者の経済的な生活を把握し支援していく必要があります。

少子高齢化、人口減少が進む社会のなかで、当事者が幸せで納得のいく人生を歩んで欲しいと願いつつ特集の結びといたします。



《第 79 回》

明るい未来が感じられない！

～ひきこもりの奥様を抱えるご主人～

みんなねっと電話相談
毎週水曜日　10時～15時
０３－５９４１－６３４６

◆相談内容

結婚して5年目。

妻の精神科通院のことや不調は知っていたが、結婚したら落ち着くのでは……と思い、新生活をスタートさせた。しかし病状は次第に下降。最近では「通院は嫌、誰にも会いたくない」とひきこもり状態。時に希死念慮も出て心穏やかな日がない。こんな生活で明るい未来が感じられない！　どうしたらよいのでしょうか？

◆相談者の願い

この夏の酷暑も影響しているかもしれない、と思いながらも、どうお話をすすめてよいものか？　迷いました。冒頭の「明るい未来が感じられない」の嘆きから、「もしかして、お別れになりたいお気持ちも混在してのご相談ですか」と率直にしかし丁寧に切り出してみました。即座に「いえ、僕は彼女を助けたいのです」がお答えでした。

「彼女は両親に虐待を受ける中がんばって成長してきた人。身内から何一つ助けられた経験がない妻を僕が救いたい。〝助けてもらえること〟を彼女に気づいてほしい」とお気持ちを語ってくださいました。

しかし一方で、その健気な相談者の気遣いや配慮を奥様が実際にどう受け取られているのか、と相談員にはお話の中で気

になる点がありました。

奥様の疲労やつらい症状……を避けるようにしなくては！と、あれこれ動かれているうちに今ではご主人が家事の全て、買い物、食事、掃除、洗濯……一手に担うのが通常のスタイルになっているとのことなのです。

◆お伝えしたこと

私たち精神疾患の子どもを持つ多くの親たちの陥ること。ＳＳＴ学習会の都度、繰り返し反省していることですが、「病めている部分にだけ注目して、ついつい転ばぬ先の杖を出してしまうこと。それが子どもの健康の部分まで狭めてしまっている」という相談員自身の苦い思い出話をさせていただきました。

「そうなんですね……！」ご主人のお声のトーンが変わりました。奥さまのため、と一人で抱え込み力を注がれてきたエネルギーの使い方、その方向転換が必要であることをご自分で気がつかれたようでした。

当分は家事の〝何分の一だけ〟でも奥さまにお願いしてやっていただくこと。それが叶ったら、奥様にはご自分の存在を再認識し喜びになることが期待できるので、どんなことでも「僕は助かった」というお気持ちをしっかり伝えるように。また、たとえできない場合でも、責めることなく、また今度で大丈夫！という感覚で対応されることをお伝えしました。

◆相談員の希望

ご主人には今後、家族会や社会資源と繋がること、そこでいろんな方の経験を伺い学習しながら肩の力を抜いて過ごされることをお勧めしました。それがいつの日か、奥様にも自然と伝わる力となって波及し、明るい未来が見えてくるように……と、相談員の願いが膨らみます。

（島本禎子）



子ども・きょうだい・配偶者

家族いろいろ その66

私の体験談
～なんとかしていく

じゅんこの夫

なんとかしなくては

統合失調症の妻との暮らしの中で、幾度か試練がありました。そして、決まってなんとかしなくてはいけないといった勝負所がやってきて、このなんとかに対して、上手に立ち回れると、すんなりと事が運んでくれました。

私の大好きな大好きなじゅんこ

妻は症状が悪くなると、病院に行くのを拒否し、薬も飲まなくなります。病院に行けば入院させられると思っているから、拒否するのです。以前ご家族さんが医療につなげてくれましたが、無理やり病院に連れて行かれたことが心の傷になっていたため、調子を崩した妻を医療に繋げなければならなくなった時は悩みました。しかし、日に日に悪化していくのを目にし、妻を救うためなら、なんでもしようと覚悟を決め、いろんな人に協力してもらって、病院に連れて行きました。診察室で妻から「入院させないで」と懇願され「入院してよくなってほしい」と伝えると、半狂乱になり「お前とは離婚だ」と言われ、私は妻を見つめながら「それでいいよ、私はどうなっても構わない。でも、今のままでは私の大好きな大好きなじゅんこが可哀そうだよ」と自分の気持ちを伝えました。後で看護師さんが妻の手紙を持ってきてくれ「さっきはごめんなさい。別れるなんて言って、あなたが大切な人だって本当はわかってる」読みながら涙が頬をつたい、こんなあったかい涙もあるんだなって知りました。勝負所で適切な判断をするためには、愛と覚悟が必要

