

第33号（令和7年6月）

編集・発行

成田市精神保健福祉推進協議会

社会資源整備検討部会

〒286-8585 成田市花崎町760

成田市福祉部障がい者福祉課内

TEL : 0 4 7 6 - 2 0 - 1 5 3 9

FAX : 0 4 7 6 - 2 4 - 2 3 6 7

成田市精神保健福祉推進協議会は、精神保健福祉の向上を推進するための協議体として、地域サービスや施設づくり等に取り組みながら、市民のこころの健康を守り、すべての市民が暮らしやすい街になることを目指し、平成10年4月に発足しました。

当協議会では、多くの関係者が話し合いを重ねながら、ネットワークづくりや支援者の研鑽、あるいは、地域住民への普及啓発に資するよう、1年を通じ「成田精神保健福祉フォーラム」「メンタルヘルスフェア成田」「成田精神保健福祉セミナー」などを開催しています。

記事一覧

- ◇ 成田ココロつながる作品展
- ◇ 成田精神保健福祉セミナー
- ◇ 成田精神保健福祉フォーラム
- ◇ メンタルヘルスフェア成田
- ◇ 利用者さんによる事業所紹介コーナー
就労継続支援B型『ワークショッパれっと』
- ◇ 成田ぴあぴあ倶楽部より
- ◇ ピア・サポーターに聞いてみよう
- ◇ 改正精神保健福祉法から1年

紙面を通じて
つながりを
感じられたら
幸いです

成田ココロつながる作品展（開催報告）



令和6年12月5日から12月13日まで、成田市文化芸術センターなごみの米屋 スカイトウンギャラリーを会場に「成田ココロつながる作品展」を行いました。本作品展は、成田市制施行70周年記念事業の一環として成田市と共催し、今回が初開催となりました。

出品者は市内の障害福祉サービスや医療機関を利用する精神障がいのある方等で、絵画を中心に手工芸や写真、書道、俳句等、さまざまな作品を出品いただきました。8日間の開催期間中、350人以上の方にご来場いただき、文字通り「ココロつながる作品展」として、「つながり」の大切さやその可能性などについて、みんなで実感ができる機会となりました。

今回の開催報告では、前半に本作品展の開催経緯や期間中の様子をインタビュー形式でお届けし、後半に作品展の概要を掲載しています。

回答者：(企画運営担当者) 成田市あじさい工房 統括責任者 大島真理子氏

Q. 作品展を開催するきっかけを教えてください。

A. あじさい工房のメンバーさんから「成田市役所で絵を飾って欲しい」という希望を頂きました。
市役所で個人の作品展示は難しかったため、他の方法はないかと模索する中で、成田市精神保健福祉推進協議会で企画し、本作品展を開催する運びとなりました。

Q. 作品展を準備する中で苦労したこと、大変だったことはなんですか？

A. 作品は集まるのか、来場者は来るのか、展示会場や方法は…？と悩むことは多かったです。
特に「誰に、どのようなメッセージを込めて作品展を開催するのか」という、作品展の主旨を決めるのに時間をかけました。企画運営に携わったピア・サポーターから「つながる」というキーワードが出たことで、作品展の方針が決まりました。

Q. 作品展を準備する中での発見や印象的なことはありましたか？

A. 展示準備中に出演団体同士が交流していた様子が印象的でした。
精神科病院と福祉サービス事業所は、関係が近いようで日頃の交わりは多くありません。そのような方々同士が、初対面で互いの作品を褒め合ったり、作り方を尋ねたり…。こんなところでも「つながる」作品展だなと感じました。

Q. 作品展を終えての感想や全体を通じての成果・気づきはありましたか。

A. 出展数、来場者数の結果から、多くの方が関心を持った作品展だと確信しました。また、アンケートの回答率が非常に高く、笑顔で会場を後にする方が多かったと感じました。
会期中から「今年は出せなかったけど、次は出したい」というお声を多くいただきました。本作品展の主旨の一つである「出展者、出展者に関わる方のやりがいや自信、目標になる場」となったのではないのでしょうか。

