浜 家 連 ニュース1月号

第３０５号
２０２６年１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/

新年にあたって　　理事長　井汲悦子

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

会員の皆様、当事者の皆様穏やかな新年をお迎えでしょうか。２０２６年が心安らかなよい一年でありますようお祈り申し上げます。

２０２５年度の浜家連の活動は、横浜市、神奈川県の各政党と健康福祉局に要望書を提出し懇談することから始まりました。重度障害者医療費助成１級の入院費無料、精神障害者にも対応した地域包括ケアシステムの推進、安心して受けられる精神科医療と患者の人権擁護、PSW 増員等が主な要望事項でした。昨年に引き続き青葉区選出の議員さんも、PSW 増員について市会で市長に質問をしてくださいました。政党や健康福祉局との懇談、市会での質問では、残念ながら、積極的な回答は得られませんでした。その上、精神障害者に関する相談、訪問等様々な支援は主に地域生活支援センターで、基幹相談支援センターは３障害全体、区の PSW の役割の変化という方向が見え隠れしてきたように感じました。今後どのような形で要望を出していくべきか検討が必要だと感じました。

９月からは市民メンタルヘルス講座が始まり、１２月６日に第４回が終了しました。９月に行われた「パーソナリティ障害について」には、若い年齢の方、家族会に所属していない方、支援者の方が多く参加されて、今までと違う傾向が見られました。また浜家連のホームページから参加してくださった方も１０名おられました。今、どのような講座が望まれているのか今後の参考になると思いました。１０月に行われた「精神疾患の正しい治療」では統合失調症を中心にしたお話でした。精神疾患に罹患したために起きる認知機能障害の実際、その治療の研究方法など今まで以上に詳しいお話をうかがうことができました。当事者の生き辛さや苦労を改めて認識することができ、今後の研究に期待を持ちました。また、治療のゴールは症状の改善、社会機能の改善だけでなく、患者の主観的満足感の改善が大切とのこと、治療の進歩を感じました。

家族による家族学習会はＢブロック（保土ヶ谷、旭、瀬谷、泉）で１０月から開催しました。全５日間１５時間にわたる家族同士の学び合い、支え合いの活動で家族会活動の根幹と言えます。Ｃブロック（磯子、南、中、西、神奈川、鶴見）は１月から始まります。

以上のように今年度の活動は担当のみなさんのお力で順調に進めることができました。併せて、三役は関係団体の協議会や会議に参加し、精神障害への理解や家族会の存在を広く知ってもらえるよう努力しています。私も理事長２年目となり、健康福祉局の担当の方や他団体のことも少しずつ分かってきました。様々な審議会や福祉的行事に参加することで浜家連を客観的に見ることができるようになり、改めて浜家連の役割の重さを感じています。これからも会員の皆様の思いが伝えられるよう積極的に取り組んでいきたいと思います。

新年を迎えても世界は不安の空気に包まれています。戦争が多発し今まで目標にしてきた平和、人権の尊重、多様性を認め合うという事が、隅に押しやられてしまいそうです。さらに気候の変動です。猛暑、大雨、大風など地球は私達が生きて行くのに適さない星になりつつあるような怖さを感じます。空を眺めながら気がついたことがあります。太陽の動きは以前と同じだということです。安定した日の出日の入りの時間や位置は安心感を与えてくれます。「ああ、まだ大丈夫だ。前に進むしかない」と元気づけられます。地球上に起きている様々な現象をしっかり見たり感じたりしながら、目の前の為すべきことに声をあげ続けていかなければならないと励まされる思いがします。

精神障害者やその家族にとって問題は山積みですが、今年度は、障害者プラン策定に向けた「当事者策定検討会」が開かれ当事者の声を生かす取り組みが行われるようになりました。精神科病院での虐待通報も不十分ですが、公表されるようになりました。市精連や有志の会の方と協働してケアラー支援条例設立の動きも始まりました。

