



【 定例会で 親なき後 をテーマに学習 】

7月、親なき後について、大久保様を講師に「当事者のための備え 家族はどんなことが出来るか、一緒に考えましょう」をテーマに、家族会で家族・当事者相談支援を担当されて5年間、その後訪問支援ができる自立生活訓練事業所「イマココ龍ヶ崎」を立ち上げてから5年間の間に、親なき後に直面して気付いた数多くのことを4つのテーマで分かりやすく解説していました。①金:(自分で自分の)お金を使うことが出来るのが大事。障害年金など、自分のお金はできるだけ自分で管理しておき、(それで)暮らすこと。家庭に食費を納めること、小遣いを毎月得て、好きな買い物をするのも備えになる。②制度、社会資源:お金の管理ができないとか、お金が無いとかに備え、福祉の制度を知ること。③生活:暮らす場所を決め、日常生活をこなすこと。④相談者:役所など、支援者に知っておいてもらうこと。家庭がひとり親の当事者は、あっという間に親なき独り者になります。親なき後に備えて、何を伝え、何を身に付けておくと一人で生活ができるか。無理むり!から大丈夫!へ、そしてほめる事。家族は一番の理解者でありたい、との感を強くしました。

9月、親なき後に至り、当事者のためにと蓄えた財産はちゃんと当事者が使えるだろうか?これに向き合うため、親なき後を見据えて 財産を安心できる方法で子に残す — 成年後見制度と、制度を精神障害者のために利用する際の注意事項 — をテーマに、取手精神保健福祉家族会ホットスペースの副会長でファイナンシャルプランニングなど数多くの技能のもと当事者・家族に寄り添う浅野様から、親なき後、本人が安心して生活していくための諸制度並びに本人が平穏に生活していくためのお金の残し方を、制度の活用場面・得失や、残された子が使うために親が生前から気を付けていなければ子に負担がかかる事例をそれぞれ丁寧に解説いただき、質疑にも、アドバイスを交えご対応いただきました。(竹之内 啓吾)

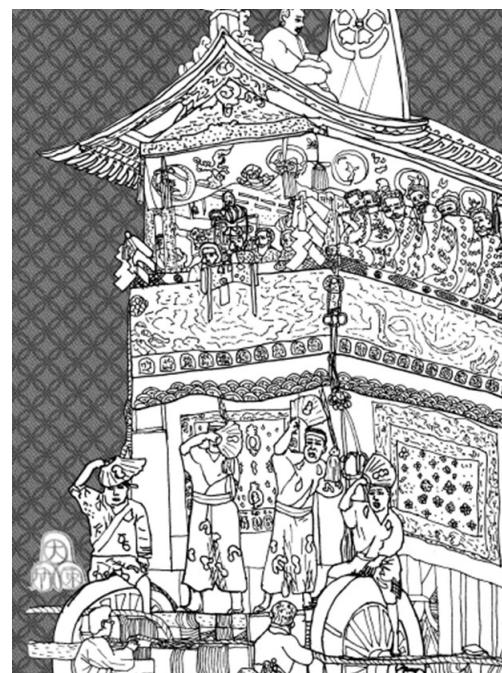
【 みんなねっと京都大会に参加して 】

9月6日、精神保健福祉の未来を描く-家族ほっこりまるごと支援を目指して-をテーマに、京都テルサで開催の大会に参加し、全国から集まった700人超と思われるご家族らとともに大事な話を聞きました。各参加者からの報告を共有します(K・T)

基調講演は、たかぎクリニック院長高木俊介氏で「人と人との対話が拓く精神保健医療福祉のこれから」では、福祉や医療は経済的な限界を理由に今後ますます切り詰めていくと指摘されました。(次頁に続く)

これまでの主な活動(2025年7-9月)

月 日	項 目	場 所
7月2日	コミュニケーション障害研究会	市民活動センター
7月5日	定例会	市民活動センター
7月10日	みんなねっと医療費助成セミナー(Zoo	みんなねっと主催
7月14日	県南かれん	総合福祉センター
7月17日	県連理事会(Zoom)	県連主催
7月19日	婦人茶話会	総合福祉センター
7月25日	あすかユーハイネット公開講演会	あすかユーハイネット
7月26日	役員会	市民活動センター
8月2日	定例会	稻敷市新利根公民館
8月6日	コミュニケーション障害研究会	市民活動センター
8月23日	懇親会	しゃりま
8月30日	役員会	市民活動センター
9月3日	コミュニケーション障害研究会	市民活動センター
9月6日	みんなねっと京都大会	京都テルサ
9月8日	県南かれん	総合福祉センター
9月13日	定例会	市民活動センター
9月20日	婦人茶話会	総合福祉センター
9月27日	役員会	市民活動センター



