



SSKU 青い麦の会通信令和 8 年 9 月号

シルバーウィークの後半には、台風が大雨を降らせましたが皆様のところでは大丈夫でしたか。災害に遭われた会員の方には、心からお見舞い申し上げます。

9 月例会報告

話そう会 第 1 回 アドバイザー 雨宮由美氏(NPO 法人メンタルサポート葉山 理事長)
2026 年 9 月 3 日(水) 13:30~16:00
鎌倉市福祉センター 2 階 福祉団体活動室 参加者 12 名

雨宮先生をお招きして、今回は特にテーマは決めず、参加者がそれぞれに家族の状況や親の思いなどを、話していただきました。

1 発言者の家族の状況の要約

年齢 24 歳～57 歳
疾患名 統合失調症 解離性障害 てんかん 経過とともにたくさんの疾患名がついた 交通事故を契機に声を出せない（精神的なものと本人は認識）等
入退院 それぞれに入退院の経験を、繰り返している人も含めて持っている
生活形態 家族と同居 自宅に近い所で一人暮らし 他県で親と距離をとって暮らす 結婚して配偶者がいる 資格修得を目指して勉強中 その他
仕事 就業無し B 型作業所…職員の入れかわり等で職場の雰囲気がかわり、長続き出来ないことが多い 雇用センターで相談 夜勤専門の介護職 起業しているが… その他

発言者ひとり一人、その家族の症状や生活振りが違っている。また長い経過の中で大変で困難な時期を克服してきた人や、目下困難の真っ最中という方もいた。

2 発言者たちの語った、キーワード

- ・将来のことを心配している。 ・親の方が、忍耐強くなった。
- ・回復した先に何があるのか描けない。 ・薬で人格が変わったように思う。
- ・今は親子が穏やかに暮らしている。 ・子に期待しない。 ・幼児かえり。
- ・普段の生活が長続きすることを望む。 ・子も育っている。
- ・「これで良し」としている。
- ・薬の影響大きいので何とかしたいが、減薬しても、それも苦しい。
- ・今は目標を持って落ち着いているが、叶わなかった時にはまた荒れる、それが不安
- ・最初の頃はすごく大変だった。あの頃の様になっては困ると本人も親も思っている。

3 雨宮先生から 「生活臨床」という提言

患者を入院させて社会から隔離するのではなく、地域社会の中で暮らしながら治療や支援を行うアプローチ。それぞれの人（当事者も、家族もすべて）がそれぞれの人生の主演です。

「生きたい生き方」を支えるという考え方。現状では医療と地域が一体になっておらず、両者は「理解」しあい社会の中で一緒にやっていく必要があります。（Y.T）

感想より

・会に参加して、皆さんのお話を伺うと、苦しみ・悩みは自分だけではないこと、また、それぞれの状況を受け止めながら前向きに立ち向かっておられることなど分かり、元気を戴いています。

・このような時間を共にできて、一人で悩まず皆さんと一緒に考えていきたいと希望が持てます。

・大変な毎日ですが、今日は、静かなホッとできる時間を戴きました。

・自分が人としてどう生きるのかを考えることの大切さと共に、自分が人生の主人公として生きていけるために医療と地域とが支える仕組みが出来てほしいと思いました。

・「本人の意思」が大事であること。その為に、家族は「見守る」という姿勢が大事なことを学びました。

・親は、心に余裕を持つことが大事、と感じます。

・本人の変化と成長が、楽しみになってきました。

8月活動報告

初旬 月刊「みんなねっと」発送

4 じんかれん理事会

25 葉山町地域生活支援ネットワーク委員会

27 葉山町障害者福祉計画策定員会

9月活動報告

初旬 月刊「みんなねっと」発送

9 運営委員会

15 葉山町地域生活支援ネットワーク委員会

16 鎌倉市社協障害者福祉団体部会

鎌倉市福祉当事者団体連絡会から、7月9日、要望書を鎌倉市に提出しました

要望書の内容は、昨年と同じです。

- ・県内バス運賃の割引 江ノ電バスは未実施です。
- ・福祉避難所（静かに過ごせる場所）を、迅速に開設してください。
- ・親亡き後の障害者支援体制の充実を図ってください。
- ・相談支援事業の周知・理解を進めてください。