で、妻をかけがえのない存在として接し、気持ちをわかってあげることが大切なのだと気づきました。

2日間の猶予

令和6年暮れから精神病院に入院していた妻は年が明けてから、薬の副作用で寝たきりになり、私は心配になって急性期病院に転院させました。元の幸せな暮らしを取り戻したいそのため焦らず・あきらめず・困った時は人に頼りながら、妻に付き添い、そこで伴走することを覚えました。主治医から「治療は終わったので転院して下さい」と催促され、施設を見学しているうちに、お気に入りのアイテムが揃ったうちで暮らすことが一番幸せなのではないかと思うようになりました。そんな時に主治医から「明日はどうしても転院してもらいます。」と言われ、今しばらくの猶予をお願いしましたが、頑として譲らないため「俺たちの未来をぶっ壊すのか」と啖呵を切り、2日間の猶予をもらいました。妻に主治医とのやりとりを伝えると、うちに帰りたいと懇願され、在宅看護を決断、住まいの環境を整え、真心を込めて介護をしていくと、身体の状態も精神の症状もよくなってきました。

2日間の猶予を与えられたこと、さらに、妻の尊厳・自尊心を尊重し、私と妻の心と心が通じあい、共鳴しあえたことが今の幸せに繋がっているのだと思います。今後も、尊厳・自尊心・共鳴といった部分に着目しながら、妻と仲良く暮らしていきたいと思っています。



退院支援の「これまで」と「これから」を話してみて

（対話）片桐絹代・片岡大貴

《対話者のプロフィール》
片桐絹代（かたぎりきぬよ）「（医）和光会一本松すずかけ病院地域医療連携室」ソーシャルワーカー
片岡大貴（かたおかたいき）「一般社団法人Q―ACT」福岡県北九州市で活動

自己紹介とテーマについて

片岡　簡単に自己紹介から始めたいと思います。一般社団法人Q―ACTの片岡です。ACT（包括型地域生活支援プログラム）を北九州市で実践していて、私たちの法人は現在福岡県内で5つのACTチームを作っています。本日は退院支援で初めて連携させていただいた病院のソーシャルワーカーの片桐さんと、主に退院支援についていろいろとお話をさせていただけたらと思います。

片桐　福岡県田川市にあります一本松すずかけ病院の地域医療連携室に所属している片桐です。病院に勤めて15年くらいになります。現在は退院支援の担当としても動いています。本日はよろしくお願いいたします。

今回の退院支援について

片岡　今回初めて連携をさせていただきましたが、とても連携に慣れているのかなという印象を持ちました。普段から関係機関と連携することは多いですか？

片桐　日常的に行われています

ね。相談支援事業所の方もよく来院されますし、退院後にサポートする機関の方々が病院に来て、情報共有やカンファレンス等が行われています。法人内に就労継続支援B型や訪問看護ステーションもあるので、横の連携も密にあるのではないかなと思っています。

片岡　そうですよね。病院に伺った際に片桐さんや看護師さんとお話したときに、外部の方々とコミュニケーションをとることに慣れていると感じましたし、居心地がよかったです笑。

　正直言うと、初めて行く病院は、とても緊張しますね。どのような病院だろうか、どのような担当者だろうか、うまく話しができるだろうか、そんな不安を持っていたわたしたちにとって、温かく迎えてもらった感じがして、とてもありがたかったです。

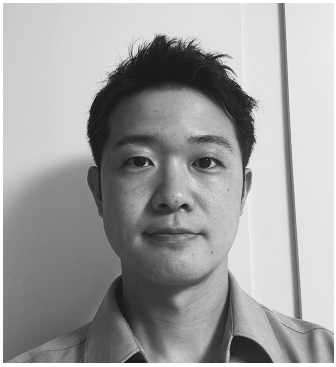
片桐　そう言ってもらえると、今までがんばってきた甲斐がありますね。ありがとうございます。

