



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
4月号
NO.615

Nothing about us without us

チューリップや桜が満開の中、4月になり、令和8年度がスタートしました。令和7年度は厳しい猛暑にも見舞われましたが、皆さんで協力しながら家族会活動を行うことができました。深く感謝しています。また、社会福祉法人あしなみの皆さん、関係機関の方々、ボランティアの方々のご支援に改めてお礼申し上げます。

令和8年度は、世界情勢、さらなる物価高などで不安を抱えることになりそうですが、私たちは、できることで支え合っていければと願っています。どうかよろしくお願い致します。

< 3月 あしなみ会例会 報告 >

3月21日（土）3月の例会は、21名の参加でした。

東部福祉課の松倉義憲係長に生活保護についてお話を伺いました。松倉さんは、障がい者支援にも長く携わってこられています。生活保護の制度の仕組みを教えてくださいだけでなく、本来「生活保護」が目指していることについてもお話くださいました。

安心できる暮らしに希望を持てる生活保護の支援
～生活保護が考える「自立」～

生活保護制度について

今日は、生活保護制度がどのようなものかを中心にお話しし、最後に「自立とは何か」というテーマにも触れたいと思います。生活保護を受けることは国民の権利です。権利であるという点は非常に重要です。

1. 生活保護にまつわる誤解

生活保護には多くの誤解があります。「親や兄弟がいると受けられな

い」「資産があると申請できない」「貯金をしてはいけない」「働けるなら受けられない、受けたら働いてはいけない」などです。これらはすべて誤解です。働くことも、電化製品の修理等のための一定額の貯金も認められています。持ち家があってもその資産に価値がなく、現在活用されていれば、受給となることもあります。親族の扶養はあくまでも「優先」で、実際には扶養できないことも多くあります。その場合は、扶養ができない状況を確認したうえで生活保護が適用されます。



2. そもそも生活保護って？（4つの原理と四つの原則）

生活保護の目的は、憲法 25 条に定められた「健康で文化的な最低限度の生活」の保障です。生活が困窮し、自力でその状態から抜け出すことが難しい方に対して、最低限度の生活を保障し、自立を助ける制度です。

四つの原理

① 国家責任の原理	自治体ではなく国の責任として保障する。
② 保護請求権無差別平等の原則	困窮に至った原因ではなく、困窮状況そのものに着目して支給が決定。例外は現役の暴力団のみ。
③ 健康で文化的な最低生活保障	保障されるのはあくまで最低限度の生活であり、それ以上の希望には応えられません。
④ 保護の補足性の原理	利用できる資産・能力・制度を活用したうえで、それでも足りない部分を補う制度。

四つの基本原則

申請保護の原則	原則、本人の申請に基づいて保護が開始。
基準及び程度の原則	年齢別、性別、世帯構成別、所在地域別その他保護の種類に応じて必要な事情を考慮した最低限度の生活の需要を満たし、且つこれをこえない額を支給。
必要即応の原則	一律ではなく個々の状況に応じて必要な額を支給。
生計同一性の原則	同じ家で生活し、生活のためのお財布が一緒であれば、同一世帯。同世帯で本人だけ支給は原則不可。

3. 生活保護で受けられる支援（いずれも金額に上限があります）

生活扶助	日々の暮らしに必要な食費・日用品・光熱費などをまかなうための支援です。共益費なども生活扶助から支払う。
------	---

住宅扶助	家賃に上限あり（足立区単身は 53,700 円）、超える場合は転居を指導。その場合は転居費用も一定額支給。
教育扶助	義務教育子どもの教科書、教材費、学用品の購入や給食費
医療扶助	原則、医療費は自己負担なし。医療券で受診、通院交通費も支給。
介護扶助	介護サービスにかかる費用を支給
出産扶助	出産時にかかる費用を支給
生業扶助	高校通学費や資格取得費など
葬祭扶助	受給者本人や世帯員が亡くなった際に死亡診断書、ご遺体の搬送・保管、火葬など必要最低限の費用を支給します。
一時扶助	賃貸契約の更新料、おむつ代など必要時に申請によって支給されます。年末の増額や冬季加算など特例もあり。