「支え合い」「学び合い」「働きかけ」のもとに２０２６年も一歩前に進んでいきましょう。

第３回市民メンタルヘルス講座が開催されました。

２０２５年度　第３回市民メンタルヘルス講座に参加して　　みなみ会 加藤 貞子

演　題　精神科領域で SST に期待すること
～コミニュケーションの技を磨いて１歩前進～
開催日　２０２５年１１月１６日（日）
場　所　横浜市健康福祉総合センター
講　師　片柳 光昭 氏
ふくしま心のケアセンター　避難地域センター長
SST]普及協会認定講師

先生は１４年前の 2011 年 3 月の東日本大震災で被災された人々の心のケアに関する支援を担うため、これまでの横浜市総合保健医療センターから仙台に赴任されました。

奇しくも丁度１５年前の秋、みなみ会の定例会で当時横浜市総合保健医療センターデイケア係長だった片柳先生をお招きして家族 SST～肯定的な会話を作り本人の回復力につなげる～というテーマでご講演頂きました。当時まだ新しい“リジリエンス”という考えを理解し、ご本人のレジリエンスが高まるような対応について学びました。（レジリエンスとは病気に対する抵抗力、病気からの回復力）～当時の資料より～、１５年経って再び ～コミニュニケーションの技を磨いて１歩前進～ と進化したテーマのご講演がとても楽しみでした。

今回も会場参加者に配られた講演資料を基に舞台上の大画面のスクリーンに映りだされたテキストの説明は丁寧で分かりやすく、ソフトな語り口は心地よく、頭では理解できました。が、現実の日常生活ではその教え通りにいかないことも多々あり、難しい課題ではあります。

印象に残ったスキルも言葉もいくつかありますが、真に役立つ SST とは、価値の再発見の SST に欠かせない関わりその１，“肯定する”①労う②受け入れる③応援する 対象者の発言者にたいして「でも」「だけど」「しかし」のない会話。肯定できるところがない場合、できて当たり前と思っている心のメガネを外しましょう。

他にも精神科領域での進化したコミニュケーションスキルは満載でした。

そして最後に先生は会場の皆様にこう語りかけられました。

「もう一人どうしても労ってもらいたい人がいます」

ご自身を労ってほしいです！よく頑張った自分！自分抜きには語れない。「あなたの笑顔を待っている人がいます」と、そして「演習」として頭に浮かぶ“その人”を肯定する（感

謝したり、褒めたり、労ったり）行動を思い出して、最低５つは書きましょう、の実践でした。その時、会場には癒し系のＢ・Ｇ・Ｍが流れ静かな豊かなひと時でした。
　１１月の小春日和の中で開催された、市民メンタルヘルス講座の３回目も、とても有意義でした。

シンポジウム『8050 その前に』が開催されました。

シンポジウム『8050 その前に』-親なきあとの「あんしん」に向けて

すずらん会　竹内 貞子

　去る１１月１３日（木）都筑区役所・大会議室にて『8050 その前に』-親なきあとの「あんしん」に向けてーのテーマでシンポジウムが高齢者虐待防止事業として総数５０名参加のもと、開催されました。
　参加者は区内の医療・介護関係者、家族、シンポジストとして弁護士さん、ケアマネ会、精神部会、市健康福祉局生活支援課それと家族会からは私・竹内が出席しました。
　まとめとしては、早い段階から支援制度につなげておくこと、親なき後に備え様々な道を探ること、エンディングノートを子供と一緒に作ること等がテーマとしてあげられました。
　私竹内から子供の社会資源の世話になっての一人暮らし（長男/54 歳、発症から現在で 40 年たちました。その後、内科の病気等は少しありましたが、安定した一人暮らしを続けることができて、親として心配なことはなくなりました。）を始めての経過と感想を話しました。とても共感されました。

「第５期横浜市障害者プラン　当事者策定検討会が開催されました。

　第５期横浜市障害者プランについて、当事者による当事者策定検討会が開かれました。浜家連から当事者の方３名を推薦し、この検討会に出席していただきました。その報告が届いています。

