

～安心して暮らせる地域社会をめざして～

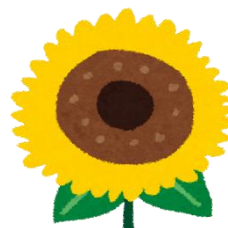
SSKS じんかれんニュース

NO. 84

2026年8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。



2026 年度 精神障害者家族相談員養成事業

NPO 法人じんかれん 研修会のお知らせ

講 演

回復は“特別なこと”じゃなかった ～本人も家族も少し楽になるリカバリーの視点～



講師：生きづらさを抱える方のサードプレイス
ぴあるく 代表 瀬戸 崇史（せっと）氏
精神保健福祉士/社会福祉士/
ピアサポーター/WRAP ファシリテーター

精神当事者としての経験を活かし、海老名市を拠点として地域の第3の居場所を目指し、フリースペースやワークショップを開催している瀬戸崇史（せっと）氏を招いてお話を伺います。

- ◆ 日 時 2026 年 10 月 6 日（火）
10 時 ～ 12 時
- ◆ 場 所 かながわ県民センター304 会議室
横浜駅西口 徒歩 5 分 よどばしカメラそば
- ◆ 参加費 無 料
- ◆ 定 員 60 人 （申し込みは不要です）



荒天等で中止する場合があります。
HP や事務所へお問い合わせください。



主 催 NPO 法人じんかれん

お問合せ（事務所火・木 9:00～15:00） 電話 045-821-8796 FAX 045-821-8469

【民法改正 その 1】

成年後見制度が 26 年ぶりに大きく変わります！

可決成立：2026 年 6 月 17 日



2026 年 6 月 17 日、判断能力が不十分な人を支援する「成年後見制度」を見直す改正民法が、参議院本会議で可決・成立しました。成年後見制度が大きく見直されるのは、制度が始まった 2000 年以来、およそ 26 年ぶりです。

成年後見制度は、認知症や知的障害、精神障害などにより、一人で契約や財産管理を行うことが困難な人を、家庭裁判所が選んだ後見人・保佐人・補助人などが法律面から支える制度です。

これまでの制度は、本人を守るために大きな役割を果たしてきた一方で、「一度利用すると原則として亡くなるまで続く」「必要な場面だけ利用したいのに、それができない」「本人の意思よりも制度が優先されてしまうことがある」といった課題も指摘されていました。そのため、「制度を利用したくてもためらう」という声が少なくありませんでした。

今回の改正で最も大きく変わる点は、「必要なときに、必要な範囲だけ利用できる制度」へと変わることです。

例えば、親が亡くなり遺産分割の手続きだけ支援が必要な場合、その手続きが終われば成年後見を終了できるようになります。また、自宅を売却する、相続手続きを行う、大きな契約を結ぶなど、特定の法律行為だけを支援することも可能になります。これまでのように、生活全般を長期間支援することを前提とした制度ではなく、一人ひとりの状況に応じた柔軟な利用ができるようになります。

さらに、現在の「後見」「保佐」「補助」の三つの類型は、「補助」に一本化されます。本人の意思をできる限り尊重しながら、必要な権限だけを家庭裁判所が決める仕組みに変わります。（次ページへ）

成年後見制度の法改正（民法改正）のポイント

※2026年6月成立、2028年頃までに施行予定。

	これまでの仕組み	法改正後の新しい仕組み	家族への影響
利用期間	原則「終身制」	必要がなくなれば途中で終了できる	スポット利用が可能になり、長期間におよぶ月々の報酬による経済負担が軽減
類型	判断能力に応じて 3 つに分類 「後見」「保佐」「補助」	「補助」へ一本化	本人の実際の状態に合わせて柔軟にオーダーメイドで支援を設計できる
サポートの範囲	類型ごとにほぼ一律	「必要な行為」に限定	本人に必要なピンポイントの権限設定が可能になる
後見人の交代・解任	原則交代不可	家庭裁判所の判断で交代・解任可能	相性の悪い専門職が選任された場合や、信頼関係が崩れた際に見直しやすくなる



判断能力が特に不十分なため契約を取り消す権限などが必要な場合には、「特定補助」という仕組みにより、必要な権限を付与できる制度も設けられます。

精神障害のある方は、体調によって判断能力が回復する時期もあれば、支援が必要になる時期もあります。これまでは、一度成年後見制度を利用すると原則として亡くなるまで継続することが多く、後見人への報酬が毎月発生するため、経済的な負担が非常に重くなっていました。

新しい制度では、その時々状況に応じて必要な支援を受けられるようになるため、本人の自己決定を尊重しながら必要な期間や権限を設計できる制度へ転換されます。

もちろん、制度が変わっても課題がなくなるわけではありません。制度を利用しやすくするためには、成年後見人などの担い手の確保や、市町村の相談体制の充実、地域で本人を支えるネットワークづくりも欠かせません。制度が実際に使いやすいものとなるよう、今後の運用にも注目していく必要があります。

