



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
9 月号

水道水が流しても流してもまるでお湯のよう、玄関の手すりを触るとじゅわっと火傷しそう、今年の夏は、かつて経験したことのない危険な暑さが早くからまだ続いています。喉ごしの良い島手そうめんもあつという間に終わってしまいました。

皆様、こんな夏ですがお変わりありませんか。もう少し暑さが続くと思いますので、どうか健康管理には充分お気をつけて、涼しい秋が来るのを待ちましょう。

< 7 月 あしなみ会例会 報告 >

7 月 1 9 日（土）13：30～16：00、7 月の例会は、17 名の出席で行いました。

《各委員会の報告》

● パラスポーツ推進協議会

6 月 1 2 日（木）10：00～12：00 区庁舎特別会議室

令和 6 年から取り組んできた足立区での共生社会につながるパラスポーツ推進についての「アクションプラン」の全体を今回の会議で確認しました。ただ、「障がいのある方への移動サポート制度の検討」については、『取り組み内容検討中』ということで、この項目だけが未完成のままのプラン決定となっています。何名かの委員からも、この点について、このままでよいのかと意見も出ました。また、ヘルパーさんによる移動支援が 16 時間/月では日常の生活での利用と、スポーツ参加にかかる利用とでは、量的に不足しているという実情についての発言もありましたが、明確な結論には至りませんでした。精神障がい者の立場から、スポーツには参加したいがその場所まで行くことに困難さを感じる人も多くいると思いました。どんな障害であっても、希望する人が希望する場所への「移動」が保証されることは共生社会にとって不可欠であり、その保証についての対策を考えていく必要があると強く思いました。



会の最後に足立ろう協からの委員さんから発言がありました。「11月に東京でデフオリンピックが開催されます。世界中からデフアスリートが東京に集まります。足立区の東京武道館では柔道と空手が行われます。『ありがとう』の手話は簡単なので、ぜひ覚えてほしい、『ありがとう』の手話を世界中のアスリートに街のいろんなところで目にしてほしい。」「ありがとう」があふれる足立区は活気に満ちる街になるなあと想像しました。次回は9月1日(月)に開催の予定です。
(報告…桑原)

●足立区自立支援協議会 第1回 精神医療部会

7月29日(火) 10:00～11:30 足立保健所 会議室

令和7年度第1回目の部会だったので、開会挨拶、新任委員への委嘱状交付、委員の紹介の後、この協議会の目的と役割について、改めて確認のため説明がありました。

この協議会は、障害者総合支援法第86条の3に地方公共団体の役割として位置づけられています。

今回の主なテーマは、「精神障がい者にも対応した地域包括ケアシステムの構築」にかかるワーキンググループの活動状況に基づいた重点課題に対する協議と情報共有です。

このワーキンググループは、足立区内の医療機関と相談支援機関の8団体が参加し、区内の精神障がい者への支援にかかる現状を確認し、課題を整理して医療部会に提示することとなっています。6月5日に江戸川保健所、6月17日に地域活動支援センターこまつがわを訪問し、退院促進のための地域移行支援やショートステイ事業について視察を行ったとのこと。今後は、現場の声を反映できるように視察等も積極的に行い、長期入院者の調査結果を基に退院促進に必要な支援の事業化への方向を固めていくとのこと。

入院している方が、退院を考えていくときや、不安になるときにピアサポーターの方の言葉は重みがあり、安心感につながっているとの報告に共感しました。ショートステイ事業の広がりやピアサポーターの要請などがすすみ、長期に入院されている方が、安心して地域で暮し続ける環境の整備が進んでほしいと思いました。

(報告…K)

(※長期入院者の調査…7月号情報ネットワーク連絡会の報告に記載しています。)

●第1回足立区地域保健福祉推進協議会

7月30日（水）14：00～16：00 生涯学習センター4階講堂

足立区地域保健福祉推進協議会は、区長の付属機関として条例で設置され、区長から委嘱又は任命された学識経験者、区議会議員、区の職員、関係団体から52人以下の委員によって構成されています。

今回は、各課からの報告事項を共有し、情報連絡事項について確認しました。

- ① 令和6年度 福祉まると相談の実績は、まると相談になる前の体制の時と比べて、1109件の増となっている。アウトリーチ（家庭に出向く）は261件の実績があった。主な相談内容は、生活困窮、家庭、人間関係となっている。

