

いしかれん

だより

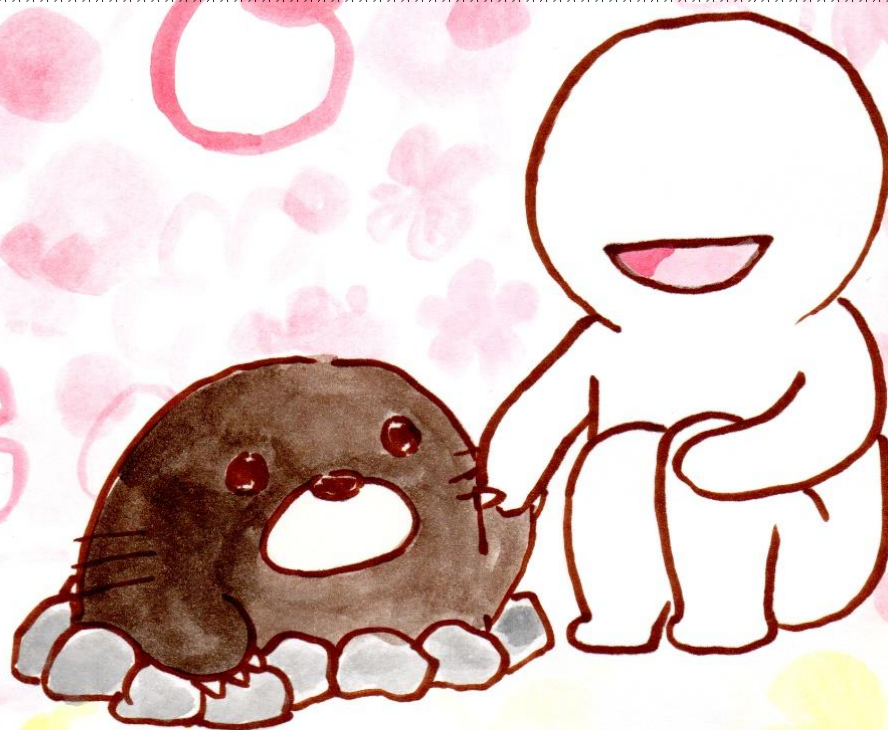
第67号
2025.3.2

石川県精神保健福祉家族会連合会
〒920-8201 金沢市鞍月東2丁目6番地
石川県こころの健康センター内

TEL (076)238-5761 FAX (076)238-5762

ホームページ <https://ishikaren.com>

メール ishikaren@outlook.jp



1人1人に合った
オーダーメイドの支援。
あなただけの^{じんせい}物語。
誰かが居たらきっと
それは「宝物」になる。

By はちねこ工房

みんなねっと北信越ブロック家族会石川大会



共生社会の実現「高齢化・重度化に対応した地域包括ケアシステムの拡充」
～24H 日中サービス支援型グループホームの増設を～

令和8年度

夏苺郁子精神科医 2回目来県（2014年10月以来）！



夏 苺 郁 子 さん

・講演のキャッチコピー

家族が元気になれば、当事者も元気になる！元気になるには「人薬（仲間の力）」と「時間薬（待つことができる力）」が必要です。家族会には「元気になる力」があるはずです。みんなでその力を再確認しませんか？

・みんなねっと北信越ブロック大会に期待するところ

「医学のことは難しいから専門家に任せておこう」では、当事者・家族にとっての良い医療は実現しません。机上の知識しか知らない医療者に、自分たちの経験知を伝授しよう！という気概を持ってほしいです。世間や医療者へ「もの言う家族会」であることを期待します！

・略歴

北海道札幌市生まれ

浜松医科大学医学部卒業、同精神科助手、菊川総合病院、神経科浜松病院を経て、2000年、やきつべの径診療所を開設

児童精神科医（子どものこころ専門医機構 認定専門医）、医学博士

日本精神神経学会代議員、日本統合失調症学会理事、全国精神保健福祉会連合会（みんなねっと）理事、精神保健指定医、日本精神神経学会専門医

・著書

人は人を浴びて人になる（ライフサイエンス出版）

病院で聞けない話、診察室では見えない姿 精神科医療の「7つの不思議」

（ライフサイエンス出版）、心病む母が遺してくれたもの（日本評論社）など

日 時 2026(令和8)年11月18日(水)

