



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 090-9961-0225
ashinamikai@gmail.com

2026年
1月号
NO.612

Nothing about us without us

あけまして おめでとうございます。皆さま、どんなお正月をお迎えでしょうか。年齢のせいでしょうか、この1年がかけがえのないものに思えます。家族会をとおしてご縁とつながりをいただいた方々が、大切な宝物となっています。世界中から戦争がなくなり豊かな穏やかな暮らしができることを願っています。本年もどうぞよろしくお願いします。(あしなみ会会長 石川和子)

< 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三回目の正月を迎えることになりました。令和7年度には家族会に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。精神科のドクター、足立区の福祉課の管理職、グループホーム管理者等から障害特性や対応方法など家族が悩んでいる事に対していろいろな角度からのアドバイスなど教えて頂き、ホームヘルパーの活用方法、グループホームの現状等の話、家族の困りごと等多岐に渡り集まった皆さんと話を伺うことができました。

昨年同様にご家族の皆様と膝を交えて、お話をお聴き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く感じました。日増しに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より強く感じています。

今年は本人の高齢化とご家族の高齢化にどの様に対応していくか一緒に考えましょう。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 >

12月20日（土）12月の例会は、17名の出席で行いました。



久しぶりの家族懇談会でした。横内理事長さんから手づくりケーキのサプライズプレゼントが！みんなで大歓声、大喜びでした。三上理事さんからは絵本の読み語り、とハモニカ演奏。古くからの会員さんも久しぶりに参加してくださって、みんなで、思う存分、語り合いました。最後に横内理事長さんから、これもサプライズのミニバザー！食器やタオル、帆布のかばん、ハンカチ、など色々なものが並び、参加されていた皆さんの笑顔がはじけた楽しい午後の時間となりました。来年もどうぞよろしく願いいたします。（報告…桑原）

< そのほかの活動の報告 >

● 足立区地域自立支援協議会 第2回 精神医療部会

12月19日（金）14：00 足立保健所2階会議室

「精神障害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ついて発表がありました。長期入院患者の実態調査を、令和5年度は書面で、令和6年度は病院に訪問して対面で行ったとのこと。また、ふれんどりいのピアサポーターの活動について報告がありました。ピアサポーターさんたちは、活動の拠点であるふれんどりいで、年に何回か定例会を行ってピアとしての活動について話し合われているそうです。

ピアサポーターさんからの発表

- ・現在は、サポーターの人数も少ないので、外部に出での活動ができない状況
- ・ふれんどりいのプログラムである「語ろう会」の運営を担っ

ている。

- ・令和8年2月にピアサポーターの養成講座があるので、周知していきたい。

まとめとして、ピアサポーターによるペアレンティング（親業）の方法について家族会で発表してみても？という提案がありました。（報告…K）

※あしなみ会では毎年2月の定例会で当事者の方を講師としてお招きし、ご自身の体験と当事者の家族へ向けて助言していただいています。今後もさらに、ピアサポーターさんから学び、ともに「安心して誰もが暮らせる地域づくり」を目指していきたいと思います。

（桑原）



●障団連 11月例会 11月11日（火） 障害者センター

- ・東伊興住区センター分館（東伊興生活館）の大規模改修についてのデザインレビューについて都市建設課と意見交換
- ・障がい福祉課から「足立区LINE公式アカウントの障がい者支援機能」について説明がありました。
- ・災害対策課から説明とお願い…地デジの実証実験無線放送が良く聞こえないことへの対策として、テレビ（地デジ）を音と文字の両方で通知する方法の提案に当たって、実証実験を行います。
- ・活動の報告…竹の塚駅東口交通広場再整備検討会ほか、足立区地域保健推進協議会他各種委員会の報告がありました。（当日は都合により欠席しましたが、送付していただいた資料から報告いたしました…桑原）



