

# NPO あやめ通信

第79号(通巻130)

2026年(令和8年)4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7年公開講座

### 「オープンダイアログとは 家族ができる対話の工夫」

森川すいめい氏 高津市民館 大会議室にて

令和7年11月30日秋晴れのもと、会場いっぱいに椅子を円形三重に配置して初のオンライン併用開催となりました。講演の様子をあやめ通信編集部でまとめ、森川すいめい氏の編集を加えたものをお届け致します。

■はじめに、静かにゆっくりと語りかけるように、お話が始まります。

「皆さん、今日はありがとうございます」と感謝を述べられた後、会場が円形の理由を説明されました。対話とは「対等でない対話にならない」、「円形＝どこが前か分からず誰が主役というのを無くす形」を体験するための配置です。そして、「話を一生懸命聞いてもよいし聞かなくてもよい」、「心の中の自分の声を聴き、ご自身の発見をして欲しい」と。加えて、「先生」ではなく「もりかわ君」と呼んで欲しい」とお願いされます。



「先生」と呼ばれると一方通行、対等ではなくなる。対話の大事なエッセンスである「カーニバル論」、カーニバルとはお祭りであり、広場限定で、上下逆転、あべこべ、そこには新たな発見があると、穏やかな雰囲気が始まりました。

■オープンダイアログ (Open Dialogue) とは

1) 「閉じた世界」を「開く」

オープンダイアログは広い考え方です。「オープン」、つまり「開かれた」を意味します。1980年代に誕生、それは、高度に洗練された民主主義が謳われ、東西ベルリンの壁の崩壊が起こり、世界が開かれていくことを望んでいた時代でした。日本の精神科領域では、人権を守るための「開放化運動」という戦いがありました。世界中で「開く」運動が起こっていた頃、フィンランドの北西部が雪で覆われる厳しい寒さにあって、人は都市に移り、貧しい時、西ラップランド地方のたった1つの精神科病院が「開く」と決めたのが始まりです。

「開く」ということは「閉じていた」ということ。ロシアの占領下、3人集まると捕まる時代。なぜなら対話はアイデアを生み出し、考えを広げ、支配の構造を壊す(=革命)可能性があることと恐れられていたからです。精神科病院に閉じ込められた人たちが話を聞かれることはない時代でした。ご家庭に近づけて考えると、今日皆さんはこのような場所(公開講

座)にいらっしゃるので、世界が「開かれて」います。しかし以前、ご家族が大変な状況で、それを誰にも相談できなかった頃、世界が「閉じていた」と感じた時期があったでしょうか、「閉じている」とは、この様なことです。

例えばお子さんにとって「閉じている」とは何か。お子さんにとって、親御さんが世界のすべてで、親御さんを通して自分を知る。精神科病院も同じで、入院すると、精神科のスタッフは自分にとって世界のすべてで、その人たちがどう言うかで、自分のことが決まってしまう。そういった「閉じた」世界を、精神科病院が「開こう」と決めました。

## 2)「開く」とは「対等になる」「やり取りをする」「上下逆転」

「開く」とはどういうことなのでしょう、それは「対等になる」ことです。患者さんのすべての情報は病院や医療者が持ち「あなたは病気だ、入院なさい！」と決めていたのを止め、「対話(=ダイアログ)」をしました。対話は対等なはずが、どうしても医療者側が上になる、また上(医療者側)にとっては、対話は脅威でもある。なぜなら、今まで知らなかった苦情などを聴き、驚き、さらに自分自身が変わるざるを得ないこともあるからです。親子関係だったらどうか。「子どもと対話する」ことは、子どもを変えるためではなく「子どもの考えを聞きながら、親が変わる」ことになる。当時日本ではうまくいきませんでした。しかし、フィンランドのケロプダス病院はうまくいった、一体何をしたのか。

### ■取り組んだ対話：「ミーティング」の2つの工夫

診察を止め、その代わりに「ミーティング」をしました。このミーティングには対話を守るために上下関係をなくす工夫が詰まっています。まずは「上下関係はない=円形に座る」。誰が先生で誰が患者かわからなくなります。上下関係をなくすためには上になる者が手放す、例えば、席を選んでいただく、部屋に先に入っていただくなどの工夫をしました。そして2つの決まりごとがありました。

