

SSKO

NPO法人 共に歩む市民の会



会 報

2025年7月15日 発行

共に歩む市民の会広報委員会

横浜市旭区鶴ヶ峰 1-29-1

☎ 045-453-8386

<http://tomoni-people.net/>

「自立」した生活とは「依存」すること～上手にサービスを活用しよう～

（共に歩む市民の会総会 2 部会員研修ダイジェスト）

NPO 法人大地の会/よこはま成年後見つばさ 横山秀昭

まず自己紹介をさせていただきます。横浜市で社会福祉職として 38 年間勤務してきました。そのうち旭区では 2 回かに分けて合計 11 年間働かせていただきました。現在は隣の瀬谷区で大地の会、そしてよこはま成年後見つばさで活動しています。その中で 11 年間の旭区勤務で共に歩む市民の会の方たちとも一緒に活動し顔見知りが多くなりました。

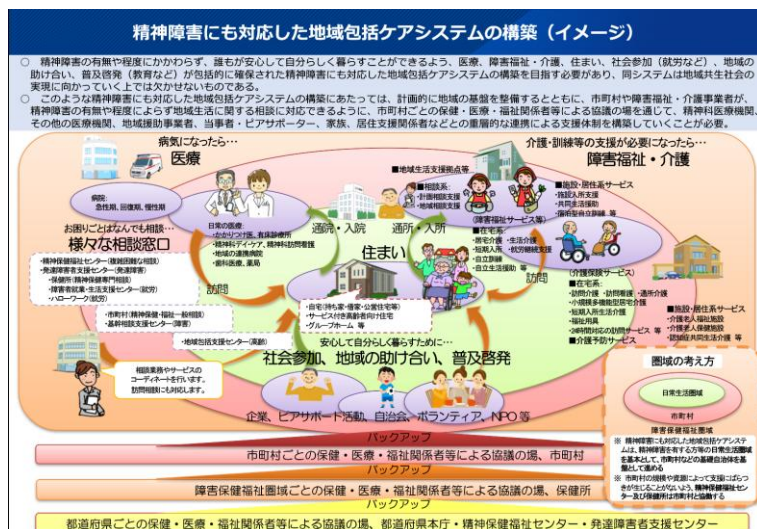
まず、旭区の特徴と市民の会についてお話しします。旭区は約 24 万人で市内で 6 番目。旭区の特徴としては精神科有床病院が 6 病院、1,430 床あり、横浜市内の精神科病床の 1/4 強が集中していることが挙げられます。障害者のソフトボール大会や「たまり場運動を通して横のつながりができ、その横のつながりが面となり、それをもとにたちあげた、それが「共に歩む市民の会」なのです。

安定した地域生活を送っていくためには、障害福祉サービスと社会福祉の制度を上手に使っていくことが大事なのです。しかしながら「上手に活用する」ということはとても難しいことなのです。

なぜ上手に活用できないかという、日本のこの制度はとても複雑なのです。年金制度や社会保険制度もいろいろと分かれていてたくさん種類があります。今問題になっているのは「精神障害による障害年金の審査厳格化」ということです。新聞でも取り上げられていますが、「職員が不支給誘導」をしているという問題です。これによって申請してももらえない人、もらっていても途中で打ち切られる人がたくさん出てきているというわけです。これは国会でも追及されていることなの、さらに問題化していくかと思われます。

障害福祉サービスの体系を見てみますと、様々な種類があります。市民の会に関係することと言えば、ヘルパーステーションやグループホームなどです。しかし、生活支援センターはこの中に入っていないせん。以前あった国の制度からは外されてしまいました。そこで横浜市は独自に条例や要綱を設けて 18 区で運営しているという状況です。横浜市のホームページによりますと、「精神保健福祉士などによる日常生活相談や日常生活に必要な情報の提供」を行い、また、各種サービスの提供も行っているとあります。

それ以外に生活支援センターの役割として大切なのが退院サポート事業であると思います。ほっとぽっとは昔から力を



いれてやっていることですね。退院サポート事業にも二つあり、一つは精神科病院からの退院にむけて相談しながら行う個別支援、もう一つは入院中から地域生活に繋げる動機付けを目的とした「協働活動」を行い、病院との連携強化を図ることです。

