NPO あやめ通信
第７８号（通巻１２９）
２０２６年（令和８年）１月１日発行
特定非営利活動法人
川崎市精神保健福祉家族会連合会あやめ会
発行責任者　　長加部　賢一
TEL/FAX　044―813―4555

令和８年　新年ご挨拶　「困っている家族とともに」

あやめ会理事長　長加部賢一

新年あけましておめでとうございます。

会員のみなさまと協力していただいている関係者のみなさまに感謝を申し上げます。

昨年、会員の要望にこたえ、森川すいめい医師をお招きして公開講座「オープンダイアローグとは？―家族が出来る対話の工夫―」を開催し、リモートを含め 195 名の方に参加いただきました。その後のある会合で、感想を出し合うと、「当事者は言いたいことがたくさんあると思った」、「安心して言えるフラットな関係づくりに努力したい」、「相手のことは知らない姿勢をもち続けもっと知りたくなった」、「当事者の話を最後まで聞ききってみたい」、「同じ話の繰り返しになるので自分だけではできない」などの感想が出され、できることから始めて次回また交流しようということになりました。

病気の有無に関係なく関係性が強い家族が対話を行うことは難しい面もあります。まして、精神疾患の当事者との対話は家族の様々な「思い」が強いだけになおのことです。同時に、今回、対話の大切さなど多くの学びがありました。それを力に、何気ない会話も含めて家族の実情に応じた多様なやり方で対話を続けることに挑戦したいと思います。

精神疾患の当事者と暮らす中で困っている家族の方との交流（「家族交流会」）も 3 年間続けて 500 名近い方が参加されました。「参加して初めて日頃から悩んでいたことを話ができてよかった」「母親として悩んでいました。自分の対応を考える機会になりました」など、家族交流会が、悩んでいる家族が安心して相談できる場所になってきました。3 年間で会員も 100 名近く増えました。

あやめ会理事で埼玉県済生会なでしこメンタルクリニック院長の白石弘巳医師から、みんなねっと（2025 年 10 月号）の特集「家族会 60 周年を迎えて～家族会の必要性」の中で「『集い、学び、つながる』という家族会本来の地道な活動が続くことで、会員の皆さんがみんなで歩いて作ってきた道が、未来に向かって伸びてゆくことを信じてやみません」と激励をいただきました。あやめ会も、まもなく 60 周年を迎えます。これからも、困っている家族の拠り所、希望の存在になれるよう努力する決意です。

会員及び関係者のみなさまのご協力をお願いするとともにみなさまの健康を願って新年の挨拶とさせていただきます。

あやめ会　R7 年度公開講座　参加者からの感想文

令和 7 年（2025 年）11 月 29 日（土）13 時 00 分～16 時 30 分
川崎市高津市民館大会議室

・テーマ　　オープンダイアローグとは　～家族ができる対話の工夫～
・講　師　　森川すいめいさん
　　東京都豊島区生まれ　精神科医、鍼灸師、
　　オープンダイアローグトレーナー

今年度の公開講座は、オープンダイアローグの第一人者である森川さんを講師にお招きし、オープンダイアローグについて学びました。今回は、あやめ会初めての試みとして、会場とリモート視聴によるハイブリッド形式での開催となりました。
「オープンダイアローグとは」「なぜ、対話で精神疾患は良くなるの？」「家族ができる対話は?」、「対話で心がけることは?」等々について、講師を囲んで、まさに対話形式での講座となりました。テーマに対する関心が高く、会場及びリモート視聴合わせ、およそ 200 人が参加し、盛況のうちに閉会することが出来ました。
終了後、感想文を出していただきましたが、総体としてオープンダイアローグについて勉強になった、対話について実践していきたい、当事者との対話を重視していきたい、といった感想が多く出されました。また、引き続き、このテーマでの学習会の開催を希望される声が聞かれました。
以下、公開講座に参加された方から寄せられた感想文の一部を紹介します。

