



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 03-5284-8106
ashinamikai@gmail.com



2026年
3月号
NO.614

Nothing about us without us

早いですね。3月に入り、日差しも暖かく春本番、例年より桜の開花も早いとか、楽しみです。

今年は、足立区で「心の健康フェスティバル」が開催されて30周年。3月7日（土）に多くの方々の参加で盛大に開催されました。このフェスティバルでこれまで沢山の方々とつながることができました。これからも参加して引き続きつながりを広げていきましょう。

季節は春ですが、まだまだ寒さの逆戻り、強い風、花粉症など体調管理に気を付けてお過ごしください。

< 2月 あしなみ会例会 報告 >

2月21日（土）2月の例会は、18名の参加でした。今回は、講師にふれんどりいで活躍されている3名のピアサポーターさんに家族へのメッセージとともにお話を伺いました。

今回、3名のピアサポーターの皆さまから、それぞれのこれまでの歩みを伺いました。診断に至るまでの経緯や、その時々之苦労、家族との関係について率直にお話いただきました。困難を乗り越えて今ここで語ってくださっている姿に深い感銘を受けました。家族としても、病気がわかった時のことや本人との関わりを改めて思い返すよい機会となりました。

① ピアサポーターとしての仕事と役割

ふれんどりいのプログラムにおいて、ピアサポーターは「当事者の心に寄り添える存在」であり、専門家には果たしきれない役割を担っておられます。ご自身の経験をもとに、当事者が安心して気持ちを語り、考えを整理できる雰囲気をつくり出せることは、ピアサポーターさんの大切な支援です。

また、足立区の自立支援協議会や精神保健福祉情報ネットワーク連絡会等にも参加し、当事者の声を社会に届ける役割も果たされています。「こうした場で伝えられる機会があることが大切」「話し合える場があることが力になる」といった言葉が印象的でした。

② ピアサポーターとしての思い

ピアサポーターの皆さんたちのピアサポーターとしての思いについてもお話いただきました。困っていることを誰かに聞いてもらうことで、自分の心の中が整理されていくという経験。批判や否定をされずに受け止めてもらえた経験。その経験で「受け入れられている」という安心感が生まれ、自分に価値があると感じられるようになったことです。こうした積み重ねが、安心感や自己肯定感の向上につながり、精神科領域における回復の道筋として非常に有効であると実感されていました。

さらに、「病気で苦しんでいる仲間を助きたい」「プログラムで自分に会うことを楽しみにしてくれる人がいるのが嬉しい」「同じように苦しい思いをしている人に寄り添い、少しでも前向きに進めるよう力になりたい」といった思いも語っていただきました。ピアサポーターとしての活動に込められた強い願いが伝わってきました。



③ 家族へのメッセージ

ピアサポーターの皆さまから、家族へのメッセージをいただきました。ともすれば背負い込んでしまう「責任」ととらわれず、当事者の味方として家族もともに人生を送ってほしいと家族の気持ちを救い上げていただきました。

- 家族が疲れ果ててしまうと、当事者にとっても悲しいこと。まずは自分の体と心を大切にし、休む時には休み、一人で、または家族だけで抱え込まないでほしい。
- この病気は誰のせいでもない。親のせいだと思わないでほしい。
- 生まれた順番によって役割を背負い込み、我慢が当たり前になってしまうのは苦しいこと。
- 一緒に暮らしていなくても、そばにいてくれる家族の存在が生きる力になる。
- 当事者を受け止め続けることは大変なこと。我慢するのではなく、家族が感じるつらさは家族会で分かち合ってポジティブな気持ちに切りかえていきましょう。

どの言葉にも、家族を責めるのではなく、家族自身も大切にされながら支え続けてほしいという願いが込められていると感じました。

家族会の大きな柱「学ぶ」「支え合う」「社会に働きかける」の「支え合う」…大事な柱だと改めて心に留めました。

3名のピアサポーターの皆様、ありがとうございます。

(報告…桑原)

