

KSKQ まほろば会報

NO. 123 2025年6月3日
毎月3日発行 定価1部200円
編集人 特定非営利活動法人
奈良県精神障害者家族会連合会（まほろば会）
〒630-8357 奈良県奈良市杉ヶ町20-2
更谷アパート1階西
TEL 090-9213-2731 FAX 0742-51-5506

電話相談員養成講座の開催ご案内

精神障害者家族による家族のための電話相談です。

いっしょに聴く力について学んでみませんか。

日時 6月29日（日） 13:30～15:30

場所 NID会館 3F 会議室 西大寺駅北口から徒歩5分 駐車場なし

講師 中尾 和人 さん 奈良いのちの電話協会 研修副委員長 精神保健福祉士

演題 電話相談とは何か。その意義と役割
相談をどう受けるか。傾聴から生まれるもの。

参加方法 家族の方に限ります。申し込み不要

問い合わせ 電話 090-9213-2731（まほろば会）

まほろば会は、2012年10月に奈良県の委託事業「精神障害者家族による家族のための電話相談」を始めて13年になります。2019年からの3年にわたる新型コロナウイルス禍中も休まず相談活動を続け、家族や当事者の電話による相談を毎年300件前後受けてきました。

新型コロナ感染が落ち着いた後、電話相談の内容が少し変化してきました。家族の当事者への対応などの相談とともに親自身の不安や悩みについての相談が増えています。合わせて高齢の当事者の相談も増えてきました。電話相談員は高齢化が進み、スタッフも十分とは言えません。このような変化に対し「精神障害者家族による家族のための電話相談」は、電話相談員養成講座を開き、相談の心構えや傾聴について改めて学習します。

電話相談に関心がある方、親・家族の皆様のご参加を心からお待ちしています。

主催 奈良県精神障害者家族会連合会（まほろば会）

※ 当事者の参加は、ご遠慮ください。



※ 交差点の横断歩道を渡って、左へ



奈良県委託事業

精神障害者の家族による家族のための電話相談 お気軽に電話ください
0742-51-5506 月・金曜（休日/祝日はなし）午前10:30～午後3:00

2025年度 まほろば会第33回定期総会を成功裏に終える

5月25日、まほろば会定期総会は奈良市中部公民館で来賓・家族・当事者・支援者など(91名)が参加し、2024年度活動報告・会計決算、2025年度活動方針・予算が全会一致で承認されました。

2025年度 まほろば会定期総会にあたって

会長 西村 恭子

まず初めに、まほろば会の奥田理事を座長として、みんなねっとが2014年から鉄道や路線バスなどの交通事業者の皆さんに精神障害者への運賃割引適用を求める運動を始めて10年。2025年4月1日から精神障害者にも身体・知的障害者と同等に、JRと大手私鉄が精神障害者への割引制度を開始されました。

しかし、一人で利用した場合101km以上は割引されるのに100km以下は割引になりません。

「割引制度の根幹は日常生活をささえること」です。引き続き、みんなねっとは割引を待ち望んできた当事者の皆さんと共に、そして、身体、知的障害者の皆さんと共に、100km以下の割引制限を廃止して障害者手帳を持つ全ての人が割引の対象になる制度の実現に向けて取り組みを始めています。

そして、精神保健福祉法の改正により2024年4月から「入院者訪問支援事業」が始まりました。2月13日に奈良県が開催した訪問支援委員養成講座にはまほろば会から5名が参加し、訪問支援員の業務を適正に行うために必要な知識・技術等を習得する研修を受けました。訪問支援員は精神科病院を訪問し、入院者の体験や気持ちを丁寧に聴くとともに、入院中の生活に関する一般的な相談や必要な情報提供を行います。それにより孤立した入院患者を一人でも少なくする事です。受講した5名全員が、県から今年度からの開始に向けて

設置した奈良県入院者訪問支援事業推進会議の委員として訪問事業の運営に関わると共に訪問支援者として入院者の支援に従事します。

又、2023年よりアウトリーチチームの創設に向けた懇談会に精神保健福祉ボトムアップ連絡会として、当事者と支援者の皆さんと共に奈良県疾病対策課と協議を重ね、ついに長年にわたる要望活動が実を結び、奈良県は2026年度のアウトリーチチーム事業創設のための調査費を2025年度予算に計上しました。この事業が県全域に広がるよう、また充実した実効性のあるものになるよう今後もさらに県への要望活動を強めていきたいと思っています。

結びとなりますが、2014年の精神保健福祉法の改正で家族の保護義務が削除されました。この改正により精神障害者を支えるのは家族ではなく、社会が支えることになっています。誰もが安心して地域で暮らせるために、家族会は各地域自立支援協議会に参加し意見を述べたいと思います。

