

支援者の声 (姫路こころの事業団理事長・西木裕子氏)

この機関紙がお手元に届く時には、姫路でも桜の開花便りが聞ける頃だと思います。季節の移り変わりの速さを感じます。

NPO 法人姫路こころの事業団の理事長を務めていた母が急逝し、後を引き継いだ形になりましたが、私自身福祉サービスの仕事に就いた事がなく、周りのスタッフさんやメンバーさんに支えられ、教えてもらいながら約2年が経ちました。



この期間の間で大きく変わった事は、私が見ていたメンバーさん達を見る視点ではないかと思えます。きちんと関わる前までは、どちらかという、ご自身の人生を誰かに預けてしまっ、消極的で依存的な生き方をしている方々だと勝手に思い込んでしまっていました。しかし、彼、彼女達と接する中で、とてもイキイキと自信を持って歌ったり踊ったりする姿や、歌わなくても色々な形でサポートしたり、仕事の中でも、しんどくて動けない時もあるけれど、一生懸命仕事に向き合う姿や、お互いを思いやる場面などに触れ、自分を表現したいという強い思いがあり、辛さや悲しみを経験してきたからこそこの根っこにある優しさに感動し、それぞれが自分の人生を受け入れ、前向きに歩んでいると今は感じています。

就労継続支援B型の施設という事で、仕事を、日々の生活を整えて、できない事ができるように訓練する事ももちろん大事な事ですが、自分をそのまま表現しても、優しく受け入れてくれる人や居場所があるという事、そんな中で自分を育て、最終的には自分が自分自身をそのまま受け入れる事ができるようになる事が大事なのではないかと感じています。

この2年、福祉サービスという形ではない独自のやり方で、精神疾患のある方々や引きこもっている方々、不登校の子供さん達、本人さん達だけではなく、ご家族を対象とした集まりや勉強会を立ち上げたり、開催されたりして、サポートをされている心ある方々が大勢いらっしゃるという事も知りました。私もご家族の集まり「ふわっとカフェ」を主催されている、訪問看護師の井上典子さんが、ご家族や支援者さん達を対象に、精神保健福祉士で臨床心理士でもいらっしゃる幸地クリニックの中元康雄先生をお招きしての勉強会に参加させて頂いていますが、現在200万人近くの方々が精神疾患や引きこもり、不登校などで、社会の中で生きづらさを抱え、社会活動に参加できていないという事実を知り衝撃を受けました。

20年近くの間家族や友人を何度も突然失う体験をした私は、命がある、生きている、という事の尊さ、いつか、ではなく今、という時の大切さをその体験から感じています。社会という、一つだけのように感じるかもしれませんが、色々な場所で、出入り入ったりできる緩いコミュニティや優しい社会が広がっている事を知って頂きたいですし、私達もそんなコミュニティの一つでありたいと思っています。外に出て誰かと繋がってみたい、話してみたい、そんなあなたの一歩のお役にたつ事ができれば、私達も嬉しいです。

姫路十字会様より助成を受ける

2025年度も助成金の交付を受けました。事務所執務室および相談室の環境整備のため、新しい書棚2台・事務椅子2台・会議テーブル1台を購入します。

またオートフィードシュレッダーが壊れた為、新しい同型機を買替えしました。毎年ありがとうございます。



お知らせ ひめかれん総会と「家族のつどい」開催

日時：5月25日(月) 13時～ 総会
14時～16時 講演会
場所：姫路市総合福祉会館5階 第1会議室
講師：神戸大学戦略企画室・特命准教授 磯辺康子先生
演題：「大災害が発生したらーその直後から・その後の生活再建・心のケア」を中心として。支援制度の仕組み、手続きの仕方、誰に頼ったらよいか？
参加者：100名 どなたでも参加可能です(無料)

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

- ・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
- ・神昌クリエイティブ株式会社 様
- ・株式会社井上鉄工所 様
- ・株式会社ノバック 様

- ・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、精神疾患に樹い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。

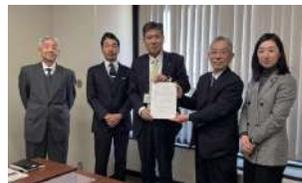
ひめかれん

第66号

発行日 2026年3月25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
HP <http://www.himekaren.com>
E-mail himekaren@ba.wakwak.com
TEL 079-269-9034 FAX 079-269-9035

『再度、時がありますよ。と要望書提出！！』

理事長 三木章弘



姫路地区手をつなぐ育成会 福本健康福祉局長 竹中由佳議員 外川顧問 県タクサー協会 三木理事長 河合姫路支部長

2026年1月23日福本裕丈姫路市健康福祉局長に会って「命をたいせつにする市政に於ける障害者に関する要望書」を手渡しました。

この案件は4年前にも清元秀泰姫路市長に会って要望したもの前進しないため、今回「姫路地区手をつなぐ育成会」様のご支援を得て、前回までの要望内容の身体3級、知的B1、精神2級までの拡充要望を、今回対象範囲を「精神2級」の障害者手帳保持者に絞って要望書を提出しました。この要望を実施するためには、かなりの財源が必要となるのは分かりますが、前向きに検討していただけることを期待しています。

