

精神障がい者相談コーナーより 〈私の体験談②〉

前号では私自身の心身の不調や家族に支援が必要な状況についてお話しましたが、そのような中で何故私の気持ちが落ち込むことがないのか？について今号よりお話させていただきます。何故？と聞かれていつもお答えするのは『底を見た』ということです。

『諦め』という言葉があります。ネガティブなイメージで捉えられがちですが、仏教的には『真理を究める』（真理：ありのままを認識された状態、究める：これより先はないところまで行きつく）という意味があるそうです。

私の場合、身体的な面については寝返りさえ激痛で『人生終わった』と思ったこともあったので『諦める』ことは意外と簡単でした。けれども、精神的な面については受け入れるに相当の時間が必要でした。もっと頑張れるんじゃないか？自分に甘いんじゃないか？と、充分頑張っている自分を責め、さらに追い詰める材料を自分で作る。これには限界がありません。追い打ちをかけるのが周りの目や評価を気にする自身。ここで私がお伝えしたいのは、私の場合、自分を追い詰める材料を作っていたのは、実は自分自身であったということです。

この状況からどのように考え方を変えていったかについて次号よりお話しします。（ピアサポーター：池田 裕美）

相談は、来所はもちろん電話やメールでも受け付けています。来所される際は、事前にご連絡をお願いします。（TEL 079-269-9034）

ひめかれん加盟法人施設一覧

法人名	施設の種類	施設名	住所	TEL
1. 社会福祉法人さぎ草会福祉会	就労継続支援 B 型	さぎ草会共同作業所	姫路市千代田町字八木 712-1	☎ 260-7748
2. NPO 法人 来楽輪	就労継続支援 B 型	京口共同作業所	姫路市城見町26 城見プラザ101	☎ 283-2690
3. 有限会社アキツ	就労継続支援 B 型	ピースフル Job	姫路市車崎 1-4-7	☎ 295-9360
4. NPO 法人 えんじえる会	<本部>		姫路市大津区天満 984-1	☎ 236-1078
	・地域活動支援センターⅢ型地域活動支援センター：えんじえる ・就労継続支援 B 型：グリーン（HP 参照）			
5. NPO 法人はれつと	就労継続支援 B 型	のじぎく工房	姫路市大黒町丁3 有川ビル3-C	☎ 223-2808
6. NPO 法人 はりま福祉会	<本部>		姫路市野里上野町 1-1-6 中津ビル 301	☎ 224-0185
	・地域活動支援センターⅢ型地域活動支援センター：みなみまちげんき ・就労継続支援 B 型：しらさぎ作業所、作業所はりまっ子、ワークスノバ田寺（HP 参照）			
7. 社会福祉法人 愛光社会福祉事業協会	就労継続支援 B 型	スワン	姫路市打越 1342 番地 6	☎ 268-0750
8. NPO 法人 姫路こころの事業団	就労継続支援 B 型	サンキャッチャー	姫路市白浜町甲 740-206	☎ 247-0250
9. NPO 法人フリースペース群生海	就労継続支援 B 型	いずみの森	姫路市忍町 100 番地	☎ 227-3342
10. 合同会社 IMT	就労継続支援 B 型	IMT	姫路市西二階町 41	☎ 280-1488
11. NPO 法人 ラーフ・ウッド福祉	<本部>		姫路市河間町 24	☎ 283-5222
	・就労支援 B 型：ラーフ・ファイト、ラーフ・チャレンジ、ラーフ農園 ・就労支援 B 型：生活介護 ラーフ・ウッド、ラーフの森 ・共同生活援助：ラーフの郷（HP 参照）			

ひめかれん賛助団体会員にご加入・ご支援頂いている法人・企業様です

- ・社会医療法人恵風会 高岡病院 様
- ・医療法人山伍会 播磨大塩病院 様
- ・医療法人全人会 仁恵病院 様
- ・医療法人内海慈仁会 姫路北病院 様
- ・医療法人仁寿会 石川病院 様
- ・株式会社 平井工業 様
- ・阿比野建設株式会社 様
- ・株式会社坪田工務店 様
- ・菊川荒木内科心療内科 様
- ・ふじわら心のクリニック(心療内科、精神科) 様
- ・松島クリニック（精神科、神経内科）様
- ・株式会社ゴトウ・アズ・プランニング様
- ・表 瓦 株式会社 様
- ・十字屋刺繍有限公司 様
- ・平野屋米穀店 様
- ・神昌クリエイト株式会社 様
- ・株式会社井上鉄工所 様
- ・株式会社ノバック 様

