



ぬくもり通信

令和8年5月1日 牛久精神保健福祉会発行

2026年5月号 NO. 69

会長 板東 俊二 Tel/Fax(874)6745

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



新緑が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8年度総会も無事に終わり、新たに新年度が出発しました。精神保健福祉を取り巻く環境は徐々に整備されつつある一方で、ご本人と家族が直面する困難は依然として多く、不安を抱えながら過ごしておられるご家族は少なくありません。

特に、継続的な通院や治療を伴う中で、医療費の負担は重くのしかかります。医療費助成の更なる充実が切実な願いです。また、親亡き後の問題は避けて通ることのできない大きな課題です。本人が地域の中で安心して暮らし続けられるのか、受入体制など、不安は尽きません。私達も新たな一歩を踏み出すべく、県連と共に医療費助成拡大へ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注いで参ります。

ぬくもりの会は今年で25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申し上げます。

<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
5/16(土) 13:30~16:00	【定例会】 お好み焼き等	中央生涯学習センター 調理実習室

6/20(土) 13:30~16:00	【定例会】 発達障害がある 大人の仕事と余 暇 (NHK 福祉ビ デオ) 視聴と懇談	中央生涯学習センター 大講座室
7/18(土) 13:30~16:00	【施設見学】 土浦市の「鈴芽」 ～地域交流を通 して自立促進や 生活改善、身体 機能の維持向上	株式会社 鈴芽 (生活介護事業所) 土浦市並木5丁目 4218番地
9/19(土) 13:30~16:00	【講演会】 大久保氏 (ゆっ こら) ～相談支援の体 験談を予定	中央生涯学習センター 大講座室
10/17(土) 13:30~16:00	【定例会】 親亡き後の問題 学習会と懇談	中央生涯学習センター 大講座室 (講師) 佐藤副会長
11/21(土) 13:30~16:00	【定例会】 折り紙教室	中央生涯学習センター 大講座室 (講師) 遠藤委員
12/12(土) 10:00~12:00	【お楽しみ会】	中央生涯学習センター 大講座室

★自由参加のカラオケ大会：5/30、8/1 予定
(場所は、コートダジュールで14:00～)

令和8年度定期総会を開催しました

4月18日(土) 13時30分より、令和8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、2名の方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25名の内、一般会員10名の出席に委任状13通を加えて、総勢23名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、来賓の方々から祝辞を頂きました。挨拶と祝辞を全文または要約して掲載します。

《来賓の紹介》

牛久市保健福祉部 部長 石塚 悟 様
牛久市社会福祉協議会 事務局長 松浦 純一 様
(一般社団法人) 茨城県精神保健福祉会連合会
副会長 根本 比呂子 様

板東共同代表挨拶（全文）

本日は公務でご多忙の処、「令和8年度ぬくもりの会定期総会」にご出席頂き、誠にありがとうございます。また、行政よりご来賓の皆さまにもご臨席を賜り、心より御礼申し上げます。この「ぬくもりの会」は今年で25年目を迎え、皆様一人ひとりのご理解とご協力のおかげで、活動を続けることができましたこと、心より感謝申し上げます。

私達の子どもたちは、精神疾患という長期にわたる支援を必要とする状況の中で生活しております。そして私達家族もまた、その支えを担い続けておりますが、年齢を重ねる中で、将来への不安は年々大きくなっております。本日は、特に切実な2つの課題について、率直に申し上げたいと思います。

一つは、経済的負担、主に医療費の問題です。

精神疾患は継続的な通院と服薬が不可欠であり、その負担は長期に及びます。自立支援医療等による軽減はあるものの、実際の生活においては依然として重く、長期の服薬による副作用等による他疾患の治療もあり、安定収入を得られていない中での長期通院の継続により、生活の安定に影響を及ぼしているのが実情です。

もう一つは、「親亡き後」の問題です。

親が支援できなくなった後、子どもが地域の中で孤立せず、安定して生活できる体制は、現状では十分に整っているとは言えません。住まいの確保、福祉サービスでは対応できない日常生活の支援、継続的な見守りなど、成年後見人制度以外の具体的な仕組みの整備が急務であると強く感じております。

こうした現状を踏まえ、今後も、この2つの課題を共有し、具体的な前進に繋がる活動をして参りたいと考えます。

第一に、医療費助成の更なる拡充であります。

自己負担の軽減や対象範囲の見直しなど、実態に即した制度改善をぜひご検討いただきたいと存じます。安定した治療の継続は、重症化の防止や社会参加の促進につながり、地域全体の医療費軽減に寄与するものと考えます。今後、新たな視点で、県連と連携した行政への働きかけをして参ります。