セーフティネット足立（ひきこもり支援）では、480件の支援を実施したが、足立区内の引きこもっている人の想定数が6400人であるので、課題を感じながら支援を進めている。

- ② 生活保護については、医療扶助の適正化として、ジェネリック利用促進を図っている。令和6年10月から、後発医薬品のある先発医薬品を患者本人が希望する場合は、医療扶助の対象外となっている。

※まると相談の件数の中で、障がいを持った本人、家族からの相談の割合については触れられていなかったもので、次の会議で確認したい。 次回は12月に開催予定 （報告…小鮒）

●足立区障害者団体連合会

7月15日（火）10：00～12：00

竹ノ塚センター3Fレクホール

参加者は、足立区視力協会から2名 国際障がい者年足立の会から3名、ろう者協会から1名、精神障がい者家族会連合会からは1名。パーキンソン友の会の方はお休みでした。

前半では、足立区建築課から鋸南自然の家の大規模改修についてデザインレビューとして図面が提示され、意見交換が行われました。

2か月間の活動の報告として、街の中の点検活動を中心に街づくり課との意見交換を行ったことなどがあげられました。竹ノ塚駅周辺のトイレは数が少なく、障がいの有無に限らず不便な状況があるので、と報告がありました。

11月30日（日）に実施される足立区総合防災訓練への参加の方法についての要望や意見は、障団連事務局までお知らせください。

● 2026年度予算 要請行動

7/22(火)	自民党	13:30～	障団連 2名
	共産党	15:00～	
7/25(金)	都民ファースト	17:00～	障団連 3名
	公明党	18:00～	

● 対区長要請集会 7月31日(木) 14:00～16:00

竹ノ塚福祉センター 1階 会議室

障団連として約20名 オリーブ会(1名) あしなみ会(5名)

当日は、障団連に加盟している5団体の内4団体に参加しました。足立区からは、伊藤福祉部長をはじめ、課長、係長の皆さんが16名、私たちの要望へ回答してくださいました。精神障がい者家族会連合会からの7項目の要望へは、他区の情勢を注視していく、などの言葉での回答が多くありました。詳しい内容については来月号とともに別冊でお知らせいたします。
(報告…桑原)

● コンボ亭オンライン学習会 8月2日(土) 会員有志4名参加

声や妄想にふりまわされない暮らし方

～ヒアリング・ヴォイシズによる対処と理解の探求～

講師：佐藤和喜雄

講義の内容は、「幻聴」が聞こえることを、不健康な症状として否定するのではなく「きこえる」という体験としてそのままにとらえてみる。「きこえる」体験者の言葉を大事に受け止め、体験者本人と周りの人がともに学んでいくことで、体験者本人の自己理解と関係者の視点が広がっていく。「ヒアリングヴォイシズ」の研究の中で、厄介な存在だった「声」が実は暮らしの中で生じた苦しみを乗り越える助けになっていたことがわかってきている、ということでした。

感想：幻聴・幻覚は、の症状として、あってはいけないものではなくて、声がきこえる人にとってのありのままは、「きこえる声」も含めてのその人であると改めてわかった。ありのままのその人を理解したいと思えることで、自然に対等な(互いにありのままな)関係で話し



あえると思う。「声」は誰かに話してはいけないことではなく、たずねてはいけないことでもないとわかれれば、互いに対等に向き合える気がしました。(報告…桑原と3名)

2025年度の定例会予定

(網掛けは終了しました)

今年度のテーマ（バックナンバーをご希望の方はお知らせください）			
4月	一年の計画	10月	デイケア見学
5月	総会	11月	犯罪に巻き込まれた時 虐待かなと思ったときの 対処
6月	医師が望む家族の姿	12月	家族懇談会
7月	東京つくし会活動報告 と家族としての体験	1月	新年会
8月	お休み	2月	当事者の体験談支援者の 話
9月	お薬について他(9/28)	3月	講演会

<講演会 報告>

講師：寺澤 元一 氏

メンタルヘルス当事者の環境を「北風」から「太陽」へ

寺澤さんは、定年退職を機に社会福祉士、精神保健福祉士の資格を取得され、支援の方法や対応について学んでいる東京つくし会の理事さんです。寺澤さんは、精神障害の当事者である息子さんに対するご自身の向き合い方をイソップ寓話の「北風と太陽」に喩えました。かつては、将来への心配から、息子さんに厳しく接する「北風」の親でしたが、その後、さまざまな学びを経て「太陽」の親に変わったといいます。親として、息子さんに向き合う姿勢を「北風」から「太陽」に変えることで、結果的に息子さんの症状が軽減されたという、前向きな体験をお話してくださいました。家族として、「寺澤さんと同じ思いであった！」と共感できることが多く、あっという間の時間でした。