Q. 作品展の今後について教えてください。

A. 令和7年12月に、成田市文化芸術センター なごみの米屋 スカイトウンギャラリーで開催予定です。皆様の出展、ご来場を心よりお待ちしております。



＜会場・展示作品の様子＞作品毎に作者名・作品名・作品概要・作者のメッセージを併記しました。

＜来場者の感想の一部を紹介します＞

- ・作品の数、種類が多く、おどろきました。 ・感動を、喜びをありがとうございました。
- ・絵画、折り紙、ぬり絵、版画、貼り絵、手芸…と多様性に富んでいて、鑑賞していて全然あきませんでした。様々な個性があって、とても楽しかったです。
- ・一つ一つの作品にメッセージがあり、作品と共にそれらを読むのが楽しかったです。
- ・私には考え付かない内容の物がたくさんありました。すばらしい！！
- ・心なごむ絵、すばらしい絵、かわいらしい絵、手のこんでる作品、色々あってとても良かったと思います。
- ・自分のイラストを展示していただいている嬉しさ、他の人たちの作品を見られる楽しさ、たくさんの人に見てもらえる喜びを感じました。
- ・繊細な作品が多く、ただただ感心させられました。

事業詳細

- ・ 作品募集・受付ボランティア募集 令和6年8月～10月
- ・ 作品搬入・設営 令和6年12月3日～12月4日
- ・ 運営ボランティア説明会 12月4日
- ・ 開催期間 令和6年12月5日～12月13日 10時～16時
- ・ 作品内容 絵画、塗り絵、革細工、貼り絵、写真、刺しゅう、デジタルアート、書道、造形、編み物 等

事業成果

- 【定量】申込団体数 13法人
- 【定性】申込団体種別 病院・精神科デイケア・訪問看護・家族会・障害福祉事業所、相談機関
- 【定量】展示数 121作品（136点）・入場者数 369人
- 【定量】アンケート回収数 231人（回収率62.9%）作品展を通して精神障がいのある人の日頃の活動を知ることができた（とてもそう思う、そう思う）と回答した方 198名（85.3%）

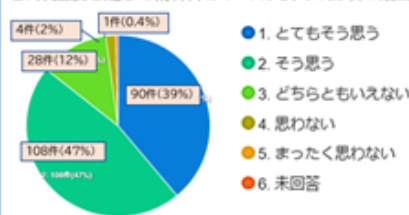
参考資料

1. 来場者のお住まい



作品展 会場

2. 作品展を通して精神障がいのある人の日頃の活動を知ることができた



作品展 会場入口

成田精神保健福祉セミナー（令和6年3月開催報告）

テーマ「リカバリーってなんだろう？～私たちの活動レポート」

令和6年3月、赤坂ふれあいセンターにて専門職・民生委員等の支援者を対象に開催しました。講師は、成田ぴあぴあ倶楽部から代表の坂田昭一郎氏、リカバリーカレッジ佐倉から当事者2名をお迎えしました。講師の皆さんは、自らが精神疾患を有する当事者であり、同じような経験を持つ人達を、仲間の立場で支援するという活動をされています。

今回のテーマ「リカバリー」は、日本語では「回復」となります。講演では、リカバリーは病気からの単なる回復ではなく、「自分らしさ」や「成し遂げたい自己実現」に向かってチャレンジしていくことであり、リカバリーには「ものの見方を変える」「主体的に自分で決める」ことなどが大事な条件である。その中で、人からのサポートを受けることがポイントであり、正に仲間の存在が欠かせないという話を頂きました。併せて講師の海外の視察経験や、イギリス発祥のリカバリーカレッジの概要（人と人との対等性、共同創造の場であること、学ぶ機会の重要性等）が語られました。最後にリカバリーストーリー・病と共に生きる経験談を語っていただきました。病気の体験から現在に至るまでを、経験者自ら語るその様子は心打たれるものがあり、参加者からは「明日からの支援活動のエネルギーをいただいた」という感想が聞かれました。



