1998 年 10 月 9 日第 3 種郵便物認可（毎月 3 回 8 の日発行）
2026 年 11 月 8 日発行　SSKU　　通巻第 8603 号発行

SSKU



つばさの会通信

第 222 号
2026 年 11 月

会員各位

NPO 法人横須賀つばさの会　第２２９回定例会のご案内

晩秋の候、皆様、お元気でお過ごしでしょうか。さて、今回の定例会では、災害時の**「自助」**についての勉強会を行います。

前号で触れた通り、今夏は世界規模で災害が発生しました。日本列島は、熊本地震をはじめ、千葉県、北陸地方と全国各地で豪雨による大きな災害に遭いました。三浦半島においても、各地で土砂崩れが発生し、犠牲者が出ました。

政府は 2026 年 11 月 2 日、南海トラフ巨大地震や首都直下地震が想定される中、災害対策で国の司令塔となる新組織、**「防災庁」**を発足させ、国民や中央省庁向けの**「緊急要請」**を出しました。緊急要請では、国民には水や食料の最低 3 日分の備蓄、家具の固定など平時の取り組み徹底を促し、避難場所や経路の把握も求めました。しかし、道路や行政の対応にも時間がかかることがあります。そんなとき、最初の数日間をしのぐかは、自助の準備があるかどうかで大きく変わります。

事前の準備、発災直後の対応は**「自助」**で対応するしかありません。

「自助」とは、災害が起きたときに自分自身や家族の命を守るために、自ら備えておくことです。たとえば、飲み水や食料を備蓄する、非常用持ち出し袋を用意する、家具の転倒防止を行う、避難先や連絡方法を家族で確認しておくといった行動がこれにあたります。発生直後にすぐ支援が届くとは限りません。

15 年前の東日本大震災では多くの犠牲者が出ました。その際、災害発生時の**「自助」**の必要性を感じ冊子を作成しましたが、自然災害は、いつ、どこで起きるか予測がつきませんので、改めて勉強したいと思います。皆様のご参加をお待ちしております。（三冨）

【開催内容】

災害時の【自助】についての研修と意見交換

～いざという時に、自分と家族を守るために～

1. 日時：令和 8 年 12 月 3 日(木)　13:00～16:00　（受付は 12:30 から）

1998 年 10 月 9 日第 3 種郵便物認可（毎月 3 回 8 の日発行）
2026 年 11 月 8 日発行　SSKU　　通巻第 8603 号発行



2. 場所：横須賀市保健所　3 階　第一研修室

3. 当日の予定：　13:00 ～ 14:00　昼食と歓談
14:00 ～ 14:10　休憩
14:10 ～ 16:00　災害時の【自助】についての研修と意見交換（三冨）

4. 参加申込：11 月 24 日（火）～ 11 月 27 日（金）の間にお願いします。
（昼食の予約をしますので**お名前**と**参加人数**をお伝えください。）

＊日中の受付と時間（13 時～16 時）

①就労継続支援 B 型事業所　つばさ　　電話：874-4290
②就労継続支援 B 型事業所　つばさ第二　電話：861-2373
③喫茶レゼル　　電話　861-2386



第 228 回　定例会報告

保健所第一研修室にて

テーマ　：　「自立に向けた親離れ・子離れ」
講　師　：　神奈川県立保健福祉大学教授　精神保健福祉士・社会福祉士
行實　志都子氏

爽やかな秋晴れに恵まれた 10 月 5 日（月）、定例会を開催しました。今回は「自立に向けた親離れ、子離れ」をテーマに、行實先生の講演や、当事者 3 名から、それぞれの自立に向けた道のりについて発表していただきました。会員 22 名、事業所スタッフ・利用者 24 名の計 46 名が参加しました。

【研修内容と感想】

「自立とは何か」をテーマに、本人・家族・支援者それぞれの立場から、自立の意味やあり方について考える内容であった。

自立とは誰にも頼らず一人で生活することではなく、必要な支援を受けながら、自分で考え、

選択し、自分らしい生活を送ることである。日常生活の中で、自分の希望や気持ちを伝えたり、困ったときに SOS を出したり、人に相談したりすることも、自立するために大切な力であると学んだ。