4. 実際もらえる保護費

生活保護は、収入と最低生活費を比べて足りない分を補う制度で、最低生活費は物価に合わせて見直されます。その基準には地域差があり、足立区を含む 23 区は最も高い基準です。保護費は個人分・世帯分・必要な加算で決まります。障害者手帳があれば障害者加算がつくことがあります。働いた収入には勤労収入控除があり、一部が差し引かれられないため手元に残ります。給付金や YouTube・SNS の収益、フリマ売上も収入等して考えますが、その内容により一定額が控除されることがあります。ギャンブルや借金も“収入”とみなされます。収入の扱いは複雑です。迷ったときは必ず相談することが大切です。

5. 生活保護制度が考える「自立」とは…

生活保護には義務があります。働ける方は無理のない範囲で働く「就労・生活努力の義務」。収入や生活状況の変化を知らせる「届出の義務」、書類提出や面談、就労支援への参加に協力する「指示に従う義務」もあります。病気やけががあれば医師の指示に従って治療を続けることも義務です。ケースワーカーは生活状況を把握するため年に 2 回ほど、家庭を訪問します。困りごとや住環境・健康状態の変化を確認して必要な支援につなげます。訪問や指導・指示は、生活保護法 27 条に基づき、自由を尊重して最低限の生活を守るために必要な範囲に限られており、生活を細かく管理するものではなく、一緒に支援を考えるための関わりです。

生活保護の自立には「日常生活を整えること」「社会とつながり続けること」そして「可能であれば働いて収入を得ること」の三つが含まれ



ます。日常生活の自立は通院や食事、金銭管理など基本的な生活を自分で行える状態を指します。社会的自立は地域や作業所に参加し、**孤立せずに過ごせる**ことを大切にしています。経済的自立は働いて収入を得ることで、収入の多さだけではなく、その人ができる範囲で精一杯取り組んでいれば、それは立派な自立です。働くことは社会参加の一つの形でもあり、生活保護が目指す自立は「**生活を整え、社会とつながり、そのうえで働けるなら働く**」という段階的なものです。

社会とのつながりを避けて一人で過ごす状態は、気持ちとしては大切にされるものですが、長く続くと健康に悪影響が出ることが分かっています。孤立が続くと脳の海馬が萎縮しやすいという研究や、周囲から支援を受けることでストレスが軽減されるという調査もあります。また、社会参加が少ない人ほどコロナの重症化リスクが高いという報告もあります。社会とのつながりが心身の健康に良い影響を与えることが示されています。こうした背景から、生活保護における「自立」では社会参加がとても重要な柱と考えられています。特に障害のある方は孤立しやすく、支援につながれなかったり「困った」と言いづらい状況に置かれていることがあります。これは本人の問題ではなく、周囲の支援が届いていないことが原因である場合も多いです。障害者手帳や生活保護はレッテルではなく、必要な支援につながるための大切なツールとして活用してほしいと考えています。

障害者手帳を取得するメリットを考えて、たどり着いた答えは「困ったと言っても怒られず、支援につながる入口になる」ということでした。手帳や生活保護等の制度は、レッテルではなく、その人が生きやすくなるための“道具”です。メガネと同じで、なくても生きてはいけませんが、あることで生活がぐっと楽になります。また、制度を使うこと自体が目的ではなく、それを使ってどんな生活を目指すのかが大切です。生活保護もまた、偏見の対象ではなく、必要なときに使えるツールのひとつであり、そのためには周囲に相談しながら安心して活用してほしいと思っています。

松倉さんは、生活保護が決定された時に、必ず申請者の方とお話しされるのだそうです。その際に、「困ったことやわからないことがあれば必ず相談してください。」と伝えているのだそうです。生活保護の制度は複雑です。小さな「はてな」はそのままにせず、生活保護を土台にして生活を作っていきましょう。「生活保護が考える自立」松倉さん、ありがとうございました。（報告…桑原）



