



新年に向け、家族会の皆様の健康をとご多幸を心よりお祈ります。

先月の定例会は社会福祉法人社ゆっこらの理事でゆっこらボランペの家施設長の川道様をお迎えし、龍ヶ崎、つくば、つくばみらい各市で行うゆっこらの紹介をしていただきました。グループホームを住まいにしたり、近所で展開する就労支援・地域活動センターに通所する方々の生活の様子や、メンバーさんの高齢化もあり、例えば酷暑の夏に外出の作業に代わり室内での内職作業を増やすなど最近の工夫、製菓調理販売・平飼養鶏事業は廃止したこと、そして虐待防止、感染防止、避難訓練などへの取り組みまで、丁寧にご説明いただきました。

グループホームの住人はずっと暮らしていくかとの質問に対し、高齢化に伴いある程度の介護により継続できるが、排せつ・入浴など要介護3程度になられた場合は対応が難しくなるとの率直なお答えがあり、現実の厳しさを感じたところです。(竹之内 啓吾)

### 【 県連家族会会長会議・研修会に参加して 】

先月、水戸の社会福祉法人ひだまり会理事長の横山泰助様から「声を挙げることのことの大切さ～家族会の皆様へのメッセージ～」と題する講演をいただき、障害者支援の当事者として今、心配している事を国際社会の情勢もふまえ率直にご紹介いただき、午後のグループワーク(GW)へのご参加も含め有意義な時を過ごすことができました。

県連からは、①当事者の投稿など作品を掲載する創立60周年記念誌の作成中であること、②陳情活動では医療費助成の拡大、学校教育の場での啓発と、にも包括ケアシステム並びに地域生活支援拠点整備、ピアサポートの推進の4項目の要望は変わらず、内容はその推移に見合い進展していることと関東鉄道に初の陳情書を提出したこと、③家族相談事業では兄弟・子供からの相談も増えてきたこと、④県障害者施策推進協議会ではにも包括に関する協議の場を設置した市町村数が8割に達するも委員に家族・当事者が見込まれていない、また県でも「こころのサポーター養成事業」に取り組むよう要請したとの紹介がありました。

GWでは、4グループに分かれ1時間超の顔の見える熱心な話し合いから家族会への思いや気づきが生まれました。大切な家族会の運営を託せる人や若い家族の関心が得られる運営など共通した悩みがだされた一方で、家族相談の支援力を人脈も含め広げたいこと、つながりを深めるお楽しみ会の定期開催、当事者の会への参加や当事者会への期待・アドバイスなど積極的に語り合う場になりました。(竹之内)

### これまでの主な活動(2025年10-12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22日	龍ヶ崎地域活動支援センター運営協議	龍ヶ崎市役所
10月25日	役員会	市民活動センター
10月26日	みんなねっとと関東ブロック群馬ノ前橋市社会福祉総合センター	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)
11月1日	定例会	利根町布川地区コミュニティセンター
11月5日	コミュニケーション障害研究会	市民活動センター
11月15日	婦人茶話会	総合福祉センター
11月17日	県南かれん	総合福祉センター
11月29日	役員会	市民活動センター
12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
12月6日	定例会	市民活動センター
12月11日	家族会会長会議	精神保健福祉センター(水戸)
12月27日	役員会	市民活動センター



## 【 みんなねっと関東ブロック大会 2025in群馬大会に参加して 】

「今できることを考える～家族会活動踏まえて医療の立場から～」という夏苅郁子氏講演を聞いてきた。精神疾患のある人を家族に持つ苦しみの中で一番伝えたいことは、「人を憎まず病を識る」と話されていた。

家庭の中で病気になった母を、そして母を捨てた父をずっと恨んで生きてきたが、「恨み」は心の回復に繋がらなかった。そして、病気になった人を憎むのではなく、病気のことをよく識ることが大切だと気づき、恨みを吹っ切ることができたと話されていた。

ご自身も精神科に7年間通院し、薬も大量に飲んでいたが、回復にあたって貢献したのは3つのことだという。①「人薬」②「時間薬」③「親子間で適切な距離を保つこと」

②の時間薬とは、母親を10年間拒絶して距離を置いた時間のことを指していた。

その10年は医師になるための勉強に使うことができた。母親に対して罪悪感はあったが、自分がとってきた行動に家族が後ろめたく思わないですむような社会を願うと。「精神疾患なっても大丈夫な社会」そのような社会になることを私はいつも願っています。また、精神疾患の遺伝子解析研究のこともふれていきました。夏苅郁子氏のこれからを注視しエールを贈りたいと思います。(T・T)

