2026 年（令和 8 年）10 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

10 **月例会**　　**～第 312 号～**

会場：中央公民館　青年室（参加者　7 名）

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３回）

連続講座の前に埼家連の報告と、法人にいざ後援会の報告がありました。
10 月 3 日・4 日の法人にいざ後援会主催の第１８回合同絵画展は、合わせて 600 名を超える参観者で無事終了しました。準備、運営、片付けをされた皆様お疲れ様でした。
10 月例会のテーマは、

「一緒に困り、一緒に考える

～本人も家族も、一人で抱え込まないために～」でした。

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３回目（最終回）、「これからどう関わっていけば良いか」が 10 月例会のテーマです。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。そこで大切にしたいこととして次のような姿勢が大切ではと提起されました。**

- **解決を急がず、まずは「一緒に困る」ことから。当事者の「困りごと」を横に並んで一緒に眺める、答えを急がず、少し楽になる方法を共に考える、家族だけで抱え込まず、外部に支援を求める。**
- **家族だけで、すべてを背負う必要はありません。本人の仲間【当事者仲間、友人、医療スタッフ、福祉サービス、地域の人たち】、家族の仲間【家族会（やすらぎの会）、友人、支援者、相談機関】・・・相談できる仲間と繋がっていくことが大切。**
  この日のテーマは、“答えを急がず、一人で抱え込まずに一緒に考える”でした。

＊資料を準備してくださった U さんありがとうございました。

１～３までの資料は、このままにしては勿体ないですね。やすらぎの会の“財産”として保存しておきましょう。

話し合いの中で・・・・・

- **A さんの話：本人が個室にこもってしまっていて、入っていけなかった。もっと会話が必要だった。**
- **B さんの話：以前は自分の部屋中心だったのが、親のいるところに来て自分のこと（幻聴のこととか）を話すようになってきた。「大変だね 」と受け止め、否定はしない。**
- **C さんの話： 本人が今まで辛かったことを話しているのを聞き、「大変だったのね」と共感している。「それは違う、とかは言わなかったし言えなかった」**
- **D さんの話：心の中では“暴言”が飛び出しているけれど、抑えてそれは言わず、普通に接することができるようになってきた。本人は、「私って、妄想があるからね」とわかっている。**

◆ **話し合いの中で、グループホームのことが話題になって、来月のテーマは『グループホーム』にということになりました。実際に新座市内のいくつかのグループホームや“やどかりの里”にも見学に行きたいと話が進みました。具体的な計画が決まりましたら、お知らせします。**

勉強会の様子



スライドを見ながら、学習しました。

＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋：：：：：：：：：：：：＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋

「病んでも大丈夫な社会へ」

精神保健医療福祉　　当事者ら提言

精神疾患のある人や家族、医療・福祉関係者でつくる「これからの精神保健医療福祉を考える会」は 29 日、国会内で集会を開き「『安心して病める』だいじょうぶなインクルーシブ（包摂的な）社会」実現に向けた提言を発表しました。

提言は、精神疾患で医療機関を受診している人は６１５万人いるものの精神保健医療福祉体制はニーズに応えられていないとして、▲一人ひとりに合わせた支援が届き、自分のペースで生活を活くるための支援▲どこでどのように住むかを選ぶための支援▲家族への支援―などを提案しています。

参加者が意見交換。精神疾患のある当事者どうしの支援をしている加藤康士さんは、統

合失調症を発症して、仕事になじめず自信もなかったとき、先輩や支援者の支えがあったことで「今は支える側として仕事ができている」と強調。「多くの人の理解と支えがあって『安心して病める社会』は作れる。声を上げて制度を良くしていきたい」と話しました。

精神疾患のある人の家族の全国組織「全国精神保健福祉会連合会」の岡田久実子理事長は、制度が脆弱（ぜいじゃく）で当事者を支えざるをえない家族の健康や就労などへの影響を説明。「家族支援を法律に位置付け、本人を含む家族を支援する訪問支援、訪問診療体制の充実を進める必要がある」と話しました。（以下略）

[2026.9.30・・・・A 新聞から]

11 月例会のお知らせ

11 月 13 日（金）　13：00～15：00

会場　　**中央公民館　視聴覚室**

テーマ　　**グループホーム　について**

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

記念講演：サヘル・ローズ氏（俳優・タレント）イラン出身　人権活動家賞受賞

今後の予定

10 月 20 日（火）法人にいざ：施設運営委員会　　14:00~　堀ノ内集会所

11 月　5 日（木）みんなねっと関東ブロック大会（栃木県）

会場　　ライトキューブ宇都宮（宇都宮駅　東口徒歩 3 分）

講師　　伊藤千尋（淑徳大学准教授）

“明日につながる家族の対応”～本人を支える、家族も支える～

家族が家族であるために

11 月　6 日（金）11 月例会　中央公民館　13：00～

11 月 10 日（火）日帰りバス旅行（法人にいざ後援会主催　家族会の方も奮ってご参加を。

◆旧古河庭園―昼食・お買い物：築地（すしざんまい）―江戸東京博物館

詳しくはチラシを参照（さわらびにあります）

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