#### ①「その人について、その人の居ないところで話し合わない」

居ないところで話す、これは全て「解釈」です。偉い人たちが集まって、勝手に意思決定に至ってしまう。「“解釈のはしご”を登らない=本人に聞かなければ分からない」という姿勢が大事にされました。

#### ②「パワーをもつ側は複数で」

パワーを持った側が1人だと、1人の言うことに支配される。間違ってもそれが正解になってしまう。ゆえに、医療者・支援者側は複数名に、という工夫をしました。

### ■オープンダイアログでの対話のエッセンス(ミハエル・バフチンの提唱する「対話」)

1) ダイアログ：日本語にすると「対話」。

2) ポリフォニー：音楽用語。世界はポリフォニーで出来ている。一人一人が独立し、お互い影響しあうが、決して溶け合わない。

3) カーニバル：期間限定、広場限定で上下逆転する。上下がなくなることでお互い発見があって面白い、発見が閉じた世界を開く。

### ■会場からの質問

家庭で専門家なしに親子だけで行う具体的な方法が知りたい。話したがない人でも対話は成り立つのか。対話すること自体が辛い人に対して、配慮や工夫はあるのか。かかわる医師を、対等と感じたことはない、医学教育現場ではどうなっているのか。よもやま話しかし

ないが、そこから医療に繋げたい、良い話の切り出し方はないか。

## ■質問を受けてのお話し

### 1) 対話の恐怖について

対話の場は大変なことも多い。話さず「閉じて」いた方が、本人にとって安全な場合もあります。どうして部屋に閉じこもったのか、望んではないが、ギリギリ安全な場所にいるのかもしれませんが。そこを無理やり開くことは、やはり難しい。オープンダイアログの場を開く支援者たちは、最低で3年間のトレーニングが求められます。トレーニングでは対話だけでなく、経験を重ねます、話すことの恐怖・その後の大変さなどを体験していくのでとても時間がかかります。私もうまくいかず、傷つけてしまうこともある。対話とはそのくらい大きな出来事である。その上で「いつでもやめていい」とか、「いつでもクレームを言ってよい」という場の準備が大事になる。

### 2) 対話の奥義：「相手のことは決して分からない」「他者性」

一つ皆さんの助けになるなことから、「相手のことは決して分からない」という対話の奥義があります。これができる途端に対話が成立していく。決して、子どものことは分からない、「分かった」と思った瞬間に時が止まってしまっている。子どもはずっと永遠に変化し続けています。ソクラテスの「無知の知」、専門用語では「他者性」と言います。

「他者は、常に自分の想像を超える」。そもそも自分とは何か、さっきまでの自分と今の自分は違う、同じように相手も変化するので、分からない。この「分からないという姿勢」をまず持った上で、他者とは常に自分の想像を超える、つまり、“相手をコントロールすることなんてできない”と知る。コントロールするために強力なパワーで相手の言葉を奪い支配しようとしても、決して奪うことなどできないものなのです。その意味で、よもやま話はすごく大事だと思う。会話した経験を持って、またお互い変わっていく、よもやま話ができる。「いいなあ、あのご家庭」と思う方もいらっしゃると思います。

### 3) 自分を知る

自分とは何かと問われた時にどうやって知りますか？本を読みませんか。人に会いに行きませんか。旅に出ませんか。(自分探しの旅。)  
「他者性」という理論で考えていくと、「自分とは、他者を通してしか分からない」という言葉があります。本を読みながら自分の心が豊かになっていく。新しい発見をしていく。読みたいことを読む。自由に読むことによって自分を知る。旅もそうです。親子だと、どうしても親はパワーがある側になる、これは永遠に変わらない。だとすると、親ができることは、本人の旅を手伝うことかもしれません。それは、本人が、他者を通して自分を知っていく、対話の旅。

ある方は、親御さんが楽しみ始めた姿を見て、自分が変わっていったと言います。「あなたのことが大事だ」という言葉を聞いて「自分は大事だと思われるに値する存在だ」と知ることもあったそうです。力を持った側が、どれだけその人にとっての他者にどれだけなり得るか。あるご家庭は散歩をしました、会話している中でお互いの健康の話になり、悪いけど散歩に付き合ってもらいたいと頼み、ずっと外出しなかった人が一緒に散歩してくれるようになりました。パワーを持った側がいかに旅を手伝えるか。当人にとっては散歩することは、凄い旅です。私がアジア人だと思知るのは、ヨーロッパに行った時で、違う人に出会うことは、自分を知ることに繋がります。

