

あしなみ会だより



足立区精神障害者家族会あしなみ会

事務局：足立区千住4-3-9

TEL 03-5284-8106

ashinamikai@gmail.com



2026年

10月号

NO.620

Nothing about us without us

「舞い散る落ち葉の心理学？」

【Q - 4】

10月 公園の桜の葉がハラリと舞い散りました。なんだか黄昏れます。テレビも楽しくない。なのに悲し気な音楽を聴きたくなって、心の空虚が広がります。夜も寝付けぬ。この穴、埋めてほしい。です。そうだ「セロトニン」私のセロトニン！どこ行きました？見まわすと、ゴムの樹の葉に埃。少ない日差しと埃。これじゃ光合成しづらいね。うん？日中の安心感担当のセロトニンや夜間の心地よい眠り担当のメラトニンもその生成にはお陽さま必要でした。夏から秋、冬と日差しが薄くなり、気持ちは沈みがちになるけれど、それは脳が季節を感じている自然なサイン。「冬来たりなば春遠からじ」季節の到来です。公園で空を眺めたら温かなココアで切なさ自分を労ります。



< 9月 あしなみ会例会 報告 >

9月19日（土）9月の例会は、当事者の方、職員さん、会員含めて18名の皆さんが参加してくださいました。

< 講演会 >

「I am OK, You are OK」を考えると
人間関係は楽になる

桑原が語り手となり、4つの視点を、提案としてお伝えしました。

- ①OK 牧場 ②アドラー心理学による好ましくない行動への対応方法
③ルビンの壺 ④制度としての相談支援（これについてはまたいつかお知らせします）

① OK 牧場とは… …



「I am OK, You are OK」

「I am not OK, You are OK」

「I am OK, You are not OK」

「I am not OK, You are not OK」

左の表は「自分が、自分自身や他人に対して、の本音や無意識のレベルで抱いている根本的な観念の4つのパターン（心理的ポジション）を見える化」したものです。

「『I am OK, You are OK』の関係にならなきゃ！」と思う必要はありません。

今、自分は相手のことを責めたくなくなっているのかな、今、自分は落ち込みそうなのかな、と自分の状態に気づけることが大事です。今、そこに自分がいることには大きな意味・意義があります。「なるほど、そうか。」今の自分自身のポジションに気づくこと、「今ここ」でOKです。

② 「感情と行動には目的がある」勇気づけについて

好ましくない行動の4段階の目的（アドラー心理学）

関心惹き	私を見て！	注目を集めたい	適切な行動をしたときに注目する
主導権争い	勝つか負けるか 押し問答	相手を屈服させて 思い通りにしたい	勝負の土俵に上がらない。 正しさでねじ伏せない
復讐	どうせ愛されないなら 傷つけてやる	自分が傷ついた分、 相手も傷つけたい	関係の再構築
無能の証明 諦める 学習性無気力	どうせ無理 どうせ…	失敗して傷つかないよう 挑戦を避ける	存在を勇気づける

私が困っている関係性への解決方法…「Iメッセージ」と「勇気づけ」
Iメッセージとは…「私」を主語にして気持ちを伝える。

誰の思いでもなく自分の思いを伝えます。（必ず「私は…」と云う）
勇気づけとは…「ほめる」ではなく「認める」に近いアプローチです。。

（困っているのは、私。解決したいのは、私です。）

項目	ほめる（賞賛）	勇気づける（Encouragement）
視点の高さ	縦の関係（上から目線・評価）	横の関係（対等・対人尊重）
評価の対象	結果や能力（達成できたか）	過程や努力・意図・存在する事実
主な言葉かけ	「すごいね」「えらいね」「よくできた」	「ありがとう」「助かったよ」「嬉しいな」
伝える感情	評価・判断（価値判断を下す）	共感・感謝（自分の主観的な気持ち）
目的・影響	相手を操作・コントロールする	自分で困難を克服する力を引き出す
相手の心理	承認欲求が強まる・失敗を恐れるようになる	自信・自己効力感が芽生える・チャレンジ精神が湧く

アドラー心理学では「ほめる」よりも「勇気づける」関わり方を定義してお薦めしています。成果や能力を評価してほめるのではなく、相手の努力や姿勢に寄り添い、感謝や共感を伝えるアプローチが「勇気づけ」です。対等な目線で気持ちを伝える「勇気づけ」は、相手の内に秘めた「一歩踏み出す力」を引き出してくれます。日頃、「ありがとう」や「助かったよ」の

