

## 精神障がい者相談コーナーより〈私の体験談⑤〉～研修会に参加して感じたこと～

お変わりなくお過ごしでしょうか？今号では以前参加した研修会で私が感じたことをお話ししたいと思います。支援の質を向上する目的で支援者を対象に開催された研修会でした。研修の中で『こういう支援をしてもらえてよかった』『こういう支援をして欲しい』『こういう支援は嫌だった』という内容を当事者の立場から話す時間がありました。私は特に気になったり、嫌だと思った支援はないなあ…とっていました。

でも、体験談を話す前に精神疾患や精神障害についての講義を聞いている時、不快感に似た違和感を感じました。それは、『精神に疾患（障害）をお持ちの方』という言葉が繰り返されてきたことです。日常生活の中で『精神の人』『精神ある人』という言葉はよく耳にしますし、特に違和感はありません。ですが、研修会という公（おおやけ）の場で改めて聞くと何故か違和感があったのです。もちろん、丁寧な言い方だと思いますし、差別的な扱いをされたという印象を受けた訳でもありませんでした。では、どう表現して欲しい？と言われても…という感じですが、個別性が高い精神疾患（障害）のある患者をひとまとめ、一括りで表現されたことが気になったのかなあ…？と思いました。

みなさんも普段生活されている中で色々と感じられることがあるのではないのでしょうか？みなさんが日頃感じられていること、よかったこと、生活の中での工夫などを含め、意見や希望などは是非お聞かせ下さい！当事者や当事者家族の声を集約し発信して行きましょう！！

（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	施設の種類の	施設名	住所	TEL
1. 社会福祉法人さぎ草福祉会	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> ・地域活動支援センターⅢ型：えんじえる ・就労継続支援 B 型：グリーン（HP 参照）		姫路市大津区天満 984-1	☎ 236-1078
5. NPO 法人ばれっと	就労継続支援 B 型	のじぎく工房	姫路市大黒町3 有川ビル3-C	☎ 223-2808
6. NPO 法人 はりま福祉会	<本部> ・地域活動支援センターⅢ型：みなみまちげんき ・就労継続支援 B 型：しらすぎ作業所、作業所はりまっ子、ワークスノバ田寺（HP 参照）		姫路市砥堀136-1	☎ 224-0185
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
9. 合同会社 IMT	就労継続支援 B 型	IMT	姫路市西二階町 41	☎ 280-1488
10. NPO 法人 ラーフ・ウッド福祉会	<本部> ・就労継続支援 B 型：ラーフ・ファイト、ラーフ・チャレンジ、ラーフ農園 ・就労継続支援 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）		姫路市河間町 24	☎ 283-5222

## 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
- ・十字屋刺繍有限会社様
- ・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

## 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

- ・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
- （新規加入3）
- ・福鍋農園様
- ・NPO法人姫路こころの事業団様
- ・伊藤千津代様

【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67号

発行日 2027年6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  
 HP <http://www.himekaren.com>  
 E-mail [himekaren@ba.wakwak.com](mailto:himekaren@ba.wakwak.com)  
 TEL 079-269-9034 FAX 079-269-9035



## 『30年の重みを感じて』

理事・家族部会長 井口 政明

常日頃、「ひめかれんの活動」にご支援を頂き感謝申し上げます。お陰をもちまして、当会は再来年・2028(令和10年)年2月に「創立30年」を迎えます。(1998年・平成10年発足)これ迄歩み続けられたのは、創立以来当会を維持発展させてくれた先人達の献身的な努力と、会員家族・団体・法人の皆様方、それを支え支援して下さった行政・地域・支援者等多くの方々のお陰であり、感謝の念に堪えません。

この長きに亘り存続してきたのは、精神疾患を抱える当事者・家族にとって「ひめかれん」が、必要不可欠なものだという証でしょう。その間に、どれ程多くのご家族・当事者との関わりを持ってきたかと思いを致しています。今の世にあっても、生きづらさを感じ、肩身の狭い思いを抱き、悶々と生活している姿は想像に難くありません。国の考えが変化し、地域行政もそれなりに追随し、法律も漸く整備されて来ていますが、誰もが住みやすいと感じられる世の中とは未だ程遠く、この現状が残念でなりません。その為に、私達に課せられた課題は尽きることがありません。

当事者が地域で安心して自分らしく暮らす、家族も支える役割から解放され、家族も自分らしく生きることが出来る世の中に早くしたいものです。「ひめかれん」は、これからも頑張って取り組みを進めていきます。精神疾患の真の原因が解明され治療が施され完治する様になる迄、「ひめかれん」は必要とされていきます。ところが、存続に向けて深刻で重大な課題が有るのです。それは、

