

あしなみ会だより

足立区精神障害者家族会
事務局：足立区千住4-3-9
TEL 3881-6400



2025年
1月号

< 新年のご挨拶 >

社会福祉法人あしなみ
理事長 横内 康行

新年明けましておめでとうございます。令和5年6月に着任して早くも二回目の正月を迎えることになりました。令和6年度には家族会にも多く参加させて頂き皆様から色々なお話を伺え新たな気づきをたくさん頂きました。また、6月と11月には大きな防災に関する大切なお話を私からもさせて頂き、貴重なお時間を割いて頂き一緒に勉強することが出来て嬉しかったです。12月には職員数名からそれぞれの施設情報やどんな仕事をしているかというお話もさせて頂きます。ご家族の皆様と膝を交えて、お話する時間は相互交流することで色々な気づきが得られてとても嬉しいと感じています。ご家族の皆様においては高齢化が進んで今後のことが心配だと思っている方も多くいるように感じています。

今後は本人も含む高齢化にどの様に対応していくか一緒に考えて参りましょう。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



< 12月 あしなみ会例会 報告 >

2024年12月21日（土）22名の参加がありました。

《活動の報告》

12月19日（木）自立支援協議会 精神医療部会に出席
「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」についてワーキンググループが長期入院している人への調査をしている。区内4病院の53人の方に調査を行った。どんな要望があるか、退院したいか、相談相手や身の回りのことで困っていることなどを、聞きとったとのこと。

12月17日（火） 第4回パラスポーツ推進協議会

障がいの有無にかかわらずともに楽しめるスポーツを通して共生社会の実現を目指すためのアクションプランについて、協議しています。第4回会議では…以下のことについて話し合いました。

- ・どうすれば、横のつながりを作れるか
- ・障がいのある方へのパラスポーツの「場」や「機会」の拡充
- ・障がいのある方へのパラスポーツ支援の充実（移動支援、Eスポーツ）

《講演会「社会福祉法人あしなみが実施している事業を知る」》

当事者の家族が一步踏み出すきっかけとして法人あしなみが運営している事業について3名の職員の皆さんに紹介していただきました。

★ 法人あしなみの「就労継続支援B型事業」について、萌作業所 灰野施設長からお話を伺いました。

あしなみでは、ZiP、アトリエほっと・しかはま、綾瀬スマイル工房、協立作業所、ボンサンス・千寿、萌作業所の6か所でB型事業を運営しています。B型事業所では、一般就労は少し難しいな、まだ、体調が整わないので、休みながら働きたい、という意向のある方や、高齢になった人も安心して、穏やかに働ける事業です。その中でも、萌作業所は、「ゆっくりでいいよ。」「まずは来てみよう」「長く家の外に出たことがなかったけど、保健師さんとやっところまで来てみた」から始めることができます。それぞれの事業所では、軽作業を中心に、自主製作品の制作と販売、菓子の製造と販売、畑作業として野菜の栽培と収穫、販売など多様なお仕事メニューをそろえています。あしなみの事業所の中には80歳をこえたメンバーさんも元気に働いておられます。

※あしなみは、ほかの事業でもそうですが、保健師さんと連携して細やかなサポートをするために、入所の際には保健師さんを通してくださいとお願ひしています。

★ 就労移行支援事業 WiZ について、ZiP・WiZ 斧田主任からのお話です。

就労移行支援事業は、利用期限が原則2年間と法律で定められており、利用者さんが、期間内での就職を目指せるようサポートする事業です。さまざまな事情（入院や家族の介護等）で通所が困難になった場合は、区と相談の上延長できることもあります。65歳以下の方が対象です。

WiZでは4つの特徴のある取組、6つのトレーニングを準備しています。

4つの特徴として

- ① 個別担当制…長く安定して働き続ける力をはぐくみます
- ② 4つの部門…軽作業、事務/PC作業、清掃、菓子製造の4つの作業部門を体験することで、自分に向いている仕事を探することができます。
- ③ 実際の仕事…取引先の企業からいただいた実際の仕事を取組めます。
- ④ 工賃の支給…実際の仕事をするので、工賃と交通費がもらえます。

6つのトレーニング

- 1. 部門トレーニング（特徴の②）で実際の仕事に取り組めます。
- 2. 就労セミナーで職員が講師となり、働くうえで必要な知識を学びます。時には、医師、ハローワーク職員、OB・OGが講師となります。
- 3. 幕張ワークサンプルを使用して、課題や能力を把握し訓練します。
- 4. 就職活動支援として、求人検索の支援や応募書類の作成の助言。
- 5. ハローワークが委託している職業訓練に在籍のまま受講できます。
- 6. 企業実習では実習生として企業で働くことを体験し、職業・職場適性を見極めます。

