

第 61 号 2026 年 3 月 10 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



こころの病は誰でもなります！配慮により改善します

NPO 法人神家連・理事長 涌波和信

NPO 法人神家連へのご支援ご鞭撻、厚く御礼申し上げます。

厚生労働省の HP には 49 のこころの病が記載されています。その中でも主なものは統合失調症、気分障害、てんかん、依存症、高次脳機能障害です。震災時は PTSD (心的外傷後ストレス障害) が話題となりましたが、今は幼児からの発達障害が問題とされています。

神戸市内に 11 家族会があります。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策を見出します。家族会は家族の居場所であり同じ境遇の安心感で明日への扉が開かれます。神家連の活動は、行政や専門家チームと連携して精神障害への理解を家族のみならず一般の方々にも広げて、差別偏見をなくする広報活動や、精神疾患で苦しんでいる当事者・ご家族を救うための研修会の開催などです。家族のみならず、行政、精神に関わる事業所の職員の方々にも正しい改善方法と知識を共に学ぶ場を提供する活動を行っております。今回の医療費助成への陳情申請も神家連の活動として大切な使命です。

精神障害は誰でもなり、統合失調症は 100 人に一人なると言われています。こころの病の改善にはまずは脳の病気であることを理解し、病気について正しい知識を持つことです。すぐに働くことへと追い込むとますます混乱し、ひきこもりとなる傾向が強いという意識を持って、症状が強い時には、無理をさせず、しっかりと休養をとり、速やかに主治医と連携し受診するよう促します。神戸市社会福祉協議会のスポーツ振興協会卓球、水泳、陸上競技等スポーツをすることで元気になっておられる方や、また音楽、絵画、書道、彫刻等に専念して明るく元気に自活出来る当事者がいます。ピアサポータの活動を通して生きる喜びを抱く方もおられます。自立 (生活) 訓練事業所で就労継続事業所に結び付く方も多くいます。色々な配慮が必要です。

神家連の相談部をご活用下さい。一緒に考えてより良い方向へ前進していきましょう！！  
相談日は毎週金曜日 (TEL078-954-5012) です。ご連絡をお待ちしております。

## 「精神障害者の医療費助成拡大」を神戸市に陳情しました

令和8年2月19日(木)10時、神戸市福祉環境委員会(11名議員)の常任委員会において神家連理事長が「精神障害者に対する医療福祉の改善を求める陳情書」を陳述致しました。傍聴に多くの方々が参加して、市会議員がどのように考え、福祉局長がどう答えるかに耳を傾けました。

精神障害者に対する福祉医療には①自立支援医療助成(精神通院)と②重度障害者医療費助成(精神の通院を除く一般医療)の2つがあります。

神戸市は自立支援医療に令和6年度、精神に56億円、身体に37億円、知的396万円(国が半分負担)助成しています。1医療機関あたり600円/日/月2回まで、3回目以降は負担なしです。他の都道府県では大半1割負担です。神戸市には精神入院医療費助成がありますが、90日、35,400円限度という厳しさからか、632万円のみを助成しています。

しかし、**重度障害者医療費助成(他科診療・県が半分負担)に関して精神は1級のみです。**身体(1・2級)、内部障害3級、知的(A判定)、身体3級と知的(B1判定)の合併症(中度)には18億8千万円(98.6%)と厚く助成しています。精神にはたった2千7百万円(1.4%)のみです。差別と言われても仕方ありません。

精神障害と身体・知的障害は根本的に違います。身体・知的重度の方々は継続して働けますが、精神の方々は起伏があり、なかなか継続して働けず収入がないので、同等と扱わず、**1級のみでなく2級まで拡大して頂きたいと求める陳情です。**医療費は後期高齢者の親の年金からの負担のため、経済的に困窮する家庭が多く発生しております。そのために受診をためらい、重症化するケースが増えると、逆に行政の医療費が増大すると思います。身体・知的にも精神との合併症が多いと明らかになりました。

兵庫県では既に12市町が2級まで、2市は3級まで拡大済みです。全国では12都道府県が一般通院を2級まで拡大済みです。石川県知事は2期目の政策として精神2級への医療費拡充を掲げています。政令都市も名古屋市、相模原市、京都市は実行済みで、3障害無料の都道府県、政令都市もあります。

今回、**神戸市精神障害者社会復帰施設連盟(復帰連)**が賛助団体として参加しています。

国は「障害者の権利に関する条約」を推進し、障害者総合支援法や障害者差別解消法が施行され、障害者の権利と社会参加を支援する施策を強化しています。障害者総合支援法では3障害同等なのに精神障害者に対して現状は同等ですか？予算がなければ精神だけやらずに済むか？聞きたいです。