＜そのほかの活動の報告＞

●令和7年度 足立区地域自立支援協議会 第3回相談支援部会
令和8年1月9日(金) 14:00 障がい福祉センター研修室3
今回は、「次年度に継続する検討課題の確認」が大きな議題でした。
まず、令和6年度から7年度に3つの重点課題について協議し、取り組んだ内容を振り返り確認しました。

1. 相談支援の視点から足立区の地域の強みと課題
 2. 重層的な相談支援体制について
 3. 相談支援従事者の資質向上の取り組みについて
 4. 第2層(サービスが途切れた、又は未利用の住民)相談の課題
 5. 非対面支援の評価不足
 6. 「ひとり事業所」の孤立と廃止リスク
- 次年度に継続する6つの課題について確認しました。

(報告…大和田)

●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 分科会

第1分科会…親亡き後を見据えたかぞくまるごと支援

第2分科会…なかなか支援につながらない本人と家族のまるごと支援

第3分科会…精神的にしんどい親と子の家族まるごと支援

第4分科会…交通費割引の取り組みについて

以上の4つの分科会に分かれてテーマを深めました。桑原は第2分科会、富永さんは第1分科会に参加しました。第1・2・3の分科会の概要は、みんなねっと京都大会の資料集にわかりやすくまと

められています。資料集は、事務所の家族会の机に置いてあります。いつでもどうぞ、ご覧になってください。



第4分科会の「みんなねっとの交通運賃割引運動について報告いたします。

みんなねっとは2014年の定期総会で精神障害者の割引実現を決議。自立支援法の下で、障がい者間格差の象徴である交通運賃割引への運動を開始しました。2019年には国会請願が採択され、国会請願運動、全国での請願署名と事業者への要望など、運動を展開し、2018年、2019年にはJALとANAが「1種2種区分をなくし、障がい者手帳の所持者に対して本人と介護者1名の割引」が実施されました。2019年には国会請願が採択され、その後、近鉄、南海に続いてJR6社と大手私鉄が精神障がい者への割引実施を発表しています。2024年には、京成電鉄は距離制限、同伴制限を撤廃しての割引制度実施に踏み切ってくれました。

海に続いて JR6 社と大手私鉄が精神障がい者への割引実施を発表しています。2024 年には、京成電鉄は距離制限、同伴制限を撤廃しての割引制度実施に踏み切ってくれました。

精神障害者の鉄道乗車運賃割引制度（Ⅰ種・Ⅱ種）まとめ表

	Ⅰ種（1級）	Ⅱ種（2級・3級）
割引対象	本人＋介護者1名	本人のみ
割引の適用距離	距離に関係なく全区間	片道100km超のみ
割引率	普通乗車券：5割引 定期券：3割引	同左（条件を満たす場合） なし
介護者の割引	あり（1名）	なし

○これまでの運動で見えてきたこととして…

- ・100km以下の割引制限は、事業者も行政も説明できない。
- ・京成電鉄は、一種以外の同伴利用が多いことを見て同伴制限を廃止、すべての手帳所持者に拡大。
- ・近鉄との懇談では、安全保障と人口減少に伴う路線の維持がおおきな課題

○目指す割引制度と実現するための運動（抜粋）

- ・第1種、第2種の区分をなくし、100kmの制限とともに同伴の第1種制限をなくす。

- ・ 距離制限や同伴制限撤廃に伴う財源への公的助成について。割引制度拡大・改善に伴う負担額の算出は困難。
- ・ 事業者との話し合いとともに、国も含めた話し合いの場で今後の障がい者割引の在り方を話し合うことも考えている。

「鉄道の土台とバス路線に国費を！」と、交通運賃割引に関する運動はこれからも粘り強く続いてまいります。あしなみ会も力を合わせてまいります。
(報告…桑原、富永)

＜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

訃報



名久井昭吉 副会長が 1 月の定例会開催日の 1 月 17 日 (土) ご逝去されました。心より感謝し、ご冥福をお祈り申し上げます。名久井さんは、長年にわたり足立区家族会連合会長として足立区の各種委員会、区内外の関係機関の会議などに出席されました。また、例会では、会員を励まし、司会を務めてくださいました。休む間もなく家族会の継続・発展に貢献されました。ありがとうございました。これから天国で家族会を見守ってください。

