



ぬくもり通信

令和7年7月1日 牛久精神保健福祉会発行

2025年7月号 NO. 66

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/>



会員や支援者の皆さん、お元気でいらっしゃいますか。梅雨明け前に猛暑がやってきました～！

地球温暖化の影響は、生態系全般に悪影響を及ぼしていますね。

天気予報では7月は猛暑日が多いとの事です。高齢になると温度の変化に気付かず室内でも熱中症になるとの事です。お互いに室温と水分補給をまめに気を付けたいものです。我慢は禁物！

牛久市社会福祉協議会が 4月より【基幹相談支援センター】設置！

コロナが流行して以来、リストラが増え生活困難者と引きこもりや精神の疾患も増え続けています。コメ不足や諸物価高騰で低所得者や年金者の生活がひっ迫しています。

そんな中、今年の4月に「障がい福祉課」が設置され、今年は漸く「基幹相談支援センター」が社会福祉協議会に設置されました。近隣市町村、並びに実績を構築している先輩市町村から学びながら、障がい者の「安心・安全な生活」を推し進めて頂きたいものです。一歩前進した牛久市と共に、微力ながら構築の手助けになればとの思いです。 E

<当面のスケジュール >

日時	内容	会場
9/20 13:30~ 16:00	【親睦会】 ほっとタイム♥ おやつ作りで親睦	中央生涯学習センター -：調理実習室
10月	施設見学の予定	9月通信でお知らせします
11/15	【後援会】 「引きこもり問題の現状とは」 *広報うしく掲載	中央生涯学習センター -：大講座室 講師 (一社)アイネット 代表：浅沼秀司 様

5月度定例会の報告

日時：5月17日（土）13時30分より

場所：中央生涯学習センター：大講座室にて

参加者：13名(会員11名、入会者1名、
障害者連合会副会長 御代川様参加)

内容：NHKビデオ「大人の発達障害」視聴と懇談
○今回は発達障害と診断されたお子さんが各家族会でも増えており、病域が精神障害に参入となっているため、ビデオ学習することになりました。

1. 発達障害の特徴

①ADHD（注意欠如・多動性障害）の特徴

- ・しゃべりすぎ。相手の話をさえぎって喋る。
- ・感情的になる。
- ・睡眠、生活リズムが整い辛い。
- ・忙しすぎるとパニックを起こし、優先順位が分からなくなる。
- ・段取りが苦手（会社の評価が下がる。人付き合いが悪くなる）怠けていると思われる。
- ・空気が読めない。
- ・落ち着きが無い。そわそわする。
- ・好奇心が強い。フットワークが軽い。
- ・ギャンブルやアルコール依存になりやすい。

②ASD（自閉症スペクトラム）の特徴

- ・こだわりが強い。
- ・表情や抑揚の変化が乏しい。
- ・相手の表情がつかめない。
- ・空気を読んだ発言が難しい。
- ・思ったことをそのまま言葉にしやすい。
- ・あいまいな質問に答えるのが苦手。
- ・音、光に敏感。
- ・自分を受け入れるのが遅い。

◎周囲ができるサポート

- ☆生まれつきなので完治ではなく、自身の特性を家族や知人に聞き受け入れる。
- ☆困りごとを減らし、生活の質を向上させることを目指す。
- ☆自己理解を深め、周囲に伝える。
- ☆特性に合った環境や働き方を見つける。
- ☆支援機関や専門家との相談、二次障がいの治療、ソーシャルスキルトレーニングなどが有効。

○パソコンのAIより

ADHDの人

- 不注意、多動性、衝動性の特徴がある。
- 好奇心が強い。フットワークが軽い。
- 文章作りが苦手。1度に多くを頼まない。
- スケジュールや持ち物を確認。
- 集中力を維持できる環境で、作業がしやすい仕事が適している。
- 興味のある分野には集中できる。

ASDの人

- 集中力が高く、理論的な思考が得意なため、単独で行える仕事や日常的に繰り返す仕事、細部を正確にこなす仕事に向いている。興味のある分野には強い集中力を発揮し、専門分野に関連する仕事も適している可能性がある。

仕事を選ぶ際のポイント

- 自身の特性を理解する。
- 職場環境を調べる
- コミュニケーション能力を考慮する
- 柔軟な働き方を考慮する。
(時間や場所を柔軟に調整できる。リモートワークができる等)
- 発達障害に関するサポート体制があるか確認する

仕事の例

ASD⇒デザイナー、エンジニア、研究者、校正・校閲、テクニカルサポートなど
ADHD⇒集中出切る環境で管理がしやすい仕事など。

参加者の感想や話し合い

- 当事者同士話し合うのが大切。
- 自分も発達障害が在るのではと思う。
- 障**連合会のMさんも「誰でも皆在りますよ」と話していました。
- 21歳の息子は不登校や通信教育で大学まで行けたが、将来不安がある。
相談場所はどこがいいか？
⇒社協や障がい福祉課。発達障害支援団体の(一社)「アイネット」や「カラースつくば」がよいのでは。

感想

DVDで発達障害と診断された方たちが自分たちの特性や生活や仕事のしづらさを伝えてくれて、とても参考に成りました。

6月定例会の報告



日時：6月21日(土)13:30より
場所：中央生涯学習センター大講座室
「親亡き後の生活、相続・遺言・終活について」
講師：共同代表・社会福祉士 佐藤正臣
参加者：9名(委員3名、会員6名)

