



NPO 法人横須賀つばさの第226回定例会のご案内

理事長 下江 秀雄

初春の折、皆様にはお健やかに過ごしのことと存じます。

私たちは日々、精神障害のある家族とともに生活する中で、嬉しいこともあれば、不安になることや迷うことも沢山あります。とくに、「この先、将来はどうなるのだろう」「自分たちが支えられなくなったらどうしたらいいのだろう」と考えることは、家族にとって共通の思いではないでしょうか。そこで今回の定例会では、長年保健所で私たちをご支援していただいたお三方をお招きし、精神障害のある方にとっての成年後見制度の活用のポイントや注意点、仕組み、実際の事例などについてわかりやすくお話いただきます。この講演会が、将来の備えを考えるきっかけとなり、ご本人の尊厳と安心した暮らしを守るための一助になることと思っておりますので、是非足をお運びください。

記

日時：2026年4月9日（木）14：00～16：00

場所：横須賀市保健所3階 第一研修室テーマ：「親なき後にそなえる」

NPO 法人あかりの取り組み 法人後見・リカバリーカレッジ

※当日は質疑応答の時間も設けておりますので、ご質問がございましたらお気軽にお尋ね下さい。

講師：NPO 法人 あかり 【講師紹介】 森田 ^{よしえ} 佳重 理事長 森田 ^{ひろお} 洋郎 副理事長

宮川 啓子 理事

講師紹介 森田佳重氏 横須賀市の健康部長として市民の暮らしと健康を支えてきました。定年退職後にはNPO法人「あかり」を設立し、地域の皆さんの心身の健康増進や福祉向上を目的に多彩な支援プログラムを展開。医療や福祉、介護の連携を促進し地域に根差した活動で厚い信頼を得ています。

森田洋郎氏 横須賀市保健所では診療放射線技師として従事されておりました。また家族会の立ち上げ当時に大変お世話になりました。横須賀の社会福祉に貢献され、現在はNPO法人あかりの副理事長として、また成年後見制度の専門家としてご活躍されています。

宮川啓子氏 保健師・精神保健福祉士として横須賀市に長く奉職され、特に精神保健福祉の分野では、第一人者でいらっしゃいました。つばさの会との関わりも深く、現在はNPO法人あかりの理事として、リカバリーカレッジヨコスカの講座を担当していらっしゃいます。

NPO 法人あかりからお知らせ3月29日（日）10時より「リカバリーカレッジ体験講座」を開催します。リカバリーカレッジとは、「対話と学び合い」によって心を元気にする講座です。

昨年4月に、神奈川県では初めて汐入町で開講しました。8月には保健所の心の健康づくり教室で体験講座を開催しましたが、市民の方から第2弾のご希望をいただき、このたび総合福祉会館で開催することになりました。詳細はチラシをご覧ください。みなさまのご参加をお待ちしています。

リカバリーカレッジヨコスカ代表

森田佳重

NPO 法人横須賀つばさの会 第225回定例会 実施報告

日時：令和8年2月5日（木）

場所：横須賀市保健所 3階 第1研修室

- テーマ：「親元を離れての一人暮らし」（グループホーム利用を含む）
- 参加者：
 - 回答者：利用者7名（一人暮らし3名、グループホーム4名）
 - 助言者：就労継続支援B型事業所つばさ、つばさ第二管理者2名、職員2名
 - 参加者：家族会会員23名
 - 司会、進行 就労継続支援B型事業所つばさ管理者 松原 理恵

【概要】

今回は、就労継続支援B型事業所「つばさ」「つばさ第二」から、一人暮らしやグループホームで生活する利用者7名をお招きし、「親亡きあとも住み慣れた地域で自分らしく暮らす」ことを目指し、実際の暮らしぶりを伺いました。

ご家族からの疑問や不安に対し、利用者が自身の言葉で答えてくれた「Q&A」の一部をご紹介します。

- 共同生活で大変なことは？
「食事や入浴の時間が決まっていること。また、入居者同士の相性もあります」
- 食事はどうしていますか？
「ヘルパーさんや世話人さんに教わりながら、自炊に挑戦しています」「休みの昼食はコンビニや弁当を活用することもあります」
- クレジットカードは使っていますか？
「使いすぎを防ぐため、クレジットカードは持たず、電子マネー（nanacoやSuica等）を使っています」

