



# 目 次

はじめに	3
<b>第1章 私が考える多様性</b>	
1. 『人間はみな同じ？みな違う？』	5
2. 『多様性とコミュニケーション』	7
3. 『「多様性」とはとを考えてみた』	8
4. 『らしく生きる』	10
5. 『違いを受け入れて生きるという事』	12
6. 『選択』	14
<b>第2章 地域の活動報告・施設紹介</b>	
1. 船橋市地域活動支援センター「オアシス」	16
2. 地域活動支援センター「アーモ」	18
3. 一般社団法人 スターアドバンス 多機能型 生活訓練・生活介護事業所「コン」	20
4. 宿泊型自立支援施設 医療法人社団 健仁会「ひまわり苑」	22
5. 生活訓練事業所「EphoLife (エポ・ライフ)」	24
6. 当事者団体 うれしかいたのし会	26
7. 船橋心のボランティア「おおぞら」	28
8. オアシス家族会	30
9. 保健と福祉の総合相談窓口さーくる	33
10. NPO 法人 船橋福祉相談協議会 基幹相談支援センター「ふらっと船橋」	36
11. 船橋市障害者成年後見支援センター	38
12. 社会福祉法人 船橋市社会福祉協議会 ふなばし高齢者等権利擁護センター「ばれっと」	40
<b>第3章 第23回 心の健康セミナー</b>	
トラウマってなに!? ~ 傷ついたこころの回復へのヒント ~	42

## 第4章 精神障害者の福祉対策

精神障害者の社会復帰の推進	67
船橋市の精神障害者はどのくらいいるか	68
福祉対策のあゆみ	69
精神保健福祉法の一部を改正する法律の施行について	71
精神障害者保健福祉手帳について	74
自立支援医療制度について	76
重度心身障害者医療費助成制度について	79
精神障害者入院医療費の助成について	82
障害者総合支援法について	84
指定特定相談支援事業所	92
訓練等給付における就労支援サービスについて	94
指定就労移行支援・就労継続支援・就労定着支援・就労選択支援事業所	95
訓練等給付におけるグループホームについて	101
指定共同生活援助事業所	101
その他の施設について	105
地域保健課の活動紹介	106

## 第5章 お知らせ

相談窓口のご案内	108
船橋市精神科・心療内科医療機関マップ	109
編集後記	120

## はじめに

市民のためのこころの健康 No.38 をお届けします。

令和2年から全世界を席捲したコロナパンデミックはようやく終息しました。今も流行時期はありますが、皆様もおそらくインフルエンザなどの感染症対策と同じように対応しているのではないかと思います。

しかし、パンデミックの爪痕は甚大であり、社会情勢、経済情勢、またメンタルヘルスなどの人々の心身面の健康にも大きな影響をいまだに及ぼしています。

メンタルヘルスの問題に関しては、令和7年3月13日に船橋市中央公民館で行われた、国際医療福祉大学・遠藤嗜癖問題相談室の山本由紀先生の「トラウマってなに!?～傷ついたこころの回復へのヒント～」の講演録が本冊子に載っています。トラウマの問題は、実は精神医学の世界でも様々な意見があり、定義が定まっていないことは確かです。国際疾病分類第11版（ICD-11）に取り上げられた「複雑性PTSD」がアメリカ精神医学会の診断基準第5版（DSM-5）に取り上げられていないことが典型的な例です。ですが我が身を振り返れば、大なり小なりのトラウマ体験はあったと自覚しています。山本先生は、トラウマを巡る様々な問題を明快に整理してお話しいただき、さらにトラウマを受けたその先の道についても光を当てていただきました。皆様ぜひ、本冊子のセミナーの講演録を紐解いてください。

国際社会の情勢について触れたいと思います。

令和5年に始まった二つの大きな戦争は令和7年の現在も続いており、終息の見通しは立っていません。

また、令和6年、アメリカ合衆国の大統領にドナルド・トランプ氏が選出され、これもある意味で、全世界に猛威を奮っています。

トランプ氏の主張のひとつに「多様性の否定」があると推測されます。トランプ氏は様々な場所で「アメリカファースト」を謳ってきました。しかし、トランプ氏は本音では「アメリカ白人男性ファースト」と言いたいのだと思います。

それゆえ、アメリカ人ではない、白人ではない、男性ではない人々に対して容赦ない攻撃を行い、様々な政策を打ち出しています。

また外見だけではなく、政治的な意見および思想が異なる方々への攻撃も容赦ありません。海外諸国への関税攻撃はもちろん、対立政党である民主党やFRB（連邦準備制度理事会）に対する制裁がそれにあたると思われます。

トランプ政権前のアメリカ合衆国は、まさに多様性の象徴的国家でした。全世界から人種性別を問わず留学生を受け入れ、能力次第で、社会的地位が獲得できる一面がありました。もちろん、共和党支持者が多いとされるアメリカ南部の州や、キリスト教原理主義者の人々などは、多様性に配慮しないことがこれまでも見られたことは了解しています。しかしそれらの人々とも議論をして、対話の中で、一致点を見出してきたというのが、世界の多くの人々がアメリカ合衆国に持つ印象ではないでしょうか。今回のトランプ政権が今までのアメリカ合衆国の印象をすっかり変えてしまった、と感じている方は多いと思います。

話が大きくなりすぎたので、次にもっと身近な「多様性」の話をしたいと思います。

# 第1章 私が考える多様性

## 1. 『人間はみな同じ？ みな違う？』

私がいま勤務している同和会千葉病院には、250名を超える職員がおります。おおよそ20歳くらいから70歳くらいまでの老若男女が働いています。職員は様々な家庭的な背景や個人的な事情を抱えながらも、日々の業務に専心しています。

また船橋市保健所の職員の方々を始めとして、船橋市、千葉県のような行政職員との関わりも日々あります。市や県の障害福祉施設、介護施設の職員の方々とも交流があります。

もちろん、日々外来で接する患者さんご家族、また毎週行っている回診で接する入院患者さん、NPO法人船橋こころの福祉協会をはじめ本冊子にある団体に所属する方々とも関わりがあります。またプライベートでの家族や友人との関わりもあります。

その中で私が考える多様性というのは「人は結局同じなんだな」ということです。大変矛盾した物言いだとは十分自覚しています。

人間はすべて霊長類、哺乳類、動物です。人間の脳はたしかに複雑ですが、動物の進化の過程で積み重なってきた構造が間違いなくあります。

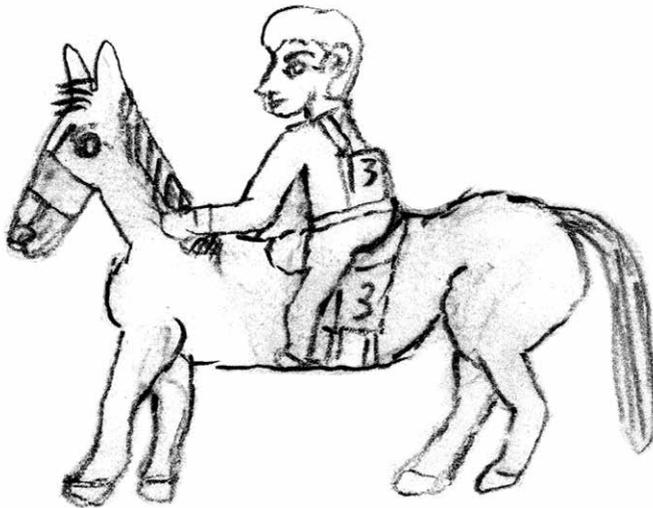
たとえば、動物の生命の維持に必須である自律神経系は、長い年月進化を遂げました。

精神生理学者であるステファン・ポージェスは「ポリヴェーガル理論」という著書を多数出版して、自律神経系がトラウマの脅威（天敵の襲来、自然災害への対処）に如何に適応してきたかを主張してきました。詳細はここでは述べませんが、私が

感じたことは、数十万年単位で進化した大脳に比べて、数億年単位で進化した自律神経系のほうが環境に対する適応力が優れているのではないかと、ということです。そういった意味で言えば、人間の脳が創出した思想信条、社会体制などは、些細な違いに過ぎないのではと思います。

人はみな、同じように生まれて、同じように傷ついて、同じように喜んで、同じように死んでゆくのだらうと感じます。

これが「私」が考える多様性です。皆様は各々の考えをお持ちでしょう。それを次ページから披露してください。



## 2. 『多様性とコミュニケーション』

近頃、『多様性』という言葉をよく見聞きするようになりました。多様性を認め、違いを互いに尊重し、誰もが生きやすい社会を目指すという時代の流れの影響を自分も受けているんだなと感じる時があります。

例えば、いつの頃からかは、はっきりと覚えていませんが、『ふつう』という言葉自分を意識して使わないようになりました。かつては『ふつう』への憧れがあり、『ふつう』に安心感を求めたり、求められたりしていたこともありましたが、『ふつう』って一体何なのかと考えた時に、『ふつう』の基準は人それぞれ違い、厳密には『ふつう』というものは存在しないと改めて気付かされ、『ふつう』と言葉にした時に妙な違和感を感じる様になったのです。

様々な相手とコミュニケーションをとる際も以前に比べて言葉選びに慎重になっている自分がいます。「相手の価値観を否定してしまわないだろうか?」「この言葉は今の時代に適切だろうか?」「誰に対しても平等な表現になっているだろうか?」など、頭の中はとても忙しくなりました。それと同時に自分も同じように相手から配慮されていると感じることもあります。お互いに相手のことを思いながら配慮し合うことはとても良いことだと思います。一方で配慮し過ぎるあまり表面的なコミュニケーションで終わってしまったり、コミュニケーションが面倒になったりということが生じていないかと心配になることもあります。お互いに相手のことを100%理解することは難しく、理解して貰えないということを念頭に置きながら、違いを認め、やわらかい頭で考えられるようになりたいものです。

### 3. 『「多様性」とはと考えてみた』

いつからか、テレビをはじめ多くのメディアで「多様性を大切にしましょう」というような言葉が聞かれるようになりました。人種、宗教、性別や年齢、性的思考や働き方など、様々な違いを持つ人々が共存できるようにお互いを認め合い尊重するという考え方だと思います。私は「多様性」と聞くと、つい難しく考えてしまいますが、現代社会のキーワードのようにも思えてきます。果たして我々は、この「多様性」という言葉をどのように捉えているのでしょうか。

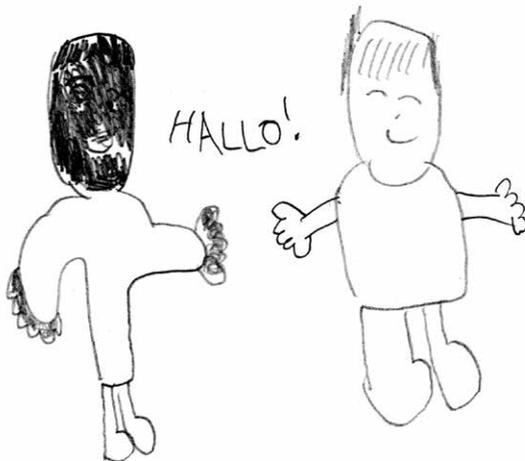
「多様性」という言葉の大きな転機は、インターネットの普及だと思います。SNSの普及、情報のデジタル化が進んだことにより、私たちが今まで知りもしなかったコミュニティに簡単に触れることが可能になったのです。地球の裏側にいる誰かの当たり前を知って驚き、「自分を取り入れても良いのかも」「私もやってみよう」と考える人が増えたのだと思います。そう考えると、多様な考え方とは近年急に生まれたものでもなくて、これまで世界中に点在していただけのものだと気付かせてくれる気がします。

「多様性を大切にする」そう聞くと、「今までの自分の価値観をアップデートしなければいけない」と考えそうになりますが、自分自身の価値観こそが、世界の誰も知り得なかった考え方であり、多様性そのものだと考えることもできます。それはつまり、自分自身を大切にすることでもあると、私はこの文章を書きながら感じてきました。勿論、他者の考え方を受け入れることは大切であり、大きく言えば世界平和にも繋がると思います。その為にも、自分は何が好きで、何が嫌いで、何が大切だと考えるのかをしっかりと持つということも非常に重要なのではないで

しょうか。

そんなことを書いている私も、大切にしている価値観を聞かれたらすぐに答えられません。この『市民のためのこころの健康』を編集・発行している船橋市精神保健福祉推進協議会に、私が幹事として携わらせていただいて今年で2年目になります。去年は船橋市内の多くの方々と関わることが出来ました。一人ひとりと話し、触れ合う一つ一つの経験が毎日の自分を形作り、後の自分の価値観を築くものだと考えてみたりもします。やっぱり人と話す、触れ合うってすごく魅力的なものですよね。

今後、この『市民のためのこころの健康』を手にとっていただいた1人でも多くの方と、触れ合える機会を楽しみにしております。



## 4. 『らしく生きる』

「多様性」と聞いたとき、皆さんは何を思い浮かべますか。近年、ジェンダー問題や外国人問題などがニュースやSNSで多く取り上げられ、「多様性」という言葉は身近なものになっているように感じます。

私は、「多様性」とは一人ひとりの個性を尊重することだと考えています。性別、年齢、国籍、文化といった大きな違いだけでなく、性格や価値観、経験など、誰一人として同じ人はいません。違いがあることは当たり前のことです。個性を認め合い、尊重することで、お互いに「自分らしく」いられる関係が生まれると思います。

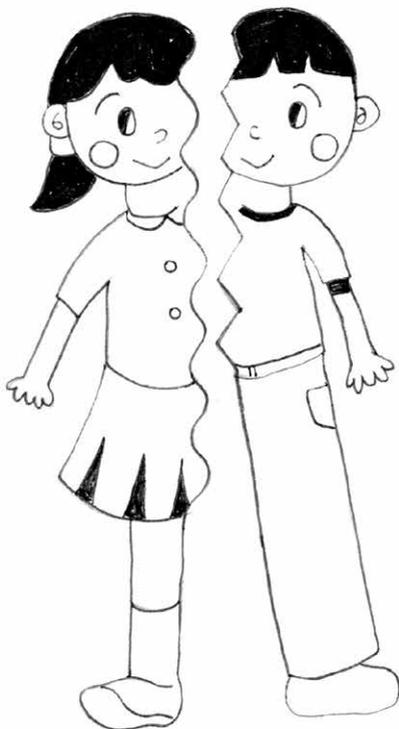
私たちの身の回りには、国籍や文化の違いだけではなく、心の在り方や感じ方に違いを持つ人もいます。精神障害や発達の特性など、外から見えにくい困難を抱えている人も少なくありません。そうした人たちが安心して暮らせる社会を作るためには、理解しようとする気持ちと、相手を思いやる姿勢が何よりも大切だと思います。

私は現在、精神保健福祉士として医療機関に勤務しています。日々、さまざまな背景を持つ方々と関わる中で、一人ひとりが違う歩みをしていることを実感しています。同じ支援の形ではなく、その人が持つ強みや思いに寄り添う支援を心がけています。

「多様性」とは特別なものではなく、元々私たちの中にある自然な違いだと思います。違いを受け入れ、理解し、尊重しあうことで、誰もが「自分らしく」生きられる社会になっていくのではないのでしょうか。

この『市民のためのこころの健康』の冊子を手にとって下さっ

たことをきっかけに、少しでも「多様性」について考えていただけたら嬉しく思います。



## 5. 『違いを受け入れて生きるという事』

私が考える「多様性」とは、一人一人の違いを認め合い、互いに学び合う事だと思います。見た目や言葉、考え方や価値観など人には様々な違いがありますが、それは決して壁ではなく、新しい視点を与えてくれる大切なものではないでしょうか。そこで、さらに自分とは異なる価値観や生き方を否定せずに受け止めようとする事だと思います。

私は最近、ふとこれは「私が考える多様性」かなと思える事に出くわしました。私は現在、精神の病を長く患っている息子と、後期高齢者となり介助が必要な夫と3人で暮らしております。辛さに負けそうになる自分を支えなければと、日々の暮らしの中で、心身共に限界を感じる事も多く、将来への不安に押しつぶされそうになる事もあります。

私には宗教を信仰している、何十年来もの友人がいます。最近、私がとても辛そうにしているのを心配した彼女が、見かねて声をかけてくれました。彼女は、私に題目を唱える事を勧めてくれましたが、入会を勧める事は一切なく、ただ私を助けたいという気持ちからでした。

辛い時に題目を唱えれば、気持ちが落ち着くと彼女は言いました。それが彼女の心の支えになっており生きる力になっている、かなえて欲しい事を祈るのではなく、そうする事によって自分が強くなれると言いました。

信仰を持つ人にとって、題目を唱える事は心の支えであり、生きる力に繋がっているのだと思いました。心を込めて唱える事で、気持ちが少しでも楽になるなら、それも一つの方法であるかなと思いました。

自分の信仰を押し付けるのではなく、私を助けたいという純

粹な気持ちから勧めてくれた事、それを受け入れて、これからの困難に動じない強い気持ちを持ちたいと思いました。

「いい所取り」と言われそうですが、その行為の意味や力を真摯に受け止め、必要な部分を取り入れようと思いました。

「相手の価値観を尊重しながら、自分の価値観も大事にする」「お互いの立場を大切にしながら、自分なりの関わり方を選んでいく」このような事が、私が大切にしていきたい「多様性」と呼べるものだと感じています。

これからも、どのような時も互いの違いを認め合い、自分らしく生きる姿勢を大切にしていきたいと思います。



## 6. 『選択』

ふと、「今の生活は望んでいたものだろうか」と思うことがあります。私たちの暮らしは、これまでの選択の積み重ねでできています。もちろん、生まれる家庭や容姿など、自分では選べないこともあります。それでも成長するにつれて、自分で決める場面が増えていきます。その一つひとつが今の自分を形づくっているのだと思います。

「どんな仕事をするか」「どこで暮らすか」といった大きな選択もあれば、「今日は何を食べよう」といった小さな選択もあります。人それぞれが違う選択を重ねて生きているからこそ、社会には多様な価値観や生き方が広がっているでしょう。ときには、自分の選択に自信がもてず、他の人がうらやましく感じることもあります。そんなとき、つい比べて落ち込んだり、「自分のほうが正しい」と思いたくなったりするかもしれません。でも、自分と似た考えだけを正しいと思うと、違う意見に出会うたびに心が疲れてしまいます。自分の選択を受け入れられれば、「他人は他人、自分は自分」と自然に考えられるようになります。

「多様性」とは、特別な誰かのことではなく、自分を理解し、受け入れることから始まるのではないのでしょうか。迷いや失敗も含めて、すべての選択が今の自分をつくっています。自分の意思で選びながら生きること。それが、この多様な社会をしなやかに生きていく力になるのだと思います。



## 第2章 地域の活動報告・施設紹介



### 1. 船橋市地域活動支援センター「オアシス」

#### 『オアシスの利用について』

オアシスは、精神科医療機関に通院中の方が利用できる施設です。活動としてフリースペース（交流の場）やプログラム（料理・パソコン・SST・園芸・音楽・絵画・スポーツ等）、来所相談・電話相談等を行っています。場所は船橋市保健福祉センター（北本町）の3階にあります。

令和6年度登録者数325人、利用者実人数222人、1日平均利用者数10.7人、電話相談はのべ2366件でした。

#### 『フリースペース』



#### 『ガーデン』



#### 『将来に向けてのサポート』

オアシスを利用されている方の年齢層は10代から80代と幅広いですが、平均すると50代の方が多く、7割近くの方はご家族と同居されています。将来の仕事や一人暮らしを心配している方も少なくありません。そこでオアシスのプログラム（働きたい人の語り場、自立生活を考える会等）で将来の不安を軽減できるよう、気になっていること（仕事への心配や悩み、就労訓練事業所のサービスやプログラムの内容、住まい、家事、お金のやりくり、生活の安全等）を参加者で話し合い、色々な対応等について学び、情

報交換等を行っています。今の生活だけでなく、将来の様々な心配事にも相談に乗って行けるようこころがけています。

『こんにちは!ピアスタッフです』



令和2年の4月からピアスタッフが勤務しています。ピアスタッフとは、精神疾患の経験をもつ職員のことです。千葉県主催のピアサポート養成研修を経て働いています。以下はピアスタッフからのメッセージです。

「自分の病気やリカバリーの経験が、少しでも利用者の方の支えになればと思い、頑張って5年が過ぎました。日々の仕事の中で、自分自身も利用者の方々に支えられているのだなと感じます。今年度から、月に1回、フリースペースでみんなとお話しする時間をもうけるようになりました。オアシスにいらした際には、お気軽に声をかけて下さい。」

『オアシスを利用したい』と思われたら、お気軽にお問い合わせください。

### 問い合わせ先

〒273-8506 船橋市北本町 1-16-55

船橋市保健福祉センター 3階

**TEL** 047-409-2487

開所日 月～金：9時～19時

日曜日：9時～16時

※土曜日、祝日、年末・年始休み

HP:<https://sites.google.com/kokoro-fukushi.org/oasis>

最寄り駅

東武アーバンパークライン新船橋駅 徒歩約5分

JR 総武線船橋駅 徒歩約13分

東葉高速鉄道東海神駅 徒歩約7分



## 2. 地域活動支援センター「アーモ」

地域活動支援センター「アーモ」は、平成15年にスタートして23年を迎えます。心に何らかの問題を抱える人たちの「社会復帰の場」として活動してきました。

様々な出会いがあり、おおぞらのボランティアさんを始め多くの方々の支えのおかげだと感謝しております。

「アーモ」はメンバーさんのアイドルのチョコビ・クロ・ラスカルと名前のついた猫ちゃんが毎日遊びに来て、みんなを和ませてくれます。

「アーモ」とは、国際共通語のエスペラント語でAMOと書き、博愛を意味します。人は何らかの障がいや病気があっても、皆、同じ人間であるということを理念として持ち続けています。

### (1) アーモの活動

アーモは、京成松戸線二和向台駅から徒歩で8分の静かな住宅街の一角にある、陽当たりの良い一戸建ての作業所です。

### (2) 開所日

月～金曜日（土・日・祝・夏休み・年末年始は休み）

### (3) 一日の流れ

9:55～ ラジオ体操 朝礼  
10:10～12:00 作業（15分休憩あり）  
12:00～13:00 昼食  
13:00～14:45 作業（15分休憩あり）  
14:45～15:00 掃除・帰りの会

#### (4) 作業の内容

- ・クッキーの製造販売
- ・市議会だよりのポステイング
- ・機織り 毛糸の手編み製品
- ・箱折りなどの内職など

また、「アーモ」は開設以来、ブルドネージュという「白い雪の玉」のようなクッキーを作り続けてきました。クッキーを焼成する日は香ばしいにおいが所内に立ちこめます。心を込めて丸めたクッキーを是非、船橋の皆様に味わっていただきたいと思えます。

コロナのため、例年計画し中止していた行事も、春はお花見、夏はかき氷、冬はクリスマス会を実施することができました。やれる所から少しずつ再開していきたいと思っています。

