

～安心して暮らせる地域社会をめざして～

## SSKS じんかれんニュース

NO. 81 2026年4月号



スマホのQRコードをかざすと「じんかれんホームページ」を読み取ることができます。



2025年度 第3回 精神障害者家族相談員 養成事業

じんかれん 研修会 報告 2026. 2. 3 (火) 於いて: 県民センター

神奈川県「当事者目線の精神科医療の推進」について

神奈川県健康医療部 がん・疾病対策課  
精神保健医療グループ グループリーダー 鈴木 隆嗣氏

神奈川県では、津久井やまゆり園での悲惨な事件をきっかけとし、「ともに生きる社会かながわ憲章」を定め、共生社会の実現を目指して取り組んでいます。がん・疾病対策課では、精神科医療についても当事者目線を取り入れた施策を推進しています。精神医療グループのリーダーである鈴木隆嗣様を招いて、お話をうかがいました。6つの取組について、質疑応答も含めて、まとめてみました。(石川)

### 【講演内容】

#### 1. 精神科病院における虐待防止の取組

令和6年4月施行の改正精神保健福祉法に規定された。神奈川県では専用電話、ホームページで窓口を設け、職員などによる通報のみならず、患者からの通報も受けている。この窓口は病院内掲示、入院時のお知らせに記載されている。また、精神科病床を有する所管域の病院職員に対して、虐待防止に特化した研修を実施している。令和6年度は68件の通報があり、うち5件が虐待の認定を受けた。令和7年度は数が増えるであろう。虐待には客観的な判断基準がなく、「疑い」の案件も出ている。認定された場合は病院管理者に改善を求めていく。再教育プログラムがあれば良いと思う。

#### 2. 入院者訪問支援事業

家族の訪問がなく、孤立した患者に本人の希望によって、訪問支援員を派遣する事業。本人の自尊心低下、孤独感、日常の困り事などの解消が期待されるとともに、地域移行支援強化事業と連携できるメリットがある。また、病院に第三者が入っていくことで良い効果も見られる反面、治療中の患者に医療者以外が接触することに不安を感じる病院もある。訪問支援員は県が実施する研修を受講したものが任命される。

#### 3. 精神科病院における行動制限最小化の推進

神奈川県では令和2年度から取り組んでいたが、コロナ禍で中断があり、令和7年度から改めて取り組んでいる。患者の人権に配慮し、身体拘束率を低下させる事業を展開している。病院の横のつながり、意見交換を図り、お互いの取組を知ることで拘束率が下がってきている。特に認知症病棟で顕著に効果が出

ている。医療を行政がコントロールするのは難しいと感じている。オープンダイアログは先進的な取組だが、診療報酬、時間や人手が課題である。

#### 4. 精神科身体合併症対応力の強化

精神障害者に骨折や肺炎などの問題が生じた時、一般の他科の病院に受け入れてもらえない事例がある。病院同士の関係性ができれば連携が進んでいくと考え、モデル事業を行っている。この事業を通じて、ノウハウを積み上げていき、すべての地域で身体合併症患者に適切な治療を提供できるようにしたい。

#### 5. 精神科救急医療体制の確保

警察官通報等により入院措置の判定を行う精神保健指定医に支払う報酬の見直しを行った。措置入院のための空床を確保している。措置入院者の退院時には本人の希望により退院後支援計画に基づく支援を行い、地域で安定して生活できるよう関係機関と連携して支援している。

#### 6. 精神疾患を抱える方が生きやすい社会の検討

これまでも様々な調査や会議などで当事者の意見を聞いてきたが、より「生の声」を聞こうと考えている。一つは知事と当事者とのオンライン対話。もう一つは「当事者へのヒアリング」である。職員が様々な当事者団体を訪問し、聞き取りを行なっている。その中からいろいろな気づきを得られた。人権が守られるコミュニティ、普通に働ける社会、人生を通じた支援、窓口の一本化、当事者から学ぶ姿勢が大切であること等、たくさんの意見が聞けた。