Ⅰ　会場参加者からの感想文

1　今日の森川先生の講演を聞いての感想

•頭の学びではなく、対話の体験を通して(学ぶことが)できました。守らなければいけないものが欠けていて、よい対話ができていなかったことに気づくことができました。ノートに記したことを読み返し、すいめいさんのお話を対話の実践につなげたいと思います。有難うございました。
•娘との対話について、考えさせられました。今後、気をつけて話を聞こうと思います。
•オープンダイアローグについてよくわかりました。大変勉強になりました。開かれた対話を家庭でも取り入れていきたいと思います。
•とても参考になりました。テーマとして話し合いの際に対話をしてみます。

•家族との対話、家族会での対話、大切にしていきます。
•現在、妻とはほぼ会話がなく、あるときもお互いの不満のぶつけ合い。オープンダイアローグ(を)、家族でやるのは難しい。病院とつながっていない現状ではなかなか実践ができないけれど、お互いの本音を聞き出す場に覚悟をもって取り組んでみたいと思った。
•オープンダイアローグとは何なのかということが少し分かりました。ポリフォニーという言葉もはじめて聞き、影響しあったら普通に考えると溶け合うのかと思うのですが、溶け合わないということが実際に輪になって当事者に向かわず、医療者のほうに向かうファシリテーターの難しさも感じました。訪問介護を何度かトライしていますが、あきらめずに家庭訪問していただいて、家族の良い関係を築いていきたいと思っています。
•ポリフォニー　楽譜のない音楽←お互いに影響し合う　影響し合うけれど決して溶け合わない。この学び、この視点を明日から意識して対話していきたいと思いました。
•実際のワークショップを見せていただき、分かりにくいオープンダイアローグが近づいてくれました。ありがとうございました。
•対話をすること、ポリフォニー　それぞれの意見は独立して溶けあわない、支配しない　体で対話するなど会話を始めていきたい
•直接、森川先生にお会いできて大変うれしかったです。やさしい声でオープンダイアローグについて教えて頂いて理解が深まりました。親子で実際に行うのは難しいですが、話を聞ききる事からやってみようと思います。
•とてもゆるやかな雰囲気の中、オープンダイアローグを知ることができて良かったです。対話をすること、対話から変わることは大切だなあと感じました。ＮＰＯ法人あやめ会さん、森川すいめいさん、本当にありがとうございました。

Ⅱ　リモート視聴者からの感想文

１　今日の森川先生の講演を聞いての感想

•大変心地よい時間でした。Teams でしたが、とても上手く運営されていて、大変勉強になりました。これを契機に学び続けていきたいと思いました。自分自身を振り返る意味でも努力していきたいと思いました。ありがとうございました、
•実際のオープンダイアローグのやり方、導入、声のかけ方、終わらせ方の事例を知ることができ、理解が深まった。また、夫婦や家族が１対１で対話をするのは現状は難しい、訪問看護などに間に入ってもらってというのが望ましいというのが現実的でいいな、と思った。
•すいめいさんの講演を聞くのは何回目かになりますが、改めて自分のオープンダイアローグの実践のふりかえりになりました。ありがとうございます。
•支援者としての在り方、気持ちの持ち方など、改めて勉強できました。「相手のことは分からない、相手が家族であっても支援を受ける方であっても、決めつけない」ことを改めて肝に銘じたいと思いました。
•オープンダイアローグについて学ぶと言うより、人との向き合いについて学ぶ、考える機会となりました。もっと聞いていたい気もしました。