神戸市は必死に「精神障害の有無や程度にかかわらず、誰もが安心安全で自分らしく暮らすことができるよう、医療、障害福祉・介護、住まい、社会参加(就労)、地域の助け合い、普及啓発(教育など)が包括的に確保された地域包括ケアシステムの構築」(にも包括)を目指しています。それを実現するためには絶対欠かせない陳情です。

まずは、家族、行政、議員、施設、専門家、関係機関などが精神疾患についてしっかり学び、行動することが大切です。皆様のご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

## ふっきれん (復帰連) って？

「神戸市精神障害者社会復帰施設連盟」の略称で、精神障害のある方の支援を中心に行う事業者の団体です。その多くが昭和50年代から家族会中心で設立された作業所を起源に持つ法人で、のちに加わった事業所も思いを同じにしています。近年増えている営利に重きを置いた事業所とは異なり、当事者の思い、家族の方の思いを第一に支援を行っています。

施設所在地	法人名	代表施設名・連絡先	運営事業					
			相談	地活	就労	生介	自立	GH
東灘区	木の芽福祉会	(相談) いろは 843-0592	○	○	○		○	
	さんでーかふえ	(B型) ぽこあぽこ 414-8817	○		○			
灘区	木の芽福祉会	(地活) あんず 841-7097		○	○			
中央区	中央むつみ会	(相談) 中央相談室 261-7511	○	○	○			○
	DOORS	(自立) Basic academy 261-1600					○	
兵庫区	神戸光有会	(B型) アルブル夢野 511-3273			○	○		
	はっく兵庫	(B型) 中道テクノ 531-6971			○			
北区	かがやき神戸	たにがみ障害者相談支援センター 582-4431	○	○	○	○		○
	神戸市社協	きた障害者相談支援センター 592-1371	○			○		
	ひやしんす	(相談) 地域コーデ ネットセンターぽてと 581-3796	○	○	○			○
	ゆうわ福祉会	(相談) あさがお 981-5103	○	○	○			○
長田区	すまみらい	(相談) 十歌 578-0317	○	○		○		○
	ながたひろば	(B型) 長田むつみ会 611-2246			○			
	ぶどうの樹	(地活) ぼちぼちはうす 786-3133		○				
	ヨハネ会	地域活動支援センターヨハネ 797-4155		○				
須磨区	神戸市社協	たかとり障害者相談支援センター 739-1293	○			○		
	すまみらい	(B型) すまいる・フレンズ 736-2966			○			○
	ヨハネ会	地域活動支援センター長田 642-7191		○				
垂水区	すいせい	たるみみなみ障害者相談支援センター 704-3340	○	○	○			
西区	かがやき神戸	にしこうべ障害者相談支援センター 996-9820	○	○	○			○
	神戸市社協	ひらのせいしん障害者相談支援センター 962-5512	○			○		
	実風会	(GH) ひまわりホーム 919-1721						○

相談：相談支援事業所 地活：地域活動支援センター 就労：就労継続支援 B 型・移行支援・定着支援  
生介：生活介護 自立：自立訓練 GH:共同生活援助（グループホーム）

## 会員募集！！ 精神保健地域支援の会 みつばち

～人生！明るく楽しく明日への生きる勇気を与えるグループ！！～

### <わたしたちについて>

みつばちは、1995年阪神・淡路大震災直後より東灘区で活動している市民団体です。精神障害者やその家族に対して情報の提供や勉強会などをしていこうと、区内の精神科医、福祉関係支援者、民生委員、家族等が集まり、行政とも連携してコロナ感染後、新しい仲間を迎え、2024年度から再開しました。

### <みつばちが目指すもの>

みつばちは、精神障害当事者・家族の声(体験)を中心にして、以下の場づくりを目指しています。

- 1, 東灘区の精神障害を抱えるが当事者や家族が希望を感じられる。
- 2, 精神保健に関心のある人たちの顔の見える関係づくり、東灘区の精神保健福祉ネットワークが広がる。
- 3, 精神障害当事者、家族、支援者が一緒に Co-production(コ・プロダクション、共同創造)できる。

### <2025年度の活動>

- ・7月6日(日)「ともに学ぶ【リカバリー】」 (52名)

ゲスト：増川ねてる氏

内容：当事者も！家族も！元気回復プラン！

WPAP(ラップ)とは？

- ・10月4日(土)世界メンタルヘルスデー映画(132名)

ゲスト：福原野乃花監督

内容：上映映画「悠優の君へ」

- ・2月1日(日)防災ワークショップ (34名)

アドバイザー：小塚ひとみ(薬剤師)

内容：「ふだんからの防災精神科薬の備えについて一緒に考えましょう～」

- ・2月23日(月)「みつばち交流会」 (会員)

ゲスト：般若なつみ(歌)

：折山もと子(ピアノ演奏)