片岡　今回の退院支援では本当にお世話になりました。大変なこともあったとは思うのですが、わたしたちは基本的に楽しみながら支援をしていましたが、片桐さんはどうでしたか？

片桐　わたしも楽しかったです。なかなか紙面に載せられないようなことがあったので、ヒヤッともしましたが、とても勉強になりました。

片岡　ソーシャルワーカーの片桐さんの動きはもちろんのこと、退院支援における担当の看護師さんの動きも特徴的だなと思いました。日中活動先の見学の同行をはじめ、地域に足を運ぶ病院の看護師さんの姿はとても新鮮でした。

片桐　そうなんですね。私たちの病院では、それほど珍しい動



片岡大**貴**さん

きではないです。一緒にチームを組んで、密に連携をしています。

今回も面談に来ていただく際には、可能な限り私と看護師の2名体制でお迎えするようにしていました。

片岡　チームで退院支援するよさはたくさんありますよね。その場で本人の希望について一緒に考えたり、各職種の見立てを共有できたりすることもいいですよね。今回も日中活動を見学した際に、その場で本人と共に振り返り、今後の展開をタイムリーに決められたこともよかったですね。何より退院できたときに、本人を中心にみんなで喜ぶことができる、これに尽きますね。

退院支援で考えさせられたこと

片岡　今までたくさんの退院支援を経験されたかと思いますが、特に印象に残る退院支援はありますか？

片桐　入職して間もない話なのですが、お子さんがいる精神症状が不安定なお母さんが退院するときに、日常生活が心配だったんですよね。それですぐにヘルパーを入れたほうがよいと当時考えていたんですが、本人の希望と違っていて、悩みながらもヘルパーは使わずに退院してもらったことがありました。

片岡　その後の話が気になりますね。退院してからどうなったんですか？

片桐　役場にも情報共有をして、サポート体制は構築していたので、退院後は役場も親身に関わってくれて、地域生活を継続できていました。当時の私は、何か身の回りのことがきちんとできてないといけない、できていないならばサポートを受けないと退院できないという考えになっていたなと感じています。

片岡　とてもわかります。料理や金銭管理、薬の管理もバッチリできないといけない、病識もしっかりと持っていないといけない、日中活動に週5回行けるくらいの体力がないといけない、朝も起きられないといけない、そんな話をよく聞きますよ

ね。実際に私もそのように考えていた時期もあったなと思います。本当にそうだとすると、なかなか退院できなくなってしまいますよね。結果として、当事者の方々が退院をあきらめたり、さらにいうと、これらのことを言う支援者をあきらめたりしてしまうみたいなことも、起きているかもしれませんね。

片桐　本当に当事者の方々が退院支援においていろいろなことを教えてくれているなと痛感しています。



片桐絹代さん

退院支援のこれから

片岡　今後片桐さんがめざしたい退院支援像などはありますか？

片桐　なかなか難しいお話ですね。ただ、田舎にある精神科病院でもあるので、入院の患者さんが他の地区よりは多く、退院支援もこれまで以上に一生懸命とりくみたいなと思います。そのためには、たくさんの関係機関と連携する必要があるので、今まで通り、もしくは今まで以上の風通しのよさは作っていきたいと考えています。

片岡　風通しのよさは確かにとても大切だと私も思います。これから一緒に退院支援で福岡県を盛り上げていきたいですね。何か今回の退院支援について病院のみなさんや関係者のみなさんに話す機会を作れたらいいですよね。退院支援の面白さを伝えて、たくさん仲間を作りましょう。

片桐　私でいいのかがわかりませんが……。よろしくお願いします。

片岡　もちろんです。本日は貴重な時間をいただきまして、ありがとうございました！

片桐　こちらこそありがとうございました！

知りたい！聴きたい！こんなとりくみ

第55回

安心して語りあい、経験を力に
～COMHCaの実践

一般社団法人COMHCa（コムカ）
共同代表・看護師・公認心理師　下平美智代さん
共同代表・作業療法士　真嶋信二さん
共同代表・精神科医　松本衣美さん

コムカの紹介

下平　一般社団法人COMHCaはCollaborative Mental Health Community and …の頭文字で、コムカと読みます（以下コムカ）。支援者、当事者、家族が立場を超えて集い、安心して語りあえる場や相互サポートの場を作ることを目的に活動しています。当事者と一緒に行う講演会や相談事業、オンライン家族会、各種イベントなどをオンラインや対面で行い、いずれも「対話」を中心に展開しています。コムカは会員に支えられている団体で、会員の方は支援者が多く、次に当事者や家族の方で構成されています。