息子さんから暴力も受けたこともあったという寺澤さんは、世田谷さくら会（家族会）に入り、家族を対象にする SST に出会いました。

当初は、こんなことで本当に病気が治るのかと疑ったそうです。けれど、「マンガでわかる！統合失調症一家族の対応編」（高森信子、中村ユキ著、中村さんのお母さんは統合失調症）を読み、“ものは試し”とばかりに実践してみると効果を感じたそうです。「北風」の親から「太陽」の親への変化は、息子さんをめぐる家庭環境の変化を意味するものであるとして、次の4つの視点をお話してくださいました。

1. 家族（親）は支援パートナー⇒子が変わる
2. 鳴かぬなら、鳴くまで待とうホトトギス
3. 子の中に「光」（良さや強さ）を見出そう
4. 親は自分の人生を大事にして楽しもう

1. について、家族 SST（ソーシャル・スキル・トレーニング）を実践した寺澤さんは、息子さんへの向き合い方で、「息子を否定せず、そのありのままを受け入れる」、「どんな小さなことでもほめる」を心がけて、「肯定的な言葉がけ」に努めたそうです。最初は、なかなか心からの言葉ではなかったけれど、顔だけでも笑うように努めていると、だんだんなれて息子さんを褒められるようになったそうです。すると息子さんの鋭かった目つきが少しずつ和らいだそうです。これを見て「これは本当に効果がありそうだ」と態度を改めようと強く思われました。

お話の途中、寺澤さんは、当事者を取り巻く環境の違いが再発率にどう影響するのかを研究したグラフを示されました。それは、「高い感情表出の家族」（高 EE 家族：当事者に対する批判的・否定的な強い言葉がけや過干渉の家族）のもとにいる当事者は、「低い感情表出」

（低 EE 家族：当事者に対する肯定的・受容的な言葉がけや当事者に適切な距離を置く家族）に比べて、再発率をはるかに高いという研究結果です。併せて、薬と家庭環境の影響の大きさをも比較すると、再発

率の低いほうから「低 EE 家族＋服薬」、「低 EE＋断薬」、「高 EE＋服薬」、「高 EE＋断薬」の順となっており、当事者にとり「安心できる家庭環境」は、薬を後押しする効果があることがわかったといえます。寺澤さんは、「親は、当事者が最も長く過ごす家庭の環境を変えることができる支援パートナーだ」と強調されました。



2. について、心を病みやすい人は、元々、感覚が過敏で感受性も繊細、生活環境からのストレスを人一倍強く感じるという脆弱性を持っており、ストレスが嵩じると、不安や緊張が強まり、脳の中で何らかの混乱が生じて症状が出てくるといいます。当事者に回復を急かしてストレスを与えるよりも、待ってやる方がよいということです。ストレスに弱い人にストレスを与えても回復はおろか悪化させることがよくわかる研究だと思いました。

また、寺澤さんは、息子さんの言葉を傾聴しながら、否定することなくそのまま繰り返す「繰り返し話法」などを用い、息子さんの気持ちに共感を示すことで、息子さんの中で、自尊心や自信が徐々によみがえり、不安が和らぎ、症状の軽減につながったようだと話されました。

3. について、昨年の冬、雪が積もった日に寺澤さんの外出中に、ご近所のご老人が路地の雪かきをしていたのを息子さんが手伝ったといっています。後刻、ご老人がお礼をいいに来訪されたので、寺澤さんはそのことを知ったそうです。あとで息子さんに「雪かき手伝ったんやてなあ、感謝されたで」と伝えて褒めると、息子さんは、何を誇ることなく黙って自室に戻っていったそうです。寺澤さんには、その姿が西部劇の「夕陽のガンマン」のように格好よく見えたといっています。