一言を伝えていることこそ、すでにもう、「勇気づけ」を実践しているということなのです。

○怒ってしまうときの「怒り」について…

「怒り」は二次的な感情です。「怒り」が爆発する前には、必ず、一次的な感情があります。「心配」「さみしい」「悲しい」「悔しい」など。一次的な感情が解決されない（わかってもらえない）と、「はらがたち」ます。「痛い」も「怒り」につながりますね。自分の「怒り」の前の感情や状態（癖）を「怒って」いない時に思い浮かべていると、「怒り」に振り回されなくなるかもしれません。

③ルビンの壺

右の絵は、心理学者ルビンが発表した有名な錯視絵（騙し絵）です。ゲシュタルト心理学で使われる「図（意識して見ている部分）」と「地（その背景）」の関係をわかりやすく教えてくれる絵です。



この絵には2つの見え方がありますが、どちらの見え方であっても正解です。

私たちの心や視覚は、その時々によって見え方（意識の向け方）がくると入れ替わります。「今、ここ」で「私」に見えていることは、時間によっても、心のありようによっても変わります。同じ時に同じものを一緒に見ても、私とその人は同じ見え方ではないでしょう。「捉え方は色々あってどれも間違いではないんだな」ということを、気づかせてくれる絵です。

☆まとめ…

「感情と行動の目的」についてお話し、対人関係のコツとして「Iメッセージ」を使って、「勇気づけ」に関わってみませんか、と提案いたしました。同じものを同じ時に見ていても、それぞれ違う見え方となっていること。どの見え方も正しいことについてもお伝えしました。

でも、そうでなければならないということではありません。うまくいかななくても、良いのです。「OK牧場」のどのポジションに自分はいるのかな、そこに自分がいるのはなぜなのかな。今意識しているのはこれなんだな。意識にあがってきていない部分は何だったかな。うまくいかなかったときに落ち込む前に、考えてみることができます。（もちろん、心行くまで落ち込んでもOK）自分のポジションが見える化されると、

「I am OK, I am OK」対人関係の前に自分関係がOKになるはず。それでOK、です

〈そのほかの活動の報告〉



- あしなみ家族会 会員による相談会 9月5日（土）は対面での相談も実施しました。

平日は、電話、対面、メール（匿名でのご相談には応じかねます）などで、ご家族、当事者さん、合わせて11件のご相談を受けました。
（報告…桑原）

- 足立区地域保健福祉推進会議 介護保険・専門部会 7月9日（木）
すこやかプラザあだち3階 大研修室N

- ・高齢者等実態調査の速報の報告がありました。

令和7年9月から12月に実施したもの。

「認知症は誰もがなり得る」と考えている人は8割を占めている。一方

で、「認知症の人の意見が尊重されている」、「認知症の人が自分らしく暮らせる」と考える人は3割と少なかった。

医療・介護については、在宅療養に対する理解が十分とは言えず、介護人材の確保も厳しい。経済困窮者やサービス利用拒否などの困難事例への対応、成年後見制度の認知不足も見られる、と現状を分析されました。

・特別養護老人ホーム待機者への対応等に向けた新規事業として、高齢者24時間365日相談事業が10月から始まるとのこと。多様化する相談窓口の「どこに相談すべきかわからない」といった最初の仕分けを考えているとのこと。

●第1回足立区地域保健福祉推進協議会7月27日（月） 庁舎ホール
区長より、第10期介護保険事業計画における介護保険料の設定についての諮問があり、これについて審議がなされた。

そのほか、23項目の報告があった。「子どものころ・自殺対策協議会」の設置などが報告されている。

●足立区地域自立支援協議会精神医療部会

7月28日（火）10：00 足立保健所 2階会議室

以下の内容について話し合いました。

①精神医療部会の目的について確認

「精神障がい者の支援に関する連携および調整を図る」

・活動計画

年度内2回開催（令和8年7月、12月）

・活動内容

「にも包括にかかるワーキンググループの活動との情報共有」

「解決に向けた連携と調整」

②長期入院から退院して地域へ戻るとき、地域生活を支える支援者が必要です。その時に同じ体験を持つピアサポーターが重要な役割をしてくれます。今年度、ピアサポーターの人数の拡大と実践的な養成に向けた体制作りをしていきます。とのこと。（報告… K）

●足立区パラスポーツ推進協議会

8月31日（月）10：00～12：00 足立区役所8階会議室

今年度から委員に就任し、今回初めて出席致しました。学びの多い委員会でした。パラスポーツについては、この協議会でアクションプランを作り上げたところですが、まだまだ認知度が低く、広く区民に知らせていくにはどうしたらよいのか悩むところだと共感しました。また、パラスポーツを開催している会場までの移動を支える支援「移

