

なりた めんたるへるす

第34号（令和8年5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

〒286-8558 成田市花崎町760

成田市役所 福祉部障がい者福祉課内

TEL：0476-20-1539

FAX：0476-24-2367

成田市精神保健福祉推進協議会は、委員、幹事、社会資源整備検討部会員から構成されています。従来の福祉サービスや施設などの社会資源は、保健、医療、福祉などの支援者が主導する形で創設されることが多くありましたが、「私たち抜きに私たちのことを決めないで」という障がいをもっている当事者の思いを尊重することが重要となりました。当協議会では、障害福祉サービスを実際に利用する方の意思や希望を施策などに反映できるよう幹事会と社会資源検討部会に当事者が委員として参画しています。そして、多くの関係者が話し合いを重ねながら、支援者の研鑽やネットワークづくり、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

開催報告

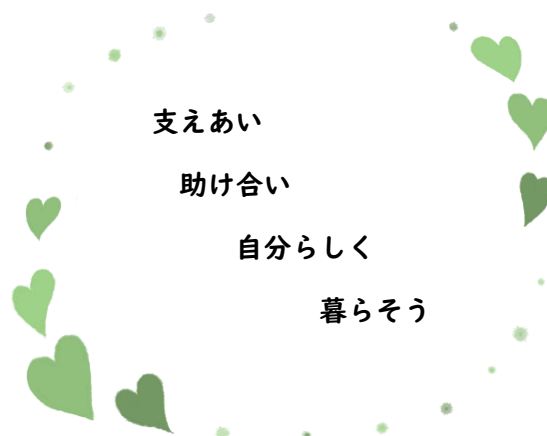
- ◇成田ココロつながる作品展
- ◇成田精神保健福祉フォーラム
- ◇メンタルヘルスフェア成田
- ◇成田精神保健福祉セミナー

事業紹介

- ◇若年性認知症本人ミーティング
- ◇成田市障害者居住体験事業

特集

- ◇ピア・サポーターに聞いてみよう



成田ココロつながる作品展（開催報告）



令和7年12月4日から12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開催しました。昨年度に引き続き、2回目の開催となります。

本作品展は成田市の精神保健福祉分野で活動する、精神障がい者を有する人等の作品発表の場として開催しています。作品展を通して、地域の皆さんに活動を知っていただき、地域とつながる場・互いを認め合える場となることを目指しています。あわせて、日ごろの活動を発表することで、出展者及び出展者に関わる方々のやりがいや自信・目標を持てる場となることを目指しています。

今回の出展作品は、絵画、革細工、貼り絵、写真、刺しゅう、デジタルアート、書道、編み物、作文など多岐にわたり、136作品を展示しました。出展団体は、精神科病院、訪問看護事業所、精神障がい者家族会、障がい福祉事業所など16団体に上りました。

来場者数は2会場・8日間で延べ600人を超え、アンケートでは9割の方が「作品展を通して精神障がいのある人の日ごろの活動を知ることができた」と回答してくださいました。ご来場の皆様からは、次のような声が届いています。

- 精神障がいのある方の社会に現れていない日常の活動の一端を知ることが出来ました。
- バリエティ豊かで楽しかったです。どれも丁寧に根気強く作られたんだと思います。
- 一人一人の心に触れられた気がする。自分と向き合いながら作っているんだな。
- 作品に添えられたコメントに、障がいの辛さや薬のありがたさなどが書かれていて、改めて障がいを認識させられました。作品展を通して、障がいのある方への理解を深められたことは、とても良い機会だと思いました。

特に多かったのは「来年も開催してほしい」「機会があれば、私も出展したい」という声でした。

また、作品を出展した団体からは、次のような声が届いています。

- きれいに飾っていただき、ありがとうございました。
- 数多くの出展の中に、自分の作品が飾られているのを目の当たりにして、感激しました。
- 多様な作品が見られて、仲間が沢山いるのが分かって、本当に嬉しかったです！！
- 普段、他の出展者さんとお会いする機会はありませんが、作品を通して今年も再会できたような気持ちになりました。
- 他の人の作品を見て、視野が広がって、もっと色々な作品を作りたいと思った。