#### 問い合わせ先

〒 274-0806 船橋市二和西 4-33-1

**TEL** 0 4 7 - 4 4 7 - 8 1 9 8

最寄り駅 京成松戸線二和向台駅 徒歩 8 分

### 3. 一般社団法人 スターアドバンス 多機能型 生活訓練・生活介護事業所「コン」

「コン (con)」という名称にはイタリア語の「共に」という意味があります。障害を持って暮らしている人が「その人なりに」地域で暮らし続けられるように、なりたい自分に向かっていくためのサポートを行います。

#### (1) 「生活訓練」

「生活訓練」は、障害福祉サービスの1つで、最大2年間（原則）の中で、期間や目標を設定した上で通所や訪問を組み合わせ、日々の生活能力の維持・向上を目指すサービスです。

#### (2) 「訪問型生活訓練」

「訪問型生活訓練」は、利用者のご自宅を訪問して行うサービスです。外に出る事が難しい・自宅に引きこもっている・退院したばかりで自宅の生活が大変で不安・仕事はしているが生活の状況が整っていない事で就労にも影響が出ている等、利用目的は人それぞれですが、訪問型から開始し通所も併用する事で、外での活動と生活の両輪を整える事が可能となります。

〈対象者〉

- ・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの18歳以上の方
- ・自立支援医療受給者証をお持ちの方
- ・療育手帳をお持ちの18歳以上の方

#### (3) 「生活介護」

生活訓練は卒業したけれど、すぐには就労等の次のステップではないと感じられている方、もう少し将来の希望を考えたい

方等、ご本人様なりの生活や社会参加をされる中で、生活訓練で培った力を維持できるようにサポートし、新たな目標が見つかった方は、その方のタイミングでステップアップできるようにサポートするサービスです。

〈対象者〉

- ・ 障害支援区分が3以上の方
- ・ 年齢が50歳以上の場合は障害支援区分が2以上の方

#### (4)「プログラム」

調理・お菓子作り・運動・アート・クラフト等の他に社会生活力・アンガーマネジメントや生活リズムについて等のグループワークを行うものまでありますが、利用者と相談し、その時々、皆で一緒に考えたい、話し合いたい内容などを取り上げて話し合うプログラムも持つようにしています。講師の先生によるパステルアートや手話教室、メイク教室もあります。週3回、雑貨店の営業、雑貨店に出品するための商品作り等にも取り組んでいます。

#### (5)「食事」

月・火・木は同法人の就労継続支援B型から配食があります。  
水・金は、皆で調理を行い食事します。1食分は300円です。

#### 問い合わせ先

〒273-0035 船橋市本中山 2-22-15

**TEL** 047-712-7908

最寄り駅 JR 総武線下総中山駅 徒歩3分

京成線京成中山駅 徒歩5分

## 4. 宿泊型自立支援施設

### 医療法人社団 健仁会「ひまわり苑」

「ひまわり苑」はアンデルセン公園隣にある自然豊かな静かな施設です。

#### (1) 宿泊型自立訓練施設

将来、地域で自立した生活を目指している人を対象に、一定期間（原則2年以内）居住の場所を提供し、食事や家事など自立した生活に必要な経験を積み重ねて、地域生活を実現するために練習する場所です。

#### ○対象の方

・精神障害を持たれている18歳以上の方

例えば・・・

- ・両親が高齢になってきた。一人でも生きていける準備をしたいけど、手伝って欲しい
- ・入院生活が長かったから、突然一人で住むなんて不安
- ・仕事に通いながら生活する自信をつけたい

など



## (2) 短期入所

ご本人、ご家族の場合（冠婚葬祭・病気・旅行・休息等）により、一時的に入所することができます。

### ○対象の方

・精神障害を持たれている 18 歳以上の方

例えば・・・

- ・ずっと家族と一緒にいるので、お互い息抜きをしたい
- ・一人暮らしの生活は疲れる。たまには休みたい

など

## (3) 地域移行支援

入院中・入所中で、地域での生活を希望している方を対象にご希望や不安をお聞きして立てた計画を基に支援します。

### ○対象の方

・精神障害を持たれている 18 歳以上の方

例えば・・・

- ・家を探したりするのは一人では不安
- ・住みたい場所がどんなところか一緒に見て回りたい

など

詳細は下記までお気軽にお問い合わせください。

#### 問い合わせ先

〒 274-0054 船橋市金堀町 479-2

**TEL** 0 4 7 - 4 5 7 - 7 7 0 2

**FAX** 0 4 7 - 4 5 7 - 7 7 0 4

「船橋北病院」ホームページから入れます

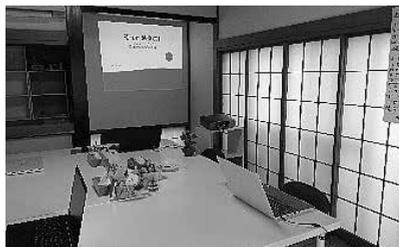
HP:<https://funabashikita-hp.jp/>

最寄り駅 京成松戸線二和向台駅より 船橋北病院送迎バス利用



## 5. 生活訓練事業所「Epoh.Life (エポ・ライフ)」

エポ・ライフは、うつ、双極性障害、発達障害等の精神障害で通院している方のための訓練事業所です。長く安定した日常生活や長期就労を可能にするために必要な、気分のコントロールや生活リズムを整えるための訓練をメインにしております。また、休職中の方向けのリワーク（復職支援）も行っています。



### (1) 気分コントロールのための各種プログラム

#### ① 認知行動療法

抑うつ気分になりやすい考え方の癖・行動の癖の修正を目指します。知識の獲得を経て（基礎編）、実際に活用できることを目指します（実践編・個別支援）。

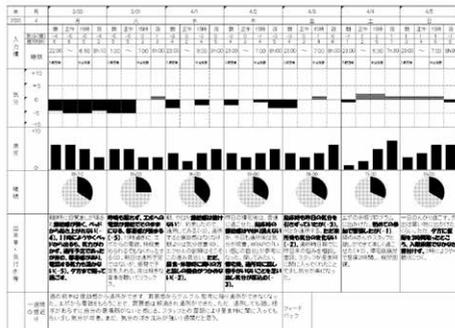
- ・ 基礎編（集団 PRG）：3 カ月で知識の習得
- ・ 実践編（集団 PRG）：実際のエピソードをグループで検討
- ・ 個別支援：スタッフ面談の中で一緒に検討もできます。
- ・ 不安、怒り等のテーマに特化した集団 PRG も実施。

#### ② WRAP（ラップ）～元気回復行動プラン～

- ・ 当事者同士が経験を持ち寄り、語り合いながら、自分だけのメンタル不調の引き金、サイン、対処を整理し、WRAP ノート（自分のリカバリーの取扱説明書）を作ります。
- ・ 繰り返し参加することで、自己理解が深まる方も多くいます。

### ③ セルフモニタリングシート

- ・認知行動療法を活用した日記のようなエポ独自のシート
- ・生活リズムや気分の波を記録することで、自分を客観的に理解できるようになります。
- ・通所日以外の生活も見え、スタッフと定期的な振返りも有益



### (2) エポを体験頂けるイベントを毎月開催中です（参加無料）

- ① 認知行動療法体験会
- ② WRAP 体験会
- ③ リワーク体験会
- ④ うつ・双極性障害からのリカバリーストーリー
- ⑤ 事業所見学会

詳しくは下記まで問い合わせください。

#### 問い合わせ先

〒273-0005 船橋市本町 3-6-14

**TEL** 047-406-4342

HP:<https://www.keiyo-care-i.jp/>

E-mail:[info@epohlife.com](mailto:info@epohlife.com)

最寄り駅 JR 総武線船橋駅 徒歩 10分  
京成線大神宮下駅 徒歩 7分



## 6. 当事者団体 うれしかいたのし会

当事者会「うれしかいたのし会」は精神障害を持つ仲間5人で1999年9月に結成されました。障害を抱えながらも、活動は続いて、新たなメンバーの参加も増えています。

現在は地域活動支援センター「オアシス」内に事務所を置かせていただき、様々な活動を行っています。以下にその活動の一端を紹介させていただきます。

### 主な活動

#### (1) 体験交流集会「言いつぱなし聞きっぱなし」

隔月第一日曜日に行っています。ミーティング形式で精神病からの回復を望むオアシスのメンバーなら誰でも参加できます。ミーティングは文字通り「言いつぱなし聞きっぱなし」で話されたことについて誰かが意見を言ったり、質問したり、議論したりすることはありません。気分調べ、近況報告、体験談などを語り、そして聴きます。話せないときはなにも話さなくても良いです。また、私たちは、安心して分かち合いをする為に、この会で見たこと話されたこと、聞いた事については誰にも口外しません。

#### (2) レクリエーション

会員相互の親睦を図るために忘年会を行っています。

#### (3) 精神保健福祉、当事者会・ピアサポート等勉強会、大会への参加や他の団体と交流会を進めています。

#### (4) 会報の発行

年に一度のペースで発行しています。当事者の思っていること、詩、小説等の作品が満載です。ご一読いただけると幸いです。

病状に振り回され、孤立し、不安を抱えた仲間がまだたくさんいます。私たちは「ひとりぼっちをなくそう」を合言葉に活動内容を充実させていきたいと考えています。仲間の皆さん一度気軽に覗いてみませんか？

最後になりましたが、日ごろより物心両面でご支援いただいている皆様、事務所を置かせていただいている「オアシス」の皆様、この場をお借りして厚く御礼申し上げます。今後ともご指導ご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。

#### 問い合わせ先

〒 273-8506

船橋市北本町 1-16-55 船橋市保健福祉センター 3階

船橋市地域活動支援センター オアシス内

うれしかいたのし会事務局

**TEL** 047-409-2487

最寄り駅

東武アーバンパークライン新船橋駅 徒歩約5分

JR 総武線船橋駅 徒歩約13分

東葉高速鉄道東海神駅 徒歩約7分

## 7. 船橋心のボランティア「おおぞら」

私たち「おおぞら」は、保健所のデイケアクラブを月1回運営するためのボランティアグループとして平成10年に活動を始めました。会員のほとんどは、毎年行われる精神保健福祉ボランティア養成講座の修了生です。会員はそれぞれ自分や周りの状況に合わせて活動しています。今年度は新たに4名の方が入会されました。現在会員数は37名です。

会員や活動が船橋市内全域にわたるため、情報の共有を目的に平成10年4月から「おおぞら通信」を発行し、会員や関係する方々にお配りしています。

ボランティア活動を長続きさせるには、それなりの努力が必要です。思いつくままに書きますと、

- (1) **時間を作る**こと…「時間」って作らないとできないんですね。「そのうち時間のできた時に」なんて言っていたら、ボランティア活動は始められません！ 何でもいいからとにかくやってみることで。単発イベントだけとか、お出かけの時だけとか、そういうかかわり方でもOK。活動をすれば新しい出会いや発見もあります。
- (2) **無理をしない**こと…ボランティア活動は、あまり肩に力を入れずに気軽にやること。活動頻度も少し物足りないくらいにとどめるのがいいと思います。
- (3) **気にしない**こと…「自分が本当に役立っているのか」なんて気にする必要は無用。存在するだけで十分役立っています。
- (4) **楽しむ**こと…私たちが楽しくないと、相手の人もつまらないでしょう。楽しむにはどうすればいいのか…という事を真剣

に考えたりします。

(5) 文句を言わないこと…依頼者に対しても、仲間に対しても、みんな考え方が違うのだから、受け止められる範囲で活動すればいいのです。どうしても我慢ができない時や、ストレスがたまると感じたらスタコラ逃げ出すのもアリです。文句や苦情は下手をすると信頼関係の崩壊にもつながりかねません。もちろん建設的な意見は大歓迎 (^o^)/

(6) バカ話をする事…仲間同士で、井戸端会議的なとりとめのないおしゃべりをする事は、とても大事！ 一見くだらない話の中に、思わぬヒントが眠っていることもありますし、息抜きにもなります。ボランティア終了後にお茶飲みをすることで、その日のもやもやを引きずらなくて済むこともあります。たまの飲み会、親睦会なども、いろんな考えが聞けていいですね。

無理のない範囲で細く長く活動をしていきたいと思っています。おおぞらでは、一緒にボランティア活動をしてくださる仲間を募集しています。興味のある方はボランティアセンターまでご一報ください。

#### 問い合わせ先

船橋市ボランティアセンター

〒 273-0005 船橋市本町 2-7-8 船橋市福祉ビル 3階

**TEL** 047-431-8808

**FAX** 047-431-2678

最寄り駅 JR 総武線船橋駅 徒歩 10分

京成線京成船橋駅 徒歩 8分

## 8. オアシス家族会

オアシス家族会は、精神障害者をかかえる家族が、悩みを分かち合いながら、さまざまな問題を解決したいと、2003年9月に結成されました。“当事者を支え、回復につなげるためには、まず家族が元気になろう”を目標として、いろいろな問題に取り組み、さまざまな角度から活動しております。この会も結成されてから20年が過ぎ、さらに気持ちを新たに家族会としての活動に取り組んで行きたいと思っています。家族への支援を第一としている為、当事者の方への事業は行っていないが、家族が希望を失わず、元気で居られる事をモットーに頑張っています。

### (1) 談話会

私達、精神障害者を抱える家族は、毎日、大変なストレスと向かい合いながら生活しており、当事者と向き合う気力もなくなるほどです。談話会では、家族が、今までずっと長い間、心の奥深くため込んだ苦しみをすべて遠慮なく、吐き出すことによって、心からわかり合う事で、笑顔や心のゆとりを取り戻し、明日への希望につなげています。談話会は月に2回(第2火曜日、第4木曜日)FACEビル5階、第5相談室で開いています。

### (2) 出前講座

談話会をより充実させる為、年に何回か各方面の専門家の方々をお招きして、勉強会を開催しております。

私達は、「回復しうる病者でもある」という考え方のもとに、回復に繋げるためにはどうしたらよいか？さらに一人暮らし→自立へと繋げる為には？など、精神科医、看護師、精神保健福

社士、ケースワーカーなど、専門家の立場としてのご意見を伺いながら、日々勉強しています。

また行政の方々も招いて、年金や生活保護、就労支援など公的福祉資源の事なども学んでいます。

### (3) 情報収集とその共有（お知らせ発行）

精神障害者の治療は非常に長期にわたり、かつ慎重さが必要となります。その為、家族会活動により収集した情報を3ヶ月に一度「お知らせ」として全会員に発信し、情報提供しながら、それを共有しています。

### (4) 当事者に対する行政支援への働きかけ

障害福祉課主催の自立支援協議会、さらにその専門部会、また保健所主催の船橋市精神保健福祉推進協議会などに参加し、精神障害者の直面している困難な状況を訴え続けています。

また、「船橋市精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築推進部会」にも出席し、ケアシステム向上を図っています。

その他、千葉家連（千葉県精神障害者家族会連合会）に加入し、他の家族会とも連携をとって県や国への署名や交渉など協働しています。

### (5) 精神障害者への地域の理解を求めて

少しでも多くの市民の方々に精神障害者への理解を深めて頂くため、毎年FACE6階のきららホールでチャリティーコンサートを開催していましたが、近年、コロナの影響後、役員の高齢化、人材不足により開催ができないのが現状です。しかし、今後も新たなものを模索し、企画してより多くの方々に私達の活動を

理解していただく努力を続けたいと考えております。

#### (6) 医療機関・家族会などに繋がっていない、当事者を抱える 家族への呼びかけ

保健所との協同で、家族学習会をセミナーを交えた談話会という形で行っております。市の広報で募集したところ、未だ医療機関、家族会などに繋がっていない家族の方々の応募が多数ありました。少しでも多くの方々と学び合う出会いの場となればと考えております。

#### 問い合わせ先

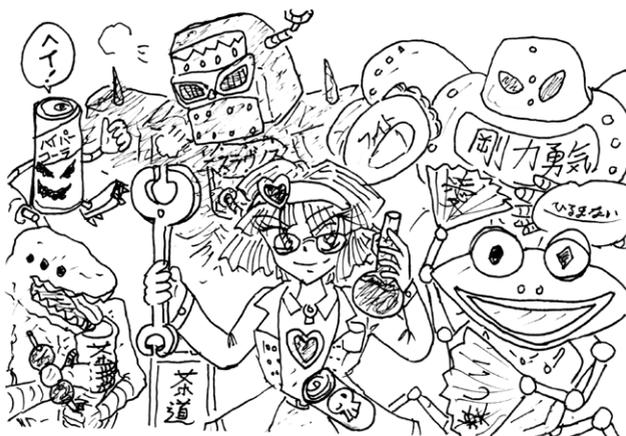
ご相談、ご入会等お気軽にお電話下さい。

(年会費 会員 3,000 円、賛助会員 1 口 1,000 円から)

**TEL** 080-5420-0843 (9:00~19:00)

障害者を抱え留守電になっている事もあります。

ご了承下さい。



## 9. 保健と福祉の総合相談窓口さーくる

船橋市「保健と福祉の総合相談窓口さーくる」にお気軽にご相談ください

### (1) さーくるってどんなところ？

さーくるは、さまざまな生活上の困りごとに対応するワンストップの総合相談窓口です。「たくさんの課題が複雑に絡み合い、どこに相談したらよいかわからない」「生活に困窮している」など、内容を限定せず幅広く相談を受け付けています。

また、生活困窮者自立支援法に基づく各種支援事業を一体的に行っています。

### (2) 生活困窮者自立支援制度とは

さーくるでは生活困窮者自立支援制度のうち、以下の5つの事業に取り組んでいます。

#### ① 自立相談支援事業

相談支援員がどのような支援が必要かを相談者と一緒に考え、具体的なプランを作成し、自立に向けた支援を行います。本人の状況に応じて、プランに沿いながら、履歴書の書き方やハローワークへの同行など、様々な支援を行います。

#### ② 住居確保給付事業

離職などにより収入を得る機会が減少し、住むところを失った方または失うおそれのある方に対する支援として、転居費用や原則3か月間の家賃相当額を支給します（上限額・その他要件あり）。

### ③ 就労準備支援事業

「社会との関わりに不安がある」「他人とのコミュニケーションがうまく取れない」など直ちに就労が困難な方に対して、一般就労に必要な基礎能力を養いながら就労に向けた支援を行います。支援プログラムとして、グループワークやボランティア体験、協力企業による実習体験があります。

### ④ 家計改善支援事業

家計改善支援員が多重債務や公共料金などの滞納、収支のバランスが崩れているといった家計の問題について相談をお受けします。支援員とともに家計表や家計再生プランなどを作成して家計を「見える化」することで問題を認識し、自ら家計を管理できるようになることを目指します。また、債務や滞納の解消や各種貸付制度の利用に向けた支援も行います。

### ⑤ 生活困窮者のための無料職業紹介事業

ハローワークの求人などで就労先を発見することが困難な方に対し、就労支援員が相談者一人ひとりからできる仕事の内容や勤務可能な時間等の希望条件を伺い、その人に合った仕事が見つかるよう支援します。

(3) **開所時間**：午前9時～午後5時

月曜日から金曜日（祝・休日、年末年始を除く）

(4) **相談方法**：電話、メール、来所相談、ホームページ相談受付フォームなど。

※来所相談は予約いただくと、スムーズにご案内できます。

※必要に応じて相談員が相談者の自宅や公民館等の施設を利用して相談に応じます。

### 問い合わせ先

〒273-0005 船橋市本町 1-10-10 船橋商工会議所会館 1階

**TEL** 047-495-7111

**FAX** 047-435-7100

E-mail:circle@kazenomura.jp

HP:<https://funabashi-circle.jp>

最寄り駅 JR 総武線船橋駅 徒歩7分

京成線京成船橋駅 徒歩3分



## 10.NPO 法人 船橋福祉相談協議会 基幹相談支援センター「ふらっと船橋」

### (1) 総合相談支援事業

船橋市から委託を受けています。市内在住で、障害をお持ちの方やそのご家族からのご相談に応じ、共に考えながら支援を行っております。

「地域で暮らしたいという想い」を大切に、抱えている悩み、生きづらさという生活する上での「困難さ・不安・迷い」などへの継続的な関わりを行います。

### ●個人の力を引き出す支援

～生活・心理

両側面からの援助～

相談活動を継続する中で、“ニーズをつなげる”先の課題として、“本人が自分自身で生活する力をつける”ことが見えてきます。



生きづらさに対する支援としては、障害福祉サービスや障害年金などの社会福祉サービスを中心として調整します。しかし、人が社会の一員である以上、個人の心理的な問題は、社会の問題と切り離して考えることはできません。そこに生じる心(意識、情緒など)のあり方も重要な影響力を持っています。

ふらっと船橋では生活面の援助と同様に、個人の内的な側面に対する援助も行っています。じっくりとお話を伺い、辛さを受け止め本人の気づきを促し、相談者自身が自分の力で課題に取り組めるようにサポートをしていきます。

FLAT は…Funabashi (この地域で) Life (暮らしやすさを)  
Adviser (一緒に考える) Team (相談支援窓口) です。

## (2) 基幹相談支援センターとして

- ①総合的・専門的相談支援（困難ケース等への対応）
- ②地域の相談支援体制の強化（FAS-net 事務局他）
- ③地域移行・地域定着への移行促進（生活困窮者等も含む）
- ④権利擁護・虐待防止に関する相談（予防、回避、諸手続）

などのメニューに対して関係機関等との連携や情報共有を図りながら、相談者の「生きづらさ」に対する関わりに可能な限り寄り添えるよう、伴走型支援を行います。

## (3) 業務時間

- ・日曜・祝日を除く月曜から土曜
- ・10時から18時まで  
（18時より転送電話にて対応、深夜早朝は留守番電話にて）

## (4) 相談形式

- ・来所、訪問、電話、メール、FAX等（18時以降のメール、FAXでのご相談は翌日の受付となります。）

### 問い合わせ先

〒273-0021 船橋市海神 1-31-31 ジュネス海神 101

**TEL** 047-495-6777

**FAX** 047-495-6776

E-mail:flat-funabashi@key.ocn.ne.jp

HP:<http://flat-funabashi.com>

最寄り駅 JR 総武線船橋駅 徒歩 10分

京成線京成船橋駅 徒歩 10分



## 11. 船橋市障害者成年後見支援センター

### こんなことで困ったことはありませんか？

☆訪問販売や町中での勧誘に断り切れずに何度も買い物をしてしまう。

☆福祉サービスの契約やアパートの賃貸契約など、自分では判断するのが難しい。

☆自分でお金の管理をするのが難しい。



自分で判断ができなくて「こまったなあ」「むずかしいなあ」ということをお手伝いするのが成年後見人、保佐人、補助人です。

船橋市障害者成年後見支援センターは、船橋市からの委託を受けて運営しています。

平成12年に成年後見制度が始まってから20年以上が経過し、制度の利用者が増加しているにも関わらず、障害者（特に知的障害者、精神障害者等）の制度利用については、障害特性により成年後見人、保佐人、補助人（以下「成年後見人等」という。）の受け手が見つかりづらいという問題もあります。そこで、判断能力が十分でない方を支援するための法制度である成年後見制度の円滑な運用を図るために、成年後見業務を行う「障害者成年後見支援センター」が設置され、困難な事例にも対応しています。