## 【 精神保健福祉フォーラムに参加して 】

フォーラムは27回も続いたことに驚きで、多くの方々の活動支援の賜物であり感謝です。

メンバーさんの歌、バンドをまじえての合唱には元気を貰い、楽しんできました。又お世話してくださるスタッフさんにも拍手です。

本当に「集まろう、元気を出そう」ですね。数年前に参加させていただいた時よりも、自分も年取ったせいか、メンバーさんの右往左往しながら一生懸命に頑張っている姿を見て、可愛らしく映り、ちょっと切なくなりました。

舞台で披露してくださる方の中には、白髪や高齢のメンバーさんもいて、アットホームの感じがあり、ほほえまして良かったですが、高齢化社会はここにもか、と思いました。

お年寄りのメンバーさんが二、三人いるだけでも、まろやかで良い居場所になるものですね。

最後に全員で 花は咲く を歌い、お別れしました。仲間や友達とあなただけの花を咲かせることを願っています。ありがとうございました。(C・K)

## 【 精神障がい者を抱える親がなすべきこと 】

精神障がい者の親がなすべきことは何でしょうか？ 精神障がいを抱えるご家族を支えることは、親にとって大きな負担や不安を伴うものです。ただし、親がすべきこと=1人ですべて背負うことではありません。以下は一般的に役立つ「親としてできること」の整理です(医療的な診断や治療方針の指示にはあたりません)。

### ◆ 1. 正確な情報を得る

病名・症状・治療法について信頼できる情報(主治医・精神保健福祉センターなど)で理解を深める。  
インターネットの不確かな情報に振り回されない。

### ◆ 2. 治療へのアクセスを確保するサポート

本人が同意している場合、受診の付き添い。

薬の管理や通院スケジュールのサポート(本人の自立を妨げない範囲で)。

### ◆ 3. 本人の「生活の安定」を手伝う

食事・睡眠・生活リズムなど、環境を整えやすいようにサポート。

無理に励ましたり叱責したりせず、状態に合わせた距離感で関わる。(次頁に続く)

◆ 4. 安心できる関係とコミュニケーション

否定や説教よりも、「聞く姿勢」「安心感」を優先。

症状と人格を切り離して考える(症状による言動に振り回されすぎない)。

◆ 5. 親自身が支援を受ける

家族が疲弊すると悪循環になります。

家族支援プログラム(家族教室)

家族会(例:全国精神保健福祉会連合会<みんなねっと>など)

地域の精神保健福祉センター

必要なら親自身もカウンセリングを受ける

「親が倒れないこと」も重要な支援です。

◆ 6. 本人の自立や回復のペースを尊重する

就労支援(障害者就労支援センター、地域生活支援、就労移行支援など)の利用を検討。

依存させすぎず、放任しすぎず、専門機関と一緒に関わり方を調整する。

◆ 7. 危機時の対応を知っておく

自傷・他害の恐れ、急激な悪化などの「危険サイン」を理解しておく。

緊急時に相談できる先(主治医、保健所、精神保健福祉士、救急)を確認しておく。

◆ まとめ

親がすべきことは、「治療の手助け」と「安心できる環境づくり」と「親自身が孤立しないこと」です。

すべてを完璧にこなす必要はなく、専門家・支援機関とチームとして関わることが大切です。(A・I)

## 【 変わる世界 「遠く離れても」 】

令和8年(2026年)のエトは私にとって7回目の「馬年」だ。いつの間にか長い年月が過ぎた。戦後の田舎で暮らした貧しい幼年時代。「馬車馬」の如く働いた現役時代。消息の知らない「竹馬の友」。今は亡き両親。そして定年後に深く関わる事になった家族会等々が「走馬灯」の如く浮かんでくる。それらの景色を思い出す度に強く思うのは、世の中の大変な発展と変わり様だ。日常生活の利便性一つ取っても天地雲泥の差がある。

特に最近は、AI(人工知能)の利用が急速に進み、ドローンや自動無人運転などが、社会に大きな変革を起こしつつある。長年蓄積した経験など、もはや役に立たない時代となり、自分にAIは遠い技術と思い込んでいた。

ところが最近、身近に潜んでいることを発見し驚いた。AI演歌の登場だ。自分は就寝前、眠剤代わりにいろんな演歌を聞いて寝ているが、迂闊にも、その存在を全く知らなかった。初めて聴いたAI演歌「遠く離れても」は、既に良く知られた演歌かもしれないが、私には歌詞もメロディーも歌声も、思いのほか新鮮に聴こえた。過去の楽曲、歌詞、歌い方などのデータを学習させれば、望みの作品が出来るという。これでは本物の作曲家や演歌歌手も心配だろう。ただ、著作権の問題がある為か、作詞・作曲者の名前は出していない。また、AI歌手の口元を曲に合わせるレベルにも至っていないようだ。それでも近い将来、人間の複雑な心理や美的感覚を学習すれば、歌の世界だけでなく、多くの芸術・文化の世界も変革せざるを得ないと思う。是非、福祉の世界もそうなって欲しいものだ。