ひめかれんを応援して下さる 賛助団体会員への入会をお願い致します

- ・有限会社フレンド商会 様
- ・美樹工業株式会社 様
- ・セキスイハイム山陽株式会社 様
- ・株式会社アスカ住宅 様
- ・小原 直人 様
- ・社会福祉法人 幸 様
- ・濱中製鎖工業株式会社 様
- ・株式会社 ベンハウス 様

〈新規加入〉

- ・マンパワーサポート姫路 様
- ・就労移行支援事業所むれ咲き 様

〔順不同〕

なお、賛助団体会員として協力して下さっているが、会社名、医院名、個人名を匿名にしておられる方もあります。

『ひめかれん』は、精神障がい者が地域の中で安心して生活できるよう、精神疾患についての正しい知識や理解の普及をはかったり、精神障がい者の医療や福祉の向上を促す活動を続けています。

ひめかれん

第64号

発行日 2025年7月15日

編集人 特定非営利活動法人姫路市精神保健福祉連合会
(通称：ひめかれん)

事務所 〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館3階

H P <http://www.himekaren.com>

E-mail himekaren@ba.wakwak.com

TEL 079-269-9034 FAX 079-269-9035



『居場所づくり、生きがいづくりが前進へ！』

理事 水尾 文子

日頃より、ひめかれんの活動にご協力いただき、ありがとうございます。

早いもので、私がひめかれん理事に就任して2年が経ちました。

この2年間で大きく変化があったと感じたのは、地域活動支援センターの事業報酬制度だと感じています。地域活動支援センターとは、地域で暮らす障害のある方で、地域社会との繋がりを持つことが少なく、自宅に閉じこもりがちになり、孤立してしまう方々に対して、日中の居場所づくりや生きがい作り、日常生活での困りごとを相談できる場所の提供など、社会参加を支援する、精神障害者の方に対しての障害福祉サービスの1つです。

私の所属するえんじえる会では、地域活動支援センターを運営しており、日中活動として農作業や内職作業、レクリエーション活動として、カラオケやゲーム、調理活動などを行っています。また定期的に面談を行い、日々の困りごとなどの相談を受けています。普段なかなか通所できない方に対しても、電話で連絡し、社会との繋がりをなくさないよう努めています。

ただ、地域活動支援センターは制度的に経営が難しく、えんじえる会は長く地域活動支援センターを運営してきましたが、何度も、「このまま赤字の事業を維持継続していくのか」という話がありました。そのたびに「精神障害者の方の相談の場、居場所をなくしてはいけない」という思いで今までやってまいりました。

市の方には、地域活動支援センターの重要性、必要性を訴え、センターの維持継続ができるよう、申し出ておりましたが、数年前より、このような現状に真摯に耳を傾けて頂き、事業の報酬単価が上がり、今年度はさらに障がい者の方に対しての細かい支援に対しての評価（加算）も頂けることになりました。今までの活動に、ご理解頂き、本当に感謝致します。これからも、地域で暮らす障害のある方々に対し、何が必要で、何ができるのかを考えながら、「居場所づくり、生きがいづくり」を長く継続していけるよう、取り組んでいきたいと思っております。

今後とも、皆様のご支援ご協力の程、よろしくお願い致します。

新役員体制スタート 「新任理事・新任監事の紹介」

新任理事・三木潤(うるお)氏



この度、理事を拝命し、重責に身の引き締まる思いです。「すべての人のこころの健康と幸せな暮らしを実現できる社会」を目指して、心の平安や精神的健康の増進、権利擁護の充実等のために、精神保健医療福祉の活動に微力ながらも尽力してまいります。隣人・社会・世界に伝えながら、自らを鍛えていく所存です。