#### 【業務内容】

①成年後見制度に関する相談

②法人後見等受任（船橋市の依頼に基づき、船橋市が援護を行う障害者について、成年後見人等を受任します。）

**【開設時間】**

月曜日～金曜日 9:00～17:00（祝日、12/29-1/3を除く）

**【相談形式】**

来所、電話、訪問等（来所、訪問等は事前にご予約下さい）

★成年後見制度とは・・・

知的障害、精神障害など、判断能力に自信がない方や不十分な方のための制度です。成年後見人等が本人の権利や財産を守り、本人が不利益を受けないよう、そして本人の意思が尊重された生活ができるよう支援します。

\*成年後見制度には次のようなタイプがあります。

区分		本人の判断能力	援助者	本人の同意	申立人
法定後見	後見	全くない	後見人	不必要	本人、四親等内の親族、
	保佐	著しく不十分	保佐人	不必要	
	補助	不十分	補助人	必要	市町村長
任意後見	本人の判断能力が不十分になったときに、本人があらかじめ結んでおいた任意後見契約にしたがって任意後見人が本人を援助する。家庭裁判所が任意後見監督人を選任したときから、その契約の効力が生じます。				

**問い合わせ先**

〒 273-0005

船橋市本町 6-3-16 レックスマンション 602 号室

**TEL** 0 4 7 - 4 0 7 - 4 4 4 1

**FAX** 0 4 7 - 4 0 7 - 4 8 6 0

E-mail:f-kouken@pacg.jp

URL:https://pacg.jp

最寄り駅 JR 総武線船橋駅北口 徒歩 5分



## 12. 社会福祉法人 船橋市社会福祉協議会 ふなばし高齢者等権利擁護センター「ばれっと」

ふなばし高齢者等権利擁護センター「ばれっと」では、日常生活自立支援事業（千葉県社会福祉協議会受託事業）を実施しています。日常生活自立支援事業とは、判断能力が十分でないために適切な福祉サービスの提供を受けられない方々（おおむね65歳以上の方・障がいのある方で契約能力のある方）に対して、以下の3つのサービスを契約に基づいて提供し、自立した地域生活が送れるように支援しています。

### ◇サービスの内容

- ①福祉サービス利用援助（利用者全員に提供するサービス）
  - ・福祉サービス利用における情報の提供、相談、申請の援助
  - ・福祉サービスの苦情を解決するための援助
  - ・日常生活に必要な事務に関する手続き
- ②財産管理サービス（希望する利用者に提供するサービス）
  - ・日常的な生活費に必要な預貯金の預け入れや払戻の手続き
  - ・公共料金、税金、医療費等の支払代行
  - ・年金、手当等の受領確認
  - ・日常的な生活費のやりくりについての相談
- ③財産保全サービス（希望する利用者に提供するサービス）
  - ・通帳や保険証書、年金証書、不動産権利証、実印などを金融機関の貸金庫に保管

※現金、宝石、骨とう品、貴金属類、株券、有価証券、自宅の鍵などはお預りできません。

※②、③のサービスのみを利用することはできません。



### ◇ご利用までの流れ

相談受付後、関係者同席のもと訪問調査（3回）を行い、契約締結審査会（千葉県後見支援センター）にて審査後に契約締結となります。実際のサービス開始まで2か月～3か月程かかります。

### ◇利用料

月1回・1時間程の支援で約3,000円です。支援時間や自宅までの移動時間によって変動します。

生活保護受給者は免除になります。



その他、詳細についてはお問い合わせください。

#### 問い合わせ先

〒273-0005 船橋市本町2-7-8 船橋市福祉ビル3階

**TEL** 047-431-7560

HP:[https://funabashi-shakyo.or.jp/support\\_center/](https://funabashi-shakyo.or.jp/support_center/)

最寄り駅 JR 総武線船橋駅 徒歩10分

京成線京成船橋駅 徒歩8分

## 第3章 第23回 心の健康セミナー

### トラウマってなに!?～傷ついたところの回復へのヒント～

講師：国際医療福祉大学 遠藤嗜癮問題相談室室長  
山本 由紀 氏

皆さん、こんにちは。国際医療福祉大学の山本由紀と申します。

東京・渋谷の遠藤嗜癮問題相談室で主に嗜癮問題を持つ本人とその家族の方たちの相談をやっております。「嗜癮（しへき）」というのは悪習慣ということで、アディクションの訳です。何とかしようと思ってもやめられない問題のことで、その代表がアルコール依存です。その相談やカウンセリングをしている中で、背景に子どもの頃の逆境的体験や暴力被害などのトラウマ体験があることが見えてきて、そこからトラウマケアを意識するようになりました。トラウマ体験をした一部の方たちの中には、PTSDという病名がつく人たちもいます。

今日の話は、誰でも生きていれば生じるトラウマのこと、これを皆が自分のこととして理解してくれるといいという内容です。そしてもう一つ、人によっては病名がつくトラウマの後遺症もあるということ、そのために生きづらさを抱えている人に気づき、優しいまなざしを持てるようになること、それが今日の内容～傷ついたところの回復へのヒント～ということになります。現在トラウマを抱えて生きづらさがあると思ひ当たる方は、ここで回復のヒントが見つければ尚いいと願っています。

まず、トラウマって何でしょうか。日常用語でも使いますね。「あれ、トラウマなんだよなあ」とか、「失恋してトラウマなんだよね」とか。一般用語として使われるときは、心の傷一ちょっと傷になったぐらいの、そんな言い方でほとんど使われる言葉だと思ひます。失恋そのものはトラウマエピソードとは言

えないけど、相手との関係性・失恋の仕方によっては傷つき・喪失体験になりうるかもしれません。そのくらい、主観的な側面があって、誤解されやすさもあります。その誤解も解きたいので、ここではちょっと専門的に—いわゆる形容詞として使われるような一般のトラウマというものではなくて、精神医学的に使われる「心的外傷」という内容のものを最初に説明します。心的外傷、時に生死にかかわるような体験をしたとき、あるいは個人の対処能力ではどうにもならない、支配された状況や関係性の中で傷を負うこと、そこにかかるストレスのことを言います。トラウマストレスです。

一般的に私たちは、ストレスある生活をしています。皆さんはどんなふうに解消していますか。「時薬（ときぐすり）」といって、時間とともに忘れる場合もありますし、気分転換、あるいは人にワッと話してすっきりする、書いて整理するとかいろいろなセルフケアがあります。それで大体軽減できて、そうやって人間は生きていますが、そうはいかないものがある—それが、トラウマストレスです。

一度トラウマ記憶となってしまうと、脳の記憶システムが—今日はこの専門的な話は省きますが—この出来事について通常の記憶システムとは違う情報処理をする性質になってしまう。そういう性質のストレスを言います。だから、日ごろの「ああ、嫌なことがあった」＝トラウマというのとはちょっと違うものになります。

ではトラウマストレスを体験したら病気なのでしょうか。トラウマというのは、もともとはギリシャ語の由来で「傷」を表します。フロイトという精神分析医が、その概念の中でトラウマを精神的な傷として意味づけるようになりました。心の傷は、ここからです。フロイトは、幼少期の外傷体験として、性被害の経験がある人たちの心の傷を扱っていたのですが、なぜか症例が多いということで、これはファンタジーじゃないだろうかと後に蓋をしてしまった、なかったことにしてしまったという歴史があります。虐待トラウマや、そのトラウマで発する病気は精神医学の中で、それがなかったことになったり、見えなくなったり、忘れ去られる問題でもありました。

もう一度脚光を浴びたのは2度の世界大戦と、アメリカのベトナム戦争後ですね。このときにトラウマストレスによる障害—心的外傷後ストレス障害（PTSD）という概念が欧米で広がりました。国のために働いた軍人たちが帰国したあとになんとか精神的に具合が悪い、働けない、それを国の責任として何とかしないと、となりました。戦争という大きな暴力は生死に関わり、しかも自分ではどうにもできない状況の体験ですから当たり前で、ここから、精神医学の対象になっていったわけです。

その後、戦争トラウマとは別に、1970年代ぐらいから家庭内のトラウマ—特にDV被害者のレイプトラウマとか、身体的な虐待を受ける子どもたちのシンドロームが注目されるようになりました。これは病名になる前から、現場ではシンドロームのようなものとしてささやかれていたのですが、診断名もないからはっきりしなかったのです。実際はレイプでなくても性暴力はトラウマになりますし、精神的な虐待でもトラウマになります。客観的に大変に見えるものから注目されたのだと思います。

これに名前をつけたのが、ジュディス・ハーマンという精神科医です。症候群を整理し、「これらは、全体的な支配下に長期間服属した生活史に起因する」としました。要するに支配関係のもとで生活をしてきたら、これは心の傷になるのです。そんなに毎日殴られているわけではなくても、支配されて自分ではどうしようもない状況下で生きて受ける出来事というのは複雑な傷を負う。それをハーマンは「複雑性 PTSD」という言葉で表し、それまでの戦争など単回のエピソードによるトラウマと区別しました。それまで誰がみても命にかかわる、というエピソードがトラウマでしたが、そうでなくても、長期間抑圧された関係が反復されることで傷になるということを明記した精神科医です。

複雑性 PTSD は、皇室の眞子さまが2021年に複雑性 PTSD という診断を受けていると、宮内庁から発表されましたね。あの発表を聞いて私は、「ああ、そうだろうな。なってもおかしくないな」と…。皇室はメンタルヘルスが悪いですよ。眞子さまって、生まれながらにあの世界で生きているけれど、い

ろいろとマスコミから否定的に書かれても、言い返すこともできないし、その世界から逃げ出すこともできない。ある意味で、抑圧された環境なのかなというふうに想像したことがあります。あの時一般の人達だけでなく専門家たちから「いやいや、あれは複雑性 PTSD とは言えないのではないか」とか、何やかや意見が飛び交った。ここが問題なのですね。そういうふうに診断がついて、それで苦しいと言っているのに、あまり見た目に見えないものだから認められない。「それは大変でしたね」という話には、あんまりならなかったような気がします。それが複雑性 PTSD の見え方で、それが二次的なトラウマになりうるということなのです。

ところで日本ではトラウマはどのように注目されるようになったのでしょうか。戦争トラウマはどうだったのでしょうか。日本の第二次世界大戦後の精神的被害は、実はあまり注目されなかったのです。復興中心で、日本にはなかなか自由に語れない雰囲気があったようです。1つの例として私の亡父は浅草育ちで、10万人の市民がたった2時間ほどで殺された東京大空襲の被害者でした。自分の母親を背負って逃げまどい、右か左か進む道で命を分けたと随分あとに伯母から聞きました。父は一切戦争の話はしなかった。だから、東京大空襲で大変な目に合ったということを私は知らなかったのです。語られてきていないのですよ。だから私にとって大空襲は絵空事です。でも父が病気で亡くなったときに伯母が駆けつけて、「あの東京大空襲を生き延びたのに、何で…」と死体にすがって泣いているのです。私はぼかんとして。何十年も前の空襲を、何を昨日のことに言ってるのだらうと思ったのですが、伯母にとって、恐らく父にとっても、戦争は終わっていなかったのでしょう。皆さんはどうでしょう。今年は戦後80年ということで、生存者が今こそ語ろう、あのとき語れなかったことを語ろうという活動があります。沖縄戦も、ヒロシマ原爆も、大空襲も。その体験も一部の語り部を除いてそんなに語られてきていないのです。80年経った今だから語れるという方もいて、帰還した兵士の PTSD、その家族の影響を調べようということを、近年国は始め、今年その報告がされると聞いています。

だから、恐らくたくさん日本にもいたはずなのですが、トラウマとか PTSD というのは見えなかったのですね。これは恐ろしいというか、実は上の世代からトラウマの大きな影響を、戦争を知らない世代も受けている可能性もあります。父が沈黙を続けた影響を私は受けているのかもしれない。被害者の子どもなのに大空襲をよそ事に思ってしまうことがそうかもしれないし、わからないからこんな場があると話すことにしています。世代間トラウマと言って、戦争を体験した人によってトラウマが形を変えて引き継がれる視点のことを言います。

単回の PTSD が日本で注目されたのは、阪神淡路大震災後でした。ここで初めて、自然災害などで命にかかわる出来事を中心に、診断がつくようになっていきました。治療なども試みが始まって、震災後とにかく子どもが心の傷を表現できるように、心理士さんたちを派遣して、子どもに絵を描いてもらったり。これはデブリーフィングといますが、今では直後に表現することが良いとは限らないとなっています。PTSD は東日本大震災でまた注目されましたけれども、他にも交通事故の訴訟では、折々 PTSD が取りざたされるようになります。事故の体験は PTSD になるのです。治療費や慰謝料にも関係するので慎重に診断されます。

私どもの相談室では、依存症にからんで、虐待を受けて育った複雑性 PTSD と思しき人が来室します。自分のこれまでを語るときに、「あれは虐待だったな、そのあとすごく生きるのが苦しい」という方が多く来るようになった。この方たちは、自分の生きづらさをなかなかトラウマ症状として考えないし、精神科にいても PTSD とつかないのです。家族内のことは主観的な側面がどうしてもあるので、医師も本人も、家族への怒りや恨みは語られますが、それと結びつかない。せいぜいうつ気味の方は「うつ状態」と診断され、軽い薬剤が出たり、そのぐらいでした。

だから、逆にうつ状態が伴っていないと、トラウマの後遺症がある方たちは、なかなか医療につながれなかった。生きづらさで相談には来りけれども、「一体これは何でしょうか」と、自分の具合の悪さに名前がつかないということが

長くありました。精神医学においてトラウマの影響が疾患として認められるには、かくも見えにくく敷居が高い。複雑性 PTSD が PTSD と別になったのは近年で、それを研究したり治療しようという先生たちがこれまで少ない状態でもありました。

では、単回と複雑性トラウマ。一体人間って、どんなことで傷つくのでしょうか。単回のほうは予想もしないことが急に降りかかり、圧倒的な死の恐怖に結びつく体験。安全な場所に逃げてからも、いきなり思い出されたりします。逆に複雑性のほうは特別な体験というよりも身近な日常の関係にあります。家庭の中での親の支配や暴力、学校や職場でのいじめやパワーハラスメント。暴力虐待も、身体的なものだけでなく、精神的な虐待や情緒的ネグレクトも。育児をしない全面的ネグレクトはもちろんですが、情緒的ネグレクトも影響します。これはその子どもに焦点をあてない、子どもを意識しないで過ごすことで、例えば「今日、学校で何があったの」ということや、「どんなふう感じたの」「どんなふう思っているの」など当たり前の関心を向けて、子どもは「今日ね…」と自分のことを表現する。そうして日々を過ごすはずが、例えばお酒の問題などで、これができない事情がある家に多いのです。逆に親の情緒に対応していたり。情緒的ネグレクトは何もひどいことを言われているわけではないのですが、長く影響が出ます。自分の存在が目に入っていない、自分が感じたことや意見は重要視されない、こういう傷ですね。要するに、自己について否定的な認知のもと、苦しい感覚の中、自己愛にかかわる傷になってきます。

これらの関係性では何が共通しているか。受ける側は、自分では何もできないのです。支配関係や慢性化した関係の中ではそれを変えられないし、回避もできない。特に子どもは一人で生活できませんから、家から逃れることはできないし解決もできない。ただそこで生き延びるしかないのですね。だから、傷つきながら子どもはその中で影響を受けつつ発達していきます。そして途上で様々な生きる工夫と生きづらさを身に着けることになります。この辺は、だんだん苦しい作法を身に着けるということで「発達性トラウマ」という特別な言い方をしている先生もいます。

もう1つ共通なのが、長期反復です。年単位で長く続く関係性。その中で自己コントロール感を喪失。自分で何とかしようとしても無駄な、無力な状態にさらされる。でもこれは案外、特別な家族にしか起きないということではないと思います。子どもが育つときって多かれ少なかれ家族のコントロールがありますから、それが何かの理由で極端な状況が続く。そういうことの種が、家にも学校にもたくさんあるのではないのでしょうか。

ではトラウマの症状について説明します。自分でまずできるトラウマケアは、症状理解なので、皆さん知っておきましょう。「自分には今こんなことが起きている」「自分がこういう場面を避けるのはトラウマの影響なのかも」という自己理解が、最初のトラウマケアになります。

1つ目はフラッシュバック。随分前の体験が昨日のこのように、ぱっと記憶が出てくる。そのシーンが浮かんだり、身体感覚で感じたり、当時の考え方が浮かんだり。悪夢として繰り返し見るといった場合も在ります。トラウマ夢です。

2つ目は回避症状。これは心情的にわかりますよね。嫌なことがあった出来事に関連することを意識的にまたは無意識に避ける。例えば前に痴漢に襲われた道は、絶対に通らないとか。意識している場合もあるし、何となく回避することもあります。それから、思い出すことにつながるようなことを避けようとする。例えば大震災のときに、遺体を包むのによくブルーシートが使われたらしいのですが、あれがリマインダーになってしまう。ブルーシートを避難施設などで使ったりすると、被災者の方がとても嫌がる傾向があったと何かの報告で聞いたことがあります。思い出すことにつながることをリマインダーといい、それを避けるという症状です。

3つ目は認知と感情の否定的変化です。状況についてポジティブに考えられずに、信念のように固定された否定的な考えを持ってしまうことです。

「多分うまくいかない」と根拠もないのに確信したり、感情のほうは孤立や疎遠感、恐怖や怒り、罪悪感や恥感覚など陰性感情が長く続く。

4つ目は覚醒亢進症状。眠れずにイライラしていたり、集中できなかつたり、

逆に過度にびくっとする感じですね。PTSDの方のグループカウンセリングをやっていた時のこと、グループ中にボールペンを床にコンと落としてしまったことがあるのです。ある人は過剰な警戒の感覚でいて、この音で「きゃあ!」と襲われるかのように叫ばれてしまったことがあります。

では同じトラウマ体験をした場合それに強い人弱い人といえるのでしょうか。症状の出現についてはグレーゾーンがあります。つまり反応が強く出る人と、弱めの人がいる。でも、基本は全員が影響を受けます。これに弱い・強いはないのです。腕を切ったらみんな血が出るのと同じだろうと思います。だけど、全員に病名がつくわけではないのです。

「チャウチラ・スクールバス誘拐事件」というアメリカの犯罪事件後の調査研究があるのですが、これはキャンプに行く小・中学校の子どもたちを乗せたバスがバスジャックされてしまって、犯人にバスごと地中に埋められてしまった事件です。でも、それを中学生の男の子たちが勇敢に地中から掘って這い出て、全員助かったという…。「めでたし、めでたし」で、お話は終わらないのですね。この子たちに調査してみると、トラウマ夢や、後遺症的な遊び再現、恐怖の感覚がずっと続く—こういうことが全員にありました。

ですから皆さん、くれぐれも—弱い人がトラウマを引きずるということとは違います。ごく普通の人間が、自分ではどうしようもない支配関係や、命にかかわる出来事にあつたら、みんな反応を起こすのだということを理解しましょう。それに対してカウンセリングや、専門治療というものが必要な人もいます。けれど、これに病名がつかず、時間はかかるけれども自然に回復する人もいます。まだこの辺は研究が十分ではないのですが、個人の持つレジリエンス・復元する力の違いで、それも個人を取り巻く環境にそれを促進する因子・阻害する因子があるようです。だからどういう個人の持つ力が、乗り越えるのにいいかということは、はっきりしていないのです。はっきりしているのは、支持的な環境—安全な人間関係や、愛着関係のある、安全な心理的障地や場所があるということ。理解ある第三者。そして、二次被害がない。これが外傷を乗り越えるときによく働く、ということがわかってきています。

だから、私たちは環境に働きかけたいのですね。個人の力も、もうちょっと研究していかなければいけないですけれども、周りがいかに理解を寄せて、安全な第三者として話が聞けるか。そして、二次被害を起こさないか。二次被害というのは、周りの人に症状が理解されなかったり、「あなたも悪かったんじゃない？」と言われること、「そんなの大したことない」と否定されることで起こります。

では、複雑性 PTSD のほうに行きます。これもケアは症状理解から、自分に何が起きているのか理解することを一緒にやります。「自分の場合はこんなふうなことがあるから、これはこういう症状になるのかな」—こういう自己理解をまず進め、そこから、必要なら精神科やトラウマ専門治療につなげていきます。

複雑性 PTSD は PTSD の 4 タイプの症状にいくつかのものがさらに加わります。「感情や衝動を抑えられない」「注意力がなくなっていく」「自己認知がマイナスになる」例えば、ネグレクトの逆境を生き延びたある方は「価値のない私にはどんなときにも助けは来ない」「だから何を求めても無駄である」という否定的な信念を持っています。これが信念だと、どんなことも自分が対処するしかなく、人に助けを求めることもない。いかに生きづらくなるかがわかるでしょうか。また生きていくために加害者の認識を工夫します。加害者が悪くないように考えたり、理想化したり。もちろん恨みを持つ人もいますけれども。それから、こういう信念に連なって人と付き合いので対人関係がうまくいかなくなる。また、人生のスピリチュアルな感覚—自分を支えていた価値観が崩れてしまう、希望を失った感覚、自分の人生が終わっているような感覚がずっと続いてしまいます。

そして身体症状ですね。特別原因の見当たらない体の痛みや疲労感、不調などが見られます。

これを全部見ると、いかに生きづらいかというのがわかりますか。人を信用できず、怒りがコントロールできず、注意力がなく、自分自身を最低な人間と思ひ、人生がもう終わりと思って、常にどこか体が痛くて生きていく—。こん

なに苦しいものはないのです。でも結構病気とまでは思わずに症状を抱えて生きている。これが複雑性 PTSD です。

もし皆さんの中で、「これ、私にあるなあ」と思ってもびっくりしないで。心の傷は誰でもありうるし、治療が必要かどうかにかかわらず、これはと思ったら、とにかく合い言葉は、「症状には優しく」です。症状は、発してくれているので悪くない。

フラッシュバックがあったときも優しく。自分の両肩を両手で抱くの、バタフライハグと言います。両側面からの刺激がいいと言われています。これはちゃんと研究されていることですが、今日は簡単に、こう両肩を抱きかかえて…。これは自分で自分を、「まずは安心して」という風にしてあげるハグです。症状が何か出てきたときは、そんなふうに関心してあげます。だって傷なのです。血が出ているのですからね。切ったら血が出るのと同じなので、出てきているものに関しては優しく手当てしましょう。

それから記憶について。トラウマの環境を生きていくには、苦しいことをずっと覚えていると厳しいのですよ。だから、記憶を独特な処理—断片化させる方もいるのです。よく覚えていないということ。エピソードはいくつか覚えているけど生育歴が時系列にならない。例でいうと「私はいつ、何回小学校を転校したのか、覚えていないのですよ」という方がいらっしゃいました。

被虐待の子どもは、かなり多様な症状を表すようです。だから「発達性トラウマ障害」という病名が子どもの領域では提案されています。それから、発達障害の種類の一つで注意欠陥多動性障害（ADHD）というのがありますが、虐待を受けた子どもたちも不思議にこれと同じような症状を呈することがあって、中には虐待の影響によるものが混ざっているのではないかとされています。なんの病名がついているかにかかわらず、社会や周囲がその子どもの問題だけでなく周辺の事情をいかに理解するかということが大事だと思っています。