イチゴが籠いっぱい

### <連絡先・お問い合わせ>

事務局：078-414-8817 (ぼこあぼこ：加納)

## 家族会のご紹介

## 木の芽家族会の「灘部会」は私の居場所

サングラスの平さん

私が神戸に「家族会」が有るのを知ったのは4年前のことでした。

「神戸に精神障害の人が集まる会が有ると聞いたんですが……。実は家内が部屋に閉じこもって1年以上になるんです。」と電話で相談すると「木の芽家族会というのが有りますよ。」と教えてもらいました。

### 《木の芽家族会に行く》

家族会は病気のことやリカバリーの話、行政の窓口のことなど、とても良い話ばかりでした。でも今の私には何処かしっくりきませんでした。知識は色々得ましたが、気持ちがほぐれるようなものでは有りませんでした。

もうちょっと少ない人数で、話ができるような所があればいいんだけどなあと思っていたら、「灘部会という所があるから行ってみたら。」と教えてくれる人が有りました。

### 《灘部会を知る》

灘部会は、毎月第3木曜日の15時から阪急六甲の近くのアミカでやっていました。会は「5か条のルールの確認」から始まります。一人ずつ順番に自分の近況を話します。セミナーや講演会の場合は、大勢の中で一方的に聞くだけですが、灘部会は「声を出して自分の話をする。」のが良いところです。経験豊かな家族会員の方々に適切なアドバイスをもらえるのもいいです。「入院した方がいいでしょうか？」という人が有れば、「私の時はこうした。」などのアドバイスが参加者から有ります。又、会話の中では「このグループホームがいい。」とか、「相性の合う先生が一番だよ。」などの話もあり、お互いの経験や失敗談なども話に出ます。アドバイスしようにも、どうしようもない事もありますが、「大変だよ。」と声をかけてくれます。同じように悩んでいる仲間がいて、「一人じゃないんだ。」と気づかせてくれ、「語り合ってつながる。」これが灘部会の一番いい所じゃないでしょうか。

### 《家族が元気になりましょう》

当事者が元気になることはなかなか難しいです。そんな時でも、家族が元気になればいいですね。灘部会の中では、料理に興味のある人が集まって、精神にも良い健康料理を作ったりしています。自分たちで作ったものを皆で食べていると、会話がはずみ笑顔があふれます。私の場合は、嫌なことが有ると外を歩くことにしています。家の中であれこれ考えるより、外に出て体を動かすと気持ちが楽になります。元気でなくても、歩いているときは嫌なことを忘れます。当事者はハードルが高いかもしれませんが、家族の方は気持ちを切り替えて、外に出てみてはどうでしょうか。皆さんの中で、歩くことが好きな方はいらっしゃいませんか。自然の中で体を動かしましょう。近くの野や山で一緒にハイキングができればいいなと思っています。

### 《灘部会が居場所》

灘部会に行く時はいつも足が重いのですが、帰りは何故か少し体が軽くなっています。会に行き始めのころは、イヤイヤながら義務的に行っていましたが、回を重ねるごとに今では生活の歯車の一つになっています。「家族が病気でも自分は一人じゃないんだ。」という気持ちになれてからは、灘部会は私にとって「居場所」になっています。

## 当事者の声

N.I.

故郷神戸に当事者の娘と帰ってきて、神家連のみなさんと出会ったおかげで、娘も私も適切な医療、就労支援につながりました。レジリエンス家族会では、毎回、同じ試練に立ち向かう家族、当事者の報告のみならず、いろんな情報を取り入れてみなさんとともに成長しているようで、とてもうれしいです。

NIさんは奈良県家族会の所属でしたが、ご主人の虐待から逃げるようにして、精神障害を抱えた娘さんとともに、母親がいる神戸の実家に帰ってきて、まだ一年です。ご本人もこころの病となり、電話相談で私に対応して、診療所を紹介しました。ご本人は精神障害者手帳を取得して、ご本人と娘さんはそれぞれ別の作業所に通っています。娘さんはこころの医療センターに入院し、退院して元気を取り戻しました。NIさんは精神障害を持った母親であり当事者です。この文は短くても思いがあります。今は神家連と兵家連の電話相談員に登録し吉田聡子さんの指導を受けています。第三金曜日のレジリエンス家族会は、会員同士が新規の方々の現況報告を親身になって聞き、苦しみ、悲しみを抱く家族が何でも相談できる居場所となっています。(涌波)

