

皆さん、いかがお過ごしでしょうか？前号で『底を見た』というお話をさせていただきましたが、『底を見る』状態に至るまでに気付くことが出来なかったのだろうか？と思い返してみました。当時の私は考え方に柔軟性がない上、気が強い性格だったため難しかったのだと思います。そうでなくても、つらくてしんどい時に冷静さや客観性を持って自分自身を見つめることはなかなか難しいと思います。何とか抜け出したいと頑張ってしまうですね。今思えば、私の周りの人たちも「もう充分頑張っている」、「これ以上頑張らなくていい」と声をかけてくれていました。ただ、周りの人の声や文献、メディアからの情報は納得出来てもなかなか浸透しないのではないのでしょうか？

『底を見る』に至るまでに…ということについて考えた中で私が一番大切だと思ったことは、『自分自身で気付く』ということです。『気付く』方法は色々あると思いますが、私は『話す』ということが大切だと思っています。ただ、最初から核心について話すことは無理ですし、核心を話す必要はないとも思っています。相手からの評価が気になったり、傷付くことをおそれる気持ちがあるのは当然ですし、何よりこの時点では自分自身が気付いていません。

ここで話を聴いていただく方に是非お願いしたいことがあります。とにかく先入観を持たないで下さい。アドバイスをしたり、ご自身の経験や体験談を話し過ぎないで下さい。理由は次号で！

(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。曜日や時間ごとに、いろいろな経験をされた家族や当事者が担当しております。(来所される際は、事前にご連絡をお願いします。 TEL079-269-9034)

行事のお知らせ

2025年度 第5回つながりUP文化展

日時：2026年2月13日(金)10:00～15:30
場所：姫路市総合福祉会館
5階1・2・4会議室
目的：障害のある人もない人も、住み慣れた地域で安心して生き生きと暮らせる“地域共生社会の実現”に向けた取り組みの一つとして、「ひめかれん」を地域の方々にもっと知っていただきつながりを広げていくことを目的としています。
内容：施設会員事業所紹介のパネル展示 *当事者・会員の作品展
萩原裕子 & 富田恵美のお気楽ごきげんコンサート *ビンゴ大会



おめでとう

姫路市社会福祉大会で表彰

第30回姫路市社会福祉大会が10月19日(水)姫路市市民会館大ホールで開催されました。今年度は当会関係者から、障害者福祉事業施設功労者表彰でNPO法人来楽輪京口共同作業所・宇崎尚美氏が受賞されました。



お知らせ

「姫路市障害者愛の贈物事業」に申請中

今年度は「デスクトップ型パソコン」1台と「書籍」1冊を申請しています。

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くだ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
- ・株式会社アカシカ住宅 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
- ・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]

『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65号

発行日 2025年11月30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



『障がい者支援に必要な事とは何だろう？』

理事 小林 のり子

日頃は、ひめかれんの活動にご協力頂き有難うございます。

私が福祉の仕事(保育園、就労継続支援B型、就労継続支援A型、就労移行、放課後等デイサービス)に携わってきて一番大事にしてきた事があります。それは、

- ① 人間が好きという気持ち⇒福祉は人間がいて成り立つ仕事です。その福祉に関わる人が、人間が嫌いでは福祉そのものが成り立たないと思います。
- ② 利用者さんの気持ちに寄り添える力⇒助けを必要としている人の気持ちに少しでも寄り添えるように、日頃からその人の事をモニタリングするようにしています。
- ③ 家族との信頼関係⇒利用者さんの事を知っていくうえで、本人との信頼関係は勿論ですが、家族との信頼関係も大切です。
- ④ 隅々まで目が行き届く細やかな配慮⇒顔を見れば利用者さんの体調がわかるように日頃から観察するようにしています。
- ⑤ 一緒に働く仲間とのチームワーク⇒同じ職場で一緒に働く同僚とは仲良く、何でも共有出来るようにしていないと、利用者さんへの温かい支援はできません。
- ⑥ 熱意と責任感⇒どんな仕事に対しても熱意と責任感は大事です。
- ⑦ 障がい者支援に必要な専門知識⇒利用者さんに寄り添うには、障がい者支援に関して最低限の知識はいると思います。
- ⑧ 豊かな感性⇒支援者が豊かな感性を持つ事によって、利用者さんの感情に敏感に触れ、共感出来、創造的な発想が生まれます。