●受付：午前10時～ ●開演：午前10時30分 ●終了予定：16時20分

会 場 金沢市文化ホール 2F 大集会室

基調講演 『家族が元気になれば、当事者も元気になる！』（仮）

講 師 夏苺郁子氏 / 児童精神科医 医学博士

参 加 費 3,000円(家族・一般) 1,000円(当事者・学生)

申し込みは、2026年8月1日(土) 開始予定

主催：公益社団法人全国精神保健福祉会連合会（みんなねっと）

石川県精神保健福祉家族会連合会（いしかれん）

共催：NPO法人新潟県精神障害者家族会連合会・NPO法人長野県精神保健福祉会連合会

NPO法人富山県精神保健福祉家族連合会・福井県精神保健福祉家族会連合会

協賛：県精神保健福祉協会・県精神保健福祉士会・県相談支援専門員協会

県精神障害者支援事業所連絡会・県作業療法士会・日本精神科看護協会石川県支部

✿ メリデン版訪問家族支援について

精神疾患をもつ人のパートナーの会@金沢

オフィスソイル 代表

メリデン版訪問家族支援ファミリーワーカー 荒木 裕美子



2023年 精神疾患をもつ人のパートナーの会@金沢立ち上げ

2026年 精神疾患をもつ人の家族支援 オフィスソイル開業

お問い合わせ: araki@officesoil.com

「メリデン版訪問家族支援」とは、支援員がご家庭を訪問し、精神の病をもつご本人とそのご家族を「家族まるごと」支える取り組みです。病気の症状や調子を崩しやすいサインについて、家族全員で確認し合いながら、話し合いの工夫や伝え方の練習を支援員と一緒に行っていきます。そうすることで、症状への向き合い方や、家庭内で起こる困りごとについて、家族自身が考え、対処できるようになることを目指しています。

またこの支援では、支える家族一人ひとりの思いや願いも大切にしています。ご本人が自分らしく過ごせること、そして家族も無理をしすぎず、それぞれの人生を大切にできること。その両方に寄り添いながら進んでいきます。

私自身は配偶者の立場でしたが、本人のつらさを十分に理解できていなかったり、相手に気を遣いすぎて自分が疲れ切ってしまったという経験がありました。また、パートナーの会では「つらい時には声をかけてほしい」というご本人の思いと「話しかけるとかえって負担に感じるのではないか」という配偶者の不安が家族の中ですれ違っているというお話も多く伺っています。

こうした時、第三者が家族全体に関わり、それぞれの話をゆっくり聞いてくれることで、家族は少し安心できるのではないかと。そんな思いから昨年支援員としての研修を受け、現在この支援をお届けしています。

実際には2週間に1度くらいのペースでご家庭を訪問し、1回1時間程度のプログラムを行います。最初に家族それぞれのお話を個別に伺う時間もあり、「自分の話をじっくり聞いてもらえた」と感じていただける機会になっています。ご関心のある方は、オフィスソイルまでどうぞお気軽にお問い合わせください。

精神疾患をもつ人のパートナーの会@金沢 定例会

日時:偶数月第2日曜日 13:30~15:30

場所:主に金沢市ものづくり会館

(金沢市粟崎町4丁目80-1)

お申込み:kanazawa.partner@gmail.com まで



「家族会と行政との懇談会」

令和7年度質疑応答の概要

令和7年度の「家族会と行政との懇談会」が11月25日実施されました。石川県からは健康福祉部障害保健福祉課在籍の3名様にご出席いただき、家族会からの要望に現状や見解など伺いました。以下に概要をまとめましたので、参考にしていただければ幸いです。(H)