★地域活動支援センター（ふれんどりい）について 計画相談支援専門員の寺島職員から説明をいただきました。

「ふれんどりい」を利用するためには、見学をしていただきます。利用しようと思えたら、手続きの後3か月の体験利用を経て本登録となります。登録後は2年ごとに更新手続きが必要です。体験期間中も登録後と同じ内容の利用ができます。

館内の利用は平日は9：00～20：00。土・日・祝日は12：30～20：00。

フリースペースの部屋には、パソコンが4台設置していて、自由に使うことができます。音楽を聴いたり動画を視聴する方もいらっしゃいます。電子ピアノも設置しているので、楽譜を持参して演奏することもできます。新聞も毎日入れ替えています。リクライニングチェアでゆったりとくつろぐこともできます。電気ポット、レンジもあるので、持参したお弁当を温めたり、お茶を入れることもできるので、それぞれが思い思いに自由に過ごすことができます。フリースペースで顔見知りになった利用者さんと会話を楽しむ様子も日常的に見受けられます。フリースペースの部屋以外にも、1階の「光と風のホール」2階のホール、飲食スペース、多目的スペースでもくつろいで過ごすことができます。（飲食は、フリースペースと、飲食スペースでお願いしています）予約をして、カラオケを楽しんだり、シャワールームを利用することもできます。

また、各種プログラムとして、交流ができる機会の提供を行っています。季節のイベントや、毎日のラジオ体操、毎月1回の散歩、卓球、ヨガ、語ろう会、女子トーク他、2か月に1回の特別講座も人気です。2か月に1度発行している「ふれんどりいニュース」でプログラムの日程や内容についてお知らせしています。

さらに、登録者は電話で相談することができます。平日は9:00～21:00 土・日・祝は12:30～21:00です。30分を目安にお話を伺います。対面での相談も受け付けていますが、こちらは、予約が必要です。

以上、法人あしなみでは、一人ひとりの生活に応じた支援を提供しています。ぜひ、ご検討ください。
(桑原)



《みんなねっと北海道大会 10/12 報告》

みんなねっと北海道大会に参加しました。北海道は広かった！です。

開会に先だち、北海道穂別町でへき地医療を始められた香山リカ医師からのビデオメッセージが流れました。香山先生は、穂別町での暮らしの中で、メンタル疾患を抱えていなくても、たくさんの困りごとを抱えている人がいることがわかった、とおっしゃいます。精神科疾患が特別なものではなく、今の時代は誰もがいろいろな問題を抱えていて困っている。問題を言い合って、助け合いながら生きていくことが大事と、へき地での医療活動をとおして実感しているとのことでした。みんなねっと北海道大会への参加者に、「自分たちが持っているいろいろな問題を共有して、助け合って、その問題をみんなに広げてもらいたい。」とメッセージをくださいました。

「誰もがいろいろな問題を抱えて困っている。」は、この大会でのテーマ「対話を家族のものに～孤独から支援の輪の中へ 真のつながりを求めて」に並ぶ大きなキーワードとなっています。

岡田理事長からは開会宣言の後の挨拶で共有したい喜ばしい情報を報告されました。

1 精神障がい者にも鉄道交通費の割引が適応されることになった。障害格差をなくす一歩となった。距離の制限の撤廃に向けて引き続き、運動に取り組み続ける。

2 7月に旧優性保護法は誤りだった、という判決が出た。障害の有無にかかわらず、当たり前で暮らせる世の中を目指していきたい。

来年は、家族会活動が始まって60年（京都で地域家族会）の節目に当たる。原点を思い返すために、今大会のテーマとして「対話」を掲げた。

「対話」とは、お互いが向き合い、お互いの思いや体験を言葉を通して伝え合うこと。「対話」は家族会活動の中心的な要素として、家族同士、当事者も含めての家庭内で、地域に向けて、社会に向けて対話…等々、言葉にして語ることの

大切さを家族会の活動の中に位置づけてきた。コロナ禍により対話の機会を見失いがちとなったが、今大会が、改めて「対話」の持つ意味、意義を振り返り、家族会活動の可能性を再確認し、**今もなお続く偏見や差別に抗いながらも、誰もが地域で孤立することなく、当たり前**に生きていくことのできる社会、真の共生社会の在り方を考える機会となつてほしい。（大会資料より）