#### 4) 何が他者になるのか

何が他者になり得るのでしょうか。一つは家族、もう一つ最も大きな他者は「自然」です。安全に整備された都心の自然ではなく、本当に抗えない自然。

ミハエル・バフチンは「資本主義というお金で解決できる世界を作ったがゆえに、人間は一人で生きていけると錯覚を起こしてしまった」と言っています。現代は「私たちは他者がいないと生きていけない」ことを忘れる仕組みになってしまったため、どんどん孤立し、孤独になっていった。その時自然という他者に出会う。1週間に120分間自然の中で過ごす、「ウェルビーイング（＝心の健康）」や人間関係が良くなるという研究があり、そのくらい自然の中で過ごすことが大事だと言われています。



#### ■「話す」とは何か

対話の用語では「発話」と言います。発話とはすべての応答である。それを途中で遮ったら、話したことにはならない。発話は一かたまりで「そうか」と相手に理解され、聞き手が変化した時点で終わります。対話とは「創造」であり、今までになかったアイデアが入った時に“開かれる”。そして、私たちは言葉を聞いているけれど、実は体で対話しています。

#### ■体が対話するワーク：「床に座る」

この空間で皆さんが地面に座って見たらどう感じるのか。

（靴を脱ぎ床に座る体験後、会場からは「緊張がほぐれてリラックスできた」「床に座った瞬間から隣の人との距離が近く感じられた」等の声がありました）

実は、虐待とか怖い体験した方にとって、この円になること自体が恐怖。人と人との間に台が置かれると安全を感じる、しかし心の距離は遠くなる。会議室で真ん中に大きな机があると、それは理性の会議で喧嘩になりやすい。理解しようとする姿勢ではなく、議論する姿勢になるからです。つまり、対話とは「体が話したいこと」を話していて、対話は言葉だけではないのです。一緒に散歩する時も、体は対話をしています。体の使い方が上手になると、言葉が下手でも対話は上手になるかもしれません。

#### ■他者を通して自分を知る：「ポリフォニー」とは

ポリフォニーとは、音楽用語で「楽譜がない音楽」。対極は「モノフォニー」。ポリフォニーは「影響し合うけど、決して溶け合わない」ジャズのセッションのようなイメージ。皆さんが楽器を弾いたとして、楽譜がないとしたら、他の人の音を聴き、そして自分の楽器の音を出しますね。その音によって今度は相手が変わる、するとまた自分の音が変わっていく。「この世界はポリフォニーでできている」という考え方があります。「たくさん（＝ポリ）」の「声（＝フォニー）」がこの世界には存在し、それぞれの声を閉ざすことは自然ではない。オープンダイアローグは、「ポリフォニー」を目指します。

#### ■ポリフォニーの体験ワーク（トーキングサークル）

- ・ 3～5人の輪、手元の紙に好きな楽器のイラストを描き、そのことについて語る。
- ・ 必ず一人ずつ話すこと。アイテム（ペン・ハンカチなど）を決め、持っている人だけが話

す、他の人は聞き切る。

・話し切ったらアイテムを回していく。(これを3周繰り返しました。)

## ■ワーク実践後の解説

「他者がいるから、自分のことを知ることができる」。楽器という語りを通して、自分のことを知る。皆さんは違う楽器で、予定調和ではない、“他の人の声=音”を聞きながら影響し合い、でも決して溶け合わない歴史を一人一人が持っている。発話とは、話し切ること。ペンを持った人だけが「話し切ることが守られる」という感覚や、場を「終わりです!」と遮らないこと。

皆さんのペースでゆっくりと終える体験は、いかがでしたでしょうか。

## ■支援者に向けての助言

### 1) 対話型の継続学習をする

ご家族ご本人に、病院でのカンファレンスを指摘してもらい学び続ける。

### 2) マネジメント 7つの原則 (医療者・支援者が変わるために対話を継続する)

①即時対応 ②社会的ネットワークの視座を持つ ③柔軟性と機動性④責任を持つこと  
⑤心理的連続性 ⑥不確実性に耐える ⑦対話主義

### 3) 対話的ミーティング (オープンダイアログ) のエッセンス

#### ①始まりは丁寧に。

どこに座るか、始めていいのかのタイミング、部屋の温度がどうか、話聞いても聞かなくてもよい、トイレは自由。医療者・支援者側がパワーをなくし、始めます。

#### ②安全に終えていく。

工夫として「残り15分になりました」と声をかける。「今日のこの時間いかがでしたか」とそれぞれに伺う。「ぜひ次回話しましょう」とも伝えます。もやもやしたことも、喧嘩して終わりではなく、一旦持ち越していく。丁寧に終えていきます。