第2回となる成田ココロつながる作品展。ご出展、ご来場いただいた皆様に心より感謝申し上げます。さまざまな場所で生まれた作品が会場に集い、人と人とが会う機会となりました。会場に足を運ぶことがかなわない中で出展してくださった皆様にも、この作品展で生まれたあたたかな時間が届いていれば幸いです。いただいたご縁を胸に、これからも一つひとつの出会いを大切にしていまいります。

作品紹介（一部）



成田精神保健福祉フォーラム（開催報告）

テーマ 「精神障がい者の居住支援 ～グループホームでの支援を中心に～」

令和7年7月11日、成田市役所大会議室で、障害者グループホーム等支援ワーカーの小林氏、グループホーム小江戸の匝瑳氏、そしてグループホーム入居者の方を講師に迎え、障害者グループホームをテーマにしたフォーラムが開催されました。

グループホームは、障がいのある人が地域で暮らすための大切な住まいですが、その支援の実態はまだ十分に知られていません。今回は、支援者・事業者・入居者それぞれの立場から現状と課題を共有しました。

小林氏からは、千葉県独自の「障害者グループホーム等支援事業」について紹介がありました。県内の保健所圏域ごとに支援ワーカーが配置され、事業所職員の相談対応や研修、新規開設支援を行っています。印旛圏域ではグループホームの数が増え、選択肢は広がっていますが、女性が入居できるホームが少ないことや、ホームごとの支援の特徴が外から分かりにくいことが課題として挙げられました。

精神障がいのある人の居住支援については、制度上は障がい種別を問わず受け入れ可能ですが、職員の経験や既存入居者との関係性を考慮しながら入居が決まる現状が語られました。医療観察法による退院支援事例では、当初は職員に不安があったものの、関係機関との研修や話し合いを重ねる中で受け入れに至った経緯が紹介され、支援の質を高めるには研修や連携が欠かせないことが共有されました。

運営者の匝瑳氏からは、入居者の高齢化や医療ニーズの増加、慢性的な人手不足など現場の課題が語られました。困難なケースでは、ホームだけで抱え込まず、相談支援専門員や医療機関、家族と早期に情報共有することを大切にしているとのことでした。特別な支援よりも、日常の挨拶や会話を重ねることが安定した生活につながるとの話が印象的でした。

体験入所を含め、7年間で6か所のホームを経験した当事者の方からは、多くのホームを渡り歩いたからこそ貴重な話を伺うことができました。入居者全員で食事をとり、掃除や庭の手入れを分担するホームもあれば、ほぼ一人暮らしに近く、自分のペースを大切にできたホームもあったそうです。また、体験入居は「通院等で一番忙しい週に行うと、そのホームの本当の姿が見える」とアドバイスがありました。世話人の障がい者支援経験の有無を確認することも、安心した生活に欠かせない視点だと語ってくれました。

グループホームごとに支援の質にばらつきがあることも課題として指摘される中で、一定の水準をどのように確保し、支援の質そのものをどう高めていくのかについて、地域全体で考え続けていく必要があると感じました。今回のフォーラムが、成田市における精神保健福祉の取り組みを一步前に進め、障害のある当事者の方々が安心して地域で暮らし、尊厳や権利が大切にされる生活につながっていくことを願っています。

メンタルヘルスフェア成田（開催報告）

テーマ やめたくてもやめられない「それってアルコール依存症??」
～正しく知って、相談しよう～

令和7年10月19日、成田市保健福祉館多目的ホールにおいて、ふさのくにメンタルクリニックの倉田 勉先生と、アルコール依存症経験者であるAA（アルコールクス・アノニマス）メンバー3名を講師としてお招きし、講演会が開催されました。

倉田先生から「依存症」とは、アルコールや薬物、ギャンブル、ゲームなど、特定の物質や行動を繰り返すことで、健康や家庭、仕事などに支障が出ているにもかかわらず、自分の意思だけではやめたりコントロールしたりできなくなる状態



であること。その背景には、単なる意志の弱さではなく、自己治療仮説（無意識のうちに、自分の抱える困難や苦痛を一時的に緩和するために物質乱用に至る）や、信頼障害仮説（生育歴上の生きづらさから他者への信頼感が損なわれ、物質乱用に至る）といった考え方があることを学びました。

