

市民のためのこころの健康

NO.37



2025.3

船橋市精神保健福祉推進協議会

目 次

はじめに	3
------	---

第1章

1. 『こころを「まもる」』	5
2. 『わたしを知ること』	7
3. 『勇者らしい選択』	8
4. 『「知る」ことから始める』	10
5. 『自分で自分を大切に』	12
6. 『ストレスをコントロールする』	14

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」	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「E p o h . L i f e (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. N P O 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

第3章

第22回 心の健康セミナー 「愛着」生きる力～親子で育むこころの安全基地～	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	93
指定就労移行支援・就労継続支援・就労定着支援事業所	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
船橋精神保健福祉MAP	118
編集後記・執筆者一覧	121

はじめに

皆様はじめまして。医療法人同和会千葉病院で病院長をしております小松尚也と申します。令和6年度から、鈴木洋文先生の後任として、船橋市精神保健福祉推進協議会の会長に就任しました。以前から同会の委員として、協議会の活動には関わってきましたが、本誌『市民のためのこころの健康』に寄稿するのははじめて・・・ではなくて2回目です。平成26年2月に同会の主催する心の健康セミナー講師として、「認知症」の講演をさせていただき、講演録がバックナンバーのNo26に掲載されました。

船橋市においては、自立支援協議会会長も拝命し、医療・福祉・教育各分野のエキスパートの方々が参集する会議に参加しております。またひまわりネットワークの「認知症の人にやさしいまちづくり委員会」に参加して、市の認知症施策の一端を担っております。

同会ともども宜しくお願い致します。

さて、今回の小冊子のテーマは前回の続編ともいえるべき「こころをまもる」です。なぜ続編と言い切れるのかについては、本冊子の【第1章】をご参照ください。様々な現場で生じる、虐待、ハラスメント。その結果として生じるこころの傷。コロナパンデミック中には隠れて見えなくなっていたものが、パンデミック後に次々に明らかになってきた、という印象があります。

ただし、その現状を報告するだけでは片手落ちの感がありま

す。対策としてどうすればよいのか、ということで出したテーマが「こころをまもる」です。具体的には【第3章】にある、さる令和6年3月に行われた大塚佳子先生（にじの空クリニック院長）の素晴らしい講演録をご覧いただきたいと思います。

日本において、戦争は今まだ起きてないにせよ、毎年のように地震や大雨・台風被害で人命が失われています。一方、事の大小を問わず、数々の家庭内の虐待の事案は待ったなしの対応が必要です。さらに介護などによる高齢者虐待、また男女を問わずの性被害の事例、目をそむけたくなることが現実に生じています。一方それに対抗する活動も確実に育っています。たとえば船橋市は令和8年度中に中核市として独自の児童相談所が開設されます。

船橋市における精神保健福祉の取り組みの中で、「こころを傷つける」から「こころをまもる」傾向が少しでも強くなってゆくことを願うばかりです。

最後に。「こころをまもる」取り組みは世界中で行われていますが、WHOが発行して、厚生労働省が監訳している心理的応急処置（サイコロジカル・ファースト・エイド：PFA）の情報がネット上で公開されています（<https://www.mhlw.go.jp/content/000805675.pdf>）。参考になれば幸いです。

第1章

1. 『こころを「まもる」』

今回のテーマは、こころを「まもる」、ですが、そもそも「こころ」とは何でしょうか。海鳴社から出版されている「心はいつ脳に宿ったのか」という書物には、古今東西、「こころの居場所」について議論が重ねられてきて、いまだに結論がでてないことが書かれています。しかし我々は「こころ」という言葉を事あるごとに使います。論理的な説明ができなくても、皆が何となくわかっているものの代表が「こころ」だといえます。

この冊子は精神保健福祉に関するものですので、「こころが痛む」「こころが病む」という意味合いで使う「こころ」についてお話します。

さて、こころを「まもる」ですが、逆に言うと、こころが「まもられない」状態とは何を指すのでしょうか。

これはまさしく、前回36号のテーマであった「フラッシュバック」に関係するものだと思います。「フラッシュバック」とは心的外傷、すなわち「こころのきず」によって生じるものです。

「心的外傷と回復」(みすず書房 ジュディス・L・ハーマン 著 中井久夫監訳)によると、戦争や災害、レイプなどの破局的な被害を受けると、人々はだれでも(どんなに「自分はこころが健康だ」と信じこんでいる人でも)こころに傷を受けます。心的外傷には「過覚醒」「侵入」「狭窄」の3つの症状があると記載されており、この「侵入」が今日では「フラッシュバック」と言われています。症状の詳細、あるいは他の症状については、原著にあたっただけであればと思います。

また、上にあげたような破局的なことがない限り、心的外傷

の症状が起きないかということ、そんなことはありません。ハーマンの著作を皮切りに、トラウマ研究が進展して、ついには2020年発行のICD-11（WHOが発行する国際疾病分類第11版）に「複雑性PTSD」という診断が登場しました。上記のような非日常的な状況ではなく、日常の、家庭、学校、職場などで起こりうる様々なハラスメント（虐待が最も大きい事象）を繰り返して、長期間受け続けると、「過覚醒」「侵入」「狭窄」に加えて、「感情調整の困難さ」「否定的な自己の考え方」「対人関係の困難さ」が生じるというものです。ICD-11の日本語訳がいまだに発刊されていないので、臨床場面で使われることは現時点ではありませんが、今後この診断概念が普及することは間違いありません。

我々の身の回りに生じていることはもちろんのこと、芸能界、スポーツ界をはじめあらゆる職場においても、様々な事件が生じていることは周知のことです。

大事なことは、日本においても世界においても、あるいは過去から現在まで、人が群れとなって生活する限り、ハラスメントという事案が起こり得、そしてその結果として心的外傷の多彩な症状が起こりえるという事実をより多くの人々が知るべきことだと思います。



2. 『わたしを知ること』

4人きょうだいの長子として育った私は、いつからか「自分はしっかりしなければ」という考えをもつようになっていました。それに気がついたのは、社会人になってからです。これまで、色々な人たちとチームになって仕事をしてきましたが、どの職場も良い仲間に恵まれて思い入れがありますが、人間関係に一度も悩まなかった職場はありませんでした。

人間関係で悩んだ時に、「自分がイライラしている」とまずは気づけることを大事にしています。一体、相手の何が自分にとって嫌だったのか考えてみると、私の場合は「自分で頑張ろうともせずに、人に頼ってばかりいる人が苦手」という気づきがありました。「その人は、自分のルールからはずれている」と勝手にイライラしてしまうのです。イラッとしたその時は、感情的になって難しいですが、心が落ち着いた時に、その人の何が自分にとって嫌だと感じたのかを見つめ、自分の中に無意識に出来ている「マイルール」を確認するように心がけています。

出会う人にあわせて「マイルール」を変更できれば、どんな人といってもイラッとはしないのですが、あえて「マイルール」を変更する必要はないと私は思っています。人それぞれにこれまでの人生のなかで培われてきた「マイルール」があるので、いちいち他者に合わせようとする、疲れてしまいます。

自分も他者も人生のなかで色々な人と関わるなかで、「マイルール」は自然と変化していくものだと思います。

すぐに感情が表情や態度に出てしまう私は、苦手だなと感じてしまう人への対応がへたっぴです。素敵だなと思う人生の先輩を見て真似て、日々立ち回り方の修行中です。自分の意見は言うけれども、角を立てず、まあよく対応できる人になればいいなと今は思っています。

3. 『勇者らしい選択』

いきなり私自身の話になりますが、私は非常に緊張しやすい性格の人間です。仕事の相手と話すとき、大勢の前で発言をするとき、失敗するのではないかと不安なとき、私の日常の中に数多くの変化が潜んでいて、その変化が訪れる度に私は緊張してしまいます。恥ずかしいことに、緊張しないようにと考えるほど、変な汗が出てくるくらいです。緊張を強敵認定してしまっているのです。私が緊張を強敵としている理由は明確で、緊張によって取り乱し、自分らしさや自分の長所が消え、良くない結果を招いてしまうからに他なりません。実際に緊張しているときの自分はすごく嫌いです。

まるで緊張する事を好ましくないような言い方をしていますが、緊張とは、心や筋肉が張り詰めて思うように行動ができなくなる事を指します。それだけでなく、心身が引き締まること、心理学では、行動への準備やこれから起こる現象などを待ち受ける心の状態を意味するみたいです。これってつまり緊張する事で、これから自分の前に現れるかもしれない未知のものを警戒して瞬時に察知し、アラートを鳴らしてくれているのです。我々の心身を守ってくれているのです。この緊張というアラートが無ければ、正体のわからない何者かに気付かないうちに襲われ、自分の心身が危険に陥るかもしれません。大袈裟かもしれませんが、このように考えると自分で書いていながらも、「緊張」という強敵認定していた存在が、弱い敵どころか自身の心を守る魔法のアイテムぐらいに思えてきました。RPGゲームの主人公であれば、強い敵に怯まずに冒険のアイテムを使いこなせたらカッコイイですね。私は勇者ではないし、これを読んでくださっている方もきっと勇者ではないでしょう。ただ少

しだけ大袈裟に、勇者らしい選択をして、あなたの心や身体を、本当の敵から守る為に冒険のアイテムを駆使してみてもいいのではないのでしょうか。

「まもる」という言葉には、「大事に保つ」という意味があるそうです。つまり、「ところをまもる」とは「ところを大事に保つ」ということ。心は悪い状態より良い状態を保った方が良いに決まっていますが、心が良い状態を常に保つことは非常に難しいです。それは心が良い状態にも悪い状態にも簡単になり得るものだからなのではないのでしょうか。私の話では、緊張を例に出しましたが、喜怒哀楽の感情だけでなく、我々の言葉、涙や汗など反応の一つ一つが我々の心や身体を守ってくれているアイテムであると私は思います。

これを読んでくださってほんの少しだけでも共感していただければ、自分のことを今までよりもっと好きになれるのではないのでしょうか。それが結果的に皆さんの「ところをまもる」ことを願っています。



4. 『「知る」ことから始める』

私は医療機関に勤務している精神保健福祉士です。日々の業務の中で感じていることは、私達の人生の中でメンタルヘルスの問題は児童、思春期、青年期、中年期、老年期まで全てにおいて関わりがあり、精神疾患は誰が罹っても不思議ではない病気だということです。自分自身がもしくは身近な人がメンタルヘルスの問題を抱えていることはそれほど珍しいことではないように思います。

これだけ身近な問題であるのに、思えば私が子供だった頃（昭和から平成に移り変わる頃）、学校ではメンタルヘルスについて詳しく教えて貰う機会がなかったと記憶しています。その後、私が精神疾患について詳しく知ることになったのは精神保健福祉士の資格を取得するために選んだ学校の授業でした。最近の状況はどうなっているのかと調べた所、文部科学省は約40年ぶりに学校教育のカリキュラムの中に学校メンタルヘルスリテラシー教育を入れたそうです。メンタルヘルスリテラシー教育とはこころの不調や精神疾患についての知識を得ることで、病気を予防したり、自分のこころの不調に気づいてまわりの大人や友達、専門相談機関などに相談できる力をつけていくことをめざす教育のことです。そのため2022年度から高校の保健体育の教科書に「精神疾患の予防と回復」が追加されたそうです。精神疾患の中には統合失調症など10代から20代に発症のピークがある病気もあり、事前に教えて貰った知識があることで、「自分だけではない」「おかしいことではない」と思うことができ、自分自身や身近な人の不調にも早めに気づき対処をすることができるようになるのではないかと思います。学校教育に限らず、まずは多くの人に精神疾患について知って頂き、正しい知識を