成田精神保健福祉セミナー（令和7年2月開催報告）

テーマ「8050問題について」

令和7年2月、赤坂ふれあいセンターにて開催し、障がい者支援事業所、民生委員、家族会、医療機関などを中心に60名近い方々にご参加いただきました。講師には、支援者の立場から、いんば中核地域生活支援センターすけっと所長の松島浩一郎氏・生活クラブ風の村訪問看護ステーションArica代表の上田昌弘氏を、精神障がい者の親の立場から成田市精神障がい者家族会「なりた会」の会員をお招きし、8050問題を語っていただきました。



今年は団塊世代が75歳以上となる「2025年問題」の当該年です。人口のボリュームゾーンである団塊世代が後期高齢者となり、団塊ジュニア世代が50歳代を迎える中、15～64歳のいわゆる「ひきこもり状態」の該当者が、全国で146万人いるという調査もあります。8050問題の始まりは30年以上前であることが多く、収容型の精神医療か家族しか支援者いない当時の状況が問題の起点になっており、時間の経過のなかで、当事者や家族が困っていても、簡単には解決しない現状があることが、講演を伺う事でよく分かりました。講演の後のグループワークでは8050の体験や講演の感想を語りあい、メンタルヘルスの課題を抱えた方に、行政や医療機関・支援事業所などを交え、地域社会が粘り強く関わっていくことの大切さが共有されていました。

成田精神保健福祉フォーラム（令和6年7月開催報告）

テーマ「精神障がいを抱える人に対する支援の現状～金銭管理・就労・日常生活の支援～」

令和6年7月に赤坂ふれあいセンターにて専門職向けに開催しました。講師には、暮らしサポート成田の青木一磨氏、NPO法人市民後見太陽の神時夫氏、障害者就業・生活支援センター就職するなら明朗塾の藤井佳奈氏の3名を迎えました。

青木氏からは生活困窮者自立支援制度の相談窓口の役割や相談の概況等の報告がありました。本制度では、生活保護受給世帯は対象にならない事、経済的困窮からひきこもりまで、相談内容や年齢を問わず様々な困りごとの相談を受けていることが分かりました。青木氏は就労支援と家計改善支援の担当で幅広い年代を支援しており、相談者の約7割に何かしらの障がいがあるということでした。精神障がいのある方への支援の例では、生活課題が疾患による影響から起こることもあり、個々の背景を多面的に捉えることが大切だと話していました。ひきこもりからのリカバリーの支援では、体力づくりや生活リズムの改善に向けた取り組みの実施、コミュニケーションの練習の機会として月に一度、「なりたフリーサロン」を開催しているとのことでした。



神氏からは成年後見制度等について伺いました。法定後見制度の類型は医師が書く診断書が大事なポイントだという話や、本人の権利や財産等を護る上で有用である反面、本人からすると制限も生じる側面があること、一度制度を利用すると原則それが続いていくことなど、利用者目線に立って留意すべきことの話もありました。神氏は、市民後見人を実践されており、地域に住む者同士の仲間という立場ゆえ面会を大切にしていることなど専門職後見人とは異なる市民後見人ならではの実践的な話をいただきました。

藤井氏の所属する「就職するなら明朗塾」は障害者就業・生活支援センターを運営しています。就労支援では求職者を中心に関わるだけでなく、会社側の相談も受けているそうです。例えば「障

がいのある方を雇用したいが、どうしたら良いか分からない」などがあり、求人票の作成から採用、その後も定着支援という形で、継続した支援を行なっているそうです。令和6年3月末時点の事業所登録者数は1,200人程。うち、発達障がいや精神障がいがある方は3割を超えるそうです。精神障がい者が法定雇用率の算定対象となり、新たに制度化された障害者短時間トライアル雇用も期待が高く、相談者が増えたそうです。また就労支援ツールとして「ナビゲーションブック」「就労パスポート」の紹介がありました。令和8年7月には民間企業の障害者法定雇用率が2.7%になるという話もあり、少しずつながら障がいの者の就労環境が進んでいる事を知る機会となりました。