国内には約 107 万人のアルコール依存症の方がいるとされています。そのうち実際に治療を受けている方は 4 万人から 7 万人程度にとどまっていて、病院にたどり着くまでに長い時間がかかるケースも多く、肝臓病や心疾患、事故など命に関わるリスクが高まるため、早期に医療や支援につなぐことの重要性が強調されました。そのうえで治療の基本は断酒であるものの、2018 年には治療ガイドラインが改定され、状況に応じて、まず飲酒量を減らす「減酒」から始める方法も示されています。

AA メンバーからは「お酒を飲んでいる時だけ不安を忘れられた」「やめたいのにやめられず、飲酒量もコントロールできなくなった」「誰にも相談できず孤立していた」といった体験から AA に参加したことで、「自分だけではなかった」「否定されずに話を聞いてもらえた」「仲間と出会い、自分を大切にできるようになった」と感じ、お酒をやめ続けることができているという貴重なお話を聞くことが出来ました。

講演会を通して、アルコールの問題で悩んでいる本人やご家族、周囲の方に向けて、ふさのくにメンタルクリニックで行われている治療やショートケアでの多職種支援プログラム。断酒会、AA などの自助グループ、精神保健福祉センター、保健所などへ悩みを一人で抱え込まず、地域の窓口相談することの大切さが呼びかけられました。

本講演会が、これから回復を目指す方々やご家族、支援者の皆様の一助となることを願い、当協議会としても、今後も精神保健福祉の向上に取り組んでまいります。

成田精神保健福祉セミナー（開催報告）

テーマ 「地域で精神障がい者として生きる・支える」



令和 8 年 3 月 6 日（金）、下総公民館で成田赤十字病院精神科訪問支援センターの精神保健福祉士・藤巻氏と、ピアサポートグループ「成田ぴあぴあ倶楽部」（以下、ぴあぴあ倶楽部）の代表を務められている坂田氏をお招きして、セミナーが開催されました。

藤巻氏からは、精神疾患（医学的な病名や症状）と精神障がい（精神疾患による個人の特性と社会環境から生じる生きにくさ）の違いを説明していただいたのちに、それを踏まえて「地域版サイコロジカル・ファーストエイド（以下、PFA）」という心の応急処置についてご説明をいただきました。PFA は「みる：違

和感をキャッチする」、「きく：無理に解決するのではなく、ただ傍にいて」、「つなぐ：支援のバトンをつなぐ」という 3 つの心得があり、それを意識しながら、精神障がい当事者・地域・支援者がゆるやかなつながりを作っていくことが大切であると語られました。藤巻氏の「支援者は、1 人の 100 点を目指すのではなく、10 人 10 点の関わりが安心を生む」という言葉はとても印象的でした。

坂田氏からは、ぴあぴあ倶楽部の活動の説明をいただきました。活動は、ミーティング、フリースペース、レクリエーションから構成されています（詳細はブログを参照 <https://peer-narita.blogspot.com/>）。令和 6 年度から成田市福祉まつりで、パネル展示を通しての普及・啓発活動を開始されたそうです。

また、ご自身のリカバリーストーリー（発症から回復までの過程）を語っていただきました。そこから派生した取り組みについても説明があり、坂田氏はぴあぴあ倶楽部の活動を通して、参加者同士でリカバリーストーリーを共有し、そこから精神障がい者の生きにくさを感じていただくための「12 の問い」を作成されたそうです。今回のセミナーでもそこから「『普通』って言葉に違



和感を覚えたことはありますか?」「ここにいてもいいかなと不安になったことがあるとしたら、それはどんなときでしたか?」などの4つを抜粋し、ぴあぴあ倶楽部の参加者の回答とセットで共有していただきました。精神障がい者当事者が感じる不安や状況を、参加者が理解を深める機会になったと思います。

坂田氏から、精神障がい者は、うつ症状や幻覚などの症状だけではなく、認知機能の低下などの症状があることも知ってほしいと発信がありました。

講演後は、グループワークで学びを深めていただきました。全体共有の場では、地域住民・福祉関係者・専門職など多様な視点からの意見が共有され、今回のセミナーが、地域に住まう多様な方々がつながる場になったことが伺えました。