- ① 脆弱な財政基盤（賛助団体からの寄付金に依存した）です。安心出来る財政基盤再構築は、行政からの安定的な支援拡大に他なりません。私達は陳情活動を強化します。支援者の方々のお力添えを、切望致します。
- ② 人材の育成、若い後継者作りです。後期高齢者の世話人集団に成りかかっています。50人に一人はいるとされる当事者・その家族。是非力を貸して下さい！

## 当事者の声（いずみの森・当事者にゃんこの独り言）

いずみの森では、畑作業やポスティングをしているので、季節の移り変わりが良く感じられます。日々当事者同士で関わりながら日中活動をしていると、病気を持ちながら上手に生活されている人の情報が沢山仕入れられるので、良い事もたくさんあります。良い影響もあれば、悪い影響を受ける事もあるので人間関係は難しいです。自身で色々悩んで気付ける事があれば良いと思っています。一人でいる時間も必要だけど、他者との関わりの中で気付ける事もあると思っています。今は、色々見直す時間が与えられているんだなあと感じています。時間がかかっても、少しずつでも何か得られることがあれば良いなあと思っています。みなさんも、良い出会いに恵まれますように。



## 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

# 2026年度 第96回 家族のつどい (ひめかれん主催)

(大災害が発生したら 一発生直後・生活再建・心のケアを中心として)

日時：5月25日(月)14:00～16:00

場所：姫路市総合福祉会館5階 第1会議室

出席者：56名

講師：磯辺康子先生 (神戸大学戦略企画室・特命准教授)  
(日本災害復興学会副会長)

略歴：神戸新聞記者歴26年、主に災害関連の取材に携わる。阪神淡路大震災を神戸市内の自宅で経験。東日本大震災は、東京支社の記者として勤務中に体験。この間米国に約一年留学し、「災害後の心のケア」について研究した。退職後もライフワークとして、災害関連の記事執筆などを行っている。



熱く語られる磯辺先生!!

## 要旨：・阪神淡路大震災が示した課題

発生直後：家屋倒壊での窒息死が最多の死因  
救助で力を発揮したのは市民  
自助は6~7割、共助は3割、公助僅か  
ざこ寝の避難所  
遺体安置所と避難所が共存した学校！  
学校教諭の負担、子供達へのしわ寄せ

中・長期：仮設住宅は超高齢社会、解消に5年を要す  
転居を重ねる  
=心身への負担、コミュニティーの崩壊  
住宅再建に重い負担、長い復興過程

変えたもの：・観測体制整備・政府の危機管理体制  
・災害関連死の認定・心のケア、遺児支援  
・ボランティア、NPO法成立・生活再建  
支援法、県住宅再建共済制度等

残った課題：・生活や住宅再建の難しさ・広域避難者  
への支援の乏しさ・巨額予算に比べて  
乏しい被災者の復興感

- ・広がった「心のケア」被災者、遺族、支援者も⇒でも、心のケアだけでは復興しない！まずは生活再建、住まいの安定。・近年はDWAT(災害派遣福祉チーム)の全国展開へ
- ・場所(避難所)の支援⇒人(被災者)の支援へ：2025年の災害対策基本法、災害救助法改正
- ・南海トラフ巨大地震、山崎断層帯地震で、姫路は最大震度6~7の想定！
- ・被災したら：まずは罹災(りさい)証明書。被災の写真・動画を撮る。住宅の被害で、支援策が決まる。
- ・支援制度：五月雨(さみだれ)的に追加されることが多い。役所で資料が手に入る。民間団体でも支援情報を提供。

所感：・命有ってこそその再建、この備えが第一！言うは易く行うは難し、真剣に考え実行に移したい。  
・長い復興過程、苦しいのはこの間ずっと続く。  
・防災グッズは、フェーズフリーで準備する。肝に銘じたい。 井口記

## 2026年度 通常総会開催される

日時：5月25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74名  
(内訳：当日出席19名、書面表決45名、委任状提出名10名)

山本寿子副理事長の司会によって、2025年度の事業報告・会計報告および監査報告、2026年度の事業計画(案)・予算(案)の「審議事項」をすべて異議なく承認していただきました。

