



ぬくもり通信

令和7年5月1日 牛久精神保健福祉会発行

2025年5月号 NO. 65

共同代表 板東 俊二 Tel/Fax(874)6745

ホームページアドレス <http://ss157044.stars.ne.jp/>



2025.3.26~4.22 牛久シャトー (河津桜とツツジ)

新緑のまぶしい季節となりました。皆さまには日頃より、家族会の活動に深いご理解と温かいご支援を賜り、心より感謝申し上げます。

令和7年度総会も無事に終わり、新たに新年度が出発しました。精神保健福祉に関わる家族が直面する課題は、時代とともに少しずつ変化しています。しかし、変わらないのは「共に悩み、共に支え合う」家族会の存在意義です。この春、私たちも新たな一歩を踏み出すべく、医療費助成拡大の働きかけや安心して過ごせる居場所の充実、及び会員相互の交流・情報発信に出来る限り力を入れてまいります。

ぬくもりの会は24年目を迎え、新たな気持ちで、分かち合い・学び合い等を通して、抱える課題を解消しながら、楽しい時を多く持てるように前進して行きたいと思っております。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

<当面のスケジュール>

※講師都合等で内容が変更される場合があります。

日時	内容	会場
5/17(土) 13:30~16:00	【定例会】 大人の発達障害 DVD 視聴(60分)と意見交換	中央生涯学習センター 大講座室
6/21(土) 13:30~16:00	【定例会】 親亡き後の生活、相続・遺言・ 終活について 勉強会と懇談	中央生涯学習センター 大講座室 (講師) 佐藤共同代表
7/19(土) 13:30~16:00	【講演会(予定)】 引き籠りの現状と対策等について 講演と懇談	中央生涯学習センター 中講座室 (講師) アネット浅沼氏

令和7年度 ぬくもりの会総会開催

4月19日(土) 13時30分より、令和7年度「ぬくもりの会」総会が中央生涯学習センター・大講座室にて開催されました。

来賓3名の方々にご臨席頂き、3名の全員から精神保健福祉等に関する思いが込められたご祝辞を頂きました。

総会は、会員数23名の内、一般会員11名の出席に委任状12通を加えて、総勢23名の全員の出席で総会議事が成立し、議事に入りました。最初に、板東共同代表の挨拶に続き、来賓の方々からの祝辞を要約して掲載します。

《来賓の紹介》

牛久市保健福祉部 部長 渡辺 恭子 様
(市長からの祝辞を代読)

牛久市社会福祉協議会 常務理事 川上 秀知 様
(一般社団法人) 茨城県精神保健福祉会連合会
副会長 弓野 孝子 様

板東共同代表挨拶(要約)

冒頭、ご来賓の皆様に出席の感謝を伝え、此れ迄の21年間を無事に活動することができましたこと、心より感謝申し上げます。

私達が日々直面している課題の中で、特に気になっているのが「経済的な困窮」と「子供の引き籠り」の問題です。

親が高齢になり、収入が限られる中で、子供の就労が難しかったり、社会との関わりが希薄になったりすることが多く、それを支える家族の経済的・精神的負担は年々大きくなっています。また、引き籠りの状態にある子供を持つご家庭では、本人の将来への見通しの立たなさに加え親子ともに社会との繋がりが絶たれがちで、この孤立感が、さらに問題を深刻化させるという悪循環も見られます。

この課題に対し、①県連を通して医療費助成の拡大を求める県への働きかけ、及び②安心して過ごせる身近な「居場所」の充実の為に、引き続き皆様方のご理解とご協力をお願い申し上げます。

牛久市市長 沼田様のご挨拶（全文）

～保健福祉部部长様より市長からの祝辞を代読～

総会開催のお祝いと保健福祉行政に対する理解と協力を感謝申し上げます。

本市では、人々が互いに多様性を認め合い、同じ地域社会の一員として、尊重し合える社会の実現のため、障がい者への偏見や差別をなくし、誰もが住み慣れた環境で過ごすことができる、安全で安心な地域づくりを進めております。

今年度は、これまで行ってきた障がい者相談支援事業や権利擁護事業に加え、地域における相談支援の中核的な役割を担う機関として、新たに基幹相談支援センターを設置しました。本センターにおいては、地域の相談支援事業者に対する支援や、自立支援協議会の運営への関与を通じた「地域づくり」の事業を行い、障がい者及び障害児の福祉の増進につなげてまいりたいと考えております。

今後も、皆様方が直面する課題を少しでも前進させるべく、福祉政策を進めてまいりますので、皆様方におかれましても、今後ともご協力を賜りますようお願い申し上げます。

本日は公務が重なり直接ご挨拶できないことが大変残念ですが、ぬくもりの会の益々のご発展と、皆様方のご健勝でのご活躍を祈念申し上げ、私からの挨拶とさせていただきます。