1月31日(土)「西播磨地区の精神障害者の医療費助成について」の講演会(講師：日本福祉大学教授・青木聖久氏)に参加した。兵庫県内では、まだ精神の手帳1・2級まで診療科・通院と入院に関係なく医療費助成を実施している市は「宝塚市」「丹波市」のみです。在宅生活をしている精神・発達障害がある人の大半が精神手帳2・3級所持者であり、生きづらさを抱えながら、地域生活を継続するためには「所得補償」「特別な出費の軽減が必要」です。今まで「国や県がすると言っていない」「財源的にも厳しい」との回答だったのですが、再度、「時がありますよ」と要望しました。是非、市の障害福祉推進計画にある【障害のある人もともに生きともに輝くまち「ひめじ」】の実現を目指して欲しいです。是非、清元市長が言われる「夢を語れる」年として頂きたいものです。

「ひめかれん」はいつも言っていますが「人材」「財政」に乏しい小さな団体です。しかし、多くのこころ温かい賛助団体会員様や個人会員一人ひとりをはじめ法人会員様等のご支援とご協力および篤志家の皆さんのご寄付によって「ひめかれん活動」が継続して推進できています。

今回、ハローワーク姫路を通じて新しく採用できたスタッフも加わって頂き、「明るく・ホットで交わり易い」「ひめかれん」として頑張りますのでご期待ください。

新人事務職員の紹介 「船崎啓子さん」

ふなさき けいこ



私は東京生まれですが、結婚後は横浜で過ごしたハマッコです。昨年5月、姫路に引っ越して来ました。みなさんに「どうして?」とよく聞かれます。答えはひとつ。姫路が大好きなんです。「大阪・神戸でない?」とも聞かれますが、大好きだからの一言です(笑)。

そのうえ、自宅から姫路城が見えるので、癒しとパワーを毎日もらっています。

趣味は、水泳とフラワーアレンジメントです。水泳は大人になってから始めたので、競泳選手のように上手ではありませんが、マスターズ大会短水路平泳ぎで入賞した経験もあり、今は、四泳法をゆっくり、きれいに泳ぐことを目指しています。フラワーアレンジメントは、プリザーブドフラワーを得意とし、プライダルフラワーを始め、自宅にて教室を開いていました。横浜で10年間、社会福祉法人障がい者部門の生活介護事業所で事務を担当しており、この度ご縁があり、ひめかれんの事務をさせていただくことになりました。笑顔をもっと一に、誠実に皆様のお役に立てるよう、精一杯頑張りますのでどうぞよろしくお願いいたします。

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
- 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

日時：1月19日（月）13:30～16:00
 場所：姫路市総合福祉会館5階 第2会議室
 参加者：48名（内家族24、当事者13、支援者11）
 内容：

- 第一部：ビデオ鑑賞「いま、できることから～障害のある子の“親亡き後”に備えて（精神障害）～」兵庫県作成動画 約20分
 - 第二部：講演「勉強会：親なきあとの子供の在宅支援を考える会」約1時間
 講師：姫路市基幹相談支援センター八木亜由美主任相談支援専門員
 引続き、グループワーク。4～5人グループで、講演内容について意見交換。不明な点やそれぞれの体験などを話しあう。質疑応答も。
- 所感：
 ・ビデオ鑑賞は良かった。生活のイメージが、画像で伝わってきた。
 ・講演会を通しての勉強会では、支援サービスの内容が分かり易く説明され、どこと接触・相談していけば良いかが分かってきた。
 ・二人の事例紹介が有り、サービス利用の全容と、その支援者・組織がどう繋がっているのか具体的に説明して頂く。



- ・支援者には、主治医と医療関係者、行政（市役所、保健所）、障害福祉サービス関係者、その他受託事業者、地域関係者、友人、職場や利用者仲間そして家族と多岐にわたる。
- ・それぞれが縦割り組織で、それを繋ぎ合わせる役割が不可欠だ。
- ・不明なことは、相談窓口（ひめりんく）へ

家族部会 年末懇親会

年末忘年・クリスマス・懇親会 33名参加

- ・第一部：司波多聞氏のライブを中心にしてお楽しみ会、約二時間のライブ、多聞氏の軽快で愉快なトーク、リクエストにも応えて頂き、皆で楽しく大声で歌う
- ・第二部：17名が残り、自己紹介を中心にした語りらひ1-3月の、「ひめかれん」行事予定を紹介



家族部会 新年親睦会

新年会・第28回かたらいの場 15名参加

- 第一部：「かたらいの場」、自己紹介、新年の抱負（今年実現したいと思うこと）を語り合った。
- 第二部：「ビンゴゲーム大会」、お茶菓子を取りながら笑いと歓声に包まれたひと時を満喫しました。日頃のうっ憤を吹き飛ばすことが出来た様です。