深夜の対話で生まれたアイデア

下平　コムカの共同代表は千葉のACT―J（包括型地域生活支援・以下アクト）に勤務していたことがご縁でつながりました。私たち支援者も生活者としての困難があったり、悩みもある中で、一人の人として自分のことを安心して話したり聴いたりする場があってほしいと感じていました。それで私が声をかけて事業を立ち上げることになりました。

　事業の内容はZoomで集まって話しあいました。毎週土

曜日に夜9時半から毎回1時間半ぐらい、日々みんなの考えていること、悩んでいることなどを共有しました。時には誰かのプライベートの話しで終わってしまうこともありました。こんな風に安心して語りあい、相互サポートしあえる対話の場、協働の場があったらいいのではないかとみんなのイメージが固まっていき、約1年後の2022年11月にコムカを設立しました。

それぞれの持ち味を生かした活動

下平　実際の活動は共同代表それぞれの専門性や持ち味を生かして展開しています。私の活動の核になっているのは経験専門家の養成講座や経験専門家と一緒に講演会をすることです。

　経験専門家養成講座というのは、疾患や障害による困難やリカバリーの経験などについて「自分のことを語る」「他者の話を聴く」ことを学ぶ講座です。この講座を受けた当事者の方を経験専門家と呼んでいます。私は経験専門家養成講座を開催したり、経験専門家と一緒にオンラインや対面にて講演会をしています。この活動は三菱財団の助成金を受けて行っています。

　先日は東京都小平市の家族会「けやきの会」さんから依頼があって、〝聴くことからはじまる対話〟というタイトルでオープンダイアローグでも用いられているリフレクティングをワークショップ形式で実施してきました。この時には経験専門家は家族との関係性や過去の葛藤の話しをしてくれました。リフレクティングをすることで話が深ま



令和６年度小平市精神保健福祉講演会

り、語り手だった経験専門家も思いがけない話に及んだようでした。聴いていたご家族の方の反応はとてもよかったです。経験専門家の方も家族会の方々にこれまでのことを話せたことに喜びと希望を感じたようでした。このような経験専門家との対話、講演会が私の大きな活動となっています。



研修昼休み

支援する人のケアも大切

真嶋　私は対人支援者向けのワークショップをしたり、福祉事業所や企業からの相談事業、勉強会や読書会、会員が企画したイベントの開催やラジオ配信など、さまざまな活動をしています。

　最近は、生活訓練センターに経験専門家の方と一緒に訪問してお話しをする機会がありました。他にも困難な事例を抱えるグループホームやデイサービスで支援する方のサポートや管理職の方からの相談を受けています。

　私自身も支援の仕事をする中で、メンタルの困難を経験したことがあり、その際にピアサポートに助けられました。その経験が今の活動につながっています。支援を受ける人も、支援する人も、とても大変な状況があるので、よいケアを続けるためには、支援する人自身のケアも大切だと思っています。

経験をわかちあう場

松本　私もコムカでさまざまな活動をしていますが、その一つがオンライン家族会です。この会には家族だけでなく、当事者の方、経験専門家の方も来てくれていて、それぞれの経験をわかちあっています。家族だからとか当事者だからとか、経験専

門家だからといった枠がなく、相互サポート的な場になっています。

私は精神科医ですが、この会では私が専門的な話をするよりも、皆さんが経験を話して下さることが、お互いの大きな力になっていると感じます。現在は参加者があまりいないので、もっといろいろな方に参加してもらえたらと思っています。基本的には会員の方が参加していますが、会員でなくても一回はお試しで無料参加ができるようになっています。

コムカでオンライン家族会をはじめた背景には、以前参加していた所沢の家族会での経験があります。所沢の家族会には遠方から新幹線で来られている方もいて、「もっと身近に話したり聴いたりできる場があれば」と強く感じました。その想いから誰もが気軽に参加できるようにとオンライン家族会をはじめました。