その現実に重さを感じつつも、「だからこそ人ととの対話が未来を拓く」という言葉に希望を見出しました。また、精神医学はどうしても薬物療法に偏りがちで、ACTやオープンダイアローグのような取り組みがなかなか実践に結びつきにくいという現状も語られました。薬は大切だけれど、人との関わりの中で支えられることも同じくらい必要だと改めて感じました。(T・T)

毎日仕事として関わっている福祉の現場で、何か大きなモヤモヤとしたものを感じていたところだったので全国大会の学びでその何かがわかるかなと思い参加してみることにしました。

モヤモヤの正体は最初の基調講演で少しわかりました。講演者はACT(多職種チームによる包括型生活支援)を長年にわたり牽引してきた精神科の高木俊介氏でした。「重度の障害を持つ人でも地域で安心して自分らしく暮らせるように一人一人の尊厳を大切にした訪問での寄り添い型」の支援は全国的に広がるかと思いきや、なかなか広まらず、逆に財政的に厳しく縮小の傾向にあるようです。今の日本では精神医療や福祉のシステムの制度ができてもそれを実施推進していく「公助」の力がだんだん弱くなっています。それをNPOなどの「自助」「共助」でがんばって支えてきたところへ、このところ「商助」?が加わって来たそうです。一部上場の企業や投資家、株式会社などが福祉産業での儲けを見込んで参入しているのは全国的な傾向だというのです。確かに全国的規模でグループホームを展開していた会社が入居者の人権をないがしろにした経営で不祥事を起こし報道されました。本当に儲け主義だけの参入では困ります。私たち利用する側がそれを見極めることは難しいからです。

最近は県南地域にも株式会社などによる新しいB型、A型の就労支援事業所やグループホームなどが多くなってきて、地域に利用できる社会資源が増えるのはとてもよいことだと思っています。家族から離れて地域で安心して生活ができる住居と日中の働く場所や居場所があれば、支援を受けながら十分に自立した生活ができるからです。昔と比べると現在ではずいぶんたくさん的人がそうした生活をすでに始めているところです。そして実際にこうした事業所とのお付き合いの中でいろいろお話しを聞いてみると、障害福祉の考えをきちんと持ち、一人の人としての尊厳を大切にした支援をしてくれる事業所であり管理者であることが多いように思われます。

これからも地域の社会資源には多くの需要が見込まれ、新しく参入される事業者に未来を託せざる得ない状況もあります。当事者にとってよりよい優良な事業所や支援者がたくさん増えることを心から願っています。

当事者の方々が地域で安全に安心して暮らせるようになるために家族会の役割は大きいと思います。まず公的機関(市役所や社協等)としっかり繋がり現状や今の希望は何かを伝える事ができます。家族会の一人一人が支援の関係者や当事者の方々、また地域の皆さんなどとつながり、現状や希望の声を民間の事業所にも伝えることができると、お任せきりではなく一緒によりよい資源に育てる関係もできるのではないかと思っています。(T・O)

昨年に続き2回目の全国大会に参加させて頂きました。実は今回は息子Kも一緒に参加出来た事に感謝致します。日帰り参加の大会でしたが無事に楽しく過ごした一日でした。

まず全体会の中で精神科医の高木先生の講演でした。現場の声として障害者福祉と連携して精神障害者の地域生活を支えるための医療が手薄。このような中でオープンダイアローグはかすかな光でしたがまだ日本で広がる実践できるシステム・経済資源がないとの事。今の状況を力強くおっしゃっていました。(Y・F)

分科会は、「親なき後を生きる」に参加しました。その中で親亡きまえが必要で、生前に出来る事を親が準備する事で当事者を孤立させないと聞いてその通りだと思いました。又、親なきあとに備えるための相談窓口である「親なきあと相談室」を各地で整える動きが広がっているようです。ただ、まだ限られているとの事です。

親なきあとは家族だけで考えるのではなく、支援者や地域と一緒に考えるのが大切との事で、家族会の役割の大切さを改めて感謝しました。(Y・F)