私はこの障がい者支援に必要な8項目を、今勤務している放課後等デイサービスでも常に念頭に置き支援しています。児童の一人は、不登校気味だったのですが、放課後等デイサービスに通うようになって、毎日通いたいので、学校にも登校出来るようになったとの、うれしい報告もありました。児童は素直な心で豊かな感性を持っています。

今後、この児童の豊かな感性を、支援によってどこまで引きだせるか楽しみながら支援していきます。

家族の声「生まれて来てくれてありがとう」

息子は4歳の時に自閉症の告知を受けました。息子の様子に疑問を抱いていたので、分かってスッキリした気持ちとどうやって育てていけばよいのかという気持ちが交錯していました。

そんな私の胸の内を主人が察知したのか“障害は息子のせいでもママのせいでもない、俺らの間に生まれてきた可愛い子には違いないんやから大事に育てて行こう”と言ってくれ、前を向くことが出来ました。

息子は今年で25歳を迎えますが、最も良い教育環境に恵まれるようにと祈って来ました。お陰様で周りのお友達、保護者、施設、事業所の方々に恵まれて今日まで来る事が出来ました。感謝しかありません。

言葉を喋るのは難しいと言われていた息子ですが、今ではよく喋ってくれます。支援校を卒業してから就労継続支援B型作業所でお世話になっておりますが、元気に通所しております。

人間関係や色々な事で、時にパニックになる事もありますが、葛藤しながら折り合いをつけて行こうと努力しているように思います。まだ課題も多く親子で悩みながら歩んでいる日々ですが、息子から教えられていることも多く、息子の存在に感謝だなと思っています。将来自立して息子自身が幸福と感じられる人生を歩んでほしいと願っております。

(記 スワン Y・Y)

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
- 施設年会費 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

第10回 姫路市との福祉懇談会

日 時：8月27日（水）10:00～12:20
場 所：姫路市総合福祉会館5階第5会議室
参加者：18名
姫路市福祉総務課 課長、福祉医療担当係長 2名
地域福祉課 福祉つながる窓口係長 1名
障害福祉課 課長、主幹、管理担当係長 3名
障害福祉課 基幹相談支援センター担当係長 1名
保健所健康課 課長、精神保健担当係長 2名
ひめかれん 6名 姫路地区手をつなぐ育成会 3名



今年も第10回目の福祉懇談会を「姫路地区手をつなぐ育成会」と合同で開催しました。
懇談会の目的は「障がい者及び家族に係る諸問題の解決に向けて」当面する福祉政策の改善を姫路市に対して要望することです。

今年も市からの事前「回答概要」の書面を基に、現状の取り組みと今後の対応などについて、有意義な話をする事ができました。

< ひめかれん関係の主な要望事項 >

1. 重度障害者医療助成制度の対象者の拡充について
2. ピアサポーター増員に向けての目的と具体策、その目標人数を教えてください。
3. 精神障害者の地域包括ケアシステムについて
4. 地域活動支援センター事業に関して
 - ①新規立ち上げの「5年以上の実績」の件
 - ②単価アップの再要望について
 - ③ひきこもり支援について
5. 「ひめかれん」相談コーナーについて
6. ピアサポーターの給与助成の再要望について

2025年度 こころの病家族教室

日 時：8月31日（日）13時30分～16時10分
場 所：姫路市総合福祉会館5階第1会議室
参加者：91名
講 師：兵庫県立ひょうごこころの医療センター
名誉院長・田中究（きわむ）先生
講演題：「精神障がいをもつ方が地域で暮らすために」
「にも包括」（精神障害にも対応した地域包括ケアシステム）整備を意識して。



< 所感 > 田中先生は、師匠は「中井久夫・神戸大名誉教授」だと！

- ・当事者目線、家族目線の診療を受け継ぎ実践している。講演の中にも、その篤い取り組みが溢れていた。
- ・昨年、国が漸く「にも包括」を法制化する。先生は、この医療センターで10年前から実践してきた。
- ・入院患者が地域で自立した生活を送れる様に、退院支援の為に出来ることは極力実践。当事者にとって必要と思えること（例えば、スマホ・タブレット使用）、採算を考えず（公用車の無料使用等）に実践する。
- ・「疾患は医療の領域、障害は福祉の領域」障害は固定的なもので無く、生活上の工夫や支援（社会）のあり方によって変化する。例えば、高度難聴者も皆が手話で話した島（マサチューセッツ州・ヴィンヤード島）では健康者並に生活した。
- ・中井久夫先生は、統合失調症では急性期を疾患と捉えていたように思う。疾患と障害を区別した対処が必要で、長期入院より早期退院の方が、予後は良い結果を得る。先生の病院では、長期入院者・入院日数は激減している。

