



# 浜家連 ニュース4月号

第308号

2026年4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/>

## 2025年度 市民メンタルヘルス講座を振り返って 副理事長 音田園恵

今年度9月から翌年の1月まで、5回の市民メンタルヘルス講座が開催されました。第3回ではZOOMを見ることのできないトラブルがありました（申し訳ありませんでした）が、何とか手当でき再開することができました。5回目に「落語」の企画がありました。これまでとは、趣きが異なる講座になることに、浜家連の中でも意見が分かれていましたが採決すると、「落語」に多くの関心が寄せられました。お陰様で好評をいただきました。



回	開催日	テーマ	講師	参加者数
1	9/27 (土)	パーソナリティ障害について ～安定した「わたし」を取り 戻していく治療とは～	三恵会西ヶ原病院 林 直樹 氏 精神科医	会場： 145名 Zoom： 31名
2	10/25 (土)	精神疾患の正しい治療 ～脳と心の病氣”について～	国立研究開発法人国 立精神・神経医療研 究センター理事長 中込 和幸 氏 精神科医	会場： 138名 Zoom： 39名
3	11/16 (日)	精神科領域でSSTに期待す ること ～コミュニケーションの技を 磨いて一歩前進～	ふくしま心のケアセ ンター 避難地域支 援センター長 片柳 光昭 氏 医学博士	会場： 109名 Zoom： 28名
4	12/6 (土)	入院ではなく、地域で支える ～アウトリーチ（訪問型支 援）とは&ベルギーの医療改革 から学ぶ～	株式会社 Link with 訪問看護ステーショ ンWing 管理者 増子 徳幸 氏	会場： 97名 Zoom： 20名
5	2026年 1/24 (土)	心のバリアフリー ～落語に見る『居場所』と 『生きがい』～	落語ユニバーサル デザイン化推進協会 落語家 春風亭昇吉 師匠	会場： 135名 Zoom： 19名

各回のアンケートに忌憚のないご意見をいただきありがとうございました。一部をご紹介します。

- 第1回；内容が難しかったが、明るい兆しが見えて前向きに明るく過ごしていくことが大切とお話しに希望が持てた。
- 第2回；具体的な統計を取り研究を進めてくださっていることが嬉しい。是非、家族からのデータを受け入れるシステム（情報）も使っていただきたいと思う。レジストリの研究で可視化されたデータが出来ればより個々にあった投薬や支援ができるのではと期待を感じた。
- 第3回；「でも」「けど」「しかし」のない会話の大切さ。見えていることが「あたりまのメガネを外しましょう」とのお話しに納得。
- 第4回；アウトリーチ支援について現状が知れて、また今後非常に期待が持てる講演でした。
- 第5回；たくさん笑いました。それだけでなく学びもあった。心が軽くなった。笑うっていいですね。「共生社会」は、今こそ必要な時代だと思う。「排除する」「なかったことにする」が良くない。同感です。

ある会員から、せっかく講演を聞いてもいつの間にか忘れてしまうのはもったいないと意見がありました。幸い家族会用にDVDがありますので、ぜひ活用していただきたいと思います。

## 浜家連の動き

.....



### 川崎家族会あやめ会と浜家連との懇談会が行われました。 副理事長 倉澤 政江

2026年2月19日（木）13時よりラポール会議室に於いてあやめ会と浜家連の懇談会を開催しました。あやめ会より8名の役員をお迎えし、浜家連は9名の理事が参加してお互い熱のある意見交換の場となりました。

内容としては共通課題ともいえる、「会員増や家族会活性化について」と「若い会員の要望と独自の活動」を話題の中心に据え話し合いました。

あやめ会は2022年より地域に開かれた家族会を目指し、各単会とあやめ会共同で「家族会交流会」を各区で開催。それまで減少傾向にあった会員数が交流会等をきっかけに増加に転じたとのことです。家族交流会を通して10・20代の当事者を家族に持つ若い方が入会するようになり、新たに「若者の会」を立ち上げました。横浜市大病院の石井美緒先生（児童精神科医）の協力も得て、2ヶ月に1度定例会（学びと語り合い）を開催しています。「新しいぶどう酒は新しい革袋に」の例えのように新しい柔軟性のある革袋が求められているのだと、とても興味深く聞きました。

浜家連も会員の減少が続く家族会活動の活性化は大きな課題です。「家族による家族学習会」を続けてきましたが、大きな会員増には繋がりません。しかし、近年若い当事者を家族に持つ方の学習会への参加が増えてきました。これまで折角繋がった若い家族とのご縁をそのままにしてきてしまったことを残念に思い、今更ながら浜家連も若い家族の会の必要性を感じました。

あやめ会との交流懇談会は今回で2回目になりますが、これからも続くことを願います。

### 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 当事者策定検討会（全2回）の第2回目に参加して

昨年11月22日（土）に続き、第5期横浜市障害者プラン 当事者策定検討会（全2回）の第2回目に、2026年2月21日（土）に参加させていただきました。場所は前回と同じく、海近くの横浜市役所会議室にて、人数も前回と同じく40名弱でした。30・40・50代グループ（当事者5名、+進行や補佐の方数名）の様子を、ご報告します。

前半では、障害者プランの基本目標（一番中心となる目標）案の中にある言葉「インクルーシブ」の意味を、皆で考えました。検討会の案内資料によれば、「インクルーシブ」の意