### 「電話相談員を募集しています！」

毎週金曜日10時～15時、月に一回担当します。初めは先輩諸氏の指導を受けながら困った方々の電話を受けます。「兵庫県精神障害者相談員」としての研修を受けた後、神戸市精神保健福祉センターから兵庫県に登録申請します。兵庫県知事認定の登録が終わると月1500円の手当が支給されます。既に登録された方はぜひともご参加お待ちしております。家族のみならず、一般の方々も参加できます。まずは、傾聴です。悩み苦しみ、どうしたらいいのか？相談内容は深刻な問題も多いですが、現況報告もあり、聞いてあげるだけで安らぎとなります。家族からが大半です。電話相談員になることで、勉強になります。自分自身が抱えている問題もどこに相談したらよいかや精神障害の回復についての解決策も見つかります。

電話相談員と神戸市精神保健福祉センター及びひきこもり支援室とは密接な連携があります。レジリエンス家族会、センター、ひきこもり支援室に参加していただき、直接面談相談を受けている保健師さん、医師、担当職員の生の声を聞いて知識も豊富となり自信となります。金子友造社労士も相談員です。神戸市発刊の「障害者福祉のあらまし」に全て掲載されています。神家連HPを見られた他県の方から相談を受ける時もあります。

#### 神家連 家族による電話相談

相談専門電話:078-954-5012

受付時間:10時～12時 13時～15時

第1～第4金曜日(除祝日)

(面談を希望される場合は予約をお願いいたします)

ひとりで悩まないで!

## 賛助会員のお願い

39 年の伝統がある神戸市精神障がい者家族会連合会 (神家連) は、2021 年 9 月に名称を変更し NPO 法人として新たに生まれ変わりました。

私たちは、神戸市の精神障がい者福祉増進に向け、家族、地域の精神科病院、精神神経科診療所、区役所、障害者相談支援センター、関係機関等と連携して、気持ちを新たに精進しております。つきましては、趣旨にご賛同いただき今までと変わらぬご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

NPO 法人神家連 理事長 涌波和信

**賛助会費** 年会費 個人 1 口 3,000 円 団体 1 口 10,000 円

〔お申し込み方法〕下欄の賛助会員申込書にご記入いただき、神家連事務所に郵送または FAX でお送りください。賛助会費につきましては、郵便振込用紙をご利用ください。(申し訳ありませんが、振込手数料はご負担ください)

**\*郵便振替番号 00990-7-325255 加入者 NPO 法人 神家連**

\*会計年度 4 月 1 日～翌年 3 月 31 日

〔連絡先〕NPO 法人 神戸市精神障がい者家族会連合会 (神家連) 事務所

〒650-0016 神戸市中央区橘通 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

(このページをコピーしてお使いください。)

— 切 り 取 り —

### NPO 法人神戸市精神障がい者会家族会連合会 (神家連) 賛助会員申込書

お名前	ふりがな	ご所属	
ご住所	〒		
お電話	自宅・職場・携帯	( )	—
○をつけてください	個人 ・ 団体	( ) 口	¥ _____
申込年月日	( ) 年 ( ) 月 ( ) 日		

## 地区別精神保健福祉研究会(兵庫県委託事業)

日時：2026 年 3 月 14 日(土)13 時半～16 時

場所：神戸市立総合福祉センター4 階

「当事者も！ご家族も！元気回復行動プラン WRAP(ラップ)とは」

講師：増川ねてる氏

お申込み、お問い合わせ：TEL/FAX 078-382-0105

### 増川ねてる氏のご紹介

フリーランスの WRAP ファシリテーター、ピアサポーターとして、精神科の病院、クリニック、福祉の事業所等での仕事をしている。また、精神科医療機関、訪問看護ステーションにおけるコンサルテーション業務も行い、大学等教育機関における「WRAP」や「リカバリー」の講義も継続的に行っている。公認心理士。



### 寄付金・賛助会費を有難うございました！

(令和 7 年 8 月～令和 8 年 2 月) (敬称略)

【寄付】黒岩ウノ、田中時枝、三田つね子、涌波和信、伊庭 聡、募金箱

【賛助会費 (団体)】(株)Ari (浅野昭子)

【賛助会費 (個人)】田中時枝、長谷川郁子、寺西栄子

### 【カット募集しています！】

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、メールアドレスは 7 頁の神家連連絡先をご参照ください。ご応募をお待ちしています！なお今号のカット (1, 4 & 8 頁) 制作者は豊田勝弘さんです。

### 【編集後記】

神家連には家族教室部、相談部、医療費部、広報部と 4 つの部がありますが、どの部も活動資金不足や人手不足で悩んでいます。広報部も現在、少人数で、年 2 回「神家連詩」を発行するだけで手一杯の状態です。そんな中で「神家連詩 61 号」を無事発行することができました。これも多くの方々のご協力のお陰と心から感謝しています。印刷や封入作業なども事務局で行っています。お時間があれば、家族同士の交流も兼ねて、お気軽に覗いてみてください。各部への皆様のご参加をお待ちしております。(YF)