「第５期横浜市障害者プラン　当事者策定検討会（第１回）に参加して」　ｍｋ

　全２回のうちの第１回目が、晴天の 11 月 22 日土曜日、場所は横浜市役所 18 階の会議室にて、総勢 36 名、６グループ６人に分かれての意見交換が行われました。たくさんの意見が活発に行き交う、熱気のある検討会となりました。この検討会は、「第 5 期障害者プラン」の作成に向けて、10 月までに横浜市内各区で行われたグループインタビュー（対象:障害当事者、家族、支援者）をふまえて、更に深めるために行われました。
　わたしの参加したグループでも、様々な分野に対してたくさんの意見が出ました。冒頭で、「障碍者と健常者が、ふだんからもっとかかわる場があると、障碍理解が深まるのではないか」「子どもと、障碍者が交流する機会がもっと欲しい」「学級が別でも、（障害者と健常者）学校は一緒にして、お互いに身近に感じる環境が、小さな頃からあることが大切ではないか」と、インクルーシブ教育などによって障害理解を進めていって欲しいという内容の意見が、たくさん出ました。実はわたしは、栄区において[れいんぼうの会]という活動をしています。障碍者・健常者の枠、また年齢も子どもたち～高齢者の枠を超えての、交流をする会の活動です【栄区後見的支援室とんぼ内、2024 年.3 月立ち上げ】。冒頭の出来事によって、わたしは自分が関わっている活動への意欲を、とても深めることができました。またわたしは、「障害年金だけでは一人暮らしが難しい金額であり、かつ体調・体力面で週 2、3 日の勤務なら可能という人も多い。そういった人

たちが安心して仕事し、自立した暮らしも出来るように、週 2、3 日でも正規雇用（正社員）で働けるような、法整備・しくみづくりを、国と連携して進めていって欲しい」と伝えました。

普段接している、精神障害の方以外に、身体障害、知的障害の方々、また横浜市の福祉施策を進めてくださっている横浜市健康福祉局の皆様ともお会いできたことは、わたしの見識を広めてくれるとても良い機会ともなりました。

重要な役割に緊張もしましたが、今回、貴重な体験の機会をくださった家族会の皆様に、お礼申し上げます。第２回も、楽しみに参加いたします。

（栄区、精神障害当事者、40 代）

【 あおぞら会からうれしいお知らせが届きました 】

あおぞら会　横浜市社会福祉協議会会長彰　受賞

令和７年 11 月 18 日　関内ホールにて
30 年以上団体功労賞　金沢区社協の推薦で
頂きました。

おめでとうございます！！

単会からのたより.

「感　謝」　　もみじ会　T.ひろこ

もみじ会に参加して 6 年ぐらいになります。息子が統合失調症と診断され、今まで聞いた事がない病気に不安と戸惑いを感じる日々でした。そんな時に「もみじ会」を紹介して頂いて少しずつ変化していきました。

誰にも相談出来ず孤立する毎日でしたが。私以外にも同じ病気で悩みを抱えている人がいる事を知りました。そして話を聞いて下さり、共感してくださいました。私が行き詰まった時は「①待つ事②声を聴く③委ねる　この３つが大事よ、きっと大丈夫よ」の言葉に救われた気持ちになりました。そして私の居心地の良い場所になりました。区役所のワーカーさんにも大きな支えになって頂いています。また夫婦でＳＳＴ に参加して傾聴の大切さを知り何より主人が大きく変化し本人との関わりが良くなり私達は人に恵まれた環境で少しずつ笑顔になれました。笑顔が増えると本人も少しずつ体調が安定してきて今は落ち着いています。

まだまだ山あり谷ありの繰り返しでしょうが。たくさんの方々の支えを頂いて自分の生き方を見つけられたらと思います。

【編集後記】２０２６年が静かに明けました。清々しい気持ちになります。初日の出に向かって、あるいは初詣で皆様は何を願ったのでしょうか、

浜家連は今年も要望書を横浜市や横浜市会へ提出・懇談を行い、我々の思いを訴えます。市民メンタルヘルス講座の開催、家族学習会の実施、電話相談・・・、その他さまざまな事業や活動を行います。これらが障害者はもとより、その家族が「精神障害があっても生きづらさを感じない暮らし」が実現できる社会を作るための一助になればと願います。

さて、２０２６年はどんな物語が紡ぎ出されるのでしょうか。

本年もよろしくお願いします。　　（事務局 中居）