#### ③全員の声を聴く

賛否含め、全員の声を聴きます。誰かがたくさん話してしまうかもしれませんが、時間の平等よりも、話したいことの平等を大事にします。

#### ④リフレクティング

医療者・支援者が感じたことを対話する。相談者は聴きながら、熟考する時間とする。

(この後、実際のオープンダイアログの様子を会場から参加者を募り、模擬形式で解説されました。次回7月号のあやめ通信にて、詳細を掲載予定です。)

(2026年3月3日記)

講師：森川すいめい氏

東京都出身、精神科医、鍼灸師。

ホームレス支援団体 TENOHASHI 理事

ゆうりんクリニックで活動 オープンダイアログの第一人者。

精神的な問題を抱える人々を支援し、対話を重視した医療を実践。

著書：「感じるオープンダイアログ」

「オープンダイアログ 私たちはこうしている」

等多数。



撮影：鈴木江実子

## 精神疾患の当事者を抱える家族との交流会（「家族交流会」）

### 川崎市の委託事業になり予算化が実現

3年半前から継続してきた「家族交流会」が、今年度から川崎市の委託事業として認められました。新たな委託事業化は23年ぶりです。紙面の関係で概略を記します。

#### (1) 続けてきたことが委託化された大きな力

「家族交流会」は、2021年の「あやめ会家族ニーズ調査」の提言を受けて、会員減少や活動停滞をどう打開するかを検討をへて2022年後半から始まりました。精神疾患の急増のもとで地域で孤立気味の家族とつながり交流し支え合うことをめざしました。

精神疾患の場合は発症時期や障害特性から会員以外の家族との結びつきはなく試行錯誤でした。7つの区役所の地域みまもり支援センターの高齢・障害課と面談し家族への呼びかけなど協力要請、ポスターやチラシの作成、タウンニュース社への広告掲載のお願いと踏み出しました。

3年半を振り返ると34回行い参加総数585人、会員外の家族117人、当日入会者50人になりました。毎回、初めて参加した家族から切実な声が出され、毎年の市長要望などに反映させてきました。2024年度から川崎市精神障害者地域移行・地域定着支援推進会議（「推進会議」）の中で家族支援をテーマにしたワーキンググループが立ち上がり、そこでも困っている家族の実態などを紹介してきました。

川崎市は委託事業になった理由を「本市としては、支援につながれていない地域住民の掘り起こしが喫緊の課題であり、貴会の家族交流会の事業及びその広報に係る予算の必要性について認められ」と述べています。あやめ会の系統的な取り組みと行政の意向が合致して今回の委託化が実現したと実感しています。

#### (2) 悩みを家族だけで抱え込み疲弊している実態が明らかに

毎回、会場での発言と参加者アンケートで、家族のお困りごとや要望をお聞きしてきました。どこにどう相談すれば良いかわからず、家族だけで抱え込んでいる実態が共通しています。困っていることで多い声当事者との対応です。「病気の息子に、どのような声かけ、会話をすれば平和に暮らせるのか知りたい」「何しろ家族が相談できる場所がほしい」などです。さらに「親も高齢なので、これから先が心配」など親なき後の対応も多いです。最新の全国の家族会員調査でも3割前後の家族がメンタル不調になっている結果が明らかになりましたが、家族だけで抱え込み心身ともに疲弊しているだけに家族支援の重要性を痛感しています。

#### (3) 学びリフレッシュが当事者のリカバリーの力に

家族交流会などを通じて3年半で100名近い方が入会し、その多くが白石弘己医師の勉強会や高森信子家族SSTリーダー研修を受けています。「娘への対応、かける言葉を学び、焦らず、見守り、信頼関係を作り直す努力をしている。最近、関係性が良くなった」「家族会に入り、学びを通じて、今は、親の価値観を押し付けず、ありのままの息子を認めるようにしている。夫婦の対応が変わるなかで息子も変わり、自分も楽になった」など、学びで家族がリフレッシュされ、当事者との関係でも好循環が生まれている事例が多数見られます。

