



ぬくもり通信

令和 8 年 1 月 1 日 牛久精神保健福祉会発行

2026 年 1 月号 NO. 68

共同代表 板東 俊二 Tel/Fax 029(874)6745

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



新年のご挨拶を申し上げます。

令和 8(2026)年、穏やかな新年を迎え、皆様如何お過ごしでしょうか。

皆さま、新年あけましておめでとうございます。甲午（きのえうま）の年である 2026 年を迎え、皆さまと共に新たな気持ちでスタートできることを嬉しく思います。午年は、その俊敏さや行動力から「物事がうまくいく」「運気が駆け上がる」といった縁起の良い年とされています。この午年の活気にあやかり、当事者の方々とご家族がより楽しく心穏やかに過ごせるよう、積極的に活動していきたいと考えています。一步一步、着実に前へ進む午のように、諦めずに、当事者の方々が地域社会で自分らしく輝けるよう、私たちも共に学び、成長していきましょう。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

共同代表 B

2/21(土)	2/14 講演会、 2/23 研修会に替えて、 定例会を中止します	※を参照
3/21(土) 13:30~ 16:00	【定例会】 1 年を締め括り、良かった事、日頃思うこと、来年度への要望、将来の事等を自由に意見交換する場とします	牛久市総合福祉センター 会議室
4/18(土) 13:30~ 16:00	【令和 8 年度】 定期総会 ※資料は 4/8 発送予定	牛久市中央生涯学習センター 大講座室

※2 月の定例会は、講演会と研修会に参加して頂くこととし、中止とします。
(補)人気のある「カラオケ大会」は、参加者の都合を確認し、日程調整して開催する予定です。



施設見学

日時：10 月 18 日（土）13:30~15:30
場所：社会福祉法人 明清会
相談支援事業・地域活動支援センター
生活訓練等事業所「土浦サテライト」
出席者：会員 8 名



◆ほびき園の理念

ノーマライゼーションの理念のもとに、人が生きるために必要な食材を産む農耕を通して、四季折々の自然の恵みや収穫の喜びを味わい、全ての人々が人として豊かに生活ができるよう支援します。
(平成 14 年 8 月 1 日開設)

◆事業内容

◎自立訓練（生活訓練）事業

- ・身の回りの事や対人関係、金銭管理、農作業、軽作業、スポーツ等を行う
- ・殆どの方が施設入所支援を併用して受けながら訓練している
- ・スタッフが 24 時間常駐
- ・利用期間は、原則 2 年間(請延長可)
- ・補助により、グループホームと比べ、低額な利用料金で入所と訓練が受けられる
(約 1,700 円~約 40,000 円)

<当面のスケジュール>

日時	内容	会場
1/17(土) 13:30~ 16:00	【定例会】 「みんなねっと京都大会」 の振り返り学習と意見交換	牛久市中央生涯学習センター 大講座室
2/14(土) 13:30~ 16:00	【講演会】 内容：盲導犬は最高の 家庭犬 講師：日本盲導犬協会顧問 多和田 悟氏 主催：牛久市障害者連合会	牛久市中央生涯学習センター 大講座室
2/23(月) 14:00~ 16:00	【県南ブロック研修会】 内容：医療費助成の進め方 「先進事例から学ぶ」 講師：みんなねっと 前副理事長、 愛知県精神障害者 家族会連合会監事 木全(きまた)義治氏 主催：(一社)茨城県精神 保健福祉会連合会 後援：(社福)龍ヶ崎市 社会福祉協議会	牛久市中央生涯学習センター 大講座室

- ◎施設入所支援事業
 - ・自立した生活を送るための訓練を実施（入浴・食事・服薬管理など）
 - ・訪問看護の併用も可
 - ・ここを終えたら共同生活援助に移る

◎短期入所（ショートステイ）事業

- ・1泊2日～1週間が利用期間の目安

◎就労継続支援(B型)事業

- ・食品加工、農作物の栽培や販売、軽作業などの作業訓練
- ・就労希望者に就職活動支援（就職教室、面接訓練等）や相談
- ・作業工賃は、約2万円/月

◎共同生活援助(グループホーム)事業

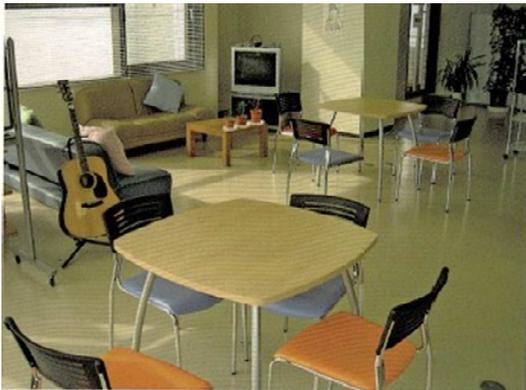
- ・地域で自立生活を営む上で必要な相談・援助を行う
- ・部屋に引き籠る人はいない（共同作業：食事、後片づけ・・・）
- ・日中は就労継続支援(B型)で作業