支出を把握しやすくするため、クレジットカードは避け、事前チャージ式の電子マネーを利用している方が多いようで+



● 困った時の相談相手は？

「グループホームの世話人さん、後見人さん、家族、事業所の管理者などです」

後見人さんのお話が出てきたところで補足として司会の松原管理者より助言がありました。後見人には後見、補佐、保助の3種類があり、お金の管理、契約や手続きのサポートを本人に代わり管理する制度で、家庭裁判所が家族、弁護士、司法書士、社会福祉士の中から選任します。

● 将来の夢は？

「一人暮らしに挑戦したい（グループホームの利用者）」「今の場所で楽しく、安定した生活を送りたい」その他旅行に行きたい、安定した生活を送りたい、働きたいなど前向きな意見が聞かれました。

利用者の方々は、緊張しながらも「記者会見みたいで面白かった」「またやりたい」「参加してよかった」など満面の笑みで感想を述べてくださいました。管理者の助言も交えた活発な質疑応答により、会員にとっても将来の生活設計を具体化する有意義な機会となりました。

（まとめ：就労継続支援B型事業所 つばさ職員 関）

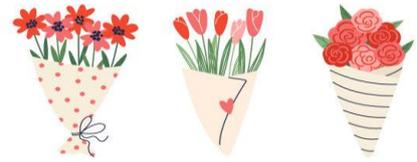


一人暮らしを始めた動機は多岐にわたります。

- ・ 家族に依存せず、自分の生活を切り開くため。
- ・ 家族との関係を見直し、より良い関係を築くため。
- ・ 自分の好きなことを楽しむための時間を持つ。
- ・ 親亡き後。
- ・ 自分の収入と支出を管理し、経済的な自立を目指す。

等々動機はさまざまであるが、当初は一人暮らしを目指すにあたり、生活能力や金銭管理、健康管理に不安をもっていたが、家族をはじめ、事業所の職員さんの支え、訪問支援、医療費補助、生活保護等多様な支援により、現在日々人生を謳歌しているのが分かった。

三富



2026年2月5日定例会アンケート報告「親元を離れての一人暮らし」

家族の参加者 80歳代 5名、70歳代 7名、60歳代 2名、50歳代 2名
当事者 60歳代 2名、50歳代 5名、40歳代 6名、30歳代 1名、20歳代 2名

今回の定例会へのご意見

- *色々なお話が出ましたが日常生活の食事、洗濯、買い物、掃除等スーパーやコンビニ等を上手に利用して自立していると感じました。
- *一人になられても皆さんそれぞれ工夫して元気に暮らしているのを見て、そんなに心配する事はないと思い安心しました。
- *当事者の方々が頑張ってお話をしてくれたのでとても嬉しく良かったです感謝しております。もう少し話してほしかった。
- *色々な企画、立案ご苦労様です。討論方式、対話方式で良かったと思います。親亡き後のテーマは永遠のテーマです。
- *とても身近な問題なのに、良く分かっていないということが良く分かりました。具体的にお話伺えて良かったです。
- *皆さん一生懸命に答えていただきありがとうございました。
- *皆さん楽しく暮らしている様で安心しました。またしっかり生きているので良かったです。
- *当事者の声を聴く貴重な機会でした。
- *皆さんヘルパーさんや後見人さんに恵まれていらっしゃると感じました。
- *子供の幸せは願って親が子供の病気の事で参ってしまうのではないかと思います。当事者と兄弟の仲が悪く、親は食事を別にしたり、兄弟から当事者の面倒はみないよと言われている。

今後家族会で取り上げて欲しいテーマ・ベント等

- *当事者に希望を持たせる方法
(こうやったら意欲が出て生き生きとした。面倒を見た方が良いかなど)
- *一人暮らしの時ヘルパーは費用いくらかかるのか、金融機関利用等とか一人になった時の為の備えに親は何をすべきか、県営住宅に障害者は入れるか、早めに自立させた方が良いのかなど。
- *グループホーム等、保健所か障害福祉課等の縦割り行政をどのように頼っていくべきか(トラブルの際ワンストップでヘルプに繋がらない苦しさ)