家族は当事者を支える人であるとともに、ひとりの生活者として人生を歩んでいます。家族だけで抱え込み自己犠牲的に対応せず、自分の人生も充実できる環境を一日も早く実現したいと願っています。家族会がその一助になることを確信に、今後も走り続けたいと思います。

あやめ会理事長 長加部賢一（2026年3月3日記）

## 電話相談 研修会報告

令和8年1月27日、全国精神保健福祉会（みんなねっと）より高村裕子氏を講師にお迎えし、電話相談研修会が開催されました。高村氏には昨年も研修をお願いしており、二十年以上にわたり家族相談に携わってこられた豊富な経験をもとに、今回も多く学びを得ることができました。今年度から新たに相談員となった方にとっては初めての研修となり、電話相談の基本や心構えをあらためて確認する大切な機会となりました。

研修の前半では、精神疾患を抱える当事者を支える家族が置かれている現状について、「**家族の三つの孤立**」という視点からお話がありました。

一つ目は**情報からの孤立**です。インターネットには多くの情報がありますが、それが必ずしも自分に必要な情報であるとは限りません。例えば、統合失調症と診断された家族について調べると、幻聴や妄想などの症状が強調されて書かれていることがありますが、実際にはそうした症状がなく、引きこもりへの対応に悩んでいる母親の相談事例が紹介されました。家族相談では、「症状は人それぞれであり、引きこもりは自己防衛の一つの場合もある」と伝えることで、家族が安心できることがあると紹介されました。



二つ目は**人間関係からの孤立**です。発病をきっかけに学校や職場を離れ、本人が孤立するだけでなく、家族も周囲との関係を控えるようになり、結果として家族だけで抱え込んでしまう状況が生まれます。オンラインでのつながりは増えていますが、本当に困ったときに支え合える存在として、実際に顔を合わせられる家族会の仲間の大切さが強調されました。

三つ目は**支援からの孤立**です。支援制度やサービスは増えているものの、実際には利用につながらず、今も多く家庭で同居家族が支えている割合が高い現状があります。つながりがあっても、それぞれが孤軍奮闘している状況だからこそ、家族相談や家族会の役割はますます重要であるとお話でした。

後半では、**家族相談の意義と進め方**について、具体的な事例を交えて学びました。家族相談は、相談員と相談者が対等な立場で支え合う関係であり、相談を通して相談員自身も支えられるという「ヘルパーセラピー原則」が紹介されました。また、相談の基本として「否定も評価もしない」「傾聴を八割意識する」姿勢が繰り返し強調されました。高村氏は、過去の相談を振り返り、相談者の考えや思いに十分寄り添えなかった経験があったことを率直に語られ、その経験から、まずは相手の気持ちや状況を受け止めることの大切さを学んだと話されました。**困難事例**としては、未治療の姉を支え続けてきた妹からの相談が紹介されました。行政に相談しても解決しない中で、相談員は妹の努力をねぎらい、「ご自身の人生を大切に作る時間を持ってみては」と伝えました。その言葉を受け、相談者が「行ってみたい喫茶店に行ってみます」と話されたエピソードは、相談が新たな一歩につながること

を感じさせるものでした。研修では、困難な事例に向き合う際の心構えの他、相談員自身の心のケアや、相談員同士・支援関係者とのつながりの大切さについても確認されました。私自身、相談員になりたての頃は、相談者の沈黙が怖く、何か話さなければと質問を重ねてしまったことがありました。しかし、沈黙もまた相談者が気持ちを整理している大切な時間であり、待つことも支援の一つであるとあらためて学びました。「熱心に真剣に聴く」「相手の話したいことを聴く」「相談者と共に考える」という姿勢を大切に、今回の研修で得た学びを今後の電話相談活動に生かしていきたいと思えます。

最後に、今回の研修には、長年電話相談を支えてこられた先輩相談員お二人も参加くださいました。お二人は本年度をもって相談員を引退されますが、これまで多くの相談者に寄り添い、私たち後輩相談員を支えてくださったことに心より感謝申し上げます。また、来年度には新たに二名の相談員が加わる予定です。新しい仲間をむかえられることを嬉しく感じています。これからもみなさんと協力して、活動をしていきたいと思えます。

