

第60号 2025年9月1日

KSKQ

特定非営利活動法人神戸市精神障がい者家族会連合会

定価 1部 100円

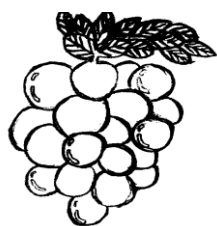
神家連詩

しんかれんし

【編集人】特定非営利活動法人神戸市精神障がい者家族会連合会

【事務局】〒650-0016 神戸市中央区橘通3-4-1
神戸市立総合福祉センター4階
TEL・FAX 078-382-0105

【発行人】関西障害者定期刊行物協会
大阪市天王寺区真田山町2-2 東興ビル4階



本当に家族会はこれまでのままでよいのか？

NPO 法人神家連

理事長 涌波 和信

NPO 法人神家連へのご支援、厚く御礼申し上げます。

家族会には2つのパターンがあります。1つは家族が寄り添い悩みを打ち明け、お互いに過去の体験から解決方法を見出します。居場所であり同じ境遇での安心感から明日への扉が開かれます。もう1つは、行政や専門家が関わるパターンです。精神疾患も統合失調症のみならず気分障害、摂食障害、発達障害、適応障害、鬱・躁うつ病、又知的障害との合併症等複雑な病状となり、短時間の医師の問診では、投薬治療が適正かどうかを判断するのが難しい等の問題が生じます。そうした問題を行政担当者や専門家等と共に考える家族会です。

神家連の家族会員の多くは20年ほど前から神戸市主催の「精神障害者の家族向けセミナー」を受講しております。その研修は神戸市精神保健福祉センターが企画立案し、神戸市9区の相談窓口を通して、苦しみもがくご家族を毎年集め、神戸市の嘱託医が「病気の基礎知識・治療、家族の関わり方」を語り、さらにピアサポーターと兵庫県精神障害者相談員（家族）の話を聞き、最後に参加者の皆さま方と相談員とでグループ交流を行うという内容で、受講者の中には同じ悩みを抱える者同士心に通じるものを感じて各地区の家族会に入り、そこで話し合うことで心の余裕ができたという方もおられます。

この「家族向けセミナー」をご存知ですか？令和7年度は新規発症患者家族向けセミナーとして1回定員30名で（1部・2部）が2度同じ内容で神戸市とレジリエンス家族会の主催で開催されます。1回目の（1部）は神戸市主催で8月6日に行われ、盛会のうちに終わりました。1回目の（2部）は神家連の構成家族会のレジリエンス家族会が兵家連の支援のもと勉強会を行います。レジリエンス（resilience）家族会については4頁でご紹介しています。すでに7月現在、当家族会に新規発症患者家族が11名参加されています。まだ「家族向けセミナー」に参加された事が無い方々は是非ご参加いただき、神家連の各地区の家族会員としてご活動されませんか。お待ちしております。

神家連からのお知らせ

好評を博している「神家連懇談会」「こころの病家族教室」の今後の予定をお知らせいたします。神戸市の福祉局、健康局の重要ポストの方々による出前講座や、「にも包括」多職種チーム専門家による講座を依頼しております。是非ともご参加ください。