姫路市精神保健・医療福祉連絡会の開催

2025年度も姫路市精神保健・医療・福祉連絡会が1月27日、姫路市保健所大会議室で開催されました。

参加者は姫路市内の保健・医療・福祉の関係機関から19名が参加し、議論が活発になるようにと車座集會形式で行いました。「各機関での主な取り組み状況」を報告した後、初めての試みとして「事例研究」を行いました。10年間の長期入院者の退院支援・地域移行支援について、全員が意見を出し、支援者連携のあり方をまとめました。

ひめかれん加盟法人理事長の抱負

「自然と人との共生社会の実現へ」

NPO 法人ラーフ・ウッド福祉会 萩原数一氏

私たちのラーフ・ウッド福祉会は設立当時から農地との触れ合いがありました。設立当初は事業所から一時間半をかけて徒歩で30坪ほどの農園に通うのが日課でした。野菜を育てるというのではなく、自然の中で土と遊ぶ感覚でした。その当時は就労訓練という考え方は全くなく、楽しむことが作業所としての大きな目的だと思っていました。

それから月日が流れて、ハンディキャップのある人の社会参加が進み、国の方針や高齢化等の労働力低下などもあり「就労」というテーマが大きく取り上げられました。そして、当事業所は少しずつ「就労」に重きを置き、さまざまな職業にチャレンジをしてきました。当所は知的、身体、精神の方々が通所されています。その方たちとどのような作業をすればいいかを長年悩んできました。その中で、「有機農業」という仕事に出会う事ができました。その仕事は自然の大地の恵みを心身ともに頂けることでした。今は、日々、感謝の気持ちで一歩ずつ。

さて、精神障がい者の数が年々増えていくと聞きます。この原因は現代のストレス社会、環境、食物等というんな研究発表がされているようです。その中で「農業」という自然の中での作業がとてもいいと聞いています。農業人口の減少や耕作放棄地が増加している問題もあり、是非とも人と農業と自然にふれ合う機会が増えることを願っています。

<本部事務所>
 住所：〒670-0001 姫路市河間町24
 電話：079-283-5222 fax：283-5223
 Mail：kwoodkoubou@amallplata.or.jp

第5回

つながりUP 文化展

2026 2.13 (金)
 10:00~15:30



全事業所が参加してハートに色を塗り、ひとつの作品を作りました。→

2



さざ草 Kさんの作品
 精巧なクロスステッチ刺繍。

3



えんじえる Wさんの作品
 フラワーアートで描かれています。

さざ草 Fさんの作品
 フェルトで作ったおでん。再現度が高く、おでんが食べたくなります。

作品展 入賞作品

1



さざ草 Fさんの作品
 フェルトで作ったおでん。再現度が高く、おでんが食べたくなります。

紙面の関係で3位までしか紹介できないのがとても残念！

【作品展 受賞者】	
姫路市健康福祉局長賞	さざ草 Sさん(ポエム)
入賞	・えんじえる Mさん(ピースアート) ・京口 Kさん(ちぎり絵)
	・さざ草 Fさん(羊毛フェルト) ・京口 Yさん(絵)
	・ワクスバ 田寺 Tさん(編み物) ・京口 Iさん(編み物)

次回も力作をお待ちしています!!

姫路市総合福祉会館5階にて開催され、213名の来場者が訪れました。



精神障がい者相談コーナーより 私の体験談④ ～相談を受ける時大切にしていること～

前号の最後に、話を聴いていただく方にアドバイスや体験談を話し過ぎないで下さいとお願いしました。今号ではその理由についてお話させていただきたいと思います。一言で言えば、人はそれぞれ違った『価値観』を持っているからです。『価値観』という少し難しく聞こえるかも知れませんが、『大切にしていること』や『大切にしたいこと』です。分かりやすいように仕事を例に考えてみます。仕事をする目的はお金を稼ぐこと、やりがいを求めて、社会貢献したい、人とのつながりを持ちたい…等々、人それぞれ違うと思います。それは、これまで生活して来られた環境や現在の状況によって異なりますし、同じ人でも変わっていくと思います。

私が相談を受ける時に一番大切にしていることは、この『価値観』の違いです。自分の仕事をする目的がお金を稼ぐことだった場合、他の人もお金を稼ぐために仕事をしていると思ってしまいがちです。でも、仮に目的が同じであったとしても、なぜお金を稼ぎたいのか？稼いだお金をどうしたいのか？を含めて考えた場合、決して同じではないのです。

その違いを確認するためにはとにかく『聴く』ことが大切だと思っています。相談に来られた方が「私はそう思いません！」と言える方ばかりではないと思います。前号の内容と少し重なりますが、本当は自分がどう思っているのか？本当はどうしたいのか？…と悩み、相談に来られる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

(ピアサポーター：池田 裕美)

相談は、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)