相談員 E K



### あやめ文庫のご紹介



あやめ文庫をご存知でしょうか？

「あやめ文庫」の書棚はあやめ会事務所にあり、会員ならご自由にお使い頂けます。

- ・借りるときは必ず書棚の「貸し出しノート」に必要事項を記入して下さい。
- ・返却の際は名前と日付を記入して元の場所に戻して下さい。
- ・貸出期間は1カ月です。

<新しく入荷した書籍>

『ルポ・収容所列島 ニッポンの精神医療を問う』

著者 風間直樹・井艸恵美・辻麻梨子 発行 東京経済調査報道部

<山本元理事長様より寄贈頂きました書籍・抜粋>

『母は娘の人生を支配する』	著者 斎藤環	発行 PHP NHK ブックス
『精神科医は信用できるか』	著者 和田秀樹	発行 祥伝社新書
『精神医療に葬られた人びと』	著者 織田淳太郎	発行 光文社新書
『家族のための統合失調症入門』	著者 白石弘巳	発行 河出書房新社
『「ひきこもり」がなおるとき』	著者 磯部潮	発行 講談社α新書

他 12冊（ご寄贈有難う御座いました）



# 若者の会



vol.1

10代 20代の当事者を持つ家族の会

2026.2.21

2月に若者の会を開催しました。対面参加19名、リモート参加3名の計22名が参加し、石井先生のお話と疾患別に分かれて交流会をし、活発に意見を交わしました。

## 第1部

公立大学法人 横浜市立大学  
医学部精神科医学教室 附属病院精神科



## 石井美緒先生のお話

先生は川崎市で生まれ育ち、現在は小学生のお子さんを育てながら精神科医として18年目を迎えています。大学病院や関連施設で診療を続ける中で、先生が強く感じてきたのは「若者の生きづらさ」という社会課題です。24歳までに75%が何らかの精神的不調を経験するといわれる一方で、日本では心の不調や精神疾患を自然に受け止める社会的土壌が十分とはいえず、多くの若者が悩みを抱えながら孤立しています。

若者の生きづらさの背景には、不調に気づきにくいこと、相談先が分からないこと、周囲に理解されにくいこと、そして助けを求めることへの心理的なハードルがあります。支援の制度や相談窓口、アプリなどのツールは数多く存在しているにもかかわらず、情報が届かなかったり、外出が難しかったり、人目が気になったりといった理由で、既存のサービスからこぼれ落ちてしまう若者も少なくありません。

こうした現状を変えるため、先生は文部科学省の支援を受けた産学官連携プロジェクトに参画し、「若者の生きづらさ」の解消に取り組んでいます。心理学、社会学、看護学など多分野の専門家と協力し、若者が早い段階で心の不調に気づき、適切な支援につながる新しい仕組みづくりを進めています。

その一つが、「メタバース」を活用したオンラインの居場所づくりです。仮想空間の中で、精神科医や心理職、ソーシャルワーカー、不調を経験した先輩や当事者同士がつながり、安心して相談や情報交換ができる場を整えています。顔を出さずに参加できるため、外出が難しい若者や人目が気になる若者にとっても、最初の一步を踏み出しやすい環境となっています。

さらに学校現場では、1人1台端末を活用した「心の温度計」や定期的な心のチェックの取り組みにも関わっています。体と同じように心にも波があることを学び、早めに気づき合える文化を育てることが、若者の生きづらさを軽減する土台になると考えています。先生は、若者が自分の心を理解し、孤立せず、必要な支援につながれる社会の実現を目指し、医療・教育・デジタルの分野を横断しながら挑戦を続けています。

## 第2部

## 疾患別に分かれての交流会

参加者は4つのグループに分かれて交流会を行いました。石井先生には各グループを回っていただき、参加者一人ひとりの悩みに耳を傾けながら、温かく丁寧にアドバイスをいただきました。



Mさん

似た病状の当事者を持つ家族でのグループ分けだったので、より興味深く皆様のお話を聞くことができました。そして、何かのきっかけで当事者が変わっていくリアルなお話も聞けて希望を持つことができました。

少人数でお話しがしやすく、かつ部屋別にした事がとても良かった。相手の声をはっきり聞こえましたよ。

当時者の病名別に分かれ、その後年齢男女別にグループを作り話をする事になりました。薬の事、病院とその先生の事、今の症状、今の困り事、今までの経緯、生活の様子等を話会しました。どのような形で過ごすのが一番調子が良いのかどのデイ・ケアが良いか、雰囲気や年齢層、活気等について途中用意してもらったお菓子を頂きながら話は勧めました。話に聞き入っていたら私の方に話を振ってもらい、今迄の経緯等を更に深く聞いて頂きました。家で歩いている事が多い話には皆さんに共感してもらい、安堵しました。