※ 県側の発言概要は「➡」以下に斜体で記載しました。

1) 精神障がい者手帳2級所持者への医療費助成の実施を。10月には知事に7,012筆に上る署名を提出、県議会でも請願が昨年採択されている。来年度よりの実施を強く要望します。

➡障害者医療費助成は本来国がやるべき事案。市町とも調整しなければならない。知事の決断がなければ県としても動けない。現在のところ準備も始まっておらず予算の検討もなされていないので、来年度の実施は難しいのでは。

【編集部注】その後、県議会では12月19日に「精神障害者手帳2級所持者に対する医療費助成制度拡充を求める請願」を全会一致で採択した。採択は前年に続き2度目。これを請け、馳知事は「県として最終的に判断すべき案件であり、前向きに検討する」と発言している(12月20日付北陸中日新聞より)。次いで年明けには、2期目の政策として精神障害者手帳2級までの医療費助成を掲げている(1月10日付北陸中日新聞より)

2) 精神障がい専門グループホームの多数設置を。グループホームの有効性は広く認められているが、実際には希望しても入居できないケースが多い。精神障がい専門グループホームが多数設立される必要がある。また24時間対応できる「日中支援型グループホーム」は県内でもごくわずかしかない。

新規事業者を増やす県の取組みは。

➡「石川障害者プラン」を整備し、グループホーム受け入れ数を地域ごとに見ており事業者さんにも必要に応じて助成を行っている。高齢者施設でもどこでも同じだが人材確保が難しい。スキル人材は限られているので県としてできる事は限られるが、人材マッチングなど行っていく。制度改定が必要ならば検討する。

3) 65歳以上は介護保険サービスに切替えとなるが、対応できる施設・人材は確保できていますか。

➡県では「長寿社会課」で対応している。必要な人材の確保に努めたい。

4) 「80-50問題」訪問相談支援サービスの強化を。

①訪問相談支援は一人暮らしの人には増やしてほしい。また多面的に生活相談に対応してほしい。

➡市町が実情に応じ「モニタリング」を実施している。「基幹相談支援センター」が各所の地域包括支援センターと連携し状態に応じて対応しているので利用してほしい。

②訪問型多職種チーム支援「ACT」が本県でも『G-ACT』として発足した。県の支援は。

➡「ACT」は公的な制度ではなく、県としては国の動向を注視している。県としても市町

と連携し相談窓口を設置している。また民生委員研修を行っており、引きこもり相談はそちらでもできる。

- 5) 障がい年金更新時必要な診断書が高額、適正な統一価格へ引き下げを医師会に要請してほしい。

➡自由診療となるので独占禁止法の関係上、県から要請することはできない。安い所へ行ってほしいとしか言えない。

- 6) 精神障がい者への就労支援の充実を。時短雇用や特性に応じた職場対応、またニーズが高いB型作業所の作業環境の充実と賃金向上を。

➡職場での障害者雇用率は年々増加しており個別の特性に合わせた雇用の間口も広がっていると考える。障害者への合理的配慮について企業向けセミナー開催などに取り組んで行きたい。また、県では作業所に優先的に作業を発注するようにしている。さらに「農福連携」「福福連携」（農家や高齢者施設から作業を受注する）を通じて雇用機会拡大を図って行きたい。「就労選択支援」（障害のある方がご自身に合った仕事や働き方を選べるようにサポートする制度）というサービスが始まったので就労意欲のある方は利用してほしい。

- 7) 家族への暴力や近辺トラブルでは警察・生活安全課にも入院等の協力を。

➡自傷・他害の場合に対応する「措置入院」という制度がある。が、人権に配慮し適切に運用しなければならない。

- 8) 医療面で①拠点病院で訪問診療を②臨床心理士やソーシャルワーカーによる相談コーナーの充実③病院の事故・事件に安全体制徹底を

➡それぞれの医療機関の判断となる。病院長との懇談で要請を。訪問診療は松原病院、七尾松原病院、医王ヶ丘病院で実施しています。情報通信機器を利用した診療もある。県としては各地の健康福祉センターやこころのセンターで精神保健福祉士・心理士が面談を実施している。安全体制については年一度立ち入り検査を実施している。