味は、簡単に言うと「みんなが参加できるようにする」ということです。]とのことです。「よき仲間であってほしい」「障害があってもなくても、不自由なく暮らせること」「(単に同質化する方向性ではなく)“共に生きられる”のために、互いの“違い”についてよく知ること」「いろいろな人が、みんな希望を持って、取り組める社会」「配慮は、必要なところに必要な分だけ。適度な距離感。」「共生よりも“共感”社会」「どんな人も主役になれる社会参加」など、どれも当事者の視点にあふれた考え方でした。

「インクルーシブ」のような、新しい概念・言葉は、時代を切り開いてくれると同時に、ともすると“スローガン”となってひとり歩きし、中身を伴わないまま大きな力を持っていくことがあると思います。したがって、丁寧に意味を読み取り、かつ用いていくことが必要だと強く考えます。

後半では、【安全・安心（保健・医療や防災の推進）】や【住む・暮らす】など「生活の場面」における、施策の目標について意見交換しました。「障害のある人たちと地域の人たちの、交流・イベント・学べる場・語れる場を定期的に設定していく会を、各区に3個（仮）設置する」「DMAT（Disaster Medical Assistance Team；大規模災害や事故時に活動できる医療チーム）を、横浜市で独自に設置する」「主要ターミナル駅に、仮眠の取れるベッドのある、障害者専用の休憩室を、市内で5か所（仮）設置する」「生活支援センターを、精神に加えて、知的・発達・身体等、すべての障害に対応する居場所にする」など、どれも、実現すればとても有効だと思われる具体的な意見が出されました。

今回の2回の検討会での、当事者の人々の意見が、たくさん反映されること。それにより、次期の横浜市障害者プランが、実効性の高い当事者目線の生かされたものになり、障害のない人々（＝障害をもつ可能性もある人たち）も、障害のある人々も、人間の尊厳を守りながら生きていける、人生の幸せも感じることでできる横浜市となることを、願います。

（精神障害当事者、40代）

## 横浜市の精神保健福祉ガイド（第14版）の発行 ガイド編集委員会 安富 英世

3年前の2023年3月、浜家連の『横浜市の精神保健福祉ガイド』（第11版）を、印刷物（書籍）として浜家連全会員に配付いたしました。

『精神保健福祉ガイド』は、社会資源を掲載することから、その内容は変更を余儀なくされます。そこで、一昨年（2024年）の第12版以降、印刷物の制作は行わず、浜家連ホームページでの掲載とさせていただきます。会員におかれましては、ホームページに是非アクセスしていただき、必要な箇所は、画面表示またはダウンロード等でご利用ください。

### 横浜市の精神保健福祉ガイド

（第14版）2026年3月



特定非営利活動法人  
横浜市精神障害者家族連合会

URLは、以下の通りです。

<https://hamakaren.jp/publics/index/19/>

今回第14版の発行にあたり、各区の福祉保健センター・高齢・障害支援課のご担当者様に、生活教室の実施状況やボランティア・ピア団体の活動を中心に、情報最新化を図るご便宜を図っていただきました。厚くお礼申し上げます。

なお、記載内容に誤りがある場合は、浜家連までお知らせくださるようご協力をお願いします。

2026年3月

## 単会からのたより

### 「青いとり作業所」のご紹介

施設長 松田 尚文

皆様こんにちは。  
地域活動支援センター「青いとり作業所」です。

「青いとり作業所」は京浜急行線金沢八景駅より徒歩約10分、金沢区柳町、目の前は平潟湾という素晴らしい場所に位置しており、今年で事業所設立43年を迎えます。

現在の登録利用者数は30名で、毎日の利用者数は13名程度です。継続利用年数が長い方が多く、毎日和気あいあいと活動に取り組んでいます。

活動内容は農業用機械の部品組み立て、富岡総合公園のトイレ清掃、マンション共用部の清掃、公園の草刈り、チラシの仕分けとポスティング、メール便の仕分け投函等多岐にわたります。どの作業も利用者の皆さんが地域活動の一員としての自信と誇り、そして責任を持ち行っています。

また、活動は作業ばかりではなく「絵画教室」や「プラモデル同好会」、「ゲーム交流会」等の活動が月に1回、更に毎月第3金曜日には映画鑑賞や各種施設見学、カラオケ等の「外出レク」も行っており、仕事とレクリエーションをバランスよく取り入れ「メリハリのある」活動を心掛けています。

「青いとり作業所」の利用者さんは思いやりと優しさが溢れた方ばかりです。昨年は新しい利用者さんが1名加わりました。細かい仕事の手順や作業の流れは当初、職員が説明しますがその後は先輩利用者の皆さんが優しく丁寧に教えてくださいます。新しく仲間になった利用者さんも、現在では全ての作業を一人で完結させられるほどに成長しました。利用者さん同士のコミュニケーションが活発であるのも「青いとり作業所」の特徴です。

「青いとり作業所」は今後も利用者の皆さんが、地域でいきいきと過ごせる「居場所」として活動を続けて参ります。今後も皆様のご支援を宜しくお願い申し上げます。



### 【編集後記】

厳しい寒さが終わり吹く風に心地よさを感じる季節になりました。これまで家に閉じこもりがちでしたが、外へ出て歩いてみると道端に咲く春の草花を楽しむ事が出来るかも知れません。

各単会では来年度に向けて活動内容などについて、話し合いや討論が行われている事と思いますが、浜家連でも2026年度の総会に向けて準備を行っています。

皆様へは書類の提出や会費納入などいろいろなお願いをしておりますが、ご協力をよろしく申し上げます。そして今年度の活動に希望が持てるような議案書を、総会に提案できればと思います。  
(事務局 中居)