新任監事・萩原数一氏



この度、監事に就任しました「ラーフウッド福祉会」の萩原と申します。このような大役を賜り、身が引き締まる思いです。精神障害福祉の発展と、利用者の皆さまのより良い生活の実現に微力ながら貢献できるよう、誠実に職務を果たして参ります。

- ・退任理事・森 雅子 氏
- ・退任理事・大下俊策 氏
- ・退任監事・志水房江 氏

3名の皆様、長い間ご苦勞様でした。「なお、退任された森さん、大下さんには家族部会世話人として、今後も手伝っていただきます。」

ひめかれん会員・賛助会員募集

ひめかれん活動は皆様の会費、ご寄付により成り立っています。活動に賛同し、ご理解いただける方は、是非、ご協力をお願い致します。

＊ 会 費 ＊	◆会員◆ 個人年会費	
	一口 2,000 円	
	◆賛助会員◆	
	個人年会費 一口 2,000 円	
	団体年会費 一口 10,000 円	
	法人年会費 一口 20,000 円	

＊お振込先＊（加入者名：ひめかれん）

- ・郵便局から郵便局 ⇒ 00940-3-196771
- ・他銀行から郵便局 ⇒ 郵便局口座番号 099 支店 普通 0196771

【郵便局の振込取扱票をご使用の場合】

口座記号番号：00940-3-196771

2025年度 第93回 家族のつどい (ひめかれん主催)

(二病院からの、精神保健福祉士による講演会)

日時：2025年5月26日(月)14時～16時30分

場所：姫路市総合福祉会館5階 第1会議室

出席者：82名

精神疾患を抱えた家族・当事者を取り巻く状況は、国の法整備の改正に合わせて、大きく改善されてきています。そこで、この度は「支援者側である精神保健福祉士」をお呼びし、当事者が地域の一員として安心して自分らしく暮らしていける様に「～精神保健福祉士が、どのように支援し関わっていくか～」について、それぞれの病院での取り組みを話して頂きました。



主催者(家族部会長・井口政明)の声

- ・40分程の質疑応答が、時間切れになるほど!!
- ・日頃悩んでいることや対応に苦慮している事等
- ・講師がベテランと若手の組み合わせも良かった
- ・当事者、家族の懐に、どうやって入り込むのか?
⇒講師の方々も、日々悩みながら試行錯誤している様子が伺えた。有難いことだ。

2025年度 通常総会開催される

日時：5月26日(月) 13時～13時50分
場所：姫路市総合福祉会館5階 第1会議室
出席者数：合計88名
(内訳：当日出席24名、書面表決47名、委任状提出名17名)

井口政明理事(家族部会長)の司会によって、2024年度の事業報告・会計報告および監査報告、2025年度の事業計画(案)・予算(案)、理事・監事の選任等の「審議事項」をすべて異議なく承認していただきました。

今年度は役員改選の年であり、前ページ掲載の新任理事1名、新任監事1名が加わり、理事6名と監事1名の新役員体制でスタートしました。
ご支援ご協力をお願いいたします。

理事長	三木 章弘	理事	水尾 文子
副理事長	山本 寿子	理事	三木 潤
理事	井口 政明	監事	萩原 数一
理事	小林のり子		

「社会医療法人恵風会・高岡病院 医療相談室」 1. 精神保健福祉士 真野慎一朗氏(実務7年)

- ・精神保健福祉士の業務について、具体的に分かり易く解説してくれる。(病院への橋渡し、入院中、退院後の支援について)
- ・相談支援、生活支援、各支援者との連携、家族支援、社会復帰支援に携わる。

2. 精神保健福祉士 天野良祐氏(実務6年)

- ・訪問看護の業務を通して、「当事者の自分らしさを支える」を語る。
- ・日常生活支援、地域生活支援、家族支援。
- ・当事者、家族の選択肢を増やす手伝いをする。
- ・自己決定が基本で、周囲は情報提供だ。
- ・体験のチャンスが増え、この積み重ねが「自分らしく生き・生活の豊かさ」に繋がる好循環に。

「医療法人内海慈に会・姫路北病院 医療相談課」 3. 精神保健福祉士 松尾友和氏(実務25年)