得て頂くことが自分自身や、身近な人のところを守ることに繋がっていくのではないかと感じました。

私が、この『市民のためのところの健康』を発行している母体である船橋市精神保健福祉協議会の活動に携わるようになり3年になります。コロナ禍では活動のほとんどが中止になりましたが、昨年度からスポーツ交流会、精神保健福祉ボランティア養成講座、ところの広場交流会、心の健康セミナーとすべての活動が再開出来るようになりました。協議会の活動は市民への啓発も1つの目的としています。メンタルヘルスにより関心を持って頂けるような活動を企画することで、市民の方のところを守ることに繋げていければと思っています。



5. 『自分で自分を大切に』

ところをまもると聞いた時に、ところをまもるとは一体何だろう？と疑問がわきました。どうやってところはまもられるのだろうか？誰かがまもってくれるものなのか？なぜまもる必要があるのだろうか？反対にところがまもられていないってどんな状態？など様々なことが思い浮かびました。

その中でも私は心穏やかにいられることがところをまもることなのではないかと考え、どんな方法があるか自分自身に当てはめて考えてみたり、人に聞いてみたりしてみました。すると、趣味の時間を増やす、一人の時間を積極的に作ってみる、信頼ある人に悩みを聞いてもらう、久しぶりに会いたいと思った人に会ってみる、休みの日に旅行に行ってリフレッシュしてみる、とにかく誰かに愚痴を聞いてもらう、美味しいものをたくさん食べる、「いつも頑張っているね」と言ってもらう、たっぷり睡眠をとって休息に徹する、ペットとふれあい癒しをもらう…など。少し考えてみただけでもたくさんの方が方法が出てきました。このように文字にしてみると、一人で出来るものもあれば、人とのかわりが必要なもの、どちらもあることに気づき、楽しさや嬉しさのようなポジティブな感情がところの安定に繋がる人もいれば、他者に相談して不安や不満要素などのネガティブな感情が取り除かれたときに安心できる人もいて、どんな時に心が穏やかと感じるかは人によって違うものだと分かります。

しかし、時に上記のようなことを積極的に生活の中に取り入れても満たされないような感覚になったり、何をやっても上手くいかないと感じることがあったような気がします。これはきっと私がやっていたことはところをまもる手段のひとつに過ぎず、大事なことは自分自身がその時にどのような気持ちを持

ち合わせていたかという点にあるからだと思います。そう考えるようになったきっかけに認知行動療法との出会いが関係しています。認知行動療法とは心理療法の一つで、私たちのものの受け取り方や考え方（＝認知）と自身の感情や行動の相互関係に焦点を当てて働きかけを行う方法です。結果として、柔軟なものの見方や、しなやかな考え方が出来るよう練習していくものになります。私も実生活に取り入れてみたところ、同じ体験をしても捉え方によって感じる気分が随分と違うことを体感しました。その後も可能な範囲で意識的に取り入れるよう心掛け、多少はこの考え方が定着してきたかな…というところです。

ものの見え方や考え方は、その方を取り巻く環境や価値観によっても違いが出てくるものだと思いますが、私はそれでよいと思っています。「自分はどうしたいのだろう?」「どうやったら自分が一番心穏やかにいられるか?」「自分が大切にしたいのはどんなこと?」と考える時間こそが自分のこころを「まもる」ことに繋がるのだと思っています。すぐに考え方を変えられないことは自然なことです。その時は先ほど記載した心穏やかにいられる“方法”を試してみるとよいかもしれません。

最終的に自分のこころは自分でしか守れないように思います。忙しい日々の中にいるとつい忘れがちにもなってしまいますが、たまには自分のこころに目を向ける時間を作り、こころをまもってあげられるといいなと思いました。

6. 『ストレスをコントロールする』

今回のテーマこころを「まもる」を頂き、私自身、精神の病いを抱えた当事者を家族に持っているせいか、前回の「フラッシュバック」が頭の中で重なってしまいました。

こころを「まもる」とはどういう事なのか考えた時、まず頭に浮かぶのは、自分の心を大切にしたり、ストレスから身を守ったりする事ではないか、自分にとって受け入れ難い感情を避けたりして、精神的な安定を保つ事であろうと思えます。

私の心の中でこころを「まもる」という言葉に心を巡らせている内に、精神障害を抱えた当事者の息子の事について最近起こった事で、思い当たる事がありました。強迫症状、不安症状が強く、こだわりも強いので、毎日の生活に支障がでる事も多く困っております。

私は、特に強迫性症状について主治医以外の専門家、カウンセラーなどに通い、色んな意見を参考にしながら、色々学びました。それは、幼少期から、思春期にかけて受けた辛い体験などがトラウマとなり発症するのではないかと、息子のような精神の脆弱な子供は発症しやすいのではないかと確証を得たような気がしました。息子のトラウマは、お父さんとの関係です。その後、何とか回復に向かわせる為に色んな事をやってきましたが、トラウマは簡単に取り除けるものではありません。息子はお父さんの事が嫌いで、まともに顔を見て話せない状態でした。現在でも家の中で普通に生活していますが、お父さんとはいっさい話しません。

その主人に認知症の症状が出てきた為、通院するようになりました。まだ初期なので、日常生活に支障はないのですが、おかしな事を言ったりしたりする事があつたりするので、彼もイ

ライラする事が多くなりました。

しかし、お父さんが認知症という病気である事を認めたのでしょうか？ある日、お父さんのトラウマが無くなった。顔も見られるようになったと言いました。

でも、しばらくするとまた元に戻ったような所もありましたが、一瞬でもそのように思ったという事は、それが心が動くきっかけになってくれればと、希望が持てたような気持ちになりました。

彼は、自分でも知らず知らずのうちに自分のところを守ったのではないかと思いました。

今度は、自分の事を考えた時、これから息子や主人のストレスをどのように回避していったらいいのか？非常に悩んでしまいました。

私は、今、大変ストレスフルな毎日を送っています。

でも、自分の心は自分しかコントロール出来ないという事を知らなければいけないと思います。

常に相手が自分をイライラさせていると考えがちですが、自分自身がイライラを作っているのではないか、自分がもう少し優しくなれば良いと思うようにしようとする事にしました。その為には、無駄な反応をしないように心掛ける事が大切。私は、今まで過剰に反応し過ぎる事が多かったように思います。

自己肯定感を持ちながら、自分をコントロールしていく事ができて、少しでも幸福感を感じる事ができるようになれば、ここを「まもる」事に繋がっていくのではないかと思います。

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5年度登録者数326人、利用者実人数223人、1日平均利用者数9.3人、電話相談はのべ2742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4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5分

JR 総武線船橋駅 徒歩15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22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、新京成二和向台駅から歩いて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 新京成線二和向台駅 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 新京成線二和向台駅より 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。



(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）。

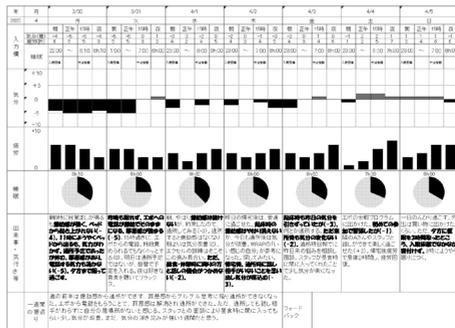
- ・基礎編（集団 PRG）：3 カ月で知識の習得
- ・実践編（集団 PRG）：実際のエピソードをグループで検討
- ・個別支援：スタッフ面談の中で一緒に検討もできます。
- ・不安、怒り等のテーマに特化した小グループも実施。

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、気分低下のパターン等の課題が客観化
- ・通所日以外の生活も見え、スタッフと定期的な振り返りも有益



(2) エポを体験頂けるイベント（変更の可能性あります）

- ① 事業所見学会 毎週月・金曜日（祝日除く）
- ② WRAP 体験会 毎週水曜日（祝日除く）
WRAP をスタッフと一緒に実際に体験頂けます。
- ③ うつ・双極性障害からのリカバリーストーリー（月1回）
うつの回復に認知行動療法、WRAP 等がどう役立ち、何が大切だったか、質問もお受けしながら、実体験をお話ししています。

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 0 4 7 - 4 0 6 - 4 3 4 2

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

E-mail : 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「言いつぱなし聞きつぱなし」

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「言いつぱなし聞きつぱなし」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

JR 総武線船橋駅北口 徒歩 13分

東武アーバンパークライン新船橋駅 徒歩 5分

東葉高速鉄道東海神駅 (4番出口) 徒歩 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、4年ぶりに養成講座が開かれ、新たに5名の方が入会されました。現在会員数は36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**こと…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 2-78 船橋市福祉ビル 3階

TEL 0 4 7 - 4 3 1 - 8 8 0 8

FAX 0 4 7 - 4 3 1 - 2 6 7 8

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

東武アーバンパークライン新船橋駅 徒歩 10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年を過ぎ、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、精神保健福祉士、

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会議」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

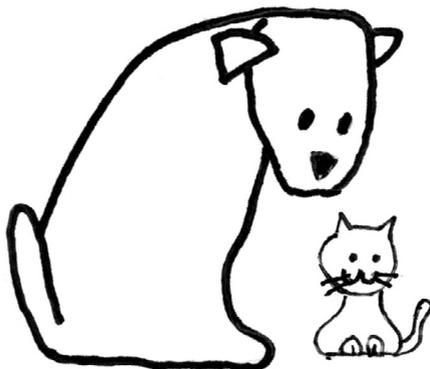
ご相談、ご入会等お気軽にお電話下さい。

(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、既存の制度の対象にならない方や困りごとをたくさん抱えてしまい、どこに相談したらよいかわからない方からのご相談をお受けする総合相談窓口です。

また、生活に困っている方などを対象に、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

離職などにより住むところを失った（失うおそれのある）方に対する支援として、就職に向けた活動をするなどを条件に、一定期間、家賃相当額を支給する「住居確保給付金」の申請相談をお受けします。

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

〒 273-0011 船橋市湊町 2-8-11 船橋市役所別館 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 17分

京成線京成船橋駅 徒歩 15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 総武線船橋駅南口 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 047-407-4441

FAX 047-407-4860

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

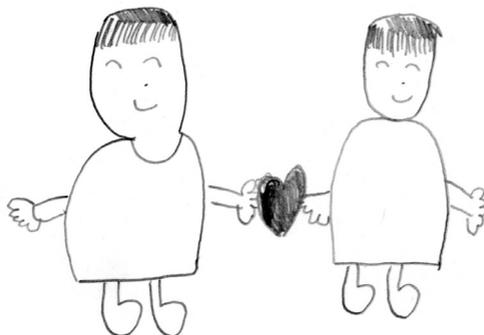
〒273-0005 船橋市本町 2-7-8 船橋市福祉ビル 3階

TEL 047-431-7560

HP : https://funabashi-shakyo.or.jp/support_center/

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22回 心の健康セミナー

「愛着」生きる力～親子で育むこころの安全基地～

講師：医療法人社団聖鳥会 にじの空クリニック院長
大塚 佳子 氏

皆さんこんにちは。にじの空クリニックの大塚です。

まずは自己紹介をしたいと思います。精神科医になって30数年経ちます。最初はドメスティック・バイオレンス（DV）の被害者の研究からトラウマや児童虐待などに関心を持つようになりました。現在まで児童相談所で虐待する養育者のカウンセリングを長く続けております。また、普段大人の患者さんを診ている中で、その方の愛着の問題やトラウマ的な体験が後々にも影響があるんだということに気付きました。今日は愛着の大切さを知っていただくお話しをしようと思います。