◎相談支援事業・地域活動支援センター事業

↑ ↓ セットで実施

◎生活訓練等事業(土浦サテライト)

(ここに見学に行きました)



- ・地域で生活している精神障害者の方を対象に日中の居場所や仲間交流の場を提供する。
- ・昼食会やレクリエーション、創作活動等の様々なプログラムを行っている。
- ・土浦駅前であり、交通は便利です。

「精神保健福祉フォーラム in 水戸」に参加して

第27回 「みんな集まろう 元気だそう」

日時：10月30日(木)10:30～15:00
 場所：水戸ザ・ヒロサワ・シティ会館 小ホール
 主催：(一社)茨城県精神保健福祉社会連合会
 共催：茨城県
 後援：社会福祉法人 茨城県社会福祉協議会

参加者：会員8、賛助会員2、当事者1
 カフェリーのスタッフ2 [計]13名

【内容】

- 開会式：主催者・来賓の挨拶
- 午前の部：県連報告、スピークアウト(11名)
- 午後の部：当事者からの主張、パフォーマンス大会(10組)
- バザー：手作り手芸品、パン、焼き菓子、プリン、ジャム、野菜など
 ※カフェリーでは折り紙作品、洋服など
- 閉会：全員合唱「花は咲く」

当日は天気に恵まれ温かく、バスの中も顔見知りの方達の歓談で和やかな雰囲気でした。行きは自己紹介と参加の理由を話し、帰りは、フォーラムの感想を話して頂きました。お互いが交流し有意義な一時となりました。

来賓の挨拶で、茨城県障害福祉課長の伊藤康司様と茨城県精神保健福祉センター長の佐々木恵美様、水戸市保健医療部長の小川佐栄子様、共通して「地域で安心安全に暮らせるように福祉施策を進めていくとのことで、事業所、地域医療との連携が大切で、基幹相談支援による密接なつながりを。」と話され、今後の展開に繋がっていく事を感じました。

午前の部では当事者のスピークアウトがあり、11名の当事者から3分間のスピーチがあり、皆、確りした内容のスピーチでした。

昼食休憩の間では各バザーでのショッピングも楽しめ、カフェリーからもバザーの出店をしました。野菜では「トマピー」という野菜の人気があり、早々に売り切れました。また、昼食の弁当はとても美味しかったです。

午後の部では当事者からの主張・パフォーマンス大会があり、10団体が発表しました。内容は楽器の演奏、合唱、体操などで、心に響く内容もあり好評でした。

閉会の後、最後に参加者全員で「花は咲く」を歌って、お別れになりました。

【感想】

- K：パフォーマンスは「ふわり」の歌が良かったです。皆の前に立って自分の事を発表するのはすごいと思った。
- Y：初めての参加で皆さんのスピーチやパフォーマンスを見て生きる元気を頂いた。来年も参加したいと思った。
- J：初めての参加で皆さんの発表が素晴らしいと思った。また参加したい。

M：昨年も参加したが、大会の準備された方達
 やりリーの準備された方達は大変だった
 と思う。今年も参加して楽しかった。
 U：初めての参加で、当事者や家族の方達の
 直接の話を聞いて真摯に受け止めた。
 自分も勉強になった。来年も参加したい。
 B：スピークアウトの発表内容は確り纏められ
 ており、持ち時間（3分）を超過した人は
 一人も居なかった。昨年よりレベルアップ
 していて、成長しているのを感じた。

委員より



お疲れ様です。 ここでちょっと一息！

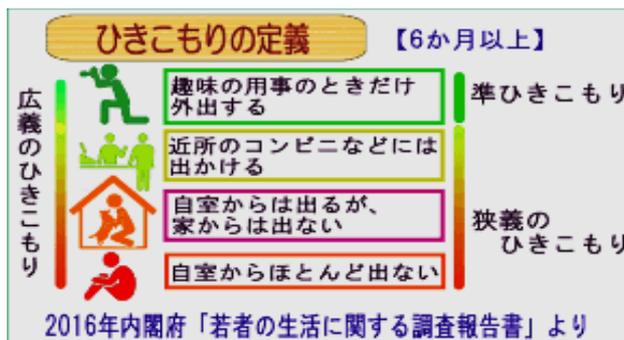


11月定例会(講演会)の報告

日時：11月15日(土) 13:30~16:00
 場所：中央生涯学習センター 大講座室
 内容：ひきこもり問題の現状と対策について
 講師：茨城県ひきこもり相談支援センター
 センター長 浅沼 秀司氏
 ((一般社団法人)アイネット理事長)
 参加者：会員9、当事者2、一般参加7
 [計] 18名
 概要：ニート、ひきこもり、不登校、
 非行・・・

それらは大きな社会問題でありながら依然として個人の問題、家族の問題と捉えられ、当事者、保護者は、『助けて』と大きな声をあげる事ができません。今回の講演会では、ひきこもりの現状と対策のポイントを考えます。