〈こころの健康フェスティバル〉

3月7日（土）足立区役所で、こころの健康フェスティバル第30回記念会が開催されました。オリーブ会さんと並んで、会員3名で相談ブースを担当しました。

1997年Lソフィアで開催した第1回目の心の健康フェスティバルから、あしなみ会は毎年、コロナ禍でのスライド参加も含めて、欠かさず参加してまいりました。オリーブ会さん、あしなみ会、解散してしまいましたが、ひだまりの会、足立病院家族会のつばさ会、の4家族会で家族相談会のブースを担当し、大勢の方と家族会を通してつながり合うことができました。（ちなみにあしなみ会は健フェスの少し先輩、1969年、昭和44年の発足です。）

この30年を振り返ってみます。



前身	1996年	精神障害者ボランティア講習会
第1回	1997年	健康フェスティバル開催（Lソフィア）
第3回目	1999年	精神保健福祉士第1期登録（4338名）
第4回目	2000年	介護保険…イコールフットイングと 利用者負担の導入
第7回目	2003年	支援費制度…措置から契約
第10回目	2006年	障害者権利条約採択…第61回国連総会 nothing about us without us 私たち抜きに私たちのことを決めないで
第10回目	2006年	障害者自立支援法導入
第16回目	2012年	障害者総合支援法に名称変更
第24回目	2020年	コロナ禍のためオンライン開催
第28回目	2024年	5年ぶりの区役所での開催
第30回目	2026年	第30回記念…感謝状授与



30年前にはB型事業所や移行支援事業所ではなく「作業所」でした。小規模作業所は、東京都と足立区からの助成金で運営していました。法律に基づかないので、翌年の助成金の額がいつも心配でした。

30年前の精神障害者を取り巻く環境は、経済的にも技術的にも不安があったけれど、私たちは、「つながる」ことで、学び合い、

助け合いながら、当事者の皆さん、医療の皆さん、保健センターの保健師さん、行政の皆さんたちと精神保健福祉の現場を守ってまいりました。30年前の悩みのいくつかは解消されたと思います。引き続き取り組んでいる課題もあります。新たな課題にも直面しています。30年後、心の健康フェスティバル60周年記念会で誰も欠けることなく、さらに広がり、強いつながりで30年前、60年前を振り返れるよう、明日に向けて、健康フェスティバルで、つながりあい、「今ここ」をともに守っていこうと思いました。（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回本会議

令和8年2月27日（金）14:00 障がい福祉センター研修室3
今回は、「今期の活動報告（案）」について話し合いました。

活動報告（案）「足立区地域自立支援協議会 本会議・専門部会の協議の進行について」

1. 協議に於いて大切にしたいこと として…

『障がいのある人が普通に暮らせる地域づくり』 や 『障がいの有無にかかわらず、誰もが住み慣れたまちで、ともに安心して生活し続けられる足立区の実現』について、全員がおおきな共通意識を持ちながら参加することがすべての専門部会の共通の目的として確認されました。

そのうえで、具体的に専門部会からの報告（アくらし部会 イはたらく部会 ウこども部会 エ相談支援部会 オ権利擁護部会 カ精神医療部会 キ足立区障がいケアマネジメント評価会議…①足立区における相談支援のモニタリング結果の検証 ②地域生活支援拠点等の検証 ③日中サービス支援型共同生活援助事業の報告・評価）を踏まえて話し合いを行いました。（報告…K）

●つくし会 23区ブロック会

令和8年3月8日 東京都戦没者霊園会議室 13:30～16:30

東京つくし会 23区ブロック会議が東京都戦没者霊園会議室で開催され、初めて出席させていただきました。

席について「あしなみ会」の名札を置くとすぐに、つくし会の本田副会長さんがいらして、「石川会長はお元気ですか」と声をかけてくださいました。石川会長に育てていただいたのよ、とおっしゃ

り、改めて石川会長の大きさを感じました。

都連からの報告では、会員数が右下がりであること、希望の丘八王子病院（旧滝山病院）は赤字が続いている状態でありながら、他で受け入れられない人の受け皿になっている面があることなどのお話がありました。精神医療改革に向けた取り組み、家族支援のあり方についてなど、問題のあるお話が続き、行政に働きかけるには、個人では難しく、やはり組織で動くことが大事だと感じさせてくれました。

そのあとに、各家族会から活動の報告がありました。自治体から23万円の支援があるうらやましいお話や、家族会運営にも今後はLINEを活用していくことが必要だという提言もありました。考えさせられるお話がたくさんあり、とても勉強になった一日でした。