市民の会の目指す精神障害者のリカバリーと地域生活の安定のためには様々な社会保障制度や社会福祉制度を上手に利用していくことが重要となります。

一つのエピソードを紹介します。お金の使い方が下手な方がいて、借金が250万円あるけれどどうしたらいいかという状態となり、毎月4万返済を5年間という内容で司法書士が整理したが、それでもかなりやりくり厳しいという相談が通所先にありました。その職員には「生活困窮者自立支援制度」での「家計相談」というサービスを伝えました。ある程度収入はあるので生活保護制度には当てはまらないけれどもお金のやりくりが下手で借金を作ってしまう、そのような人に向けた区役所での家計相談があるのでそこを紹介しました。

また、成年後見制度を使っている利用者の方もいらっしゃいます。こちら手続き方法など分かりにくいので、職員と一緒に進めています。

このように制度をきちんと理解して、上手に利用することが大事なのです。相談先としては生活支援センターはもちろんですが、通所先の職員や病院のSW、そして計画相談の相談支援専門員も重要です。そういう人たちと一緒に進めていくことが必要なと思います。

日本の社会保障、社会福祉制度は原則、申請主義です。利用するためには、区役所に行って手続きをしないといけないわけですが、それがわかってない人、それができない人にはアクセスする権利を保障していく必要があります。

いろんな支援者が周りにはいるのでそういうところでつながっておくことが必要です。実は日本人は相談することや助けを求めることが苦手だと言われています。人に頼ることが苦手なのです。「受援力」つまり援助を受ける力のことを言いますが、これが大事なのです。「助けてください」ということはなかなか言い出せないことですが「自立とは依存先を増やすこと」と言っている方もいらっしゃいます。

社会福祉の仕事にやりがいを持ち、長く働き続けるためには、私たち支援者も信頼できる多くの支援者とつながることが大事なのです。

最後にこの言葉で今日の話を終えたいと思います。

「つまづいたっていいじゃないか にんげんだもの （みつを）」

【共に歩む市民の会第21回通常総会】

去る6月7日、第21回通常総会をほっとぽっと多目的室で開催、57名（書面表決者・委任者含む）の出席がありました。昨年法人創立20周年を迎え、次の20年に向け新たな一歩を記す総会となりました。



3月の臨時総会で事業開始が承認されたヘルパーステーションについて令和7年度事業計画・収支予算が承認され、「ヘルパーステーションほっと」の名称で旭区内に事業所を設置、10月より活動を開始する予定です。

総会第2部では、横山氏の「自立した生活とは《依存》すること」とのお話があり、新たな事業が自立した生活のために安心できる《依存》先になれるよう、開設に向け思いを新たにしました。

【ほっとぽっと20周年に寄せて】

ボランティア長谷川京子

ほっとぽっと20周年おめでとうございます。

当時は鶴ヶ峰公園の前にありました。春は桜、秋は紅葉と心やすらぐ場所でした。最初は受付をしました。来た人がゆっくり出来る笑顔で対応したつもりです。2階建てでしたので和室もあり、寝ころがって休んでいる人もいました。昼食も作っていただいて、みんなおいしく食べていました。

親も相談に来る様になりスタッフの皆さん大変だった事と思います。精神の病気の相談場所がなかったのでありがたかったです。区役所に相談に行くのは一大決心です。

スタッフの方が月一度訪問して下さり、本人の悩みを聞いてくれ、家の近くを散歩してくれたり助かりました。人に会うのがいやだと言うので夜二人で散歩しました。雨の日も風の日も、そのうち“ほっと”へ行かれるようになり、楽しいと言って毎日の様に出かけていました。友達も出来ました。病院にも通っていましたが、家族会が出来悩みの話し合いが出来るようになり参加してよかったです。

ほっとぽっとへは夫婦で悩みの相談にいきました。本を読んでもわからない事だらけ、“ほっと”は本当にありがたかったです。親のたまり場を作ることになり、借りていた別館で毎週水曜日1時半から始めました。少なかった参加者がだんだん増えて来て8人、10人となり、たまり場となり、今でも“家族のたまり場”となっています。

お世話になった皆様出来るおてつだいとして、今は電話担当を週1回しております。メンバーさんに会えるもの楽しみです。（編集部注・長谷川さんは3月末で電話バイトを勇退され4月よりフリースペースのボランティアをされています。）