もっと地域の中でメンタルヘルスが語られる場が増えて、いろいろな場所で対話とか協働が広がっていく社会になって欲しいと思っています。

活動の継続と普及に向けて

真嶋　経験専門家の養成の場を広げていきたいと思っています。この事業は今は三菱財団の助成金を得ていますが、助成は期間限定なのでその後も継続していけるよう考えていかなくてはいけません。私たちが行っている活動は経済的に成り立ちにくいので、活動を続けていくための方法を考えていくことは大きな課題です。

下平　オープンダイアローグというとハードルが高いと感じるかもしれませんが、「対話する」「語られたことに応答する（例えば、理解を深めるために質問する）」というのは実は誰にでもできることなんですよね。現状では難しいかもしれませんが、医療でもっと普及してほしいですし、日常でも広げていけるよう、コムカの活動を続けていきたいと思います。

（取材・編集委員　本山久美子）

フレー！フレー！これからの家族会　第31回

奈良ともしび会（奈良市精神障がい者家族会）

家族が安心できるつながりの場を



◎各地でがんばっている家族会活動の紹介

森田真規子　（奈良県）

奈良県内初の地域家族会

奈良ともしび会は、２０２８年に創設40年を迎える家族会です。精神科医が立ち上げた「奈良県の精神医療を良くする会」や保健所職員・病院内で家族教室を開かれていた相談員と家族らが、奈良の精神保健福祉の土を耕し、種を撒き、先に活動していた市内二つの病院家族会との連携を経て、１９８８年に地域家族会創設という芽を出しました。そして、四年後の１９９２年には、奈良県連・まほろば会の結成を果しました。

会員構成

会員は、親立場が多いながらも、きょうだいやこども立場を含めて75名です。さまざまな心配ごとや本人の回復過程を共有できるのが特徴です。

活動内容

８月と12月を除く第３日曜日の午後、定例会を開催しています。会員間交流や相談を目的としたおしゃべり会を中心に学習会等を企画し、10名から30名ほどで集まっています。ここ数年間は、「本人と家族のよりよい関係づくりのためのオープンダイアローグ学習会」を定期的に開催していました。最近では、精神科医を講師に招いた「共同意思決定」や、法人が成年後見人となる「法人後見」学習会を

開きました。今年一月にはレストランでの「新春の集い」を再開、家族の奮闘を労りあうことができました。会報は毎月発行し、会員へ送付しています。

また、会員有志が月に2回、平日に「よつ葉クラブ」を開いています。「よつ葉クラブ」は、ともしび会の会員に限らず家族立場であればどこにお住まいの方でも参加できます。健康麻雀やお花見食事会など、アットホームに過ごせる交流とくつろぎの場です。

新しい家族の入会きっかけ

奈良市保健所主催の家族教室のプログラムの一つ「家族会紹介」を通して、毎年数名の方が入会くださっています。保健所の相談事業を利用された方への家族会案内が入会のきっかけになることもあります。保健所と同一建物内にあるボランティアインフォメーションセンターにはリーフレットを配置し、家族会の存在をアピールしています。

企画運営

会員の求めていることを頭におきたいと考えています。似たような家族の状況や体験を通してわかちあえることもあれば、会員のニーズや期待に違いがあるのも自然なことです。思いや考えを安心して話せることは家族会において重要だと思いますが、そのため、どのような会に作り上げていくかは永遠のテーマかもしれません。



1月に再開できた「新春の集い」

奈良県連では、県内の病院家族会を含む10の単会から担当者約20名が集まる連絡会を、毎月開催しています。連絡会では、単会報告を始めとする情報交換を行っています。それらも参考にしながら、家族が地域から孤立してしまわぬよう、多くの方に「入ってよかった！」と思っていただける家族会をめざして活動しています。（連絡先　070―2376―7641　森田）

新会長に聞く！ 第2回

千葉県

NPO法人千葉県精神障害者家族会連合会

会長　**畑中　茂**



令和7年5月27日総会で、理事長に選出されました。

NPO法人になって4代目の理事長ということです。また、みんなねっとにも川崎、本條理事長の時代に監事・理事を5年ほど勤めております。千葉家連の方針ですが、「障害者が地域でそのひとらしく暮らせる」をモットーに活動を進めます。活動にあたっては、理事会で円卓方式で協議し、各理事が自由に発言できる環境を重視します。