第二に、親亡き後を見据えた生活基盤の具体的整備であります。

近年 NPO 法人や行政によりグループホーム等の住まいの確保や日中活動の場が充実し

て来ており、皆様のご努力に感謝申し上げます。そして何より、就労や社会活動に参加できない当事者が安心して過ごせる「居場所」の整備は不可欠です。本人が孤立することなく、社会とのつながりを保ちながら暮らしていける環境づくりが求められております。これらの課題は、地域社会全体、そして行政との連携の中で取り組むべきものであると考えております。本日の総会での課題を共有し、具体的な前進につながることを心より願っております。結びに、皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げ、挨拶とさせていただきます。

本日はどうぞよろしくお願い申し上げます。

保健福祉部部长 石塚様のご挨拶（全文）

～市長欠席のため市長からの祝辞を代読～

本日ここに、「令和8年度 ぬくもりの会定期総会」がご盛会のうちに開催されますことを心からお祝い申し上げます。

板東代表、佐藤代表、遠藤代表をはじめ会員の皆様方に於かれましては、日頃から市の保健福祉行政に対して、格別のご理解とご協力を賜り深く感謝申し上げます。

毎月の定例会では、様々な分野の講師をお招きし、多様な視点から正しい知識を学び、活動に生かして頂いております他、お楽しみ会など、定期的に地域での交流会を行い、障がい者と家族が安心して暮らせる町づくりにご尽力頂いております。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、福祉施策を進めて参りますので、皆様方に於かれましても、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8年4月18日

牛久市長 沼田 和利

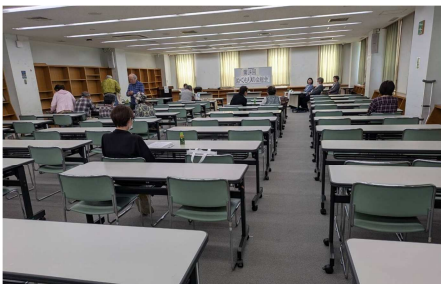
県連副会長 根本様のご挨拶（要約）

冒頭、総会が開催されたことのお祝い。茨城県精神福祉会連合会が「茨城にも精神障がいがある方の家族会の連合会を発足しよう」と奮闘した方々の尽力のお陰で発足してから、昨年（令和7年）で創立60周年を迎えました。それを記念して、当事者の気持ちや思いが詰まった記念誌「もうひとつの春」を発行しました。是非、読んで頂きたいと思います。

また、2022年に高等学校の保健体育の教科書に精神疾患に関する記述が40年ぶりに復活し、更に茨城県では2025年より、小・中学校で使うタブレットから、メンタルヘルスについて学べる様にデジタルガイドブックとして公開しました。

今年度の活動は、以下の点について強化して進めて参りたいと考えております。

- ① 精神障害者保健福祉手帳2級保持者の方全てにマル福(全科医療費無料)の適用対象に！（重点活動項目）
☞県・市町村へ陳情活動を根気よく継続
- ② にも包括ケアシステム並びに地域生活支援拠点の整備
- ③ 精神障害経験したピアスタッフが、当事者をサポートするピアサポートの推進



【議事】

- (1) 令和7年度活動報告
- (2) 令和7年度会計決算報告
- (3) 令和7年度会計監査報告
- (4) 令和8年度新委員案
- (5) 令和8年度活動計画案
- (6) 令和8年度予算案
- (7) 会則改正案

以上の7議案は、賛成多数で全て可決されました。

今年度の委員は、前年度より2名を増員し、総勢8名体制で、会長と副会長、委員（相談役）、会計と庶務3名、及び会計監査の体制でスタートします。宜しくお願いします。

【第二部 DVD鑑賞と懇談会】

- 【内 容】NHK 福祉ビデオライブラリ
こころをケアする対話・オープン
ダイアログ「後編：日本で実践する
には」（DVD）の視聴
※懇談会は時間制限により中止
【参加者】会員12名、根本県連副会長、
社会福祉協議会職員2名