なお、改正法は成立しましたが、すぐに新制度へ切り替わるわけではありません。施行は公布からおおむね2年6か月以内とされており、今後、具体的な運用方法が整備されていく予定です。

成年後見制度は、判断能力が十分ではない方に対して「本人の権利を守る制度」であると同時に、「本人らしい暮らしを支える制度」でもあります。今回の改正によって、必要な人が必要なときに利用しやすくなり、精神障害のある方を含め、多くの人が安心して地域で暮らし続けられる制度となることが期待されています。

【民法改正 その2】 遺言制度 も大きく変わります！



2026年6月17日に可決・成立した改正民法では、遺言書に関する手続きが大幅にデジタル化・緩和され、より作成しやすくなる画期的な見直しが行われました。

【主な改正ポイント】

1. 「デジタル遺言（保管証書遺言）」の新設

これまで財産目録を除く全文を手書きする必要があった「自筆証書遺言」とは別に、パソコンやスマートフォン等で本文を作成できる「保管証書遺言」という制度が新たに作られます。

◆PC・スマートフォン等で作成可能：キーボード入力で作れるため、高齢や病気などで長文を手書きするのが難しい方でも簡単に作成できます。

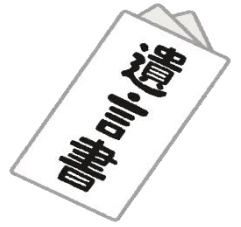
◆法務局でのデータ保管：作成した遺言書は法務局にて安全に保管され、家庭裁判所での「検認」手続きも不要になります。※遺言書の「検認」については次ページで説明します。

◆偽造・改ざんの防止対策：本人確認や真意の確認を行うため、法務局の職員（遺言書保管官）の前で遺言の全文を読み上げる（口述する）手続きが義務付けられます。なお、この読み上げはWeb会議（オンライン）で行うことも可能です。

2. 遺言作成時の「押印義務」の廃止

日本の遺言制度において長年の必須要件だった「押印（ハンコ）」が不要になります。新設される「デジタル遺言」だけでなく、従来の「自筆証書遺言」やその「財産目録」についても押印が不要となり、印の押し忘れや不鮮明さによって遺言が無効になるリスクがなくなります。

※ただし、従来の「自筆証書遺言」を自宅などで保管するスタイルをとる場合は、引き続き「全文・日付・氏名の手書き（自書）」の要件は残るため注意が必要です。



💡 いつから使える？（施行スケジュール）

法律は成立しましたが、実際に使えるようになるまでにはシステム整備などのため少しタイムラグがあります。

- 押印の廃止：公布から1年以内に施行予定。
- デジタル遺言（保管証書遺言）の開始：公布から3年以内に施行予定。

※現時点（2026年7月）ではまだ準備段階のため、今すぐ遺言を遺したい場合は、現行の「自筆証書遺言（手書き＋押印）」か「公正証書遺言」を利用する必要があります。

💡 遺言書の「検認（けんにん）」とは？

今回の法改正で新設されたデジタル遺言は法務局にて安全にデータ保管され、家庭裁判所での「検認」手続きも不要と説明しました。そもそも遺言書の「検認」とは何でしょうか。

【遺言書を見つけたら、すぐに開けてはいけない？】

家族が亡くなり、自宅で遺言書を見つけたとき、「早く中身を確認したい」と思う方は多いでしょう。遺言書を見つけた人が勝手に中身を見てしまうと、後から「誰かが書き換えたのではないか？」「偽物ではないか？」といったトラブルになりかねません。

このため、自筆で書かれた遺言書が自宅で見つかった場合は家庭裁判所で「検認（けんにん）」という手続きが必要です。一言でいうと、検認とは「家庭裁判所で、相続人たちの目の前で遺言書を開封し、その状態を確認して記録する手続き」のことです。

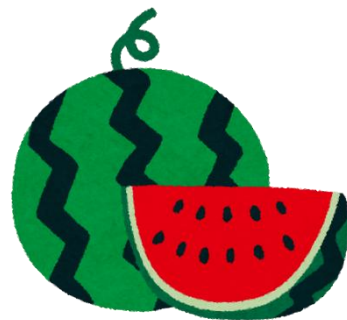
亡くなった方の銀行口座を解約したり、不動産の名義を変更したりする際、手書きの遺言書を提出する場合は、裁判所が発行する「検認済証明書」がついた遺言書でなければ、銀行や法務局は手続きを受け付けてくれません。