事業計画としては、地域で精神障害者がその人らしく生きていけるシステムづくりをめざします。市民向け啓発事業に講師としての参加、にも包括への参加、電話相談等を行います。

精神科特例、拘束問題等について見直し運動等を行います。重度心身障害者医療費助成運動について各家族会と連携し、市への重点要望を行います。

県内の各ブロック交流会等計画していますが、理事が楽しく活動できることが第一です。

新潟県

県連理事長就任の経緯と私の思い

NPO法人新潟県精神保健福祉家族会連合会

理事長　**小林清一**



日本の精神疾患を有する総患者数は600万人と言われており、人口の5％にあたります。精神障がい者が増加する中で解散する家族会が増えているのは役員の高齢化や後継者がいない等が理由なのでしょう。

私の思い

家族会ではそんな状況の中8050問題を抱える家族、発症直後で途方に暮れる家族、当事者の暴力で悲惨な状態にある家

族など同じ経験をした家族と繋がることで気持ちが安らぎます。繋がることが必要なのです。

そして県連は家族を繋げ、寄り添い、一緒に悩み、考える組織でなければなりません。県連は解散などできないのです。

就任を決めたときの思い

理事長就任の要請は突然でした。今まで県連とは接触がなく、理事長をやれるかどうかの見通しもありません。ただ断れば県連が空中分解してしまいます。

必ず誰かがやらねばなりません。理事長を引き受けたのはこの思いからでした。

大切なことは

最優先はやはり会員の声を聴くこと。家族の困りごとを拾い上げ、共有し、県連の運営に反映して行きたいと思います。

静岡県

公益社団法人静岡県精神保健福祉会連合会

理事長　**赤池千明**



今年6月に静岡県連理事長を拝命いたしました。実は令和元年から1期理事長を務めていますので5年ぶりの就任になります。再就任して感じたことは、県連合会を取り巻く環境が大きく変わってきていることでした。内部的には家族会数の減少、そして外部的には精神保健福祉にかかる医療・福祉の法制度の変化があります。また障害者の権利意識および発言力の高まりは社会に対しての影響力を大きくしています。

そんな中、〝家族会は必要、無くなってはいけない〟という声が多い事実には大変勇気づけられる次第です。少子高齢化・人口減少を考えれば社会環境が変化するのは自明のことです。

そうだからこそ、みんなで意見を交換し、情報を共有・整理して、目的を明確にして活動にとりくんでいきたいと考えております。また、将来の在り方を模索するためにも、県連合会内の世代交代も円滑に進めていくこともとても重要なことだと思っています。

お知らせします みんなねっとの活動

■第2回理事会報告

9月19日、当会の第2回理事会を東京都障害者福祉会館において開催いたしました。今回の理事会では、当会の未来に関わる重要な課題について、活発な意見交換が行われました。ここでは、その内容を会員の皆さまにご報告いたします。

当日の議事の流れ

代表理事職務執行報告

前回理事会以降の活動状況について報告が行われました。

第1号議案：遺贈寄附に関する件

遺贈寄附を受け入れる体制を整えるため、ワーキンググループを設置することが提案され、全員一致で承認されました。

第2号議案：監事人事に関する件

現任監事の辞任に伴う対応について協議され、当面の体制が確認されました。

協議事項

- **マンスリーサポート制度の導入について議論し、制度設計を進めることに合意**
- **正会員費の見直しを進め、減免については今年度対応することを確認**
- **災害対策基準の明確化について必要性を共有し、今後の検討課題としました**

その他

理事会の議題は代表理事のみが決めるのではなく、理事全員からの提案を積極的に受けつけ、より活発な協議の場とすることが確認されました。

まとめ

今回の理事会は、遺贈寄附の受け入れ体制、災害時の対応、財政基盤の強化、正会員費の見直しなど、当会の未来を左右する大きなテーマが話しあわれました。いずれの議題についても、会員や関係者の皆さまの思いを大切にしながら、具体化に向けて進めていくことが確認されました。