動支援」についての課題がまだ残っていることの見聞もありました。

昨年の東京2025デフリンピック開催を踏まえて誰でもわかる「手話出前講座」が始まるとのことでした。（報告…榎本）

●地域保健福祉推進協議会 第3回介護保険・障がい福祉専門部会

9月3日（木）14:00-16:00 すこやかプラザあだち

①足立区介護保険福祉計画・第10期介護保険事業計画策定に伴う中間報告

令和9年3月に本計画の策定となるらしいのですが、その中で、認知症ピアサポート事業が重点施策として挙がっており、ふれんどりいからもピアサポーターを行っているとのこと。ふれんどりいのピアサポーターさんたちは、そういった取り組みも行っておられたことにうれしくなりました。

②介護・障がい福祉サービス従事者向け永年勤続褒賞制度の拡充

記念品が、QUOカードになったという報告がありました。

5月の部会でもこの話題が挙がり、表彰区分が20年・25年勤続にも拡大したとのことでしたが、「30年、35年は？」という質問が残ったので確認したところ30年・35年勤続の方は結果、対象外らしいです。（報告…小鮎）

●障がい者団体連合会 9月8日（火）（都合により欠席）

今年度第3回目の定例会、7月に実施した「対区長要請集会」についての振り返りをおこなったとのことでした。

●社会福祉法人あしなみ 移転会議 9月8日（火）（都合により欠席）

詳細は、移転プロジェクトチーム報告をご覧ください。

●足立区健康フェスティバル実行委員会

7月29日（水）9月16日（水） 足立保健所 2階会議室

2027年3月6日（土）「こころの健康フェスティバル」開催に向けて、それぞれの団体の出店場所によって、ホワイエ、中庭、アトリウム部会に分かれました。おおよその出店場所も決まりつつあります。オリーブ会さんとあしなみ会の相談ブースは例年通りに決まりそうです。（報告…並木）

あしなみ会に関心のある方は、定例会にご参加ください。

正会員	賛助会員（個人）	賛助会員（団体）
3,600円	3,600円（1,200円/1口×3口以上）	5,000円/1口

<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18日（火）～21日（金）の4日間、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」「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。期間中は天候にも恵まれ、例年と同様に多くの方が会場を訪れました。展示パネルをじっくりご覧になる方や、パンフレットを手にとってくださる方も多く、地域の皆さまに各法人・事業所の活動を知っていただく機会となりました。今年は新たに車いす体験も行われ、普段なかなか車いすに触れる機会がない方からは、「貴重な体験だった」といった声も聞かれました。また、2日目の体験コーナーでは、アトリエほっと・しかはまによる「かき氷バサミ」を実施しました。初めての方でも気軽に取り組めるよう工夫されており、完成した作品を手には笑顔を見せる参加者の姿が印象的でした。展示やさまざまな体験を通して、障がいのある方の暮らしや福祉施設の活動について、地域の皆さまに身近に感じていただける機会になったのではないかと思います。



アトリエほっと・しかはま

- 体験コーナーをやって、いっぱいお客さんが来てくれたことが嬉しかったです。
- 開始早々沢山のお客様が体験コーナーに来られて、とても嬉しかったです。お客さんが多いとやりがいがありますね！！
- 楽しかった。
- 来年度も参加したい。



<令和8年度第1回 精神保健福祉情報ネットワーク連絡会>

7月21日（火）足立保健所にて標記の連絡会が行われました。今回は大内病院職員の皆様より「大内病院における地域づくりの取り組みについて」をお話しいただきました。大内病院ではA C T（地域包括支援プログラム）を実践しており、重い精神障がいがあっても住みなれた場所で自分らしい生活が実現できるための他職種チームによる24時間・365日体制の訪問型サービスの解説をしていただきました。A C Tの実践において大内病院が大切にしている考えの中で、「進んでもやめても、止まっても戻ってもいい」という言葉が特に印象に残りました。本人らしい自己決定を支える取り組みが増えていくことに希望を感じるお話でした。



<移転プロジェクトの進捗状況 報告③>



長年活動している千住4丁目で引き続き活動できるかもしれないという物件が出ましたので期待を持って取り組みましたが、難しい答えが返ってきました。1%でも望みがあればと諦めず食いついていくところです。また、引き続き他の物件にも目を光らせています。土地工事費等々は高騰し続けており、現在の物件の契約期限も迫ってきていますので、新物件の今年中の契約締結を目指して「良いご縁がありますように」と祈りながら探しています。

**社会福祉法人あしなみに
ご寄附をいただきました。**

石川 和子 様



◆◆◆ トピックス ◆◆◆

< 協立作業所 >

9月は作業が比較的緩やかだったのでタイミングをみて映画鑑賞をしました。今回の映画は『免許返納』で主演は舘ひろしさん。そのままの芸能人の役で劇中で自身のヒット曲の「泣かないで」も歌っていました。相棒の宇崎竜童さんもいい味を出していましたね～。かき氷で使ったカルピス、シロップが残っていたので炭酸水で割ってカルピスソーダ、メロンソーダ、ラムネソーダを飲み、OBメンバーに頂いたお菓子を食べながらのんびりタイムを過ごしました。