「第23回神家連懇談会」

日時：2025年9月16日（火）13時半～16時（予定）

場所：神戸市立総合福祉センター4階 第1会議室（定員42名）

① 神戸市出前講座

「障がい者の理解、私たちにできる最初の一步」（障害者差別解消法）

講師：神戸市福祉局障害福祉課・係長 黒田 和幸氏

② 「当事者とご家族のリカバリー志向の関係づくり」

講師：幸地クリニック・臨床心理士 中元 康雄氏

「第24回神家連懇談会」

日時：2025年10月25日（土）13時半～16時（予定）

場所：神戸市立総合福祉センター4階 第5会議室（定員80名）

内容：神戸市出前講座「精神疾患と精神保健福祉体制について」

講師：神戸市精神保健福祉センター・所長 北村 登氏（医師）

「第25回神家連懇談会」

日時：2025年11月25日（火）13時半～16時（予定）

場所：神戸市立総合福祉センター4階 第5会議室（定員80名）

① 神戸市出前講座「神戸市が取り組んでいる精神保健福祉について（にも包括）」

講師：神戸市健康局保健所保健課・課長 亀徳 篤氏

② 「障害年金制度の動向について」

講師：社会保険労務士・ファイナンシャルプランナー 金子 友造氏

「こころの病家族教室」（兵庫県委託事業）

主催：レジリエンス家族会（神家連・兵家連所属）

（1）日時：2025年9月25日（木）13時半～16時（予定）

場所：神戸市立総合福祉センター4階 第5会議室（定員80名）

内容：「統合失調症の回復過程（寛解から回復、その先へ）」

講師：伊藤 篤氏（医師・神戸市嘱託医）

（2）日時：2025年12月16日（火）13時半～16時（予定）

場所：同上、内容：同上、講師：三好 彩氏（医師・神戸市嘱託医）

（上記内容等は変更になる場合があります。ご了承ください）

「神家連 第5回定期総会報告」

令和7年5月31日（土）、神戸市立総合福祉センター4階でNPO法人神家連の第5回定期総会が行われました。令和6年度の事業報告、収支決算&会計監査、理事・監事承認に関する議案、令和7年度の事業計画、予算案、新規家族会の神家連加入に関する議案について説明があり、これら議案はすべて承認されました。

以下は令和6年度の事業報告と7年度の事業計画についての要約です。活動の一端を知っていただき、是非とも事務局会議や部会活動にご参加くださるようお願いしております。

【令和6年度の事業報告】

- ① 令和6年度、神戸市から理事長への依頼職務として「障害者施策推進協議会」「障害者差別解消支援地域協議会」「市民福祉調査委員会精神保健福祉専門分科会」「バリアフリー推進会議」及び社会福祉法人・神戸市社会福祉協議会から「障害者福祉部会員委員会」「障がい者芸術・音楽フェスタ実行委員会」「スポーツ協会」等の職務を依頼され、全て神戸市の代表として精神保健福祉向上のために出席しました。
- ② 神家連事務所で火曜日に事務局会議を開き（6年度は21回）、涌波理事長、岩居副理事長他4、5名で意見交換と課題別問題を話し合いました。
- ③ 部会活動を活発に実行しました。家族教室、神家連懇談会9回、毎週金曜日の相談部活動、広報部の「神家連詩」年2回発行、医療費助成実現に向けた活動など。森川すいめい精神科医の講演会も大成功でした。
- ④ 「NPO法人神家連」のホームページで部会活動のPRを図り、神戸市市民の精神保健福祉への理解・啓発に努力しています。
- ⑤ 神戸市市会精神保健研究会に65名の議員のうち59名が登録しました。

【令和7年度の事業計画】

- ① 各家族会は各区役所の保健福祉課、社会福祉協議会及び「自立支援協議会」と密な関係となり、各区の地域の各団体と交流を図ってください。各区の「にも包括」で精神の医師を中心とした組織ができましたので、積極的に参画して、精神疾患で苦しんでいる当事者・ご家族を一人でも多く救う家族会活動を展開してください。また、社会福祉協議会からの助成金を取得してください。
- ② 神家連事務所は皆さんがわいわいがやがや気楽に話し合える居場所です。いま抱えている問題を解決するため、一緒に考えましょう。気楽にお立ち寄りください。NPO法人神家連をみんなで築いてください。医療費助成実現には一致団結が必要です。
- ③ 令和7年4月、中央区にレジリエンス家族会が開設されました。神戸市精神保健福祉センター、ひきこもり支援室の支援のもと、「にも包括」の機関とも連携して、新規発症者家族教室の開催を予定しています。

