月刊みんなねっと（毎月１回１日発行）　通巻 237 号　2026 年 12 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

12
2026



なつのよこがお

特集　家族へ届ける、本人たちの声
～感謝・葛藤・これからの想い

公益社団法人 全国精神保健福祉会連合会

「月刊みんなねっと」バックナンバーのご案内

これまでの「月刊みんなねっと」の中から、読者の関心が高い内容を厳選し、ご案内いたします。まだお読みになっていない方、誰かに読んで理解してほしいと思われていらっしゃる方は、この機会にぜひご覧ください。

※1年以上前のバックナンバーは、ホームページから無料閲覧も可能です

発行月	特集テーマ
2023年2月号	当事者研究
2023年5月号	きょうだいの気持ちに寄り添って
2023年7月号	なぜ暴力をふるってしまうのか
2023年9月号	訪問型の支援ってどんな支援をしているの？
2024年4月号	高校で始まった精神疾患教育〜広がれ「こころの健康社会」
2024年10月号	グループホームへの期待
2025年3月号	親なきあとを中心に〜家族のあり方
2025年4月号	オープンダイアローグによる対話的支援
2025年6月号	メリデン版訪問家族支援の現在
2025年8月号	統合失調症の早期介入とその実践の広がり
2026年9月号	双極症への理解と向きあい方
2026年10月号	精神疾患のある人と「恋愛・結婚」

その他、さまざまなテーマを多数掲載しています　料金：1冊300円＋送料80円

ご注文・お問い合わせ先

全国精神保健福祉会連合会（みんなねっと）

電話：03-5941-6345　FAX：03-5941-6347

インターネットからは　https://seishinhoken.jp/magazines

または、右記QRコードからお申込みいただけます

もくじ

2026年 12月号 通巻第237号

月刊 みんなねっと

2　**みんなのわ** ── 読者のページ

6　特集

家族へ届ける、本人たちの声～感謝・葛藤・これからの想い

クラタ・カナ、瀧沢賢広、中村英一、あっきぃ、本山久美子

14　**こころのとなり　第2回**

16　みんなねっと相談室から《第91回》
「もう生きていたくない！」苦しむ息子を抱えたお父様

18　子ども・きょうだい・配偶者　**家族いろいろ**(その79)
家族を支える側になって、初めて気づいたこと

20　リレー連載「リカバリーをめぐって、対話のように」㉕
自分の輪郭を取り戻す　(対話)畑中信乃・増田史

24　**知りたい！聴きたい！こんなとりくみ**(第68回)
「麦わら屋」の仲間が届けるアートとその広がり

28　**フレー！フレー！これからの家族会　第43回**　リカバリーカレッジあんなか(群馬県)

30　**お知らせします みんなねっとの活動**

34　**マンガ　第3話**　ラララ

〈**表紙絵**〉アンドウマキュウ（東京都）

〈**メッセージ**〉ひどく暑い日に、ふと見かけたうれしい光景を思い出して描きました。今もそんなうれしさを大切につくっています。

特集

家族へ届ける、本人たちの声
～感謝・葛藤・これからの想い

座談会

クラタ・カナ
以前は家族と同居していたが、現在は一人暮らし。家族についての話に興味があり、職員さんに勧められて座談会に参加。

瀧沢賢広（たきざわたかひろ）
一人暮らし。座談会に参加を決めた理由は、病気が重かったころ、家族のサポートを非常に受けており、その時の経験を伝えたいと思ったため。

中村英一（なかむらえいいち）
家族と同居。病気になってから家族の支えがあり、今の自分があるため参加を決める。特に昨年、父親が他界し「疾患を抱える親の想い」を振り返ったばかりで、その経験を伝えたいと思っていた。

あっきぃ
一人暮らし。自分の経験がお役に立てばと思い、参加を決める。

※所属は4名ともにNPO法人さざなみ会（https://sazanamikai.com/）

司会　**本山久美子**（もとやまくみこ）（本誌編集委員）

今号の特集は、4名の精神疾患のある方々にお集まりいただき、座談会形式で家族への思いや本音を語っていただきました。家族の中でも、特に親の立場では、本人のためによかれと思ってとった行動が、実は本人は望んでいることではなく、関係がこじれてしまうことも少なくないでしょう。本人たちは家族にどうしてほしいと思っているのか、また家族のことをどう考えているのかなど、気持ちを伺い知ることで、お互いによりよい関係で生活することができるかもしれません。

本特集が、ご家族のみなさまの理解を深め、歩み寄りのきっかけになれば幸いです。

自己紹介～それぞれの生活状況

本山　まずはみなさんから、簡単に自己紹介をお願いします。

瀧沢　現在は一人暮らしです。ただ、実家が近いので、年中顔を出しています。日中は、常勤職員のピアスタッフとして、就労継続支援B型に勤務しています。

中村　私は年末に父が亡くなったので、現在は母と同居しています。職業は瀧沢さんと一緒で、ピアスタッフとして就労しています。同じ法人に何か所か事業所があるうちの「森の庭」というところで、常勤スタッフをしています。

クラタ　私は今は一人暮らしをしています。家族とは、会ったり食事などしたり、きょうだいの子どもたちとも遊んだりしています。仕事は「ピアーズ」という就労継続B型で働いています。

あっきぃ　私も一人暮らしをしておりまして、ときどき両親に会いに行きます。両親はだいぶ年をとってきたので、その様子を見るという意味もあります。仕事は非常勤の障害者雇用として、大学で事務をしております。

信頼関係が支えに

本山　今まで家族にしてもらってよかったことや、家族との思い出など教えてください。

クラタ　きょうだいはみんな結婚しており、両親は亡くなりました。自分としては一人暮らしを希望していなかったのですが、姉に勧められて一人暮らしをしています。ヘルパーも利用しています。

　一人で自立してやれるように努力しなきゃいけないし、家族の支援もいただきたいこともあります。今は両親が亡くなり、きょうだいしか頼る人がいないので、一緒に住めたらいいなという夢はあります。



クラタ・カナさん

オンライン交流会開催のお知らせ

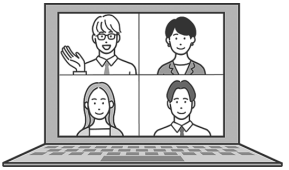
お互いの顔をみながら、みんなで語り合いましょう！

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８年８月30日（日）　担当者：前田、都道府県連役員等~~　終了
・~~第２回　令和８年10月25日（日）　担当者：前田、都道府県連役員等~~　終了
・第３回　令和８年12月27日（日）　担当者：前田、都道府県連役員等
・第４回　令和９年２月28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

2024年度精神障害者と家族の生活実態と意識調査 ～全国家族ニーズ調査～報告書（完成版）



昨年度、全国の家族会員のみなさまやみんなねっとサロンユーザーのみなさまにご協力いただきました全国家族ニーズ調査～の報告書（完成版）が完成しました。
ご協力くださいました多くのみなさまに、改めてお礼申し上げます。

ご希望の方は、https://qr.paps.jp/vaKFU
または QR コード、みんなねっとホームページよりお申し込みください。

■価格
都道府県連、傘下の家族会、賛助会員：**500** 円
一般：**1,000** 円