•とても優しい配慮ある言葉で語りかけるように話してくださって講座というよりは、先生と話しているような感覚できくことができました。またこのご縁を大事にしていきたいなと思います。本日は本当にありがとうございました。
•ケアマネジャーですが、アセスメントやモニタリング時等、本日学んだ方法で、「対話」していきます。無理して答えてもらうことはないことも、相手に伝わるようにしていきたいです。
•はじめての講演でした。改めて家族と対話、職場での対話、他者を通して自分を知ることに振り返り日々に役立てたいです。
•対話、なので対等でなければ…という言葉の通り、数々の気遣いの中、オープンダイアローグについて、分かりやすく説明していただけたと思います、対話の前の準備の重要性とか、一人ひとりが独立して決して溶け合わない姿勢、とか、「分からない」というところから始まる対話…、発話に対して話し切るまで聞く、そして応当する、ということの大切さ…、等、色々心に残りました。これを我家でどう、生かしていくか、がだいじですね。
•今日はオープンダイアローグで大事になるところをわかりやすく伝えていただき、大変勉強になりました。上の人が下に降りる、平等な関係を作り、話す、応答するやり取りは、患者さんだけでなく、地域や企業においても実践できるのではないかと思いました。
•日頃の会話は、全くできていなかった。その点、本日の参加でよく分かりました。
•講演会は、非常に面白くオープンダイアローグというものの一端を垣間見た気がしました。しかし難しいです。広がりがありすぎます。病気の子供が普段何を考え、思い、自身の障害に向き合い、生活を送り続けているのかを引き出していくのはとても厳しいものがあります。
•森川先生の話す患者に対する態度、姿勢が、従来の医療や、社会、そして家族の姿勢と根本的に違う事に驚き、感銘を受けました。自分の周りに対する態度の傲慢さにも、気づき、目の前の人の話を聞いていたようで、聞く姿勢から違っていたと気づきました。他者に対して、特に弱い立場にいる人に対して、どのようであるべきかに、深い気づきを与えられ、今日の講演に出会えて良かったと思いました。
•森川先生の気さくで柔らかな物腰や、聞いている人が力を抜いてその人らしくいられるように、さまざまに配慮しながら講演を進めている様子が印象的でした。パワーを手放すための態度や言葉掛けや配慮を目の前で見せていただいて大変勉強になりました。

NPO法人じんかれん　第５１回県民の集い　参加報告

2025.11.13　於：横須賀ウェルシティ市民プラザ

第51回県民の集いで、精神科医の夏苅郁子さんが「精神医療に関する最新の状況と課題～みんなで考えよう私達の未来～」と題する講演を行いました。長い髪、淡いピンクスーツ、可愛らしい声と、まるで少女のような方ですが、〈(幼少期に母親が統合失調症を発症し、)家庭を省みず収入を家にいれない父親とは疎遠であり病んだ母親と二人の孤立した過酷な少女時代を送る〉とプロフィールにあります。夏苅郁子さんが医師と当事者としての二面から語られた話を、それぞれご紹介します。(この文章は当日資料の聞き書きであり、より詳しく正確な情報は公的なウェブサイト等をご覧くださるようお願いします)

【統合失調症　最新の現場】

精神疾患はその症状が同じでも、医師により統合失調症とも発達障害とも診断されるが、これは何を意味するのか。また製薬会社によれば精神疾患に対して薬が効く(=薬効がある)のは 30%とのことだが、精神病薬の開発は可能なのか。現在、国は「精神疾患データベース」を作り、患者の①心理・社会検査②身体面の検査（=バイオマーカー：血液、髄液検査等、臨床指標：人口統計、認知、感情、睡眠等）のデータを取って、それを国内外、製薬会社含む企業等でビッグデータとして共有し、その病態をA1、A2、A3…と分析して(例：睡眠不足だと〇〇の状態(＝病態)を引き起こしやすい、等)それに効く薬を開発しようとしている。海外ではこの協力体制が進んでいるが、日本ではあまり進んでいない。現段階では、どういう病態でその発症に至ったのかが分からないので、現場では〈診断にこだわらず、個人の病態に合った薬を使う〉としている。

また夏苅医師が共同研究を行った名古屋大では、遺伝子と精神疾患を結びつけて捉えている。〈あるタンパク質を作る遺伝子に変化が起きると、そのタンパク質を作ることができなくなり、(そのタンパク質の）神経の細胞が『ものを考える場所』にあると、うつ病や統合失調症など心の病が起きると考えられている〉。(当然ながら遺伝子組み換えを人体に応用する訳にはいかないので、あくまで観察に留まるが)その結果、精神疾患の原因を探る試みは、〈群盲像を語る〉で、医師によって判断が分かれる現象となる、とのことでした。