『レジリエンス家族会』がスタートいたしました

吉田 聡子

皆様、こんにちは。この度、神戸市中央区で『レジリエンス家族会』を設立いたしました。

私は、家族の立場として約18年前から家族会に出会うまで13年間もがき苦しんでいました。令和2年1月に神戸市精神保健福祉センター主催で開催された「精神障害者の家族向けセミナー」に参加したことが大きな転機となりました。セミナーでは5回にわたり、病気の基礎知識、治療法、家族のメンタルヘルスを精神科医師より学び、社会資源についての紹介、当事者による講話、グループでの話し合いなどが行われていました。セミナーの参加によって孤立感が和らぎました。心だけでなく現実的な課題に対しても解決できることがうまれました。セミナーに配置されていた家族会所属の相談員の方々のおかげです。同時に家族会の存在を知りました。

出会いから月日が経ちましたね。私は看護師ですが精神疾患について詳しく学べる機会とは多くはありませんでした。家族会連合会では積極的に医師による講習会を開催しており、知識を深めることができました。その他にもそれぞれのニーズに合わせた専門的な支援に繋がる情報の発信もあり感動しました。

セミナーから家族会を知り、参加していくにつれて心と生活を整えられるようになりました。その後神家連の相談部に所属し、相談対応も担わせていただくなど、気がつけば支援活動を行う一人となっていました。相談部では定期的にメンバーが集まって学習会を開きます。そのような背景があり、家族会としても、この活動を維持していこうと共通の意思のもと設立の運びとなりました。

また、転機となった神戸市主催の「令和7年度 精神障害者の家族向けセミナー」を引き継ぐ第2回目の開催をレジリエンス家族会が主体となって計画しています。メンバーで協力し、多機関と連携させていただき成長していきたいです。

レジリエンス(resilience)とは

- ・回復力 や 弾力性
- ・逆境に対する反応としての精神的回復力や自然的治癒力

家族の回復力を高める接し方は重要だと考えています。

どうぞよろしくお願いいたします。

レジリエンス家族会連絡先

TEL078-954-5012（第1～第4金曜日10時～15時）

定例会 毎月 第3金曜日 午後15時～16時半 場所：神戸市立総合福祉センター内

施設のご紹介

「麦わら帽子」(就労継続支援 B 型作業所)

特定非営利活動法人ファミリーファーム
麦わら帽子・理事長 竹田 修子

1 人の父親が、我が子が発病し社会参加、居場所を探していくなかで当時受け入れ先が少ないことを垂水区で知りました。同じ子供を持つ親達と集い、親が元気なうちに作業所をつくろうとお金を出し合ってやろうと呼びかけましたが、賛同はなかなか難しく、前理事長が自分ですと決断し、同じ精神の人達の居場所として 2001 年に障害者支援グループを設立しました。

2003 年には、小規模作業所「麦わら帽子」として活動を開始しました。2004 年には特定非営利活動法人「ファミリーファーム」として法人格を取得。2007 年、住み慣れた舞子から垂水区仲田の現在のところに移転しました。2009 年、就労継続支援 B 型作業所「麦わら帽子」に移行しました。2012 年、福祉の店「ジョイガーデン(飲食店)」を開設しました。立ち上げから作業として無農薬野菜、烏骨鶏の飼育・卵販売、軽作業としてゴム製品、紙工品、手芸、焼き菓子作り、喫茶でした。前理事長は、昼食について気を配られていました。特にこの病気は食事が影響しているのではないかと思われたようで「この一食が 1 日の栄養になるようにしている」と聞きました。畑で収穫された野菜を使っていました。昼食は当初 250 円でしたが 200 円になりました。物価高騰の現在も変わらず続いています。



理事長が私に代わり、前理事長が設立当初から考えていた野菜作り、食品加工の「旬彩菜」を開設しました。コロナに入り、作業が激減する中で折り鶴を作り、画材を使って楽しんでいて結果、好きな人には芸術にも力を入れてきていました。展示なども年 2 回参加し、今年の県立美術館では、初の賞を頂きました。若い指導員達がどんな作品もアートや商品にできると言い、楽しんで商品化しています。生きる為にお仕事と生きがいを見つけることの 2 つを考えました。コロナの事で内職も 2 種類を導入しました。サービスも訪問を昨年度から導入しました。今年からは垂水家族会の事務局として動き始めています。利用者さんが生きがいを持って生きていけるような事業所にしていきたいと願っています。