現在、家族会は会員の高齢化と入会者の減少で会員数が減少していますが、引き続きまほろば会は当事者や支援者の皆さんと力を合わせ、より良い精神科医療や福祉制度に向けて取り組みたいと思います。

皆様の一層のご理解とご支援をお願い申し上げます。

記念講演 「当事者のひとり暮らし」への支援 ～親は何をすればよいか～

講師 佐藤恵美氏 (社会福祉法人 萌 コスモールいこま所長)

当事者 KAZUYAさん、KENさん

当事者の6割は家族と暮らしていると言われますが、親が老いると当事者はいずれひとり暮らしになっていきます。その時のために親は今何をすれば良いのか、福祉事業所職員は当事者のひとり暮らしに向けてどのような支援をしているのか、精神保健福祉士として奈良県内の事業所で20年近く当事者の地域生活支援に全力を注いでおられる佐藤氏に、当事者2名の体験談を交えながらお話頂きました。

●相談→物件探し→引っ越し手伝い→福祉サービスの調整 「ひとり暮らしをしたい」という本人からの相談がまず入口となる。共に物件探し。GH、アパート、マンションの場合もあるし、持ち家でどうしていくかもある。65歳を過ぎて単身になり高齢者施設入所のケースもでてきている。

『その前に・・・』見たけど、やっぱり自分の家が良い！家族の思いもあり、本人の気持ちは揺れ動き、なかなか決断できない。本人の思いに寄り添いながら時間をかけて進める。不動産業者の物言いに対しても緊張し、うまくいかない事もあるが、すべては経験と思って欲しい。再度相談しながらゆっくり進める。

『もひとつその前に・・・』

①ひとり暮らしのイメージを作る。

社会経験が少ないため不安になる。家族は、「あれもできない、これもできない、また再発するのでは？」「やってあげる！」という思いではなく、日頃から家の中で役割を持たせて、何とかできるまでほっとく。できたことに対して褒める。親は「もう、しんどいから寝る」でも良い。急に「自分でやって！」は、家族に放り出されたような思いを持つこともあるから、少しずつ進める。

②ホームヘルパーの支援を受けて力を付ける。

口げんかしながら親とするより、ヘルパーさんと一緒にやる方が本人にとっては良い。

③役所への手続きを親がやる！ではなくて、最初は共に市役所に行き一緒にやる。時間がかかっても良い。または事業所に封筒ごと持って行き職員とやる。経験を積めば一人でできるようになる。

●生活支援センターは家族が相談できるところ、家族も相談できるところ。相談ごとがまとまっていなくて言葉にできなくても、「何とかしてーや、私がシンドイ、大変ですねん！」の電話で良い。他愛ない話を聞いてくれる場所である。家族会は作業所を作り活動してきて法人化され、事業所は安定し職員数は増えたが、家族と事業所との距離が遠のいてしまったように感じておられる。

「ちょっと聞いて」から始まる会話で良い。

●「いろいろ心配やけど・・・ずっと一緒におったらシンドイ・・・」親も子も互いにそう感じている。事業所につながる事が大切。親子のコミュ

ニケーションが取れない時もある。近況報告や「他人の声を聞きたくて電話した」など、支援者をうまく使って欲しい。

●ひとり暮らしを謳歌しているお二人から

★KENさん・60歳、37歳で発病、アパートでひとり暮らし40年（家賃3万円）、B型事業所と訪問看護利用。

○ひとり暮らしのきっかけは？ 家族とのトラブル。○困ったことは？ 食事、カップ麺に頼った。○良かったことは？ 好きなように自由に暮らせる。○気を付けていることは？ 睡眠、食事、運動。○一人暮らしに必要なことは？ 身体の病気に気を付ける。40歳以後は健康診断を受ける。（※当事者は受診率が低い。突然死やヘルパーの訪問で一命を取り留めた例もある。）○何か伝えたいことは？ 薬の飲み忘れに注意。歳をとると体力が落ちるから維持すること。いろんな情報にアンテナを張り、取り入れている。

★KAZUYAさん・51歳、16歳で発病、県営住宅でひとり暮らし7年目（家賃4400円、減免申請）、現在はサークルNのピアスタッフ。ホームヘルプ、移動支援、訪問看護を利用。

○ひとり暮らしのきっかけは？ 父親との葛藤があり、資金がなく自立できなかったが、友人を呼べる家・場所が欲しくて、仲間から県営住宅の情報を得て、訪問看護師に相談し一緒に進めてもらった。（※支援者を家に入れない家族があると良く聞くが入ってもらった方がいい。誰かにあと一歩後押ししてもらうことが大事。）○良かったことは？ 友人とのクリスマスケーキ、鍋を囲んだ、話を聞いてもらえた。○必要なことは？ 自分で抱え込まないで支援者に頼ること。親が急にいなくなることが怖い。親亡き後を考え、若いうちに親元を離れて支援を受けながら準備していくといい。自分がピアスタッフになって相談を受ける難しさも感じているが、経験を活かして後押ししたい。