今大会実行委員長である北海道精神障害者家族連合会の中村代表理事の挨拶の後、来賓の挨拶として、北海道知事、札幌市長の祝辞をそれぞれ代理の方が読み上げた中で、「ほっかいどう障がい福祉プラン」「さっぽろ障がい者プラン2024」の説明がされた。

行政報告は厚生労働省 精神・障害保健課の方から「精神保健法」の改正点について説明がありました。概要は以下のとおりです。

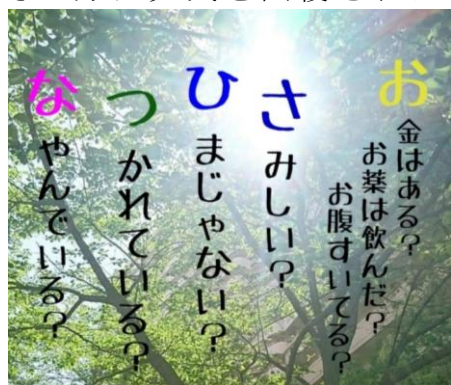
改正精神保健福祉法の改正後の第1条に、「障害者基本法の基本的な理念に則り、精神障害者の権利擁護を図りつつ」の文言が入ったことで、この法律の目的である精神障害者の権利擁護をはかることが明確化された。（令和4年12月16日施行）

- 医療保護入院の期間の法定化と更新手続等について
- 入院者訪問支援事業の創設 **自尊心低下、孤独感、日常の困りごと等の解消**を期待
- 精神科病院における虐待防止措置の義務化
- 虐待を発見したものから都道府県等への通報の義務化

●自治体の相談支援の対象を精神障害者のほか、保健、医療、福祉、住まい、就労その他日常生活に係る精神保健に課題をかかえる者にも広げた。

●相談及び援助 ●市町村への支援に関する都道府県の責務その他、「心のサポーター」養成事業

基調講演は、向谷地生良先生と「べてるの家」から4名の方、道ネット事務局の沢渡さんが登壇されてのパネルディスカッションでした。登壇された皆さんは、「べてるの家」らしく、「全力疾走 慌てるタイプ」「指摘されると安心、×つけ安心タイプ」「常に頭の中が非常事態宣言」など、主治医の先生からの診断名と併せて自分自身の診断名も教えてくださいました。当事者同士で受け止めあいながら、楽しく問題課題をのりこえていく様子を題材にした、「べてるの家」の「劇団ぱびぷぺぽ」の劇を視聴しました。「べてるの家」で活用されている『なつひさお』チェックについてエピソードも交えて、皆さんから教えていただきました。例えば、なつひさおチェックで、具合の悪さが、「さ」に該当したメンバーさん。向谷地先生がご本人の同意を得て、他のメンバーさんたちや、支援者の人たちに「1回2分間以内で電話をかけてくれるボランティア」を募集したのだそうです。10人ほどの人が手を挙げてくれて、みんなそれぞれ自分の都合のいい時間に電話をかけて、2分以内でお話ができたことで、寂しさが軽くなりその方は元気を回復されたとの事です。



な	→	なやんでいる	→	相談しよう
つ	→	つかれている	→	休息しよう
ひ	→	ひま	→	体を動かそう
さ	→	さみしい	→	仲間と語ろう
お	→	お金がない	→	お金をおろす
		お薬わすれた		お薬すぐ飲む
		おなかすいた		食べよう

特別講演は「家族会の可能性～変革は小さな声から～」

講師：伊藤 千尋 先生 淑徳大学 准教授 /一般社団法人ジャパンファミリーワークプロジェクト理事

ケアラーの4つのモデル

① 社会資源としてのケアラー（家族が本人をケアするのは当然として

捉えるモデル)「本人に薬を飲ませてください」「本人を病院に連れてきてください」

- ② 協働者としてのケアラー(本人の為に家族を支援者と協同する人として捉える)SSTを学んで活用して本人を支える…
- ③ クライアントとしてのケアラー(家族自身の困難に目を向ける)本人を支援するときと同じ言葉をかけられる
- ④ ケアラーの枠を超え、共に生きる者としてとらえる(人と人としての関わり)

伊藤先生は、家族へのアンケート調査を通して、家族からの言葉を引用し、次のようにお話を締めくくられました。

「家族は透明人間のように扱われてきました。支援者と協働するのは何のためでしょう？家族には自分のことを語る機会さえ与えられていなかったのです。支援者には終了ボタンがあります。でも家族にはない。家族にはその家族を大切にしてきた時間があります。家族で積み重ねた経験があるのです。支援者は、それに目を向けて、家族や本人から教えていただくということを思い出してもらいたい。」