当会は、これからも「人が人として生きる」「ひとりぼっち

をつくらない」という理念のもと、精神障害のある方とそのご家族を支える活動を続けてまいります。会員の皆さまには、今後とも温かいご理解とご協力をお願い申し上げます。

みんなねっと事務局の動き

9月1日(月)	事前レク 第９回精神保健医療福祉の今後の施策推進に関する検討会
	「月刊みんなねっと」編集会議
	グローバルメンタルヘルスコミュニティサミット (GMHCS／ShowCase) 第２回事前打合せ
	大連帯会議実行委員会
9月2日(火)	第17回みんなねっと京都大会検討委員会
9月4日(木)	医療費助成プロジェクト世話人会
9月5日(金)	第17回みんなねっと京都大会前日交流会
9月6日(土)	第17回みんなねっと京都大会
9月8日(月)	JDF企画委員会
9月8日(月)	第９回精神保健医療福祉の今後の施策推進に関する検討会
9月9日(火)	消費者庁：見守りネットワーク連絡協議会
	プレメディア会議
9月11日(木)	60周年記念誌打ち合わせ
	第５回能登支援スタッフのみなさんとの報告交流会
9月12日(金)	キリンヒヤリング「自身の体調不良を意思表示しにくい 障害者の熱中症に関する課題を解決する」事業
	みんなねっと代表理事会
9月16日(火)	JDF政策委員会
	GMHCS／ShowCase第３回事前打合せ
9月17日(水)	第14回移動等円滑化評価会議
	厚生労働省と当事者団体の意見交換会　障害年金
	患者・市民アドバイザリーボード（PAB）委員定例ミーティング
9月18日(木)	事前説明「第149回障害者部会」
9月19日(金)	第２回みんなねっと理事会
9月21日(日)	大連帯会議
9月22日(月)	第２回家族による家族学習会企画委員会
9月23日(火)	2025年度みんなねっとフォーラム
9月24日(水)	事前レク 「第10回精神保健医療福祉の今後の施策推進に関する検討会」
	ユニバーサルツーリズム検討会（第１回）
9月25日(木)	第149回障害者部会
9月26日(金)	がん検診についてのヒアリング
	「月刊みんなねっと」編集会議
	みんなねっと代表理事会
9月29日(月)	精神保健医療福祉の今後の施策推進に関する検討会（第10回）
9月30日(火)	JDF幹事会
	事前レク「今後の障害者雇用促進制度の在り方に関する研究会」
	国連障害者権利委員・田門浩さんの話を聞く会

生きている。

第2話『考える塊（カタマリ）』　作：うらうめ もち子



私は、他人への負の感情や考えに支配され、おぼれているのだ。
でも他の人は違う。私の事など、考える時間はあったとしても少ないはず。

この苦しい状態を例えるとしたら、負の感情の実がなる木の下で、私がずっと恋文を出した相手を待っているのに……

悲
怒
虚

返事ももらえずにスルー！
まるでフラれた気分。

でもソレって当然ですよね。
話を現実に戻すと、皆さん自分のことや、自分の家族のことでとても忙しいのですから。

…それでも、私の感情の影響でこの木(気)が倒れそうな時があったら、一緒に添木をしてくれないかな、なんて勝手なことを思ってしまうのです。

編集後記

■残暑厳しい9月の始め、京都の全国大会の交流会に参加しました。大会前日、自らが語る場も持つという趣旨で、私は「きょうだい」のグループに入りました。日頃より健康なきょうだいの立場が気になっています。参加された方々は、家族会歴も浅く、今までの思いの丈を吐き出されたかのようでした。その時の方が、群馬の関東ブロック大会に参加されるというのも嬉しい出来事でした。京都県連の方々お世話になりました。（吉邑）

■先月ご紹介した掲載ページについて、読者の方から温かい応援メッセージを頂き、大変うれしく思っております。こうした温かい言葉は、日々がんばって活動を続けている方や大変な生活をなさっている方にとって、心強い支えとなり、次の一歩へと進む大きな力になるかと思います。皆さまからのご感想や応援のお便りを、これからも心よりお待ちしております。（本山）

■京都で開催された全国大会に参加してきました。分科会1〝親亡き後をみすえた家族まるごと支援〟では、塩満卓氏の家族への深い理解に基づく発言内容に、改めて胸を打たれました。家族学習会で交流してきた遠方の方々、北海道や沖縄、福岡、奈良や高山の方と直に出会うことができて、それも大変うれしいことでした。勿論、せっかくの京都です。計画を立てて東福寺や建仁寺などを巡っては、閑静な庭園を目にしながら、またも心置きなく語りあいました。（飯塚）