講演の中で何例か患者さんのお話しが出てきますけれども、個人情報の観点から特定されないように加工をしております。ご了承ください。

では先程も少し話しましたが、私が愛着とか児童虐待に足を踏み入れることになったきっかけについてお話ししたいと思います。

それは20年以上前に、ある女性患者さんとの出会いがきっかけでした。シングルマザーの方で子どもは4人いらっしゃいました。4人なんですけれども、子どものお父さんは3人いらっしゃったんですね。お母さんは結婚・離婚歴が2回。1回は籍を入れずに内縁関係でした。その内の1回の結婚はDVがありま

した。私がお会いしたときは、さらに別の方とお付き合いをしていました。とても不安が強い方で、特にパートナーの方と会えないとか、喧嘩をした時にリストカットをしたり、薬を沢山飲んだりしていました。診断を付けるとすると、パニック障害やうつ状態、情緒不安定性パーソナリティという診断がついたと思います。お子さんの方は、こんな感じでした。長女は小学校高学年だったんですが、お母さんの自傷行為、リストカットや薬の大量服薬を目の前で見っていました。それどころかお母さんがリストカットをしたときに、救急箱を持って来て、お母さんの傷を手当したり、薬を沢山飲まないように隠したりしていたんですね。お母さんが心配だということで、学校にも行っていませんでした。今で言うとヤングケアラーと言われると思います。長男は多動があつて、お母さんにとっては、とても手に負えない問題児。次男は肥満があつたりいじめがあつたりして不登校でした。次女さんは幼稚園児で、夜泣きがあり、長女が世話をしているような状態でした。そんなご家庭でした。そしてすでに児童相談所が介入していて、お子さん全員が一時保護されていました。

ある時、児童相談所から連絡が来まして、私に小学校に来てくれと依頼があつたんです。関係者会議をしましょうということで、私には初めての経験でした。何を話し合うかと言うと、お子さんが児童相談所で一時保護になっているけれど、家庭に帰すかそのまま施設に行くかどうかを決める話でした。私はお母さんの主治医として意見を求められました。子どもの前で自傷行為をしているようなお母さんなので、家に帰すのは難しいんじゃないかという話になりました。お母さんは長女にとっても頼っていたので、長女だけには帰ってきて欲しいということをおっしゃったんですけれども、それはさすがに却下されて、4人

全員が施設に入ることになりました。その直後はお母さんもがっかりされていたんですけれども、段々不安やパニックの症状が良くなっていったんですね。施設は結構遠かったのですが、お母さんは毎月毎月面会を頑張りました。半年以上経ち、外泊も許可されました。外泊したときは、ご飯を作ったり、すごく良いお母さんになったんですね。そして準備を重ねて、晴れて1年後、お子さんがみんな施設から帰ってきたんです。私も良かったねと言って喜びました。ところが1か月もしないうちに、またお母さんが薬を沢山飲んでしまい、大暴れして救急車で運ばれるという事態になってしまいました。そして子供たちは、とんぼ返りで施設に戻るようになったんです。もうがっかりしました。その後のお母さんですけれども、大変なことになっていました。子どもは施設に戻ったのですが、パートナーさんとも別れちゃったんですね。不安もうつも酷くなって、死にたい死にたい、と自傷行為が止まらなくなりました。そのお母さんのご両親は他県に住んでいたんですけれども、もうどうしていいか困っちゃったんですね。そして、一旦落ち着いてもらおうと、近くの精神病院に入院することを提案しました。私は紹介状に、いきさつを細かく書いて、お母さんに持たせ、病院に行ってもらったんです。ところが、お母さんはすぐに戻ってきました。彼女は紹介先の病院で診ていただいた先生の返信状を持ってきました。それにはこんなことが書いてありました。「うちの病院はお宅の後方病院ではありません。こんな患者さん、先生がここまで関わったんだから、最後まで責任を持って診るべきです」という内容だったのです。ちょっとビックリしました。まるで私に手に負えなくなったから放り出したと思われるような内容だったんですね。そんなつもりはなかったんですけれども。今思うとかなり背景が複雑なお母さんをいきなりポンと渡されて

も、その先生も困っただろうし、私の伝え方の問題もあったんだらうと思います。その返信を読んで、お母さんと顔を見合わせました。もうどうしよう、って感じだったんですね。結局は、やっぱり一人にはしておけないと、お母さんの親御さんが隣の県に引き取り、病院も変わることになりました。その後のことは私もどうなったかわからないんです。子どもを引き取らないまま転居をしてしまいました。

さて、このお母さんから私はとても沢山のことを教えてもらいました。私はまだ経験不足でしたし、すごく未熟だったと思います。正直に話しますと、このお母さんと最初に会って話を聞いた時に、私はこういう風感じてしまいました。複数の男性遍歴と出産をしている。そして子供の前でリストカット、自傷行為をしてしまう。この人はお母さんの自覚があるのかしら。子どもが可哀想、と思ったんですね。とても共感し難いというのか、言ってしまうと全然共感できなかつたんです。精神科というのは、他の科もそうですけれども、共感っていうのがすごく大事なんです。時には共感してあげるだけでも良くなる場合があります。例えば妄想の患者さんがいたとして、テレビで自分の悪口を言っています、と。ああそれは妄想だろうとは思うんですけど、自分の悪口を毎日テレビで言われてたら、想像すると怖いというか、すごく嫌な気持ちだろうな、って共感是可以するんですよね。妄想でも共感是可以するんです。でも、このお母さんには全然共感できませんでした。何で彼氏と会えないくらいでリストカットしちゃうんだらう、って思っちゃったんですね。でもそんな私の気持ちに、そのお母さんは気付いていたかわかりませんが、他の病院もなかったからか、私の外来に通い続けてくれました。私もお母さんの話を聞いていくうちに、お母さんの気持ちもちょっとわかるな、と思うこともあり

ました。しかもですね、同じ精神科医に助けて欲しいと思ったときに拒否されたという経験も、気付かされたことがありました。私はそのお母さんに最初すごくネガティブな気持ちを持ったわけですが、たとえ本人に説教をしたところで何も良いことはない、誰も幸せにならないんですね。共感を仕事にしているような私にすら共感されないお母さんというのは、恐らく世間の人からも理解も共感もされず、誰も助けてくれないのではないだろうか、強い孤立感や孤独感を感じていたんじゃないだろうか。私自身、精神科の先生に拒否されたときに、すごく取り残された気持ちになったんですね。でもそれどころじゃないような気持ちをこのお母さんは持っているんだということに気付きました。お母さんも好き勝手やっているように見えていても、やっぱりお母さんなりの苦しみがあるんですね。子どもにとっては確かに良いお母さんとは言えないのかもしれませんが、それでも子どもにとってはただ一人のお母さんなんです。当たり前なんですけれども、そういうことに気付きました。

それから考え方が変わり、私はもしかしたら育児で悩んでいる人に何か手伝えることがあるかもしれないと思うようになったんです。できるだけ育児に関連する仕事は断らず、引き受けるようにしていました。そうすると、20年経ってここに立ってお話しをすることになったわけです。私はこのお母さんがきっかけで、精神科医として成長させてもらった、と感謝しています。感謝を伝えられないのがすごく残念なんですけれども。そしてこのケースがきっかけになりまして、ある時児童相談所から別の依頼が来たんですね。

東京都は平成13年から児童虐待カウンセリング事業というのを始めていて、医者を探していました。その内容は、虐待防止、親子関係の改善、家族の再統合を図ることを目的に、精神科医、

小児科の医師を登録し、カウンセリングを実施する、というものでした。児童相談所というのは、子どもを保護して子どもの権利を守るといのが主な仕事なので、時に親と対立することも、まあよくあることなんですね。その時に、親の立場で話を聞いたりカウンセリングをして親子の再統合を手伝うというものでした。さっきのお母さんの経験があるとはいえ、できるかなあと不安はありましたが、チャレンジしてみることにしました。それから今まで20年くらい続けているわけです。

ここでのカウンセリングをしながら気付いたことがあります。虐待をしてしまう親御さんも、大抵ご自身が虐待された経験があることが多いのです。もちろん全員ではありません。親はすごく頑張って子育てをしていますが、むしろ頑張りすぎて辛くなっているだけけれども、誰にも頼れない。他人や社会を信用できず追い詰められてしまい、だめとわかっていても虐待してしまう、というケースが少なくないということがわかったんです。

さて次に、ちょっと見方を変えますね。普段の私の診療から、愛着について迫ってみたいと思います。このグラフは、精神科を受診した患者さんの総数なんですけれども、年々増えています。皆さんご存知かもしれませんが、今心療内科や精神科のクリニックは予約が取れないような状況なんですね。取れても3か月後とか、そんな状態です。

世の中はとても便利になっています。日本では大きな戦争もないのに、どうしてこんなにメンタルを崩してしまう人が増えているのでしょうか。いろんな要因があると思いますが、一つは社会構造の変化かもしれません。あともう一つは医療化の問題も考えられます。

社会構造の変化とは何か。昔は人のつながりが良くも悪くも、もっと濃密にありましたよね。近所の人は、自分がどこの誰か

というのを知っていました。その他大勢の一人という感じの存在ではなかったんです。ところが、今コンビニに行きますと、レジの人のことは知らないですよ。レジの人も自分のことは知りません。それは気楽で自由なことかもしれませんが、孤独につながる可能性があります。そして機械化や合理化が進んで、誰でも出来る、自分じゃなくても出来てしまうことが増えると、自分自身の価値や存在意義を感じるものが少なくなります。自分の代わりはいくらでもいる、と思っちゃう。でも人間というのは、「他の代わりがない自分は特別な存在だ」という意識がないと、自分の価値を持てなくなってしまいます。それは、その人がどれだけ愛着を獲得できていたかが深く関係しているのではないかと、思うようになりました。人が生きていくのに必ず必要な「愛着」というものを、社会がどんどん遠ざけていく傾向があるので、それが精神のバランスを崩す人が増えている要因の一つと考えられると思います。

もう一つ、医療化の問題もあるかもしれません。医療化とは、本来病気や障害と思われていなかったことを医療問題として考えよう、というものです。例えば、不登校や発達障害は、以前は子どもの甘えとか、家庭でのしつけ、学校の問題とされていましたが、今は子ども側の病気ではないかと考えられ、小児科や児童精神科でも扱うようになってきました。

さて、そのような背景も考えて、今度はクリニックの側から、なぜ患者さんが増えているのかということを考えてみました。これは精神科も内科もそうですけれども、病気は治ってしまう方と慢性化する患者さんがおられます。治りやすい方とは、それまで問題なく生活していたのが、仕事のストレスで眠れなくなるとか、身体的な症状があらわれて受診されるような方です。そういうケースは、まず適応障害とか、軽症うつ病などの診断

がつきますが、基本的にしっかり休息をとり、薬も軽いもので対応し、大体数か月くらいですっかり良くなる方が多いです。そしてそういう方は良くなって短期で来なくなります。