家族会活動は、他の家族の声を聴くことで、「自分だけが苦しいと思っていたけれど皆に共通する事なのかもしれない。」「生きづらいのは、自分のせいではなく、社会の在り方に問題があるのかもしれない」と気づく体験につながっていること、話す相手、聴いてくれる相手がいるからこそ変革への声を上げることができる、と力強くエールを送ってくださいました。

分科会は、「第1分科会…やってみよう家族の当事者研究」「第2分科会…本人・家族・支援者のみんなでコミュニケーションしよう～メリン版訪問家族支援のもたらすもの～」「第3分科会…家族の語りを聴くオープンダイアログ」と会場をわけておこないました。各分科会でのまとめがあり、閉会となりました。以上(桑原)

< 訃報 >

昨年10月18日、あしなみ会、社会福祉法人あしなみに多大な貢献をして下さった安達末利子さんがご逝去されました。安達末利子さんのご支援に深く感謝し、謹んでご冥福をお祈り申し上げます。



<「第43回ADACHI障がい者アート展」 報告>

11月29日（金）から12月5日（木）にかけて、足立区障がい者週間記念事業として、ADACHI障がい者アート展が足立区役所にて開催されました。今年で43回目となります。障がいのある方が制作した絵画・書道・陶芸・手芸などの作品を展示。販売コーナーでは、萌作業所が「ふきん」「オーナメント」など、ZiPでは、ブラウニー、アトリエほっと・しかはまは「クリスマスリース」「果物キーホルダー」等々の販売を行いました。当日は、大勢の方にご来場いただき、ふれあい発表会も大盛況でした。3障がいが一体になる大きなイベントですので、来年もぜひ皆様と足立区障がい者週間記念事業を作れたらと思います。（ZiP 関川）

○素敵な作品が沢山見られて良かったです。今年から始まった商品化の試みも素晴らしいなと思いました。宇宙をテーマにした作品がきれいで商品化されていました。（K）

○障害があっても、皆一生懸命がんばって物を仕上げているのが素晴らしい。口で絵を描いている人のカレンダーを見て、普通に描いているように見えた。アトリエほっと・しかはまも作品が色々あって良かったです。（K）

◎みんなでひとつの作品を作れて、とっても嬉しかったです。（M.J）

◎自分の好きな書道で作品を作る事ができ、とてもやりがいがありました。楽しく取り組みました。（K）

◎個性が出ていて素敵な作品に仕上がりました。良かったです。（S）

◎むずかしかったが、色ぬりは大好きなので、とても楽しかった。また機会があれば利用者さんと作ってみたい。（設楽）

◎販売に1日参加しました。色々な障害の方に商品を見て頂いたり、触れて頂いたり、少しですがコミュニケーションもとれました。（M.K）

◎1字1字みんなの美しい美文字ができて、きれいで良かったと思う。いろんなお客様がきて、買ってくれてうれしかったです。（nobu）

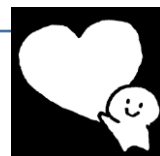
△平日のイベントだったので、子供の姿のない販売になりました。思いの外、お客さんに恵まれ製作の励みになりました。（N）

△私が作った作品がいっぱい売れて、すごく嬉しかったです。これからも色々な作品を作って、又イベントに参加したいです。楽しかった。（S）



社会福祉法人あしなみにご寄附をいただき、有難うございました

株式会社扇工業 代表取締役会長 清水 誠一 様



＜移転プロジェクトの進捗状況 報告②＞

12月10日(火)、オンラインにて移転プロジェクト会議を開催しました。候補物件等について、不動産屋さんにご相談に行ったり、また、候補地を下見に行ったりしながら、情報共有し、進めています。値段と広さ、環境等、全部揃った所は難しいのかと思いますが、ボンサンスが移転することによって、その地域が明るくなり、活性化の一助になれば、とも話し合っています。チラシのほうの配付も継続しており、今年こそは良い物件がみつかって、皆で未来について話せることを楽しみに、頑張っていきたいと思います。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

(報告 岡崎)

◆◆◆ トピックス ◆◆◆

＜協立作業所＞

協立作業所は月4回梅島二丁目公園の清掃を行っています。大きな木が1本ドンとあって秋から冬にかけては落ち葉がたくさんで、みんなで汗をかきながら清掃しています。今年は季節の進みが遅く、12月に入ってからがピークになりました。箒やレーキを使い大量の葉を集めています。先日ボンサンス・千寿からブロウをお借りし、砂場の上の枯葉を風で飛ばして集めることができました。毎回、完全手作業でやっていたので「あると便利だなあ」と思いました。清掃後は遊具や水道の点検もして、異常があると区に報告しています。近隣の方やお散歩に来た保育園の方に「ご苦労様～」と声をかけられることも多く、やりがいのある作業だと実感しています。これからも地域社会の力になれるようみんなで頑張っていこうと思います。(河野)



