

東京都精神保健福祉家族会連合会

(東京つくし会)

〒182-0024 調布市布田1-26-12

ダイアパレス調布220

TEL/FAX : 042-453-7534

<http://www.ttsukushi.sakura.ne.jp/>

発行者 真壁 博美

2026.1.15 第426号

# つくしだより



令和8年1月号

令和8年新年の御挨拶

都連会長 真壁 博美

あけましておめでとうございます。

皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

## 昨年を振り返って

昨年1年間を振り返ってみると、多くの活動をしてきた中で、特に印象に残っている「」などが、3つあります。

### ① 都議会で、つくし会の要望内容を質問した都議が数名に！

毎年、東京つくし会は、東京都に要望書を出して懇談会を行い、政党ヒヤリングも実施してきました。今年10月都議会では、8名の都議会議員が、東京つくし会で要望している内容について質問をしてくださいました。11月号のつくしだよりから、報告を連載しようと想えていましたが、通常のつくしだよりだけでは、報告しきれないボリュウムになってしまい（うれしい悲鳴！）、12月号と一緒に「都議会特集」号を作成し配布しました。

② 「家族会研修会」で課題と問題解決方針を作成！

11月16日（日）に「家族交流研修会」を東京都障害者福祉会館で開催しました。理事も入れて31名の参加がありました。

テーマは、「みんなで話そう精神科病院への入院時の経験談、精神医療の改革を求めて！」でした。

4つの部屋に7～8名の小グループに分かれて話し合ったので、活発な議論がかわされました。グループでの話し合いは、全体会で共有されました。その後、研修会で出た意見をまとめてみると、①保健所、②精神科救急医療体制、③家族会、④当事者・家族、⑤学校及び行政等の5つの柱だてになり、それぞれの柱の現状評価と課題、対応（解決のための方策）が、表になってまとめ、今後の家族会運動の方針が明らかになつてきました。

③ 「ケアラー連盟」との連携を構築！

昨年の「みんなねつと全国大会 in 京都」で、「京都市ケアラーに対する支援の推進に関する条例」が令和6年11月11日に施行されたという報告がありました。

現在、北海道と6県（埼玉、長崎、鳥取、栃木、岐阜、秋田）、20市、

5町で「ケアラー条例」が施行されています。

都連では、昨年8月15日に、私と寺澤理事が、「日本ケアラー連盟」の事務所を訪問し、代表理事の牧野氏、堀越氏、理事の中嶋氏と話し合つことができました。今年2月1日の理事会前に、東京つくし会事務所に、日本ケアラー連盟の方々が訪問して交流することになつています。

## 今年の私の抱負

精神障害者を支える福祉サービスは、不十分ながらも増えてきていますが、精神障害者を支える家族に対する支援は、ほとんどありません。精神障害者を支える支援者の認識も、「家族が支援される対象」とは思つていよいよ多くあります。

2026年度の都連の方針には、

「東京都ケアラー条例」の制定を高く掲げ、精神科救急医療体制の改革や、保健所の増設・充実、義務教育での精神疾患・精神保健教育の実現を目指します。そして、精神疾患になつても安心して地域で暮らせる社会をつくりたいです。



11月29日 オンライン講座

第12回精神障害者と家族のための市民公開  
講座 「統合失調症への理解を深める、社会とのつながりを持つために」

都連理事 高木 むつ実

司会 藤井千代氏（国立精神・神経医療研究  
センター精神保健研究所）

講演1 働きたいに伴奏するリカバリー  
のための就労支援 リカバリー  
のための就労支援 林輝男氏（社会医療  
法人清和会西川病院理事長）

講演2 アウトリーを活用して社会とつな  
がる、ACT・アウトリーの意義と実  
際 須田竜太氏（一般社団法人Q-ACT  
精神保健福祉士）

講演3 当事者・家族の体験談 香坂良夫  
氏（国立京都大学宇治地区事務部経理課）高  
木むつ美氏（東京つくし会）

秋葉原の雑踏の中を迷子になりそうにな  
りながらも、やっと会場にたどり着きました。  
室内にはすでにスタッフの方たちがオ  
ンライン配信のための準備を着々とされて  
います。関係者の方々に挨拶しながらも、  
人生で初めての人前での発表にとても緊張  
しました。約2千人ぐらいの申し込みの方  
があり、当日の視聴は数百名ぐらいと説明  
があり、また、先生と言わずにさんと呼ぼう  
と話し合いがありました。アナウンス後に

司会の先生の紹介が始まります。

講演1 林先生は、島根県、浜田市の病院

で働いておられ、病院におけるリカバリー  
支援の一つとしてIPS個別就労支援を立ち  
上げられました。IPSは伴走型個別  
就労支援といい、従来の集団通所訓練型と  
は違い、一般企業への就職を支援し、その職  
場で働くことで訓練するやり方です。本人  
の強みや希望にマッチした職場を地域で開