慢性化する要因の一つに、自己肯定感が低い方が多いこと。もう一つは認知の問題があるかもしれません。認知というのは考え方のことです。白か黒とか、0か100で判断しがちな方が多いですね。適度に休んで適度に頑張りましょうということができなくて、ものすごく頑張りすぎて疲れ果てるまで動いちゃう、という行動パターンを取る方がいます。なんでそんなに頑張ってしまうのかと言うと、大体こうおっしゃるんですね。自分は親から、じっとしていると「怠けている」と言われていたとか、「もっともっと頑張れるはずだ」「もっとやれるはずだ」と言われていたと言うんです。子どものころから今のままではだめだと、否定的なことを言われ、倒れるまでやらないと頑張ったことにならないとか、そこまでやれない自分はだめな人間じゃないか、と自己を否定する気持ちがとっても強い方が多いのです。つまり、慢性化する人というのは、子どもの頃に否定的なことを言われて、頑張らないと愛してもらえなかったという、愛着の問題を抱えている人が多いのではないかと思うようになりました。そしてクリニックの診療の中で、子どもの頃の環境や親子関係が、大人になってからのメンタル不調と関係しているのではないか、と思うようになったわけです。

さて、いよいよ愛着についてお話しします。愛着はアタッチメントとも言われているんですけども、全く同じではないという方もいらっしゃると思います。ここでは愛着と言ったりアタッチメントと言ったりしますが、同じことだと思ってください。動物というのは、生まれたときから独力で生きられるタイプと、独

力で生きられないタイプがあります。昆虫、爬虫類、魚は、生まれたときから一個体で動けますね。そういう風にプログラミングをされています。そのかわり幼体のままだと弱くて未熟なので、すぐに食べられてしまいます。なので、たくさん産む必要があります。プログラムとしてはシンプルなため、生き方の自由度は低く、環境も限定されている。食べて生殖して死ぬ、とてもシンプルな生き方です。個性はほとんどありません。

もう一つ、独力で生きられないタイプですね。これは、鳥類とか我々哺乳類はそうです。こっこのタイプは生き方を学習して獲得していくんです。生まれたときは不完全ですけど、先程の反対で、生き方の自由度が高くなります。そして環境も広がるんです。このタイプは、成体による、つまり親による保護を確保する必要があります。自分で餌が取れないので必ず親の保護が必要です。これをアタッチメントと呼んでいます。愛着やアタッチメントというのは、危険な状態で恐れや不安を感じると、くっついて、安全を取り戻して維持するということなんです。愛着は親から一方的に与えるものではなくて、子どもが求めて親が応えるという2者関係で成り立つシステムでもあります。

2者関係というと「お母さんと子ども」というイメージを浮かべがちですけども、必ずしもそうではないという実験があります。ハーロウの代理母実験や、サル的一种で木の上でずっと生活しているワタボウシタマリンやコモンマーモセットというお猿さんの話からは、必ずしも母乳が出るからお母さんと子どもとだけが愛着関係になるわけではないことがわかります。

さて、ではヒトのアタッチメントはどうでしょうか。児童精神科医の滝川先生は、愛着とは「なつく」「なつき」である、心理士の米澤先生は心理士の先生ですが、「特定の人と結ぶ関係」と言います。ヒトの赤ちゃんは、生まれたとき自力で全く動け

ないので、親の方が接近しないとだめなわけです。親を接近させるために赤ちゃんは泣くわけです。ヒトの赤ちゃんは動物でも一番泣くと言われてます。普通動物は泣くと敵に見つかるのであまり泣かないんです。赤ちゃんは親を呼び寄せるために泣くわけです。また、ヒトの赤ちゃんは泣くだけではなく微笑んだりもします。微笑まされると、つい抱き上げて頬ずりしてしまうかもしれません。その赤ちゃんが泣いたり微笑んだりする行動を愛着行動と言います。それに反応して親がスキンシップしたり視線を合わせたり、ミルクを与えたりする、この関係を「アタッチメント」、「愛着」と言うんですね。子どもの愛着行動には、他にも目で追う、後追いするというものもあります。そして親側の行動にも、「共同注視」というのがあるんですね。この共同注視が結構大事で、例えば車がいたときに「ほら、ぶーぶーが走ってるわよ」と指を指しますね。「飛行機が飛んでるわよ」とか。赤ちゃんは最初お母さんの方を向いているんだけど、「お母さんが指を指しているあっちのことを言っているんだ」ということがわかるようになります。この共同注視というのは、メンタライゼーションにつながると言われています。

メンタライゼーションとは、自分や他者の精神状態に注意を向ける、とか誤解を理解すること、とも言います。育児中のお母さんに例えますと、「明日は忙しいから早く布団に入って寝よう」と思っていたら、その時に限って赤ちゃんが泣いたりします。そうすると、「ああこんな時に限って夜泣きか。罰ゲームかしら。」みたいな感じで起き上がるわけですけど、この時赤ちゃんはもちろん罰ゲームのつもりはないので、お母さんは非メンタライゼーション状態です。実際に赤ちゃんの所に行くと、お腹が空いたかなとかオムツが濡れて気持ち悪かったね、などと赤ちゃんの気持ちになって抱っこしたりします。これはメンタライゼー

ション状態です。また赤ちゃんの気持ちを代弁してお母さんが言葉をかけるというのも結構大事なことなんです。

これはよくある図なんですけれども、親と子がしっかり愛着が形成されていると家庭が安全基地として機能します。1歳半を過ぎて歩けるようになりますと、段々外に興味を持って親から少しずつ離れていきます。これを探索行動と言います。離れていくと、そこで転んだり虫がいるとか、不安や恐怖を感じる場合があります。そうすると、泣きながら戻って来て抱っこされ、安心して落ち着くと、また探索行動に出掛けていく。それを繰り返していくうちに愛着が形成されます。

これは米澤先生の説明なのですが、わかりやすいので紹介します。安全基地と安心基地はよく一緒にされることがありますが、米澤先生はこの安全基地と安心基地を分けています。安全基地は、先程話したように、怖いこと、危険から守ってくれる、マイナスをゼロにするようなネガティブな感情から守ってくれる認知・行動の基地と言っています。安心基地というのは、安心するというポジティブな感情を生じさせてくれる感情の基地なんですね。また探索基地は、親のような特定の人と離れて行動すること、特定の人と共有し受容してもらうことでネガティブな感情を減らし、ポジティブな感情を増やすというのが探索の基地だと言っています。これをぐるぐる繰り返しながら、人は精神的な自立をしていくというわけです。

さて、このアタッチメントは誰が言い出したかと言いますと、ボウルビィというイギリスの児童精神分析学者が提唱した理論なんです。ボウルビィは、非行少年や、第二次世界大戦後の戦災孤児を観察しました。そこから、母親と早期に離れることが、重大な障害を子どもに引き起こすことを発見しました。そしてアタッチメントは子ども時代だけでなく、大人になると「確実

に保護してもらえらる信頼感」に形が変わり、生涯にわたると提唱したのです。つまり友人の係りや、恋愛係り、結婚したら配偶者との係りなど、それらの係りにその人のアタッチメントのタイプ、パターンが現れると言ったのです。さらに、人は困ったときに求めれば助けてくれる、愛してくれるものだという気持ちを持つてることを、ボウルビィは「内的作業モデル」「愛の理論」と言いました。

次にアタッチメントのタイプについてお話をします。

メアリー・エインスワースは、ボウルビィの弟子でしたが、アタッチメントのタイプについて研究しました。その研究はストレンジシチュエーション法、SSP法と言います。まず彼女は一般の集団の中の赤ちゃんとお母さんを調べました。赤ちゃんは12か月～18か月の月齢で、その養育者との分離、再会のパターンを観察しました。

この実験から、次の4パターンが分類できました。まず安定型（B型）。母親から離れると当然泣くなど不安になりますけど、それは過剰ではない。お母さんが再び現れると素直に喜ぶパターン。これは安定型です。回避型（A型）とは、お母さんが離れてもあまり反応をしません。無反応で、再会してもあんまり目を合わせず自分から抱かれようとしなない、というクールなタイプです。抵抗両価型（C型）というのは、母親から離されるとめちやくちや泣いて抵抗します。ではお母さんと再会したときに喜ぶかという、それも拒んで嫌がるんですね。そして最後の無秩序・無方向型（D型）、これは回避型と抵抗型が入り混じった一貫性のない無秩序な行動をとるパターン、D型と言います。この無秩序・無方向型というのは、戻ってきた母親に対して顔を背けながら近づいたり、母親にしがみついた直後に床に倒れ込んだりといった、両立しにくい行動を同時に取る。虚な表情

のままじいーっと動かなくなってしまうなど、何をしたいのかが読み取りにくいタイプ。母親に対して怯える様子を見せたり、逆にストレンジャーに対して親しげな態度を取ることもある。これがD型です。

また大人になってから両親についてインタビューしたものを分類したものもあります。これにもパターンがありました。これはAAIという、アダルトアタッチメントインタビューと言います。4パターンの分類があります。まず「安定-自立型」です。これは過去の出来事の肯定的な面と否定的側面、つまり親はこういう風にしてくれたけど、こういうのはちょっと自分には足りなかったとか、一貫性を持って現実的に語れる人です。愛されているという確信が持てているタイプですね。親と適度な距離を持っています。これはさっきのSSPだと、安定型にあたります。次に「アタッチメント軽視型」というのは、具体的に語らない、昔のことを聞いてもあんまり覚えていない、そこに感情が伴っていないようなタイプです。ただ関係性が過度に理想化されている。良い親だったんじゃないですかね、みたいな。愛情はあったのかもしれないですけど、表面的です。これはSSPだと回避型にあたります。次の「とらわれ型」というのは、昔のことを聞いてもその時の感情がバラバラで、嬉しかったのか嫌だったのかよくわからない。語りが一貫性を欠いていて、だらだら話しちゃう。もしかして愛されている自信はなくて、親との関係が依存的だったり、親が急に怒りを表現するタイプだったのかもしれない。これはSSPで言うと抵抗両価型と重なります。最後に「未解決型」です。これは昔のことを聞いてもすごく非現実的だったり、客観的な視点が持てていないタイプです。亡くなった親をまだ生きているかのように語ったり、愛されたということに全然自信を持ってない、思考が混乱し

ているタイプ。これは未解決のトラウマを抱えていたり、親のことを語れない状態になっている。SSPで言うと無秩序・無方向型にあたります。

他にも赤ちゃんのときのアタッチメントと、大人になっての対人関係が、本当に一致しているのかを調べた研究もあります。結果は、21歳くらいまでは72%くらい一致していたといいます。クロウエルは、結婚する前は子どもの愛着パターンを引きずっていても、結婚する相手が親と違うタイプだった場合、不安定だったのが安定型に変化することがあるという結果を報告しています。パートナーによって、元の愛着パターンが変わることがあるというのです。したがって「内的作業モデル」というのは、ボウルビィが言うほど、ずっと生涯同じではないのかもしれない。信頼できる大人との関係を通して、安定型に移行するということがありうるわけです。なので、もしお子さんがA型とかC型かしらと思っても、心配しないでください。ただD型は4%以下といわれますが、このタイプはちょっと心配です。D型には被虐待群が81%いました。後々、解離性障害や恐怖症、反社会的行為障害に発展したり、攻撃性、破壊衝動性につながるということも言われているので、もしD型かしらという場合はご相談された方が良いと思います。