【法人 理事会報告】

本部事務局

1月14日(水)に、令和7年度第5回理事会がボンサンス・千寿にて開催されました。

冒頭、開会にあたり横内理事長より、お忙しい中、急遽ご参加いただきありがとうございます。本日は、ボンサンス・千寿の移転に係わり急ぎ判断が必要となる物件に関し、担当から経緯等を説明し、皆様にご審議をいただきたく、どうぞよろしくお願いいたします、との挨拶がありました。

なお、会議の審議事項は以下のとおりとなり、様々なご意見をいただきながら熱心に審議され、承認されました。



< 審議事項 >

① ボンサンス・千寿移転希望地の申込みと手付金・取得費用の承認について

また、第5回理事会で承認された物件の申し込み後、他の申込者による交渉価格の変更があったため、急遽、さらに第6回理事会を決議省略(書面による決議)で開催させていただきました。

会議の審議事項は以下のとおりとなり、承認をしていただきました。

< 審議事項 >

① 土地買受交渉価格の変更について

不動産の申し込み等は、スピードを要するため、役員の皆様に大変なご協力をいただいております。

結果としては、まだ取得には至っておりませんが、今後も努力して参りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



社会福祉法人あしなみに配分金をいただき、有難うございました

東京都共同募金会 様

令和7年の5月に東京都共同募金会に法人の全事業所にとって、大災害時の緊急避難時に重要で且つ大変必要な物品の助成申請金約97万円を申請致しました。9月末に光栄なことに申請が承認頂けました。その後、災害時に必要な商品を取り扱っているA社に必要な物品類を正式に購入依頼し、令和8年2月6日に全商品が整い納品して頂けました。

その直後の2月14日にボンサンス千寿の日帰りバスレクにて、ワイヤレス拡声器1台とトランシーバー無線機6台を機器操作の慣れの為に持参して使ってみました。何とその効果は凄くて特にトランシーバー無線機は事務所とバスに荷物を積み込む時、距離もかなり離れていましたがクリアな通信が出来て有効活用が出来ました。また、バスで出掛けた際に高速道路のパーキングエリアでは、トイレ組やお買い物組、バスに戻る際の店内の残留者の状況やバスに戻る途中の状況等をつぶさに情報交換する事が出来てとても良い使用訓練にもなりました。

また、アトリエはっと・しかはまでは2月19日に共同募金会から頂いたばかりの各種機器を活用して、本番さながらな災害時の避難訓練を実施しました。誘導旗やトランシーバー無線機、誘導中の腕章、職員は全員ビブスを着用して大変有効活用出来てとても有難かったです。写真も掲載します。



(避難訓練旗と無線通信機)



(ヘッドライト、誘導腕章、ビブス)

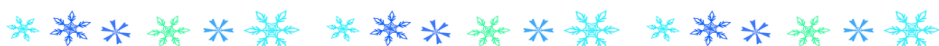
<移転プロジェクトの進捗状況 報告③>



2月9日(月)に移転PJ会議を開催しました。2月号でお知らせしたとおり、理事の皆様のご尽力をいただいてエントリーした物件は、別の方に流れてしまったことを振り返り、整理して、次回に活かせるように意見を出し合いました。私たち社会福祉法人が「一般の市場で大きな買い物をする」のは、本当に困難なことが多いなと改めて感じました。エントリーを決定する手続きであったり、大切な財産が無駄にならないために、この土地に建てられる建物は福祉施設の基準に合致できるのだろうかとの区の管轄課への相談、地域の方々にご理解いただけるためにどうしていこうかなど、検討している間にほかに売れてしまうという大きな課題となっています。

けれども、30年余り前に障がいをお持ちの方々の働く居場所を、千住という地域に求めて今のボンサンス・千寿の活動を実現してきた「あしなみ家族会」「あしなみの朋運営委員会」「社会福祉法人あしなみ」と、引き継いできた先達の皆様の思いを大事に千住の地域で新しい活動の拠点地探しに取り組んでまいります。