総会の後、休憩を挟んで15時20分より、DVD視聴を行いました。
以下に、内容を抜粋して記載します。

◆オープンダイアログとは（振り返り）

開かれた対話を意味するオープンダイアログは、「対話すること」を柱に据えたケアを探求する営みです。一貫しているのは、本人たち（家族・関係者も含む全員）の尊厳を大切にしていることです。

フィンランドの調査結果では、統合失調症の患者に対して、オープンダイアログと通常医療のケアで経過を比較したところ、オープンダイアログでは再入院や投薬の割合が減ったことや、仕事等をしながら自立的な生活を取り戻した人の割合が高いという結果が報告された。

代表的な特徴

- 「対話」をケアの中心におく
- 対話するときは、1体1ではなく、困難に直面している本人や家族・関係する人と、複数の医療者で「円形」になって座る
- 対話では、「すべての人が対等」「全ての人の声が尊重される」
- 一人一人が話しきること・話が十分に聞かれることを大切にする
- 対話の場では、結論や解決策を導こうとしたり、誰かの考えに偏ったりすることを避け、「対話し続けること」を大切にする
- 対話を続けるプロセスが、心の苦しみを解きほぐしたり、互いの関係性を修復していったりすることに繋がると考える

オープンダイアログを構成する3要素

- ① 診察・相談の場での「対話実践」
- ② 一人一人の尊厳を守るといった考え方を示す「世界観」
- ③ 対話実践を可能にする「サービス提供システム」
※対話的ケアを実現するために、相互に連携してケアを支えています。

◆日本で実践するヒント

医療分野（訪問看護：1名での訪問）

- ▶地域の福祉関係者等を招く努力をする
 - ・目的は地域のネットワークを作る
- ▶担当看護師2名でチームを作り交代で訪問
 - ・本人に対する応答が多様になる
- ▶オープンダイアログに近づける姿勢
 - ・宝物のようにその人の話を扱う
 - ・話をまとめない（解釈や結論を出さない）

学校での対話実践

- ▶生徒に「自分は大切に話を聞いてもらえる存在なんだ」と心から感じてもらえるように向き合いたいと、対話の場を広げる

職場での対話実践

- ▶会議の前に「自由なテーマで対話する時間を設ける」等、意見を言い易く・意思疎通し易い職場環境を築く

家庭での対話実践

- ▶1対1で、リスニングワーク（話す・聞くを分ける）を行い、相手を否定しないことで、普段気づけなかった互いの思いを自然に受け止める

全体として感じたこと

- ・当事者の話しを聞くことの重要性、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、行政や社協に相談すること。
- ・当事者と話しができる人を多く作ることは本人の安心につながると思います。

「3月定例会」の報告

今年度最後の定例会が、3月21日（土）に牛久市総合福祉センター会議室にて、9名（一般会員8名、見学者1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、楽しいこと等の要望等で自由な意見交換



- まず、HPを見て初めて参加された見学者（Aさん）の自己紹介と当事者（弟）の統合失調症に至った経緯と現状について
 - ・ストレスが強い人間関係の職場で発症し、4ヶ月程入院後、今は自宅療養中。
- 現状と悩み、生活のアイデア、思っている事や体験談、意見等、沢山のお話を頂きました。（発言のまま、順不同・無記名で一部掲載）
 - ▶親が楽しんでいる姿を見せることが大切
 - ▶社会資源の申請手続きで、分かっているものでも纏めたものがあれば良いと思う
 - ▶親亡き後の問題では、運動しながら市や県へ要望することが必要
 - ▶若者サポートセンターでの年金支払免除の相談を通して、家族がハッピーに！
 - ▶自分が楽しむ、会員達の話聞き、ゆとりを持って接しながら、知恵を取り込む
 - ▶当事者が頑張っている姿を見て余裕を持って病気と永く付き合っていければと思う
 - ▶自分の事を気持ち良く、心地よくする事が大事。カラオケに主人と行くのが楽しみ
 - ▶自分に無い世界が広がった
 - ▶健康睡眠が大切で、ルーチンに固執しないリズム感のある生活が必要
 - ▶グループホームで20年以上生活しており、親亡き後も見守りがあるグループホームなので安心
 - ▶一人であるより、リリー（居場所）で話をするだけでも気持ちが楽になる

以上

ご寄付ありがとうございます

（2026年4月30現在）

- ・賛助会員1名様より 70,000円（氏名の掲載は控えさせていただきます）



★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可）

- ・副会長：佐藤正臣（☎029-873-5007）
- ・相談役：遠藤むつよ（☎029-873-0080）