最後に、佐藤氏は「家族の皆さんは当事者の体験談を聞いた後に決って『あの方々は自立しているから、ここまで回復しているからできるが、我が子は無理』と言うことが多い。彼らも最初から全てできていたわけではなく失敗もしながらここに至っている。他人の前や事業所での姿と親の前

での姿は違う。皆さんが思う以上に実はできることもたくさんある。当事者の皆さんはいろいろな力を持っており、良いところを引き出して、支援していきたい」と、家族に希望をもたらす力強いメッセージを送りました。

お二人は会場の当事者からの質問にも次々と端的に答えられ、皆さんに感動を与えました。当事者・支援者・家族から沢山の感想が寄せられ、キーワードは、「自由な暮らし、仲間を持つ喜び、支援者に繋がること、ありのままに暮らせることの幸せ」などででした。

5月家族会活動短信～

- ★ともしび会 5/25 まほろば会総会に参加
- ★ひだまり会 5/17 14名 第36回総会を開催。
昨年度の活動、会計報告と本年度の活動、役員の選出、資産の活用方法などを報告、すべてに承認を得ました。学習会のテーマには、「ひとり暮らし」「ピアサポーターの意義と活動」「日常生活自立支援事業」「病気の理解」が挙がりました。その後、例会と近況報告で賑わいました。
- ★さくら会 5/25 まほろば会総会に参加
- ★天理こころの会 5/14 9名 会員が高齢化となり、家族会存続のためにポチポチ全員が参加し協力しあうことになりました。
- ★西和家族会 5/24 5名 みんなねっとの「自民民主党ユニバーサル社会推進議員連盟」への要望書を読み話し合いました。医療保護入院についての意見と身体拘束について思いの発言がありました。最後に大相撲の話題で大いに盛り上がり例会を終了しました。
- ★すみれ会 5/18 8名 まほろば会連絡会の報告後、近況を話し合う。その中でこの病気とは長く付き合っていくものと最初に教わっていたら、その後の対応が違っていただけではという話

や訪問看護の意義ってという話がありました。最後に軽く体操をして、「ふるさと」を合唱して終わりました。

- ★のぞみ会 5/4 7名(内びあぽ～と楠原さん) 交通運賃割引とオープンダイアログとアウトリーチの件にて話し合い、その後、家族の近況報告をして話し合いました。
- ★こすもす会。5/15 5名と職員1名 近況報告と家族会の会員は増えないけれど和気藹々といているので安否確認と気兼ねなく話せる場として毎月集まるようにしました。
- ★松葉会 5/14 9名 精神障がい者のハンドブックを持ちより分かり易いものがあるか話をしました。県として作成している物はないようです。各市町村も様々です。3障がいで1冊の物や精神障がいに特化した物等でした。
- ★あらくさ会 5/17 大雨の中、8名と多数の参加でした。あらくさ会の会員でもある大阪の病院家族会＝乃ぎくの会の会員さんから統合失調症のパンフをいただきました。そこから乃ぎくの会のあれこれについてお聞きしました。素晴らしい活動をされており感心するばかりでした。その後に近況を話し合いました。

まほろば連絡会・家族会の開催予定

家 族 会	6 月	7 月
まほろば会	14日(土)13:30 大和郡山市 市民交流館 2F	12日(土)13:30 大和郡山市 市民交流館 2F
ともしび会	15日(日)13:30 生涯学習センター	27日(日)13:30 奈良市中部公民館
ひだまり会	21日(土)13:30 ららポート	19日(土)13:30 ららポート
さくら会	15日(日)13:30 三の丸会館	20日(日)13:30 三の丸会館
天理こころの会	11日(水)13:30 桑サロン	9日(水)13:30 桑サロン
西和家族会	28日(土)13:30 王寺町地域交流センター	26日(土)13:30 王寺町やわらぎ会館
すみれ会	15日(日)13:30 大和高田市中央公民館	20日(日)13:30 大和高田市中央公民館
のぞみ会	8日(日)13:30 県心身障害者福祉センター	13日(日)13:30 県心身障害者福祉センター
家族会 秋桜	19日(木)13:30 地域活動センターのどか	17日(木)13:30 地域活動センターのどか
松葉会	11日(水)12:00 やまと精神医療センター	9日(水)12:00 やまと精神医療センター
あらくさ会	26日(木)11:00 福祉事業所 西北ベース見学	19日(土)10:30 吉田病院 きずなルーム