メンタルヘルスフェア成田（令和6年10月開催報告）

テーマ「若者のメンタルヘルスについて」

令和6年10月20日に開催しました。こちらは第19回成田市健康・福祉まつりにおいて開催したもので、市民に向けメンタルヘルス啓発することを目的の一つとしています。

講師には千葉県こころセンター次長の石川真紀先生をお招きしました。講演では、不登校やひきこもり、薬物乱用・ゲーム依存などの各種依存症、発達障がい、うつ病・統合失調症などの精神疾患まで、幅広い分野に触れられ、それぞれの特徴や発生機序、対応方法などを解説いただきました。



また、乳幼児から成人に至る、健康な発達に必要な環境として「Secure Base（こころの安全基地）」の紹介がありました。失敗や喧嘩をしても「おいで」と言ってもらえる場所、笑って雑談したり、一緒に食事をしたり、のんびりリラックスできる安定した人間関係は、健康な発達の基礎となるそうです。

他に、現代の大学生の価値観を分析した結果「承認される」「仲間意識」「効率性」「プライベート重視」を大事にしているという話もありました。変化の激しい現代で、若者の渴望や、満たされない感覚が、様々なメンタルヘルス課題の一因なのかもしれません。もしもあなたが身近な誰かの異変に気づいたら、説得や説教ではなく、一度話を聞いてみる、そしてできるだけ早く必要なところにつないでいく、孤立させない対応が必要だという話を伺いました。

相談場面では「体験の共有」が大事だと伺いました。「どうして～したの？」という思考優位の問いかけではなく、「どんな感覚？」「どんな体験だった？」「どう感じた？」など＜今・ここ＞に、焦点を置いた体験優位の問いかけが望ましい、と話されていました。

ライフスタイルや人間関係は、時代とともに変化しています。近所付き合いや公園遊びなど、セミプライベートな空間が減少する一方、インターネットやSNSなど匿名でのつながりが増えています。人間関係の希薄化が叫ばれるようになり久しいですが、現代は情報ツールが発達し、相談機関も着実に増加しています。学校や職場はもちろん、行政（例：成田市障がい者福祉課）や医療機関などにも相談窓口があります。どこに相談すべきか、複雑でわからないという場合も多いと思います。大切なことは「つながる」「つないでいく」ことです。最初の相談窓口がどこでも、そこからより必要な窓口へ「つながっていく」ことは可能です。メンタルヘルスの悩みを抱えている当事者・ご家族の方は、一度お近くの窓口にご相談してみてもはいかがでしょうか。

当協議会では、様々なメンタルヘルス課題を抱えた方々の、不安や心配が払拭される一助となるよう、今後も相談機関や窓口の普及啓発に取り組んでまいります。

利用者さんによる事業所紹介コーナー

就労継続支援B型『ワークショップぱれっと』紹介者 まーくん

今回は「ぱれっと」の利用者さんへのインタビュー形式で、事業所紹介をお届けします。

Q. 「ぱれっと」は何をしているところですか？

A. 主にパン作りと販売です。Bakery Palletを運営しており、製造係やレジ係、売上伝票入力、販売補助、SNSの投稿など。お店に出すペーパークラフト、フェルト作品、編み物、オリジナルペイントバックの作成のほか、インターネット販売等をしています。自分の得意なことが作業種目につながっていく感じです。お店作りを、メンバーと職員が一緒にしていると思っています。

Q. 普段の事業所は、どのような雰囲気ですか？

A. 穏やか・安心して作業ができる・メンバーさんの関係も良いほうです。

Q. おすすめポイントは？

A. マイペースで作業ができる。パン作りができる。接客もできる。体調や疲れに応じて、作業内容を選べる。作業以外のイベントも多いです。

Q. お話を伺っていて、利用者さんに自由さがある場だと感じました。そこで成長や向上は出来るものですか？

A. 職員さんが忙しいのか、自分を頼ってくれることが多くて。「得意なこと以外にも挑戦しよう」という気持ちになりました。他の人からは『最近、自信がついたように見えるよ』と言われました。

Q. これから利用したいと思う方へのメッセージはありますか？

A. 他のメンバーさんの声を含めてのメッセージになりますが「楽しくやっているところなので、ぜひ一度来てみてください」「パン作りが楽しくて、やめられない」「いろいろな作業があるから、一度見学に来てみてね」「居心地がいいです」



◆「まーくん」さんのインタビュー中、偶然「まーくん」さんが担当した、お店の公式LINEを受信しました。公式LINE毎月1回の発信で、その月の新商品の案内のほか、「なぞかけ」を出しているそうです。インタビューをした2月は「豆まきとかけてダイエットと説く」そのころは…「どちらも福（服）が入るようになるでしょう」でした。なぞかけの答えは、お店の窓やレジ脇に貼ってあるそうなので、ぜひ見てみてくださいね。Bakery Palletのおススメパンは「ぱれっとスペシャル」「ガーリックポテト」だそうなので、こちらもどうぞ。