質疑応答では、参加者からの質問にも丁寧に答えていただけた。長年、行政に相談しても満足な回答が得られない方には、「行政に要望や意見を出す時は記録として残るように、文書として出した方が良いのではないか」。また、虐待や行動制限については、定期的ではなく抜き打ち調査も必要だという参加者からの意見があった。

当事者団体のヒアリングで出た意見は家族にも共通する事がたくさんあった。この研修会も当事者へのヒアリングの一つと考えて良いと思う。じんかれんは、家族の意見をまとめ、要望として行政に示していくことが必要だと感じた。

#### 《共に生きる社会かながわ憲章について》

平成28年7月26日、障害者支援施設である県立「津久井やまゆり園において19人が死亡し、27人が負傷するという、大変痛ましい事件が発生しました。

このような事件が二度と繰り返されないよう、私たちはこの悲しみを力に、断固とした決意をもってともに生きる社会の実現をめざし、ここに「ともに生きる社会かながわ憲章」を定めます。

- 一、私たちは、あたたかい心をもって、すべての人のいのちを大切にします
- 一、私たちは、誰もがその人らしく暮らすことのできる地域社会を実現します
- 一、私たちは、障がい者の社会への参加を妨げるあらゆる壁、いかなる偏見や差別も排除します
- 一、私たちは、この憲章の実現に向けて、県民総ぐるみで取り組みます

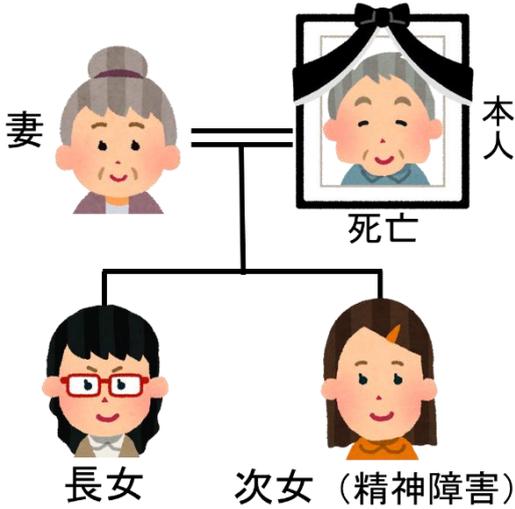
平成28年10月14日



**精神障害者の親亡き後に起こる事 ～遺言書が必須となる理由～**

**【なぜ遺言書が必要か】**

子供が精神障害者で判断能力が無い（または不十分）という場合、親が死亡した時に相続手続きが難航してしまい、労力と費用を要することが多くあります。特に自宅などの不動産がある場合は要注意です。成年後見人を付けなければ相続手続きが進まなくなり、成年後見制度利用を専門家に依頼しなければならないことも多くあります。親が正しい遺言書を遺すことで、こうしたリスクを回避できます。

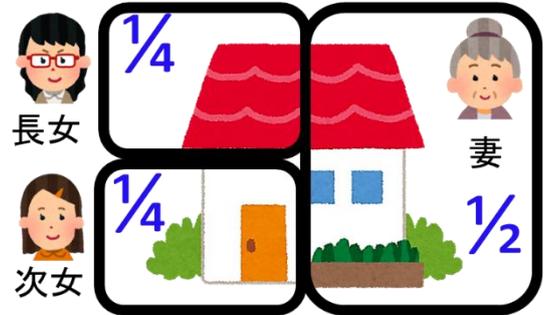


**【親の遺言書が無い場合に相続で困る事】**

モデルケースとして、架空の家族の事例で説明します。本人と妻、娘2人の4人家族で、二女に精神障害があり、判断能力や財産管理能力が無いとします。遺言書は作成しませんでした。本人（父）が亡くなって相続が発生すると、遺産を相続人（妻、長女、二女）で分けることとなります。この時、不動産の名義変更や預金の解約（または名義変更）の手続きで、遺言書が無い場合は「遺産分割協議書を提出する」または、「法定相続分どおりに分配する」必要があります。ところが、相続人の中に判断能力の無い人がいると遺産分割