- ・当事者とは、病棟担当制でなく個人担当制を継続。
- ・25年前は、精神疾患について世の中偏見の塊。この15年で、当事者を取巻く環境は大きく変化!
- ・にも関わらず、社会資源の有効活用が進まない。
- ・失敗体験が尾を引き、自分に自信が持てない。
- ・当事者同士の経験の共有、ピアサポーターの必要性!
- ・偏見の払拭一地域作りの大切さ。神崎郡自立支援協議会立上げ「広報誌・こころ元気に」発行
- ・血の通った支援：その人を理解しようとする姿勢、一緒に考えて行こうする姿勢が大切だ。
- ・孤独感を感じている人を、サポートしている。

スタッフの声

はりま福祉会 しらすぎ作業所 小村千枝子

若くてエネルギー満ちた前所長さんや経験豊かな現所長さんの方針の元、利用者さんの出来る力を見つけて出し、それぞれの役割に取り組みで頂ける様に職員全員で支援を続けています。

作業所の皆さんはご自身の体調と向き合いながら、豊かな才能を発揮される方や、焦らない動きの方、やさしく思いやりを示される方、それぞれ、素直な気持ちを持たれており、日々の職務を果たしていく中で、私自身、精神修養をさせて頂いております。

気軽に話しかけてくださるひと時のふれあいを大切に、寄り添うことが、心情を和らげて頂ける一助けになってもらえればと思っています。
明るくアットホームで和やかな「しらすぎ作業所」がこれからもずっとずっと続いてほしいと思っています。

ひめかれん加盟施設紹介

特定非営利活動法人

フリースペース群生海 いずみの森

住所：姫路市忍町 100
TEL：079-227-3342
FAX：079-227-3342
Mail：gunniyoukai@ares.eonet.ne.jp
<https://freespace-g.jp/>

「NPO 法人フリースペース群生海」はひきこもり、不登校、心の病をお持ちの方やそのご家族を支援している団体です。誰もが無条件に自分らしく居ることのできる社会、また自他ともに認めあえる関係が築ける社会と一緒に作っていきたいと思っています。4階には箱庭ルームも併設し、火曜日と木曜日の午後1時から3時には、フリースペースとしてご利用いただけます。(初めての方は電話またはメールでお問い合わせください。) 就労継続支援B型いずみの森では、障害を持つメンバーさんと共に農業や加工品の製造、手芸品の制作、レクリエーションを楽しんだりして、スローライフを過ごしています。それぞれの個性(お一人おひとりが持っている【いずみ】)を大切に、皆さんが憩い場として集えるような場所(森)をめざしています。]



施設風景



農作業風景



加工品



はこにわ風景

・ 行事のお知らせ ・

第94回 家族のつどい 家族会交流・バス旅行

日時：6月28日(土) 9時～17時頃
場所：丹波市春日福祉センター・ハートフルかすが道の駅・丹波おばあちゃんの里
参加：丹波市・木の根会家族会
ひめかれん参加者 最大で30名

昨年に引き続き、家族会交流を実施しました。木の根会家族会は、月例会・毎月のように企画する講演会やイベント・B型作業所も運営しています。丹波地区内でも、大変活発な活動をしている家族会で、ひめかれんの今後の活動に参考に成ればと思い企画しました。

第25回 かたらいの場

日時：7月26日(土) 13時～15時半
場所：姫路市総合福祉会館5階 第3会議室
参加費：無料、お茶菓子を用意しています
*アドバイザーとして、精神保健福祉士に来てもらう予定。

ひょうかれん主催 2025年度 「こころの病 家族教室(姫路地区)」

日時：8月31日(日) 13時半～16時
場所：姫路市総合福祉会館5階 第1会議室
大会議室ですので、多くの方の参加を!
講師：兵庫こころの医療センター・田中究医師(前院長)
＜講演内容については、先生と相談中です＞
ご期待!
参加者：どなたでも参加可能です
参加費：無 料

第95回 家族のつどい 明石ともしび会 家族会との交流

日時：9月28日(日) 13時～15時 予定
場所：姫路市総合福祉会館5階 第2会議室
内容：昨年度、当会の「家族交流会・バス旅行」で訪問した「明石ともしび会 家族会」の皆さんが、今年は、「ひめかれんを訪問したい」との要望があり、企画しました。
参加者：どなたでも参加可能です
参加費：無 料