そして子どもも大人も、トラウマによる影響は自分ではどうにもしようがないので、自分で扱えるものを使って一時それを軽減しようと、アディクションを使うこ

とがあります。薬物が多いですね。薬物は、好きで薬物をやっているというよりは、本当に心の痛みを軽減してくれるなら、違法だろうが生き延びるために使う。背景にトラウマがあって、それを何とかしようとして使われて、依存していく。これは自己治療仮説と言い、現在、依存症の臨床現場でそう理解されています。

大体、皆さん「生きづらさ」なんて、今でこそ特別な言い方をしていますが、みんな何かしら持っています。病気でも問題名でもないです。トラウマの影響があっても、人はトラウマの症状だとかそこからくる生きづらさだなんて考えずに、ただ必死で生きているのです。でも気づかないでいると、トラウマの再現みたいなことが起こる。性暴力を受けた経験があるのに、注意力が散漫な状態で、または解離を起こして、あるいはあえてやり過ごせるか試すかのように、また同じような出来事に遭って自分を守れなかったり、そういうことが往々にしてあります。

イメージできにくいかもしれないので、一部エピソードだけですが、具体的な例をお話します。ある方はシングルマザーの家庭で育ったのですが、小学生の時、兄が統合失調症を発症しました。母親は兄にかかり切りで、その母を支え、手伝う子ども時代でした。今で言うとヤングケアラーなのです。自分のことは気にかけてもらえず、自分のケアを受けられませんでした。母親も必死ですからしょうがないですが、状況的にネグレクトだったと思います。兄は暴れることもあって、母がやられるのでは、と暴力の目撃もありました。田舎で暮らせばよくなるかも、と地方に転居し、その時だけ別居する父親に預けられ、また戻り、とそんな感じ。彼女は、小学校時代の嵐のような記憶を全部健忘しています。いつ引っ越したのか、どうしてか、学校は何回転校したのかわからない。うつと、解離症状と、アディクション（自傷行為とアルコール乱用）があって、異性との関係性に問題を抱えています。「解離」というのは、簡単に言うと主体から記憶や意識が切り離れてしまうことで、覚えていない時間帯が彼女にはありました。

彼女の自己認知は、「私は誰にも必要とされていない。私は家族のカウン

セラーをしていないと認められない」というものです。母、兄、父の相談役のようです。そして大学卒業後は医療の専門職について、きちんと働いています。周囲も彼女の抱える困難に気づいていないです。密やかに自傷やアルコールをやっています。彼女とは仕事の研修がきっかけで、思い当ってカウンセリングに来るようになりました。残念なことにこの方は病気で亡くなったのですが、後日兄から「一体どうして亡くなったのでしょうか。カウンセリングに通っていたのはどうしてなのでしょう」と電話がありました。家族ですら全然わかっていない。いかに彼女が孤独だったかがわかります。彼女は病院に行かなかったけどおそらく「複雑性 PTSD」だったのだらうと思います。その逆境的な体験からの影響をたくさん持っていました。

では、病院に行っていたらどうなのでしょう。今は、トラウマの専門的治療というものがあります。だんだん増えてきました。ただ、そこに行けば治るといってもなくて。トラウマへの取り組みは自分で取り組むものです。この作業が、きつかったりする方もいらっしゃいます。トラウマ記憶に触れながら進めるものと、包括的にやるものといくつかありますが、これまでは保険診療内では行われませんでした。一般的な外来診療では PTSD に伴ううつ症状や睡眠障害について行われます。

トラウマ治療の前に、まず生活の安全性の確立を目指します。トラウマに関する心理教育—トラウマってこういうものなのだ、そして私にはこういうことが起きているのかも、という自己理解をすすめます。それも安心・安全な生活を取り戻してからです。まだまだ暴力を振るわれそうな人間関係の中において、トラウマ治療はできません。安全・安心な生活を取り戻して、落ち着いてから専門治療に入ります。

PTSD の専門治療は、幾つかあります。例えば EMDR という眼球運動による脱感作と再処理法。両側性の刺激によって脳の情報処理のプロセスを活性するものです。また、エクスポージャー法は、安全なリラックスした状態でトラウマの場面を語り、その記憶と向き合う方法です。そのうちに安全な記憶として定着していきます。最近だとソマティック・エクスペリエンス—から

だに蓄積されたトラウマの痕跡に注目して、そこに抑圧された感情を感じ取って解放する、といった方法で、注目されています。

これら専門治療はそれを行うセラピストを探し、有料で受ける、という形でした。また、数は多くないですけれども、トラウマサバイバーが活動するピアカウンセリングや自助グループもあります。

だけど皆さん、朗報です。去年診療報酬改定がありまして、PTSD患者に公認心理師が心理支援を行うと、加算される。一応診療報酬化されるようになりました。まだ始まったばかりで、30分以上2年を限度、ということなので十分とは言えませんが、これからは、専門の医師や公認心理師がいれば、PTSDの治療を保険でやるようになっていくのでしょうか。

では、どこからがPTSD、どこから治療が必要なのでしょう。医療を使わないグレーゾーンがあるけれども、どこから病院に行ったほうがいいのか、あるいは要らないのか。そもそも病気の意識はなかなか持ちにくい。特に複雑性PTSDは日常生活の中の経験なので特別な体験としてとらえにくい。PTSDと診断されるには医師がそれを外傷体験と認めるものというハードルがあります。先ほどの事例の方にも、病院を紹介しても「行ったとて」と希望を持っていませんでした。

PTSD向けのワークブックなども今は出版されていて、こういうものに自分で取り組んでいる人もいます。それで少しは楽になったと、少なくとも自己理解は進むのです。そんなふうに取り組んでいる人もいるし、ただただ苦しく生きている人もいます。すべてが病気の診断基準を満たすわけではない。ではその人たちは、そのままでもいいのでしょうか。

これについてアメリカはSAMHSA 薬物乱用精神保健管理局という連邦機関が、トラウマが与える社会への損失を計算したところ、個人が苦しいという問題だけでなく、多大な損失を社会にもたらしていることわかり、公衆衛生上の問題となりました。影響は個人の問題を超えて世代を超えていきます。トラウマの影響によって社会で活動できなかった分、医療や福祉に費やされた分などそれを損失として計算しますからアメリカはすごいなと思います。多

大な社会の損失になるから何とか予防しなければいけないし、トラウマを抱えた人のケアをしなければいけない。少なくとも二次被害を与えないようにしたい。その考え方は日本にも伝わって、個人から社会のレベルまでトラウマの影響に配慮していく、トラウマ・インフォームドケアというのが臨床現場では広がっています。

SAMHSA は子どものトラウマ体験ともいえる小児時代の逆境的体験の影響も調査しました。虐待だけでなく、親の精神疾患・親の依存症やアディクション、親の収監、ひとり親かどうか、ネグレクトの体験を18歳までに幾つ体験しているかというのをスコアにして、この人たちがその後、病気になる率を計算したのです。すごい確率で一アルコール依存7.4倍、薬物乱用が11.3倍、重度の肥満1.6倍、不特定の相手との性交習慣3.2倍、うつ疾患4.5倍、自殺企図が12倍。深刻なメンタルヘルスの問題につながっているというので、やっぱり子ども時代のトラウマは防ぐこと、トラウマのある子どもにはトラウマケアをし、再受傷をしないように社会が見守るべきなのです。

このトラウマ・インフォームドケアですが、アメリカではガイドラインが出されています。日本の場合はまだ、臨床家たちのトラウマの考え方や支援姿勢のようになっています。でも大事なのは、専門家だけが何かするのでなく、みんな理解しようということです。トラウマの影響と、回復の可能性を。特別な、厄介なものと思わないこと。逆に軽々しいものと思わないことが大事です。トラウマの影響による症状に気づくことですね。もちろん本人が理解するという意味もあるのですが、周りも広く理解していきましょう。そして再トラウマ化を防ぐことが大切です。苦しいのにもう一度傷つけるみたいなことをしないということです。

眞子様で言えば、先日また小室さんについてちょっと意地悪なネットニュースが出ました。二次被害になるから「これ、眞子様が見ていないといいな」と本当に思いました。マスコミもそうだし、周りの身近な環境もそうです。心ない言葉、面白がったような言葉。または「もう何回も聞いたよ」という言葉。こういうものも全部、二次被害になります。トラウマに優しい環境を目指すこと

とは、私たち一人一人が心がけることであり、それは自分のためでもあります。誰でも被害を受ける可能性があるのですから。単回性トラウマは単回だけに早く忘れて前へ進めばよいという誤解、複雑性トラウマは、主観的な側面があるので、自分自身の取りようみたいに誤解されるところがあるので、注意したいです。

身近に起きているのはトラウマの影響なのかもしれない。周囲がそう気づいていきましょう。この、“周囲に問題を起こしている困った人”は“トラウマの影響で自身も困っている人”なのでは、と理解する視点を「トラウマメガネ」と言います。これをかけて、人によってささいなことに見える出来事も、本人にとっては大きなトラウマである可能性がある。そこを理解しておくことです。どんなことがあったのか聞いてみたら、「何だ、それぐらいのこと」と思うようなこともあります。だけど本人にとっては生死にかかわる、ものすごく苦しいことなのだ、本人の立場に立って理解しましょう。

トラウマの影響の具体例ですが、何らかのトラウマストレスへ、対処行動でしのいでいることへの理解。自傷行為がまさにそうです。苦しいことがあってとにかくこの感情を早く緩和したい、と一目散に1人になれる場所を探し、そこで手首を切る人もいます。もう考えることを止めたい、と薬をオーバードーズする人もいます。対処行動をすると緩和されるので、一見何でもなさそうに見えます。リストラットやオーバードーズという問題行為だけ止めよ、というのではなく、背景から理解する必要があります。

また、ぼうっとして反応がない。約束の時間が守れない。こういう問題が繰り返されているとその人となり疑われますが、そのぼうっとした反応がないのは、軽い解離—離人感を起こしているかもしれないです。離人感というのは一私は今、ここに立っていますけど、必要があってこれを天井ぐらいに意識を飛ばして、そこからぼうっと自分のことを見ているような感じ。そうやって危機をしのいだのですが、これを他者が見ると、腑抜けた顔に見えるのです。ポカーンとしていて、「なんて顔しているの。集中して」みたいな…そんな表情になったりするのは。もしかすると離人感、軽い解離が起きて

いるのかもしれない。

それから、対応の難しい人に見える。いつまでも同じ話をしている。不安が強すぎて、大げさに見える。この辺は、トラウマのある方が多いです。何回も同じ話をする。これは震災のときにあったのです。何度も「大変だった」と話をして、友達に「もういいじゃない」という感じに対応されてしまった。これも、傷になるのですね。

それから、不安が強すぎて、敏感になっている。何でもかんでも怖いというところで、「不安が強くて面倒くさい人だな」と思われてしまう。これは性格ではなくて、安全でいたい、危険を避けたいという感覚や思いです。こういうことも温かく理解したいところです。その振る舞いや、症状、依存がその人をどんなふうに助けてきたのか—そういうふうに、優しく見てあげるといいかなと思います。

そしてトラウマを依存やアディクションを使って和らげて来たことが板についてしまった依存症の人。私は、もともと依存症支援領域の者なのですが、この領域では「自己治療仮説」というものが現在前提になっています。以前から「依存症の一部の人って、苦しいことの軽減のために飲んでいる」と言われていたけど、2013年に『人はなぜ依存症になるのか』という本が和訳され、これで広まったものです。好きで使っているのではない、自己治療しているのだと理解して、支援しましょうとなっています。断酒治療でも、「断酒、断酒」とする前に、どんなふう飲んで生きてきたか、そうせざるを得なかったか。そこを理解しようというふうに、ちょっと優しい状況になっています。

もう30年以上前、私が初任者時代に経験した事例のエピソードをお話します。アルコール依存症の30代の女性で、若い頃から飲酒してきたので肝機能もボロボロです。子どももいるのに飲んで店では店知り合った男性と駆け落ちしちゃう、という問題があって、戻ってきて夫に殴られる。子どもはネグレクト気味です。母親なのにとすごく問題の人に見られていました。実父母や義父母とも縁が切れていて、子どもは施設に入ったり家に戻ったりでした。

依存症のプログラムは男性ばかりで、その方はほぼ話さなかったの、合

間に私がちょっと話をお聞きしました。私の方が若いし、結婚も出産も未経験なのがよかったのか、姉のように自分のことを話してくれました。この方も子ども時代の記憶があまりなかったのですが、親から虐待・ネグレクトを受けていました。学校ではいじめ被害。高校中退後、スナックで働き始め、男性と関係するようになってからは相手から暴力を受けてきた。「山本さん、男は殴るよ。」—これが彼女の信念ですね。「気をつけな。ずっと殴られてきた。人は私をバカにする、ずっとバカにされてきた。」こういう信念のもと生きてきた。軽度の知的障害があるかもしれないと医師からは聞きました。とにかく彼女は、生きづらさを緩和するかのようにアルコールを使って、男と逃げて、またしらふの世界に戻って来るという方でした。「殴る人」である男性だらけの断酒治療は意味があるのだろうか、新任でもわかりました。「子どものためにもお酒はやめる。でも退院したらレモンサワーを1杯だけ飲むの。」なんて言っていて、結局体がボロボロだったからその後少しして亡くなってしまうのですけど。子どもはどうなったかなって本当に心残りの例です。恐らく背景にトラウマの影響が大きくあったのだろう、でもやはり酒をやめないと死んでしまう、難しいな、と思います。

これは依存症の事例で、「複雑性 PTSD」と名前がついているわけでもないのです。「うつ」や「依存症」という病名がついている人たちの中にもトラウマの影響のある人はいて、話を聞きこんでいかないとわからない場合もある、見ようと思わないと見えないトラウマの影響は“トラウマメガネ”を意識して、理解に努めるといいと思います。

ではここから、トラウマ・インフォームドケアをお話します。このトラウマケアは、治療の話ではなく、広く一般の方たちもこれを理解し、対応する社会を目指しましょう、という広い意味のケアです。SAMHSAは6つの主要原則を挙げています。安全の確保、信頼性と透明性の確保、ピアサポート、周囲と協働・相互性、エンパワメント・意見表明・選択の保証、文化・歴史・ジェンダーに関する問題です。

まずは、「安全性」ということが原則になります。物理的にも身体的にも、

まず安全を図る。それから精神的な安全を図る。安全な人間関係を持つということも含まれます。

2つ目は「信頼性と透明性」が重要になってきます。特に対人関係の中では信用できなくなっていますので、だからこそ私たち周りが信頼する。それから、どうしても指示しなければいけないときは、意味のある力を使いましょう。またそこで再受傷になることを防ぎます。家、学校、医療、職場などで権力ある立場から支配されたら、再受傷になります。それでも先生はある程度指示しなければいけないですから、透明性を保証して、意味がわからずに命令されるというようなことを、避けることです。

3つ目は「ピアサポート」。当事者は当事者の力になります。ピアサポートって、専門家の支援や治療とはまた違う力になるということがわかっています。だからサバイバーとしてのつながりの場を作れるように手助けする。グループを作るとなると、その団体を管理して、継続して—結構エネルギーがかかるので、そこを支援者はお手伝いできるようにします。

4つめは「協働と相互性」。ケアは、してあげるものでなく、上下の関係でもありません。これも安全な関係のためです。指示する形で治療が行われても、それはトラウマ治療にはならないし、上から「私の言うとおりにしてね」という支援も、それは二次被害になりかねない。上下関係のないところで相手のことを教えてもらう、そういう関係を目指すということです。周囲ができることは安全に話を聞くということなのだと思うのです。これは結構力のいることですが。そしてご本人たちが、ご本人たちの力でその体験を強みにしていく。そうすると、それは自分にとっての大切な経験に変わる。生きる上での強い力に変わります。

5つめは本人たちの意見表明を保証し、本人たちが選択をする。これもちょっと例を挙げると、60代の複雑性PTSDの方なのですが、人とうまくいかずに、家族とも離れ1人で暮らしています。日本って入院でもなんでも保証人が必要でしょう。子どもには頼みたくないの、どうしたらいいかというご相談です。お金を払って代理で保証してくれるところと契約をしたいと言うの

で、私はいくつか、知っている弁護士さんや成年後見などをやるようなところを紹介したのですが、「それは情報ありがとう。でも自分で安全性を確認して決めます。」と慎重にしっかり調べなおし、結局銀行が間に入る“おひとりさまサービス”のようなところを選びました。彼女は後見人活動に慣れているところは対等になれるのか疑っていました。支援関係はその人には重いのでしょう。コントロールされるリスクを考えていました。私は「私としてはここが信頼できますよ。」というふうに参加になればと紹介先のパンフレットを渡したけれど、意見表明したり選択をする権利がある。それを私たちは、強く推して言いくくさせてしまっただけだと思っています。

6つ目、「文化・歴史・ジェンダーに関する問題」。歴史的トラウマなどの認識を持ちましようということですね。日本でこれは、多分遅れているのだと思います。戦争トラウマも語られるのが遅い。80年経ってようやくです。歴史だけではいいです。心の傷や、苦しいこと、被害にあったこと、こういうことを恐らく日本は恥感覚一恥ずかしいことは全然ないのに一何か被害者のほうに落ち度や責任があるような感じで、安全に語れない社会なのではないでしょうか。それは多分文化の中のゆがんだ認識の上に生まれている感覚なのかもしれません。そういうものは修正したい。

性暴力がそうですね。性暴力被害者が、「被害者です」「被害を受けました」と声を上げると、必ず揶揄する声が上がります。今ちょうど、父親から性被害を受けたという方の裁判が行われていて、時代も変わってきたと思うのだけれど、まだまだ少ないと思うのです。泣き寝入りのほうが多かったりする。日本は安全に語れない社会で、その大きなものとして、歴史・ジェンダーに関する、文化に関することがあるのだというのを、私たちがまず認めることが大事かなと思います。

では「トラウマに優しい社会を」目指すために、皆さんが第3の安全な他者になるために出来ることをお話します。もちろん自分のケアもしていただきたいし、トラウマのあるかもしれない知人・家族に対して、まずは優しい他者・安全な他者になるために、気をつけることをいくつか。影響を最低限に

するためにどうしていくかという、姿勢みたいなものですが、まず敬意を示す言葉遣い。何もしていなくても、自分について否定的ですので、ちょっと舐めた態度をとられたりとか、馬鹿にされた態度をとられたりということにとっても敏感です。なので、敬意・言葉遣い。それから情報は、相互の情報をちゃんと共有する。隠したり、不誠実な対応を取らないということです。これは安全な関係を保つための、当たり前のことです。そして、できるだけ約束は守る。言質を取ることはしないけれども、「裏切られる」「どうせあてにならない」あるいは「だれも助けてくれない」—私の担当している人じゃないですけど、「助けは来ない」が認知になっていたりします。なので、もし何か約束をしたり、言葉をかけたなら、できるだけそれは果たしてほしい。できないような適当なことは言わないということです。

それから、二次被害を防ぎたい。傷がさらに長引いたり、複雑化したりしますので、自分たちが二次加害をする者にならないために、言葉や態度に気をつけたり、環境の配慮をしたりします。これは今、福祉施設とか病院でも、「できることをやろうよ」と少しずつ知られています。例えば、トラウマを抱えているような方が入院したときに、いくら緊急でも、威圧的・抑圧的な態度はトラウマの症状を引き起こすリマインダーになります。精神科に入院すると、命を守るために頑丈に扉を閉める保護室があるのです。その使い方も、説明をちゃんとしないまま使うと、それはトラウマのある人には二次的な加害になりかねない。「病院の中でまた支配関係を体験することになりかねないのではないか」という視点が精神科に持ち込まれています。一気に、そういうのをやめようということではないのです。命を守る観点で必要なものだと思うので…。でも、自分たちがやっている医療行為や福祉施設の管理も、もしかしたら威圧的になっていないか—こういうことを振り返る。今、福祉の職員や医療の職員は、そういう姿勢をとろうとしています。

ひるがえって学校や地域の組織なども、理不尽なパワーを使わないで運営していく、そういうことができているかどうかです。

それから、ここからは避けるべき対応です。エピソードを聞いて「それ、

大したことないよ」「あるある」というふうで否定したり一般化しないこと。良かれと思って案外、やりがちですが、本人にとっては大変なことなのです。また、「もう忘れなさい」。これは、記憶がトラウマ記憶になってしまうと簡単に遠い記憶にならない、忘れられないのです。忘れられないことを「忘れなさい」と言うことは、「言うな」ということなので、これは言うてはいけないワードです。それから、「前に進もう」「頑張れ」もダメですね。自分では満たすことのできないガス欠の車を走らせることはできません。これができたら、そんなに具合は悪くならない。

それから、例えば性暴力を受けたときに、「なぜ逃げなかったの?」とか、「なぜ反抗しなかったの?」とか。「どうして〇〇したの?」あるいは「しなかったの?」。支配関係に抑圧されてきた人は無力感を学習していて逃げませんし、建設的なことを出来ないのが普通。解離してボーッとすることでやり過ぎている場合もあるし、言葉で説明できないことが多いのです。逃げなかった自分が悪い、という自己否定を強めるだけです。

それから、ちゃんとこちらも知りたいからなのですが、「ぼつぼつじゃなくて、初めからちゃんとわかるように話して」。これは酷です。それができたら、PTSDとは言わない。途切れ途切れなのです。そういうふうで断片的にして、何とか生きてきたのです。こっちが聞き上手になればいい。段階的なぼつりぼつりという情報を得て、私たちが紡げばいい。「こういうことで、こうだったのね」というふうに紡げばいいのです。

だから、トラウマを負ったような、大変なことがあった人たちの話を聞くのは結構難しい。ただただ「うん」「うん」と聞いている。それでもいいのですが、その中で出来事を紡いで聞いていく。こういう聞き方が求められたりします。

あとは、「今度はしっかり注意してね」。これもダメです。注意不足で事件に遭ったわけじゃない。どうしようもなかったことなのです。でも、何かこっちもお守りのように「今度は危ない人に会わないようにしてね」と。無理ですよ。会おうとして会ったわけではない。不可抗力です。痴漢に遭って大変だったという人に、「今度は気をつけなさいよ」と言いますか。被害に遭いたくてあつ

たわけじゃないということです。

一般的に、皆さんの身をおく環境で、いじめやハラスメント、抑圧された関係というものを見抜き、見過ごさない環境を作っていくということ。1人1人がこれをやらないと、見過ごすのは簡単です。見過ごさずに被害者をちゃんと認めていくこと、「あれはちょっとまずいんじゃないか」としていくことが、難しいけれど必要です。

それから、セルフケアです。もし皆さんの中に、医療や福祉現場の方がいたらしゃったら、トラウマのある方に対応している中で「代理受傷」—あたかも自分も事件にあったような苦しさに覆われてしまうことがあります。これはセルフケアで対応できますので、自覚して同僚に話したり、自分自身で気分転換を図ったりを意識して行ってください。