「次の馬年」が巡って来るまでに、世界はどんな変化を遂げているだろうか。良くも悪くも、その景色をこの目で確かめたい。「馬鹿に付ける薬はない」と言われそうだが、「馬の耳に念仏」を決め込み、もうひと踏ん張り、頑張りたい気持ちになって来た。(K・M)



## 【 花の妖精フーラーのお仕事 】

私は花の妖精フーラー。私の使命は人間達に綺麗な花を咲かせるお手伝いをするの。

小さな花農場でたくさんのお花達、幸せそう。

パンジー、ビオラ、ケイトウにビンカ、ジニア、ハボタン、松葉ボタン、ディジー、金盞花、たくさんのお花達。

皆が一生懸命育てる。あの子花言葉に詳しいけど、花覚えてないよね。

「こっちは。貴女が手入れするお花は。」フーラーは見ないと分かっても導く。

私は見えないけど教えて、皆は花を育て手入れする。けど、たまに私が見える人も居る。

「お花の妖精さん、いつもありがとう。」「私はお花のお仕事してる人達が大好きなの。花を愛してありがとうございます。」私がそう言うと彼女は驚く。そして微笑む。

彼女は花の妖精フーラー。彼女は、私たちの花農場の頑張り屋の妖精さん。(六花(りっか))

## 【 雜感 】

老いはだれにも必ずややってくるものだと実感したのはほんの最近でした。

現在、私は1943年3月生まれの82歳です。79歳の時(2022年)に「80歳の壁:和田秀樹著」を他人事と思いながら気軽に読みました。82歳の誕生日(2025年3月)には「老いの才覚:曾野綾子著」をわずかながら自分の事として読みました。それから2か月後の5月に初めて下半身のしびれが始まり、近くのクリニックでの投薬治療を受けて様子をみながら過ごしています。

2025年10月には「介護未満の父に起きたこと:ジェーンスー著」を身につまされながら読みました。80歳迄は「自分の身体は相当先まで大丈夫だ！」と根柢の無い自信を持っていましたが、自信喪失は突然やってくるものだと実感しています。

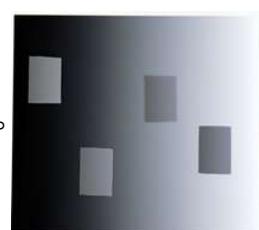
困った事で例えば、自分の趣味や家族会活動に関する事でパソコンに向かう機会もまだわざわざに続いているが、今までは全く不自由のない簡単な操作が時折分からなくなっていました。又、下半身の痺れから歩く時の歩幅は短くチョコチョコと歩いており、元気な頃は「老人くさい歩き方だな！」とも思って見ていたが、今その姿がここにあります。

自身が高齢になるまでに何か対応(身体的・精神的に)をしてきたか?と問われれば、「中学生時代に始めたサッカーを25歳ごろまで趣味の範囲で続けていた」との淡い思い出と「80歳まで家族会活動や県連活動を含む水戸までの頻繁な往来を続けて来られた!」との淡い自信だけでした。家内に言わせれば「普段の話声が大きくなってきたね!」。家族会役員会の時などで「補聴器が無いと対応困難!」の場面が増えてきたが、いちいち補聴器の着脱は厄介なことだし、眼鏡と違って小型の電池が消耗品として必要である。

最近の外出は家の買い物に運転手として同行するが、車の運転はできても店内を余り永くは共に歩けない。永年、楽しみにしていた北竜台公園も二人で散歩できなくなってきた。これは妻にとっても(多分)残念なことだろう。痺れる体の個所が日々移動するのも厄介なことだ。話が変わりますが、最近、旧ヨーカドーの2階にある竜ヶ崎市図書館へ会員登録をしました。今迄の本読みは「家族会活動に必要な知識の吸收」が目的だったが、今後はフィールドを広げて面白い本にゆったりと向き合いたいと思っています。(K・N)

### 【編集後記】

ひだまり会のホームページ冒頭には、誤解や偏見のない社会を目指して、と掲げられていました。ご講演では、考えを否定することは差別につながり、障害者排除の危険があることが心配、と。講師から、家族による相談もチームでのぞむこころがまえを、などアドバイスをいただき、支援者と家族会が会話の機会が生まれて良かった、と結ばれました。(K・T)



## これからのお予定(1月-)

月 日	項 目	場 所
1月7日	コミュニケーション障害研究会	市民活動センター
1月12日	県南かれん	総合福祉センター
1月17日	新年会	市民活動センター
1月31日	役員会	市民活動センター
2月7日	定例会	市民活動センター