来年で 25 周年を迎えようとしています。若い指導員と共に利用者さんにとって古き良きものを残し、楽しく次の世代に繋げていきます。

親亡き後のお金の相談会にて

社会保険労務士・ファイナンシャルプランナー 金子 友造

『親亡き後のお金の相談・障害年金相談会』は、当初、木の芽家族会の定例会前に開催させていただいておりましたが、現在は神戸市立総合福祉センターに場所を移し、最初に相談会を始めてから2年程が経ちました。

ご相談内容としては、お金のご事情についてはご家庭により様々ですが、共通のご心配事はやはり親御さんが亡くなられた後のお子様の生活と、それに伴う当事者のお子様とご姉兄弟妹との関係性についてです。この2つは密接に関係しており、特に当事者以外のお子様との関係性については一番悩んでおられる方が多いと感じます。

以前、神家連の勉強会でもお話させていただいたのですが、親亡き後の子の人生を考える上で一番大切なのは、やはりご姉兄弟妹の理解だと思っています。逆に言うと、その関係性が良好ならば多くの問題は解決出来るのではないかと思います。ですが、ただご家族が全員で話し合うというだけの非常に単純なことが、どんなややこしい手続きよりもむずかしいのだと感じます。

もしかしたらご姉兄弟妹が(当事者のお

子様に対する)嫉妬や、ご両親に対する懐疑的な感情を持ち続けてこられたという経緯もあるかもしれません。そんな状態でご両親が亡くなられお子様達だけが残されたとき、上手くゆくはずがありませんよね。

ならば親亡き後のことを考えたときに、一番初めにやるべきことは親として「当事者以外のお子様と腹を割って話し合いをする」ということかもしれません。

・・・でも、それが出来れば誰も苦労しません。本当にご家族の関係性はご家庭の数だけ正解があり、一番単純で一番むずかしいものであると思います。私自身もそのことに対する答えを持ち合わせておりません。

親亡き後の心配事はご家族の数だけあり、それぞれに悩みの種をお持ちです。ですがまずは、親御さんご自身がご健康で経済的にも普通の生活を送ってゆける状態であられることが最も重要であると、ご相談をお聴きする度に感じます。その上で、あとはご無理のない範囲で、親としてやることをしてあげておくという姿勢で良いのではないのでしょうか。私はそう思います。

夜間・休日 精神科救急窓口のご案内

精神科救急情報センター 電話番号:078-367-7210

平日：午後5時～翌日午前9時

土、日、祝日、休日：午前9時～翌日午前9時

ご利用の際は、氏名・住所・連絡先を対応職員に伝えてください。

家族会のご紹介

「ぽこあぽこ家族会」の家族の集い

「ぽこあぽこ家族会」は、会員数7名の小さなこじんまりとした家族会です。

「就労継続支援B型事業所 ぽこあぽこ」のスタッフさんから、「家族の方に集まってもらい、お話しませんか」と声をかけていただき、始まりました。

家族を含めた皆さんの近況、クリニックやお医者さんなど医療関係の情報、各種制度、手続きなど、特に話題に制限などなく、お話ししてもらっています。

ご家族のご様子のお話に、話される方と同様に一喜一憂したり、ほっこりしたり、時につらいお話に、その方のお気持ちを慮り、お話をお聞きしています。先々のことを考えて準備をしているというお話に感心しながら刺激をもらったりしています。

普段、家やご近所で話しづらいこと、どうしたらいいのかと悩んでいること、しんどさを誰かに聞いてもらいたい、など、お話しいただき、少しでも肩の荷を下ろしていただければと思います。他の方の話を聞くだけでも、楽になることもあるでしょう。