●第2回 足立区地域保健福祉推進協議会 12月25日（木） 足立区役所本庁舎 庁舎ホール

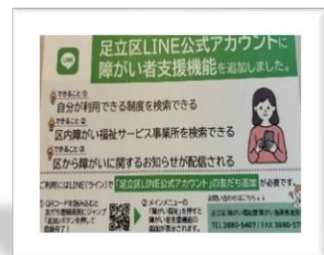
① メタバースを利用したひきこもり居場所支援

- ・オフライン以外で、他社との繋がりを増やすツールとして開発。
- ・ひきこもり以外の家族も参加可能で、登録もニックネーム（匿名）と、当事者かそうでないかの申告のみで参加可能
- ・運用開始は令和7年7月から。参加実績は16名（当事者13名、家族3名）
- ・セーフティーネットあだちのスタッフがいるため、安心であり、参加者の声としていろいろ相談できて良かったとのこと。ただ、当事者同士の会話はあまりなく、スタッフを介した会話が主。（逆に安全かもしれませんね）
- ・区ホームページやセーフティーネットあだちのホームページ、SNSなどで周知を行っています。

② 足立区LINE公式アカウント障がい者支援機能追加

- ・11/4の介護保険・障がい福祉専門部会でも出た内容。周知カードを作って周知を拡大しているそうです。

実際に、皆様にも使ってみていただいて、使用感や不具合などがあれば教えてください。



次回の介護保険・障がい福祉専門部会でお伝えいたします。

③ そのほか

認知症条例と子育てについての報告がありました。

（報告…小鮒）

● みんなねっと 京都大会 9月6日（土） 京都テルサ
全国家族会結成60年記念リレートーク



リレートークでは、「1964 年に全国精神障害者家族会の誕生に向けて、京都丹後地方で家族と家族を結びつけるために奔走された小西六次さんの半生の振り返り」を元京都府精神保健福祉相談員の小牧裕昭氏から、「今の京都府精神保健福祉推進家族会連合会が運動体として、支援する団体としての活動について」を京家連会長の静津由子氏から教えていただきました。さらに、精神障害者家族会が歩んできた今までの 60 年の先にある「これからの家族会活動の意義と

役割」を全国精神保健福祉家族会連合会 岡田久美子理事長からお話くださいました。

今回は全国の家族がつながるまでのお話を報告します。

京都・丹後地方の小さな声から～精神障害者家族会前史～

小牧 裕昭氏 元京都府精神保健福祉相談員

京都は丹後半島、今でこそ、3 時間半くらいで京都駅に來ることができ、60 年も前のそのころは、鉄道も、整備されておらず、汽車がのろのろと走っていた時代でした。当時 67 歳だった小西六次さんは、元町役場の職員さんでした。小西さんは、51 歳の時に息子さんの異変に気付かれたそうです。昭和 21 年ご長男が旧制中学校 3 年生のある日に、駅員から小西さんに連絡が入ります。小西さんはその時 51 歳。小西さんが駅に駆け付けた時に、ご長男はしょんぼりと立ち尽くし、奥様は泣き崩れていたそうです。ご長男は京都市内の大学病院で受診し、その日のうちに入院されました。ご長男が精神障害者になった日、小西さんが精神障害者の家族になった日です。

ご長男の度重なる精神科病院への入院、薬物療法も保険制度も十分ではなかった時代です。入院のたびに、時には医療扶助があっても、そのほとんどを自費



で賄われたそうです。措置入院の時には、罪人のような扱い受け、社会保障の理念と現実の大きな乖離に、「この子を殺して、自分も死のう」とご長男の安楽死を医師に相談したこともあったそうです。4回の措置入院の度に、少しずつ制度も変わり、医療費の公費負担が増えてきたとのことでした。

ご長男が、統合失調症を患ってから16年経ったところに「自分一人のこととしてすましてしまうことはあまりに無責任」と考えた小西さんは、ご自分と同じような苦しみを持っている家族を探し始めます。公的な機関からは守秘義務で教えてもらえず、人づての情報で家庭を訪問しても、世間体を気にした家族の厳しい対応に会うことも多かったそうです。しかし、小西さんは「共通した悩み、苦しみを持つ家族が話し合い、慰め合い且つ励まし合うことによってそれらの苦痛から救われたいという願い」（小さな声）をもって、一人ひとりに集まろうと訴え続けたのだそうです。