※勝手に遺言書を開封してしまった場合でも遺言書が無効になるわけではありませんが、5万円以下の過料が科される可能性があります。



【検認が必要な遺言書とは？】

自宅や貸金庫など、「公的機関以外」で保管されていた手書きの遺言書は、すべて検認が必要です。理由は、誰でも手に取れる状態にあるため、亡くなった後に発見された際、誰かが都合のいいように書き換えたり（偽造・変造）、隠したり（隠匿）するリスクがあります。そのため、裁判官の目の前で開封し、その時点の遺言書の状態を公的に記録する必要があります。



【検認が不要な遺言書とは？】

公的機関が関与して作成・保管され、改ざんや紛失の恐れがない遺言書は、検認を受ける必要がありません。亡くなった後、すぐに相続手続き（銀行口座の解約や不動産の名義変更など）に法律上、有効な遺言書として相続手続きに使用できます。

・公正証書遺言（こうせいしょうしょいごん）

理由：公証役場で専門家（公証人）が作成し、その原本が公証役場に安全に保管されているため、偽造や書き換えの恐れが一切ないからです。

・法務局の保管制度を利用した「自筆証書遺言」

理由：手書きした遺言書を、本人が生前に法務局（遺言書保管所）に預けておく制度です。法務局が厳重にデータおよび原本を管理しているため、改ざんのリスクがなく、法律によって検認が免除されています。

・新設される「保管証書遺言（デジタル遺言）」

理由：こちらも法務局にデータが安全に保管され、作成時に本人確認や読み上げを行う仕組みのため、検認は不要となります。

（文：行政書士 白井明子）



2026年5月14日 じんかれん研修会 アンケート集計

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

（精神科医・医学博士・東洋大学名誉教授・埼玉県済生会なでしこメンタルクリニック院長）

アンケート回収枚数：36枚

研修会出席者数：42名

【参加された方の立場】

家族：32名 施設関係：1名 当事者：1名

医療関係：1名 行政関係：0名 その他：1名

【講演内容について】

良く分かった：33名

少し分かった：3名

あまり分からなかった：0名

無回答：0名

【講演はこれからの生活に役立つと思いますか】

大変役に立つ：29名

少し役に立つ：7名

あまり役に立たない：2名

無回答：0名



【講演時間について】

丁度良かった：26名

短かった：1名

長かった：7名

無回答：2名

研修会 感想自由記載欄より...

・詳しいレジメでわかりやすかった。事例が参考になった。本人の安心が生まれる家族関係が大切だと思った。人として尊重する気持ちを家族がもつこと。

・あたり前の事をあたり前に出来る様に当事者の支援をする私たち家族は情報や知識を収集しても中々当事者が言う事を聞かないので、まだまだ先は遠い。

・精神疾患のある者とののかかわり方が具体的に説明されていて非常にわかり易く思いました。家族の対応の仕方が良く分かりました。

・精神科医として実際に経験（診断）したことが話され、とても参考になった。家族として多くのことを経験しているので、身につまされることが多かったので聞いていてとても疲れた。今日の話をできるだけ多くの家族会の会員に聞いてもらいたい。

・これまでどのようにかかわったらよいか等、具体的なお話がいただけありがたかったです。受診を多人数ですすめたり「操作的」な方への対応などが新しい知識となりました。

・治療過程についてひとつひとつ説明して下さり、とてもわかりやすく参考になりました。

・内容的にとっても良かったが、少し長すぎて、最後まで聞けることが難しかった。

・大変わかりやすい内容で良かった。発症すぐの頃にもお話を聞きたいように思いますが、20年以上経ってまたお話を聞くと理解の仕方が違うと実感しました。途中休憩があるともっと集中して聞けたかと感じました。

・よくわかり自分も含めてこれから実践していきたいと思いました。社会状況、物の考え方等豊かな物品にとり囲まれるようになりました（世界の中にはまだそうならないところもあるが政治的な問題で片寄りがある状況も含めて）ので、ゆとりある生活状態が共有できれば、本人も含めて家族もゆったりできると思うのですが・・・

・大変勉強になった。お話の内容が分かりやすかった。又、白石Drの講演の際はぜひ参加したい。

・病気の症状なのか甘えなのかわからない時がありましたが、本人に寄り添うことで理解が深まることがわかりました。なにげない日常会話を積極的にしていこうと思います。

・先生は「あたり前の事しか話せません」とおっしゃっていましたが、基本となる大切な事を分かりやすく教えて下さいました。

・とてもまとまりのある内容であったと思います。丁寧なあたためのある話し方でとてもよい時間となりました。

・病気になっても安心して生きていける世の中になる事が願いです。心の病気を発症した人が今の生きにくい世の中を改善する存在であると思います。大切にされる存在であってほしいと思いました。お話しの内容がとてもわかりやすかったです。

・日々の当事者とののかかわりについて、とても参考になりました。今までの対応を振り返り、良かったこと、まちがえていたことがわかり、少しずつでもよい方向に向かうよう当事者と関わっていきたいと思います。