いしかれん
令和8年度

団体法人 10,000 円
個人 2,000 円

賛助会員募集のお願い

石家連は会員相互の親睦と福祉制度充実を目指して県内9つの家族会で活動しています。何卒、賛助会員としてご支援賜りますようよろしくお願い申し上げます。賛助会員に関するお問い合わせは
事務局 090-3297-9989 迄。

(法人会員)・松原病院・医王ヶ丘病院・青和病院・岡部病院・かないわ病院
・ときわ病院・七尾松原病院・岡部診療所・ひろメンタルクリニック
・GENESIS(株)

(個人会員)・紐野義昭(2口)・森 一敏(2口)

☆(順不同・敬称略)ご入会、ご更新頂いた方々に厚く御礼申し上げます。



ACTが開く精神障害者の地域生活

～生活を支えるインフラづくり

の重要性～



GENESIS 株式会社 G-ACT 金沢統括マネージャー

精神看護専門看護師 角谷 圭太郎

最近、巷ではしきりと『多様性社会』という言葉が叫ばれています。多様性、つまり性別や国籍、障がいの有無などにとらわれず、すべての人が自分の能力を生かして、いきいきと働ける社会を目指そうというものです。昨今、多様性に対する考え方は大きく変化してきています。身体に障害を抱えた方が社会の一員としてさまざまな現場に参画し、LGBTQ など性的マイノリティに対する社会の目も様変わりしました。

では、精神に障害を持った方たちの理解は進んだのでしょうか？日本全国どこに行っても郊外に大きな精神科病院があり、そこにはいまだに多くの方たちが、社会的入院という名のもとに病院に閉じ込められています。精神医療に関わる者として、他のマイノリティの人たちに比べて、精神障害の方たちの多様性を認める動きが鈍いように思えて仕方がありません。私たちは、らい予防法や優生保護法で犯した過ちを繰り返してはなりませんし、むしろその失敗から学ばなくてはなりません。

では精神障害者に対する理解を深め、地域生活を支えていくためには何が必要なのでしょうか。身体障害の人は補装具などの道具や、ユニバーサルデザインされた施設を増やすことで、社会参画を推進できます。性的マイノリティの人たちは、さまざまな啓蒙活動によって社会の理解が進みました。精神に障害を抱えた方の地域移行がなかなか進まない理由の一つとして、地域の受け入れがないことが挙げられます。住むところ、働ける場所、安心して買い物できる商店など、そしてその人たちをまなぐす暖かい視点、すなわち社会インフラを整備することが地域での生活を可能にします。

ACT（包括型地域生活支援プログラム）とは、精神障害者が住みなれた場所で安心して暮らしていけるよう、様々な職種の専門家から構成されるチームが支援を提供するプログラムで、世界各国で成果を上げています。こんなふうに書くと ACT は万能で、これさえあれば他は何もいらないうのかと思われがちですが、そうではありません。精神障害者が地域で暮らすためには、先述した通り様々なインフラが必要です。何もないところに町づくりをしようとするとき、消防署や学校、駅などのインフラは不可欠です。ACT も精神障害者の地域生活を支える不可欠なインフラ、それも特に重症の方を対象としており、川の流れて言うと川上に位置するインフラです。このあって然るべき上流のインフラが、これまで石川にはありませんでした。ないのなら作ってしまえと言うことで立ち上がったのが石川初の ACT チーム、『G-ACT』です。我々のチーム『G-ACT』が、石川で精神の障害に苦しむ人たちを助けるインフラの一つになる、私の拙い文章ではありますが、これを読んだ人たちがそんな私たちのサポーターになってくれることを期待しています。みなさまの応援、よろしくお願いいたします。