そして、ついに保健所の保健師（当時は保健婦）の皆さんの協力もあり、小西さんに賛同する23名が1962年4月「精神衛生推進奥丹後地区懇談会」を隣接する舞鶴、宮津、福知山に続いて設立します。そして、ライシャワー事件の翌年に「全国精神障害者家族連合会」が結成されました。

全国精神障害者家族会連合会は1964年に全国精神障害者家族会として一つにまとまり、1965年に全国精神障害者家族連合会が結成されました。全国家族会としてまとまる以前に、丹後半島で地域家族会を誕生させ、「京都府精神障害者家族会連合会」の結成に奔走された小西六次さんの半生をたどりながら、今に続く思いを改めて知ることができました。

家族同士の支え合いと、当事者とともに行政へ働きかけてきた取り組みは、希望を見出す力となり、60年を経た現在も家族が前を向くきっかけとなっています。

家族会は、60年先の当事者と家族が、より安心して暮らせる地域づくりを目指します。（報告…桑原、冨永）

＜2025 年度の定例会のテーマ＞ （網掛けは終了しています）

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	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
9 月	お薬について他	3 月	生活保護のお話

＜「第 4 4 回足立区障がい者週間記念事業」報告＞

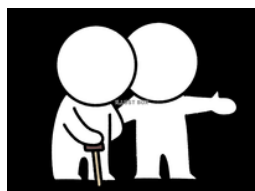
足立区障がい者週間記念事業が足立区役所にて開催されました。11月29日（土）には合唱やダンスを披露する「ふれあい発表会」が行われ、11月28日（金）から12月4日（木）にかけては、自主製品の販売などを設けた「お楽しみコーナー」、制作した絵画や手芸などを展示する「作品展」が行われました。

お楽しみコーナーでは、萌作業所の「ふきん」や「クリスマスオーナメント」、アトリエほっと・しかはまの「クリスマスリース」や「キーホルダー」、Zip/WiZ の「ブラウニー」などの販売を行いました。また作品展では、あしなみ各所から絵画やステンドグラス、編み物、川柳などの展示がありました。

11月29日（土）のお楽しみコーナーでは視覚障害の方の無料マッサージが提供されており、あしなみ職員も休憩時間に体験し癒されていました。当日は大勢の方にご来場いただき会場は大盛況でした。関係者の方も多く来場いただいておりますが、偶然立ち寄った学生の方々も熱心に作品をご覧になられている姿が印象的でした。

（萌作業所）

○区役所での販売は久しぶりでとても新鮮な気持ちでのぞみました。たくさんのお客様が嬉しそうに買われて私も嬉しくなりました。参加させていただき本当にありがとうございました。（E.S）



○「萌もみじ」のアイディアは素晴らしく思い思いのもみじが出来上がって素敵な作品に仕上がったと思う。

（T.M）

(アトリエほっと・しかはま)

- 皆さんが色々な事業所の作品を熱心にご覧になっていらっしゃるの
が印象的でした。
- 初めて参加できて嬉しかったです。又参加したいです。
- 自分が作ったミニカゴが売れてよかったです。又参加したいです。



<移転プロジェクトの進捗状況 報告③>

12月17日(水)に移転会議を開催しました。この間検討していた候補地について、東京都、足立区に相談に行き、建築することについては問題ないとの回答がありました。それを受け、購入についてどうするか慎重に話し合い、理事会で審議をお願いしようということとなりました。しかしながら、既に購入の申し込みがされており、契約が成立したとの連絡が入ったため、あきらめることになりました。今後は、移転候補地が見つかったから、建築が可能かどうかの確認、理事会開催、購入申し込みに至る過程を、いかに迅速に行動できるかが課題となっております。今後とも、よい移転先を早く見つけられるよう、引き続き皆様のご協力をお願いいたします。