令和7年4月19日
牛久市長 沼田 和利

社協 常務理事 川上様のご挨拶（要約）

冒頭、総会が開催されたことのお祝い。市長からのメッセージにもありました通り、障がい者相談支援事業及び成年後見制度利用支援事業並びに身体障害者、知的障害者及び精神障害者に対する相談等の業務を総合的に行うことを目的に、地域における相談支援の中核的な役割を担う機関として「基幹相談支援センター」を今年度2025年4月1日付けで開設し、進めて参りますので、ご利用の程、宜しくお願い致します。

県連副会長 弓野様のご挨拶（要約）

冒頭、総会が開催されたことのお祝い。今年度は、従前から活動してきました事項ではありますが、次の3点について更に強化して進めて参りたいと考えております。

(1) 県への陳情

- ① 精神保健福祉手帳2級保持者をマル福(全科医療費無料)の適用対象に
☞実現は中々難しいが、陳情活動を根気よく続けていきます
- ② 学生・学校職員への精神疾患に関する啓発
☞保健体育科の教員だけでなく学校職員がどう対応したらよいか等のガイドブック(中学生向け)を作成する。以降、小学生のガイドブックへ展開する

(2) 精神にも対応した地域包括ケアシステム(略称:にも包括)の地域定着支援

- ☞にも包括推進協議会(日立市を例)に、家族会や当事者の参加を実現したい

(3) 家族会からの声を県に届ける

- ☞家族会から課題や要望を多く出して頂き、内容を検討し県へ陳情する



【議事】

- (1) 令和6年度活動報告
- (2) 令和6年度会計決算報告
- (3) 令和6年度会計監査報告
- (4) 令和7年度新委員承認
- (5) 令和7年度活動計画案
- (6) 令和7年度予算案

以上の6議案は、賛成多数で全て可決されました。
※施設研修費・講演会費・親睦会費・予備費の金額を訂正し、修正版を同封してあります。

【新年度委員】

今年度の委員は、前年度と同じ総勢6名体制で、共同代表3名(留任)、会計と庶務(留任)、及び会計監査(新任)の体制でスタートします。宜しくお願い致します。

【第二部 懇談会】

[内 容] NHK 知-ズ アップ 現代(2/12 放送)
「精神疾患 600 万人 “閉じる家族”
どう支える？」(ゲスト: 精神科
医の夏苺郁子氏) の視聴と意見交換

[参加者] 一般会員 13 名、弓野県連副会長、
障がい福祉課富田課長、
社会福祉協議会職員 3 名

総会の後、休憩を挟んで 14 時 45 分より、
DVD 視聴と質問や意見交換を行いました。
以下に、内容を抜粋して記載します。

◆放送内容(抜粋)

うつ病や統合失調症など、近年増加傾向にある精神疾患。国が精神科病院での長期入院から地域移行を進める中、受け皿となる家族が負担を抱え込み、追いつめられる実態が見えてきた。「病気の身内がいることを隠している」「看護で仕事を制限せざるを得ず経済的に不安」「いつまで支えられるか、年齢的に限界」。身近な人が心の病になったらどうすればよいのか？看護する家族を支えるために必要なことは？解決のヒントを探る。

家族・本人どう支える？

精神疾患とは、気分が落ち込むうつ病、極端に浮き沈みのある双極症、そして、幻聴や妄想に苦しむ統合失調症など、さまざまな種類があります。重い症状に苦しむ人たちの長期入院が国際社会から問題視されたことなどを受け、国は、地域でのケアを押し進めてきました。こうした中で、家族に相当な負担がかかっていることが見えてきました。(Q: キャスター、A: 夏苺氏)

- Q 訪問看護による新しい風が入ることで、その家族の負担も軽減しているということですが、そこにたどりつくことができない家族がいるのはどうしてなのか？
- A 精神疾患というのは、患者自身が病気であるという自覚が身体疾患よりも持ち難いという特徴がある。あと、“内なる偏見” といって、患者や家族が精神科にかかったら、世間から疎んじられるのではないかと、会社をくびになるのではないかと等々の、自分自身が偏見を持っているところがあって、医療に繋がり難い。結局、支援を利用できないという背景がある。そして、病気に対する考え方ですけど、“人を憎まず、病を知る” という言葉です。症状が酷いとどうしても家族は、患者を疎んじてしまうけれど、精神疾患は脳の病気です。決して患

者の性格が悪いとか、怠け者とかではないんです。脳の病気であることを知ることによって、家族は冷静に、客観的に患者をみることが出来る。それも大事な対応かと思えます。

“社会の理解” どう促す？

- Q 本人や家族が周囲と繋がれない理由として、訪問看護は 20 人のスタッフで 300 人を看ているという体制不足を含め、「伝えても解決しない」「理解されない」と合わせて「差別や偏見の恐れがある」というアンケート結果があり、差別や偏見が根強い現状です。
- A 日本は今でも、子どものいろんなことが親の育て方のせいだという風潮がありますので、こういったことが、ますます閉じる家族を作ってしまったのではないかと考えています。身近に精神科の患者と接していることが、いちばん偏見を少なくする最適な方法だと思うので、こういう地域に患者と共に暮らすことが求められるのだと思う。