その後、寺澤さんは、息子さんが通院先の病院で辛そうにしている患者さんの話を真摯に聞きいたり、困っている人には手を差し伸べるという場面を目にすることが増えてきたそうです。純粋な親切心は、精神障がいを抱えている人の多くに見ることができる。誰かの役に立ちたいと願っていることが、ご本人の「光」（良さや強さ）なのだということがわかってきた、暗く長いトンネルを歩いているうちに息子さんの中に「光」を見出して親の心にも光が灯り、「親としての自分が救われた」といいます。私たちも、明るい気持ちになりました。

4. について、寺澤さんは、家族は自分の人生を大事にして楽しもうといっています。親は、自分の人生を大事に生きる。家族が自分の生活と人生を充実させることで、心に余裕が出来、笑顔がでてくる。それが本人にとっても、居心地がよい安心できる環境となる。家族が自分自身を大事にすることが、本人への良い効果につながると思う、とお話を締めくくられました。

息子さんの雪かきのエピソードを伺って、息子さんがかっこいいと思われた寺澤さん、近所の方を思いやる息子さん、お二人がとてもしっかりいいと思いました。

(報告…桑原)

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

株式会社ナカネ 中根茂樹 様

西山 珪子 様

あしなみ有志一同 様



＜障がい者施設地域交流展示会「このまちに生きる」報告＞

毎年恒例の障がい者施設地域交流展示会が8月19日（火）～22日（金）の期間に、足立区役所中央館 1 階アトリウムで開催されました。「あしなみ」の他、「あだちの里」「はなさく福祉会」「リード・エー」の四社会福祉法人が主催となり、各法人・事業所の紹介パネルの展示や体験コーナーを実施しました。各所のパネルや展示物を見て、パンフレットを手にとってくださる方が途切れることなくいらっしゃいました。今年は猛暑のためか、子どもたちの姿が少なかったように感じました。体験コーナーでは、3日目がアトリエほっと・しかはまによる「パイナップルバサミ」で、誰にでも簡単に作ることができるように工夫されていて、チャレンジした方が皆笑顔になっていたことが印象的でした。

アトリエほっと・しかはま

- 体験コーナーでは親子連れや高齢の方も目立ちました。
- お客様が来なくて寂しい時間もありましたが、楽しかった。

協立作業所

- しかはまの体験コーナーで、丁寧に教えていただけてありがとうございました。
- 障がい者の皆さんががんばってこのまちで生きていることがわかりました。
- 自分自身の障害に負けないことを痛感しました。



◆◆◆ トピックス ◆◆◆

< 萌 作 業 所 >

7月23日（水）にメンバー10名、ボランティア1名、職員6名の計17名でボウリングに行ってきました。昼食はみんなでお弁当を食べて、しっかりエネルギーチャージをして準備万端。久しぶりの外出レクリエーションは夏の暑さを吹き飛ばす楽しい時間でした。

- ストライクも出せたし、みんなとハイタッチして楽しかったです。今度はスペアを取りたいです。（I）
- 何十年ぶりにボウリングをしました。ボールがとても重く感じ、なかなかピンに当たらずに苦戦しました。皆さんの応援で気持ちが盛り上がり、とても楽しく過ごすことができました。夏の嬉しい思い出を作ることができました。ありがとうございました。（S）
- 運動が苦手な自分、でもみんなでボウリングは楽しかったです。お昼ご飯もお弁当を注文していただきスタミナ弁当を食べました。（N）



< ボンサンス・千寿 >

8月24日（日）にメンバー3名、職員3名で本氷川神社で行われたひかわ縁日に参加してきました。かき氷やフランクフルトなどの食べ物の他にスーパーボールすくい、ガラポンでのくじ引きなどをみんなで楽しみました。お天気も良くとても暑い日でしたが、賑やかな雰囲気の中で夏らしい体験ができてよかったです。また来年も参加したいと思います。

○フランクフルトがとってもおいしかったです。暑かったけれど、楽しかったです。



○食べ物がおいしかったです。最後にかき氷を食べてちょっと冷えました。

○食べ物がおいしくて、子どもたちも多くて楽しかったです。

< 協立作業所 >

8月27日(水)にメンバー20名、職員6名で納涼会を行いました。『カップ DE ポン』というゲームで2回戦の合計点数で優勝者から順に景品をゲットしていきましたが1投ごとに歓声と落胆の声が入り混じり、大白熱！取引業者様から頂いた景品の中からそれぞれ好きなものを選び皆さんとてもうれしそうでした。スイカ、バナナを食べてひと時の楽しい時間を過ごしました。