分科会は、田野中恭子氏による「精神的にしんどい親と子の家族まるごと支援～ヤングケアラー」のお話を聞きました。精神疾患を抱える親と子を周囲が理解し、社会資源を活用しながら支援・見守ることで子供の健やかな成長を支えられるという内容で、とても心に残りました。今回の大会での学びを日常の中で少しずつでも活かしていきたいと思います。改めて家族会活動の大切さを実感しました。(T・T)

分科会は、障害者交通運賃割引に関するこれからの取り組みについて学びました。(次頁に続く)

2006年、身体障害者向けの助成から始まったこの制度は、昨年まで精神障害者だけ除外されていたが、10年来のみんなねっとに結集した家族会の各社への働きかけもあり2025年4月から大手私鉄やJR各社で精神障害者の運賃割引が実現したこと、しかし100km超の区間は対象外など制限が付き、積極的な社会参加が促されないなど課題があります。みんなねっとは引き続き、距離制限の撤廃、適用する手帳(1種、2種)区分の撤廃など格差解消・本人のニーズに基づく支援制度に向け取り組むことを表明されました。

このような働きかけが影響し、茨城県で関東鉄道がこの4月から精神障害者への適用開始(介護付き、2種は同定期券のみ)に至ったのではないかと考えました。(K・T)

【 ブルーベリーのひととき 】

母と私、そしてまだ小さかった娘と三世代でブルーベリー狩りに出かけた。

「ここら辺は食べごろだよ！」「おいしそうなの見つけた！」と、畠のあちこちで声をかけ合いながら、摘みたてのブルーベリーをその場でつまんではパクパク。口の中いっぱいに広がる甘酸っぱさに、娘の頬は幸せそうにふくらむ。

帰り道、紫に染まった指先を見せ合っては「勲章だね」と笑い合った。

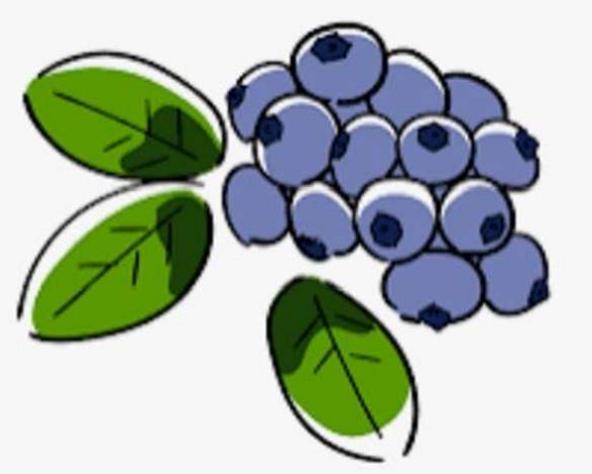
ブルーベリーチーズスムージー 2人分

- ・冷凍ブルーベリー100g
- ・クリームチーズ(小さくちぎる)20g
- ・グラニュー糖大さじ1
- ・牛乳150cc

全ての材料をミキサーに入れスイッチオン！

ミキサーのスイッチを押すと、ゴオーッという音とともに、鮮やかな紫色がぐるぐると渦を巻く。見てるだけで涼しくなる瞬間だ。

いつか、このレシピを娘も引き継いでくれたら嬉しい。
ブルーベリーの甘酸っぱさと、夏の日の思い出まで、
一緒に味わってくれたらいいな。(キップス)



【 もうひとつの春 】

小旅行をした。以前からの私の夢と、母へのプレゼントだった。晩春、香取神宮に行くことが出来た。

うっそうと生い茂る神々の森を、一步一步踏みしめること、おおよそ二十分。大きくて、大変立派な、赤みがかった境内が現れた。鳥居に頭を下げ、手を合わせ、この世と天界の境界線にいるような気分だった。心、いや魂を預けるように、拝んだ。帰り際そばを食べ、母はお団子を買った。悩み続けた日々が晴れるような、私なりの成功体験だった。

だけど、いつか、私もひとりになる日が来る。せめて、ひとりでも生きてゆける、非常に険しくて苦難艱難な道、それが、私の本当の春なのかも。

【梅】梅は寒の中で咲き、百花にさきがけて咲く、そのたくましさ見習いたい。やがて散りゆくが、また芽吹き咲く、人生もそうでありたい。(H・S)