【夏苅郁子さんの生い立ち】

続いて、当事者・夏苅さんの壮絶な成育歴が語られました。家事放棄をする母から離されおばの家に預けられた、父親は母に向き合わず離婚後若い女性と再婚、その負の生活から抜け出すため猛勉強して浜松医科大に進学、その後もリストカット、鬱、入院等…。その中で、映画「どうすればよかったか？」(2023年藤野知明監督)について言及がありましたが、“(あの映画の家族を批判する人は）病を抱える不条理、病のある家族を抱える不条理に身を置いてほしい、そしてそれを引き受けることは本人の回復につながる”という夏苅さんの言葉が

印象的でした。一方で“家族だけで(精神疾患の患者を)どうにかすることは無理”とも言われていました。
「自分の母は不幸だったのでしょうか？」と夏苅さんは言います。母親は夏苅さんの成人後句集を出したそうですが、その中の一句：
生か死か　二つに一つ　すきま風
を詠んで、夏苅さんのご友人が「僕はこの句を抱きしめながら、天下の公道で堂々と居座る障碍者でありたい」》と言われた、という言葉も心に残りました。なお、この日の清楚なスーツは、夏苅さんのお母さんが作られたとのことでした。

【回復への道のり】
　夏苅さんは回復の理由として、人薬（ひとぐすり)：清潔な服と栄養のある食事のあるおばの家で生活できた事、時薬(ときぐすり):時間が経った事、一度は母との同居を試みたがうまくいかず、亡くなるまで距離を置いた事を挙げています。一方、母を拒絶していた際「母と向き合わないと幸せになれないよ」と諭してくれた人がいて、その人の仲介で母と会い関係に進展があったが、その仲介者が実は闇のカウンセラーで相談料として 100 万円請求された、その事に対し、“患者は精神科医(などケア者)に依存しがちだが、自分を強く持たないと治らないという良い経験になった”という話から、夏苅先生の逆境に対する並々ならぬ強さを感じました。

　精神科医として情報発信等を通じて精神疾患患者を支えていくという夏苅先生。“全ての疾患には遺伝は関係するものの、精神疾患は遺伝だけが原因ではない。発症するかどうかは、遺伝×環境×タイミング。(だから親やケア者が自分を責める必要はない、というメッセージに感じました)…遺伝型は一生変わらないが、大切なのはその人の今のありようではないか？”アメリカの修道女研究でも、脳がアルツハイマー様に委縮しているにもかかわらず、その人なりの役割をもって規則的な生活をしていれば、認知症症状が出なかったという研究結果があるそうです。
　精神疾患の発症は 14.5 歳と 30.5 歳の 2 つのピークがあり、前者は思春期の真っ最中であること。投薬等も治療の一つだが、何が本人のストレスになっているかという環境整備が大事だということでした。

　そして以下の話が精神科‘最前線’を最も端的に表わしているかも知れません。夏苅先生の知人の、患者のお嬢さんが良い精神科医に巡り合ったという。それは ChatGPT。事前にあるべき精神科医のデータが蓄積してあるので、どんな質問にも 24 時間いつでも、何度でも、

嫌がらずに相談に応えてくれる。お嬢さんが喜んでいろいろと相談していたところ、ある日ChatGPTから「あなたはそろそろ私から卒業して、もっと良いお医者さんに会う時です」(精神科医の行動様式をChatGPTが模倣)。更に「あなたの言葉はずっと忘れない」という言葉が表れたとのこと。「これほど思いやりがあって適切な治療を出来ていない人間の精神科医はいくらでもいます。ぼやぼやしていると精神科医はChatGPTに仕事を奪われますよ」と夏苅先生は悪戯っぽく笑っておられました。

講演最後の、“心の病はあなたの人生のどこかで出会う病気です”という言葉には胸に迫るものがありました。自分自身の経験と引き比べ、夏苅さんの長い長い人生の旅を、2時間余りで共にしてきたような気持ちになりました。