成田ぴあぴあ倶楽部より

「成田市健康・福祉まつり」に出展参加

令和6年10月開催の「成田市健康・福祉まつり」では、成田ぴあぴあ倶楽部として、パネルを展示しました。

成田ぴあぴあ倶楽部の活動紹介と、『私のリカバリー』を多くの方々に見ていただくことで、精神疾患を抱えていてもピア・サポート活動を通じて地域でリカバリー（自分らしさ）しながら暮らしていけることへの理解が広がれば嬉しいです。また、生きづらさを抱えながら暮らしている方々へピア・サポートが届けられる地域になれるよう頑張っていきたいです。

お問合せ先：代表 坂田昭一郎氏 電話：080-5698-1475 メール：peer.narita@gmail.com





ピア・サポーターに聞いてみよう(^^♪

今回のテーマ「薬について」

回答者：おまちゃん（元ピアスタッフ、現在は就労継続支援B型メンバー）
ヒロユさん（就労継続支援B型事業所の非常勤のピアスタッフ）

Q. 支援者からの質問です。

統合失調症の診断を受けている方から「薬を飲みたくない」「障がい者でいたくない」という相談があった場合、どのように接したらよいでしょうか？

A. おまちゃん…以下「お」、ヒロユさん…以下「ヒ」

お：薬をやめたから障がい者でなくなるわけではないと思います。私は妊娠中に「普通のお母さんになりたい」と思い、服薬をやめたことがあります。妊娠中は不思議と調子が良かったけど、出産後に見事に再発してしまって。だから気持ちはわかるけど、やめてしまうのは危険かなって思います。

ヒ：僕は「精神障がい者でいたくない」っていうことと、薬を飲まないっていうこととは、繋がってないと思うんです。その人の中では繋がってるんだろうけど、薬を飲まなくなったって精神障がい者でなくなるわけじゃないでしょ。逆に薬を飲まないことで症状が表に出たら、より精神障がい者として見られてしまう。その人が世間的に精神障がい者に見られたくないっていう思いがあるんだったら飲んでた方が得だと思う。飲まないことで周りとの摩擦が大きくなってしまう人であれば、なおさらかなって思います。ただ、飲む、飲まないは、僕は本人の自由だと思います。僕、20代前半のころに勝手に薬をやめたことがあって、その時は頭がすごくクリアになって、めちゃくちゃ気持ちよかったです。でも、2ヶ月くらいで倒れるように動けなくなってしまって、結局また薬を飲まなければいけなくなった。こういう経験をたくさんしているんです。仕事に行けなくなっちゃうから、今はもうやらないけど。でも、人によっては、あの快感が欲しいから、飲み始めて落ち着いてきたらまた服薬を止めて、それを繰り返すという人もいると聞いた事もあります。それはそれで、その人のスタイルなのでいいと思う。薬を自己調整しない当事者っていないと僕は思っています。

お：先生よりも、よく知っているよね。

ヒ：自分が飲んでいるからね。先生たちは自分で飲んでいるわけではないからね。僕も自己調整しているけど、全く飲んでいないわけではないし、特に先生には伝えていない。でも長い付き合いだから、何となく気づいていると思う。飲まないで体調が崩れたときは「あの薬を飲むと辛くなるから飲まなかった」って白状することもある。自己調整が必要ない処方ベストだというのは分かっているけれど、実際にはそれを見つけるのが先生にとっても僕らにとっても難しい。効果や副作用が分かるまで時間が掛かるし、受診が1か月に1回とかだと薬の調節だけで一生終わっちゃう。だから出された薬の中での、ある程度の安定感の中で、さらに安定を得るためにみんな自己調整を始めるんだと思う。