本セミナーが、精神障がいを取り巻く、当事者、家族、支援者、地域の福祉の増進に寄与することを願いながら、当協議会としては、今後も精神保健福祉の向上に取り組んでまいります。

事業紹介

若年性認知症本人ミーティング

成田市社会福祉協議会では、令和7年5月から保健福祉館内で、若年性認知症本人ミーティング（以下、本人ミーティング）を開催しております。若年性認知症とは65歳未満で発症した認知症の総称であり、全国規模の調査によれば全国に3.57万人（10万人当たり50.9人）と推計されています。

若年性認知症は働き盛りで罹患されることもあり、認知症の症状だけではなく、就労や子育て、ヤングケアラーとしてのご家族のケアや、ご自身の親の介護など、状況によっては多様な課題と向き合う可能性があります。そうした中で、制度面に関しては、若年性認知症支援コーディネーターなどの専門職の支援を受けることが可能です。成田市社会福祉協議会としては、それに加え、実際に同じ境遇を体験されている当事者同士でお互いを支え合う機会が精神的な助けになると考え、本人ミーティングを開催する運びとなりました。

令和7年度は5月・9月・1月・3月の計4回開催いたしました。本ミーティングの特徴は、若年性認知症の当事者の方をピア・サポーターとしてお招きしていることです。そうすることで、たとえ参加者が1人であっても必ず当事者同士で交流が図れる仕組みとしております。これは、若年性認知症の有病率などを踏まえた工夫です（ピア・サポーターの体調等により参加が難しい状況も想定されますが、7年度は必ず1人以上のピア・サポーターが参加されました）。

参加者は、若年性認知症当事者の方とご家族、地域包括支援センターや成田市社会福祉協議会の職員です。また、千葉県の若年性認知症支援コーディネーターも定期的に参加し、助言などを行っています。当事者やご家族は、成田市内だけでなく、印旛圏域の近隣市町村、東葛地区、海匝地区からも参加されています。若年性認知症に特化したミーティングを開催している場所は、まだ数が多くないと参加者より聞いております。

若年性認知症の方が参加しやすい居場所や活動が広がっていくことを願っております。若年性認知症は、状態によっては精神保健福祉手帳が取得できたり、日中の活躍の場として就労継続支援B型などの障害福祉サービスを利用されたりすることも多いようです。ぜひ、精神保健分野に関わる方々にも、若年性認知症について知っていただくと幸いです。



問い合わせ先：0476-27-7755

成田市社会福祉協議会（成田市赤坂1-3-1 成田市保健福祉館内）

成田市障害者居住体験事業

一人暮らしを体験してみませんか？

一人暮らしってどんな感じだろう？
何ができないと困るの…？
将来、どんな生活をしたくなの？



成田市には、一人暮らしを考えている障がいのある方が
泊まって一人暮らしを練習できる部屋があります。
計画相談員さんと、将来どんな生活がしたいか、
心配な事などを相談しながら、一緒に試してみませんか。



成田市では障がいを持つ方が地域で安心して自立した生活へ移行できるよう、宿泊や日帰りで居住体験できる支援サービスがあります。対象は18歳以上の障がい者で①在宅障がい者の単身生活希望者②施設・グループホームからの単身生活希望者③長期入院の精神障がい者となっています。一人暮らしの体験ができ、必要に応じて夜間見守りなどの支援を受けることもできます。費用は光熱水費・部屋のクリーニング代として1日300円（食費自己負担、その他洗剤、洗面用具等のご自身で要用意）見学や日帰りの利用も可能ですので、興味がありましたら、ほっとすまいるセンター又は障がい福祉課へご連絡をお待ちしております。



いっこだて 2階のワンルームに、キッチン・バスルーム・トイレがあります。
設備は冷蔵庫、電子レンジ、洗濯機、テレビ、寝具等があります。

ほっとすまいるセンター：0476-27-1106
〒286-0017 成田市赤坂1-3-1

成田市役所 福祉部障がい者福祉課
：0476-20-1539
〒286-8585 成田市花崎町760

ピア・サポーターに聞いてみよう

今回のテーマ「私と精神科医療」

回答者：おまちゃんさん（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.精神科医療を受けたきっかけを教えてください。