次は愛着障害についてお話します。

図のようにグラデーションで表現しました。こっち（白）に行けば行くほど安全な子育てで、段々グレーから黒になると虐待的な安全ではない子育てだとします。みなさん人間ですから、常に完璧な子育てというのはないわけですし、ちょっとグレーが入っているくらいが現実的だと思います。不適切な関わりと言いますが、昭和の頃は体罰容認時代でした。でもみな愛着障

害にはなっていませんよね。愛着障害はまだ専門家でも共通理解ができていません。精神医学でいう愛着障害は、明らかな虐待をされた人たちに対して診断し、トラウマの障害として認識されています。学校や保育の現場では、もう少し軽い、誰でも少しは偏った環境で育ってるよね、という認識があると思いますが、それは愛着形成不全症候群と捉えています。医学とは病気を診断する分野ですから、愛着の問題があるからと皆が病気と考えると概念が広すぎてしまいます。心理学では、病気ではないが、その「生きづらさ」に注目して、「愛着形成不全」という名前を付けるわけです。そういう違いを知っておいてください。

精神科分野では、2つの疾患があります。一つは「反応性アタッチメント症」です。世話をしてくれる人に強い警戒心をもち、中々心を開きません。同年代との子どもの交流が乏しい、みじめさを感じ、自分や他者に攻撃的であるという疾患です。もう一つは「脱抑制型対人交流症」です。これは誰彼構わず愛着を求め、さっきの逆ですね。無警戒で相手を吟味せず誰でもべたべたしてしまう。この2つは5歳までに診断を付けることになっています。虐待されるとみんなが愛着障害になるわけではなくて、重度のネグレクトを受けても実際は少数の発症だと言われています。

さて、このように愛着というのは大事ではあるんですけども、不十分だからと言って決して悲観しないでください。あとからいろんな大人とのお付き合いで変わっていくこともあります。たかがアタッチメント、と考えることもできます。ただ、もしあまりに虐待的な環境だったり、愛着が不十分なうえに、信頼できる大人との出会いが、運悪く少なかったなどで、リカバリーできなかったとなると、やっぱり心配な状況になってしまいま

す。とても生きづらい人生になってしまうのです。人や社会を信用できず、常に緊張し、刺激に過敏な状態で、傷つきやすい。被害的、依存的になります。そして自分を守るスキルが低いので、犯罪に巻き込まれたり、利用されたりします。気分が不安定で、すぐに死にたいと思ってしまう。自分のために頑張ることが中々できず、困っても助けを求められないのです。そうなるとう安定した社会的自立が難しくなる。「たかがアタッチメント」、ですが、「されどアタッチメント」ということなのです。

ここで前半は終わりです。

それでは後半に参ります。愛着とは切っても切れない、児童虐待とトラウマの話をしたと思います。

ひとつ本を紹介します。これは、2018年3月に起きた、目黒の児童虐待死事件の、母親である船戸優里氏が獄中で手記を書いたものです。この事件は、結愛ちゃん、当時5歳の女の子が亡くなられたんですね。衰弱死でした。死亡したときの体重12kg。5歳の女子の平均と比べて60%くらいの体重です。そして170か所の傷とあざがありました。両親は逮捕され、父親は懲役13年、母親は懲役8年の判決でした。この事件が特に注目されたのは、結愛ちゃんを書いた反省文がとても衝撃的だったんです。「もうパパとママにいわれなくてもしっかりとじぶんからできるようにするから、もうおねがいゆるして、ゆるしてください」という平仮名の手紙が公表され、世間の多くの人が心を痛めました。結愛ちゃんは、朝4時に目覚ましをセットして、自分で起きて、九九や平仮名の練習をして、朝ごはんはスープ1杯、昼はご飯茶碗3分の1、夜はご飯茶碗半分、言うことをきかないと1日1食という生活でした。そして父親から母親へのDVもありました。それは長時間にわたる説教でした。これ

は心理的暴力ですが、身体的暴力もありました。母親は、拘留中に精神科医やDVの専門家による治療を受けました。裁判と同時進行でDVやトラウマの治療が少しずつ進み、この手記が出版されるに至りました。母親は「私が発信することで危機感を持ってくれて、だれかの命が救われるかもしれない」という気持ちで、出版を決めたそうです。ご興味がある方は読んでみてください。

ところで、よく言う心的外傷、トラウマというのは何なのでしょう。定義は「実際にまたは危うく死ぬ、深刻な怪我を負うような、性的暴力など、精神的な衝撃、心的外傷」とされています。自然災害、事故、暴行、身体的・性的虐待、戦争などで起きます。

ではトラウマを受けたらどんな症状が起こるか、ということですが、まず侵入症状、フラッシュバックですね。何度も起こる、苦痛を伴う想起、悪夢、身体反応です。出来事が起きたときのそのままの感覚が、バーンと急に出てくるんですね。結愛ちゃんの母親もフラッシュバックがありました。父親が結愛ちゃんを蹴飛ばしたときにサッカーボールのように転がった場面がフラッシュバックして、その場面が出てくると涙が止まらなくなったそうです。そして回避症状。これは恐怖を感じないように麻痺させる症状です。考えないようにするとか、思い出させる物や人を避けてしまう。大事な約束を忘れてしまう、ボーっとしていたりします。結愛ちゃんの母親にも、警察の聴取で大事なことを思い出そうとしても思い出せない、考えることを避けてしまう、大事なことこそ覚えていないことがありました。結愛ちゃんが書いた手紙も、一緒に母親が書いて添削もしていますが全く覚えていなかったそうです。それは解離症状なのかもしれませんが。次に覚醒度と反応性の著しい変化。これは眠れない

とか、突然怒り出す、過度の警戒心、驚きなどです。これはトラウマがまた起きたときにすぐに逃げられるようにする体の反応で、麻痺とは真逆なものです。真逆な症状が一人の人に同時にあるのがPTSDです。結愛ちゃんのお母さんも、震えやイライラ感、めまい、熱がありました。最後に、認知と気分のネガティブな変化。これは結構厄介な症状で、すべて自分が悪いと思うとか、世の中は信じられないという考えになることです。DV被害を受けると、心が支配されてしまいます。お前が悪いんだとか、お前なんて誰も相手にしてくれないんだ、みたいな言葉を、暴力や恐怖で抵抗できないような状況で言われ続けることで、自分はダメだ、何もできないという認知が強化されます。DV被害は、加害者から離れて何年もたっているのに、自分はダメだ、何にも判断できないという認知がずっと続くことがあります。結愛ちゃんのお母さんも、最初捕まったときは、全部自分が悪いんだ、と思っていました。警察に聞かれたことを話すだけでも、全部言い訳になるんじゃないか、と感じていたそうです。

さて、今まで愛着とアタッチメントの話をしましたけれども、精神科ではどういう風に捉えているかを話してみたいと思います。例え話ですが、ある日台風が来て、自分の家の窓が割れてしまったとします。当然業者さんなどに来て直してもらおうわけですけども、こういうパターンがあるかもしれません。①窓だけ壊れている。窓だけ換えれば1日で済みます。②窓枠も歪んでいる。どうも家の構造、基礎工事の問題があった。③そもそも家を建てていた地盤が緩くて、家全体が歪んでいたから窓が壊れてしまった。当然①、②、③の順でより深刻で工事が大変になりますよね。そしてコストもかかります。精神科の診断とは、このどのレベルに問題があるのかを見極めることが大事で、建物診断のようなものです。例えばこの図のように、最初はうつ

病や、不安障害、パニック障害の方がいらっしゃったとします。そうすると、土壌は大丈夫かな、要するに知的な問題とか発達障害などの特性があるかどうかを考えます。次に、基礎工事は愛着ですね、基礎工事に問題がないか、愛着の形成不全がないかということも考えます。そして問題が深い所にある場合、症状もすぐには治らず、薬だけではなくいろんな治療法が必要で、時間もかかるなという見通しが立ちます。逆に言えば、土壌の問題があったとしても、基礎工事を丁寧にすれば、立派でなくても安全で快適な家が建つこともあるように、知的障害や発達障害があっても、愛着がしっかり形成されれば、家族や友達や周りの人に愛されて、本人に適した仕事をしている人もいます。また、土壌がしっかりしていれば、基礎工事がちょっと弱くても、あとからいろんな補修をして、なんとか住める家にするということもできるわけです。ところが一番心配なのは、土壌に問題があり、基礎工事も不十分、そこに建物を建てているケースですね。そうすると、大きくなくても、衝撃、つまりストレスを受けたときに歪み、崩れそうになってしまいます。

さて、そういうことを踏まえて、クリニックにいらっしゃるような方を紹介してみます。この方は30代の男性の方です。診断名はうつ病、自閉スペクトラム症、複雑性PTSD。うつ病と言うのは建物、自閉スペクトラム症は愛着で言うと土壌のところですね、複雑性PTSDは愛着、基礎工事の問題があったということで、3段階すべて心配な方です。元々子どもの頃から集団に馴染めない、冗談もわからずいじめられたそうです。大学中退後アルバイトをしましたが、適応できず無職となり生活保護を受けるようになりました。原因不明の腹痛、動悸、憂うつ感、やる気のなさがあり、精神科を受診しましたが、通院は続きませんでした。30代のとき当クリニックにいらっしゃいまし

た。症状は少し良くなったり、悪くなったり。通院も途切れがちでした。1年くらいしてから、少しずつ生き立ちの話をするようになりました。この方は小さいころ父から自分や母親への暴力がありました。母親はいつも怯えていたそうですが、小学生低学年のときに亡くなっています。父親は時々何週間もいなくなることもあり、数週間一人で過ごすこともあったそうです。そういう話を1年くらい経って話してくれました。そしてある時、用があつて彼は父親に久しぶりに会いました。その後に身体のしびれ、息苦しさなどパニック状態になって、外出できなくなりました。クリニックにもしばらく来られなくなったんです。頑張つて仕事をしようしても、どこまで頑張れば良いか限界がわからない。疲れてしまうから続かない。常に自分はいろいろな人間だと思っている、というようなことを話されました。この方は、最初は動悸や腹痛などの体の症状とうつの症状があつたんですが、話を聞いてみると、土壤にあたる発達障害、親からの暴力や母親が亡くなるなどの愛着やトラウマの問題もありました。もしかしたら親のDVも目撃していたかもしれません。父親と再会したときに、トラウマ反応、フラッシュバックが多分起きたんでしょうね。それで外出できなくなつてしまいました。それでも途切れながらも、続けて通院していることは、クリニックを安全な所だと感じ、また辛い話ができるようになったというのは、信頼感ができてきたのかもしれない。だとしたら良いことだと考えられます。

さて、これが最後の話になります。今日はもしかして、ご自身が愛着の問題があるかとか、自分の子育ては大丈夫かしらとか、あとは身近に愛着的な問題を抱えているとか、いろいろな方が来ていると思います。支援される側の方もいらっしゃる