拓します。職場訪問をし、雇用主にも支援を  
します。就職の面接や就職後の支援も同じ  
ながら、ACT・アウトリーの意義と実  
際 須田竜太氏（一般社団法人Q-ACT  
精神保健福祉士）

講演3 当事者・家族の体験談 香坂良夫  
氏（国立京都大学宇治地区事務部経理課）高  
木むつ美氏（東京つくし会）

秋葉原の雑踏の中を迷子になりそうにな  
りながらも、やっと会場にたどり着きました。  
室内にはすでにスタッフの方たちがオ  
ンライン配信のための準備を着々とされて  
います。関係者の方々に挨拶しながらも、  
人生で初めての人前での発表にとても緊張  
しました。約2千人ぐらいの申し込みの方  
があり、当日の視聴は数百名ぐらいと説明  
があり、また、先生と言わずにさんと呼ぼう  
と話し合いがありました。アナウンス後に

し入院・ひきこもり）に多職種で、一人一人  
に合わせたオーダーメイドで、実際の現場  
でタイムリーな支援をし、それによって地  
域での生活やQOLが安定し、家族から自  
立する効果があります。ACTチームは  
私達の身近に少ないのですが、講演を聴き  
ながら、日本全国にIPSやACTのよう  
なアウトリーがあるといいなあと思いま  
した。

講演3 神坂さんは一度治療を中断し、  
不調を感じながらも就職し頑張っていました  
が、続きませんでした。これではダメだと  
スタッフが担当し離職や転職の支援もしま  
す。支援時間の7割は地域のアウトリー  
チに使用するそうです。訓練型支援と比  
べると、就労率・就労時間も大幅に高くなり  
ます。訓練型の集団活動が苦手な人でも  
一般企業で働きたい希望のある人には有効  
です。IPSを立ち上げる際にはアメリカ  
にスタッフとともに実践視察を行つてお  
られます。浜田市は山陰の小さな街ですが、  
伴走型個別就労支援IPSを通じて地  
域の企業、ハローワーク、支援機関との素晴  
らしい連携があります。

講演2 須田さんのACTは、福岡県の  
北部と西部の地域で活躍されています。通  
常の支援体制では地域の生活が困難な方  
（問題行動・治療や支援拒否・長期や繰り返  
し入院・ひきこもり）に多職種で、一人一人  
に合わせたオーダーメイドで、実際の現場  
でタイムリーな支援をし、それによって地  
域での生活やQOLが安定し、家族から自  
立する効果があります。ACTチームは  
私達の身近に少ないのですが、講演を聴き  
ながら、日本全国にIPSやACTのよう  
なアウトリーがあるといいなあと思いま  
した。

講演2 須田さんのACTは、福岡県の  
北部と西部の地域で活躍されています。通  
常の支援体制では地域の生活が困難な方  
（問題行動・治療や支援拒否・長期や繰り返  
し入院・ひきこもり）に多職種で、一人一人  
に合わせたオーダーメイドで、実際の現場  
でタイムリーな支援をし、それによって地  
域での生活やQOLが安定し、家族から自  
立する効果があります。ACTチームは  
私達の身近に少ないのですが、講演を聴き  
ながら、日本全国にIPSやACTのよう  
なアウトリーがあるといいなあと思いま  
した。

## 第一金曜会訪問の報告

都連会長 真壁 博美

11月14日（金）13時半～16時まで、第二

金曜会の定例会におじゃました。会場は、武藏野三鷹地域センター（旧武藏野三鷹保健所）1階講堂です。

参加者は11名。市議会議員さんが3名参加されました。新しい会員もいらっしゃいました。9代の母親と娘さんという親子二代の会員さんも参加されました。

最初に、今日参加できなかつた会員さんの近況報告が会長からありました。

私の方からは、東京つくし会の活動報告と、娘と私の人生について、40分ほどお話をさせていただきました。「立川麦の会」は、「共同作業所を立川市に作つてほしい」と請願運動をするために作りましたが、家族会発足からわずか5ヶ月で「柿木カンパニー」という共同

作業所ができた話。娘の就労や結婚の話等多岐にわたり話しましたが、一番強調したことは、「家族だけで抱え込まず、様々なサービスを使い、困った時は、周りの人に助けを求める」と「障害者だからと軽ばぬ先の杖を出してもいけない。失敗から学ぶ」とも多い。

親は、いくつになつても子どもに上から目線で言つてしまいがちだが、18歳になつたら、対等な大人として扱うことが大切ではない

か」というようなことを話しました。

休憩を挟んで、皆さんからの質問やそれぞれの悩みなどを交流しました。

「コロナが5類になつてからも、病院の面会時間が30分とか、以前は、個室まで入つていけたのにできなくなつた」などの不満や、「薬物治療も大事だと思うが、人薬」が大事だと、つくし会で訴えて欲しいなどの要望が出されました。