ヒロユさん：

僕が精神科にかかったのは20年以上前で、前提知識もなく「精神科って何するところ？」って分からないまま、もう追い詰められて藁にもすがる思いでした。最初は親に反対されて脳外科とかの精神科じゃないところを回ったんだけど、どうしても行きたくて最終的には自分で行きました。保健室の先生に勧められたのも大きかったですね。正直、精神科って怖いイメージはありました。「何されるか分からない」「帰って来られないかも」みたいな。内科みたいに想像がつかないんですよ。

おまちゃんさん：

私は兄が精神の病気で、入院を嫌がって暴れたりする姿を見ていたので、「精神科＝怖いところ」っていう印象が強くて。自分の不調も受け入れられなくて、行くのが遅れました。中学くらいから人と違う感じがあって不登校になったり、人間関係がうまくいなくて引きこもって発病したんだけど、「おかしいから行こう」って言われると否定された気持ちになって余計に行けなかったですね。

Q.精神科医療にかかって助かったことはどんなことですか？

ヒロユさん：

僕は本当に行ってよかったです。初診の先生がすごく相性よくて、「学校行かなくていいよ」って言うてくれて。それまでそんなこと言ってくれる大人がいなかったから、涙が出るくらい嬉しかった。「自分の味方になってくれる人がいるんだ」って。孤独じゃなくなった感じがして、全身の力が抜けて「まだ大丈夫だ、生きていける」って思えました。精神科って怖いっていう偏見も、その数回で霧が晴れた感じでした。

おまちゃんさん：

私はこじれてから行ったので即入院で、正直いい思い出はないんです。でもだからこそ、早く繋がった方がいいと思ってます。サブリとかネット情報でなんとかしようとして苦しかった経験もあって。今は、医療に繋がることで楽になる人もいるって思うし、「話を聞いてもらう場所」っていう感覚が広まってほしいなと思います。

Q.逆にしんどかったことや難しかったことはありましたか？

ヒロユさん：

精神科って“ガチャ”みたいな部分があるよねって話になるんですけど、僕は最初は当たりだったけど、外れの主治医もいました。先生によって診断や薬が変わったり、人によっては必要じゃない入院とか身体拘束でトラウマになった人も見てきた。だから自分は救われてるけど、人に簡単に勧めていいのかって迷いがあります。本当は、かからないで済むならそれが一番だし。

おまちゃん：

精神科って「行けば必ず安心」って場所じゃない現実もあると思います。でも、遅れると入院になりやすいのも事実で。怖い印象とか偏見が根強いから、余計に難しいですね。「頭おかしくなったら精神科」みたいな言い方を聞くとすごく傷つくし、そういう誤解が減ってほしいなと思っています。

Q. 受診を迷っている人へのアドバイスはありますか？

おまちゃん：

私は入院施設のないクリニックとか、入りやすいところからでもいいと思います。心理の専門職がいるところとか、話を聞いてくれる体制があるところ。あと一人で行くのが怖いなら同席してくれる人と一緒に行ってもいいと思う。「ちょっと楽になるかもしれないから話を聞いてもらいに行こう」くらいの感覚で。

ヒロユさん：

精神科って本当は風邪みたいに気軽に行ける場所になってほしいけど、現実是这样じゃないから難しい。でも、明らかにしんどそうな人を見ると「医療に繋がった方がいいのかな」って思うことはあります。ただ、どこの病院でどの先生に当たるか分からない不確実性もある。だからこそ、情報を集めたり、合わなかったら変えてもいいって思っしてほしいですね。僕自身は医療に救われたけど、「絶対行った方がいい」と一概には言えない、そのジレンマもあります。

おまちゃん：

でも早めに繋がって、入院じゃなくて外来で生活の中に取り入れられたらいいなと思うし、体のメンテナンスみたいに心や脳を整える場所として偏見が減ってほしいですね。



今回も経験に基づく貴重なお話を伺うことができました。

リカバリーへの道は、その時々自分に合う選択を重ねながら歩いていくものです。

医療にかかることも、かからないことも、その人自身の選択であり、その過程の一つひとつがその人の歩みといえるのかもしれませんが。医療を含めたさまざまな支えが安心して選べること、そして偏見のない環境があることが、必要な時のつながりやすさを支えていくのではないのでしょうか。

※リカバリー：病気の前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：「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。