協議が行えないのです。そして不動産があると手続きが困難になります。もしも遺産が全て現金の場合は、「遺産分割協議書」を作成しなくても、お金を「法定相続分どおり」に分ければ良いので何とかできます。この家族の法定相続分は、配偶者が半分、子供が半分（子供が複数いる場合は兄弟姉妹で均等割）なので、母が50%、長女と次女がそれぞれ25%ずつになります。自宅の土地や家屋などの不動産がある場合は、法定相続分どおりに相続すると、共有名義で登記することとなり、持分が母2分の1、長女と次女が各4分の1となりますが、売却や処分が困難になり将来的に困ってしまいます。

**法定相続分**



**【判断能力がないと遺産分割協議ができない】**

遺産分割協議は、相続人全員の合意によって誰がどの財産を取得するか、どの割合で分けるかを定める行為です。法定相続分と違う割合で財産を分ける場合には、遺産分割協議書を作成します。これは民法上の法律行為（契約）にあたります。判断能力がない人は、有効な法律行為ができないため、遺産分割協議を行うためには判断能力のない相続人に「成年後見人」を立てる必要が生じます。この家族の場合は、二女に成年後見人を付けないと遺産分割協議が成立しないのです。



遺産分割協議書には、相続人全員の直筆の署名と実印の押印、印鑑証明書の添付が必要です。署名が出来たとしても、実印と印鑑証明書の用意の段階でストップしてしまうことがあります。印鑑証明書を発行するには、実印を役所に登録する必要がありますが、そもそも実印の登録は意思能力（判断能力）のある人しかできません。既に実印を登録している場合でも、印鑑証明書を発行するためには印鑑登録カードやマイナンバーカード（暗証番号）などが必要です。



### 【遺言書があるとなぜ良いのか】

有効な遺言書があれば次のような利点があります。

- ◇遺産分割協議が不要になる（遺言書が優先される）
- ◇財産の分け方を自由に決められる（法定相続分と違ってOK）
- ◇相続手続きがスムーズ（相続人全員の署名や実印が必須ではなくなる）
  - ☞相続人の一部に判断能力がない人がいる場合でも手続きが進めやすい



### 【遺言書を作るとき】

遺言書には自筆証書遺言と公正証書遺言があります。相続人の間で意見の相違がある場合や、財産が多く複雑な内容になる場合は、費用はかかるけれど公正証書遺言の方が確実です。公正証書遺言は、証人を立てて公証役場で作成するため、無効になるリスクがほとんどありません。一方で、自筆証書遺言は紙とペンさえあれば作成できますが、形式不備により無効になるケースがあります。形式不備で多いのは、署名や押印が無い、本文が自筆で書かれていない、鉛筆で書いてある、等の不備です。また、「4月吉日」などと記載した日付は年月日の特定ができないので無効です。

作成した自筆証書遺言を保管する時は、自宅の金庫やタンスではなく、法務局の保管制度が安心です。2020年に始まった法務局の「自筆証書遺言書保管制度」は、保管料3,900円と安価ですが、改ざん・紛失の恐れがなく、死亡時の通知制度が付いているので、遺言書を確実に届けることができます。残される相続人にとってありがたいのは家庭裁判所の検認手続きが不要になる点です。自宅の金庫などに遺言書を保管していた場合は家庭裁判所の検認手続きを受けないと遺言書を相続手続きに使用できないのです。この制度の注意点は、法務局での「保管」を目的としているため、遺言書の形式不備をチェックしてもらえますが、内容については有効性を保証するものではないという点です。

相続税が発生する場合は「相続税の障害者控除」が効果絶大ですが、障害者本人が少しでも財産を取得していないと有効にならないので注意が必要です。例えば、「遺産をすべて妻に」という内容の遺言では障害者控除は使えません。相続税がありそうな場合は、税理士に相談したうえで効果的な財産の配分を決めてから遺言書を作成すると良いです。