また、本人ができることを増やしていくためには、周囲がすべてを先回りして行うのではなく、本人が自分で考えたり、挑戦したりする機会を大切にする必要がある。家族や支援者が心配するあまり、必要以上に手を出してしまうと、本人が経験を積む機会や、自分でできたという達成感を得る機会を奪ってしまうことがある。

もちろん、本人が挑戦する中では、思うようにいかなかったり、失敗したりすることもある。しかし、失敗は決して悪いことではなく、次にどうすればよいかを考えるための大切な経験である。本人の安全を確保しながら、失敗から学ぶことも成長の一つとして捉え、本人のペースを尊重して見守ることが重要である。

さらに、本人や家族だけで悩みを抱え込まないことも大切である。医療・福祉・教育・就労・地域など、さまざまな支援機関とつながり、必要なときに相談できる環境を整えることで、本人も家族も安心して生活することができる。

支援者は、本人の代わりにすべてを決めるのではなく、本人の思いや希望を確認しながら、必要な支援を一緒に考えていくことが求められる。本人が自分らしく生活できるように、できることは本人に任せ、難しい部分については適切な支援を行うことが大切である。

今回の研修を通して、自立とは「一人で何でもできること」ではなく、「必要な人や支援とつながりながら、自分らしく生活すること」であると改めて感じた。本人の思いや選択を大切にし、焦らず、それぞれのペースで歩んでいけるよう、家族も周囲の人たちも一緒に考えていくことの大切さを学んだ。

【当事者の体験発表】



3 名の当事者から、それぞれの発症から現在の生活に至るまでの自立に向けた道のりについて発表があった。

Ｓさんは、母親が突然亡くなり、一人残されたことで大きな不安を感じたが、親族の支えや成年後見制度の利用、医療機関からの訪問看護やヘルパーなどの支援につながることで、安心して生活できるようになった。現在は病状も安定し、買い物など自分でできることも増えている。周囲の支援を受けながら、自分でできることを少しずつ増やし、将来的には就労したいという希望を持っている。

Ａさんは、妹から「自立してほしい」と言われたことをきっかけにグループホームでの生活を始めた。母親が亡くなった後は妹が金銭管理を担い、休日には一緒に食事や買い物をするなど、家族とのつながりを保ちながら生活している。現在の生活には満足している一方、妹に頼っている部分も多く、将来への不安を感じている。これから少しずつ自分でできることを増やしていきたいと話された。

1998 年 10 月 9 日第 3 種郵便物認可（毎月 3 回 8 の日発行）
2026 年 11 月 8 日発行　SSKU　　通巻第 8603 号発行

Oさんは、母親との二人暮らしから、現在はアパート型のグループホームで一人暮らしに近い生活を送っている。母親は認知症のため認知症グループホームに入居し、自宅も売却することになった。掃除や台所仕事など大変なこともあるが、親と離れて暮らすことで自由度が増し、自分の時間を持てるようになったことで、以前より楽しく生活できていると話していた。母親とは離れて暮らしているが、お互いにそれぞれの場所で頑張って生きていければと思っているとのことだった。



【質疑応答】

質疑では、本人の将来や親亡き後の生活、家族以外とのつながり、困ったときに SOS を出せる相談先について、多くの意見や質問が出された。

・家族からは、本人が一人で生活できるようになるために、どのように準備や関わりをしていけばよいか、また親が先に亡くなった場合の本人の生活について不安があるとの声があった。
・講師からは、必ずしも特定の機関につながる必要はなく、病院やデイケア、相談支援専門員、行政、地域の人、趣味や活動を通じた仲間など、本人や家族が相談しやすい場所を複数持っておくことが大切との回答があった。
・体調が悪化した際にどこへ相談すればよいのか分からないという意見に対しては、普段から通っている医療機関や相談機関などに、元気なうちから「困ったときに相談できる場所を確保しておきたい」と伝えておくことが重要との説明があった。本人の状態や対応方法をまとめた「自分の取扱説明書」を作っておくことも、SOS を出す際に役立つとのことであった。
・さらに、横須賀市の精神保健福祉に関する支援体制や、相談機関の人員・財政面の課題についても意見が出された。講師からは、地域の支援体制について、困っていることや必要な支援を声にして伝え続けることも大切であり、行政や関係機関と一緒に考えていくことが必要との話があった。