（参加者…椎名・樽見 報告…樽見）

※ブロック会のレジメには希望の丘八王子病院では、以前には見られなかった「外部機関との連絡」を積極的に行うようになったという記載もあり、ホームページでも、職員が取り組んだ研修や、施設設備の写真の掲載もあります。また、理事長先生が「自分の家族を入院させたい病院としたい」という目標の記載もあります。患者さんはもちろん、家族も安心できる病院であってもらいたいです。見守っていききたいですね。

（桑原）

●障がい者団体連絡協議会

令和8年3月10日（火）竹ノ塚障がい福祉館 10:00～12:00
会長よりの開会の挨拶の後、自己紹介に続き、足立区建築関係書簡から、公共施設等整備についてのデザインレビューがありました。

・ギャラクシティーの大規模改修について

①車いす座席を整備 ②段差のないトイレを新設 ③既存のトイレを車いす対応に整備 ④ホール内の集団補聴設備整備

・東伊興住区センター文官大規模改修工事の要望への回答

バリアフリートイレに設置する音声誘導装置の言葉を設定前に確認したい。という要望に対して、施工業者、音声誘導装置のメーカー・機器が決定次第、案内文章を決定したいとのこと。再度、案内文章の検討は障がい者団体と協同でとお願いした。

・一ツ家第一公園に伴う工事でトイレの回収もお願いしたが、今回の工事の対象外。今後回収する際には見直すとのこと。

（報告…桑原）



＜移転プロジェクトの進捗状況 報告③＞



地価と建築費の高騰から希望する条件の物件購入が難しくなり、少し小さ目の土地を選択肢に入れ探し出しました。数件候補物件が上がったので関係機関へ相談に行き建築等々に関する確認を取った上で、ボリューム計画を立て費用の見直し等々を行い、申し込みまで進みそうになった物件もありましたが、他申込者に及ばずの結果になってしまいました。物件が中々見つからない状況の中、地域の方のお力沿えをいただき（誠に有難うございました）新たな不動産屋さんが加わったことで、落ち気味な気持ちを切り替え、再び物件獲得に向けることができました。新年度もスタートします。頑張っていきたいと思います。

俳句

・ 大風で ないと泳がぬ 鯉のぼり
馬蕉



＜第30回足立区こころの健康フェスティバル 報告＞

3月7日（土）第30回足立区こころの健康フェスティバルが開催されました。今年度よりボンサンスは中庭にて、わたあめや自主製品の販売、缶バッジ作りを行い、ふれんどりのコーヒー販売と同様に大盛況となりました。しかはま・スマイル・萌・ZiP/WiZは例年通り合同で自主製品の販売、協立はターゲットボールでの出店となり、全ブースとても賑わいを見せていました。ご来場頂いた皆様や、販売に至るまで様々な点でご尽力いただいた皆様に改めて御礼申し上げます。



ZIP

- ・ブラウニーが完売して嬉しかった（S）
- ・第十四中学校の吹奏楽演奏が圧巻で迫力があった（H）
- ・来場者も多く、ブースもたくさんあり見ごたえがあった。ダンス等のステージ発表もとても良かった（S）

協立作業所

- 今年もターゲットボールにたくさんのお客様が来て下さり大盛況で景品も買い足すほどでした。
- たくさんのお客さんと交流できて楽しかったです。
- また来年もお手伝いしたいです。
- たくさんのお客様が来て下さり、盛り上がって楽しかったです。
- 吹奏楽、感動しました。

ボンサンス・千寿

- 風が強くて各所の商品が飛ばされていて大変な様子が見受けられた。（カリスマ）
- わたあめ売りは風の影響もあってお客さんが少なかった。子どもがかなり少なかった。（バッチ職人）

しかはま

- ブラウニーの販売を担当しました。完売したので嬉しかったです。
- 新製品が売れたみたいで良かったです。

萌作業所

- 色々な物品が並んでいてとても楽しかったです。ダンスがとてもうまくて若い方は、いいなあと思いました。サシェが売れてよかったです。また是非参加したいです。
- みんなでお昼ごはんには菓子パンを買ってよかった。的当てゲームをやってお菓子が当たった。
- バザーがとてものにぎわっていて買い物も楽しかったです。自主製品が売れて嬉しかったです。