お：副作用だって辛い。飲む回数も人によって違うけど、1日3回とか多いし。薬を飲むことを続けることで、「自分は障がい者なんだ」って思う瞬間を何回も与えられてる感じ。

ヒ：でも、精神障がい者であることってそんなに嫌なことなのかな？僕は20代前半までは精神障がい者であることで、すごく苦しんできたけど、ピアスタッフになったことで、それまでの嫌だった経験が自分にとっては有益なものに変わった。発症したことはすごく辛かったし、めちゃめちゃ嫌な思いを沢山したけど、症状の苦しさとかは置いておいて考えた場合に、発症したことで自分が生きやすい環境に身を置くことができるようになった。

ピアスタッフになったこともそうだけど、病気になったおかげで自分のペースで生きられている。だから今は精神障がい者でいることが嫌じゃない。今では自分のアイデンティティの一部になっている。

お：薬を飲まない決断をする背景には、何かしら頑張ろうとしている気持ちがあると思います。私も妊娠中は「普通のお母さんでいたい」って頑張っていた。そこで周りが「よく頑張ったから、お薬再開してもいいんじゃない」って優しく、入る感じで言ってくれば良かったなって。でも、その時は入らない感じだったんだと思う。だから、お薬飲んでない人に「お薬を飲みな」、「そうだね」っていうまでの、そのやり取りってすごくデリケートだし、難しいなって。その人が、何を頑張ろうと思って薬をやめようと思ったのか、また、その決断の中で、障がい者としての自分と、服薬との関係をどう感じているかを丁寧に聞いてみるのが重要だと思います。

ヒ：「薬を飲むか飲まないかはあなたの自由」と大前提として伝えることが大切だと思います。その上で、その人が過去に飲まなかったことで辛い経験をしたことを、支援者が知っているなら「その点を心配している」という気持ちを伝えればいいんじゃないかな。

経験に基づく貴重なお話をありがとうございました。薬を飲まないことを決める背景には様々な思いがある、という事に改めて気づくことができた時間でした。再発を経験しながらも、病気に助けられる側面もありつつ、今があるというお話に、リカバリーや自己決定の大切さについても深く考えさせられました。
※リカバリーとは元の自分に戻るのではなく、障がいがある自分でありながら自分自身の生活を自律して送れるようになることだと考えられます。



※ピアとは「仲間」「同輩」という意味です。同じような病気や障がいがある方同士が対等な関係を礎として、互いの苦労や困難等を分かち合い、支え助け合うことを「ピア・サポート」と言います。そのピア・サポートをする人のことをピア・サポーターと言います。

改正精神保健福祉法から1年

令和6年4月より、精神保健福祉法と障害者総合支援法が、一部改正されています。改正の趣旨としては「精神障がい者の権利擁護を明確にするとともに、地域生活の支援強化などによって、精神障がい者の希望やニーズに応じた支援体制を整備すること」が目的になっています。

主な内容は、大きく分けると2つです。

1つ目は入院医療です。入院中に虐待を見かけたら、患者さんでも病院職員でも誰でも連絡できる仕組みが作られました。また医療保護入院の同意者や入院期間に新たな条件が加えられたり、医療保護入院や措置入院など患者さんの同意によらない入院の場合、都道府県から委託を受けた訪問支援員が病院を訪れ、患者さんとお話する仕組みも創設されました。

2つ目は、地域で生活する精神障がい者がその人らしい生活ができるように都道府県、市町村、関係各機関が協働して支援していくことがより強化されました。また、この対象になる人は、精神障がい者だけでなく「精神保健に課題を抱える者」も対象に加わりました。

昨今は、メンタルヘルスに社会の注目が集まっています。私たちひとりひとりが自分らしく生きていくために、自治体や関係機関と協働して、住みやすい地域社会をつくっていくことができる仕組みに変わってきています。当協議会としても、地域のさまざまな方々のご意見を伺いながら皆さまで一緒に良い成田をつくっていきたいと考えています。ご協力をよろしくお願いいたします。