私は、長くこういう相談をしすぎたのか、テレビで子どもの虐待のニュースが見られないのです。苦しくなって無力感に襲われます。生でいろいろ聞きすぎたのだと思うのです。最近も、顔写真つきで子どもにひどい暴行をした親のニュースが挙がっていますが、パッと見ただけで苦しくてテレビを消したり…。私は恐らく多少代理受傷気味なのだと思います。自分の目の前の相談の人には、そこはプロですから、きちんと向き合います。でも、マスコミの虐待のニュースなどには触れないようにしています。

最後に。トラウマを受けたら、もう取り返しのつかない被害を負った存在として生きるのか。治らないのか。これもいくつかの研究がありますが、「ポストトラウマティック・グロウス」(PTG)という言葉があります。トラウマ後も人は成長する。痛みをかばいながら、あるいはその経験をかけがえのない経験にして、それを人の支援に使ったりして人間は成長していくという意味を表します。また、事件や被害に遭った人たちの中で PTSD になる人よりも、このトラウマ後の成長を経験する人のほうが多いというふうにも言われています。

これをすすめるにはどうしたらよいでしょう。やはりトラウマ反応を理解して、不安が軽減されてから、安全な人たちの中で「語る」ことが大事だと思っています。体験談を語り、新たな再生の物語を紡いでいく。「こういう出来

事があって、私は本当に壊滅的な体験をしたけれども、でも今、こんなふう  
にやれていて、今を十分生きている」—こういう話は聞き手がないと、自分  
の頭の中ではそんなふうには語れないのです。聞き手が必要なのです。日ごろ  
の関係の中で、あるいはケアサポートの中で、あるいはカウンセリングなど専  
門的な場で、語りの聞き手になっていく。カギは人。その関係の中で成長が  
あると言われています。

トラウマになったような痛みを知っている人は弱い人なのか—いや、その経  
験は、他者の支援に活用しうる。今苦しい人たちの回復に貢献できます。こ  
うした要素のあることを知っておいていただければと思います。

トラウマはこれを乗り越えたときには意味が変わり、生きる価値を取り戻して  
人生を歩んでいく。生きがいが変わっていくという側面もあります。ヴィクトール・  
フランクルという人を皆さんご存知でしょうか。ユダヤ人で、アウシュビッツの  
収容所から生き延びた方です。収容所で虐待を受けて、悲惨な体験をした  
のですが「人生の意味を見出すことによって、人間は苦しみにも耐えられる。  
その後も成長していける」—そんな風に述べ、ロゴセラピーという人生の意  
味を探索することで回復を目指す心理療法を提唱しました。今も傷を持って  
いらっしゃる方、そのことを覚えておきましょう。トンネルの先は開いている。諦  
めないようにしていきましょう。

最後になりますが、これも私が担当した方で、自分の心象風景を詩にして  
渡してくれたものがあります。皆さんと味わいたいと思います。子どものころか  
ら父親がアルコール依存症で、暴力を受けて育ちました。母親も自分に精  
一杯でネグレクトでした。一時母親は家を出ていたので、きょうだいだけで、  
電気の止められた悲惨な家で生き延びました。この方も医療の専門職につか  
しましたが、解離やいろんな症状も出て、仕事はやめて治療やカウンセリング  
を受けたりしている中で出会った方です。

詩だから、あんまり解釈しない方がいいのですが、自分を傷を負った木に  
例えたものです。木の周辺との関係や旅人との関係を感じてみてください。

しあわせになった大きな木

私はただ、根を張って生きていた  
日の光を浴び 息をし 雨を吸い上げ 葉を茂らせる

ある嵐の夜、雷が私の体を突き抜けた  
もうだめだ、死ぬかと思ったが  
私の思いとは別のところで  
私の体は1秒1秒を生きようとしていた

日の光を浴び 息をし 雨を吸い上げ 葉を茂らせる  
そうやって、幾年も過ぎていった  
私の傷ついた体は、うろになっていた

雨の日には羽を休める鳥たち  
命をはぐくむ  
恋の橋渡しもした  
秘密の宝箱にもなった  
私は幸せだった

日の光を浴び 息をし 雨を吸い上げ 葉を茂らせる  
私は大きな木になっていた

ある日1人の若い旅人が私の根元で足をとめた  
若者は私のうろをただずっと長い間眺めていた  
日が暮れるころ 若者は  
私の太い幹を両手で抱きしめ、頬ずりをし、キスをした  
「君はえらいね よく頑張って生きてきたね」

そうつぶやきながら

私は思い出した  
ずいぶん前の嵐の夜を  
そしてうろになるまでの日々を  
若者よ 君はわかってくれるんだね  
あの日々を  
1人ぼっちで生きつないだ日々を  
君は知っているんだね

私はもう1人ではなかった  
昔も  
今も  
これからも

私は幸せな大きな木になっていた

<文献>

- ・「心的外傷と回復」 ジュディス・ハーマン, みすず書房, 1996
- ・「子どもたちに見られる心的トラウマ: チャウチラスクールバス誘拐事件についての観察」  
日本嗜癡行動学会誌 / 家族機能研究所 編 16 (1), 1999
- ・「トラウマと心の傷に関する研究の動向と展望」 池田龍也他, 広島大学心理学研究 13, 2013
- ・「発達性トラウマ障害と複雑性 PTSD の治療」 杉山登志郎, 誠信書房, 2019
- ・「子どもの「逆境」を救え ACE (小児期逆境体験) を乗り越える科学とケア」  
若林 巴子, 日本評論社, 2024
- ・「人はなぜ依存症になるのか」 エドワード・J・カンツィアン他, 星和書店, 2013
- ・SAMHSA トラウマ概念とトラウマインフォームドアプローチのための手引き  
[https://www.j-hits.org/\\_files/00127462/5samhsa.pdf](https://www.j-hits.org/_files/00127462/5samhsa.pdf)

## 第4章 精神障害者の福祉対策

### ♡精神障害者の社会復帰の推進

私たちの社会には、寝たきりのお年寄りや心身に障害を持つ人々がいます。そうした「すべての人たちが社会の一員として認められ、生き生きと住める社会が普通の社会である」という考え方が、昭和56年から10年間にわたって展開された「国際障害者年」の「障害者の完全参加と平等」を具体的に進めるノーマライゼーションと言われる考え方です。

#### —社会復帰に向けての基本的な考え方—

1. すべての障害者は、個人の尊厳が重んじられ、ふさわしい処遇を保障される権利を有する。
2. すべての障害者は、家庭・学校・職場・地域の社会の中で、可能な限りその能力を生かして社会・経済・文化活動に参加する権利を有し、かつ平等に諸権利を享受する権利を有する。
3. すべての障害者は、みずからの生活を人生の主人公としてみずから選択し、決定する権利を有する。

精神障害者も、社会復帰に向けてのサービスをこうした基本的な考え方に基づいて受けられるべきだと考えます。

## ♡船橋市の精神障害者はどのくらいいるか

船橋市精神保健福祉推進協議会では、昭和 63 年に、船橋市民の中にどのくらいの心の病を持つ人々がおり、どのような状況にあるのか、また、どのようなことを望んでいるのか、実態調査をしました。

その結果は、次のとおりでした。

船橋市在住の精神障害者は、  
外来通院者 約 4,000 人（人口比率 0.8%）  
入院者 約 1,000 人（人口比率 0.2%）  
合計 約 5,000 人（人口比率 1.0%）  
また、福祉対策を必要とする精神障害回復者は、  
約 600 人（人口比率 0.12%）  
（入院 400 人、外来 200 人）

船橋市の精神障害者基礎調査（昭和 63 年 8 月）より

なお、令和 7 年 3 月 31 日時点で

自立支援医療費（精神通院医療）受給者数	11,669 人
精神障害者保健福祉手帳所持者	7,738 人
1 級	709 人
2 級	4,352 人
3 級	2,677 人

となっており、精神保健福祉対策の充実が求められます。

※常住人口 649,493 人（R7.4.1 現在）

## ♡福祉対策のあゆみ

精神障害者が、社会に参加していくためには、〔住むところ〕〔働くところ〕〔支えてくれる組織〕この3つが基本になります。

平成17年11月7日に公布された「障害者自立支援法（平成25年4月からは障害者総合支援法）」の施行に伴い、「精神保健及び精神障害者の福祉に関する法律」の福祉事業や施設が、一部の事業、施設を除き、平成18年4月から順次、この法律に基づく障害福祉サービスへ転換していきました。また平成24年6月27日に「地域社会における共生の実現に向けて新たな障害保健福祉施策を講ずるための関係法律の整備に関する法律」が公布されました。

〔支えてくれる組織〕として、昭和61年に船橋市精神保健福祉推進協議会が発足し、精神障害者への福祉施策の推進と市民の精神保健の増進のための様々な問題について協議したり、事業に取り組んだりしています。平成8年には、当協議会の行なった提言をもとに、相談事業や日常生活支援事業を行う船橋こころの福祉センター「オアシス」が開設されました。

平成11年に精神保健福祉法の改正により、同施設が法内施設となったことから、船橋こころの福祉センター「オアシス」の事業等を船橋市が主体となり、施設を拡大改修し、「船橋市地域生活支援センター」が、平成13年10月1日に開設されました。

平成18年10月1日には、障害者自立支援法に基づく地域活動支援センターI型の事業を実施する施設として「船橋市地域活動支援センター」となりました。また、障害者自立支援法に基づく身体・知的・精神その他すべての障害者（児）と家族・関係者の方の障害者専門の相談窓口として、「ふらっと船橋」が平成18年10月1日に開設されました。

地域活動支援センターⅢ型の事業を実施する施設として、平成19年1月1日には、共同作業所「こんぼーる」が地域活動支援センター「こんぼーる」に、平成19年10月1日には、みなと会福祉共同作業所が地域活動支援センター「casa みなと」になりました。（平成28年4月に就労継続支援B型施設に移行。）

平成20年4月には福祉作業所「アーモ」が、地域活動支援センター「アーモ」となり、「こんぼーる PIO」が新たに地域活動支援センターとして誕生しました。

平成21年11月には地域活動支援センター「カレーサ」が新規開設。平成22年4月には地域活動支援センター「こんぼーる」と「こんぼーる PIO」が統合し、就労継続支援B型施設に移行しました。また、平成22年6月には、希望の鐘福祉作業所が地域活動支援センター「希望の鐘」となり、これをもって船橋市内における精神の作業所は障害者自立支援法に基づく施設となりました。

そのほかの望まれる施策としては、

- ①精神保健福祉ボランティア養成の充実
- ②精神保健福祉に係わる事業や行事への市民の積極的参加などがあります。

これらについて、船橋市精神保健福祉推進協議会としても引き続き推進していきたいと思っています。

## ♡精神保健福祉法の一部を改正する法律の施行について

標記法律については、平成 26 年 4 月 1 日に施行され、保護者制度の廃止や医療保護入院の見直し、精神医療審査会に関する見直しを行いました。また令和 5 年 4 月 1 日にも法改正が行われ、医療保護入院の見直し、入院患者への告知に関する見直し、指定医新規申請要件の見直しが行われました。そして令和 6 年 4 月 1 日の法改正では、自治体の相談支援の対象の見直し、精神科病院従事者による障害者虐待の通報の義務化、医療保護入院の見直し、地域生活への移行を促進するための措置などが規定されました。

(平成 26 年 4 月 1 日施行の内容)

### (1) 保護者制度の廃止

主に家族がなる保護者は、精神障害者に治療を受けさせる義務等が課されているが、家族の高齢化等に伴い、負担が大きくなっている等の理由から、保護者に関する規定を削除する。

### (2) 医療保護入院の見直し

- ① 医療保護入院における保護者の同意要件を外し、家族等(※)のうちいずれかの者の同意を要件とする。

※配偶者、親権者、扶養義務者、後見人又は保佐人。

該当者がいない場合等は、市町村長が同意の判断を行う。

- ② 精神科病院の管理者に以下を義務付ける。

- ・医療保護入院者の退院後の生活環境に関する相談及び指導を行う者(精神保健福祉士等)の選任
- ・地域援助事業者(入院者本人や家族からの相談に応じ必要な情報提供等を行う相談支援事業者等)との連携
- ・退院促進のための体制整備。

(3) 精神医療審査会に関する見直し

- ① 精神医療審査会の委員として、「精神障害者の保健又は福祉に関し学識経験を有する者」を規定する（平成28年4月1日施行）。
- ② 精神医療審査会に対し、退院等の請求をできる者として、入院者本人とともに、家族等を規定する。

(令和5年4月1日施行の内容)

(1) 医療保護入院の見直し

- ・医療保護入院の同意や退院請求を行うことができる家族等からDVや虐待の加害者を除く。

(2) 入院患者への告知に関する見直し

- ・措置入院や緊急措置入院、医療保護入院を行う患者への告知について、患者本人およびその家族にも告知する。

(3) 指定医新規申請要件の見直し

- ・指定医の新規申請をする場合、指定医研修受講後1年以内の申請から3年以内の申請に延長する。

(令和6年4月1日施行の内容)

(1) 自治体の相談支援の対象の見直し

- ・精神障害者のほか、保健、医療、福祉、住まい、就労その他日常生活に係る精神保健に課題を抱える者も対象とする。

(2) 精神科病院従事者による障害者虐待通報の義務化

- ・精神科病院内で業務従事者による障害者虐待を発見した場合は、誰もが都道府県に通報しなければならない。

(3) 医療保護入院の見直し

- ・医療保護入院の入院期間は、最大6か月以内となる。ただし、

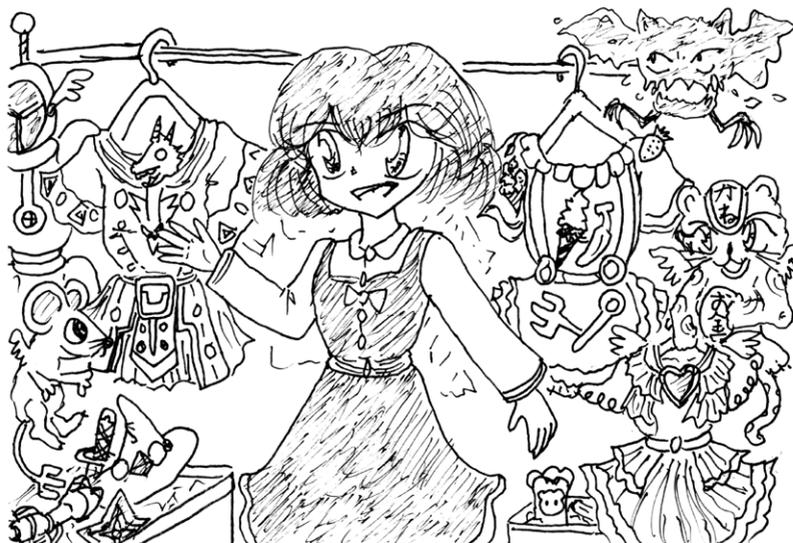
指定医の診察の結果引き続き入院の必要性があると判断した場合に限り、入院期間の更新が可能。

- ・医療保護入院を同意する家族等のうち同意・不同意の意思表示を行わない家族については同意を行わないものとし、他の家族等が同意を行うものとする。

(4) 地域生活への移行を促進するための措置

- ・精神科病院又は指定病院の管理者に以下を義務付ける。

- ①措置入院者の退院後の生活環境に関する相談及び指導を行う者（精神保健福祉士等）の選任。選任を受けた者は、退院後の生活環境の相談や必要な助言や援助等を行う。
- ②入院者本人や家族等から求めがあった場合や必要と認められる場合は、地域援助事業者（入院者本人や家族等からの相談に応じ必要な情報提供等を行う相談支援事業者等）を紹介する。



## ♡精神障害者保健福祉手帳について

精神障害者保健福祉手帳は、一定程度の精神障害の状態にあることを認定するものです。手帳を取得すると、所得税・住民税など税制上の控除や障害者雇用の対象になります。その他、重度心身障害者医療費助成制度（1級のみ。詳細はP79をご覧ください。）、精神障害者入院医療費の助成（詳細はP82をご覧ください。）、鉄道（※）・バスや国内線航空運賃の割引、公共施設使用料の減免、自動車税等の減免措置（1級のみ）、NHK受信料の免除（半額もしくは全額）、福祉タクシー利用料金の助成（1級のみ）等が受けられる場合があります。

※令和7年4月1日から東日本旅客鉄道株式会社等の旅客運賃の割引制度の対象になりました。詳しくは各鉄道会社営業所または各駅へお問い合わせください。

手帳の有効期限は申請から2年間です。2年毎に更新が必要です。

申請方法は、(1)手帳用診断書による申請と、(2)障害者年金証書による申請の2通りで、それぞれ必要書類が異なります。

### 《必要書類》

#### (1) 手帳用診断書による申請

- ①申請書 ②写真1枚（縦4cm×横3cm）
- ③県指定の手帳用診断書 ④マイナンバー関係書類

#### (2) 精神障害により年金を受けている方で年金証書での申請

- ①申請書 ②写真1枚（縦4cm×横3cm）
- ③※同意書（年金照会用） ④マイナンバー関係書類

※千葉県が障害年金の支給状況の調査を行います。お手元の障害年金の証書または直近の振込通知書を参考に同意書の必要事項をご記入ください。

### 問い合わせ先・申請先

〒273-8501 船橋市湊町 2-10-25

船橋市障害福祉課精神医療係（市役所 2階）

**TEL** 047（436）2729

**FAX** 047（433）5566

Email:shogaifukushi@city.funabashi.lg.jp

郵送または窓口で申請を受け付けます。

※窓口は混み合う場合があるため郵送での申請をお勧めします。  
申請書類一式をお送りいたしますのでお手数ですが障害福祉課精神医療係（問い合わせ先）までご連絡ください。



## ♡ 自立支援医療制度について

自立支援医療（精神通院医療）制度は、精神の疾患により通院治療を受けている方が、指定医療機関で保険診療を受けた際に、医療費の一部を公費で負担する制度です。自己負担額が医療費の1割となり、更に疾病の程度や保険世帯の所得の状況に応じて、月の負担上限額が設けられます。有効期間は最長1年間で、継続する場合、有効期間満了日の3カ月前から有効期間満了日までに再認定（更新）の手続きが必要です。

### 《申請に必要なもの》

①申請書 ②同意書

③千葉県指定の精神通院医療用診断書（※1）

④加入医療保険の情報がわかるもの（※2）

⑤マイナンバー関連書類

（※1）千葉県指定の精神障害者保健福祉手帳用診断書を使い、精神障害者保健福祉手帳と同時に申請する場合、精神通院医療用診断書は不要です。また2年目の再認定（更新）の際は診断書の提出は不要です。

（※2）加入医療保険の資格情報がわかる書類（資格確認書のコピー、マイナポータル画面を印刷したものなど）

なお国民健康保険及び後期高齢者医療制度の場合は同一保険世帯員全員分の情報が必要です。

## 《自己負担額》

世帯所得状況（※1）	自己負担額
生活保護世帯	0円
市民税非課税世帯 本人収入80万円（※2） 以下	1割負担 月負担上限額2,500円
市民税非課税世帯 本人収入80万円超	1割負担 月負担上限額5,000円
市民税（所得割） 3万3千円未満	【「重度かつ継続」（※3）に該当】 1割負担 月の負担上限額5,000円
	「重度かつ継続」（※3）に該当しない 場合は1割負担（上限なし）
市民税（所得割） 3万3千円以上 ～23万5千円未満	【「重度かつ継続」（※3）に該当】 1割負担 / 月の負担上限額10,000円
	「重度かつ継続」（※3）に該当しない 場合は1割負担（上限なし）
市民税（所得割） 23万5千円以上	【「重度かつ継続」（※3）に該当】 1割負担 月の負担上限額20,000円
	「重度かつ継続」（※3）に該当しない 場合は公費負担の対象外

（※1）「世帯」は、受診者と同じ医療保険に加入する方々が、同一世帯となります。

（※2）障害等級2級の年金額に準じる。

（※3）「重度かつ継続」の対象範囲

・統合失調症、躁うつ病・うつ病、てんかん、認知症等の脳機

能障害、薬物関連障害（依存症等）などの方。または、3年以上の精神医療の経験を有する医師によって、集中的・継続的な通院治療を要すると判断された方。

- ・医療保険の高額療養費で多数該当の方。

#### 《その他》

- ・自立支援医療（精神通院）の対象となるのは、原則として1医療機関・1薬局です。複数の医療機関の受診は、医療の重複がなく、主治医の指示によるデイケア、検査等に限られません。
- ・自立支援医療（精神通院）を継続して利用する場合、再認定（更新）申請をする必要があります。市役所から再認定（更新）の案内等はありませんので再認定（更新）を希望される方は有効期間満了日の3カ月前から有効期間満了日までの間に忘れずに申請してください。

#### 問い合わせ先・申請先

〒273-8501 船橋市湊町2-10-25

船橋市障害福祉課精神医療係（市役所2階）

**TEL** 047（436）2729

**FAX** 047（433）5566

Email [shogaifukushi@city.funabashi.lg.jp](mailto:shogaifukushi@city.funabashi.lg.jp)

郵送または窓口で申請を受け付けます。

※窓口は混み合う場合があるため郵送での申請をお勧めします。申請書類一式をお送りいたしますのでお手数ですが障害福祉課精神医療係（問い合わせ先）までご連絡ください。

## ♡ 重度心身障害者医療費助成制度について

令和2年8月1日より、これまで身体障害者と知的障害者が対象だった「重度心身障害者医療費助成制度」に、精神障害者保健福祉手帳1級所持者（年齢制限等あり）が加わりました。

この制度は、重度心身障害者が保険診療（医療保険）を受けた際の医療費を助成するものです。

医療機関の窓口で、マイナ保険証や資格確認書により加入保険の資格確認を受け、市から交付される受給券を提示することで、一定の自己負担金にて受診することができます。

< 自己負担金 >

課税区分	通院	入院	薬局
市町村民税所得割課税世帯	1回 300円	1日 300円	無料
市町村民税所得割非課税世帯	無料	無料	無料

※千葉県外の医療機関にて受診された場合は償還払いでの助成となります。

※自立支援医療や難病医療等、他の公費負担制度を利用されている方は、医療機関の窓口に必ず両方の受給券を提示してください。

例) 自立支援医療(月額上限5,000円)をお持ちの方

通院回数 (1ヵ月)	総医療費	一部負担金 (自立支援医療提示)	自己負担金 (更に受給券も提示)
1回目	25,000円	2,500円	300円
2回目	25,000円	2,500円	300円
3回目	25,000円	0円	0円
4回目	25,000円	0円	0円

上記の場合、自立支援医療を提示しないと、自己負担金の支払回数が増えてしまいます。

## ①対象者

### 該当要件

- ・ 64歳までに精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けた方
- ※ 65歳以上で手帳を取得された方は対象外です。(65歳になる前から引き続いて認定を受けている方を除く)
- ※ 一度、手帳の等級が該当以外の等級となり、その後に65歳以上で再度1級になった場合も対象外です。