✿ 統合失調症の認知機能改善に関する研修会を終えて ～つながった縁を大切に～

公立小松大学 保健医療学部 看護学科 助教 相上 律子



プロフィール：専門は精神保健看護学。2019年より大学教員となる。学生時代の実習で精神に障がいがある人々に関わった経験から、精神障がいと、その障がいがある人々に関心を抱くようになった。現在は、統合失調症がある人々の認知機能改善に着目した研究を進めている。氏名：相上 律子（あいじょう りつこ）

2024年9月、いしかれん相談員研修会にて「統合失調症の認知機能改善」をテーマにお話する機会をいただきました。本原稿では、講演で話した内容を中心に振り返りたいと思います。

認知機能とは、注意や記憶、段取り力など、私たちが日常生活を送るうえで欠かせない力のことです。統合失調症では、幻覚や妄想、意欲の低下や感情の平板化、そして認知機能障害が生じると言われています。特に認知機能障害は、人の名前が覚えられない、予定を忘れて約束ができないなど、生活のしづらさとして日常生活に影響を及ぼす可能性があります。この認知機能障害は薬物療法だけの改善が難しく、抗精神病薬と心理社会的療法を組み合わせる事が重要です。そこで私は、心理社会的療法、その中でも認知機能改善療法に着目しました。

認知機能改善療法は、日常生活に役立つ「うまいやり方（方略）」を身に着けることで認知機能だけでなく暮らしやすさを高める脳のトレーニングです。認知機能改善療法にはさまざまな種類があり、日本でも少しずつ広まってきましたが、石川県ではあまり知られていないかもしれません。そこで私は、まずトレーニングを受けやすい環境づくりが大切だと考え、トレーニングを自宅からでも実施できる形にし、その効果を調べることにしました。これまでに20名以上の方に参加いただき、一部は論文でもできています。ご興味があれば、是非ご覧ください。

今回の研修会では、講演後の質疑応答が非常に充実しており、私にとっても印象深いものとなりました。一時間ほど続いた質疑応答では、実際の生活に即した切実な問いが次々と寄せられたように思います。研修の最後に、私が取り組んでいる研究への参加をお願いしたところ、そのご縁から実際に一名の方が研究に参加してくださいました。この研修会をきっかけに、当事者、ご家族、支援者の方々と繋がる事が出来たことを、私はとても嬉しく思っています。最後になりますが、人と人との縁が育まれるこの家族会は、想いや知恵を共有し合える本当に貴重な場だと感じています。私は研究者という立場から、今後も皆さんの声に耳を傾け、生活をよりよくできる方法を考え続け、一緒に進んでいきたいと願っています。感謝の気持ちを込めて。

金沢市

精神障害者家族連合会と石家連と全国1122か所の家族会

すず椿会

輪水会

ひまわり会

鳴和の里すぎな会

けやきの森

泉の会

ちよに会

くろゆり会

しらぎく会

当事者・ピアサポーター ○○○○○○○○○○○○ 特集



私の経験を通してご家族の方に

お伝えしたいこと



GENESIS 株式会社 在宅医療・アウトリーチ推進事業
NEIGHBOR RING 金澤 相談支援事業所（一般／特定／障がい児）

G-ACT ピアサポーター 中野 喜文

《筆者プロフィール》

中野喜文……不登校、ひきこもり経験計5年ほど。精神障害当事者であり、現在は G-ACT ピアサポーターとして勤務。県ひきこもりサポーター、精神障害ピアサポーターとして家族会、研修会等で講演活動も行う。ソーシャルフットボールチーム「ヴィンセドールルミナス」所属。精神障害をはじめとする生きづらさを抱える人の当事者団体ピアサポートセッション「Tips」代表。

私は聾者である両親のもとに生まれました。幼少の頃から耳代わりとして頼られ、気を遣って自分の感情を押し殺してきました。高校時代には自分の存在についての悩みが深まり、不登校も経験しました。

両親はいつも「あなたの思うようにしなさい」と言ってくれていました。今思えば、自分のことを信頼し判断を任せてくれていたのだと思います。しかし自分を見失った私は、社会的な関わりに消極的になり、人との関わりを恐れて誰にも悩みを相談できず苦しんでいました。