(当事者の方からの意見)

- *友人が欲しいです。当事者が集まる会を月に一回くらい開いてくださったら行ってみたい。当事者同士で結婚して32年夫婦二人で暮らしていますが高齢になった時老後どうすればよいか心配。

アンケートにご協力いただきましてありがとうございました。

まとめ：木原啓子

横須賀市社会福祉協議会団体部会（30団体）情報交換会参加報告

於いて2月16日 14:00～15:30 総合福祉会館

【内容】 「横須賀市の災害対応について～皆さんの不安や懸念にこたえます～」

【講師】 横須賀市市長室危機管理課職員

横須賀市民生局福祉こども部障害福祉課職員

配布資料 ①横須賀市の災害対策について 横須賀市市長室 危機管理課
②福祉避難所および個別避難計画について 横須賀市民生局 福祉こども部
より抜粋して掲載

横須賀市は三浦半島の中央を占め、東は東京湾、西は相模湾に面する、面積100.81km、人口366,803人（2025年11月1日推計人口）・代表的な河川は平作川・直下には三浦半島断層群が存在。以上の地形的背景を踏まえ、横須賀市に考えられる災害リスクを勉強する。

避難地と避難所について

《一時（いつとき）避難地》

地震発生後に、地域住民が安全を確認しあう場所。一時避難地は行政が指定するものではなく、地域の自主防災組織（町内会・自治会）が地域単位で避難行動（集団避難）を行えるよう指定する。

《広域避難地》

地震の発生に伴う大規模な延焼火災が発生した場合に、その熱（輻射熱）や煙から住民の生命・身体を守るための空地 ※横須賀市は学校のグラウンドや広い公園など79カ所を広域避難地として指定している。

《風水害時避難所》

台風や豪雨の影響で、土砂崩れや洪水の恐れがある場合に、地域（居住者）の人達の一時てきな避難所。市立の小中学校、コミュニティセンター、体育会館、町内会館等286カ所を指定。

備蓄について

※自宅等で避難生活をするために必要な物品、最低3日できれば1週間分

※災害時は「水洗トイレは使えないもの」とかていして、簡易トイレを準備



《震災時避難所について》

横須賀市内に震度5強以上の震度を観測した場合は、被害の有無に関係なく、学校の安全確認後、原則69校全ての震災時避難所が開設します。いったん全員が避難しますが、体育会館等での集団生活が難しい、高齢者、障害者、妊婦、乳幼児等のうち特別な配慮が必要と思われる人たちが共同生活が困難と思われる場合は、支援の必要度に応じて、家族、支援者と共に生活をする。

学校は災害時の避難拠点ですが・・・震災時に自宅が倒壊するなどして住居を失った人や自宅での生活に危険を伴う人が一時的に避難生活を送る場所であり、決して居心地の良い場所ではありません。

一次福祉避難所・・・各震災時避難所となる市立小・中学校の教室、多目的室等を活用する。

二次福祉避難所・・・公共施設等を中心とする29カ所

一次福祉避難所では、対応が難しいが、家族等がいれば生活できる高齢者障害者とする。

三次福祉避難所・・・高齢者施設・障害者施設

一次・二次福祉避難所での対応が難しい、ほぼ寝たきりの高齢者・障害者一人での生活ができず介助が必要な障害者とする。

医療が必要な障害者等は、原則として、災害医療拠点病院等へ搬送する。

※各避難所に市の職員である保健師が巡回し、要配慮者うち二次・三次福祉避難所での支援が必要と保健師が判断した場合に各福祉避難所に移っていただく。

※二次・三次福祉避難所の場所の事前公表はありません。

個別避難計画について

・避難行動要支援者を対象に、災害時の避難に備えて、「どの経路でどこに避難するか」「誰が避難を支援するか（避難支援者を誰にするか）」「どのような配慮が必要になるか」などをあらかじめ決めておくことで、本人や家族を含めて、防災意識、対応力を高めていただくものです。