### 所得要件

- ・ 世帯（医療保険世帯）の市町村民税所得割額の合計が、23万5千円未満
- ※ 所得要件の計算にあたっては、寄附金等税額控除なども加算されます。

## ②助成を受けるまでの流れ

### 初回の申請

- ・ 受給資格の認定（所得判定）が必要となるため、「船橋市重度心身障害者医療費助成受給資格認定申請書」と「加入保険の資格情報がわかる書類」（資格確認書のコピー、マイナポータル画面を印刷したものなど）をご提出いただきます。
- ※ その年度の市町村民税の申告をしてない場合は、所得要件の判定ができませんので、必ず申告を済ませてください。  
また、収入が無い方も申告が必要です。

## 【申請場所】



- ・市役所 2階 障害福祉課
- ・船橋駅前総合窓口センター（フェイスビル5階13番窓口）
- ・各出張所・連絡所福祉ガイドコーナー（書類回送サービス）

- ・申請後、認定となった方には「船橋市重度心身障害者医療費助成受給券」を送付します。（約1か月～1か月半後）所得超過等により非該当となった方には、その旨を通知いたします。

※助成開始日から受給券が届くまでの間に医療機関で自己負担分の支払いをした場合、償還払いにて助成いたしますので、必ず領収書を保管しておいてください。助成開始日（原則、手帳の申請日）につきましては、受給券と一緒に通知します。

### 問い合わせ先

船橋市障害福祉課 給付事業係

**TEL** 047（436）2308

**FAX** 047（433）5566

Email:shogai-kyufu@city.funabashi.lg.jp

## ♡精神障害者入院医療費の助成について

精神疾患の治療で入院した場合、保険診療による自己負担額の一部を助成します。なお、精神疾患（躁うつ病・統合失調症・てんかんなど）の治療に直接関わらない入院の場合や、他の制度の助成を受けている場合等は、助成の対象とはなりませんのでご注意ください。

### 《対象の方》

◎市内に住民登録があり、精神保健及び精神障害者福祉に関する法律第5条第1項に規定する統合失調症、精神作用物質による急性中毒又はその依存症、その他の精神疾患を有し、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方。

※重度心身障害者医療費助成制度を受けている方は対象外となります。

### 《助成額》

保険診療による自己負担額の一部（月額16,000円が上限）

なお、入院月から2年を経過したものは、対象外となります。

※自己負担額は、医療保険から支給される分（高額療養費、附加給付金等）と入院時食事代等を除いた金額となります。

### 《必要書類》

- ① 申請書
- ② 加入医療保険の情報がわかるもの（※1）
- ③ 精神疾患の保険診療が確認できる領収書（※2）または所定の証明書
- ④ 銀行口座のわかるもの（通帳・キャッシュカード等、コピー可）
- ⑤ 精神障害者保健福祉手帳（コピー可）

- (※1) 加入医療保険の資格情報がわかる書類（資格確認書のコピー、マイナポータル画面を印刷したものなど）
- (※2) レシートなど簡易な領収書は不可。ただし、受診者名、医療機関名、診療日、保険総点数、自己負担額が記載されていれば可。

**問い合わせ先・申請先**

船橋市障害福祉課精神医療係（市役所2階）

**TEL** 047（436）2729

**FAX** 047（433）5566

Email: shogaifukushi@city.funabashi.lg.jp

**【郵送申請】**

〒273-8501 船橋市湊町2丁目10番25号  
船橋市障害福祉課精神医療係

**【窓口申請】**

船橋市役所2階 障害福祉課  
船橋駅前総合窓口センター（フェイスビル5階13番窓口）  
各出張所・連絡所福祉ガイドコーナー（書類回送サービス）  
※ 新規申請は各出張所・連絡所では受付不可

## ♡障害者総合支援法について

「地域社会における共生の実現に向けて新たな障害保健福祉施策を講ずるための関係法律の整備に関する法律」が、平成24年6月27日に公布されました。

この法律は、地域社会における共生を実現するため、社会的障壁の除去に資するように、地域社会の側での働きかけの強化、地域における自発的な取組支援、成年後見制度の利用促進及び意思疎通支援の強化を目的としています。

この法律が公布されたことにより、以下のとおり段階的に障害保健福祉施策の見直しが行われました。

### 【平成25年4月施行】

- ▶ 「障害者自立支援法」を「障害者の日常生活及び社会的生活を総合的に支援するための法律」（障害者総合支援法）とし障害者基本法を踏まえた基本理念の創設や、目的規定の見直しを行うこと
- ▶ 「制度の谷間のない支援」を提供する観点から、障害者の定義に難病などを追加すること

### 【平成26年4月施行】

- ▶ 「障害程度区分」を、必要とされる標準的な支援の度合を総合的に示す「障害支援区分」に変更すること
- ▶ 「重度訪問介護」の対象を拡大することや、「ケアホーム」を「グループホーム」に一元化すること

### 【平成30年4月施行】

- ▶ 「自立生活援助」及び「就労定着支援」が新たなサービスとして創設

また、同法が改正され、障害者本人が就労先・働き方について、本人の希望、就労能力や適性等にあった選択を支援する「就労選択支援」が創設され、令和7年10月より開始されました。

## 《精神障害者が利用できる障害福祉サービス等》

「障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律（通称：障害者総合支援法）」により、ホームヘルプサービス（居宅介護）など、障害者が自立した日常生活を営むことができるように、障害福祉サービス等に係る給付を行います。

大きくは、次の2つのサービスに分けられます。

### (1) 障害福祉サービス

障害の状況や勘案すべき事項を踏まえ、個別に支給決定するサービスで、「介護給付」、「訓練等給付」、「地域相談支援給付」、「計画相談支援給付」からなります。

### (2) 地域生活支援事業

市町村は、地域で生活する障害のある人のニーズを踏まえ、地域の実情に合わせたサービスを提供します。

（主なサービス）

#### ・移動支援事業

屋外での移動が困難な障害者・児が、社会生活上必要不可欠な外出、余暇活動等の社会参加のための外出及び通学通所の送迎の支援を受けた場合に、その費用の一部を支給します。

#### ・日中一時支援事業

障害者・児の日中における活動の場を確保するとともに、家族の就労支援や一時的な休息を目的とした見守り等の支援を受けた場合に、その費用の一部を支給します。

・日常生活用具費の支給

障害児・者の日常生活の向上を図るため、日常生活用具の購入に係る費用を支給します。

◎ **次の書類のいずれかの交付を受けている方が対象です。**

- ① 精神障害者保健福祉手帳
- ② 精神障害を事由とする年金を現に受けていることを証明する書類（国民年金、厚生年金などの年金証書等）
- ③ 精神障害を事由とする特別障害給付金を現に受けていることを証明する書類
- ④ 自立支援医療受給者証（精神通院医療に限る）
- ⑤ 医師の診断書（原則として主治医が記載し、国際疾病分類 ICD-10 コードを記載するなど精神障害者であることが確認できる内容であること）

※サービスによって対象要件が異なります。

◎ **障害者総合支援法のサービスに関する Q&A**

Q1. 掃除や洗濯や料理などの家事が思うようにできません。何か利用できるサービスはありますか。

A1. 介護給付のサービスに位置付けられている「居宅介護」を利用することで、ホームヘルパーに訪問してもらい家事の援助や、買い物の代行の支援を受けることができます。

**Q2. 退院後、一人暮らしをする自信がありません。**

A2. 訓練等給付のサービスに位置付けられている「共同生活援助」を利用することで、グループホームに入居し、食事の世話などの援助や自立生活に向けての支援を受けることができます。

**Q3. 精神障害がある息子と暮らしていますが、入院のため一週間くらい私有家を離れなければなりません。息子を一人にしておくのが心配です。**

A3. 介護給付のサービスに位置付けられている「短期入所」を利用することで、息子さんが施設で一時的に宿泊することができます。また、宿泊を必要としない場合は、地域生活支援事業に位置付けられている「障害者等日中一時支援事業」等を利用することができます。

**Q4. 精神障害がある息子と外出したいのですが、特定の刺激で、パニック等の行動障害や、不安のために外出できないことがあります。**

A4. 一定の要件を満たす方は、介護給付のサービスに位置付けられている「行動援護」を利用することで、外出前に外出先や経路等の説明や、外出中の行動障害への対応等をヘルパーが行います。また、要件に該当しない方も、地域生活支援事業に位置付けられている「障害者等移動支援事業」を利用することができます。

Q5. 病院の先生から、そろそろ就労を考えても良いとのお話がありました。でも、まだ就労には不安があります。

A5. 就労の支援として、訓練等給付に位置付けられている「就労選択支援」、「就労移行支援」、「就労継続支援 A 型」及び「就労継続支援 B 型」というサービスがあります。ご本人の状態に応じてご利用いただけます。

Q6. 障害福祉サービス等は、どうしたら受けられますか。

A6. 以下の手順により、お手続きを進めることになります。

- ①障害福祉課（相談支援係）に相談・申請します。
- ②指定特定相談支援事業所に「サービス等利用計画」の作成を依頼します（ご自身や家族等が作成する「セルフプラン」もあります）。
- ③本人・保護者等の立会者が、聞き取り調査を受けます。
- ④審査会で審査・判定し、市が障害支援区分を認定します（訓練等給付及び地域生活支援事業では、行いません）。
- ⑤障害福祉サービスでは、サービス等利用計画の内容に基づき、サービスの支給量等が記載された「障害福祉サービス等受給者証」が交付されます（移動支援事業及び日中一時支援事業では「船橋市地域生活支援サービス事業受給者証」が交付されます）。
- ⑥利用するサービスを提供する事業所を選び、利用契約を結びます（介護給付は障害支援区分が認定されてから、訓練等給付は聞き取り調査日の翌開庁日から、地域生活支援事業は申請日からご利用いただけます）。

Q7. 障害福祉サービス等を受ける場合、利用料はどのくらいですか。また、事業所はどこですか。

A7. サービスの利用料は、世帯の収入によりひと月に支払う利用者負担額の上限が設定されます（下記掲載）。ただし、ひと月のサービス費用の1割が利用者負担額の上限よりも低い場合は、サービス費用の1割を支払う事となります。なお、特定相談支援事業所や居宅介護事業所などの事業所一覧は、市のホームページから見る事ができるほか、障害福祉課でもお渡ししています。

◎ 障害福祉サービス等の負担上限月額

所得区分		障害福祉サービス費	地域生活支援事業	
			移動支援 日中一時支援	
生活保護		0円	0円	
市町村民税非課税世帯		0円	0円	
市町村民税課税世帯	障害者	所得割 16万円未満	9,300円	9,300円
		所得割 16万円以上	37,200円	37,200円
	障害児	所得割 28万円未満	4,600円	4,600円
		所得割 28万円以上	37,200円	37,200円

※ ここで言う「世帯」とは、障害者（18歳以上）にあつては「本人及び配偶者」を言い、障害児（18歳未満）にあつては「住民票の世帯」と同一になります。

### ◎ 申請に関する相談窓口

- ・ 介護給付は、申請（聞き取り調査）してから利用開始まで、約2ヶ月かかります。
- ・ 訓練等給付は、申請（聞き取り調査）してから受給者証の送付まで、約1ヶ月かかります。
- ・ 詳しくは、下記までお問い合わせください。

船橋市障害福祉課 相談支援係

**TEL** 047 (436) 2343

**FAX** 047 (433) 5566



## サービス等利用計画の作成について（ご案内）

障害福祉サービスの利用にあたっては、サービス等利用計画（以下「利用計画」）の作成が必要です。専門の知識を有する相談支援専門員が作成する「利用計画」と、本人や家族が作成する「セルフプラン」があります。計画作成やその後の見直し等について、障害者本人が費用を負担することはありません。

### ●相談支援専門員が作成する場合

#### 1 事業所を選ぶ

指定特定相談支援事業所（次ページに掲載）から、利用計画を作成してもらう事業所を選びます。

#### 2 利用計画の作成依頼

選んだ事業所に電話等で連絡し、利用計画の作成を依頼します。（待機者が多いなど混雑の場合は、他の事業所に連絡します。セルフプランは、下欄参照。）

#### 3 相談支援専門員と面談

契約締結後、相談支援専門員が自宅訪問等により、現在の生活状況やサービス利用の意向等を聞き取ります（これを「アセスメント」と言います）。

#### 4 利用計画の完成

相談支援専門員は、アセスメントの結果を踏まえ、利用計画を作成します。最終的に利用計画は、本人又は家族の同意を経て完成となります。完成した利用計画は、事業所から船橋市（障害福祉課）に提出されます。

#### 5 受給者証の交付

障害福祉課は、提出された利用計画をもとに、障害福祉サービス等受給者証を発行します。

#### 6 モニタリング

利用計画の作成後は、一定期間ごとに、事業所がサービス利用状況等の検証を行い、必要に応じて利用計画を見直します（これを「モニタリング」と言います）。

### ●セルフプランを作成する場合

通所（就労移行支援、自立訓練など）だけ、短期入所だけの利用など、一つのサービスのみ利用している場合や、自分でサービス利用の調整ができる場合は、本人又は家族が記入する「サービス等利用計画案（セルフプラン）兼作成届出書」の提出により、事業所が作成する利用計画に代えることができます。

→ セルフプランの用紙は、船橋市（障害福祉課）にご連絡頂ければ郵送します。

また、船橋市のホームページからもダウンロードできます。

「サービス等利用計画について」

アドレス：<https://www.city.funabashi.lg.jp/kenkou/shougaisha/003/01/9999.html>

◎指定特定相談支援事業所

令和7年12月現在

事業所名称	事業所住所	電話番号	FAX 番号	身体	知的	精神	難病
船橋市地域活動支援センター	千葉県船橋市北本町 1-16-55 船橋市保健福祉センター 3 階	047-409-2487	047-409-1948			○	
相談支援事業所 Ciel	千葉県船橋市習志野台 1-6-7 LIGHTS207	047-494-8275	047-752-9346	○	○		
しゅくれ相談支援事業所	千葉県船橋市二和東 3-9-51	047-404-1555	047-404-1629	○	○	○	○
ほっと相談室ふなばし	千葉県船橋市前貝塚町 577-6	090-2418-1515	047-404-2334	○	○	○	○
相談支援エール	千葉県船橋市芝山 3-10-2-106	047-456-8552	047-436-8912	○	○	○	○
そよ風ひろば和	千葉県船橋市前原東 1-16-1 ベルメゾン 204	047-409-3306	047-409-7128	○	○	○	○
相談支援事業所クルー	千葉県船橋市本中山 2-22-14-3	047-712-7938	047-712-7938	○	○	○	○
障がい者計画相談支援 with you	千葉県船橋市東船橋 4-29-5 ジュネスヒルズ 201	047-407-3903	047-407-4320	○	○	○	○
相談支援事業所あんど	千葉県船橋市湊町 2-5-4 藤代ビル 302	047-404-1940	047-404-1930	○	○	○	○
相談支援事業所じらふ	千葉県船橋市中野木 1-21-1 セイワハイツ 101	047-750-7611	047-419-4119	○	○	○	○
のい	千葉県船橋市湊町 2-5-4 藤代ビル 201 号室	047-404-7067	047-404-8478	○	○	○	○
丸美ライフサービス	千葉県船橋市本町 2-26-21	047-420-8485	047-432-6280	○	○	○	
株式会社朝日ケアコンサルタント「テレサ会」船橋事業所	千葉県船橋市高根台 3-15-5 3F	047-469-3128	047-469-3198	○	○	○	○
公益財団法人船橋市福祉サービス公社	千葉県船橋市本町 2-7-8 船橋市福祉ビル 4 F	047-436-2832	047-420-7073	○	○	○	○
ともにハート相談支援事業所	千葉県船橋市行田 1-48-19 ニューオータム 102	047-468-8759	047-401-4270	○	○	○	○
障がい者計画相談支援みらい	千葉県船橋市三山 7-4-20	047-412-3890	047-412-3890	○	○	○	
のまる	千葉県船橋市車方町 549	047-456-7361	047-456-7361		○		
魔法のランプ	千葉県船橋市二和西 5-10-1 けいよう内	047-402-4501	047-402-4501		○		
相談支援センター えみゆーむ	千葉県船橋市新高根 4-7-7	047-401-1348	047-401-1349	○	○	○	○
相談支援センターラフト	千葉県船橋市習志野台 1-11-4 三和医療ビル 2 階	047-401-0740	047-401-0278	○	○	○	○

事業所名称	事業所住所	電話番号	FAX 番号	身体	知的	精神	難病
相談支援事業所 なつみのはな	千葉県船橋市夏見台 4-23-13	047- 401-6856	047- 401-6857	○	○	○	○
ヴェルフ藤原	千葉県船橋市藤原 3-2-15 西部福祉会館内 1 階	047- 430-7836	047- 407-1579	○			
誠光園	千葉県船橋市小野田町 769-18	047- 457-6636	047- 457-6637	○			
相談支援事業所 大久保学園	千葉県船橋市豊富町 690-13	047- 404-1480	047- 404-1481		○		
才和相談支援センター	千葉県船橋市二和東 2-1-3	047- 436-8005	047- 436-8005	○	○	○	○
カム・トゥルー サポートセンター	千葉県船橋市前原東 4-21-9	047- 477-0669	047- 405-2490		○	○	
るぶらん	千葉県船橋市高根台 6-41- 13-101	080- 6960-5651	047- 419-1643	○	○	○	○
指定特定相談支援 事業所わかば	千葉県船橋市飯山満町 3-1525-6 shushu ビル 202 号室	047- 462-1886	047- 440-8872	○	○	○	○
WAVEふなばし	千葉県船橋市南本町 8-25 ラックス船橋	047- 432-4554	047- 432-4565	○	○	○	○
Fぶらんにんぐ	千葉県船橋市海神 1-31-31 ジュネス海神 101	047- 404-6707	047- 495-6776	○	○	○	○
あすてっぶ	千葉県船橋市本郷町 439-2 グランデュール本郷	047- 711-1209	047- 711-1209		○		
相談支援事業所アシスト	千葉県船橋市松が丘 4-56-5	047- 402-3561	047- 402-2972	○	○	○	○
ケアサービス陽だまり	千葉県船橋市東船橋 2-21-6 ウィズ東船橋 1 階	047- 460-0005	047- 460-7823	○	○	○	○

## ◎ 訓練等給付における就労支援サービスについて

### ・ 就労移行支援

65歳未満の者で、企業等への就労を希望する者、又はあん摩マッサージ指圧師免許等を取得し、就労を希望する者の支援を行う（標準利用期間は2年間）。

### ・ 就労継続支援 A 型

企業等に就労することが困難な者で、雇用契約に基づき継続的に就労することが可能な65歳未満の者（利用開始時65歳未満）の支援を行う。

### ・ 就労継続支援 B 型

一般企業等の雇用に結びつかなかった者や50歳に達している者で、生産活動にかかる知識及び能力の向上や維持が期待される者の支援を行う。

### ・ 就労定着支援

就労に向けた支援を受けて通常の事業所に雇用された方に対し、当該事業所での就労の継続を図るために必要な支援を行う（標準利用期間は3年間）。

### ・ 就労選択支援

本人の希望、就労能力や適性等に合った選択の支援を行う（標準利用期間は1か月）。

◎ 指定就労移行支援・就労継続支援・就労定着支援・就労選択支援事業所

令和7年12月現在

事業所名称	事業所住所	電話番号	FAX 番号	サービスの名称	身体	知的	精神	難病
m a n a b y 船橋駅前事業所	千葉県船橋市本町 6-4-20 平和ビル 202	047- 406-5890	047- 406-5891	就労移行支 援(一般型)	○	○	○	○
多機能型事業所 ハートフルNKC船橋	千葉県船橋市本町 6-21-16 日本企画株式会社ビル 4階	047- 426-7320	047- 426-6072	就労移行支 援(一般型)	○	○	○	
AnyCampus 西船橋	千葉県船橋市葛飾町 2-380-5 第二ヤマゲンビル 601号室	047- 495-0203	047- 495-0204	就労移行支 援(一般型)		○	○	
ウェルビー西船橋 駅前センター	千葉県船橋市印内町 603-1 田中ビル 301 A	047- 433-6622	047- 433-6621	就労移行支 援(一般型)	○	○	○	○
DAYJOB 西船橋	千葉県船橋市西船 4-21-1 デジイファーストビル 301号	047- 468-8082	047- 468-8083	就労移行支 援(一般型)	○	○	○	
L I T A L I C O ワークス西船橋	千葉県船橋市本郷町 475-1 石井ビル 4階	047- 333-7727	047- 333-7728	就労移行支 援(一般型)	○	○	○	○
L I T A L I C O ワークス船橋	千葉県船橋市東船橋 3-33-3 ストーンフィールドビル 1F	047- 460-3181	047- 460-3182	就労移行支 援(一般型)	○	○	○	○
アクセスジョブ 西船橋	千葉県船橋市葛飾町 2-380-2 ヤマゲンビル 302	047- 407-1455	047- 407-1444	就労移行支 援(一般型)	○	○	○	○
Cocorport 船橋駅前 Office	千葉県船橋市本町 6-6-4 船橋北口スクエアビル 3F	047- 429-8606	047- 429-8607	就労移行支 援(一般型)	○	○	○	○
Cocorport 津田沼 Office	千葉県船橋市前原西 2-13-10 自然センタービル津田沼 6F	047- 429-8904	047- 429-8914	就労移行支 援(一般型)	○	○	○	
ディーキャリア 船橋オフィス	千葉県船橋市本町 2-2-7 船橋本町プラザビル 3階 12	047- 401-5414	047- 401-5415	就労移行支 援(一般型)			○	
ディーキャリア 船橋第二オフィス	千葉県船橋市本町 1-10-8 ヤマキチ館 2階 210号室	047- 404-5076	047- 404-5136	就労移行支 援(一般型)			○	
atGP ジョブトレ IT・Web 船橋	千葉県船橋市本町 3-32-20 東信船橋ビル 2階 A号室	050- 3645-6001	050- 3512-1330	就労移行支 援(一般型)	○		○	○
スマイル ハート船橋	千葉県船橋市本町 3-33-13 フォートリス船橋 4階	047- 411-9207	047- 411-9208	就労移行支 援(一般型)	○	○	○	○
就労移行支援事業所 リンクス西船橋	千葉県船橋市葛飾町 2-380-5 第二ヤマゲンビル 5F	047- 401-7241	047- 401-7242	就労移行支 援(一般型)	○	○	○	○
就労移行支援事業所 リンクス船橋	千葉県船橋市本町 3-33-13 フォートリス船橋 7F	047- 405-2246	047- 405-2247	就労移行支 援(一般型)	○	○	○	○
ジョブサ船橋 アドバンス	千葉県船橋市本町 2-2-7 船橋本町プラザビル 6階 -21A号室	047- 495-3690	047- 495-3699	就労移行支 援(一般型)	○	○	○	○
ロクマル ジョブサ船橋	千葉県船橋市本町 6-2-18 田麻和ビル 2階	047- 460-0690	047- 460-0691	就労移行支 援(一般型)	○	○	○	○
日本就労移行支援センター 西船橋駅前校	千葉県船橋市葛飾町 2-340 フロントンビル 1F04	047- 401-6673		就労移行支 援(一般型)	○	○	○	○