といった様子が、「ぽこあぽこ家族会」の家族の集いです。

開催は、奇数月の第三日曜日 14時～16時、

場所は、就労継続支援B型ぽこあぽこ（東灘区北青木4丁目14-2）で行っています。

年会費は、神家連の会費の 500円 のみです。

「ぽこあぽこ」の利用者さんのご家族が中心ですが、特にこのような条件があるわけではありません。「**日頃のしんどさを話し、少し肩の荷を下ろせる場**があれば」と思っておられるのでしたら、ご参加ください。日頃、ご苦労されているご家族の方の心の安らぎに少しでも貢献できる場となればと思います。なお、神家連からの連絡事項、催しのお知らせなどもお伝えしたり、各種の情報交換も行っていることは、付け加えておきます。

神家連ホームページのご案内

神家連のホームページをご利用ください。イベントなどの最新の情報を掲載しています。スマホ、タブレット、パソコンから見るができます。このQRコードを読み取ってください(<https://www.shinkaren.com/>)。

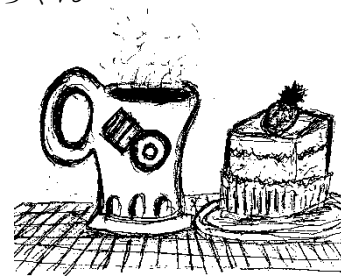


当事者の声

今、幸せですか？

ちーちゃん

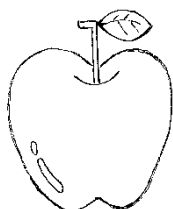
皆さん、今、幸せですか？私は今、幸せです。その一つは幻聴さんが消えてくれたおかげです。そのおかげでいろんなことが出来るようになりました。でも、それは特別なことではなく、普通の生活を送っているだけです。



私は幼少期から自分に自信がなく、今では優しいと言われる母もとても厳しく、幼少期は遊ぶ友達を作る暇なく、一週間がピアノ、スイミング、習字などの習い事で埋まってました。でも、どれも才能がなく、身についたものは一つもありませんでした。母には成績が上位にならないといつも怒られて、いい成績をとり、いい高校に受かる、いい大学に入る、それが祖母や母が求めていたものだったと過去振り返ると私は感じます。

中学の頃には日記が友達で、常に死にたい、生きたくないと日記には綴ってました。とて、死ぬ勇気などなく、ただ毎日を過ごしてました。こんな私が今、生きるのが楽しい、生きてて良かったと思うのは、ただ普通の生活をしてるだけです。別に特別裕福ではないし、給料も多い訳でもありません。ただ毎日自分の生きたいように生きれる事が幸せです。

19歳の時、統合失調症を発病し、自分を常に監視する幻聴さんと長いお付き合いをする事になりました。幻聴さんに振り回されて、いろんな苦しい思いもしました。閉鎖病棟に入院する事もあり、その事で、自分の家で自由に過ごせる素晴らしさを知りました。幻聴さんが消えて、ようやく自分を認められるようになりました。頑張って生きて来て良かったなあとは今そう思います。今まだ病気で苦しんでる皆さんはたくさんいると思います。でも、頑張ったら、生きてて良かったって思える瞬間が来るかもしれません。だから、生きることを、前を向くことを諦めないで欲しいです。皆さんが生きてて良かったと思えますように。



