

やすらぎの会
たより

9月例会

～第311号～

2026年（令和8年）9月号

新座市精神障害者家族会やすらぎの会

〒352-0023 新座市堀ノ内 3-4-11

電話 048-482-5155

会場：中央公民館 青年室

向谷地生良さんから学ぶ

家族のための3回連続勉強会（第2回）

参加 6名

連続講座に入る前に埼家連の報告と、法人にいざ後援会からの報告がありました。
10月3日・4日にある法人にいざ後援会主催の第18回合同絵画展は、その前日（10/2）
に会場準備があります。

お手伝いできる方はぜひ、中央公民館へお越しください。午後3時30からです。

法人にいざ後援会の役員研修は、11月17日（火）栗原公民館・軽体育室で行われます
が、講師に埼家連顧問の横山恵子教授をお招きします。家族会の皆さんもぜひご参加くだ
さい。テーマなど詳しくは今チラシを作成中です。

7月から始まった向谷地生良さんから学ぶ家族のための3回連続勉強会の第2回目、
「幻覚・妄想をどう聴くか」～本人の困りごとに寄り添うために～ が9月例会のテーマ
でした。Uさんの準備されたカラー刷りの資料に沿って、話し合いをしました。

◆家族が抱える日常のジレンマ・・・否定すれば本人は怒り、心を閉ざしてしまう、全面
的に同意する・話を合わせると、家族自身の心が消耗し、現実感が揺らいでしまう。

*幻覚や妄想は、客観的な事実とは異なっても、ご本人にとっては「間違いなく起きている
リアルな現実」です。不可解に見える言葉や行動の根底には、本人にもうまく言葉にできな
い「苦労」や「生きづらさ」が隠れていることが多くあります。その「感情」を受け止める
こと・・・○「あなたにはそう聞こえるんだね」○「それは怖い思いをしているね」・・・
それによって現実の生活で「どんな不便が生じているか」を一緒に探ります。本人なりの防
衛に敬意を払い、認める視点を持つと見え方が少し変わってきます。

また、家族だけで抱え込まず、家族会の仲間や訪問看護の方、地域の支援窓口や医療機関
などたくさんの力を借り、家族自身が一息つくことも大切です。この日の勉強会で学んだ
ことは以上のようなことでした。次回は「一緒に困り、一緒に考える」です。

話し合いの中で……

- A さんの話：本人が過去のトラウマのことで話をして、わかって欲しいと。前よりも悩んでいることが減っているようだ（幻聴への対処）
- B さんの話：本人と二人の“連絡帳”を作っていて、それぞれの思いを伝え合っている。妄想から抜け出す・・・本人の気持ちを聞いている。
- C さんの話：本人、6 月ごろトラブルがあって、現在病院に入院しているが病院までは遠く面会に行くのが大変。会話不足を感じているので今、手紙を書いている。今後家に戻ってからの生活をどうするか考えている。

【資料】

社会福祉法人にいざ中期経営計画―第 4 次― より

この夏に発行された法人にいざの冊子から参考資料をお知らせします。

3 ページ 第 3 節 障がい者数の推計

◆ 第 3 次中期計画の精神障がい者保健福祉手帳取得者数の推計（年度末）

区分	推計値
	令和 7 年度
新座市の人口	164,641 人
出現率	1.4 %
精神障がい者 保健福祉手帳 取得者	2,300 人

◆ 令和 6 年度までの実績値（4/1 時点）

区分	実績値			
	令和 3 年度	令和 4 年度	令和 5 年度	令和 6 年度
新座市の人口	166,247	165,741	165,611	166,038
出現率	1,11%	1,19%	1,29%	1,34%
精神障がい 者保健福祉 手帳取得者	1,838	1,970	2,134	2,234

