

SSKS

発行人 SSKS 特定非営利活動法人 障害者団体定期刊行物協会  
〒157-0072 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

# あゆみ会報

編集人 湘南あゆみ会  
〒254-0807 平塚市代官町2-1-4 SEA 平塚ビル3F フレンズ湘南内  
TEL/FAX 0463-24-0420  
定価 50円（会員は年会費に含まれています）

2026年4月号 第218号

## 湘南あゆみ会 2026年度定期総会を下記の日程で開催します

会員の皆様 ご出席をお願いします！！

日時 2026年4月26日（日） 午後1時 ～ 4時

会場 平塚市福祉会館 第2会議室

内容 I部 定期総会

II部 平塚市議会しらさぎクラブの議員の方々との懇談会

昨年は同クラブの江口友子議員との懇談会を行ないました。

今年度は、はた文昭議員 渡部りょう議員 元島しん議員をお招きして、精神障害者を取り巻く現状について 懇談の時を持ちます。

この機会に皆様のお声をお聞かせ下さい。

## NPO 法人じんかれん 2026年度定期総会のお知らせ

2026年5月14日（木） かながわ県民センター 304

10:00～12:00 講演会 13:00～14:20 定期総会 14:30～家族会意見交換会

講演会 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」

講師：白石 弘巳 氏

長年 当事者・家族に寄り添う活動を続けてこられた精神科医

\*講演会にはどなたでも参加できます。ふるってご参加下さい。

参考書籍：「家族のための統合失調症入門」白石弘巳著

## 報告

### ● 2月サロンあゆみ 2月25日 交流会 参加者10名

今年度の活動と今後について話し合い、次の様なご意見がありました。

- ・ラインによる連絡網を作ったらどうか
- ・行政との連絡をもっと活発に
- ・世話人があと2～3人必要
- ・月刊誌みんなねっとの購読を勧める
- ・年会費3000円は据え置く
- ・基幹相談センターの状況を知りたい
- ・新しい参加者への対応に配慮が欲しい
- ・当事者活動への協力が必要
- ・治療困難な当事者をかかえる家族への支援がなくて困っている などなど。



●平塚市成年後見利用支援センター主催 講演会 3月4日

「成年後見制度の見直しについて 何が変わるの？」 講師 又村 あおい氏

\* この法案は4月3日閣議決定されました。詳しくは4月4日（土）の朝日新聞朝刊をご覧ください。

どのように変わるか 基本的な考え方

- ・ 現行の法定後見制度（補助・保佐・後見）から保佐・後見を廃止し、補助類型のみとなる
- ・ 補助人に対する同意権・取消権・代理権の付与には原則として本人の了解（同意）が必要  
但し本人が同意の意思を示すことができない場合で、家庭裁判所が必要と認めた際は補助人に付与することができる
- ・ 裁判所が付与する取消権・代理権は包括的なものではなく、特定の事項へ個別に付与される
- ・ 成年後見制度の終了は「特定の行為」について、補助人や申立権限者からの請求を受け、裁判所が「必要なくなった」と認めるときに全部又は一部を取り消すことができる
- ・ 補助人の解任について、従来の「不正行為」があった場合に加えて「本人の利益のため特に必要がある場合」にも解任（交代）可能となる
- ・ 家庭裁判所は成年後見制度の終了に関して職権により「必要なくなったかどうか」の審判をすることができる
- ・ 補助人は本人への支援内容を情報提供した上で意向把握し、本人の意向を尊重し、心身の状態及び生活の状況に配慮しなければならない

●じんかれん研修会 2月3日

神奈川県における「当事者目線の精神科医療の推進」について

講師 神奈川県 がん・疾病対策課 精神医療グループ 鈴木隆嗣 氏

神奈川県では精神科医療は がん・疾病対策課が所管している

- 1 精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築の推進
- 2 平成28年7月26日に津久井やまゆり園において、46人が死亡および負傷する事件が発生。  
平成29年10月14日神奈川県議会本会議で「ともに生きる社会かながわ憲章」が可決された。
  - ・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
  - ・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
  - ・私たちは、障害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
  - ・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
- 3 2023年2月 東京都八王子市の精神科病院で複数の看護師が入院患者に対して暴行を加えたとして逮捕され、医療現場での人権軽視が大きく問題視された。神奈川県在住の入院者に対して神奈川県も支援を行った。
- 4 当事者目線の精神科医療の推進の取組
  - 1) 精神科病院における虐待防止の取組
    - ① 虐待対応の窓口の設置  
令和6年度 68件通報あり うち5件認定
    - ② 虐待防止対応力向上研修の実施 県所管域の26病院
  - 2) 入院者訪問支援事業 訪問支援員2人1組で病院を訪問 地域移行、地域定着を進める
  - 3) 精神科病院における行動制限最小化の推進 身体的拘束力を低下させる
  - 4) 精神科身体合併症対応力の強化 精神科病院と身体科病院間で相互に連携するモデルを構築



pinu.jp - 96650188

5) 精神科救急医療体制の確保

6) 精神疾患をかかえる方が生きやすい社会の検討

- ・当事者、支援団体へのヒアリング
- ・黒岩知事と当事者とのオンライン対話 令和8年1月1実施

(当日の資料より)

●3月心理勉強会

3月25日 平塚市福祉会館 参加者15名（初めての方2名）

「当事者が家族に与える負の影響を理解しよう」 講師 井上雅裕氏

[1] 当事者と家族に起きる感情の変化

当事者・自責と負担感（自分のせいで家族が大変になっている）

- ・見えなくなっている感覚（大した事ないと言われ、自分の気持ちが扱われていない）
- ・安心への渇き（責められずに話を聞いて欲しい）
- ・遠慮と沈黙（家族をこれ以上困らせたくなくて本音を飲み込む）