こころの病 ひとりで悩まないで！

神家連 家族による電話相談

相談専用番号：078-954-5012

受付時間：第1～第4金曜日（除祝日）

10時～12時 13時～15時

（面談を希望される場合は予約をお願いいたします）

神戸市からのお知らせ

知っていますか？ 障害者差別解消法

～障がいのある方のための法律―“自分らしさ”を、理解してもらうために～

○障害者差別解消法とは？

障害者差別解消法の正式名称は、「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律」。

法律では、行政機関や事業者に対して、障がいを理由とする**不当な差別的取り扱いの禁止**と、**合理的配慮の提供を義務**づけています。

○不当な差別的取り扱いとは？

行政機関や事業者が、障がいのある人に対して正当な理由なく、障がいを理由としてサービスの提供を拒否したり、条件をつけたりすること

○合理的配慮の提供とは？

障がいのある人から困難を取り除くための配慮が必要と意思表示があった場合に、負担が重すぎない範囲で対応すること

○合理的配慮の提供事例

<事例①>大勢の人がいるところでは、どうしても周囲が気になってしまい落ち着かず、待合室での順番待ちが難しい。

<対応①>別室の確保が困難であったため、待合室の中で、比較的周りからの視界が遮られるようなスペースに椅子を移動させ、順番待ちができるよう配慮した。

<事例②>申請書類の記入に長い時間を要するので、現地へ行ってからその場で記入するのは気が引けてしまう。

<対応②>外部に持ち出しても問題ない内容であったため、事前に申請書類を送付しておき、現地に行くときに記入済みのものを持参してもらうよう配慮した。

神戸市では「**障害を理由とする差別に関する相談窓口**」を設置しています。行政・事業者から不当な差別的対応や、合理的な配慮をしてもらえなかった場合はご相談ください。

神戸市障害を理由とする差別に関する相談窓口

電話:078-322-0310 / FAX:078-322-6044

eメール:syogai_sabetsu@city.kobe.lg.jp



【賛助会員のお願い】

神戸市精神障がい者家族会連合会（神家連）は、2025年9月に、NPO法人となって5年目を迎えました。これからも、精神障がい者の福祉増進に向けて、家族、関係機関と共に邁進していく所存です。つきましては、趣旨に賛同頂きご支援ご協力をよろしくお願い致します。

☆賛助会費：年会費 個人 1口 3,000円、団体 1口 10,000円

賛助会費は郵便振替用紙をご利用下さい（申し訳ありませんが、手数料はご負担下さい）。

☆郵便振替番号：00990-7-325255 加入者名：NPO 法人神家連

☆会計年度：4月1日～翌年3月31日

【連絡先】神戸市精神障がい者家族会連合会（神家連）事務所

〒650-0016 神戸市中央区橋通3丁目4-1 神戸市立総合福祉センター4階

TEL&FAX 078-382-0105 PC メール shinkaren@juno.ocn.ne.jp

寄付金・賛助会費等を有難うございました！（令和7年3月～7月）（敬称略）

【購読料】公明党神戸市議員団

【寄付】吉本広志、橋本健志クリニック、黒岩ウノ、吉田恵子、募金箱

【賛助会費（団体）】

（株）なごみ終活サポート（中島恒太郎）ソーシャルサポートセンターひょうご（青木悠）
社会保険労務士事務所（金子友造）、（社福）木の芽福祉会（理事長 矢口雅也）
かがやき神戸西家族会（千葉恒世）

【賛助会費（個人）】中嶋清剛、豊田聖子、福島康子、福井玲子、久保広美、池田邦明、
前田栄津子、井上悦子、涌波和信、佐伯順一、吉田恵子、古藤千代子、石川悦子

【カット募集しています！】

いつも神家連詩をご愛読くださいます有難うございます。
カットを皆様から募集しています。白紙（最小5cm x 5cm）
に描いて郵送くださるか、データ（.jpg）にしてメール添付
でお送りください。匿名可ですが、連絡先をお知らせくださ
い。採用分には1カット600円お支払いさせていただきます。
送り先、mail address は上記の通りです。ご応募お待ちしております！



【編集後記】

相変わらず物騒な世の中が続いております、いつまでか？と暗たんたる思いです。第二次
大戦に十年以上狩りだされた父のことを想いました。南方からようやく九州にたどり着き、
帰神の折、広島焦土と化した様に「戦敗れて、山河あり」、私が聞かされた唯一の体験談
でした。この生きづらいつまですが社会資源を活用して前に進みましょう。（J.N.）