家族会交流とバス旅行

日 時：6月28日（土）9時～17時
訪問先：丹波市・木の根会家族会（会場・ハートフル
かすが）、道の駅おばあちゃんの里等
参加者：ひめかれんから27名、木の根会13名程

- ・木の根会は、発足して36年になる。30家族が所属、高齢化が進んでいて、活動毎の参加者は10家族程度。
- ・家族会で「きらめきワーク・B型」を運営している。地域に根付き活動している様子が伝わって来た。
- ・丹波市は、精神障がい者への理解者が多い様で、支援者の方々からの熱い思いが伝わって来た。地域として、支援の輪「つながること」が出来ている証かと思う。
- ・3班に分かれてのグループ討議は、当事者も参加し、50分の時間が短く感じる程盛り上がっていた。嬉しい！

明石ともしび会家族会との交流会

日 時：9月28日（日）13時30分～16時
場 所：姫路市総合福祉会館5階第3会議室
参加者：ひめかれん13名、明石ともしび会6名
（家族12、当事者3、支援者3、ピアサポーター1名）

- ・NPO法人明石ともしび会及び家族会紹介
S63年(1988)に発足し、37年目に！
- ・三つの作業所を運営している。①コスモス共同作業所（地活支援センター）②ふれあい作業所（B型）③さくら工房（B型）スゴイパワーを感じます。
- ・NPO法人ひめかれん紹介（家族会、加盟施設、賛助団体会員）年間活動計画について 発足して27年目に。
- ・南部理事長のクラシックギター演奏と合唱、茶話会
- ・二班に分けてのグループ討議、和気藹々と盛り上がる。

ひめかれん加盟法人紹介

合同会社IMT

就労継続支援B型事業所IMT

住所：姫路市西二階町4-1
電話・fax：079-280-1488
Mail：Matsumura.imt@gmail.com
利用時間：10:00～16:00

就労継続支援B型事業所IMTは姫路駅から徒歩約10分、西二階町商店街アーケード内にございます。
当事業所は、「IT×農業」をコンセプトに野菜の梱包、販売作業、パソコンでのデータ入力作業、その他軽作業を主に行っております。
「農業」では事業所内での水耕栽培の他、農園へ出向いての作業も企画しております。
その他、軽作業では組立作業やフードプリンターを使用したお菓子への印刷、梱包、箱詰め作業も行っており、多岐にわたる中から自分に合った作業を選んでいただけます。
ひきこもり、生活保護の方もご利用いただけますので、是非一度お気軽にお立ち寄りください。



水耕栽培



野菜販売



組立作業



フードプリンター

・行事のお知らせ・

年末懇親会・クリスマス会

日 時：12月13日（土）13時～16時
場 所：姫路市総合福祉会館 5階第3会議室

司波多聞さんをお呼びし「歌って・しゃべって・楽しんで」
茶菓子を頂いて！一年の垢（あか）落しをしましょう。

かたらいの場28・新年会

日 時：1月24日（土）13時～16時
場 所：姫路市総合福祉会館 5階第3会議室
内 容：新年会を兼ねてのかたらいの場です。

「ビンゴゲーム」で賞品をゲット！
かたらいの場では、日頃のうっ憤（ぶん）晴らしを！
新年の抱負・初夢を語り合うのも一計かと…

ひょうかれん主催

講演「親なきあとの子どもの在宅支援を考える会」

日 時：1月19日（月）13時半～16時
場 所：姫路市総合福祉会館 5階第2会議室
講 師：姫路市基幹相談支援センターの方々など
内 容：福祉サービスは増加してきています。それぞれの内容を理解し、活用出来ていますか？
“障害者手帳、成年後見人制度、障害年金、生活保護、グループホーム、ショートステイ、日常生活自立支援事業による金銭管理、就労継続支援B型作業所など”有効活用をしましょう！

※ 3月21日（土）「かたらいの場・29」です。

今年も、株式会社平井工業様から尊いご寄付を頂く!!

大変嬉しいことに今年も（これで6年連続）、株式会社平井工業様より「ひめかれん」「姫路こころの事業団」「一般社団法人わーくわくねっと」「姫路市就労移行支援事業所連絡会」に多額の尊いご寄付を頂きました。当会活動のために有効に活用させていただきます。大変感謝です!!
また、多くの会社、病院、クリニックはじめ個人の方々に賛助頂いていることを感謝申し上げます。