第二金曜会の皆様、温かく迎えていただき、ありがとうございました。皆さんからの要望を、来年度の要望活動に生かしていくたど思っています。

そんな事を思い出しながら、「スマイルの会」への初訪問です。  
羽村駅まで車でのお迎えをしていただき恐縮しました。

会場は「羽村市福祉センター」の会議室。

事前に今回の例会のテーマとして

○つくし会のとりくみについて

○今年度の東京都への要望について

○薬のこと ○グループホームについて

○親なきあとについて

など、薬以外のことと資料もふくめて説明を。

その後の交流会でも、やはり親亡き後のことが話されて、親の元気のある間に支援者とながつておくこと、の重要性が確認されました。暖かく迎えてくださったスマイルの会の皆様、FHMの皆さん、またお会いしたいです。ありがとうございました。

羽村市の家族会「スマイルの会」はその立ち上げ時の記憶があります。青梅市の「青梅ひとつ・スマイル」ができる間もない頃に、訪

問をさせてもらいました。ここは青梅市だけではなく、近隣の方々との交流もなされています。

その時に参加されていた現会長の水上さんが、羽村でも小さな集まりをやっていて、家族会として活動して行きたい、と申し出てくれました。うれしいお話に、では、つくし会で青梅やFHMの会の皆さんと一緒にやつていきましょう、とお返事をしたのを覚えてています。

訪問しました「スマイルの会」  
都連副会長 本田 道子

秋の風情を深める大空に  
多摩の家族の思いも深し

秋の深まりを感じながら、青梅線に乗つたのは11月の15日金曜日のことでした。いつもことながら都心の渋谷に住む私には多摩への家族会訪問は電車の窓に広がる景色に心が癒される大好きな「小さな旅」でもあります。

秋の風情を深める大空に  
多摩の家族の思いも深し  
秋の深まりを感じながら、青梅線に乗つたのは11月の15日金曜日のことでした。いつもことながら都心の渋谷に住む私には多摩への家族会訪問は電車の窓に広がる景色に心が癒される大好きな「小さな旅」でもあります。

【家族会交流】――

このコーナーは、家族会間や会員相互の情報交流の場です。より良い家族会活動のために皆様に役立つ場にしたいと思っていま  
す。

今回はお一人の方から、故野村忠良氏の追悼の歌を寄稿していただきましたので掲載いたします。

## ○ 読むたびに心に響く 野村忠良氏を悼む

- 悪い人とも喜び悲しみぬ  
精神福祉にささげし生涯
- われ先に 保母に駈け寄る
- 園児(こ)らの「こと

京子

○ 長き日を活動ありてすごされし  
○ やすらかであれど 祈る秋の  
冬空の蒼きに全てをぶつけて  
語りつくせよ つくしの人々

風連

☆ 講演会のお知らせ ☆

- 「ハツ病、その他の気分障害」  
日時：2月14日（土）午後～4時半  
講師：山澤涼子先生（大泉病院）  
会場：新宿区立障害者福祉会館2階  
会費：900円（当事者300円）  
申込：不要。会場に直接おこでトセ。  
新宿フレンズエア→例会→会の会  
※<https://www15.big.or.jp/~frenz/wp/>  
○「精神障害のある人と家族の未来を拓く  
～生れつらぶ本人と家族に支援がハシ  
のはなせか ～いやつたらえられるか～  
日時：2月14日（土）午後1時半～4時半  
講師：池原毅和氏（弁護士、  
東京アドヴォカシー法律事務所所長）  
会場：武蔵野市役所 西館111係議室  
主催：武蔵野市第一金曜会 申込み不要  
問合せ先：090-1462-2890 北口  
○「精神疾患とオーフィダイヤローグ」  
日時：2月21日（土）2時～4時半  
講師：下平美智代先生  
会場：都庁都議会都民ホール  
主催：東京都・東京都精神保健福祉民間団体  
協議会 申込不要 先着順 無料  
問合せ先 東京つみかみ042-453-7534  
東京都福祉局障害者施策推進部精神保健  
医療課 03-5320-4464

編集後記

理事 大山竹彦

東京都福祉局障害者施  
医療課 03-5320-4464

会場：都庁都議会都民ホール  
主催：東京都・東京都精神保健福祉民間団体  
協議会 申込不要 先着順 無料  
問合せ先 東京つばし余 042-453-7534  
東京都福祉局障害者施策推進部精神保健

東京アンドオカシ一法律事務所所長  
会場：武藏野市役所 町館 111 会議室  
主催：武藏野市第一金曜会 申込み不要  
問合せ先 ☎090-1462-2890 水三  
○「精神疾患とホーリーハダイアローグ」  
日時：2月21日（土）2時～4時

生きづらい本人と家族に支援が乏しこのはなぜか、どうやつたら変えられるか

申込：不動。銀場に直接おこでトヤ。

新宿ワーネンバーグ→例会→廻の会

※<https://www15.big.or.jp/~frenz/wp/>

○「うつ病、その他の気分障害」  
日時：2月14日（土）2時～4時半  
講師：山澤涼子先生（大泉病院）  
会場：新宿区立障害者福祉会館2階

つくしたよりは赤い羽根共同募金の配分を受けて発行しています。