今年度は理事・監事の2年任期の2年目の年であり、昨年と同じ理事6名、監事1名が引き続き担当します。

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		

株式会社平井工業様から、尊いご寄付を7年連続して頂く。感謝です！

## 今年も感謝いっぱいの報告を致します。

株式会社平井工業様より、「姫路市精神保健福祉連合会(通称：ひめかれん)」「NPO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(通称：ひめじいこうかい)」に対して、7年連続して多額のご寄付を頂きました。

2020年まで開催を続けていただいた「姫路こころの障害者自立支援チャリティーゴルフ大会」(第11回まで開催)の後、コロナ禍に入り中断以降も、こうして先代の社長様のご遺志を継いで、毎年毎年ご支援を頂いていることに、只々、感謝しています。

各団体とも、有効に活用させていただきます。

## ひめかれん加盟法人理事長の抱負

# 社会福祉法人 さぎ草福祉会 さぎ草会共同作業所

住所：姫路市千代田町字八木712-1  
TEL：079-260-7748 FAX：079-260-7749  
Mail：sagisou\_himeji@sagisou.or.jp  
HP：http://sagisou.or.jp/



理事長 山本 正

私たちのさぎ草福祉会の歩みは長く、昭和61年に家族会を結成し、翌年に作業所が立ち上がりました。故河野会長から家族会の結成には大変苦労したと聞きました。当時の社会の精神疾患に対する風当たりは強く、誰にも相談できず家族が抱え込むしかなかった時代。どうにかして同じ悩みを持つ家族が集まれないか試行錯誤し、クリニックの医師に講演会を依頼し、人を集めることができた。その中の有志を中心に家族会を立ち上げることに成功した。家族会では、会員の交流・親睦・勉強会等を開き、会員に知識を高めていくことを目標にされた。家族会結成後の次のステップは作業所の設立であった。

作業所となる物件も契約間際で断られることもあったようで、なんとか知り合いの方から家族の付き添いのもと指導するという条件で借りられることになった。そして42名の会員からの出資を資金に作業所活動が動き出しました。時代とともに制度が変わり、無認可作業所、小規模

作業所、小規模通所授産施設、就労継続支援B型事業所と事業形態も変わりました。

ふと、「今までさぎ草に関わられた人は何人いるのだろうか。」と考える時があります。答えは分かりませんが、たくさんの方の一部になりながら存在していることに心が熱くなります。70才から家族会や作業所を立ち上げ、101才まで現役で利用者さんと作業をされていた河野会長の後を継ぐには責任が重いですが、多くの方の様々な想いでできた“さぎ草である”ということをお忘れずこれからも頑張っていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

## ・行事のお知らせ・

### 2年に一度の「医師との相談会」

- ・日時：8月1日(土)13時半~16時
- ・場所：姫路市総合福祉会館5階 第1会議室
- ・講師：社会医療法人恵風会高岡病院  
医師・荒木直人先生 (ミニ講演会あります)

- ・参加者：どなたでも参加可能です  
大会議室ですので、多くの方の参加を！
- ・参加費：無料
- ※相談内容を事前にお知らせ下さい  
(日頃の悩みや不安、疑問、詳しく知りたいこと等)

2026年度

### 「こころの病家族教室(姫路地区)」 (ひめかれん主催)を開催予定

- ・日時：10月3日(土)13時半~16時
- ・場所：姫路市総合福祉会館5階 第1会議室
- ・講師：兵庫医科大学病院  
精神科専門薬剤師・徳谷晃先生
- ・講演：テーマ：「うつ病と抗うつ剤について」  
休憩後質疑応答の時間あり
- ・個別相談会もあります。
- ・参加者：どなたでも参加可能です  
大会議室ですので、多くの方の参加を！
- ・参加費：無料

- ※ 2026年度「福祉懇談会」  
毎年8月に開催していますが、  
関係先と開催日時・議題を調整中。
- ※ 2026年度「家族会交流・バス旅行」  
毎年6月に開催していましたが、今年度は  
下期(秋ごろ)に開催するよう調整中です。

## ・報告

公益社団法人兵庫県精神福祉家族会連合会  
(通称：ひょうかれん)

### 令和8年度「定時総会」開催される

- ・日時：6月10日(水)13時半~16時
- ・場所：兵庫県福祉センター2階大会議室
- ・内容：①令和7年度事業・活動報告  
②令和7年度収支決算報告  
③令和7年度会計及び業務監査結果報告  
④令和8年度理事及び監事の選任  
⑤定款の見直し

〈報告〉クラウドファンディングについて

※今年度より「中播磨地区」より三木潤氏が新任理事として選任される予定。