文中記号　〈〉：夏苅さん資料より抜粋、“”：夏苅さん当日発言（要旨含む）

２０２５年あやめ会レクリエーション「映画観賞会＆家族交流会」

(N.K)

２０２５年９月１８日（木)、てくのかわさきホールに於いて映画「カミングアウトジャーニー」鑑賞と家族会員の交流」を行い、４５名が参加されました。

福生大輔氏：舞台演出家、俳優、福祉の分野での活動を務め、自身の経験（体験）の元に「カミングアウトジャーニー」を自ら製作、出演し、友人・職場・学校の恩師・同級生・家族にカミングアウトする旅です。

ゲイでありＨＩＶ、薬物依存・精神疾患etc.と戦いながら更生し、生きづらさを抱いている方々の力になれたらと活動されている強さ、告知を受けた方々の「これまでと変わらないよ‼」「そうかなぁ～と少し感じていたよ‼」お母様の表情一つ変えない「ああそうー」の言葉、映画の中での彼のイキイキとした後姿、

負の部分だけではない、薬の力を借り、まわりの人達の力を借り、
「支援されている人から、支援する人に・・・」

乗り越えられた彼の力、受け入れたまわりの方々の心の広さを感じられました。

その後休憩を挟んでの単会グループの交流会
　６グループ（Ａ～Ｆ）に分かれ、単会会長による紹介（報告）
・家族の方がご高齢になり、会への参加ができなくなってきている。
・他の単会の方々のお話が聞けて良かった。
・年一回位は合同単会の場を設けてほしい。
・目標（スローガン）を掲げている。(例　―今日より明日へ笑顔の日々を―)
・当事者の参加（年１～２回）・現在の生活や病状の経過報告。

ドイツの精神科医師とカウンセラー交流会

　11 月 13 日（木）午後、ちどり 1 階にて、ドイツの医師（精神科医）とカウンセラー合わせて 13 名の方々とあやめ会の会員、引きこもり親の会代表者や通訳の方が参加し、交流会が行われました。
　理事長が「あやめ会」について「主に精神疾患を持つ家族がいる方を支援する会です」と紹介しました。「当事者に対して、『共感』『肯定』『病気発症のきっかけなどを共有して理解する』ことを大切にしています。疾患があるからといって特別扱いせず、人としての感情を共感共有し、本人の納得に基づいて対応しています」とお話しされていました。私も改めて当事者に対する接し方が雑になっていないか、適切な対応ができているか、考えさせられました。ドイツの方からどのようなきっかけであやめ会に入会しているのかとの質問があり、SNS や HP、区役所でのチラシ配布、定期的な相談会を開いて入会のきっかけを作っていることをお伝えしていました。
　「引きこもり」については、ドイツの方々が日本語で「引きこもり」とお話しされていたのが印象的でした。ドイツでは、いわゆる日本の引きこもり (家からほぼ一歩も出ない状態) の人ははあまりないそうで、日本語でお話しされていたようでした。また、ドイツで子供が学校に行きたくないと言うと、正当な理由（精神疾患やいじめ等）がなければ無理矢理に近い形で学校へ連れていかれることが多いそうです。場合によっては警察も動いてくれるとの話を聞き、非常に驚きました。
　引きこもり親の会の役割についても質問があり、「ケアをする本人（主に母親）が情報交換をしたり、励まし合ったりして、元気になる会です。やはりケアする人が元気でいないとケアできないですよね」とお話しされていて、本当にその通りだと痛感しました。
　日本からも「日本では医師が 5 分診療でほぼ薬を出すだけですが、ドイツはどうですか？」との質問があり、ドイツでも似たような感じで、投薬中心で時間も短いそうです。ただし、日本との大きな違いはカウンセラーの手厚いフォローがあるとのことで、なんと年に 100 回まで 1 回 50 分のカウンセリングを保険診療で受けることができるそうです。日本はほとん