< 萌作業所 >

善意銀行様よりご寄付いただいた、ギフト券を使わせていただき、7月に休憩室のイスを購入しました。今回は、新たにリクライニングチェアを購入しました。メンバーさんの休憩だけでなく、面談や来客時の応接にも活躍しています。リクライニングチェアは背もたれがあり、座り心地が良いのでとても好評です。イスの他におしゃれなテーブルも購入して、休憩室の雰囲気が変わりました。今後も、萌作業所休憩室のリニューアル計画は続きます。またご報告いたします。



○椅子の座り心地はとても腰痛をゆるめて、気持ちのバンスにもたけていて良かったです。（K.K）

○居心地がいいです。（S.S）

○とても座りやすく、腰にも負担がかからずに、ゆったりしてとても心地が良いです。（K.S）

<ZiP/WiZ>

9月11日（金）に「スポーツしまししょうの会」を実施いたしました。ZiPからはメンバーさん5名、職員1名の参加となりました。種目は卓球、モルック、ボッチャの3種類となり、メンバーさん、職員ともに汗を流し、とても白熱した一日になりました。

○緊張したがいろいろなスポーツを楽しめたのが良かった。

○モルックが思ったより難しかった。

○前にやった時よりボッチャをうまくやることができた。

○いろいろな人とお話できたのが良かった。



<ふれんどりい>

8月29日（土）14:00～15:00ふれんどりい多目的室にてe-スポーツ e プログラムを行いました。ゲーム機を多目的室の大きなスクリーンに映しながら参加者みんなでプレイしました。初めての試みでしたが興味を持って参加して下さり、みんなで楽しくゲームができました。

○初めて参加しましたが楽しかった。

○ゲームをやったことがなかったけど、楽しめました。

○又やって欲しいです。



<アトリエほっと・しかはま>

8月10日（月）昼食会&レクリエーションを実施し、利用者23名、職員4名が参加しました。昼食会では、好きなお弁当を楽しみながら、午後のレクリエーションの話で盛り上がりしました。その後のレクリエーションでは、卓球やトランプ、動画鑑賞など、皆様それぞれが好きなものを選んで、楽しい時間を過ごされていました。

○お弁当もおいしく楽しい1日でした。

○好きな音楽を聴けて観られて楽しかったです。

○連想ゲームが楽しかった。またやりたいと思いました。

○それぞれのレクに参加出来てよかったです。



< ボンサンス・千寿 >



9月13日(日)、待ちに待った「ボンサンス御輿夏祭り」を初開催しました!

メンバー18名、職員7名、日曜日にもかかわらず総勢25名の大所帯で盛り上がりました。朝10:00のスタートとともに、射的や輪投げ、わたあめ、3Lサイズの大きなスイカ割りを行いました。駄菓子にスイカ、おいしいお弁当を食べながら、笑顔があふれる和気あいあいと楽しい時間を過ごしました。午後は、北千住の「千住本氷

川神社例大祭」へ繰り出しました。千住4丁目のお神輿を担いだり見学をしたり、曇り空で暑さも和らぐ中、お祭りの熱気につつまれて、いつもとは一味違う北千住の街を満喫しました。

- わたあめがおいしかった。
- スイカと輪投げがよかった!
- おみこしで肩が痛くなったけど、楽しかった。
- スイカ割が楽しかった!



< 家族会会員による 相談会 >

電話での相談: 03-5284-8106

毎月第1土曜日: 10月は3日(土)

受付時間 10:00~15:00

※平日は 19:00~21:00 そのほか
(電話は出れないこともあります)

メール: ashinamikai@gmail.com

メールは電話面談の時間の調整打合せのためにご利用ください。

＜令和 8 年 1 0 月 あしなみ定例会＞

お茶会と手仕事の会
「ほわりっと かわいいふくろうを手作り」
講師：鈴木 由紀子 さん

参加費：正会員、賛助会員、職員、当事者は無料
そのほかの方の参加費は 5 0 0 円です。

日時：令和 8 年 1 0 月 1 7 日（土）
1 3 : 3 0 ~ 1 4 : 0 0
（お知らせなど）
1 4 : 0 0 ~ 1 6 : 0 0
（懇談もあります）

場所：ボンサンス・千寿
足立区千住 4 - 3 - 9



2027年 あしなみ会新年会

1月16日（土）

12:00~15:00