### 【成年後見人について】

親亡き後（相続発生時）は、精神障害者（判断能力が不十分な場合）に成年後見人が付くタイミングとして専門家に知られていますが、当事者や家族は「知らなかった」というケースが多く、「突然必要になる」ために事前準備なしに慌てて家庭裁判所への申立て手続きを進める事になってしまいます。

#### 費用の目安（2026年3月現在）

- ◇家庭裁判所への申立手続きを専門家に依頼する費用：10～20万円（司法書士・弁護士）
  - ◇当事者の鑑定が必要となった場合の鑑定費用：5～10万円程度
  - ◇選任された後見人への報酬：月額3万円程度（本人の財産額により異なる）  
相続の付加報酬として5～10万円程度の加算あり
- ※後見人への報酬額は家庭裁判所が定めます。



なお、この原稿を執筆している2026年3月現在の民法では、成年後見人への報酬はランニングコストとして、制度の利用開始から原則として終身まで支払い続ける必要があります。後見人への報酬が月額3万円の場合は年間36万円、10年間で360万円のコストが発生してしまうのです。

実は、成年後見制度について、現在、大きな改正の動きがあります。利用を始めたら原則やめられず「終身」となる現行制度を、終了可能な仕組みへと抜本的に改めるための検討が行われています。成年後見制度利用の必要性が無くなった場合には家庭裁判所の判断で終了可能になるというものです。例えば、相続手続などの「目的限定の後見（スポット後見）」が可能になる方向で検討が進んでいます。後見人への報酬を終身支払い続けるのは当事者にとっても家族にとっても大きな負担ですよね。

2026年に民法改正案が国会に提出される予定です。国会で可決成立されると、公布から施行となり、新制度での運用が開始されますが、施行時期はまだ明らかになっていません。今後も法改正の動向を注視していきたいですね。

（文：行政書士 臼井 明子）



## 明日へのことば「悩みとうまくつき合うヒントとは」

精神科医・国立精神神経医療研究センター 顧問 大野裕

2026.2.4NHK ラジオ深夜便より

現在76歳になる認知行動療法の第1人者、大野<sup>ゆたか</sup>裕さん。長年、人の心と真摯に向き合ってきた精神科医です。人間にとって悩むことはとても大切。若い時に悩み苦しんだ自分が精神科医となった今、半生をたどりながら、悩みとどう向きあえば良いのか、そのヒントをうかがう。人間にとって、悩むことはとても大切。私たちは程度の差があれ、悩みをもっている。悩みはブレーキでもある。ブレーキを掛けすぎても良くないが、ブレーキを掛けないと暴走する。悩みを解決するのは自分だが、悩んでいる時は視野が狭くなってぬかるみに入っている。時には横からの手助けが必要となる。自分自身高校で、落第したが、周りはやさしく向い入れてくれた。大学受験も何回か失敗したが、下宿で一人暮らしを経験する中で親は、やる気があるなら、何も言わないからやってみろ、と言う、きびしい“やさしさ”に支えられ、色々な人との繋がりの中で生きてきた。

### 【以下ネット検索より】

#### 認知療法について

認知療法・認知行動療法とは、私たちのものの考え方や受け取り方（認知）に働きかけて、気持ちを楽にしたり、行動をコントロールしたりする治療方法です。

認知療法・認知行動療法の医療場面での具体的な活用法は、厚生労働省のホームページの中の「心の健康」セクションに掲載されています。私たちは、何かつらく感じる事が起きたときに、それが「良



い」か「悪い」かどちらかに決めつけたくなくなります。しかし、実際の生活で、起きた出来事や状況が「良い」「悪い」とはっきり区別できることは、そうそうないと思いませんか？

例えば、うまくいっているときでも、ある部分がうまくいかない…ということはよくありますし、反対に、思うように物ごとが進んでいないと思える場合でも、すべてがダメというわけではなく、ある部分はうまくいってる…なんてことはよくあります。ほどほどにうまくいったり、思うようにいかなかったり、白か黒が決められないグレーゾーンという状態で進んでいることがほとんどではないでしょうか。それに、ある出来事が良かったか悪かったかは、その後の展開でずいぶん違ってきます。良くなかったと思ったことが、最終的には良い結果に終わるということは、私たちの生活の中ではよくあります。なにごとにも、決めつけないようにしましょう。自分が心配していることが現実には起こっているのかどうか、もし起こっていたとすればどのように解決していけばいいのか。現実には目を向けながらひとつひとつ確認していく。それが認知療法です。