【ほっとぽっと通信】

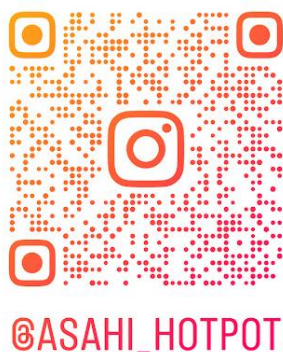
ほっとぽっとの近況は、令和6年度業務統計で、新規相談、登録者数が過去最高になりました。

新年度から新入職員を3名、4月1日付 並木 幸一朗さん、荒井 康行さん（以上相談支援職）、5月8日付 内田 智美さん（経理）をお迎えしました。アルバイト職員（調理）松本よね子さん、（電話）長谷川京子さんが3月末で退職され（調理）田邊美也子さんが4月より入職しました。よろしくお願いします。

インスタグラムに ほっとぽっとニュースや日常活動の様子をアップし情報発信しています。ぜひQRコードをスマホで読み取ってごらん下さい。

6月のイベント木工キーホルダー作りも載せています

「お庭番くらぶ」では、夏野菜の収穫をしランチ等で提供中。玄関前アーチにつるものが伸びて実がぶら下がってきました。2年越しで移転祝でいただいた胡蝶蘭が28個も花を咲かせました。また野菜や花の苗をポットに植え利用者や地域住民に無料で配布（3回実施）したところ大好評でした。メンバーも植付けなどに参加しています。ひまわり、インゲン、風船カズラ、オクラ、朝顔等、緑いっぱい育つといいな！（田中）



【メゾンほっと通信】

暑い日が続きますが皆さんいかがお過ごしでしょうか？

メゾンほっとでは無王約野菜の栽培を始めてみました。今朝見たらミニトマトができていました。そのうち食事会で食べようと考えています。

もう梅雨明け間近ですが暑い夏を乗り切りましょう！



【第101回理事会報告】

◇日 時 2025（令和7）年4月10日（木） 午後4：00～

- ・法人本部への負担金に関する承認について・常勤職員就業規則の一部の改正について
- ・非常勤、アルバイト職員就業規則の一部の改正について
- ・共同生活援助（包括型）運営規程の一部改正について

【第102回理事会報告】

◇日 時 2025（令和7）年5月8日（木） 午後5：30～

- ・常勤職員および非常勤、アルバイト職員就業規則の一部改正について
- ・第21回通常総会議案書について
- ・「特定非営利活動法人共に歩む市民の会基本理念・中間ビジョン」

【第103回理事会報告】

◇日 時 2025（令和7）年6月7日（土） 午後4時15分～

- ・理事長及び副理事長の互選について

【第104回臨時理事会報告】

◇日 時 2025（令和7）年6月19日（木） 午後5時30分～

- ・ハラスメント関連事項について

市民の会・ほっとぽっと・メゾンほっと

ほっとぽっと

- ・納涼イベントを8月に予定しています。
- ・第27回旭区精神保健福祉セミナー実行委員会始動 令和8年2月開催決定

ぴあくらぶ

- ・仲間同志のつどい（当事者によるミーティング）7/15（火）、8/19（火）、9/16（火）、13:30～

メゾンほっと

- ・月2回のカレータ食会、月1回の昼食会開催中

※常日頃からの法人へのご協力を感謝いたします。

4～6月 寄付者名簿

宮川博 田中梨奈 高幡勇 小澤清子 中和田恵子 小久保良子 岩淵勝昭 ※物品寄付: 水野鐵治

編集後記：口を開くと「暑い！」としか出てこない今日この頃。熱中症対策にはとにかく朝ご飯を食べることが必要だといわれ、しかも昔ながらのご飯とみそ汁、お漬物がいいと知り、頑張って準備しています。なんでも夜中の脱水を補う、ミネラルと塩分、水分が理想的な食材なのだそうです。（國井）

編集人（第73号）
〒241-0022 横浜市旭区鶴ヶ峰 1-29-1
NPO法人共に歩む市民の会 広報委員会
定価 50円（会費の中に含まれています）
低料第三種郵便物の認可を受け、SSKO（副題 NPO法人共に歩む市民の会会報）として発刊します。

発行人
〒157-0072 東京都世田谷区祖師谷 3-1-17
ヴェルドゥーラ祖師谷 102
特定非営利活動法人 障害者団体定期刊行物協会