



# 浜家連 ニュース2月号

第282号

2024年2月1日発行

発行人 特定非営利活動法人 横浜市精神障害者家族連合会  
事務局 〒222-0035 横浜市港北区鳥山町 1752 番地  
障害者スポーツ文化センター 横浜ラポール3階  
電話 045(548)4816・FAX 045(548)4836  
URL <https://hamakaren.jp/>

みなみ会の会員が表彰されました。

副理事長 土屋克也

昨年話題になります。

令和5年6月に横浜市南区社会福祉協議会から「令和5年度 南区福祉功労者顕彰」及「令和5年度 横浜市社会福祉協議会会長顕彰」の候補者推薦の依頼が舞い込みました。簡単に言えば、福祉の活動で頑張ってきた個人、団体に横浜市南区社会福祉協議会会長名ないし横浜市社会福祉協議会会長名にて表彰するということです。よし、当会（みなみ会：正式名称、横浜市南区地域精神保健家族会）としては、区内での知名度アップ、そして何よりも永年努力されてきた会員本人の名誉と誇りを賞賛する意味で、挑戦と位置づけ、書類の作成に邁進いたしました。どちらの場合も締め切りまでに、推薦書類の作成、審査委員会の審議、受賞者への通知。



そして11月14日、火曜日関内ホールにて第43回横浜市社会福祉大会（受賞者表彰）。翌日11月15日水曜日、浦舟複合福祉施設12階ARC横浜レストランにて「南区福祉功労者感謝の会」にて受賞者表彰の式典が開催されました。その結果、当会からはそれぞれの彰に1名ずつ表彰が叶いました。表彰を記念して、お二方から寄稿して頂きました。

～最初は加藤さんのコメントです。～

「第43回横浜市社会福祉大会」に参加して

令和5年11月14日 関内ホールにて執り行われました。秋晴れの当日横浜18区より個人団体合わせて600人以上の参加でした。私は「横浜市社会福祉協議会会長感謝ボランティア活動」の部門で、土屋会長の推薦をいただき、感謝状をいただきました。横浜市消防音楽隊の力強い演奏に始まり、荒木田百合横浜市社会福祉協議会会長、山中竹春横浜市長の挨拶があり、それぞれ部門の代表が舞台上がり感謝状、表彰状を授与されました。久しぶりに横浜市歌を大勢で歌い感激しました。これからも元気に家族会活動を続けて行きたいと願っています！

加藤貞子さんより

会員 加藤貞子さんは、社会福祉法人 横浜市社会福祉法人より「令和5年度 横浜市社会福祉法人協議会会長顕彰」を受彰されました。

～次に中島さんのコメントです。～

過日11月15日、南区障がい者福祉の功労者表彰を受けさせて頂きました。感謝の気持ちを込めてありがとうございます。みなみ会に席を置き気がつけば10年を過ぎています。当事者息子は、発症から25年になります。今でも病気を認めたくない頑固な性格で、投薬もままならない限りです。医者には入院と言われてそれも聞き入れない。こんな状況を、みなみ会家族会が、日常の私のメンタルを壊さずに今日まで過ごせたのかと感謝しております。

中島雪江さんより

会員 中島雪江さんは、社会福祉法人 横浜市南区社会福祉協議会より「令和5年度南区福祉功労者顕彰」を受彰されました。

以上、浜家連関係者の皆様にご報告方々、次世代の方の励みに繋がると思い寄稿いたしました。  
尚、本稿は、みなみ会だより2024年1月号より一部転載させて頂きました。

みなみ会 土屋克也

## 第4回市民メンタルヘルス講座が開催されました

### 第4回市民メンタルヘルス講座を受講して たちばな会 稲垣宇一郎



2023年12月9日（土）、13時30分から16時の間、横浜市健康福祉総合センター4階ホールで第4回市民メンタルヘルス講座が開催されました。

テーマは実践報告～就労支援の現場から～「精神障がいと向き合いながら働く」です。

講師はNPO法人 横浜市精神障がい者就労支援事業会（横浜SSJ）統括施設長の金子由紀子氏、そして講師から「本日の主役」とご紹介を受けたお二人の当事者（何れもペンネーム）、野毛大好き氏と豆者氏の3名が登壇され、講師からのインタビュー形式で講座が進行致しました。会場には108名の受講者が、Zoomで21名の方、合計129名が受講されました。

講師の金子由紀子氏はNPO法人横浜市精神障がい者就労支援事業会（略称横浜SSJ）統括施設長・理事。2009年の横浜SSJに入職。就労継続B型・就労移行支援事業所の現場で精神障がい者の生活支援や就労支援に携わりながら、精神保健福祉士・公認心理師の資格を取得。現在法人の統括施設長と企業就労のサポートを行っておられます。