すよね。もし愛着の問題があるとして、どうしたらいいかをお話します。

またケースの紹介になるんですけども、冒頭とは違うお母さんとお子さんの話をしてみます。お母さんはこんな方です。関東圏に生まれて、きょうだいはいません。お母さんは幼少期、母親からの虐待があって、児童相談所に保護されたり、母親から離れるために病院に複数回入院したことがあります。高校は中退しましたが、すぐに年上の男性と結婚しました。でもDVがあって数か月で離婚しました。その後SNSで知り合った男性の住む他県に転居しています。しかしその男性は実は既婚者だったんですね。彼女は仕事をしてみましたが続かず、経済的に底をついて生活保護を受給するようになりました。その頃からパートナーと喧嘩が増えてきて、リストカットをしたり市販薬を大量に飲むなど情動不安定となりました。精神科クリニックを転々とするんですけども、ほどなく妊娠が判明したんですね。妊娠届を出したところ、心配した保健師が精神科受診を勧め、当院にいらっしゃいました。

最初はこんな感じの方でした。ゆっくり話しててなかなか言葉が出ない。感情を表現するのは苦手でした。聞いても、うーんと首を傾げたり、ボソッと一言答えるくらい。診察室では大人しいけれど、家ではすごい激しい喧嘩をするんですね。喧嘩のときはパニックになって記憶がなくなる。薬をいっぱい飲んでしまう。その後頭痛や、手のしびれが起こる。また、行政の窓口で、担当の方に早口で説明されると、もうわからないんですね。その上事務的に素っ気なくされると、強い怒りが込み上げてきて、激しいクレームを言うてしまうこともありました。その時も半分くらいしか記憶がないとのことでした。診断をつけると、元々知的な障害があり、パニック障害や情動不安定性

パーソナリティ障害、記憶がなくなるのは解離性障害とか、こんな病名がつかしました。

市の職員が心配して、出産予定日前に関係者が集まり個別会議を行いました。集まった人は、ここに書いてあるような人たちでした。出産前の会議です。医療関係は産婦人科の先生と看護師さん、精神科医は私です。市役所は生活支援課、社会福祉課、家庭児童相談室。民間ではヘルパーさんの事業所。あとは児童相談所の人も来ました。出産後の会議は産婦人科の先生は抜けて、訪問看護師さん、保健師さんとか、子育て相談員さんなどが加わりました。結構な人数で本当にこの絵のような会議でした。人を一人産むということは、これだけ社会と関わることなんだな、と感心してしまいました。

愛着の問題がある方というのは、人に対して頼るというのが難しいので、このお母さんも具合が悪くなると、余計人を遠ざけちゃうんですね。本当は具合が悪い時は、どんどん人を頼ってもらいたいのに、逆にどんどん遠ざけちゃう。結局、他人が家に来るのがストレスになっていき、最終的にはヘルパーさんと私のクリニック、保育園だけがつながっていました。出産後1年経ち、パートナーがやっと診察に来ました。パートナーは、彼女の病気をすごく偏って考えていたことがわかり、私が病気を説明することで誤解がとけ、来てもらってよかったなと思いました。そして出産後お母さんは就労移行支援事業所に行くことを自分自身で決めました。それは障害者の人が通所して訓練など仕事のサポートをしてもらうところです。そこに行き始めてから語ったことです。「自分はあまり学校に行っていなかったから、勉強みたいなことは苦手。行ったらみんな優しくしてくれる。褒めてくれる。終わったら達成感がある。」と嬉しそうでした。それを聞いた私は、初めてそのお母さんに一筋の光が見えてき

たのです。それですかさず「そんな気持ちになれるんだったらお母さんちゃんとできるわよ。子育てできるわよ。」と言いました。本当はまだ慎重なサポートが必要でしたが、でもそのお母さんを本当に励ましたくなったのです。

さて、そういうことから「支援をする」ということについて考えてみました。支援とは何か？まずは、愛着に関わらずとにかくその時困っていることに具体的な援助をするということです。経済的な問題は、こういう制度をつかったり、施設の紹介をしたり、それで解決するかもしれないことがたくさんあります。場合によっては病院にかかることを勧めます。病院で診断書を書いてもらったり、薬を処方されること、これは愛着の安全基地で言うと、ネガティブなことをゼロにするということ、困っていることを無くしていくということです。

もう一つは、情報提供です。支援の場はいろいろあります。もちろんサポート側の経験不足や期待するほどの支援が得られないこともあるかもしれません。でも「たくさんある」ということが救いになると思います。相談に来た方の安全基地や安心基地になることが大切だと思います。船橋は「ふなここ」がありますよね。子育て世代包括支援センターを中心に、保育園、幼稚園の先生、産婦人科、助産院、保健センター、いろんなどころがあります。そういう機関は文字通り包み込むように存在しています。そして、令和8年に船橋にも児童相談所ができます。キャッチフレーズは、「船橋の全ての子どもの安全で安心な生活を守り、健やかな成長と発達を途切れなく支援する拠点」。つまりは船橋の愛着的な機関になる予定です。

もし、周りに今日の話のような心配な親子がいたときに、もしかしたら親御さんにはいろんな事情があったのかもしれない、今すごく苦しい状態なのかもしれない、という気持ちを持って、

そういう目線でみていただけたらありがたく思います。特に何かしてくださいとは言いませんけれども、あまりにも心配だったら、市役所でも、児童相談所でも、匿名で良いのでご一報ください。突き出すようで気が引けるかもしれませんが、もしかしたら、そこから問題を抱えている親子が救われていく可能性もあります。

また、今日ご自身が愛着の問題を抱えている方もおられるかもしれません。本当に今日よく来ていただけました。すごく嬉しく思います。自分の辛いことと向き合うことはすごく勇気のいることです。その気持ちがあるだけでも、そしてちょっと周りの人に頼る気持ちを持つだけで、何かが楽な方に変わっていくと思います。自分の勇気を褒めてあげてください。

私は児童相談所で悩める親御さんにたくさん会ってきました。自分もひどい虐待を受けて、親から愛されなかったからこそ、自分が子どもを持ったとき、良いお母さんになろうとすごく頑張るんです。自分と同じ目にあわないようにって、むしろ頑張りが過ぎてしまうんですね。でも子どもって反抗期があるんです。イヤイヤ期があるんですね。頑張っているけど、子どもに嫌！って言われると「私はあなたの年のときにこんなことされなかったんだよ。ひどい目にあっていたのに。なんで言うことを聞いてくれないの。」という気持ちになるんですね。そうするともう怒りが抑えられなくなる。そのうちに手が出てしまい、1回手が出るとエスカレートしてしまうんですね。そしてついに通告され、児童相談所が来て子どもが保護されることになります。そこから支援者とお母さんとの関わりがはじまります。親に全然愛されなくて、頑張ろうと思って良い親になろうと思ったのに、結局こんなことになってしまった、自分はもう全然だめなんじゃないか、と自分に絶望しているわけです。そんなお母さんにか

ける言葉なんてありません。私ができることは、目の前に来て自分のすごく辛い話をしてくれたことに敬意を払う、というそれだけなんです。ただ、それだけ？と思いますが、1回でも自分の話を受け止めてくれた、という体験があると、そこから変わっていくことがあることを、私は経験で知っています。今日は支援側の方もいらっしゃるかと思います。私もいっぱい失敗をしてきましたが、大変な人ほど自分を成長させてくれます。自分がやっている「受け止める」という小さなことが、目の前の人を変えていくことになるということを感じていただきたいと思います。ただし援助する人は抱え込まないで仲間と必ず分かち合うようにしてください。みんなで支えるという気持ちを忘れないでください。

本当に最後ですが、私の尊敬する精神科医の宮地尚子先生が「傷を愛せるか」(大月出版)というエッセイ集を出されています。その中の一文を紹介して、今日の講演を終わりにしようと思います。

傷がそこにあることを認め、受け入れ、傷のまわりをそっとなぞること。

身体全体をいたわること。

ひきつれや瘢痕を抱え、包むこと。

さらなる傷を負わないよう、手当てをし、好奇の目からは隠し、それでも恥じないこと。

傷とともにその後を生きつづけること。

傷を愛せないわたしを、あなたを、愛してみたい。

傷を愛せないあなたを、わたしを、愛してみたい。

長い間ご清聴ありがとうございました。

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 6 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……………	11,044 人
精神障害者保健福祉手帳所持者……………	7,288 人
1 級……………	724 人
2 級……………	4,056 人
3 級……………	2,508 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 647,319 人（R6.4.1 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」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自立支援法（平成 25 年 4 月からは障害者総合支援法）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市営住宅への優先入居制度の確立
- ②精神保健福祉ボランティア養成の充実
- ③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、県や市に強く要望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よる

- ・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を義務付ける。

(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年以内の申請に変更となった。

（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なった。

(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、

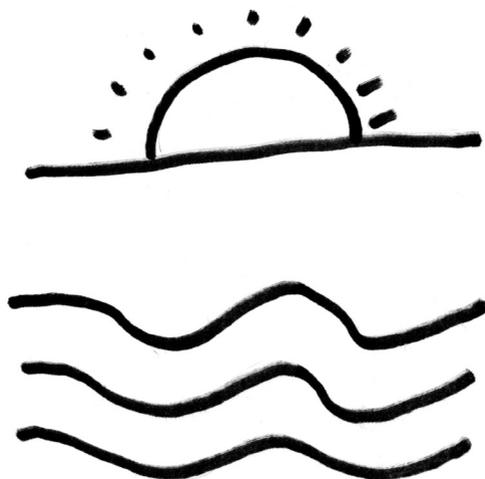
指定医の診察の結果引き続き入院の必要性があると判断した場合に限り、入院期間の更新が可能。

- ・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よる

- 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）との連携をしなければならない。



♡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す。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

※マイナンバーを利用し、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）

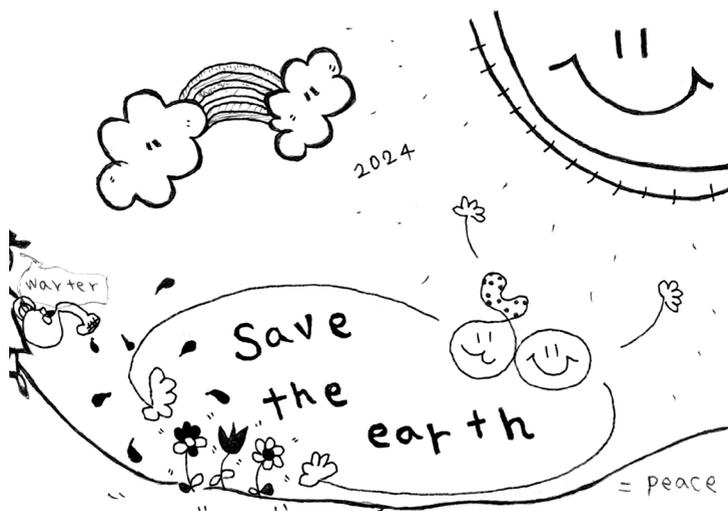
TEL 047（436）2729

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（兼収入・扶養状況確認書）
- 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）健康保険証（有効期限内、令和7年12月1日まで。コピー可）、資格確認書（コピー可）、マイナポータル内の加入医療保険等の情報確認画面（スクリーンショット等をプリントアウトしたもの）等

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」（※2）に該当】 1割負担 月の負担上限額5,000円
	「重度かつ継続」（※2）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」（※2）に該当】 1割負担 / 月の負担上限額10,000円
	「重度かつ継続」（※2）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」（※2）に該当】 1割負担 月の負担上限額20,000円
	「重度かつ継続」（※2）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）「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

的な通院医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、検査等に限りません。
- ・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

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（資格確認書など）のコピー」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。

※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

精神障害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》

◎市内に住民登録のある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、知的障害者、その他の精神疾患を有する精神障害者で精神障害者保健福祉手帳の交付を受けていること。