社会的ひきこもりになった自分が変わるきっかけをくれたのは、親でも教師でもなく、ただ話を聞いてくれた方との出会いでした。誰にも分かってもらえないと思っていた悩みを、否定せず傾聴してくれたことで勇気が少し湧き、社会に出ていくことができました。そこから就職するまでに数年を要しましたが、福祉に携わる多くの方々や、受け入れてくれた仲間や居場所が自分を育ててくれたと思っています。

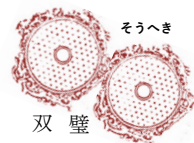
自分が社会人になってから両親を見ると、苦しみながらも仕事を続けて家族を養ってきた父、いつも生活をサポートしてくれる母への感謝の気持ちを持つことができました。家族であるからこそ、素直に伝えたり受け取ったりすることの難しさがあるのかもしれない。

ピアサポーターとして家族会での講演をしていく中で私がよくお伝えしているのは、ご家族の皆さんにも自分の人生を充実させてほしいということです。家族が揉めたり苦しんだりしているのを見ると、お子さんは自分を責めたり、社会や将来に対して嫌なイメージを持ちます。生きる楽しみ、社会に出る楽しみをぜひご自分から体現してあげてください。またそうした余裕を持つことが、お子さんとの接し方にもきっと良い影響を与えてくれると思います。

私もピアサポーターとして、支援職として、ささやかでも皆さんのお手伝いができればと思っています。



しなやかな事業所



グループホームいずみの 菊川棟

金沢市精神保健福祉家族連合会 会長 染田 直彦
特定非営利活動法人いずみの 理事長 平井 賢太郎

「親なきあとの生活」アパートタイプの全個室グループホーム

こんにちは。金沢市精神保健福祉家族連合会 会長 染田です。特定非営利活動法人いずみの理事長 平井です。今回の石家連だよりは私たちが手がける「グループホームいずみの」についてご紹介させていただきます。はじめに「グループホームいずみの」はNPO 法人いずみのに所属する職員が運営に関わっている事業所です。場所は寺町1丁目。全部屋個室 アパートタイプ。

「就労継続支援B型事業所いずみの」より徒歩1分の隣接事業所。令和5年3月に寺町1丁目に入居者定員10名でスタートしました。開設初年度より「グループホームいずみの」は全室満床となり多くの方々より、新施設の問い合わせを頂いており、昨年より追加で入居できるアパート物件を探していましたが購入費用の問題や立地面で納得がいく場所と出会うことができず今日まで模索してきました。しかし、ようやく良き物件との出会いがあり追加で定員を増やすことができるようになりました。現在の寺町にある「グループホームいずみの」より車で5分のエリアにアパートタイプの全個室グループホームを準備することができました。名称は「グループホームいずみの 菊川棟」。場所は菊川1丁目 犀桜小学校の校区。開設は令和8年3月1日～。定員は10名。特色として、○全室個室。○IH対応キッチン。○バストイレ別。○TV 冷蔵庫 洗濯機の無料貸し出し。○精神科受診送迎（無料）。○毎夜の夜間支援員の配置。これまで「グループホームいずみの 寺町棟」でいずれも好評であった援助内容を実施します。令和8年2月16日より見学対応を開始、開設前より問い合わせを頂いている状態でした。今後も精神障害の当事者およびその家族が安心して「親なきあとの生活」を過ごすことができるように障害福祉事業を通してご支援していきたいと思ひます。今後とも宜しくお願ひ致します。

こころサロン



- ♥ 精神保健福祉士・公認心理士・ジョブコーチと同席しながら安心して語れる優しい場。
- ♥ 様々な立場の方との学びあい、お互いの悩みや苦勞を

分かちあうことで、共感や自己理解を深めよう！

[少人数ピア Cafe]