どの場合自費なので、なんとも羨ましい限りだと思いました。またドイツには統合失調症に関する専門のカウンセラー養成コースがあることも驚きました。

「日本では入院となった時に暴れたり、他の患者さんとトラブルを起こした場合、監禁や拘束や面会謝絶となりますが、ドイツはどうですか？」との質問には、ドイツでも自傷他害により監禁・拘束もあり得ますが、必ず裁判官立会いの下で行うそうです。面会ができなかったり、手紙のやりとりができない場合はなく、人権が守られていると感じました。お国柄の違いとは言え、日本はずいぶんと遅れているのではないかと考えさせられました。

今回の交流を通じて、ドイツも日本の取り組みの良いところを取り入れていただき、又、日本もドイツの良いところを取り入れて少しずつ日本の精神科の発展につながればと望みます。このような貴重な交流会に参加させていただき、大変勉強になり、また新たな視点を持つことが出来ました。

ありがとうございました。

窓の会などの補助金増額を求める請願について

12 月 10 日、川崎市議会の健康福祉委員会で、あやめ会と NPO 法人川崎市精神障害者地域生活推進連合会が提出した下記の請願審査が行われました。

結果は、継続審議でしたが、全会派から紹介議員を出してもらったこともあり、とても真摯な論議が行われ今後に活かすべき論点も浮き彫りになりました。

様々な角度から質問、要望をしていただいた各会派の議員のみなさまへ御礼を申し上げるとともに、引き続き、地域活動支援センターの運営補助金の引き上げをはじめ精神障害分野の施策の拡充を求めて全力をあげる決意を新たにしました。

【請願書原文】

請願第　３３号

令和７年１０月　６日

川崎市議会議長　原　　典　之　様

高津区
特定非営利活動法人
川崎市精神保健福祉家族会連合会
あやめ会
理事長
ほか　１団体

増え続ける障害者が安心できる居場所としての地域活動支援センターを維持･発展させるために 18 年間据え置かれている運営費補助金の早期増額を求める請願

請 願 の 趣 旨

増え続ける障害者が安心できる居場所としての地域活動支援センターを維持･発展させるために 18 年間据え置かれている運営費補助金の早期増額を求めます。

請 願 の 理 由

第一に、地域活動支援センターは市内に精神障害者対象が 21 か所、知的障害者対象が 16 か所、身体障害者対象が 17 か所の合計 54 か所あります。いずれも、地域で暮らす障害者の日中の居場所や社会参加を支える貴重な受け皿になっています。特に各種障害者手帳所持者が、2006 年（平成 18 年）から 2023 年（令和　5 年）の 17 年間に、身体障害で 33.6%、知的障害で 126.3%、精神障害では 274.4%増加し、それぞれの障害特性に応じた対応に向けて努力しています。精神障害の場合は、体調の変化という特性を踏まえ、ＳＮＳなどを活用して登録者との対話を繰り返し行うことで通所につながる人も少なくありません。増え続ける障害者にとって、安心して第一歩を踏み出せる居場所としての地域活動支援センターの役割はますます大きくなっています。

ところが、人件費の７～８割を占める運営費補助金が 18 年間据え置かれていることによって、職員を減らしたり非常勤に変更せざるを得なくなり日常のプログラムの実施や利用者への声かけなど居場所としての活動に大きな支障をきたしています。

さらに、この 18 年間で消費税が５％から 10%へ増税になり、最低賃金も１．７倍、736 円から 1,225 円と 489 円も増額されている現状や昨今の諸物価高騰を考えれば、18 年間も運営費補助金が据え置かれていることは実質的には補助金減額であり利用者への支援を縮小