・避難行動要支援者名簿に載っている方のうち個別避難計画の作成について同意した方が、計画の作成対象になります。

・令和3年5月に災害対策基本法が改正され、避難行動要支援者ごとに個別避難計画を作成することが市町村の努力義務とされています。

精神科患者に多い身体合併症を知っておこう

精神科疾患患者の身体的特徴

○**メタボリック症候群** 若年でも肥満傾向が強く、比較的早い時期からメタボリック症候群（肥満、高血糖、高血圧）のリスクが増大します。生活習慣の問題だけでなく、非定型抗精神病薬の影響で、体重や血糖値が増加することも知られています。精神疾患は慢性疾患で内服治療が長期にわたるため、身体管理を行うことは重要です。

○**循環器系疾患** 高血圧や心疾患は精神科患者の多くにみられる疾患です。上記のメタボリック症候群を背景に、高血圧、虚血性心疾患等のリスクが高い傾向があります。

○**皮膚疾患、歯科疾患** 精神科患者は、日常生活のなかでのセルフケアに問題があります。特に、保清についての課題は、多くの患者さんが少なからずもっています。意欲や関心の低下などの陰性症状、引きこもりがちな生活スタイル、「お風呂の準備をする」「掃除をする」など前後の家事を含めての負担感など、その原因はさまざまあります。保清の方法や頻度が十分でない結果、皮膚疾患が発生したり、歯槽膿漏などの歯科疾患が生じてしまいます。また、糖尿病のコントロールが悪い場合にも、皮膚トラブルが生じやすいため観察が必要です。

○**高齢化と終末期医療** 精神科患者においても高齢化は進んでいます。精神科病院で終末期を迎える患者さんは徐々に増加しています。機能低下から寝たきりに移行したり、呼吸器系の合併症が生じるケースもあります。精神科病院でがんを合併した患者のケアについて研究した報告も出ています。終末期の医療において、どのような治療を望むのか、どのような終末期を望むのかは人それぞれに尊重されるべき課題です。家族と疎遠な患者の場合、高齢になった患者への病状の説明、患者との意思確認、治療の同意形成などの難しい課題がありますが、地域の医療機関と連携し、多角的に取り組んでいく必要があります。

○精神科患者の身体管理の視点

※表現が曖昧で把握しにくい※医療行為、看護行為に個人的な信頼関係が求められる。

※些細な事にこだわってしまう事がある。※自己管理が難しい場合がある。

○求められる一般科（身体科）と精神科の連携

精神科患者の身体管理については、さまざまな課題が指摘されています。そして、そこには一般科病院との連携が求められます。しかし一般科（身体科）の看護師は、精神科患者への対応の経験が乏しく、困難さを感じています。同様に、精神科の看護師も、身体的なケアの経験が不足していることから困難感をもっています。そのため、お互いの知識や情報を生かすことで患者のケアがスムーズにいくよう、きめ細やかな情報交換、教育研修の充実が望まれます。

横須賀市より「つばさの会」が表彰される

2月15日横須賀市文化会館で、上地市長から、社会奉仕活動に貢献したことで「つばさの会」が表彰されました。理事長の下江が代表して授与されました。授与は、個人が82名、団体が17名でした。なお、表彰状は第二事業所に、記念の時計置物はつばさの会事業所に置きます。



《家族交流会》

担当 木原啓子 080-3383-2214

3月25日(水) 本町コミュニティセンター(総合福祉会館6階)第一会議室 13:00~15:00

4月22日(水) 本町コミュニティセンター(総合福祉会館6階)第一会議室 13:00~15:00

参加者は1月28日10名,2月25日11名それぞれの家族の近況を語り合い有意義な時を過ごせました。《家族交流会について》予約なしで参加していただけますので時間内にお気軽にご参加ください。家族交流会は、家族同士が集まり、情報交換や精神疾患に関する悩みを共有することを目的としています。ひとりで悩みを抱え込まないことが大切です。家族会員でなくても参加可能です。話の内容は一切口外しません。まずは、相談してみませんか？

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法人横須賀つばさの会
〒237-0076 神奈川県横須賀市船越町1-50
山田ビル2F
TEL 046-861-2373
定価 50円(会員は会費の中に含まれます)