【開催日時】 毎月第2土曜日 13:30～15:30

【会費】 無料 ♥ 自由に行こう。

【場所】 金沢福祉用具情報プラザ 2階 研修室

金沢駅東口： 金沢本町1-10-1 ルキーナ金沢

【お問い合わせ】

石家連



080-4792-0302



Ishikaren@outlook.jp

Instagram



公式LINE



※駐車場はございません。近隣のコインパーキングをご利用ください。

✿ 誰もが安心して暮らせる地域づくりに向けて ～当事者と家族との協働による取り組みについて～



石川県精神保健福祉士会 会長 蔭西 操

今回は私の所属する医療機関がある加賀市での取り組みを紹介します。県や市町では「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム」(以下「にも包括」)の構築にむけた協議の場が設置されています。加賀市では自立支援協議会内に「にも包括」の協議の場があり、精神科医療機関に長期入院されている方の地域移行支援に関する課題や地域で暮らす・暮らし続けるための課題などについて話し合い、課題の解決に向けた活動を行っています。活動の一つとしてグループホーム(以下 GH)入居者を対象としたヒアリング調査を実施しました。実施に至った背景は、協議の場で長期入院されている方の退院先として GH を希望されることが多い一方で GH の空きがないという課題があがったことと、GH 入居者の中には GH もいらないが GH からの退居支援が難しいなどの課題もあがったことです。調査結果では、退居したい人や GH 以外での生活を希望している方がいらないこと、経済的理由や相談体制の課題があり GH 以外での選択肢がないこと、GH から退居するには家族の理解が必要であるということがわかりました。現在は、居住支援法人のことを学んだり、実際の退居支援の事例から課題を抽出したりしながら、本人の希望に応じた退居支援がスムーズに行える仕組みづくりを協議しています。また、「にも包括」を構築するために精神疾患や精神障がいの理解の促進が必要だと話し合われています。障害福祉サービス事業所からは精神障がい者への支援に迷うという意見があがりました。障がいを理解することで、支援の工夫ができるのではないかと話し合い、精神疾患に関する研修やメンタルヘルスケアに関する研修、実践報告会などを開催しています。これらの協議・活動を行っていくうえで、大切にしていることは“当事者の声を聴くこと”“家族の声を聴くこと”“地域の声を聴くこと”です。支援者中心の取り組みとならないように、常に当事者のニーズを中心に据えて活動することが不可欠であることを意識しながら“ともに”話し・考え・創ることができる関係づくりを丁寧に行いながら、精神障がいのある方が自分らしく地域で暮らすことができる地域づくりに取り組んでいきたいと思っています。 《写真は石家連総会で講演をしているかげにし みさお氏 R7.5.27》

石家連——一人で悩まず、お電話ください。秘密厳守。

家族会による相談

☎ 076-238-5761

✉ ishikaren@outlook.jp

♥ 電話による相談(“家族会による相談希望”とお伝えください。)

♥ 直接お会いしての相談

【日時】祝日を除く 毎週月曜日 11:00~14:00

【場所】石川県こころの健康センター内(金沢市鞍月東2-6)

♥ メール・ホームページからの相談もお待ちしています。

赤い羽根
共同募金
助成事業

精神に障がいのある人と生活を共にする家族へ 家族会に加入しませんか

親・きょうだい・配偶者ほか

ひとりで悩まないで、是非一度家族会をお訪ねください。
仲間がいます。研修会やゆっくりくつろげる行事もあります。
一緒に支え合い元気になりましょう。

家族会は同じ体験をもつ同士、語り合い、支え合う会です。

研修会や定例会などで、病気の知識や対応の仕方、精神保健福祉の情報を学びます。

家族会活動は地域福祉につながる、ボランティア活動です。

住みよい福祉制度の充実を目指して、行政や地域へ働きかけをしています。

お問い合わせは

< 家族会 >

すず栴会	珠洲市飯田町 5-9	0768-82-3225
輪水会	輪島市河井町 6 部 88-17	090-1632-4697
ひまわり会	七尾市本府中町 34	0767-54-0808
泉の会	金沢市泉野町 1-1-25	076-280-5503
鳴和の里すぎな会	金沢市高柳町十字 106-1	076-252-7344
けやきの森	金沢市藤江北 1-425	076-266-1898
ちよに会	白山市倉光 8-16-2	076-274-6209
くろゆり会	小松市北浅井町 123	0761-23-7232
しらぎく会	加賀市小菅波 121 番地 1	0761-72-0880