そして、当事者、野毛大好き氏は今年（2023年）45歳。23歳の時に統合失調症を発症。34歳までクローズで職を転々とし、36歳で横浜SSJへ、2年間の就労支援を経て一般企業の障害枠で就労。7年間勤務し、45歳で転職し現在に至る。（横浜SSJの職員として勤務）

また、豆者氏は今年（2023年）31歳、13歳の時に統合失調症を発症。22歳で横浜SSJへ。訓練開始後に発達障害の診断を受ける。3年間就労訓練を経て一般企業の障害者枠で就労。3年半勤務し転職の為、再度横浜SSJで支援を受け、その後障害者枠で再就職し現在に至る。とのご紹介をいただきました。

なお、お二人ともに会場ではペンネームではなくご本名でお話しをされました。

まず、金子講師の紹介でお二人の当事者が登壇されて、発症の経過と横浜SSJに繋がる前までの経過」のお話しをされました。登壇されたお二人の私の第一印象は「この方々が当事者?!」でした。しかし、発症からのお話しを伺うと、お二人とも病気との付き合い、その中での就労への取組、そして家族との関係等、半端では無い体験をされておられた事を知りました。

その事もあり、「現在の就労に至るお話しを詳しく聞きたい」と一層思い、お二人のお話しを聞き漏らさぬように耳をそばだてました。

治療の効果で、せっかく就労しても、慣れない仕事への対応、職場の人間関係等のストレスから再発し再度入院のケースは身の回りでよく聞くケースです。その事はお二人も経験をされておられました。

お二人とも、当初は障害を伏せての就職、何回かの再発を経験し、葛藤を経て、障害者枠での就職を決意するまでのお気持ちを述べられました。そして、続けられる工夫として実践してきた事をお話しいただきました。お二人に共通して挙げられたのは、一見単純作業を行う中でも、やりがい、達成感を見出す努力をされている事でした。

それに加えて、「無理をしない事、ON（仕事）とOFF（休日）のけじめをつける生活」「自分の弱い部分の把握」「できない事の発信」「一人で抱え込まない」等の言葉に成程と思いました。

当事者お二人の話を受けて、金子講師からお二人への横浜SSJとしての10年間にわたる支援のポイントについてお話がありました。

先ずは10年間という時の重みに驚きました。そして夫々違うお二人に合った支援が粘り強く継続されて来たことも知りました。

「適正の見極め・病気の特徴（統合失調症／発達障害等）に合った助言、訓練、支援」「再発予防策としての服薬の大切さを知ってもらう」「波のある症状の中で、客観的な評価を本人に伝えて来た」・・・等々

私は、特にその中で野毛氏に対して行った支援として挙げられた、講師・医師・当事者勤務先のジョブコーチ・家族・その他支援者、そして野毛さん本人による話し合い（オープンダイアログ方式）が持たれていたことが素晴らしい事だと思いました。

講師からは理解ある医師、理解あるジョブコーチ等理解あるという言葉が多く出てきました。そのようなチーム作りが出来る事は簡単な事では無いと思います。

でも、出来る事で、今回登壇されたお二人に続く方が更に出てこられると希望を持ちました。

今回はお二人の親御さんからのお便りも講師から聞かせて頂きました。

・親目線で意見を言って追い詰めた。黙って見守る事も大切。・早い段階で支援者に話せば良かった。・どこに相談に行けば良いか判らなかつた。支援機関の存在を世間一般にもっと周知して欲しい。等は私も親として全く同感です。

最後に、金子講師のお言葉として、「今は大変でも、『あの時こんな苦しいことがあったね』と思い出として振り返られる事が必ずあります。その為にも家族・本人だけで抱え込まないで、社会と繋がり合っていく事が大切と考えます」と言われた言葉が、本日伺った当事者お二人のお話しと重なりあい、希望と勇気を頂きました。



## Bブロックの家族学習会が開催されました。

### 2023年度家族による家族学習会（Bブロック）の報告 Bブロック 河野正男

今年度の学習会はBブロックとCブロックの開催が予定されており、Bブロックが先行する形で、10月7日、14日、11月4日、25日および12月2日の5回、いずれも土曜日の13:30～16:30に、保土ヶ谷区の“かるがも”で開催しました。出席者は、参加者9名および担当者（以下スタッフ）6名の他、第1回と第3回に浜家連からのアドバイザー2名ずつ、ならびに第3回以降保土ヶ谷区生活支援センターの職員1名が見学者として同席してくださいました。