※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、健康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（※）
- ③ 精神疾患の保険診療が確認できる領収書（※）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）

※健康保険証（有効期限内、令和7年12月1日まで。コピー可）、資格確認書（コピー可）、マイナポータル内の加入医療保険等の情報確認画面（スクリーンショット等をプリントアウトしたもの）等

※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月より開始予定です。

《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。

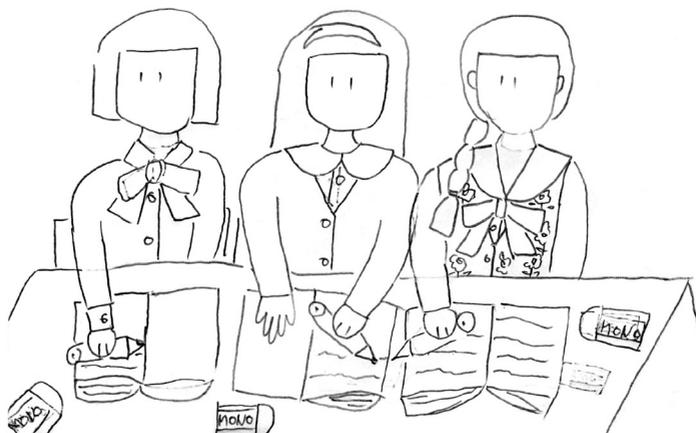
◎ 申請に関する相談窓口

- ・ 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6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
のまる	車方町 549	047-456-7361	047-456-7361		○		
誠光園	小野田町 769-18	047-457-6636	047-457-6637	○			
相談支援事業所 大久保学園	豊富町 690-13	047-404-1480	047-404-1481		○		
魔法のランプ	二和西 5-10-1 けいよう内	047-402-4501	047-402-4501		○		
才和相談支援センター	二和東 2-1-3	047-436-8005	047-436-8005	○	○	○	○
しゅくれ相談支援事業所	二和東 3-9-51	080-7540-3106	047-404-1629	○	○	○	○
あったかホーム相談支援 事業所	二和東 5-42-27 宮寄ビル 1 階	047-401-9299	047-401-1409	○	○	○	○
相談支援事業所ステップ	三咲 6-34-12	070-1332-1279		○	○	○	○
ふなばし相談支援事業所	南三咲 1-25 ティンバードーム南三咲 107 号室	080-3466-4585	047-383-2335	○	○	○	○
相談支援センターえみゆーむ	新高根 4-7-7	047-401-1348	047-401-1349	○	○	○	○
株式会社朝日ケアコンサルタント 「テレサ会」船橋事業所	高根台 3-15-5 3F	047-469-3128	047-469-3198	○	○	○	○
るぶらん	高根台 6-41-13-101	080-6960-5651	047-419-1643	○	○	○	○
相談支援事業所アシスト	松が丘 4-56-5	047-402-3561	047-402-2972	○	○	○	○
相談支援センターラフト	習志野台 1-11-4 三和医療ビル 2 階	047-401-0740	047-401-0278	○	○	○	○
相談支援事業所 Ciel	習志野台 1-6-7 LIGHTS207	047-494-8275	047-752-9346	○	○		
障がい者計画相談支援 みらい	三山 7-4-20	047-412-3890	047-412-3890	○	○	○	
ケアサービス陽だまり	東船橋 2-21-6 ウィズ東船橋 1 階	047-460-0005	047-460-7823	○	○	○	○
障がい者計画相談支援 with you	東船橋 4-29-5 ジュネスヒルズ 201	047-407-3903	047-407-4320	○	○	○	○
相談支援センター かがやき	前原西 2-14-1-904	047-409-8146	047-409-8147	○	○	○	○
そよ風ひろば和	前原東 1-16-1 ベルメゾン 204	047-409-3306	047-409-7128	○	○	○	○

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
カム・トゥルーサポートセンター	前原東 4-21-9	047-477-0669	047-405-2490		○	○	
相談支援エール	芝山 3-10-2-106	047-456-8552	047-436-8912	○	○	○	○
相談支援事業所 なつみのはな	夏見台 4-23-13	047-401-6856	047-401-6857	○	○	○	○
指定特定相談支援事業所 わかば	飯山満町 3-1525-6 shushuビル 202号室	047-462-1886	047-440-8872	○	○	○	○
ヴェルフ藤原	藤原 8-17-1	047-430-7836	047-430-3611	○			
船橋市地域活動支援センター	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			○	
ともにハート 相談支援事業所	行田 1-48-19 ニューオータム 102	047-468-8759	047-401-4270	○	○	○	○
あすてっぶ	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 クルー	本中山 2-22-14-3	047-712-7938	047-712-7938	○	○	○	○
公益財団法人船橋市福祉サービス公社	本町 2-7-8 船橋市福祉ビル 4 F	047-436-2832	047-420-7073	○	○	○	○
丸美ライフサービス	本町 2-26-21	047-420-8485	047-432-6280	○	○	○	
のい	湊町 2-5-4 藤代ビル 201号室	047-404-7067	047-404-8478	○	○	○	○
相談支援事業所あんど	湊町 2-5-4 藤代ビル 302	047-404-1940	047-404-1930	○	○	○	○
WAVEふなばし	南本町 8-25 ラックス船橋	047-432-4554	047-432-4565	○	○	○	○

◎ 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）。



◎ 指定就労移行支援・就労継続支援・就労定着支援事業所

令和6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
みらい工芸館	豊富町 603-2	047-456-7162	047-456-7165	就労移行支援(一般型)		○		
LITALICO ワークス 船橋	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)	○	○	○	○
Cocorport 津田沼 Office	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)	○	○	○	○
ウェルビー西船橋駅前センター	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)	○	○	○	○
日本就労移行支援センター 西船橋駅前校	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)			○	
アクセスジョブ 西船橋	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)	○	○	○	○
AnyCampus 西船橋	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)		○	○	
DAYJOB 西船橋	西船 4-21-1 ディジィファーストビル 301号	047-468-8082	047-468-8083	就労移行支援(一般型)	○	○	○	
LITALICO ワークス 西船橋	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)	○	○	○	○
ディーキャリア船橋第二オフィス	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)			○	
ディーキャリア船橋オフィス	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)			○	
ジョブサ船橋アドバンス	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)	○	○	○	○
atGP ジョブトレ IT・Web 船橋	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	本町 3-33-13 フォートリス船橋 4F	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 船橋	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)	○	○	○	○
ロクマルジョブサ船橋	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)	○	○	○	○
manaby 船橋駅前事業所	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)	○	○	○	○
Cocorport 船橋駅前 Office	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)	○	○	○	○
多機能型事業所 ハートフル NKC 船橋	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)	○	○	○	