～全体を通して、**「困ってから相談する」のではなく、元気なうちから相談先やつながりを作っておくこと、家族だけで抱え込まず、地域の中に複数の支えを持つことの重要性**が確認された。

【アンケート集計】

回収１５件



■ 性別　　男性：４名　　女性：１１名
■ 所属　　家族：１１名　　当事者：３名　　支援者：１名

■ 今回の定例会の満足度について
非常に満足：４名　　満足：４名　　普通：７名　　やや不満：０名　　不満：０名

1998年10月9日第3種郵便物認可（毎月3回8の日発行）
2026年11月8日発行　SSKU　　通巻第8603号発行

■感想・意見

・グループホームでの生活　当事者　とても良かった。
・当事者の体験の話が参考になりました。
・色々意見があり、参考になりました。
・良かったと思います。・いいテーマでした。
・こういう話をいつも聞いていたら、力強く心の支えになると思った。
・人に相談してもOK（頼る）との趣旨を伺い、世の中が「優しく」なったと思いました。
もっと「優しい」人が増え、多くなってくれることを願います。
・当たり前のことに今又納得しました。自立している当事者３人の体験発表を聞き、えらいなと思いました。
・大変参考になりました。悩み事が沢山ありますが、今日のお話をこれからの私の生き方に活かせるよう努力したいと思います。
・概念論であり、あまり参考にならなかった。もっと具体的なことを聴けると良かった。
・本人が他人を信じられない性格がネックになって、他人に相談しない。福祉、国も信用できないと言っている。
・他人と仲良くできない、信じられない、閉じこもっている、入院も嫌いで、薬も敏感症で入院するとアトピーだらけで帰ってくる。
・利用者さん達の経験談、ありがとうございました。
・参考になりました。ありがとうございます。
・正直重い話になると思っていたが、心が軽くなる話で良かった。当事者の発表もよかった。
・当事者の生の声は「力」があった。皆様、すでに親を亡くされている方々で現在を生きておられる。これが答えではないでしょうか！
・≪親が子に頼る感覚≫の準備という言葉が心に響きました。この感覚大事だなぁと。
しいて言えば、一般論ではなく、もう少し具体的な話が聞きたかった。
（相談先や自分の説明書についてなど）

■今後取り上げてほしいテーマ・イベント等

・地域のサポートセンターや地域包括支援センターの細かいエリアの説明。
・薬以外で統合失調症を治す方法はないのか、そのあたりを探ってほしい。
・今後の家族会の在り方について、どう展開していくのか？（会員不足等）
・障害者との結婚について　・８０５０問題/９０６０問題について。
・悩みについての相談会など開催してほしい。
・地域包括支援センターについて詳しく知りたい。

～皆様からいただいたご意見やご要望を、今後の家族会活動や定例会の企画に活かしていきたいと思います。　（文責・松原）

1998 年 10 月 9 日第 3 種郵便物認可（毎月 3 回 8 の日発行）
2026 年 11 月 8 日発行　SSKU　　通巻第 8603 号発行

第 52 回「県民の集い」in 相模原　報告



２０２６年１１月６日（金）、ほねごり杜のホールはしもと多目的室にて開催された県民のつどい in 相模原に参加しました。今回の基調講演は、日本福祉大学教授の青木聖久氏による「誰もが当事者であり、自らの人生の主人公～精神障がいのある人や家族からの追体験を中心に～」というテーマで行われました。

講演では、精神障がいのある人の生きづらさは、本人の中だけにあるのではなく、社会との関係の中で生じることについてお話がありました。精神疾患の特性だけに目を向けるのではなく、喜びや悲しみ、悔しさ、プライドなど、誰もが持っている感情や思いを大切にし、一人の人として向き合うことの重要性が伝えられました。