10月例会のお知らせ

日時：2026年10月7日（水）13：30～16：00

場所：鎌倉市福祉センター 2階 福祉団体活動室

勉強会「親なき後の事例について・ソーシャルワーカーの視点から」

講師：三瓶 芙美 氏（精神保健福祉士。医療機関にソーシャルワーカーとして勤務後、「NPO 法人さざなみ会」に勤務。地域活動支援センターおよび神奈川精神医療人権センターにてソーシャルワーカーとして活動）

親なき後の事例について、医療機関のソーシャルワーカーの視点から、実際にどのような過程で進んでいったのか、どのような支援があったのかを、お話しいただきます。

また「さざなみ会」勤務のご経験から、地域で暮らす当事者やご家族の方に、どのように関わっていらっしゃるか、どのような支援が可能であるかについても、お話しいただきます。

当日は、質問や意見交換の時間を充分にとりますので、この機会にご自分のお困りごとにも相談していただくことも可能です。

ふるってのご参加をお待ちしております。



心理勉強会 第3回のお知らせ

日時：2026年10月14日（水）13：30～16：00

場所：鎌倉市福祉センター 2階 福祉団体活動室

講師：井上雅裕氏（心理カウンセラー 心理カウンセリングルーム「そらいろ」代表）

今回は、当事者の回復につながるのとは何か、について考えました。そして、それは支援する人（家族も含め）自身の自己評価によるのではないかと、ということ学びました。

その後、ご家庭でどのような経験をなさり、どのような気づきがありましたか？
今回も、井上先生のお話をヒントに私たち自身を見直し、当事者も私たちも「安心」の中に過ごしてまいりましょう。

11月例会のお知らせ

日時：2026年11月4日（水）13：30～16：00

場所：鎌倉市福祉センター 2階 福祉団体活動室

勉強会・SST 練習「当事者の現在位置を確認する～今を認める～」

講師：高森信子氏（心の相談者 家族のための生活技能訓練(家族 SST)普及に奔走中)

勉強会の度に、私達家族に安心と力を与えてくださる高森先生は、90歳を過ぎた今でも全国を飛び回り活躍中です。今回も楽しく参加して、元気になりましょう。

11月 特別例会のお知らせ



日時：2026年11月11日（水）13：30～16：00

場所：鎌倉市福祉センター 2階 福祉団体活動室

勉強会「白石先生を囲んで」 お話と質疑応答

講師：白石弘巳先生（なでしこメンタルクリニック院長 川崎市家族会連合会あやめ会理事）

時間割：13：30 開会 参加者は、先生への質問を準備します。

14：00 先生のお話「精神障害のある方への理解 ～当事者への寄り添いと家族の役割～」(仮題)

15：00 質問に答えて

16：00 終了

白石先生は、あやめ会の理事を務められ、家族とのかかわりを長く経験されています。現在も、年6回の勉強会をなさっていらっしゃいます。

先日、綾瀬市のあがむの会の講演会に参加しました。先生は、「本人も家族も共に自立とリカバリーを支援するケアが大事である。自立（リカバリー）とは、出来る事は自分で、出来ない事は人に頼むことが出来ていること。又、『今はこれでいい』と思いながら生きていけること。自分らしい生活が出来ていること。」などお話しくださいました。(I.M.)

※ 11月は、4日（水）及び11日（水）に例会を開きますので、12月1日（水）の例会はお休みとさせていただきます。あらかじめご了承ください。

NPO 法人じんかれん 第52回『県民の集い』in 相模原
つなごろう
～家族・当事者・支援者

日時：2026年11月6日（金）12：45～16：00（受付 12：00 から）

会場：ほねこり杜（もり）のホールはしもと 多目的室

基調講演：「誰もが当事者であり、自らの人生の主人公」

講師：青木聖久氏（日本福祉大学教授 みんなねっと顧問 日本精神保健福祉学会副会長）

参加費：無料 要事前申し込み 参加を希望の方は、宮杉(090 4053 9263)まで

発行人：特定非営利活動法人
障害者定期刊行物協会
〒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
TEL 03-6277-9611

編集人：青い麦の会
〒248-0025
神奈川県鎌倉市七里ガ浜東 3-27-6
TEL&FAX 0467-31-9323
定価：50 円(会員は会費に含まれています)