➤「ひきこもり」とは？



国の調査 内閣府が令和5年3月31日に発表した「こども・若者の意識と生活に関する調査」結果によると、自宅にいる15~64歳のひきこもり状態の人は、**全国で約146万人**（国民の凡そ50人に1人）と推計されています。

- 不登校の生徒は約40万人で、12年連続で増加しています。
- また不登校とひきこもりの連続性では、小中学校で不登校を経験：33.5%、小中高大で不登校を経験：61.4%となっています。
- 年間で1兆8250億円の納税額の損失獲得賃金で約9兆円が損失(大卒並試算)

➤支援について

令和7年1月に厚生労働省から公表された「ひきこもり支援ハンドブック」では、支援対象者を「社会的に孤立し、孤独を感じている状態にある人や、様々な生きづらさを抱えている状態の人」とし、支援の目指すところは「本人のペースに合わせながら、本人やその家族が、自らの意思により、自身が目指す生き方や、社会との関わり方等を決めていくことができるようになること（自立ではなく自律）」と定められた。

- ひきこもり支援は長期戦になるので、自治体職員は異動が多いので、支援するには不十分で適しません。
- ひきこもり相談支援センターでは、同じ場所で長期的に相談・支援を行っています。
- ひきこもりは、本人にとっても非常にストレスがかかる状況であり、そこからさまざまな精神疾患が二次的に生じることがあります。
- ひきこもり状態にある当事者の気持はいつもざわわわっていて、感謝と見捨てられ感を持っています。保護者は今のままで良いという感覚。
- そのためそれらを理解して対応していくことが重要になってきます。
- 相手を肯定すること、相手に質問しないことを意識して支援を行っていきます。

- 相談を行う支援対象者は推定で2%しかいません。そのため解決には勇気を持って相談する、及び事実を持って話しをすることが重要。
- 親が自信を回復してもらえるように支援する。
- お金に関しては、親が当事者のために財産を残そうとしますが、現在では行政によるセーフティーネットがあります。
- お金がない場合でも行政の方で最低限の支援をしてくれます。そのため生活保護受給のメリットはあります。
- 当事者が自立訓練・生活訓練を終了したらサポートステーションに行きます。
- 週に5回参加ができるようになれば、B型の紹介を行っています。
- 訪問支援では、当事者に会いに行くのではなく、家族支援、親との協働作業が目的で、本人を説くことはできない。
- ひきこもりを解決する魔法の手段は無いです。
- 他人を尊重することと、こちらの倫理観や道徳観を押し付けないことが重要。
- 私たちは「あせらず、あわてず、あきらめず」(3つの「A」)を大切にしています。
- ひきこもりの出口は、就労ではない。然し、就労は大きな出口の一つです。

以降、熱唱した曲は、マリーゴールド、ハクション大魔王（笑い拍手喝采でした）、福田こうへいの歌、Mimosa、松山千春の歌、霧の摩周湖、昴、兄弟船、星のフラメンコ、つばさを下さい、365日の紙飛行機など沢山のリクエストがあり、終了時間ギリギリまで歌いました。皆カラオケが好きだなあと感じました。

バザーコーナーでは会員から提供され柚子や柿、さつまいもを購入して嬉しそうでした。最後にサンタクロースが登場し、参加者全員にチョコレートが1枚ずつプレゼントされ、一年の労苦を忘れ師走の一時を楽しみました。参加してくださった皆様お疲れさまでした。



2025年 お楽しみ会

2025年最後で最大のイベント「お楽しみ会」が、12月13日(土)10時から中央生涯学習センター・大講座室で開催されました。

参加者は会員11名、賛助会員2名、当事者5名の18名と多くの方が参加し楽しいひと時を過ごしました。

今年度は中央生涯学習センターの内容制限により、外部のボランティアグループへの演奏や余興依頼は行っておらず、カラオケ大会が中心の質素なプログラムになりました。

開会の辞及び挨拶で始まり、ラジオ体操第一の体操で体をほぐしてから、新たな企画のカラオケ大会が始まりました。大会議室にはWiFiやカラオケ設備が無い為、スマホのYouTubeから選曲し、マイクを介してスピーカーから音楽を拡声する方法で音程を合わせて歌いました。

先発は、日頃から練習に励んでいる後藤さん(ご主人)が「逢わずに愛して」を熱唱し、続いて昔懐かしい定番の「恋の季節」を歌いながら、踊ったりカスタネットを使用して雰囲気盛り上げたりし、これを契機に間髪入れずにリクエストが続きました。



★無料相談の予約受付(定例会毎に会員2名まで)★

定例会の後、15時から多田公樹氏(ほっとピア・ワークス勤務:精神保健福祉士・社会福祉士ほか)が相談役。
定例会前月の20日までに連絡をお願いします。

【相談予約連絡先】(当事者本人との相談も可)

- ・共同代表:佐藤正臣 (☎029-873-5007)
- ・共同代表:遠藤むつよ (☎029-873-0080)