事業所名称	事業所住所	電話番号	FAX 番号	サービスの名称	身体	知的	精神	難病
みらい工芸館	千葉県船橋市豊富町 603-2	047-456-7162	047-456-7165	就労移行支援(一般型)		○		
多機能型事業所 ハートフルNKC船橋	千葉県船橋市本町 6-21-16 日本企画株式会社ビル 4階	047-426-7320	047-426-6072	就労継続支援(A型)	○	○	○	
こむはにい	千葉県船橋市習志野台 4-48-16	047-401-8191	047-401-8192	就労継続支援(A型)	○	○	○	○
E O S ファーム 船 橋	千葉県船橋市葛飾町 2-341-3 サミットビル 4階	047-402-2990	047-402-2991	就労継続支援(A型)	○	○	○	
サークル	千葉県船橋市丸山 3-2-7 丸山第1ビル	047-438-0100	047-438-0100	就労継続支援(A型)	○	○	○	○
メイプル東海神	千葉県船橋市海神 2-15-23 1F	047-411-5806	047-411-5807	就労継続支援(A型)	○	○	○	○
テクキャリ	千葉県船橋市西船 7-5-43-1	047-383-9534		就労継続支援(A型)	○	○	○	○
グローアップ船橋	千葉県船橋市夏見台 3-4-8	047-404-3890	047-404-3891	就労継続支援(A型)	○	○	○	○
グローアップ前原	千葉県船橋市前原東 4-1-2 津田沼国際パレス 1階	047-409-4896	047-409-4898	就労継続支援(A型)	○	○	○	○
むすぶ	千葉県船橋市夏見 4-32-8	047-411-9167		就労継続支援(A型)	○	○	○	○
バレット西船橋	千葉県船橋市葛飾町 2-341-3 サミットビル 5F	047-495-8626	047-495-8627	就労継続支援(A型)	○	○	○	○
夢未来	千葉県船橋市二和東 5-39-1	047-404-9666	047-404-9667	就労継続支援(A型)	○	○	○	○
A I L E	千葉県船橋市本中山 4-2-5	047-779-3027	047-779-3027	就労継続支援(A型)		○	○	
ハナミズキ西船橋	千葉県船橋市印内町 599-3 サンライズビル 202号	047-495-5688	047-495-5689	就労継続支援(A型)	○	○	○	○
ドリームポスト	千葉県船橋市丸山 5-32-1	047-404-6677	047-404-6678	就労継続支援(A型)	○	○	○	○
希 望	千葉県船橋市飯山満町 1-859-1	047-407-2077	047-407-2099	就労継続支援(A型)	○	○	○	○
夢 工 場	千葉県船橋市海神 4-13-2	047-407-2077	047-407-2099	就労継続支援(A型)	○	○	○	○
就労継続支援A型事業所 「なかま」南船橋	千葉県船橋市若松 2-3-51	047-404-5841	047-404-5842	就労継続支援(A型)		○		
ワークスデザイン ラボ薬園台	千葉県船橋市土喜野井 5-6-5	047-408-5055		就労継続支援(A型)	○	○	○	○
ハーパー withMUSICJAM	千葉県船橋市東船橋 4-2-8 東向ヒル 2階	047-409-6400	047-409-6400	就労継続支援(B型)	○	○	○	○

事業所名称	事業所住所	電話番号	FAX 番号	サービスの名称	身体	知的	精神	難病
和風猫本舗 就労継続支援B型	千葉県船橋市高根台 1-7-3 第三大京ビル3階	047- 461-7688		就労継続支援 (B型)	○	○	○	○
はみんぐばあど	千葉県船橋市古和釜町 861	047- 464-2028	047- 469-6366	就労継続支援 (B型)		○		
障がい福祉サービス 事業所 こんぼーる	千葉県船橋市宮本 2-4-6 トレゾア船橋 201	047- 402-4675	047- 402-4675	就労継続支援 (B型)			○	
ウーリー船橋	千葉県船橋市湊町 2-12-4 湊町十二番館 402 号室	047- 499-6516	047- 499-6516	就労継続支援 (B型)		○	○	
ジョブソフ 船橋事業所	千葉県船橋市前貝塚町 577-6	047- 404-2333	047- 404-2334	就労継続支援 (B型)	○	○	○	
みらいラボ 東船橋事業所	千葉県船橋市東船橋 3-35-22	047- 770-2202	047- 770-2203	就労継続支援 (B型)	○	○	○	○
ふくろう珈琲	千葉県船橋市行田 1-45-17 塚田のなかにわⅢ 1B	047- 460-9261	047- 413-6121	就労継続支援 (B型)	○	○	○	○
さざんかクラブ	千葉県船橋市本中山 2-15-10 2階	047- 333-0605	047- 333-0605	就労継続支援 (B型)			○	
そよ風ひろは はぐくみ	千葉県船橋市前原東 1-16-1 ペルメゾン1階	047- 409-4033	047- 409-7002	就労継続支援 (B型)	○	○	○	
そよ風ひろは はぐくみ・匠	千葉県船橋市前原東 3-3-11 SPAZIO 津田沼Ⅳ 1階	047-409- 4033	047-409- 7002	就労継続支援 (B型)	○	○	○	
ガーデン高根台	千葉県船橋市高根台 1-6-3 高根公園第2ビル2階	047- 496-7070	047- 496-7088	就労継続支援 (B型)	○	○	○	
こむはにい	千葉県船橋市習志野台 4-48-16	047- 401-8191	047- 401-8182	就労継続支援 (B型)	○	○	○	○
ワルツ	千葉県船橋市咲が丘 4-36-14	047- 440-5010	047- 440-5020	就労継続支援 (B型)	○	○	○	
ラブエ	千葉県船橋市本中山 2-22-15	047- 702-8995	047- 712-7938	就労継続支援 (B型)		○	○	
りすたあと	千葉県船橋市前原東 5-16-8	047- 489-1906	047- 489-1906	就労継続支援 (B型)	○	○	○	○
多機能型事業所 レリゴ北習志野	千葉県船橋市西習志野 3-26-8 ファインコート北習志野 2A	047- 409-2426	047- 409-2426	就労継続支援 (B型)	○	○	○	○
r u b a t o	千葉県船橋市二和東 6-16-12 2F	047- 497-8255	047- 497-8256	就労継続支援 (B型)	○			
ぼこあぼこ	千葉県船橋市前原西 1-4-7	047- 411-4532	047- 411-4512	就労継続支援 (B型)		○	○	
るうと	千葉県船橋市高根台 6-25-9	047- 401-1002	047- 401-1002	就労継続支援 (B型)	○	○	○	○
ココデザイン船橋	千葉県船橋市薬円台 6-21-6 ロイヤル AX ビル 3階	090- 6988-0150		就労継続支援 (B型)	○	○	○	○

事業所名称	事業所住所	電話番号	FAX 番号	サービスの名称	身体	知的	精神	難病
L E L I E N	千葉県船橋市金杉台 1-1-5-102	047-404-9852		就労継続支援 (B 型)	○	○	○	○
ドットワーク船橋 (就労継続支援 B 型)	千葉県船橋市湊町 2-11-3 AS ビル 301 号室	047-402-6163	047-402-6164	就労継続支援 (B 型)	○	○	○	○
ワーカーズ ハウスぐらす	千葉県船橋市滝台町 33-4	047-402-4276	047-402-4276	就労継続支援 (B 型)	○	○	○	○
ベルサポ	千葉県船橋市本町 3-6-3 小島ビル 2 階、3 階 301	047-409-2811	047-409-2812	就労継続支援 (B 型)			○	
アーク	千葉県船橋市行田 1-48-1	047-430-0010	047-439-1972	就労継続支援 (B 型)		○	○	
円	千葉県船橋市行田 1-47-1	047-430-0010	047-439-1972	就労継続支援 (B 型)		○	○	
ONEGAM E 船橋校	千葉県船橋市習志野台 8-25-7 アネックスⅡ-101・106	070-3149-9504		就労継続支援 (B 型)	○	○	○	
松が丘はりねずみ 図書館	千葉県船橋市松が丘 3-23-20	047-448-7847	047-409-4690	就労継続支援 (B 型)		○	○	
船橋事業所とまと	千葉県船橋市旭町 4-7-29	047-430-7557	047-430-7557	就労継続支援 (B 型)	○	○	○	
就 労 GISELE	千葉県船橋市薬円台 6-21-6-1F	047-404-5392	047-404-5393	就労継続支援 (B 型)	○	○	○	○
ぼくらの家	千葉県船橋市高根台 6-2-22 ロイヤル SX ビル 401	047-779-0652	047-779-0652	就労継続支援 (B 型)	○	○	○	
ト ラ ス ト	千葉県船橋市高根台 7-9-1	047-440-8437	047-440-8454	就労継続支援 (B 型)	○	○	○	○
夢 未 来	千葉県船橋市二和東 5-39-1	047-404-9666	047-404-9667	就労継続支援 (B 型)	○	○	○	○
A I L E	千葉県船橋市本中山 4-2-5	047-779-3027	047-779-3027	就労継続支援 (B 型)		○	○	
未 来 塾 作 業 所	千葉県船橋市海神 6-9-2	047-404-6244	047-404-6245	就労継続支援 (B 型)	○	○	○	○
ワークアイ・ ジョブサポート	千葉県船橋市本中山 3-22-1 S T ハイツイルⅡ	047-314-5286	047-314-5203	就労継続支援 (B 型)	○	○	○	○
ワークアイ・船橋	千葉県船橋市本中山 3-21-5	047-336-5112	047-336-5114	就労継続支援 (B 型)	○	○	○	○
カメラハウス	千葉県船橋市上山町 1-157-4	047-338-6773	047-710-8835	就労継続支援 (B 型)		○		
障害者通所施設 オーヴェル	千葉県船橋市藤原 8-17-2	047-430-0500	047-430-0529	就労継続支援 (B 型)	○	○		
ふなばし工房	千葉県船橋市金堀町 432-2	047-457-8600	047-457-8900	就労継続支援 (B 型)		○		

事業所名称	事業所住所	電話番号	FAX 番号	サービスの名称	身体	知的	精神	難病
みらい工芸館	千葉県船橋市豊富町 603-2	047-456-7162	047-456-7162	就労継続支援 (B型)		○		
船橋市光風みどり園	千葉県船橋市大神保町 1359-7	047-457-7130	047-457-7131	就労継続支援 (B型)		○		
第2紙好き工房空と海	千葉県船橋市神保町 177-5	047-456-2188	047-456-2188	就労継続支援 (B型)	○	○	○	○
西船橋ワークショップ	千葉県船橋市本郷町 439-2 グランデュール本郷	047-711-1209	047-711-1209	就労継続支援 (B型)	○	○	○	○
おひさま	千葉県船橋市前貝塚町 568-5	047-778-1629	047-778-1629	就労継続支援 (B型)	○	○	○	○
石陶房	千葉県船橋市前原東 4-21-9	047-477-0669	047-405-2490	就労継続支援 (B型)		○		
ろーずまりー	千葉県船橋市田喜野井 3-5-1	047-404-3745	047-404-3745	就労継続支援 (B型)	○	○	○	
casaみなと	千葉県船橋市湊町 2-1-5 M2ビル 101R	047-432-6267	047-432-6267	就労継続支援 (B型)			○	
就労継続支援B型事業所Cafeすまいる	千葉県船橋市前原西 4-4-8	047-478-3701	047-478-3702	就労継続支援 (B型)	○	○	○	
あるま	千葉県船橋市二和東 6-44-10	047-449-5596	047-449-5596	就労継続支援 (B型)	○	○	○	○
かりん	千葉県船橋市芝山 3-10-3-101	047-462-8753	047-462-8753	就労継続支援 (B型)	○	○	○	○
とまりぎ	千葉県船橋市海神 6-5-7	047-431-2676	047-431-2676	就労継続支援 (B型)	○	○	○	○
夢工房まごめざわ	千葉県船橋市丸山 1-3-1	047-430-0961	047-490-8660	就労継続支援 (B型)		○		
陽だまり市場	千葉県船橋市市場 1-8-1	047-421-5140	047-460-8086	就労継続支援 (B型)		○		
茗荷舎福祉作業所	千葉県船橋市高根台 1-7-3	047-465-4968	047-465-4968	就労継続支援 (B型)		○		
m a n a b y 船橋駅前事業所	千葉県船橋市本町 6-4-20 平和ビル 202	047-406-5890	047-406-5891	就労定着支援	○	○	○	○
多機能型事業所ハートフルNKC船橋	千葉県船橋市本町 6-21-16 日本企画株式会社ビル 4階	047-426-7320	047-426-6072	就労定着支援	○	○	○	
就労定着支援事業所ウェルビー-西船橋駅前センター	千葉県船橋市印内町 603-1 田中ビル 301 A	047-433-6622	047-433-6621	就労定着支援	○	○	○	○
DAYJOB 西船橋	千葉県船橋市西船 4-21-1 デジタルファーストビル 301号	047-468-8082	047-468-8083	就労定着支援		○	○	
L I T A L I C O ワークス西船橋	千葉県船橋市本郷町 475-1 石井ビル 4階	047-333-7727	047-333-7728	就労定着支援	○	○	○	○

事業所名称	事業所住所	電話番号	FAX 番号	サービスの名称	身体	知的	精神	難病
LITALICO ワークス船橋	千葉県船橋市東船橋3-33-3 ストーンフィールドビル1F	047- 460-3181	047- 460-3182	就労定 着支援	○	○	○	○
リワーク センター船橋	千葉県船橋市本町7-5-4 ユニマツ船橋駅前ビル6階	047- 460-2870	047- 460-2871	就労定 着支援	○	○	○	○
アクセスジョブ 西船橋	千葉県船橋市葛飾町2-380-2 ヤマゲンビル302	047- 407-1455	047- 407-1444	就労定 着支援	○	○	○	○
Cocorport 船橋駅前Office	千葉県船橋市本町6-6-4 船橋北口スクエアビル3F	047- 429-8606	047- 429-8607	就労定 着支援	○	○	○	○
Cocorport 津田沼Office	千葉県船橋市前原西2-13-10 自然センタービル津田沼6F	047- 429-8904	047- 429-8914	就労定 着支援	○	○	○	○
就労定着支援 ディーキャリア船橋事業所	千葉県船橋市本町2-2-7 船橋本町プラザビル3階12	047- 401-5414	047- 401-5415	就労定 着支援		○	○	
就労定着支援 ディーキャリア船橋第二事業所	千葉県船橋市本町1-10-8 ヤマキチ館2階210号室	047- 404-5076	047- 404-5136	就労定 着支援			○	
atGP ジョブトレ IT・Web 船橋	千葉県船橋市本町3-32-20 東信船橋ビル2階A号室	050- 3645-6001	050- 3512-1330	就労定 着支援	○		○	○
マルクコネク ト津田沼	千葉県船橋市前原西2-14-2 5F 503号室	047- 493-5170	047- 493-5171	就労定 着支援	○	○	○	○
スマイルハート 船橋	千葉県船橋市本町3-33-13 フォートリス船橋4階	047- 411-9207	047- 411-9208	就労定 着支援	○	○	○	○
就労定着支援事業所 リンクス船橋	千葉県船橋市本町3-33-13 フォートリス船橋7F	047- 405-2246	047- 405-2247	就労定 着支援	○	○	○	○
ジョブサ船橋 アドバンス	千葉県船橋市本町2-2-7 船橋本町プラザビル6階-21A号室	047- 495-3690	047- 465-3699	就労定 着支援	○	○	○	○
ロクマル ジョブサ船橋	千葉県船橋市本町6-2-18 田麻和ビル2階	047- 460-0690	047- 460-0691	就労定 着支援	○	○	○	○
日本就労移行支援センター 西船橋駅前校	千葉県船橋市葛飾町2-340 フロンティンビル1F04	03- 6841-3886	044- 201-6975	就労定 着支援			○	
DAYJOB 西船橋	千葉県船橋市西船4-21-1 デイジイファーストビル301号	047- 468-8082	047- 468-8083	就労選 択支援		○	○	
アクセスジョブ 西船橋	千葉県船橋市葛飾町2-380-2 ヤマゲンビル302	047- 407-1455	047- 407-1444	就労選 択支援	○	○	○	○

## ◎ 訓練等給付におけるグループホームについて

### ・ 共同生活援助（グループホーム）

地域において共同で日常生活を営む上で、主として夜間において相談、その他日常生活上の援助などの支援を行う。

※入居中に介護の利用を希望する者は、障害支援区分2以上が必要。

## ◎ 指定共同生活援助事業所

令和7年12月現在

事業所名称	電話番号	FAX 番号	サービス種別	身体	知的	精神	難病	利用定員
大久保学園 共同生活援助事業所	047-457-2462	047-457-4069	介護サービス 包括型		○			92
グループホーム空と海	047-456-2188	047-456-2188	介護サービス 包括型		○			10
Happyらいふ	047-404-9392	047-404-9393	介護サービス 包括型		○	○		13
M Y ホーム 船橋	080-4065-5260		介護サービス 包括型		○	○		19
船橋市障がい者グループホームわおん	070-3104-6064	03-6261-9199	介護サービス 包括型		○	○		6
エッジグループホームズ	047-401-3517	047-401-3518	介護サービス 包括型		○	○		9
グリーンハウス	047-442-5550	047-404-3675	介護サービス 包括型	○	○			9
e a s e	047-404-2035	047-404-2035	介護サービス 包括型	○				16
スターハウス 船橋	047-404-1555	047-404-1629	介護サービス 包括型		○	○		44
まごころのいえ	047-401-5344	047-401-5344	介護サービス 包括型		○	○		12
ピースホーム	047-460-9149	047-460-9149	介護サービス 包括型		○	○		4
アトリエル八木が谷	080-3736-8603	047-407-2108	介護サービス 包括型		○	○		19
G H タチバナ	047-401-7433	047-401-7433	介護サービス 包括型		○	○		17

事業所名称	電話番号	FAX 番号	サービス種別	身体	知的	精神	難病	利用定員
エ ル テ ィ ー 船 橋	047-419-5404	047-413-0420	介護サービス 包 括 型		○	○		10
ふ る り 学 舎 船 橋	047-404-9663	047-404-9664	介護サービス 包 括 型		○			14
オ フ タ イ ム ハ ウ ス れ も ん ぐ ら す	047-489-1272	047-489-1272	介護サービス 包 括 型	○	○	○	○	34
グループホームなゆた船橋	080-4629-4131		介護サービス 包 括 型		○	○		31
カム・トゥルー-HOMES	047-404-5880	047-404-5880	介護サービス 包 括 型		○			8
スターハウス船橋習志野	047-404-1555	047-404-1629	介護サービス 包 括 型		○	○		25
グループホームどんぐり	070-8911-5791		介護サービス 包 括 型		○	○		10
グ ル ー プ ホ ー ム ハ ジ メ ノ イ ッ ポ	047-404-7719	047-404-7719	介護サービス 包 括 型		○	○		12
エ イ ド ・ サ ポ ー ト グ ル ー プ ホ ー ム	047-474-3663	047-474-3663	介護サービス 包 括 型		○	○		25
グ ル ー プ ホ ー ム ナ ス カ 薬 円 台	047-411-4499	047-411-4499	介護サービス 包 括 型		○	○		8
ピ ク ニ ッ ク 船 橋	070-1415-4373		介護サービス 包 括 型			○		4
A r i e s	047-404-8824	047-405-2077	介護サービス 包 括 型	○	○	○	○	10
総 活 躍 船 橋 グ ル ー プ ホ ー ム	047-494-7976		介護サービス 包 括 型		○	○		7
M I C R O H O M E 船 橋	070-1310-8012	047-456-8311	介護サービス 包 括 型			○		20
グループホームレリG	047-409-9998	047-409-9998	介護サービス 包 括 型		○	○		66
U n i g a r d e n 障 害 福 祉 事 務 所	047-409-2904	047-409-2905	介護サービス 包 括 型		○	○		5
イ ー ハ ト ー プ	047-489-1355	047-489-1565	介護サービス 包 括 型	○	○		○	10
グ ル ー プ ホ ー ム ビ ー ト ル 津 田 沼	047-409-9185	047-409-9186	介護サービス 包 括 型		○	○		25
そよ風ひろばつながり	047-489-5733	047-489-5733	介護サービス 包 括 型		○	○		4
オ フ タ イ ム ハ ウ ス ろ っ く ふ い ー る ど	047-401-3972	047-401-3973	介護サービス 包 括 型	○	○	○	○	28

事業所名称	電話番号	FAX 番号	サービス種別	身体	知的	精神	難病	利用定員
K A M E R 金 杉	047-773-0134	047-773-0134	介護サービス 包 括 型		○	○		4
スターハウス船橋金杉	047-404-1555	047-404-1629	介護サービス 包 括 型		○	○		16
ひだまりのいえ	047-427-3519	050-4462-2452	介護サービス 包 括 型	○	○	○	○	30
まんまる船橋	090-6819-0814		介護サービス 包 括 型		○	○		8
イグルーム船橋前原	047-467-6005	050-3588-2821	介護サービス 包 括 型		○	○		22
わかば	047-462-1886	047-440-8872	介護サービス 包 括 型	○	○	○	○	109
D D ホ ー ム ズ	047-404-1135	047-404-1136	介護サービス 包 括 型		○			31
のまのまホームズ	047-404-1135	047-404-1136	介護サービス 包 括 型		○			27
グループホームあかりの	047-404-3696	047-404-3696	介護サービス 包 括 型		○			10
グループホームラフト	047-497-8037	047-497-8037	介護サービス 包 括 型	○	○	○	○	14
ロイヤルハウス	047-404-8317	047-404-8318	介護サービス 包 括 型		○			6
こだまのいえ船橋	047-438-9259		介護サービス 包 括 型	○	○	○	○	10
おつきさま	047-778-1629	047-778-1629	介護サービス 包 括 型	○	○	○	○	4
アールイーエル	047-401-9126	047-401-9126	介護サービス 包 括 型		○	○		6
てとてとグループ ホーム 塚 田	047-468-8960	047-468-8961	介護サービス 包 括 型	○	○		○	14
はるのいえ船橋A	03-3518-0447	03-3518-0444	介護サービス 包 括 型		○			4
リビットはうす西船橋	03-5797-8665	03-5797-8669	介護サービス 包 括 型		○	○		30
スマイル	047-316-0341	047-314-8628	介護サービス 包 括 型		○	○		28
はれ	047-712-8010	047-712-8010	介護サービス 包 括 型	○			○	8
グループホーム ドリームハウス	047-404-6244	047-404-6245	介護サービス 包 括 型			○		28