◆◆◆ トピックス ◆◆◆

< 協立作業所 >

3月15日(日)に町内会主催のゴミ拾い活動にメンバー5名、職員2名で参加をしてきました。ゴミ拾いには40名ほどの人が参加をされ、親子連れで参加をされる方もいらっしゃいました。ゴミ拾いは町内会を6つのエリアに分け、1グループ約10名に分かれて約50分かけてゴミ拾いを行いました。タバコの吸い殻やペットボトルゴミが多く、手に持ってたゴミ袋がいっぱいになりました。



○ゴミ拾いをしてみると、タバコの吸い殻が多く目につきました。

○街がキレイになって気持ちが良くなりました。

○思った以上に多くの方が参加をしていてビックリしました。

< 萌作業所 >

2月25日(水)に「バスレク」で日本科学未来館・豊洲へ行ってきました。参加は利用者10名、職員他9名になりました。ニュースで水不足が騒がれる中、この日だけは大雨☂…世の中的には恵みの雨。恵みの雨に打たれるのも悪くない！を合言葉に前向きに旅を楽しんできました(*^-^*) ※バスレクには東京都共同募金会様よりいただいたご寄付を充当させていただきました。ありがとうございました。

🐾 豊洲は初めてです。雨だったけど楽しんできました。足湯につかった。気持ちよかったです。(S)

🐾 雨でしたが、足湯に思いっきり足を入れました。少しむくみがなくなった様な気がしました。雨の中のバスレク。普段は雨だと外出しなくなりますが、みんなで行くと楽しい1日でした(M)

🐾 普段接しない方々との交流はとっても気分も晴れて良かったです。(K)

🐾 食事がおいしくて、楽しかったです。(K)

🐾 まかない井、うまかった！腹いっぱいになった！
(S)



< ZIP/WiZ >

3月25日（水）に昼食会を開催しました。今回は焼肉弁当を提供させていただきました。メンバーさんや職員一緒に食事をし、和気あいあいとした雰囲気の中で素敵な時間を過ごすことができました。今後も食事のバランスを意識し、メンバーさんや職員ともに交流する時間を大切にしていきたいと思います。

- 炭火で焼かれたお肉が美味しい。
- お肉が好きなのでとてもうれしい。



< ボンサンス・千寿 >

お疲れさま



3月24日（火）の送別茶話会に利用者21名、ボランティアと職員含め全体で31名が参加しました。異動や退職する職員に向けて感謝の言葉を伝えながら思い出を語り合い、ボンサンスらしくみんなでも温かく送り出すことができました。

- みんなが集まって温かく送り出していてとても良かったです（おさる）

< アトリエほっと・しかはま >

2月19日（木）防災訓練を実施し、利用者23名、職員7名が参加しました。今回は、東京都共同募金会様からご寄贈いただいた誘導旗やトランシーバー等の防災用具を使用し、大地震を想定した避難訓練を行いました。第一集合場所への移動後は、トランシーバーを用いて所内との通信確認を行い、避難先からでも確実に連絡が取れることを把握できました。訓練後の昼食会では近くの福祉施設で作られているパンを皆さんで美味しくいただきました。今後ご寄贈いただいた用具を有効に活用しながら定期的に訓練を重ね、防災意識を高めていきたいと思います。ご寄付いただき誠に有難うございました。

- 訓練は緊張しましたが楽しく明るくできて良かったです。
- 色々な防災グッズも見れて（体験できて）良かったです。
- 定期的に防災訓練を実施して下さり有難うございます。
- どのパンもとっても美味しかったです。又次回、期待します。
- パンの食感が優しくて美味しかったです。メンバーさんと話しながら、楽しい雰囲気の中で過ごせました。



<令和 8 年 4 月 あしなみ定例会>

「令和 8 年度の計画について話し合い」
令和 8 年度が始まりました。来月 5 月の総会に向けて
1 年の計画を話し合いましょう

記

日時：令和 8 年 4 月 18 日（土）
13：30～16：00 事務連絡・報告・相談・共有

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