学習内容

6月3日(火)に茨城県精神保健福祉会連合会の会長会議がありまして、フリートーキングで親亡き後の当事者の生活について、どのように対応したら良いかとの意見がありました。

○重要なのは親亡き後の生活は、親が元気なうちから準備をすることが重要です。簡単に言えば、当事者が一人で生きていくための準備を親が生きている間に行うことです。特に障害年金の受給では主治医の診断書が必要ですので、市役所や社会福祉協議会もしくは通院している場合には当該病院のPSWに相談してみてください。

○障害年金の受給に関しましては、障害年金専門の社会保険労務士もいますので、費用はかかりますが活用することも一考です。他の制度として「成年後見制度」や「日常生活自立支援事業」や「家族信託制度」があります。

○「成年後見制度」は判断能力が不十分な方を保護する制度です。現在の制度では、成年後見人は家庭裁判所が任命して原則として途中で変更できません。ただし2026年予定の民法改正では、成年後見人を途中で変更できるようにすることが検討されています。

○「日常生活自立支援事業」は日常生活を営むうえで必要な福祉サービスを、自分の判断で選択・利用することが困難な人を対象にした制度です。契約は当事者本人が社会福祉協議会と行います。詳細につきましては、社会福祉協議会で教えてもらえます。

お子さんや家族の近況状況や困っていること

○住まいに関しては、入所施設・グループホームの詳細について市役所や社会福祉協議会で聞くことができます。

ただし公的機関ですので、どこの施設やグループホームが良いかのアドバイスはありません。

○当事者が1人で生活していくためには、人間関係やコミュニケーションが必要となります。

民生委員や市役所・社会福祉協議会の職員、あるいは福祉関係に携わっている方々（ボランティアや家族会も含む）と多くの接点を持ち、きょうだいや親族に頼り過ぎないことです。

○「相続と遺言」については、人が亡くなった場合には相続手続きが発生します。もし当事者に多くの財産を残したい場合は、遺言が効果を発揮します。

○親が元気な間に当事者のために準備していきますが、多種多様な内容が存在しています。市役所・社会福祉協議会、地域の民生委員やPSW、あるいは家族会にも気軽に相談して最も良い方法を一緒に考えましょう。

○遺言には自筆遺言と公正証書遺言があります。

○自筆遺言は自分で内容を記入しますが、不備があった場合には無効になります。

○公正証書遺言は取手か土浦にある公証人役場において、公証人に作成してもらいます。手数料は必要ですが、専門家が作成するため不備はありません。

費用は必要ですが、弁護士や司法書士の専門家に相談もできますし、最適なアドバイスをいただけます。

○当事者に対して別なきょうだいより多くの財産を残したい場合には、是非遺言を活用してください。

また来年も学習会を開催する予定ですので、よろしくお願いたします。

(共同代表 佐藤 正臣)



○29 歳男子。「障害を持って希望を絶たれた」と居住地を変え、牛久に越してきた。

20 歳で障害年金は受給しているが、家でじっとしてられず無断外出で帰ってこない事もあった。一人暮らしは無理。サポートが必要。訪問看護を3回利用したが、コミュニケーションが不得意かと思ったら、訪看さんと結構話しているので、第三者のかかわりも大切。暴れるのは落ち着いてきたが、働く場所などこれからが心配。

○48 歳男子。病気発症前に仕事を10か所以上変わった。3カ月くらいで帰ってくる。年金未納時期があり、障害年金は受けられない。一時期、生活保護を受けたが今は一般就労に就き、自分から生活保護を辞退したが、かえって生活が大変になっていて、親や姉が支援している。

○57 歳の妻。17 才位から統合失調症だった。6 年前に障害年金を受給した。父親が亡くなり「やる事が無くなった」と家に引きこもるようになった。散歩やコミュニケーションが取れる様になるといい。

○39 歳男子。中学から精神科通院し、20 年来の医者へ障害年金受給を申し出ているが、なかなか認められず、漸く診断書署名に対応すると言い出した。医者を変えるよう家族会でもアドバイスされているが、署名の兆しがあるので様子見している。

○50 代の弟。千葉の中学野球部でいじめに合い、中2で母親に暴力をふるい、暴れた。千葉にいたくないと牛久に引っ越してきたが、かえってダメだった。

父も母も他界し、母は亡くなる前に公証役場に行き遺言書を作った。後見人に迷ったが、最終的に裁判官が後見人を指名した。

○48 歳男子。3 年間クローズで働いたが、あとは1年と続かなかった。障害年金は22歳の時に貰った。取手のグループホームを紹介してもらった。2年前に父親が亡くなり逆に落ち着いた。父親とはお互い神経質でうまくいかなかった。

仕事は「今まで頑張ったので」と働かないでいる。薬を飲まず調子を崩し、Dr からしっかり注意された。

感想

相続・遺言・終活は、片親が亡くなってから準備される方が多いようです。が、自分が認知症になったり、脳梗塞を起こしたり、癌で入院したりすると手続が大変になりそうですね、、、。

【会員のページ】（俳句）

○パプリカの とりどりサラダ 夏目けり

○縁台に 父と子のいる 夕涼み



浅野

ご寄付ありがとうございます

（2025年6月30現在）



・賛助会員：1名様より合計 1,500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/FAX029-873-0080

※当事者本人との相談もすることができます。