人とのコミュニケーションでは、相手の話をすぐに肯定・否定したり、答えを出そうとするのではなく、まずはその思いを受け止めることが大切です。「話してくれてありがとうございます」という姿勢で耳を傾け、正解を示すことよりも、その人の思いや挑戦を応援することが、安心できる関係につながると学びました。また、安心して本音を話せる場や、専門職だけでなく、当事者同士、家族、地域の人など、日常の中にあるさまざまなつながりの大切さについてもお話がありました。家族も本人を支えるだけの存在ではなく、家族自身も人生の主人公であり、支援も必要とする存在であるという視点が印象に残りました。

安心・安全な暮らしはゴールではなく、その人らしい生活に向けて一歩を踏み出すための土台です。困ったときに相談できる関係はもちろん、嬉しいことも共有できる関係を地域の中に作っていくことが大切です。

本人も家族も支援者も、それぞれ立場は違いますが、自分らしく生きたいという願いは同じです。今回の青木先生の講演を通じて、互いを一人の人として尊重し、誰もが人生の主人公として歩んでいけるよう、つながりを大切にしていきたいと感じました。



ミニシンポジウム

～家族・当事者・支援者・それぞれの声をつないで～

講演会後のシンポジウムでは、当事者、家族、支援者の３者が、それぞれの経験を通じて「地域でつながること」の意味を語りました。立場は違っても、互いの声に耳を傾け、支えあうことの大切さが伝わる時間となりました。

当事者の立場から～

Kさんは４０歳の頃に精神疾患を発症し、入院を繰り返した時期を経て、グループホームの生活を経験されました。現在は地域で暮らし始めて約２０年。当事者会の代表で、仲間との交流、定期的な集まり、バーベキュー、自然に触れることなど、日々の楽しみを大切にしながら生活されています。人とのつながりが、地域で自分らしく暮らし続ける力になっていることが紹介されました。

家族の立場から～

T さんは、１８歳で精神疾患を発症された息子さんと向き合ってきた経験を語りました。家族として戸惑いや苦しさを抱え、入院や就労への挑戦など、さまざまな出来事を経験されました。家族会の出会いや、青木先生の著書との出会いを通して、ご自身の気持ちにも変化が生まれたといいます。息子さんに向けた「こんなお母さんだけど、私のところへ生まれてきてくれてありがとう」という言葉には、深い愛情と歩みの重みが感じられました。

支援者の立場から～

Y さんは、アートや音楽、けん玉などを通じた地域との交流について紹介しました。精神障害ある人の詩に市民の作品を組み合わせる「相模ハート展」や、学校・保育園などでのけん玉活動など、活動を通して人と人が出会う機会を作っています。また、支援者が一方的に支えるではなく利用者の関わりの中で支援者自身も学び、支えられていることが語られました。

会場との意見交換～

質疑応答では、本人だけでなく家族もまた影響を受ける存在であり、家族自身の人生も大切にされる必要があること、また、地域や行政・政治に携わる人々も精神保健の理解を広げていくことの重要性が話し合われました。当事者・家族・支援者がそれぞれの経験を伝え合い、理解を深めていくことが地域づくりにつながります。

青木先生からのまとめ～

最後に青木先生から、シンポジウムを振り返り、次の四つの視点が示されました。

① 地域にはドラマがある。②解釈は変わる。

③助けることで助けられる。（ヘルパーセラピー原則）　④追体験の大切さ。

1998 年 10 月 9 日第 3 種郵便物認可（毎月 3 回 8 の日発行）
2026 年 11 月 8 日発行　SSKU　　通巻第 8603 号発行



一人ひとりの経験や思いに耳を傾けることで、相手の理解が深まり、支える側にも新たな気づきが生まれます。今回の相模原のテーマ「つながろう」のとおり、立場を越えて互いを理解し、地域の中でつながり、支えあうことの意味を改めて感じました。

（文責・松原）



《家族交流会》　　担当　木原啓子　080-3383-2214

令和 8 年 11 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
令和 8 年 12 月 23 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
令和 9 年 1 月 27 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 9 月 24 日 9 名, 10 月 28 日 10 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。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お立ち寄りください。

特定非営利活動法人
横須賀つばさの会

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
〒238-0014　神奈川県横須賀市三春町 2-4
EMIAS203 号
TEL　046-874-4290　FAX　046-874-4291
Email　tsubasa1st@energy.ocn.ne.jp
定価　50 円（会員は会費の中に含まれます）