Oさん

私たちは20代後半～40代の男女の統合失調症の当事者を持つ母親4名で話をしました。主に障害年金と一人暮らしについての話が出ました。既に障害年金を受給している家族からは診断書は一人暮らしを想定し、症状が一番つらい時を書いてもらう事が大事であるということ。また、どうやって一人暮らしを始めたのか、どんな所に住んでいるのか、といった話がありました。情報を共有できて良かったです。



Sさん

当事者の症状が強く出ている時の家族の対応の仕方を、石井先生の助言を頂きながら、皆で話し合いました。病状は様々でも、家族の対応の仕方による失敗や成功は共感する所が多かったです。

家族会の勉強会に出席し学んでこられた方が、当事者が見違えるほど回復したと話され、皆、大変勇気づけられました。



Yさん

## えらんでマルシェ With あやめ会 第1回開催

2025. 11. 29 於：高津市民館大会議室

はじめまして、一般社団法人 Thoughtful Gift 代表理事の菊池奈々子と申します。この度あやめ会と私たち一般社団法人 Thoughtful Gift のコラボ企画「えらんでマルシェ With あやめ会」を初開催させていただきました。

### 【「えらんでマルシェ」とは】

私たちが神奈川県内の精神科病院内で不定期で行っている無償バザーのようなイベントです。企業や他団体から寄付された新品、準新品の衣類や雑貨を無償で入院患者さんやデイケア利用者さんなどに「選んで」無料で持って帰っていただくイベントで、これまでに8回5病院で開催し、1回あたり40~70名の方に100着~300着寄付させていただきました。よく聞かれるのですが、お持ちしている寄付物資は古着ではありません、例えばTVCM制作時に準備され使わなかった衣装、終わってしまったアーティストライブのグッズなど、まだ着れるのに転売できない物を寄付いただいております。主に精神科入院中の患者さん向けに行うイベントですが今回は地域で暮らす当事者、当事者のご家族を対象に「えらんでマルシェ」を行いました。



### 【「えらんでマルシェ」が生まれた経緯】

私たち一般社団法人 Thoughtful Gift は当初、精神科入院時に必要な衣類や雑貨を寄付する活動をしておりました。病院を通して一人ずつ欲しい物の依頼があり週1回まとめて寄付をお送りしていましたが、資金難や物資保管場所の確保の難しさなどから、残念ながら2025年の2月で活動は終了となりました。今は病院ごとに依頼をまとめてもらい一度に大量に届けるという活動は続いております。

そういった活動をしていく中で寄付で集まる衣類が派手すぎたり、退院したら着るかな？というものが余っておりました。どれも品質は良いもので「直接病院へ持って行って患者さんご本人に選んでもらったら良いのでは？」という発想を1つの病院のソーシャルワーカーさんにお話したところ、ぜひやりましょう！と引き受けていただき2023年12月に初開催したのが始まりです。ソーシャルワーカーさんからは退院したときはもちろん入院中に外出する時に着る服、グループホームの見学に行く時に着る服、などがない方がいらっしやると教えていただきました。

### 【「えらんでマルシェ」を通じて感じたこと】

実際に「えらんでマルシェ」を始めてみると、思っていたより入院中のみなさんがワクワクした表情で会場にいらっしやいました。イベント中に着替えてそのまま病室へ戻る方、着替えた服で病院内のお散歩に出かける方、前回の「えらんでマルシェ」で選んだ服を着て2回目の「えらんでマルシェ」に来てくれた方・・・私が考えていたよりも喜んでいただけることがとても嬉しかったです。毎回アンケートを実施しているのですが、久しぶりにお買

い物気分を楽しめた、お金を気にせず選べた、どこどこに行くときに着たい、楽しかった、もっとやってほしい、などの回答がいただきました。また、病院の方の感想で毎回聞くのが「〇〇さんのあんな笑顔みたことない」や「みんな良い顔していた」といった内容です。いままで開催した病院の方々はとても協力的で、私たち一般社団法人 Thoughtful Gift という市民団体・病院・患者さんが一緒になって作り上げるイベントになっています。



