

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 眞壁 博美

あけましておめでとーございます。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いいたします。

昨年を振り返って

昨年1年間を振り返ってみますと、多くの活動をしてきた中で、特に印象に残っていることが、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考えていましたが、通常のつくしだよりだけでは、報告しきれないボリュームになってしまい(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、研修会が出た意見をまとめてみますと、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、表になってまとまり、今後の家族会運動の方針が明らかになってきました。

③ 「ケアラー連盟」との連携を構築！

昨年の「みんなねっと全国大会 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うことができました。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っています。

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」とは思っていない方が多いようです。

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、精神疾患になっ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」 林輝男氏（社会医療法人清和会西川病院理事長）

講演2 アウトリーチを活用して社会とつながる「ACT・アウトリーチの意義と実際」 須田竜太氏（一般社団法人Q-AC T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っても緊張しました。約2千人ぐらいの申し込みの方がおり、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

司会の先生の紹介で始まりです。

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、一般企業への就労を支援し、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っておられます。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チがあるといいなと思いました。

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。これではだめだと悟り、再度受診して、診断がはっきりしてから、就労移行支援を受けて、訓練の後にオープンで就職し、一度転職しましたが、現在の職場で安定されています。自分らしく人生を送れていることに充実感を持ってもらえます。高木は統合失調症の家族としての経験と気持ちの変遷をお話しました。発症から入院までの困難さと、退院してからは病気と向き合い、障害があっても人生を生きていこうと考えたこと。息子は支援を受けながら、私は家族会と出会い、多くのことを学んだことなどを話しました。

講演を通じて、精神障害者のリカバリーを目指して社会とつながる大切さや、新しい技法があることを知ることができました。

第二金曜会訪問の報告

都連会長 眞壁 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ました。会場は、武蔵野三鷹地域センター(旧武蔵野三鷹保健所) 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。新しい会員もいらつしやいました。90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ていました。

最初に、今日参加できなかっ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ってほしい」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ら1カ月で「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こと」「障害者だからと転ばぬ先の杖を出してはいけない。失敗から学ぶことも多い。親は、いくつになっても子どもに上から目線で言ってしまうが、18歳になったら、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類になってからも、病院の面会時間が30分とか、以前は、個室まで入っていったのにできなくなった」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ききたいと思います。

訪問しました「スマイルの会」

都連副会長 本田 道子

秋の風青を深める大空に

多摩の家族の思いも深し

秋の深まりを感じながら、青梅線に乗ったのは11月の15日金曜日のことでした。いつもの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」でもあるのです。

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「青梅ほっと・スマイル」ができて間もない頃に、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っていきましょう、とお返事をしたのを覚えています。

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感謝しました。

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

〇つくし会のとりくみについて

〇今年度の東京都への要望について

〇薬のこと 〇グループホームについて

〇親なきあとについて

など、薬以外のことを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っておくこと、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の皆さま、またお会いしたいです。ありがとうございました。

【家族会交流コーナー】

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なりたいと思っています。

今回はお二人の方から、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。

野村忠良氏を悼む

○ 読むたびに心に響く

「多事彩々」の生き物たちへの

深きまなざし

○ 悩める人とともに喜び悲しみぬ

精神福祉にささげし生涯

○ われ先に 保母に駆け寄る

園児(こ)らのこと

一陣の風に枯れ葉あつまる

京子

野村さんへ

○ 長き日を 活動ありてすごされし

やすらかであれと 祈る秋の日

○ 冬の 蒼きに全てをぶっつけて

語りつくせよ つくしの人々

風連

☆ 講演会のお知らせ ☆

○「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

会費：900円(当事者300円)

申込：不要。会場に直接おいで下さい。

新宿フレンズHP※↓例会↓昼の会

※<https://www15.big.or.jp/~frenz/wp/>

○「精神障害のある人と家族の未来を拓く」

～生きづらい本人と家族に支援が乏しいのはなぜか どうやったら変えられるか～

日時：2月14日(土) 午後1時半～4時

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 西館二会議室

主催：武蔵野市第二金曜会 申込み不要

問合せ先 ☎090-1462-2890 北山

○「精神疾患とオープンダイアログ」

日時：2月21日(土) 2時～4時

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 東京つくし会 ☎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

私、大山と社交ダンスの関わりは19歳のときに始まっています。既に60年になります。19歳の時、工場の安全厚生課から、突然ダンスサークルのリーダー(委員長)を命ぜられました。全然踊れないのに委員長です。しかも、委員長はクリスマスパーティーにデモンストレーションをやる決まりですと言われ、茫然としましたが、パートナーに上手な人を当てるからと言われ、やることになりました。4ヶ月に150回近い練習を行い、クリスマスパーティー当日は、タンゴ(曲目：碧空)に合わせてデモンストレーションを何とかやり抜きました。疲れました。あれから60年です。不思議と続きました。何故でしょう。分かりません。最近よく、姿勢が良いですねと言われます。練習の時も競技会・パーティー、背中を丸めていたらアウトです。お陰様で年甲斐もなく姿勢は良いのです。よう！社交ダンスは競技会と、発表会、パーティーと続けてきた感じです。練習は身体の姿勢と頭の位置、胸骨の使い方、背骨の活かし方、首のポイント、目線を動かさない等、きめ細かく集中して踊りました。何時まで踊れますか、身体の続く限り頑張ります。

理事 大山竹彦

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。