各回とも、「家族による家族学習会 オリジナルテキスト」中の“家族学習会の目的とルール”の箇所を輪読後、ウォーミングアップとして簡単な体操をし、学習会を開始しました。テキストの「統合失調症を知る心理教育テキスト 上手な対処 今日から明日へ」を、各回1章ずつ、5回で5章までを輪読しました。この輪読後に、スタッフの体験などを交えながら参加者の間での語り合いを進めていきました。

今回、参加者や当事者の年齢の幅が広く、それぞれ抱えている悩みや不安は多岐に渡っているため、予め頂いている情報を元に事前打ち合わせに十分時間をかけるようにしました。

初回はスタッフおよび参加者とも不慣れのため、若干緊張気味で、多少進行にぎくしゃくしたところもありましたが、当日の司会者が詳細なスケジュール表を準備しており、これに沿って学習会が進められ、無事終えることができました。2回以降の学習会も、基本的には、このスケジュール表を参考にして進められました。

回を重ねるごとに、参加者が“場の雰囲気”に慣れ、学習会に積極的に参加するような流れが出来てきたことは大変良かったと思います。参加者間の親密度も増したようです。第4回の休憩時間中には、参加者が輪になって話しをし、メールの交換をするという光景もみられました。そして、最終回の学習会を終えて、参加者に感想を求めたところ、「学習会は参考になりました」さらに、「このまま学習会を終えるのが惜しい」というような、スタッフにとってはうれしい声が聞かれました。

## 愛する力を磨くピア学習プログラム「あいりき」を紹介します！ 倉澤政江

「あいりき」は「人を愛する」ことを考え、語ることを通して気づきを得て、人として成長することを目的としています。

親という立場を超えて昨年12月に参加してみました。(親や支援者の参加も可)  
テキストを使い輪になって語り合います。

他の参加メンバーからポジティブな褒め褒め言葉のシャワーを浴び、心が愛で満たされる経験をしました。自分自身を愛せると他者をも愛せるなあ、と感じ終了後も気分良く過ごすことができました。良い経験をしました。

「あいりき」プログラムで学んだ後は出会いの場「めんちゃれ」へどうぞ！  
HPも見てくださいね。

### 対面版「あいりき」参加者募集

日時：3月2日・3日 13:00より

場所：横浜ピアスタッフ協会事務所

定員：7名

参加費：3,000円

[Airikipeer@gmail.com](mailto:Airikipeer@gmail.com)

070-1259-4527 (村山)

### 単会からのたより

#### 息子の頑張りに応援 あいの会30周年記念誌より あいの会会員



ふり返ってみると息子が病気になったのは、まだ「あいの会」が発足していなかった34年も前のこと。21歳大学2年生でした。「大丈夫、病気じゃないから」という息子を説得して病院に連れて行った。「小さい頃から大人しい、素直な子だったでしょう。息子さんはこれからが反抗期になるのよ」と心の病であることを告げた看護婦さんの言葉は、今も心に残っています。平成12年までに紹介された心理療法を受けるために入院したり、薬がよく効くらしいと病院を変えたりしたが、元の元気な息子には戻れなかった。

平成24年この頃から、電車やバスを乗り継いでスタンプラリーや記念切手の収集、古墳や古民家などの見学に参加するようになりました。花の見頃の公園や東京、横浜の美術館には私にも声をかけてくれますのでランチを食べて帰ってきます。7月には日光への一人旅も実践できました。彼の部屋は地図や乗り物の本、パンフレット、行く先々で撮った写真、お土産が山積みの状態です。

就労支援、生活支援が実施されてから、職員さんに相談のうえ作業所に行き、手続きをしているようです。「お弁当お願いします」が通所が決まった時の合図です。

時には対人関係でつまづいたり、人と比べてノルマが劣っていると行って辞めてしまった時もあります。本人は頑張っているのに何故かつらい立場に自分を追いこんでしまうのです。しばらく休養しているうちに気持ちが前向きになるとまたハローワークに行き、新しい職場をみつけてきます。息子には作業所ではお互いに思いやるのが大切、ノルマはそれぞれに違っているのではないかと、私としては今までも沢山のスタッフのご支援を頂いている事など理解し頑張りたいと話していたのですが、たまたま出席できた「家族会」で目からウロコが落ちるような思いをしました。

親が何とか修正しようとするのではなく、本人が修正するようになるまで待つこと。まず(聞くこと。受け入れること。共感すること。そして質問すること。)など話し合いから納得しました。これからも心に止めて実践しようと思っています。80歳過ぎましたが「あいの会家族会」にはできるだけ出席して、皆さんとお話できたらと思います。

【編集後記】元旦に能登半島が大きな揺れに何度も襲われる能登半島地震が発生し、大きな被害が出て、正月気分も吹き飛んでしまいました。被災された方々にはお見舞い申し上げます。と同時に障害者が無事に避難できたことを願うばかりです。 事務局 中居