### 【「えらんでマルシェ」で届けたい2つの想い】

1つめ：私は精神科の入院経験のある当事者ですが、状態が悪いときはおしゃれやメイクも億劫になりました、入院して少し良くなったある日三つ編みをして看護師さんに褒められたことを覚えています。今では退院して好きな服を選んだり新しい化粧品を試したり楽しんで過ごしています。そうした少し自分を着飾って自分を大事にすることが回復の過程にあるのだと思っています。「えらんでマルシェ」では自分で選ぶワクワクや自分で選んだ物を手にして自分らしい時間を過ごすことを届けたいと考えています。

2つめ：集まったものはすべて私たちの活動を理解し応援したいという気持ちからご寄付いただいたものです。社会にある精神障害への偏見ばかり目がいきがちですが、理解し応援したいと考えている企業や人々がいらっしやることも「えらんでマルシェ」を通じて届けたいと考えています。

### 【あやめ会と「えらんでマルシェ」を行った理由】

私たちのビジョンは「だれもが自分の価値を信じ続けられる社会へ」です。この「だれもが」には当事者だけでなく、ご家族・病院関係者など周囲の方々も含まれています。当事者も周りも病気の回復をゆっくり待てる環境が大事だと考えています。そのため今回は入院患者さんではなくあやめ会とコラボを初めて行いました。ご参加いただいた方々、いかがでしたでしょうか？良い感想だと嬉しいです。



### 【通常の「えらんでマルシェ」と「えらんでマルシェ With あやめ会」の違い】

通常の「えらんでマルシェ」は入院患者さんを対象にしており、1病棟で10~20名の方が制限時間30分ほどで選んでいらっしやいます。それを3~4回繰り返すイベントなのでかなりせわしないです。本当はもっとゆっくり選んでいただきたいところですが希望者全員にイベントをお届けするとなるとそうなります。みなさまバーゲンセールのように選ぶことに集中してらっしやいます。それに比べ「えらんでマルシェ With あやめ会」では制限時間はなく、会場が使える間はゆっくり選んでもらえたかと思います。親子でいらしている方、お友達といらしている方、世間話をしながら選んでいる光景が印象的でした。次回開催する際は、お茶菓子と飲み物を置いた机を用意して、交流したり時には相談したりしながら「えらんでマルシェ」を楽しんでいただけたらいいなと思っています。

**あやめ会のみなさま、第2回目の開催の際はよろしくお祈いします！**

あやめ会活動・行事予定表〔2026年（令和8年）4月～6月〕

月	活動、行事等	日 時		場 所
4月	運営委員会	4(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（北部）	8日(水)	13:30～16:00	多摩市民館第6会議室
	若者の会	18日(土)	13:00～16:30	ちどり3F会議室
5月	白石先生の勉強会	8日(金)	14:30～16:20	ちどり1F会議室
	臨時理事会	9日(土)	10:00～12:00	ちどり3F会議室
	令和7年度あやめ会総会	19日(火)	13:30～16:30	エポックなかはら7F大会議室
	SST研修会	28日(木)	13:30～16:00	ちどり1F会議室
6月	第1回理事会	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）	13日(土)	13:30～16:30	さいわい健康福祉プラザホールA
	若者の会	20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

		2026年4月			2026年5月			2026年6月					
窓 の 会	ぶらっと会 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	15	水	ち	中嘉 小林様	20	水	ち	中嘉 小林様	17	水	ち	中嘉 小林様
	友達をつくる会 13:30～15:30 <small>開</small>	27	月	窓	諸藤 北山様	25	月	窓	諸藤 北山様	22	月	窓	諸藤 北山様
	窓の会食堂 (旧試食会)	24	金	窓		28	木	窓		26	金	窓	
	パソコン教室 14:00～16:00	22	水	窓	浅野 様他	27	水	窓	浅野 様他	24	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）4月以降は変更の可能性あります。

- 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
- 各季節シーズンを基本として「〇〇フェア」を新規で実施しております
- 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を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。



## 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、入社拒否、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。



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/>

#### <編集後記>

編集に際して、これまでの「あやめ通信」を見直しました。そして、約10年前にオープンダイアログを特集していたことを知りました。先輩方が培われた学び・事務所の文庫や資料は、今の私たちにとっても大変貴重な財産だと改めて感じました。 編集 H・K