家族会のおもな蔵書

書名	著者
Q&Aでわかる こころの病の疑問100	中央法規出版
50年のあゆみ 2冊 茨城県連	茨城県精神保健福祉会連合会
みんな神様をつれてやってきた	宮嶋 望
やさしい統合失調症ハンドブック（小冊子）	日本精神神経学会
障がい者のための防災マニュアル	とりで障害者協働支援ネットワーク
当事者の体験から学ぶメンタルヘルス市民講座	松浦幸子
精神障がい者家族相談事例集 3冊	みんなネット
マンガでわかる統合失調症 家族の対応編	高森信子
精神障がい者の家族への暴力というSOS	藤山正子
親なき後に備える 2冊	コンボ
看取りの医者	平野国美
上手な対処 今日から明日へ (12冊)	コンボ
精神科医のイメージと能力に関する調査報告 (1冊)	夏莉郁子
精神保健医療福祉白書	星和書店
茨城県に暮らす精神障害者の医療費の負担度に関する調査報告書	茨城県精神保健福祉会連合会
家族による家族学習会ガイド 第2版	コンボ
統合失調症 岩波新書	村井俊哉
精神の病気 発達障害編 Newton別冊	Newton
精神の病気 依存症編 Newtonライト	Newton
精神科医が語る精神の病気 Newton別冊	Newton
地域包括ケアのまちづくり	東京大学高齢社会総合研究機構
障害者白書 令和2年版	内閣府
パンフ 家族による家族学習会「配偶者版」の普及を目指して 2部	みんなねっと家族学習会企画PJ委員会
心の病気の回復は家族の学びから 新宿フレンズ50年の道のり	新宿区精神障害者家族会
あなたの力が家族を変える(2005年版)	高森信子
スッキリ解決 みんなの障害年金	社労士 吉野千賀
つっか一のショーガイ学習 2冊	土屋徹
レツツ当事者研究2	べてる しあわせ研究所
レツツ当事者研究3	べてる しあわせ研究所
ピアサポートを文化に	相川章子
統合失調症の人が知っておくべきこと～突然死から自分を守る	コンボ編
WRAPのリカバリストーリー～それぞれの物語	コンボ 坂本明子編
元気回復行動プラン WRAP	メアリー・エレン・コーブランド
わかりやすい障害年金入門～申請から更新まで	井坂武史
ACTブックレット 1 ACTのいろいろ 多職種アドリーチームの支援 入門編	伊藤順一郎 久永文恵
ACTブックレット 2 ACTの立ち上げと成長	伊藤順一郎 久永文恵
おかあちゃん、こんな僕だけど、産んでくれてありがとう	青木聖久
精神・発達障害がある人の経済的支援ガイドブック	青木聖久
こころの病からの救い	中山 周(ちか)
ハッピー・エンディングノート	丸山 靖美
生きづらさをひも解く 私たちの精神疾患	YPS横浜ピアスタッフ協会他
個別サポート付き障がい者向け住宅という選択	紀 林
精神科医のイメージと能力に関する調査報告 続報	夏莉郁子
川柳で読み解く統合失調症	湊 高広
やってみたくなるオープンダイアローグ	解説 斎藤理 まんが 水谷緑
あしあと	群馬県精神障害者家族会連合会
月刊みんなねっと 2013.3-	全国精神保健福祉連合会

市民活動センターの家族会キヤビネット内に保管しています。借りる際は貸出管理表に記入してください。返却の際は返却日を記載ください。

【編集後記】

茨城県精神保健福祉会連合会は、家族会および連合会の活動を、関心がある方に広くお知らせし、PRをするため、今年度、ホームページを開設し、さらに親しみを持って受け入れていただけるような「こころの回覧板」なるユーチューブ動画も連載することになりました。いちどご覧いただければ目を瞠(みは)られるかも知れません。

QRコードを読み込めば見られます。(K・T)

これから予定(10月-)

月日	項目	場所
10月1日	コミュニケーション障害研究会	市民活動センター
10月4日	ふれ愛広場	ふれあい公園/総合福祉センター
10月11日	定例会	河内町中央公民館
10月16日	障害者福祉の集い	常陸大宮市文化センター
10月18日	婦人茶話会	総合福祉センター
10月25日	役員会	市民活動センター
10月26日	みんなねっと関東ブロック群馬大会	前橋市社会福祉総合センター
10月30日	精神保健福祉フォーラム	ザ・ヒロサワシティ会館(水戸)



茨城県精神保健福祉会連合会 YouTube
茨城県精神保健福祉会連合会 YouTube