“家族亡きあと” 支えは？

- Q 「親亡きあとが心配。住居や金銭管理、服薬など問題があります」という声とか、「両親ともに高齢で、本人に頼れる人がいないので、孤独死しないか心配」という声もありました。こうした不安が大きい中で、将来に向けてできることは何なのか
- A 行政、グループホーム、訪問看護、社会福祉協議会等に足を運んで知ることです。訪問看護師が力を入れているのが、家族が亡くなったあとも患者が地域で暮らしているよう、医療や福祉につなぐ支援です。点と点が繋がれば線になっていくかと思えます。高齢の家族では、家族会のような仲間の力。素晴らしい知恵や工夫を持っていますので、そういうところの活用も大事。

◆会員からの意見

- 差別や偏見が多いこと、家族の高齢化が進行していること、周囲の助けを求めることができない等の意見が出されました。
 - 対応策としては早期に医療に繋げることの重要性、症状があっても地域で生活できる体制を構築することの必要性、行政や社協に足を運び相談することが大切とのアドバイスがありました。
- また、親亡き後の子どもの対応に関する意見も出されました。
 - 当事者と話しができる人を多くすると、本人の安心につながると思えます。

「3月定例会」の報告

今年度最後の定例会が、3月15日（土）に牛久市中央生涯学習センター1F・大講座室にて、10名（一般会員6名、当事者2名、見学者2名）が参加して開催しました。

[テーマ] 1年を締め括り、良かったこと、日頃思うこと、要望等で自由な意見交換



- ◆現状と悩みをお聞きして、他の参加者から、体験談や貴重なアドバイスを頂きました。（意見交換の内容を、無記名で一部を掲載）
- ・自分から進んで外出したり、親に話出してして来るのを期待している
 - ☞当事者から突然に話し出すのではなく、事前に情報提供をして、本人から自然に話し出すのを待つようにしている
- ・当事者の気持ちが高ぶり暴言等が抑えられなくなり危険を感じる時がある
 - ☞母親が一時的に避難（ショートステイ等を利用）して暮らすことも必要だと思えます
- ・グループホームに居てB型作業を休むことがあり、自室で閉じ籠ることがある
 - ☞教会へ土曜日に行き、好きなカラオケを練習しながら社会との接点を持つ
- ・環境に耐えられないため外出できず。足腰が弱くなって困っている。通院中だがコミュニケーションをとるのが上手くない。今後、将来的にどう進めたら良いのか？
 - ☞自分と相性が良い精神科・心療内科の先生を探して診察を受けることも大切です 基幹相談支援センターへの相談もあり
- ・親亡き後について、どのような準備が必要かとの質問がありました
 - ☞6月の定例会で「親亡き後の生活、相続・遺言・終活について」の学習会を実施する予定ですので、参加をお勧めします

編集後記

NHK クローズアップ 現代で夏苅氏が言っていた、統合失調症に対処する上での重要なポイントは、
① 症状があっても地域で生きていく（リハビリ）
② 既存の問題点を解消した**新薬の進展**の2点にあります。

新薬開発の難易度が高いこの疾患に昨年、米国でムスカリン受容体 M1/M4 を標的とする新規作用機序の治療薬「Cobenfy」（米ブリストル）が承認され、新薬開発が活発化しています。

薬物治療の基本は抗精神病薬。定型抗精神病薬（第一世代）と非定型抗精神病薬（第二世代）に大別され、現在の第一選択である非定型抗精神病薬は、ドパミン D2 受容体の遮断作用を持ち、中枢神経系でのドパミンの神経伝達を調節することで治療効果を発揮します。一般的には、症状が改善したあとも再発防止のために服用を続ける必要があり、その中で体重増加や代謝異常といった副作用が問題となる場合は少なくありません。

近年、陽性症状・陰性症状・認知機能障害に対して副作用を回避して同時に効果が見込めると期待されるドパミン D2 受容体を直接標的としない治療薬の開発が、臨床 P3 試験を経て、28年頃の発売を目指し世界6社で進展中です。

ご寄付ありがとうございます

（2025年4月30現在）

- ・一般会員：4名様より合計 9,200円
- ・賛助会員：3名様より合計 5,500円
（氏名と個々の金額は控えさせていただきます）

※温かいご支援ありがとうございます。

♥予約相談を受け付けています（会員のみ）

定例会の後、午後3時から、就労支援事業所ほっとピア・ワークスに勤務の多田公樹氏（精神保健福祉士・社会福祉士・精神障がい者ピアサポート専門員）が相談役として参加し、2名迄の無料相談の予約を受け付けます。定例会の前月、20日までに連絡ください。

【相談予約連絡先】

共同代表：佐藤正臣

TEL 029-873-5007

共同代表：遠藤むつよ

TEL/FAX 029-873-0080

※当事者本人との相談もすることができます