- 初めて納涼会に出ましたが時間もたつのが早く楽しく参加できました。カップ DE ポンもやってみると難しいです。(K)
- 夏は欠席が多かったので元気に参加できたことをメンバーさん、職員さんに感謝します。(S)
- カップ DE ポンで100点の所に入り1位になれてうれしかった。(O)
- 納涼会、楽しみにしていました。とても楽しい時間でした。バックやドライバーなどもいただきました。ありがとうございました。(Y)



< 綾瀬スマイル工房 >

7年7月26日(土)にスマイル倶楽部を実施いたしました。今回は「草木染め」を行いました。雑草であるセイタカアワダチソウをご近所から頂いたり、玉ねぎの皮を持ち寄ったりして、材料を集め、当日は手ぬぐいを染めました。今回は14名の参加となりました。

- きれいに二重丸にでき上がったので、うれしかったです。色がきれいに仕上がったので良かったです。(O)
- 染め物が思ったよりも上手に出来上がり、それぞれの色の出方や模様の出方がとてもきれいでした。暑い中、お弁当を取りに行っていたいただいた食事は、いつも通りみんなでワイワイと楽しく食べる事が出来て楽しい一日になりました。(K)



一句



- ・ 疲れても 安堵が有りや 夕涼み
- ・ 気品持ちて 高く生きよと 名月や 馬蕉

<アトリエほっと・しかはま>

7月23日(水)、西新井消防署上沼田出張所の消防士3名にお越しいただき応急救護訓練を行い、23名が参加しました。『けが人を救護する方法を身につけよう』というテーマで、消防士の方のご指導の下、A

E Dの使い方を主とした参加型の訓練を実施しました。A E Dは普段使う機会がないため実際に触って訓練でき、大変勉強になりました。

○初めて体験し凄く勉強できて、ドキドキしながら頑張りました。

○小児の救命方法も知れてよかった。救命講習を受けたいと思いました。



8月12日(火)、事業所にて『暑気払いお楽しみ会』を催しました。卓球・トランプ・懐かしの名場面視聴/合唱・ゲームの各コーナーに28名が自由に参加して楽しみました。初お目見えのゲームは予想を上回る人数で大変盛り上がり、昨今のゲーム人気を再認識させられました。

○人生で2回目の卓球、かなり盛り上がりました。

○トランプの7並べは50年ぶり、本当に楽しかった。

○ゲームはスピード感があってよかった。



<移転プロジェクトの進捗状況 報告②⑦>

何んとか物件を確保したいと全力で物件探しに取り組んでいます！

北千住の地域は、日を増すごとに人気が高くなっています。土地相場、資産価値も上がっていることを実感しています。毎日、物件情報を探していますが、条件に合う物件が出ても、問い合わせを掛けている間に売れてしまうのが現状です。

地域の皆様をはじめ、多くの関係者の方々に支えていただきながら、良い物件に巡り合えるように、スピード感を持って粘り強く進めて行きます！

< 9月あしなみ会例会 講演会のお知らせ >

8月は例会をお休みしましたが、9月は、斎藤広生先生をお招きして講演していただきます。まだまだ暑い中ですが、皆様、ご参加くださいませ。



記

日時：令和7年 **9月28日（日）** 午後1時30～4時
(日曜日なので、ご注意ください)

場 所：ボンサンス・千寿

足立区千住4-3-9 TEL：3881-6400

内 容： 活動の報告等 13：30～14：00

講演会 14：00～16：00

「お薬の合わせ方、医師からみた訪問看護の利用の仕方」

講師：斎藤 広生 先生

(江北メンタルクリニック院長)

あしなみ会だよりをお読みいただいているみなさまへ>



『家族会って何をしているの』と感じていらっしゃるご家族の皆様、懇談会、講演会等に参加しませんか。

病気のことは、インターネットでも調べることはできます。でも、家族が担っている苦労は誰が受け止めてくれるのでしょうか。家族会では家族も支援を差し伸べられる対象だと考えています。みんなでいろんなことを語り合い、わかちあいたいと思っています。見学も歓迎しています。関心のある方はどうぞご連絡ください。お待ちしております。

連絡先→ あしなみ会事務局 桑原芳枝 (090-9961-0225)

hahaha@ozzio.jp

件名に「あしなみ会」とご記入ください。