◆ 第 6 次障がい者基本計画（R7～R10）の障がい者数の将来推計（4 / 1 時点） （略）

みんなねっと 第18回 全国大会 in 長崎

テーマ：『共に生きる社会の力』

～支え合い、学び合い、次世代へつなぐ平和な未来～

日時：11月20日（金）12:30～11月21日（土）11:30 まで

会場：ベネックス長崎ブリックホール 国際会議場

Day1 11.20（金）12時受付

12:30 オープニング

13:00 開会式

14:30 基調講演「家族会のこれまで、今、そして、これから」

長崎県精神医療センター 大塚俊弘氏

15:45 記念講演 誰でもが幸せに生きていける社会とは～出会いこそ、生きる力～」サヘル・ローズ氏

Day2 11.21（土）9時受付

9:30 分科会

◆第1分科会 家族会の未来をひらく、多様な家族の声と新しいつながり

◆第2分科会 地域社会との関係性 支援ネットワークの未来

◆第3分科会 偏見を乗り越えるための学び

開催形式：ハイブリッド開催 **会場定員** 540名 要申込 **参加費** 家族・一般3000円

記念講演講師：サヘル・ローズ氏（俳優／タレント）・・・ローズさんの紹介

1985年イランの、イラクとの国境沿いの街で生まれ4歳で孤児院に。イラン人の養母に連れられ8歳で来日、苦しい生活を送り、いじめにもあう波乱の幼少期を過ごす。日本語は小学校の校長先生から学んだ。10代で芸能界入りしタレントとして活躍。

舞台『^{うやうや}恭しき 娼婦』で主演を務め、映画『西北西』や主演映画『冷たい床』は第6回ミラノ国際映画祭にて最優秀主演女優賞を受賞するなど、映画や舞台で女優としても活動の幅を広げている。第9回若者力大賞（自由な発想力とチャレンジ精神で社会活動を行うユースリーダーを顕彰する制度）を受賞。芸能活動以外では、国際人権NGO団体の「すべての子どもに家庭を」活動で親善大使を務めている。

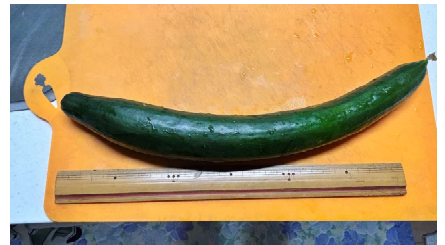
著書に写真詩集『あなたと、わたし』（ジャーナリストの安田菜津紀氏との共著・日本写真企画）

10月例会のお知らせ

【勉強会】（第3回目）

一緒に困り、一緒に考える

**家族が具体的に
どうサポートしていけるのか**



大きなきゅうりが取れました (I)

今後の予定

9月18日（金）埼家連 役員会・理事会 〈県交流センター〉 10:30～

10月2日（金）埼家連 役員会 〈県交流センター〉 10:30～

10月4日（日）埼玉県障害者まつり 〈県交流センター〉 JR さいたま新都心駅より会場までは無料送迎バスがあります。★ 9:30～15:00

◆スローガン ①ひとりぼっちの障害者をなくそう②障害者の文化・スポーツ・レクリエーション活動の発展を ③障がい者問題への理解を広げよう

10月7日（水）法人にいざ後援会役員会 〈堀ノ内集会所〉 10:00～

10月9日（金）10月例会（中央公民館 視聴覚室） 13:00～

11月5日（木）みんなねっと関東ブロック大会（栃木県）

11月6日（金）11月例会 中央公民館 13:00～

11月17日（火）法人にいざ後援会：役員研修 栗原公民館・軽体育室 どなたでもご参加できます。講師：横山恵子教授（埼家連顧問：横浜創英大学）

家族相談

やすらぎの会の家族相談は都合により、当分の間、休ませていただきますので

ご了承ください。埼家連の【心をつなぐ家族電話相談】をご利用ください。

〔心をつなぐ家族電話相談〕

電話 080—6685—2128（携帯）

相談日 毎週 月～木【※ 金・土・日・祝日は休み】

時間 10時～12時 13時～15時