< 綾瀬スマイル工房 >

12月20日（金）にクリスマス望年会を行いました。メンバー24名、OG1名、理事、職員4名が参加しました。ビンゴにゲームに大盛り上がりの日でした。（坂口）

- 綱引きみたいなゲームが楽しかったです。サイレントゲームのお題はタワーで難しかったです。ケーキを2個食べられてうれしかったです。玉入れで最高点を出せて楽しかったです。ビンゴのパソコンを操作で来て良かったです。（O）
- クリ望はなつかしいOGの人も久々に出ていたのが楽しくて良かったです。ゲームはチーム戦で自分の入ったチームが勝てたので嬉しかったです。ビンゴゲームでは自分が欲しかった品物が手に入ったので良かったです。（K）
- すごく楽しかった。一つ一つのゲームも盛り上がり、ワクワクするものばかりでした。おいしいお弁当、ケーキ。係の方ありがとうございました。



< アトリエほっと・しかはま >

12月20日（金）、日帰りバス旅行をメンバー18名、職員9名、ボランティア1名の合計28名にて実施しました。午前中に日本民家園を見学し、園内で昼食を取り、蕎麦ともつ煮込みをいただきました。午後からは藤子・F・不二雄ミュージアムに行き、アニメ・漫画の世界を楽しむことができ、今年を締めくくる良いバスハイクとなりました。

（鈴木）

- FとAに分かれる前の作品が見られて懐かしかったです。原稿もたくさん展示されていて、思わず見入ってしまいました。（N）
- 民家園の炉端が見ることができて良かったです。ミュージアムもみんなで写真を撮ることができ、良い思い出になりました。（U）



（白川郷の前にて）

< 萌 作 業 所 >

11月26日、「秋の発表会」と題してお楽しみ会を開きました。司会のメンバーさんによる開会あいさつから、ギター弾き語りが始まりルービックキューブ全面揃え、スマホピアノ演奏、メンバーさんと職員による漫才、絵本の読みきかせなど楽しい出し物が続きました。みんなで手拍子したり大声で笑ったり大いに盛り上がりました。そして最後はみんなで「きらきら星」を手話で合唱しました。（成澤）

○ギターの演奏や漫才、ルービックキューブの披露など楽しかったです。自分はスマホのアプリで「もしもピアノが弾けたなら」と「糸」を心を込めて演奏しました。（M.K）

○漫才がとても楽しかったです、ルービックキューブが難しくすごいと思いました。（K.S）

○コントがよくできた。（S.S）



< ボンサンス・千寿 >

12月10日（火）に千住ほんちょう公園で行われた「花の即売会」に行きました。少し寒くなってきたところでしたが良いお天気に恵まれ、メンバー2名、職員1名で、お散歩しながら向かいました！クリスマスシーズンとあって、ポインセチアやシクラメンなど、色とりどりの鉢植えが並び、楽しい気分も盛り上がりました！「ボンサンスの玄関を彩りたい！」と、メンバーさんにお花を選んでもらって購入し、さっそく植えました！たくさん花が咲きますように、と皆で見守っています！

（門山）



○今回の即売会は花の品質がいいみたいで我々庶民にはちょっと手が出ない（笑）（Y.Y）

○会いたいなー、と思っていた人に会えて良かった（M.T）



<あしなみ会新年会のお知らせ>

令和7年が幕開けしました。皆様、健やかに明るい新春を迎えられたこととお喜び申し上げます。

昨年は、みんなで協力して、例会等有意義な活動を行うことが出来ました。本当にありがとうございました。

本年もどうかよろしく願いいたします。

さて、先にお知らせしました通り、1月の例会は、皆様のご健勝を願って、恒例の新年お楽しみ会を開催いたします。

多くの皆様のご参加をお待ちします。



記

日 時：令和7年1月18日（土）

12時～15時 受付：11時半より

場 所：ボンサンス・千寿 2階

住 所：足立区千住4-3-9

内 容：ランチ、ビンゴゲーム他、作業所自慢等

参加費：1,000円（当事者の方500円）

当日受付けにてお支払いください。

申込み：令和7年1月15日（水）午後5時まで

090-9961-0225（桑原）又は

090-4752-4009（石川）

一句

・歳旦の 栗を切らして 芋補充

・光射し 通れる窓や 新春に （馬蕉）