誌面の都合により、今月号の多事彩々はお休みいたします。（編集部）

【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224号（2025年11月号）　定価300円

発行日　2025年11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

＊本誌のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は著作権法上の例外を除き禁じられています。また無断転載はしないでください。

第12回精神障がい者と家族のための市民公開講座

統合失調症への理解を深める

～社会とのつながりを持つために～

オンライン開催について	• パソコン、スマートフォン、タブレットからご参加いただけます。 • お申込みいただいた方には、11月28日（金）にURLとパスワードをお送りいたします。 • お送りしたURLをクリックし、パスワードを入力してログインしてください。 • 開始30分前から接続可能です。
Q&Aセッション（質疑応答）について	• 後半のQ&Aセッション（質疑応答）は、みなさんからいただいた質問をもとに、進めて参ります。 • Q&Aセッション（質疑応答）でのご質問は、お申込みの際に事前に受け付けております。当日は質問をお受けできません。 • 治療内容などの個人的な質問はお控えください。また、時間の都合上すべての質問にはお答えできない場合がございますので、あらかじめご了承ください。 • 【事前質問受付】 2025年11月21日（金）24時まで。
録画配信	• 2025年12月12日（金）12:00～12月26日（金）12:00まで。 • 下記URLからご視聴ください。（事前のお申し込みは不要です） https://www.smilenavigator.jp/information/forum/
個人情報の取り扱いについて	※お預かりした個人情報は、市民公開講座のWeb開催のお知らせのために活用させていただき、業務委託先を除く第三者に提供することはございません。個人情報は「精神障がい者と家族のための市民公開講座」事務局が安全かつ適切に管理いたします。

管理者：「精神障がい者と家族のための市民公開講座」事務局
お問合せ先：E-mail　workstyle-seminar@newsbase.co.jp

オンライン開催
(ZOOMウェビナー)

第12回精神障がい者と家族のための市民公開講座

統合失調症への理解を深める

～社会とのつながりを持つために～

統合失調症は、生涯に約100人に1人が経験するとされる精神疾患で、決して珍しい病気ではありません。しかし、症状の多様性や誤解・偏見の影響により、適切な支援につながっていない方も少なくありません。統合失調症は、早期に発見し、継続的な治療と支援を受けることで、症状の安定や日常生活の質の向上が可能な病気です。また、再発を防ぎながら、安心して暮らせる環境づくりや人とのつながりを保つための支援も重要です。

今回の市民公開講座では、統合失調症のある方が安心して暮らしながら、自分らしい生活や働き方を見つけていくための支援について、専門の先生方や、当事者・ご家族の皆さまから体験を交えてお話しいただきます。

また、Q&Aセッションでは、皆さまから事前にいただいた統合失調症に関するご質問について、演者の方々からご回答いただきます。

日時　2025年 11月29日(土) 13:00～15:30

参加費 **無料**
定員:500名
事前のお申し込みが必要です。
※事前に資料の配付はございませんが、後日録画放送を予定しております。

プログラム

司会　藤井 千代 氏〔国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 地域精神保健・法制度研究部〕

13：00 - 開会のあいさつ
13：05 - 講演1 『働きたい』に伴走する　～リカバリーのための就労支援～
林 輝男 氏 〔社会医療法人 清和会 西川病院 理事長〕
13：35 - 講演2 アウトリーチを活用して社会とつながる～ACT･アウトリーチの意義と実際～
須田 竜太 氏〔一般社団法人Q-ACT 精神保健福祉士〕
14：05 - 講演3 当事者、ご家族の体験談
14：25 - 休憩
14：40 - Q&Aセッション(質疑応答)
15：25 - 閉会の挨拶

申込締切日
2025年
11月27日(木)
13時

【お申し込み方法】

下記URLよりお申し込みください。右の二次元バーコードからもお申し込みいただけます。

https://entry.smktg.jp/public/application/add/8604

※2025年11月28日（金）に視聴用URLとパスワードをお送りいたします。

共催　COMHBO　公益社団法人 全国精神保健福祉会連合会（みんなねっと）　NPO法人 全国精神保健職親会 vfoster.org　Japan Depression Center(JDC) 一般社団法人日本うつ病センター　大塚製薬