または停止せざるを得なくなることは明らかです。
増え続ける障害者が社会に繋がる最初の選択肢の一つである地域活動支援センターを維持・発展させるためにも運営費補助金を早期に増額してください。第二に、加算措置があるからと言って、運営費補助金を 18 年間据え置く理由にはなりません。市が地域活動支援センターの設置等の国基準を緩和して市独自の基 準を設け利用促進を図っていることや就労移行支援や重度障害者支援加算など各種の加算措置を設けていることは評価します。しかし、加算措置があるからと言って、運営費補助金を 18 年間据え置く理由にはなりません。各種の加算は、通所される障害者の状態やマンパワーの配置などによって変動がある補助的なものです。増え続ける多様な障害者を受け入れるためにも、引きこもりがちな登録者への連絡、関係づくりの系統的努力への評価など、運営費補助金算定の見直しも含めて早期増額が急がれています。加算の対象にならない障害者を受け入れているところでも障害者が安心して通所できるよう運営費補助金の早期増額を求めます。
第三に、障害者の中でも、外出が苦手で引きこもりがちな精神障害者が急増しているだけに、まず自宅などから一歩外出する居場所としての地域活動支援センターの役割は、ますます大きくなっています。不登校になった子どもがフリースクールに顔を出すことが貴重な第一歩であるのと同じで、引きこもっている精神障害者にとっては、いきなり就労支援につながるのはハードルが高く、外出して他者や社会と触れる第一歩の居場所としての地域活動支援センターでの活動が重要になります。そこで、それぞれのペースで安心して過ごすことが就労などにつながる土台づくりです。
同時に、他の障害分野においても、就労支援とは異なる役割を持つ地域活動支援センターは、生産性で人を測らず障害者のありのままの地域生活を支えるという大きな役割を担っています。これは「第 5 次かわさきノーマライゼーションプラン改定版」の趣旨に合致しています。
地域活動支援センターが、地域で暮らす障害者にとって、その人らしいリカバリーを進める場所としての役割を果たせるよう運営費補助金の早期増額を求めます。

紹介議員

加藤　孝明
織田　勝久
田村　伸一郎
宗田　裕之
岩田　英高

地域活動支援センター窓の会の紹介

　日頃より、ご家族会の皆さまにはお世話になっております。
この度は皆さまが大切になさっていた物品をご寄付頂きまして大変感謝しております。
また、今回、窓の会の説明をさせて頂く機会を頂戴いたしまして本当にありがとうございます。
窓の会では、ご家庭と社会以外に安心できる場という「居場所」を設けており、引きこもられている方々が社会（地域）へ出るきっかけとなる活動をしております。
【プログラムについて】
・ぶらっと会・・お茶や食事、読書や手芸・PC の利用、買い物・散歩など、皆様に自由に過ごしていただくフリースペースの時間
・音楽教室　・・参加者の方からのリクエスト曲を中心に音楽療法士の先生方の素敵な生演奏を聴いたり歌ったりしています
・友達つくる会・・サイコドラマの先生（ディレクター）の下で参加者同士が自分の話をしたり他人の話を聞いたりしてコミュニケーションを増やすきっかけとなっています
・PC 教室・・先生と一緒に談笑しながら、ポストカードやカレンダー等の制作をします
・フードバンク・ゆずり会・・食品、衣類、雑貨をお譲りします
・窓の会食堂・・季節の野菜や果物の料理をいただいたり、ビンゴやクイズをしたりして交流します
窓の会は土日祝を除く月から金曜日の１０時から１６時が基本的な開所時間となります。もちろん参加は自由です。
ご入会は原則「ぶらっと会」を３回ご見学していただいた後に、面談登録が必要となります。
（面談の際は担当ワーカー様の同席をお願いしております）
ぜひ、一度ご見学いただきたいと存じますので、お問い合わせください。お待ちしております。

【みなさんからのご寄付をもとにこんな料理を作ってみました！】

あやめ会を支える協力募金のお礼

皆様からお寄せいただきました協力募金は、９７件　５８８，５００円（内法人・関連団体５件　９０，０００円）となりました。この協力募金は当会の家族交流会等を発展させるために大切に活用させていただきます。ご協力ありがとうございました。