## 認知療法の位置づけ

うつ病に限らず、精神疾患の治療は薬を使った薬物療法、気持ちや考え方を整理する精神療法、病気のきっかけになったような環境の負担をできるだけ少なくする環境調整、という3つを組み合わせで行います。

薬物療法は、確かに効果のある治療法なのですが、だれにでも効果のある万能の方法ではありません。うつ病の場合、抗うつ薬をいろいろ工夫しても、薬物療法だけで症状がほとんどなくなる人は6~7割です。うつ病の治療は、薬だけでは不十分なことが多いのです。

そのときに役立つのが、認知療法、または、認知行動療法と呼ばれる精神療法です。

薬には副作用がありますが、認知療法のような精神療法にははっきりとした副作用はありません。

そのため、アメリカやイギリスの治療指針では、うつ病が軽いときには薬を使うよりも認知療法を使う方が多い場合が多いと書かれています。また、重症のうつ病では、薬物療法と一緒に認知療法を使うと、薬物療法だけの場合よりも治療の効果が高くなることが分かっている他、症状を和らげるだけでなく、再発を減らす効果があることも分かっています。認知療法の方法を身につけることでストレスに上手に対処できるようになるからでしょう。

「認知」というとちょっと難しい印象を受ける言葉ですが、一般的な表現を使えば「ものの受け取り方や考え方」といった意味になります。

私たちは現実を客観的に見ているようで、実際は自分なりの思い込みで見ているところがずいぶんあります。そして、現実には起きたことを自分なりの解釈で理解して対応しようとするために、実際の現実とずれが出てきます。

そのために、少し考えれば簡単に解決できる問題までも、考える前にあきらめてしまったり、どのように解決すれば良いか分からなくなったりするようになります。

そのような時に、もう一度なるべく客観的に現実を見つめ直し、問題に対処したり解決したりできるようにするというのが、認知療法の基本的な考えです。

## 障害者就労支援 県と企業が連携

### 短時間の求人紹介 2026.2.4 神奈川新聞より

障害者の短時間雇用の促進に向け、県は2日、障害者対応のコンサルティング事業を手がけるミライロ（大阪市）と連携協定を結んだ。スマートフォンアプリで週10時間未満の求人情報を発信し、就労したい障害者とのマッチングを図る。

同社が開発し、障害者手帳をアプリにした「ミライロID」を介して4月以降、求人情報を紹介する。同社によると、全国で約60万人、県内では約3万人がアプリを利用している。

障害者雇用促進法では週10時間未満の雇用は法定雇用率に算定されず、長時間の就労が難しい重度障害や精神疾患のある人が働くうえでの障害になっていた。

県庁で開かれた締結式で黒岩祐治知事は「ちょっと働ける人がどんどん働けるようになる。企業側の採用意欲にもつながる」と期待。ミライロの垣内俊哉社長は「新しい雇用の未来を作っていく」と話した。

## 障害者に対する就労支援（ネット検索）

障害者総合支援法における就労系障害福祉サービスには、就労選択支援、就労移行支援、就労継続支援A型、就労継続支援B型、就労定着支援の5種類のサービスがあります。

### ・就労選択支援

障害者本人が就労先・働き方についてより良い選択ができるよう、就労アセスメントの手法を活用して、本人の希望、就労能力や適性等に合った選択を支援します。

### ・就労移行支援

就労を希望する障害者であって、一般企業に雇用されることが可能と見込まれる者に対して、一定期間就労に必要な知識及び能力の向上のために必要な訓練を行います。

### ・就労継続支援A型

一般企業に雇用されることが困難であって、雇用契約に基づく就労が可能である者に対して、雇用契約の締結等による就労の機会の提供及び生産活動の機会の提供を行います。

### ・就労継続支援B型

一般企業に雇用されることが困難であって、雇用契約に基づく就労が困難である者に対して、就労の機会の提供及び生産活動の機会の提供を行います。

### ・就労定着支援

就労移行支援等を利用して、一般企業に新たに雇用された障害者に対し、雇用に伴う生じる日常生活又は社会生活を営む上での各般の問題に関する相談、指導及び助言等の必要な支援を行います。