家族会による相談会

こんな時どうしたらいいんだろうと不安になったとき
ひとりで悩んでないで相談下さい

毎週
開催

直接お会いしての相談

電話による相談

メールによる相談

場所 石川県こころの健康センター内（金沢市鞍月東 2-6）

日時 毎週月曜日 11:00 ~ 14:00（年末年始、祝日を除く）

TEL 076-238-5761 FAX 076-238-5762

メールアドレス ishikaren@outlook.jp



当 事 者 ・ ピ ア サ ポ ー タ ー ○○○○○○○○○○○○ 特 集



面白かった大阪・関西万博

いずみの会所属
Y・S



こんにちは、Y.Sです。9月の半ばに1泊2日で大阪万博へ行って来ました。行き方は「あいの風、IR、ハピライン連携北陸3県2Dayパス」を使い、金沢から敦賀まで行き、敦賀から大阪までJRの新快速を利用しました。敦賀から大阪までは100キロ以上あるため、普通乗車券が5割引で購入出来ました。家族会の運動のおかげです。家族会の皆様、ありがとうございました。また今回の行程の検索、宿泊の予約等全てスマホが活躍しました。慣れてくると、スマホは手放せない相棒になってしまいました。

翌日、朝5時に起き、6時半からの朝食バイキングに一番乗りで入りました。1時間ほどかけて腹一杯食べました。朝食を沢山食べ、昼食を軽くしようと思いました。その後、万博会場へ向かいました。途中、大方の荷物はコインロッカーに預け、持ち物は小さなリュック1つにしました。会場に着くと、とにかくすごい人でした。日本人も、外国の人も。

万博の面白かった所はパビリオンに入る度、世界の人がウェルカムしてくれたことでした。アジア系の人も、白人の方も、黒人の方も。「やあ、こんにちは。」という風に歓迎してくれました。とても心に残る思い出になりました。また各パビリオンの解説を読んでいると3.40年前学生時代に聞いた世界の話の続きを知れたようで楽しかったです。最後のパビリオンでは、日頃のご褒美にと思いアフリカ産のアイスクリーム(ジェラート、1000円)をいただきました。手で温めて混ぜて食べるものでした。慣れない食べ方に戸惑いましたが、言われる通り混ぜてみると粘り気の強いアイスクリームになりました。イチゴ&バニラの香りがして、食べてみるととても美味しかったです。

昼過ぎには万博会場を後にし、JR大阪駅へ向かいました。預けていた荷物を取り出し、新快速で敦賀まで行き敦賀からハピラインふくいで金沢へ向かいました。

編集後記

* 山が動くか!?...。いしかれん長年の活動テーマ「精神障害者手帳2級保持者への医療費助成」を馳知事が次期政策の選挙公約に挙げ、ついに実現の方向性が見えてきた...!と見えたのですが、3月8日の県知事選において、馳知事が落選と、予想外の結果となってしまいました。またしても希望は潰えるのか...と思われましたが、次期知事の山野氏も選挙公約に同様の政策を挙げており、実現の期待はつながりました。是非とも実現の運びとなってほしいものです。(H)

* うららかな春、白山の残雪が眩しく輝いています。編集担当2年目、皆様の切実な声や温かな活動に触れ、繋がることの大切さを痛感した一年でした。4月は新たな一歩の季節。環境の変化に不安を抱える方もいらっしゃるでしょう。本紙が、孤立を防ぎ「独りではない」と感じていただける一助となれば幸いです。地域全体で手を取り合い、共に歩む石家連であり続けたい。皆様の健やかな日々を心よりお祈り申し上げます。(B)