あやめ会活動・行事予定表〔2025年（令和７年）１２月～２月〕

月	活動、行事等	日　時		場　所
１２月	あやめ会理事会	6日(土)	10：00～12：00	ちどり３Ｆ会議室
	精神疾患の当事者を抱える家族との交流会（南部）	10日(水)	13：30～16：00	市役所2階201会議室
	電話相談員意見交換会	23日(火)	13：30～	ちどり３Ｆ会議室
１月	白石先生の勉強会	9日(金)	14：30～16：20	ちどり１Ｆ会議室
	運営委員会	10(土)	13：00～16：00	ちどり３Ｆ会議室
	ＳＳＴ研修会	22日(木)	13：30～16：00	ちどり１Ｆ会議室
	電話相談研修会	27日(火)	13：30～15：30	ちどり３Ｆ会議室
２月	運営委員会	7(土)	13：00～16：00	ちどり３Ｆ会議室
	精神疾患の当事者を抱える家族との交流会（中部）	18日(水)	13：30～16：00	福祉パル宮前
	若者交流会	21日(土)	13：00～16：30	ちどり１Ｆ会議室

地域活動支援センター窓の会の予定表

		2025年12月				2026年1月				2026年2月			
窓の会	ぷらっと会 10：00～16：00	月曜日～金曜日（プログラム実施日・祝日除く）詳細はお問い合わせください											
	音楽教室 14：30～15：50	10	水	窓	中嘉　小林様	21	水	窓	中嘉　小林様	18	水	ち	中嘉　小林様
	友達をつくる会 13：30～15：30頃	22	月	窓	諸藤　北山様	26	月	窓	諸藤　北山様	16	月	窓	諸藤　北山様
	窓の会食堂（旧試食会）	19	金	窓		23	金	窓		27	金	窓	
	パソコン教室 14：00～16：00	24	水	窓	浅野　様他	28	水	窓	浅野　様他	25	水	窓	浅野　様他

毎月の基本的な予定実施の曜日を載せております（ご参考）

■　音楽教室は 通常は第３水曜日。　時間：１４：３０～１５：５０　基本的に溝の口「ちどり会館３階」　にて実施
12月10日（第2水）は窓の会（新城）にて音楽教室をする予定です。

■ **食事会（試食会）→　「まどのかい食堂」として**
原則金曜日（もしくは木曜日）に実施する形へ変更となります。

■ **パソコン教室は、月一度の開催です。（要申込）　時間：１４：00～１６：００　定員制(最大6名）です。**

◆ 窓の会では、登録を申し込む前に「まず見学を3回」をしていただいております。窓の会の居場所の雰囲気が**ご本人様自身**に合うかどうか？を体験して**納得した上**でのご利用申込をしていただければと考えるためです。詳細はお問合せください。

電話・FAX　044－777-6255　（月～金　９：００～１７：００　）　〒211-0044　中原区新城3-9-19

心の健康相談

お気軽にどうぞ！

心の病の問題についてお気軽に

電話または面談にお出かけください

現代はストレスの社会です。“心の病”は誰がかかっても不思議ではないといわれています。人間関係のつまずき、家庭内のトラブル、出社拒否、気分の沈滞、意欲低下、ひきこもり、暴力、自傷行為、不潔恐怖、受診拒否、服薬中断などの“心の病”やデイケア、地域作業所、年金、障害手帳などの“リハビリや福祉制度”に関しても幅広く相談をお受けします。

一人で悩まずにご相談ください

◇日時：毎週月・金曜日（除く祝祭日、年末年始）　１０：００～１６：００
◇電話：０４４－８１３－４５５５
◇場所：高津区久本３－６－２２　地域福祉施設ちどり
◇主催団体：ＮＰＯ法人　川崎市精神保健福祉家族会連合会あやめ会

あやめ会会員の有志が相談技能研修を受けて相談員となり、家族の立場にたった対応を心がけています。

＜編集後記＞
初めてあやめ通信編集を担当しましたが、記事の期限を確認しながら編集は大変な作業だなと改めて感じました。あやめ会としての発信が皆さんに伝わり、今後も応援していただけるよう、引き続きよろしくお願いいたします。【AN】

あやめ会ホームページをご覧ください。
ホームページのアドレス（ＵＲＬ）　https://ayamekai.org/