・当事者に対して家族の接し方がいかに大切わかりました。傾聴して本人を認めながら接していくのは難しいと思いますが・・・ストレスが強過ぎて症状が悪くなることが多いとは改めて認識しました。家族だけで対処しようとせずに専門職の方とのつながりを持つようにすることが大切だと思います。

・丁寧な説明でよかった。よく聞いている事を再度聞いたが、この病気の難しさを改めて感じた。

・受診推奨のためのミーティングは大変参考になりました。受診拒否の方を受診を強要するのではなく（つついやってしまいますが）支援者がチームで〇〇さん心配だからと伝えてアプローチしていきたいと思いました。





Q 娘が「境界性パーソナリティ障害」と診断されました。娘へ
どのように接するのが良いでしょうか。

A 三木メンタルクリニック 三木和平理事長 2026. 4. 28 神奈川新聞

A パーソナリティ障害は、人格障害とも言いますが、以前は性格障害ともいわれており、精神病と神経症の中間と言う位置づけでした。大きく 3 群に分けられており、A 群は妄想的な群、B 群は不安定な群、C 群は回避的な群に大きく分かれています。

境界性パーソナリティ障害（以下 BPD と略す）は B 群の不安定な群に分類され、B 群はさらに衝動型と境界型に分けられます。BPD は対人関係、自己像、感情などの不安定性および著しい衝動性の広範な様式で、成人期早期までに始まり、さまざまな状況で明らかになる、次の内五つ以上によって示されます。

- ① 現実、または想像の中で、見捨てられることを避けようとするなりふり構わない、努力、
- ② 理想化とこき下ろしの両極端を揺れ動くことによって特徴づけられる、不安定で激しい対人関係の様式、
- ③ 同一性の混乱：著名で持続的に不安定な自己像または自己意識、
- ④ 自己を傷つける可能性のある衝動で少なくとも二つの領域にわたるもの（例：浪費、性行為、物質乱用、無謀な運転、むちゃ食い）、
- ⑤ 自殺の行動、素振り、脅し、または自傷行為の繰り返し、
- ⑥ 気分反応性による感情の不安定性、
- ⑦ 慢性的な空虚感
- ⑧ 不適切で激しい怒り、または怒りの制御の困難
- ⑨ 一過性のストレス関連性の猜疑念慮または重篤な乖離症状、



の 9 項目のうち五つ以上を認めるというのですが、見捨てられ不安と不安定性、衝動性が特徴で、自殺未遂なども認められ、専門家でも対応が難しいのが現状です。若い女性に多く、リストカットや過量服薬（OD）を繰り返している、若年女性が良く認められます。が、その多くは PBD の診断がつきます。症状に応じて抗うつ薬や安定剤などを使っていますが、薬物療法の効果はあまり期待できません。カウンセリングなどを併用することもあります。時間が掛ります。親子関係でも問題があることが多い傾向があります。できるように最終的には信頼関係を築き、本人が安心できるようにすること、本人が人間的に成長することで改善していくことができます。もちろん BPD にも症状の重軽はあり、割と簡単に良くなるものから入院が必要なものまでさまざまです。本人は見捨てられることを一番恐れていますので、見捨てないよというメッセージを送り続けることが大切です。



訃報 じんかれん理事長 小松守也様 逝去について



かねてより病氣療養中のところ令和8年6月5日 享年83歳で永眠しました。
謹んでご冥福をお祈り申し上げます。故人のご遺志により、葬儀の香典の一部をご遺族様から当法人へのご寄付いただきましたことを謹んでご報告申し上げます。
いただいたご寄付は、故人のご遺志に沿い、当法人の活動を通じて大切に活用させていただきます。
新理事長は8月のじんかれん理事会にて決定する予定です。

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」

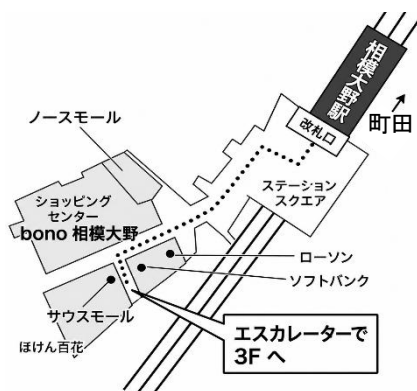
ミーティングルーム

予約電話：火・木曜日 9時～15時

☎ 045-821-8796

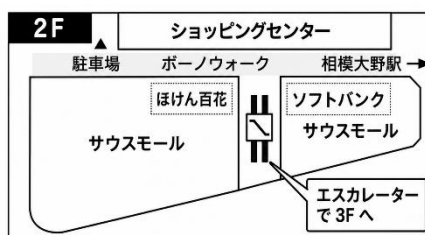
※相談料無料・相談内容は秘密厳守します。

『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。