◆◆◆ トピックス ◆◆◆

<ZIP/WIZ>

12月はイベントを多く開催した月で、5日(金)には今年度2回目のレクで上野の国立科学博物館と動物園へ行き、お昼は中華バイキングを食べてきました。10日(水)はハヤシライス調理実習で作り、24日(水)はクリスマスデザート会、26日(金)には忘年会を実施しました。来年も皆さんが楽しみをもって通所できるようなイベントを企画していきたいと思えます！

- 返還前にパンダを見られてよかった。
- 動物園では写真撮影に夢中になった。きれいに撮れてよかった。
- 普段なかなか食べないものをバイキングで選んで食べられていい体験だった。
- ハヤシライスを家で作ったことがなかったので勉強になった。
- 具だくさんのハヤシライスでびっくりした。



< 萌 作 業 所 >

12月24日(水)にクリスマス会を行いメンバー14名、職員5名、ボランティア1名、計20名の大人数になりました。干支の動物のジェスチャー、ユニークなお題のマジョリティーゲームで盛り上がり、午後はビンゴゲームとハンドベルでのジングルベルの演奏で終わりました。

○おちついたクリスマスで、ケーキも弁当もおいしかったです。(T.K)

○クリスマス会に参加できてよかったと思います。個人的にはマジョリティーゲームがとても楽しく感じました。また是非参加してみたいです。(K.K)



< ボ ン サ ン ス ・ 千 寿 >

12月16日(火)にメンバー13名と実習生2名と職員7名で防災訓練を行いました。所内で火災が起きた想定で誘導、初期消火、通報など職員と一緒にメンバーさんも役割分担をして参加して下さいました。新しく購入した防災ヘルメットの使用方法や消火器や避難経路の確認を全員で共有できて防災について考える貴重な時間になりました。

○消火器の場所を初めて知った。2階にいたらどうだっただろうと思った。

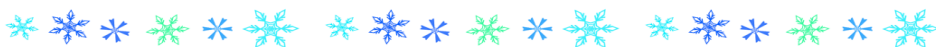
○消火器の使い方がわかってよかった。

○逃げるのも大変だと思った。



< 協 立 作 業 所 >

2025年を振り返って…新年のDVD鑑賞に始まりはつらつ会、健フェス、お花見、納涼会、ふれんどりい祭り、二胡ライブ、日帰りバスレク、忘年会…行事も色々やってきました。職員、メンバーも入れ替わりがありましたがいっつもアットホームで楽しい雰囲気は変わりません。作業の忙しい1年でもありましたがチームワークと笑いでやりきってきました。「協立スタイル」という皆で考えた目標を2か月に1度更新しながら意識を持って生活もしてきました。さて、2026年はどんな年になるのか？協立はいつも変わらず暖かく、優しく、楽しい仲間のいる場所でいたいと思っています。今年もよろしく願いいたします！



俳句

ひととせ祈る 時感動は 新たなり 馬蕉

< 1 月 あしなみ会例会のお知らせ >

令和 8 年 1 月 あしなみ会新年会

当事者のみなさんも ご家族も、
みんなで楽しいひと時を過ごしましょう！

記

日時：令和 8 年 1 月 1 7 日（土）

1 2 : 0 0 ~ 1 5 : 0 0

場所：ボンサンス・千寿

足立区千住 4 - 3 - 9

ashinamikai@gmail.com TEL : 090-9961-0225

参加費（お弁当付き）：1000 円 当事者の方は 500 円

参加される方は、必ずお申し込みください。

締め切りは 1 月 15 日（木）20 : 00 まで

（留守電にメッセージを残してください）

< 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、わかちあいませんか。

いつでも大歓迎です。関心のある方はどうぞご連絡ください。

連絡先→ あしなみ会事務局 桑原芳枝

ashinamikai@gmail.com (090-9961-0225)