兄弟姉妹・罪悪感（自分が元気であること自体に抱く罪悪感）

- ・気遣いと過剰反応（親を困らせないように“いい子”になる）
- ・怒りと不満（不公平感がたまり、後で嘔き出すことも）
- ・不安の感染（自分もいつか病気になるのでは？）

母親・育児の失敗という自責（自分の育て方が悪かった）

- ・孤立感（周囲に理解されない） ・疲労と無力感（先が見えない不安感）
- ・罪悪感と怒りの混在（かわいそうと思う一方で、もうやめてという怒り）

父親・育児不参加の後悔（後悔と戸惑いが同居）

- ・防衛機制からの問題の矮小化（そのうち治る、甘えだ⇒不安に耐えられず問題を軽く見る）
- ・役割喪失感（自分は役に立っていない） ・妻とのすれ違い（夫婦間の温度差の拡大、離婚も）

家族全体・家の中の緊張感が高まる ・会話が減る、ぎこちなくなる

- ・当事者中心に家が回り始める ・兄弟が我慢、親が消耗⇒悪循環が生まれる

[2] これから育てる感情 家族に起きる心の変化をポジティブに変換しよう

家族一人ひとりの立場による辛さを丁寧に理解し、その感情を大切にすると雰囲気を作る。当事者は一度成長の道から降り、育て直しの道に戻っているだけなんだと解釈する。再起不能になったのではない。

当事者・安全に立ち止まる力（今の自分には“無理”を理解する。早すぎる就職など避ける）

- ・自分の限界を知る力（定刻、定時、定量の仕事は回復に良くない）
- ・助けを求める力 ・自分を守る感覚
- ・人を信じ直す土台（基本となる父母との信頼関係を築き直す。それができないときは支援者などと）

兄弟姉妹・自分の気持ちを大切にすると力（自尊感情を育てる） ・不公平感に向き合う力

- ・助けを求める力 ・自分は自分で良いという感覚

母親・抱えすぎない力（自分一人ではどうにもならない） ・自分を責めない力 ・見守る勇気

- ・助けを求める力 ・「完璧な母」を降り、自分らしい母になる力

父親・子どもの心に関わる力 ・無力感と向き合う力 ・家族の一員として関わる勇気

- ・「何もしない距離」から「寄り添う距離」への移行

家族全体・安心を中心とした家族関係（心理的安全性 癒しと成長に不可欠 到達点を設定しない）

- ・誰か一人に負担が偏らない関係 ・気持ちを言葉にできる関係



・完璧を手放し、現実と一緒に歩む関係

- ◎「学校に行ける、社会に復帰する、病気が回復する」から「安心して生きられる家族」への移行を目指す。
- ◎今、家族は一緒にゆっくりと育ち直している。その歩みは決して無駄ではない。むしろ人生の後半に心の豊かさという大きな恵みをもたらす成長です。
- ◎「支援者優先論」 家族が良くなれば当事者が良くなる 家族に余裕ができれば当事者に余裕ができる
- ◎ 幸せ感が持てれば病がよくなる しかし過去のブレーキ要因が沢山ある人は時間がかかる  
(感想) 活発なグループの話し合いの後、個別質問への回答があり、充実した勉強会でした。

### これからの予定

- 4月26日(日) 湘南あゆみ会定期総会 詳細は1ページをごらんください
- 5月10日(日) サロンあゆみ 13:00~15:30 平塚市福祉会館会議室
- 5月14日(木) NPO 法人じんかれん定期総会 詳細は1ページをごらんください
- 5月24日(日) 平塚市障害者団体連合会総会 10:00~12:00 平塚市福祉会館会議室
- 6月14日(日) 心理勉強会 13:00~16:00 平塚市福祉会館会議室

### 家族会バス研修旅行のお知らせ！！ 6月1日(月) 雨天決行

～～ 時には愛らしい動物の姿を見てほっこりした時を持ちませんか！！ ～～

行き先：横浜ブルーシア

集合時間と場所：8時40分集合 9時出発 平塚駅南口 JA ビル前

参加費：当事者 無料 家族 1000円

募集人数：30人

申込み先：080-5005-0779 曾我まで [5月20日までのお願いします]

昼食は園内のレストランで各自注文(自己負担)

\*\*当事者の方は手帳をご持参ください 平塚帰着予定：17時

大勢の皆様のご参加をお待ちします！！

お楽しみに！！ は～れにな～れ！！



### こんぺいとう (精神保健福祉ボランティアグループ) 活動予定 4月～9月

お茶会	福祉会館いこい室 (1階)	100円	サロン	いこい室・調理室 (2階)	300円
4月11日(土)	13:00~15:00		4月25日(土)	11:00~15:00	
5月9日(土)	同じ		5月23日(土)	同じ	
6月13日(土)	同じ		6月27日(土)	同じ	
7月11日(土)	同じ		7月25日(土)	同じ	
8月8日(土)	同じ		8月22日(土)	同じ	
9月12日(土)	同じ		9月26日(土)	同じ	

サロン「お昼ご飯をご一緒しましょう」 配膳の都合上、11:30頃までにご来場下さい。

予約は不要です。 会場の利用時間に合わせてご来場下さい。連絡先：佐藤貴子 090-8487-0129