事業所名称	電話番号	FAX 番号	サービス種別	身体	知的	精神	難病	利用定員
グループホーム ステラ	070-8532-5210	047-434-7359	介護サービス 包 括 型			○		8
グループホーム ドリームライフ	047-365-3338		介護サービス 包 括 型	○	○	○	○	27
オフタイムハウスリベス	070-1557-2298		介護サービス 包 括 型	○	○	○	○	14
オアシス西船	047-423-6660	047-423-6660	介護サービス 包 括 型			○		4
ハ モ ニ	047-401-5318	047-401-2201	介護サービス 包 括 型		○	○		22
グループホーム TASUKI	047-409-5482		介護サービス 包 括 型	○	○	○	○	13
ふれあいの家	090-8884-3533		介護サービス 包 括 型		○	○		10
医療法人社団健仁会 ラックスター	047-436-8659	047-436-8669	外部サービス 利 用 型			○		6
スイートステージ	047-401-8020	047-401-8020	外部サービス 利 用 型	○	○	○	○	8
医療法人同和会 グループホーム	047-466-2176	047-466-7503	外部サービス 利 用 型			○		18
大久保学園 第二共同 生活援助事業所	047-457-2462	047-457-4069	日中サービス 支 援 型		○			28
うさぎホーム	047-497-8787	047-497-8788	日中サービス 支 援 型	○	○	○	○	38
H A L E K U R A	047-467-8097	047-467-8098	日中サービス 支 援 型	○	○	○		32
ソーシャルインクルー ホーム船橋習志野	047-401-5528	047-401-5529	日中サービス 支 援 型	○	○	○		20
ソーシャルインクルー ホーム船橋金杉	047-460-9332	047-460-9338	日中サービス 支 援 型	○	○	○		20
グループホーム なつみの家	047-401-3303	047-401-0534	日中サービス 支 援 型	○	○	○	○	13
グループホーム イノバル船橋南海神	047-401-1393	047-401-1394	日中サービス 支 援 型	○	○	○	○	20

## ◎ その他の施設について

### ・ 地域活動支援センターⅢ型

創作的活動、生産活動の機会の提供、社会との交流の促進等を行います。

難病等の方が利用する際は、各事業所へお問合せください。

令和7年12月現在

施設名	所在地	電話番号	FAX	身体	知的	精神	難病	定員
地域活動支援センターアーモ	二和西 4-33-1	047-447-8198	047-447-8198		○	○		15
地域活動支援センター希望の鐘	習志野台 2-33-1	047-467-9016	047-467-9016			○		10
ひなたぼっこ	本町 4-31-23	047-426-8825	047-426-8825		○			10
船橋ふくしの家	夏見 5-22-2	047-422-2289	047-422-2289	○		○		10



## 地域保健課の活動紹介

船橋市健康部地域保健課には、母子保健係、健康増進係、助成給付係の3つの係と4つの保健センターがあります。4つの保健センターには、保健師や栄養士、歯科衛生士等の専門職が配置され、市民の皆さんの健康づくりを支援しています。主に保健センターで行っている活動についてご紹介します。

妊婦さんには、母子健康手帳の交付、妊婦（歯科）健康診査の費用助成、妊娠・出産支援プランの作成、「伴走型相談支援」と「経済的支援」を一体的に実施する「出産・子育て応援事業」、妊娠・出産に関する相談や、妊娠中の生活と出産や育児のポイントを学ぶ「パパ・ママ教室」があります。出産後は、お母さんのところと身体の健康状態をチェックする産婦健康診査の費用助成、家族等から産後の支援が受けられないお母さんと赤ちゃんのサポートとして、「宿泊型、通所型、訪問型産後ケア事業」「船橋市家事・育児支援サービス事業」を行っています。また、家庭を訪問して赤ちゃんの発育状況や育児相談に応じる「こんにちは赤ちゃん事業」、「4か月児健康相談」や「1歳6か月児健康診査」「2歳6か月児歯科健康診査」「3歳児健康診査」等、成長の節目に合わせた支援をしています。その他に、核家族化や少子化に伴い、子どもと接することが少ないまま子育てをする人も増え、慣れない子育てやインターネット等で検索した情報との違いに不安やストレスを抱える人が多くなっていることから、「もう一人で悩まなくても大丈夫!楽になる子育て」「親が学ぶ、思春期のところとからだ」と題しての健康講座や公民館や児童ホーム等での健康教育、育児相談、電話や家庭訪問等で個別の相談に応じています。

成人の方には各種健康教室、健康相談、家庭訪問などを通して健康づくりを支援しています。生活習慣病の予防やこころの

健康づくりを支援する健康講座として「女性のための健康講座～めざせ姿勢美人～」 「快眠講座」 「ストレスの上手な解消法」 「CKD 講座～知っておきたい慢性腎臓病～」 「おくすり講座」 「糖尿病教室～食事と運動のコツ～」 等をテーマに実施しています。

精神疾患を抱えながら子育てをしている方も増加傾向にあるなど、本人だけでなく家族も含めた精神的サポートや生活全体の支援が求められ、市役所内外の関係機関や医療機関等と連携しながら支援する必要性が高くなっています。

地域の中で「いきいきと生活する」には行政だけの力では限りがあります。地域におけるさまざまな協力者や協力団体等の力がとても重要だと考えます。今後も、市民の皆さんと一緒に健康問題について考え、取り組んでいきたいと思っています。

保健センターで実施している事業は他にもあります。詳しくは下記にお問い合わせください。

中央保健センター……………	船橋市北本町 1 - 1 6 - 5 5 <b>TEL</b> 0 4 7 - 4 2 3 - 2 1 1 1
東部保健センター……………	船橋市薬円台 5 - 3 1 - 1 <b>TEL</b> 0 4 7 - 4 6 6 - 1 3 8 3
北部保健センター……………	船橋市三咲 7 - 2 4 - 1 <b>TEL</b> 0 4 7 - 4 4 9 - 7 6 0 0
西部保健センター……………	船橋市本郷町 4 5 7 - 1 <b>TEL</b> 0 4 7 - 3 0 2 - 2 6 2 6
地域保健課……………	船橋市北本町 1 - 1 6 - 5 5 保健福祉センター 2 階 <b>TEL</b> 0 4 7 - 4 0 9 - 3 2 7 4

## 第5章 お知らせ

### ♡ 相談窓口のご案内

I. 心の病かどうか心配な時はどこへ相談すればよいですか。

- (1) 船橋市内の医療機関で相談できます。事前の問い合わせ、予約が必要です（有料の場合もあり）。

令和8年1月現在

	医療機関名	住所	電話
①	総武病院 相談室 専用電話	市場 3-3-1	047-422-2171 047-422-0035
②	千葉病院	飯山満町 2-508	047-466-2176
③	船橋北病院 受診入院相談初診受付	金堀町 521-36	047-457-7151 047-457-7000
④	秋元クリニック	東船橋 3-33-3 ストアビル2階	047-422-0221
⑤	船橋はるかぜクリニック	本町 1-9-11 ドービル2階	047-497-8495
⑥	板倉病院	本町 2-10-1	047-431-2662
⑦	船橋駅前なかやまメンタルクリニック	本町 5-3-1 サライビル4階	047-407-0330
⑧	こころクリニック 船橋	本町 6-2-19 日光屋ビル3階	047-460-1716
⑨	にじの空クリニック	本町 6-2-20 ゼアラ船橋6階	047-424-0287
⑩	いけだハートクリニック船橋駅前診療所	本町 7-5-19 ヤマガビル4階	047-425-8875
⑪	サンメディカル船橋クリニック	本町 7-6-1 伊ヨカビル船橋店東館3階	047-422-3300
⑫	海神ほっとクリニック	海神 4-1-14	047-431-0034
⑬	西船ゆうなぎ診療所	印内町 564-6 西船TKビル3階	047-468-8370
⑭	西船橋駅前心療内科	西船 4-22-1 4階	047-420-8515
⑮	下総中山メンタルクリニック	本中山 2-10-1 ミニ中山4階	047-302-7234
⑯	ゆうココロのクリニック	本中山 2-15-12 リリスビル4階	047-329-2781
⑰	船橋スタークリニック	本中山 2-15-12 リリスビル5階	047-711-2626
⑱	東武塚田クリニック	前貝塚町 565-12	047-430-3322
⑲	船橋市立医療センター	金杉 1-21-1	047-438-3321
⑳	鳥海内科	習志野台 1-2-2 ウイング 21 3階	047-456-5020
㉑	ふたば在宅クリニック北習志野	習志野台 2-6-1 小林ビル3階-C	047-402-6536
㉒	きたなら駅上ほっとクリニック	習志野台 3-1-1 いたきたなら3階	047-401-1707
㉓	高根台メンタルクリニック	高根台 1-2-2 アラジ街2階	047-468-6806
㉔	船橋二和病院附属ふたわ診療所	二和東 3-16-1	047-448-7660
㉕	ななほしクリニック	三咲 2-10-1 フェリス三咲 103	047-401-3311
㉖	平安堂こころのクリニック	前原西 2-11-11 平安堂医療ビル4階	047-407-3819
㉗	こころの健康クリニック津田沼	前原西 2-13-13 大塚ビル4階	047-455-7300
㉘	津田沼駅前心療内科	前原西 2-14-2 津田沼駅前安田ビル10階	047-477-2277

★休日・夜間の精神科受診についての相談

●千葉県総合救急災害医療センター

千葉市美浜区豊砂 6-1 精神科救急相談（24時間受付）TEL 043-239-3355



(2) 心の健康について相談できます（無料）。

●船橋市地域活動支援センター「オアシス」

（詳細は、P30 をご覧下さい。）

こころの健康に関する電話相談や、地域で生活する精神障害者の日常生活に関する相談を行っています。来所にて相談する場合は、予約が必要です。

船橋市北本町 1-16-55 船橋市保健福祉センター 3 階

TEL 047-409-2487（代表）

電話相談 047-409-2489

受付時間 月～金曜日 11 時～12 時 14 時～18 時

日曜日 11 時～12 時 14 時～16 時

（土曜日・祝日・年末年始除く）

●船橋市保健所 保健総務課 精神保健福祉係

精神科医療機関に関する情報の提供、治療への援助についてなどの相談を専門職員により随時行っています。

○精神科医師による相談

精神科医師による相談日が開設されています。事前に予約が必要ですので、まずはお電話でご相談下さい。

日程は、ホームページや広報ふなばしに掲載しています。

○デイケアクラブ

市内在宅で精神科に通院している方を対象とした、気軽に参加できるグループ活動です。第1～4金曜日（原則）に、レクリエーションなどの各種プログラムを行っています。

船橋市北本町 1-16-55 船橋市保健福祉センター 2 階

TEL 047-409-2859

受付時間 月～金曜日、9 時～17 時

（土日・祝日・年末年始除く）

●千葉県精神保健福祉センター（千葉県こころセンター）

専門職員による相談を行っています。（面接相談は予約制）

千葉市美浜区豊砂 6-1 TEL 043-307-8439（代表）

・こころの電話相談 TEL 043-307-3360

相談受付時間 月～金曜日、9時～18時30分

（祝日・年末年始除く）

・依存症電話相談 TEL 043-307-3781

・ひきこもり電話相談 TEL 043-307-3812

相談受付時間 月～金曜日、9時30分～16時30分

（祝日・年末年始除く）

(3) 女性が抱えるさまざまな悩みごとの相談ができます。

●船橋市女性相談室

DV、離婚、家族関係等の困難な問題を抱える女性からの相談に対して、女性相談支援員が必要に応じた支援を行います。

TEL 047-431-8745

受付時間 月～金曜日・第2土曜日 9時～16時

（第2土曜日は来所相談のみ。来所相談は要予約）

※祝休日を除く

●船橋市市民協働課

・女性のための法律相談（予約制）

船橋市内に在住・在勤・在学の女性が抱える争いごとなど様々な法律に関する相談に女性弁護士が応じます。訴訟中、調停中及び弁護士に依頼している案件についての相談はできません。

相談は面談のみ、40分

< 相談日時 >

第1 木曜日 9時30分~14時30分、第3月曜日 16時~20時、  
第4 水曜日 13時~17時 ※祝日の場合は翌平日

< 問い合わせ・予約 >

男女共同参画センター TEL 047-423-0757

受付時間 月~土曜日、9時~17時(祝休日・年末年始除く)

・女性の生き方相談(予約制)

船橋市内に在住・在勤・在学の女性が抱える様々な悩みに女性カウンセラーが相談に応じます。

面談：50分 電話：30分

< 相談日時 >

水曜日 16時~20時30分、金曜日 10時~16時

< 問い合わせ・予約 >

男女共同参画センター TEL 047-423-0757

受付時間 月~土曜日、9時~17時(祝休日・年末年始除く)

(4) 男性が抱えるさまざまな悩みごとの相談ができます。

●船橋市市民協働課

・男性の生き方相談(予約不要)

船橋市内に在住・在勤・在学の男性が抱えている、ご自身の生き方、家庭の問題、仕事などの悩みを男性相談員が電話でお伺いします。

相談は電話のみ、30分

TEL 047-423-0199 (相談専用ダイヤル)

< 相談日時 >

毎週月曜日 18時45分~20時45分(受付は20時15分まで)

※祝休日の場合は翌火曜日、年末年始除く

< 問い合わせ >

男女共同参画センター TEL 047-423-0757

受付時間 月～土曜日、9時～17時(祝休日・年末年始除く)

(5) **18歳未満の児童に関する相談ができます。**

●市川児童相談所

市川市東大和田 2-8-6 TEL 047-370-1077

電話相談 047-370-5286

〈船橋支所〉

船橋市高瀬町 66-18 TEL 047-420-1600

※令和8年7月～

●船橋市児童相談所

船橋市若松 2-3-61 TEL 047-409-2234

●船橋市家庭児童相談室

船橋市北本町 1-16-55 船橋市保健福祉センター 3階

TEL 047-409-3469

※令和8年4月～

●こども家庭センター

船橋市湊町 2-10-25 船橋市役所本庁舎 3階

TEL 047-411-8250

(6) **障害者・児に関する相談ができます。**

●ふらっと船橋 (詳細は、P36 をご覧下さい。)

船橋市海神 1-31-31 ジュネス海神 101

TEL 047-495-6777 FAX 047-495-6776

メール flat-funabashi@key.ocn.ne.jp

相談時間 10時～18時（日曜・祝日を除く月曜から土曜）  
※定休日や時間外は、転送・留守番電話で対応します。

- (7) 発達障害に関する相談ができます。

●千葉県発達障害者支援センター CAS

TEL 043-227-8557

受付時間 月～土曜日、9時～17時（祝日・年末年始除く）

- (8) 成年後見制度に関する相談ができます。

●船橋市障害者成年後見支援センター

（詳細は、P38 をご覧下さい。）

船橋市本町 6-3-16 レックスマンション 602

TEL 047-407-4441 FAX 047-407-4860

メール f-kouken@pacg.jp

- (9) 様々な困りごとのお手伝いをします。

●船橋市「保健と福祉の総合相談窓口」さーくる

（詳細は、P33 をご覧下さい。）

TEL 047-495-7111 FAX 047-435-7100

メール circle@kazenomura.jp

- (10) 障害者の虐待に関する相談ができます。

●船橋市障害者虐待防止センター（はーぷ）

家族などから虐待を受けている障害者本人からの相談を受けています。また、虐待を受けている障害者を発見した方からの通報も受け付けております。

TEL 047-401-8495 FAX 047-401-8496

メール harp-funabashi@iris.ocn.ne.jp

※24時間電話、メール受付（匿名も可能）

## Ⅱ．医療費や生活費が必要な時はどのような支援が受けられますか？

他の疾病と同様、健康保険が適用され、高額な場合は申請すれば後日一定額が戻ります。また精神疾患の治療の場合は次の制度もご利用することができます。

制度	支援内容	窓口
自立支援医療 (精神通院)	精神通院医療費の自己負担が1割になる。	船橋市障害福祉課 TEL047-436-2729
精神障害者入院 医療費の助成	助成上限は月額 16,000円	船橋市障害福祉課 TEL047-436-2729
生活保護	生活費全般	船橋市生活支援課 TEL047-436-2360

## Ⅲ．共通の悩みを相談し合える団体はあるのでしょうか？

(1) 当事者会があります。

うれしかいたのし会（詳細は、P26をご覧ください。）

船橋市北本町 1-16-55 船橋市保健福祉センター 3階

船橋市地域活動支援センター「オアシス」内

TEL 047-409-2487

(2) 障害者家族会があります。

船橋市にお住まいの方々の地域家族会があります。

・オアシス家族会（詳細は、P30をご覧ください。）

TEL 080-5420-0843

(3) アルコールや薬物の依存症者やその家族のための  
自助グループがあります。

① NPO 法人千葉県断酒連合会 船橋断酒新生会  
TEL 090-9306-0645

② AA (アルコール依存症者本人の会)  
関東甲信越セントラルオフィス  
TEL 03-5957-3506

③ Al-Anon (アルコール依存症の家族・友人の会)  
TEL 045-642-8777

④ NA (薬物依存症本人の会)  
NA 日本リージョン・セントラル・オフィス  
TEL 03-3902-8869

⑤ Nar-Anon (薬物依存症者の家族・友人の会)  
ナラノンファミリー グループ ジャパン ナショナル サービス オフィス  
TEL 03-5951-3571

(4) ギャンブルに関する相談ができます。

① GA 日本インフォメーションセンター (当事者)  
TEL 046-240-7279 (毎月最終週の日曜日 11 時 ~15 時)  
上記以外は FAX かメールで対応  
FAX 050-3737-8704  
メール gajapan@rj9.so-net.ne.jp

② 一般社団法人ギヤマノン日本サービスオフィス  
(家族・友人)  
TEL 03-6659-4879 (毎週月・木曜日 10 時 ~12 時)

③ 公益社団法人ギャンブル依存症問題を考える会  
(当事者・家族・友人)  
相談専用電話 070-4501-9625

④ NPO 法人全国ギャンブル依存症家族の会  
(家族)

TEL 090-1404-3327

⑤ GAFA 船橋 (Gambling Families Anonymous)  
(家族・友人)

TEL 050-1726-8070

メール gafa.funabashi@gmail.com

(5) 認知症についての家族会があります。

認知症の人と家族の会 千葉県支部

連絡先 千葉県社会福祉センター 4階

TEL 043-204-8228 (月・火・木曜日、13時～16時)

IV. 心の危機に直面した時、いつでも相談できる場所はありますか？

ボランティア相談員が電話で悩みを聞いてくれます。

千葉いのちの電話

TEL 043-227-3900 (24時間年中無休)

インタ-ネット相談

<https://www.chiba-inochi.jp/ns/>



V. その他、公的機関で利用できるものはどのようなものがありますか？

(1) 仕事について

①ハローワーク船橋 (公共職業安定所 専門援助部門)

第2庁舎で障害者の専門援助部門で相談ができます。

船橋市本町 2-1-1 船橋スクエア 21ビル

ハローワーク船橋第二庁舎 7F

TEL 047-420-8609

## ②千葉障害者職業センター

職業相談、リワーク支援等を行っています。

千葉市美浜区幸町 1-1-3 TEL 043-204-2080

## (2) 障害年金について

年金の種類	問い合わせ先	窓 口
障害基礎年金	船 橋 市 役 所	国保年金課 TEL 436-2282
障害厚生年金	ねんきんダイヤル	TEL 0570-05-1165
	船橋年金事務所	TEL 047-424-8811
障害共済年金	各共済組合	

## (3) 精神障害者保健福祉手帳について

窓口は、船橋市役所障害福祉課です（詳細は、P74 をご覧下さい）。

- ※ その他、船橋市役所には、弁護士や人権擁護委員による相談も開設されています。詳しくは、市民の声を聞く課にお問い合わせください。

TEL 047-436-2784

**船橋市精神保健福祉推進協議会は  
次の方々によって構成されています**

会 長	小松 尚也	同和会千葉病院院長
副 会 長	矢口 高基	船橋市医師会理事
委 員	樋口英二郎	復光会総武病院院長
	南 雅之	健仁会船橋北病院院長
	中根理恵子	NPO 法人「みなと会」理事
	犬石志保子	オアシス家族会代表
	小出 正明	船橋市社会福祉協議会常務理事
	佐藤 真子	船橋心のボランティア「おおぞら」代表
	米村 基子	船橋市地域活動支援センター施設長
	高橋日出男	船橋市健康福祉局健康部長
	岡部佐知子	船橋市健康福祉局福祉サービス部長
	筒井 勝	船橋市保健所長
事務局	松浦 年洋	船橋市保健所保健総務課長

< 幹事会 >

幹 事	佐藤 真子	船橋心のボランティア「おおぞら」代表
	木村 聡志	総武病院精神保健福祉士
	松本 知子	千葉病院精神保健福祉士
	平賀 叶大	船橋北病院精神保健福祉士
	月井 彩華	船橋市社会福祉協議会
	大塚 由紀	船橋市西部保健センター保健師
	宇佐美典子	船橋市障害福祉課精神保健福祉士
	松木 裕子	船橋市保健所保健総務課保健師

## 編 集 後 記

「市民のためのこころの健康」は、今回で38号となりました。今年度は「私が考える多様性」をテーマに、家族会や精神保健福祉関係者の方に執筆していただきました。また、第3章には、トラウマに関するセミナー講演録を掲載しています。

市民の方が、ご自身や周りの方が持つそれぞれの多様性について考えるうえで、少しでもお役に立てば幸いです。

最後に、本冊子の執筆、編集にご協力いただいた皆さまに厚くお礼申し上げます。

.....  
〔監 修〕 船橋市精神保健福祉推進協議会会長  
          小松 尚也（同和会千葉病院院長）

〔執 筆〕

はじめに

船橋市精神保健福祉推進協議会会長  
          小松 尚也（同和会千葉病院院長）

第1章 私が考える多様性

船橋市精神保健福祉推進協議会

第2章 地域の活動報告・施設紹介

米村 基子（船橋市地域活動支援センター「オアシス」施設長）

中澤 穰（NPO 法人「アーモ」福祉協会副理事長）

福島 里美（障害福祉サービス事業所「コン」管理者）

秋葉 康二（宿泊型自立訓練施設「ひまわり苑」施設長）

宮村 一之（生活訓練事業所「Epoh. Life」管理者）

当事者団体（うれしかいたのし会）

佐藤 真子（船橋心のボランティア「おおぞら」代表）  
犬石志保子（オアシス家族会代表）  
白田 東吾（船橋市「保健と福祉の総合相談窓口」さーくる所長）  
清水 博和（基幹相談支援センター「ふらっと船橋」所長）  
野口 友子（船橋市障害者成年後見支援センター長）  
白鳥 敦子（ふなばし高齢者等権利擁護センター「ぱれっと」センター長）

### 〔挿絵にご協力いただいた団体〕

総武病院ダイケア

船橋市地域活動支援センター オアシス

障がい福祉サービス事業所 こんぼーる

障碍福祉サービス事業所 ベルサポ

※ 本冊子に関するご意見やご感想について、メールやFAX  
でお聞かせいただければ幸いです。

メール ho-somu@city.funabashi.lg.jp

F A X 047-409-3592

令和8年3月発行

編集・発行 船橋市精神保健福祉推進協議会

事務局 船橋市保健所保健総務課

〒273-8506 船橋市北本町 1-16-55

**TEL** 047-409-2859

印刷 株式会社 総合印刷 新報社

〒273-0014 船橋市高瀬町 32 番地

**TEL** 047-431-9166