俳句



- ・冬去りて やたらと君が 肩叩く
- ・白の園 初蝶来たる 色も白
- ・旅立ちの 汝(な)の家の前 スイートピー



馬蕉

◆◆◆ トピックス ◆◆◆

< 協立作業所 >

2月25日メンバー15名、職員4名で防災訓練を行いました。火災発生を想定して避難し、その後第一避難場所である梅島第一小学校まで経路の確認をしながら歩いてきました。近くても行ったことがないメンバーもいたり、しばらく経路を歩いていないメンバーもいたので良い確認になりました。災害は無いに越したことはありませんが、いざという時のためにできることはやっておくべきですね。これを機に改めて備蓄品の点検や自宅からの避難先を知れたらと思います。

- 事前に実際の場所を確認することで、道中の危険箇所確認も含めていざという時も落ち着いて行動できる感じがしました。
- 避難経路は地図上では把握していましたが、実際に歩いたことはなかったので、自分の目で確認できて安心しました。
- 普段は歩かない道なので、震災時に急に歩くのには不安があるけれども、事前にみんなと一緒に歩いておけて良かったです。



< ZiP / WiZ >

1月30日(金)に下期 ZiP セミナーを開催しました。今回は東京都立精神保健福祉センターの方を講師としてお招きし、「自己理解と他者理解」という内容で講義を行っていただきました。

少々難しい内容のものでしたが、グループワーク等挟みつつ、講義への興味や理解が深められるようなセミナーとなりました。メンバーの皆さんからいただいた感想には、「今後の生活で活かしていきたい。」という意見が多く寄せられており、とても充実したセミナーとなりました。



< 綾瀬スマイル工房 >

8年2月13日(金)に今年もスマイル前で餅つきを行いました。去年も参加したメンバーさんも多数おり、皆さん確実にお餅つきの腕が上達していました。つきたてのお餅を、お雑煮、きなこ、あんこで頂きました。

- お雑煮を作ってもらって嬉しかったです。餅つきは去年よりはずまくつけたと思います。(O)
- 晩飯がいらないくらい、たくさん食べました。(K)
- 一年ぶりにつきました。お雑煮もおかわりして、おいしかったです。来年もお願いします。(F)
- 餅つきは皆がつきかたが上手かった。三杯もおかわりした。お餅はつきたてで、7個食べてしまった。(K)



< 萌作業所 >

2月3日（火）節分の日、「豆まき&かるた大会」を行いました。豆まきには“鬼”が登場しましたが、その鬼さんはとても優しいようで、怖がるどころか思わず笑ってしまうほど。優しい鬼だったので、豆を投げる手も皆さんとてもソフトタッチで、和やかな雰囲気のまま盛り上がりました。続いて行われたかるた大会では、札を取るたびに歓声が上がり、真剣な表情と笑顔が交互に広がる楽しいひとときに。普段あまり話す機会のない方同士が自然と声を掛け合う姿も見られ、交流の場となりました。季節の行事を通して、皆さんと温かい時間を共有できたことを嬉しく思います。これからも楽しんでいただける催しを準備していきます。



< アトリエほっと・しかはま >

1月16日（金）、新年会を行いました。昨年のイベントの画像で1年を振り返り、次に各自が抱負発表を行い大いに盛り上がり、その後は昼食会で親睦を深めました。利用者25名、職員6名が参加し、笑顔あふれる活気ある一年のスタートになりました。

- 1年の振り返りのスライドショー、懐かしくて楽しかった。
- いい1年を過ごせますように。
- カレー鍋、熱いから大丈夫かなと思いましたが体が温まりました。



＜令和 8 年 3 月 あしなみ定例会＞

「安心できる暮らしに希望を持てる生活保護の支援」
をテーマに 障がい者支援の制度も詳しくご存じの
生活保護係の係長さんにお話しいただきます。

記

日時：令和 8 年 3 月 2 1 日（土）

13：30～14：00 事務連絡・報告・相談・共有
14：00～16：00 講演会

場所：ボンサンス・千寿

足立区千住 4－3－9

＜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

電話：03-5284-8106「あしなみ会にかけました」と伝言を残して下さい。