## 2026年度 NPO法人 じんかれん定期総会のお知らせ

日時：2026年5月14日（木）13：00～14：20 場所：かながわ県民センター304号室  
横浜市神奈川区鶴屋町2-4-2 横浜駅より徒歩5分

総会前 10：00～12：00 精神科医 白石 弘巳氏による講演会を行います。  
テーマ「精神疾患の治療過程—寄り添い、向き合う家族のために」

総会后 14：30～ 家族会意見交換会

### じんかれん家族相談のご案内

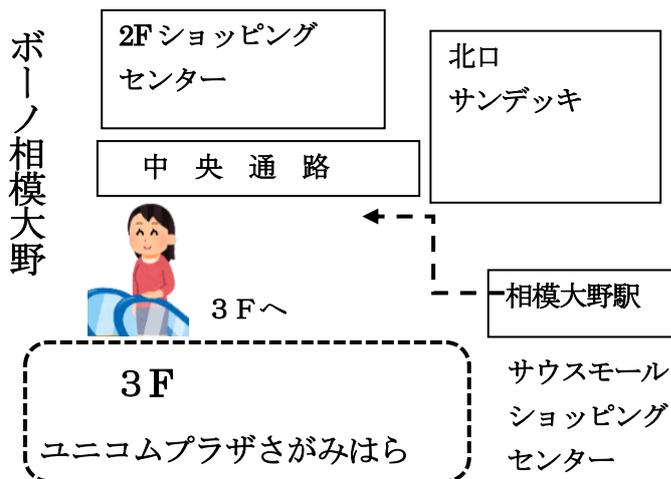
#### 【家族電話相談】

◆研修を積んだ家族相談員による電話相談  
毎週 水曜日 10時～16時 予約不要  
※水曜日が祝日の場合でも大丈夫です。  
☎ 045-821-8796  
困っていること、悩んでいることなどお話し下さい。

#### 【面接相談】

◆精神保健福祉専門家による面接相談  
毎月1回 第3火曜日 13時～16時 要予約  
※第3火曜日が祝日の場合でも大丈夫です。  
相談場所：相模原市南区3-3-2  
ボーノ相模大野サウスモール3階  
「ユニコムプラザさがみはら」  
ミーティングルーム  
予約電話：火・木曜日 9時～15時  
☎ 045-821-8796  
※相談料無料・相談内容は秘密厳守します。

### 『ユニコムプラザさがみはら』アクセス



小田急線「相模大野駅」中央改札口下車、北口サンデッキより、ボーノ相模大野方面サウスモールに直進、中央通路の途中に「ボーノ横丁」の看板があります。左折してエスカレーターで3Fへ・・・  
駅 改札口より徒歩3分

### 発行人／特定非営利活動法人

障害者団体定期刊行物協会

東京都世田谷区祖師谷 3-1-17

ヴェルドゥーラ祖師谷 102号室

TEL 03-6277-9611 FAX 03-6277-9555

### 編集人／NPO法人じんかれん

（神奈川県精神保健福祉家族会連合会）

〒233-0006 横浜市港南区芹が谷 2-5-2

神奈川県精神保健福祉センター内

TEL 045-821-8796

FAX 045-821-8469

E-mail: jinkaren@forest.ocn.ne.jp

URL: <https://jinkaren.net/>

定価 50円（会員は会費に購読料が含まれています）



じんかれんニュースは、神奈川県共同募金会の助成を受けて編集・発行しています。

この機関紙を通じて精神障害保健福祉の向上に努めて参ります。

募金にご協力頂いた皆さまに感謝申し上げます。