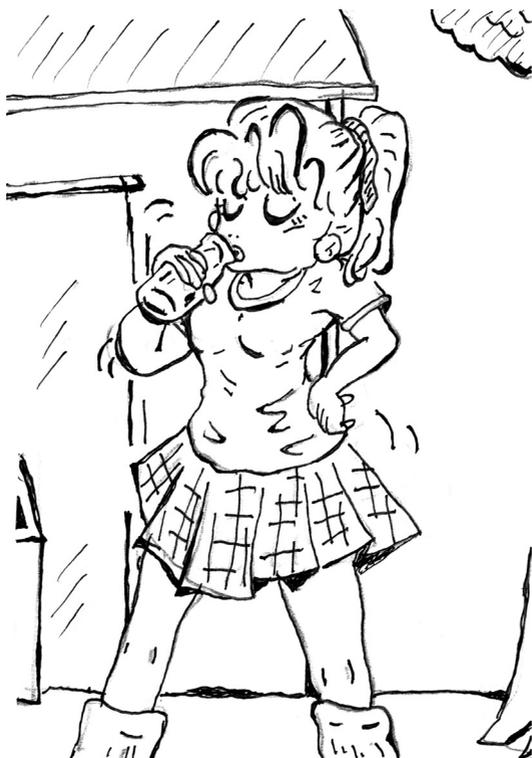
事業所名称	事業所住所	電話番号	FAX 番号	サービスの名称	身体	知的	精神	難病
休職・復職支援 リカバリーらぼ 自分らしさ	湊町 2-11-3 AS 湊町ビル 501、503 室	047-407-1235	047-407-1240	就労移行支援(一般型)	○	○	○	○
心 郷 舎	二和東 5-39-1	047-404-9666	047-404-9667	就労継続支援(A型)		○	○	
こ む は に い	習志野台 4-48-16	047-401-8191	047-401-8192	就労継続支援(A型)	○	○	○	○
ワークステイ ンラボ薬園台	田喜野井 5-6-5	047-408-5055		就労継続支援(A型)	○	○	○	○
グローアップ前原	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	夏見 4-32-8	047-411-9167		就労継続支援(A型)	○	○	○	○
グローアップ船橋	夏見台 3-4-8	047-404-3890	047-404-3891	就労継続支援(A型)	○	○	○	○
サ ー ク ル	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)	○	○	○	○
ドリームポスト	丸山 5-32-1	047-404-6677	047-404-6678	就労継続支援(A型)	○	○	○	○
スカイ西船橋	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)	○	○	○	○
E O S ファーム 船 橋	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)	○	○	○	
パレット西船橋	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)	○	○	○	○
テクキャリ	西船 7-5-43-1	080-4268-5217		就労継続支援(A型)	○	○	○	○
A I L E	本中山 4-2-5	047-779-3027	047-779-3027	就労継続支援(A型)		○	○	
夢 工 場	海神 4-13-2	047-407-2077	047-407-2099	就労継続支援(A型)	○	○	○	○
多機能型事業所ハートフルNKC船橋	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)	○	○	○	
船橋市光風みどり園	大神保町 1359-7	047-457-7130	047-457-7131	就労継続支援(B型)		○		
ふなばし工房	金堀町 432-2	047-457-8600	047-457-8900	就労継続支援(B型)		○		
第 2 紙好き工房空と海	神保町 177-5	047-456-2188	047-456-2188	就労継続支援(B型)	○	○	○	○
みらい工芸館	豊富町 603-2	047-456-7162	047-456-7162	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
ワ ル ツ	咲が丘 4-36-14	047-440-5010	047-440-5020	就労継続支援 (B型)	○	○	○	
心 郷 舎	二和東 5-39-1	047-404-9666	047-404-9667	就労継続支援 (B型)		○	○	
r u b a t o	二和東 6-16-12 2F	047-497-8255	047-497-8256	就労継続支援 (B型)	○			
あ る ま	二和東 6-44-10	047-449-5596	047-449-5596	就労継続支援 (B型)	○	○	○	○
はみんぐばあど	古和釜町 861	047-464-2028	047-469-6366	就労継続支援 (B型)		○		
ガーデン高根台	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)	○	○	○	
茗荷舎福祉作業所	高根台 1-7-3	047-465-4968	047-465-4968	就労継続支援 (B型)		○		
和風猫本舗 就労継続支援 B 型	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)	○	○	○	○
ぼくらの家	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)	○	○	○	
る う と	高根台 6-25-9	047-401-1002	047-401-1002	就労継続支援 (B型)	○	○	○	○
ト ラ ス ト	高根台 7-9-1	047-440-8437	047-440-8454	就労継続支援 (B型)	○	○	○	○
障害者の働く場もえぎ	習志野台 4-1-3	047-462-2027	047-462-2027	就労継続支援 (B型)	○	○	○	○
こむはにい	習志野台 4-48-16	047-401-8191	047-401-8182	就労継続支援 (B型)	○	○	○	○
ONE GAME 船橋校	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)	○	○	○	
多機能型事業所 レリゴ北習志野	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)	○	○	○	○
就 労 GISELE	薬円台 6-21-6-1F	047-404-5392	047-404-5393	就労継続支援 (B型)	○	○	○	○
ワーカースハウスぐらす	滝台町 33-4	047-402-4276	047-402-4276	就労継続支援 (B型)	○	○	○	○
ろーずまりー	田喜野井 3-5-1	047-404-3745	047-404-3745	就労継続支援 (B型)	○	○	○	
みらいラボ東船橋事業所	東船橋 3-35-22	047-770-2202	047-770-2203	就労継続支援 (B型)	○	○	○	○
ほこあほこ	前原西 1-4-7	047-411-4512	047-411-4512	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
就労継続支援B型事業所 Cafeすまいる	前原西 4-4-8	047-478-3701	047-478-3702	就労継続支援 (B型)	○	○	○	
そよ風ひろばはぐくみ	前原東 1-16-1 ベルメゾン1階	047-409-4033	047-409-7002	就労継続支援 (B型)	○	○	○	
石 陶 房	前原東 4-21-9	047-477-0669	047-405-2490	就労継続支援 (B型)		○		
りすたあと	前原東 5-16-8	047-489-1906	047-489-1906	就労継続支援 (B型)	○	○	○	○
L E L i E N	金杉台 1-1-5-102	047-404-9852		就労継続支援 (B型)	○	○	○	○
か り ん	芝山 3-10-3-101	047-462-8753	047-462-8753	就労継続支援 (B型)	○	○	○	○
船橋事業所とまと	旭町 4-7-29	047-430-7557	047-430-7557	就労継続支援 (B型)	○	○	○	
カメラハウス	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	藤原 8-17-2	047-430-0500	047-430-0529	就労継続支援 (B型)	○	○		
夢工房まごめざわ	丸山 1-3-1	047-430-0961	047-490-8660	就労継続支援 (B型)		○		
ふくろう珈琲	行田 1-45-17 塚田のなかにわⅢ1B	047-460-9261	047-413-6121	就労継続支援 (B型)	○	○	○	○
円	行田 1-47-1	047-430-0010	047-439-1972	就労継続支援 (B型)		○	○	
アーク	行田 1-48-1	047-430-0010	047-439-1972	就労継続支援 (B型)		○	○	
おひさま	前貝塚町 568-5	047-778-1629	047-778-1629	就労継続支援 (B型)	○	○	○	○
ジョブソフ船橋事業所	前貝塚町 577-6	047-404-2333	047-404-2334	就労継続支援 (B型)	○	○	○	
西船橋ワークショップ	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)	○	○	○	○
さざんかクラブ	本中山 2-15-10 2階	047-333-0605	047-333-0605	就労継続支援 (B型)			○	
ラブエ	本中山 2-22-15	047-702-8995	047-712-7938	就労継続支援 (B型)		○	○	
ワークアイ・船橋	本中山 3-21-5	047-336-5112	047-336-5114	就労継続支援 (B型)	○	○	○	○
ワークアイ・ジョブサポート	本中山 3-22-1 S TハイツビルⅡ	047-314-5286	047-314-5203	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
A I L E	本中山 4-2-5	047-779-3027	047-779-3027	就労継続支援 (B型)		○	○	
陽だまり市場	市場 1-8-1	047-421-5140	047-460-8086	就労継続支援 (B型)		○		
とまりぎ	海神 6-5-7	047-431-2676	047-431-2676	就労継続支援 (B型)	○	○	○	○
未来塾作業所	海神 6-9-2	047-404-6244	047-404-6245	就労継続支援 (B型)	○	○	○	○
ベルサポ	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)			○	
casa みなと	湊町 2-1-5 M2ビル 101R	047-432-6267	047-432-6267	就労継続支援 (B型)			○	
ウーリー船橋	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)		○	○	
障がい福祉サービス事業所 こんぼーる	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)			○	
LITALICO ワークス船橋	東船橋 3-33-3 ストーンフィールドビル 1 F	047-460-3181	047-460-3182	就労定着支援	○	○	○	○
Cocorport 津田沼 Office	前原西 2-13-10 自然センタービル津田沼 6 F	047-429-8904	047-429-8914	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	印内町 603-1 田中ビル 301 A	047-433-6622	047-433-6621	就労定着支援	○	○	○	○
アクセスジョブ西船橋	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	○	○	○	○
DAYJOB 西船橋	西船 4-21-1 デザインファーストビル 301 号	047-468-8082	047-468-8083	就労定着支援		○	○	
LITALICO ワークス西船橋	本郷町 475-1 石井ビル 4 階	047-333-7727	047-333-7728	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	本町 1-10-8 ヤマキ子館 2 階 210 号室	047-404-5076	047-404-5136	就労定着支援			○	
就労定着支援ディーキャリア船橋事業所	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		○	○	
ジョブサ船橋アドバンス	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	○	○	○	○
atGP ジョブトレIT・Web 船橋	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	○		○	○
就労定着支援事業所リンクス船橋	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	○	○	○	○
ロクマルジョブサ船橋	本町 6-2-18 田麻和ビル 2 階	047-460-0690	047-460-0691	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
m a n a b y 船橋駅前事業所	本町 6-4-20 平和ビル 202	047- 406-5890	047- 406-5891	就労定着支援	○	○	○	○
C o c o r p o r t 船橋駅前 Office	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	○	○	○	○
リワークセンター 船橋	本町 7-5-4 ユニマツト船橋駅前ビル 6階	047- 460-2870	047- 460-2871	就労定着支援	○	○	○	○



◎ 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6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		○	○		17
わおんMYホーム船橋	080-5914-3134		介護サービス包括型		○	○		15
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
わおん船橋	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		○	○		6
GHタチバナ	047-401-7433	047-401-7433	介護サービス包括型		○	○		11
エルティール船橋	047-419-5404	047-413-0420	介護サービス包括型		○	○		10

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
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	○	○	○	○	37
グループホームなゆた船橋	080- 4629-4131		介護サービス 包 括 型		○	○		25
カム・トゥルーHOME'S	047- 404-5880	047- 404-5880	介護サービス 包 括 型		○			9
わおん船橋習志野	047- 404-1555	047- 404-1629	介護サービス 包 括 型		○	○		18
グループホームどんぐり	070- 8911-5791		介護サービス 包 括 型		○	○		9
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		○	○		24
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
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
MICRO HOME 船橋	070- 1310-8012	047- 456-8311	介護サービス 包 括 型			○		12
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
グループホーム かのん	047- 456-8880	047- 456-8880	介護サービス 包 括 型		○	○		5
Unigarden 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 ブ	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 スろっくふいーど	047- 401-3972	047- 401-3973	介護サービス 包 括 型	○	○	○	○	28
K A M E R 金 杉	047- 773-0134	047- 773-0134	介護サービス 包 括 型		○	○		4
わおん船橋金杉	047- 404-1555	047- 404-1629	介護サービス 包 括 型		○	○		16

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
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	070-4491-5613		介護サービス包括型		○	○		5
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	○	○	○	○	111
D D ホームズ	047-404-1135	047-404-1136	介護サービス包括型		○			34
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
わおん障がい者グループホーム西船橋	080-7138-3765	03-6421-2370	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		○	○		24
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			○		24
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		○	○		4
オアシス西船	047-423-6660	047-423-6660	介護サービス包括型			○		4

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
ハ　　モ　　ニ	047-401-5318	047-401-2201	介護サービス 包　括　型		○	○		17
グループホーム　TASUKI	047-409-5482		介護サービス 包　括　型	○	○	○	○	5
オフタイムハウスリベラ	070-1557-2298		介護サービス 包　括　型	○	○	○	○	12
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
スウィートステージ	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			○		22
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		○			8
う　　さ　　ぎ　　ホ　　ー　ム	047-497-8787	047-497-8788	日中サービス 支　援　型	○	○	○	○	30
H　A　L　E　K　U　R　A	047-467-8097	047-467-8098	日中サービス 支　援　型	○	○	○		27
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 ふ　わ　ふ　わ　船　橋　南　海　神	047-401-1393	047-401-1394	日中サービス 支　援　型	○	○	○	○	10

◎ 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6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。母子保健係の中に子育て世代包括支援センター「ふなここ」があり、妊娠期から子育て期にわたる、切れ目のない支援をするための相談窓口を開設しています。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 1-16-55 TEL 0 4 7 - 4 2 3 - 2 1 1 1
東部保健センター……………	船橋市薬円台 5-31-1 TEL 0 4 7 - 4 6 6 - 1 3 8 3
北部保健センター……………	船橋市三咲 7-24-1 TEL 0 4 7 - 4 4 9 - 7 6 0 0
西部保健センター……………	船橋市本郷町 457-1 TEL 0 4 7 - 3 0 2 - 2 6 2 6
地域保健課……………	船橋市北本町 1-16-55 保健福祉センター 2階 TEL 0 4 7 - 4 0 9 - 3 2 7 4
子育て世代包括支援 センター 「ふなここ」……………	TEL 0 4 7 - 4 1 1 - 8 2 5 0

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。

事前に問い合わせ、予約をするとよいでしょう。

(有料の場合もあります)。

令和7年1月現在

病院名	住 所	電話
総武病院 電話相談室専用電話	市場 3-3-1	047-422-2171 047-422-0035
千葉病院	飯山満町 2-508	047-466-2176
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
あしたの風クリニック	金杉町 159-2	047-429-3111
心の風クリニック	本町 1-26-2 船橋SFビル3階	047-422-1750
立松クリニック	前原西 2-14-1 ダイアパレス津田沼 502	047-493-0710
秋元クリニック	東船橋 3-33-3 ストーンフィールドビル2階	047-422-0221
高根台メンタルクリニック	高根台 1-2-2 ブラザ街 2階	047-468-6806
東武塚田クリニック	前貝塚町 565-12	047-430-3322
にじの空クリニック	本町 6-2-20 ゼブラ船橋 6階	047-424-0287
サンメディカル船橋クリニック	本町 7-6-1 イトーヨーカドー船橋店東館 3階	047-422-3300
矢走クリニック	夏見 1-1-3	047-422-0711
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
西船橋駅前心療内科	西船 4-22-1 4階	047-420-8515
西船ゆうなぎ診療所	印内町 564-6 西船TKビル 3階	047-468-8370
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
いけだハートクリニック船橋駅前診療所	本町 7-5-19 ヤマケンビル 4階	047-425-8875
船橋市立医療センター	金杉 1-21-1	047-438-3321
船橋二和病院ふたわ診療所	二和東 3-16-1	047-448-7660
きたなら駅上ほっとクリニック	習志野台 3-1-1 エキタきたなら 3階	047-401-1707 047-402-2116
セコメディック病院	豊富町 696-1	047-457-9900
板倉病院	本町 2-10-1	047-431-2662
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
船橋はるかぜクリニック	本町 1-9-11 ドーイチビル 2階	047-497-8495
下総中山メンタルクリニック	本中山 2-10-1 ミレニティ中山 4階	047-302-7234
ゆうココロのクリニック	本中山 2-15-12	047-329-2781
海神ほっとクリニック	海神 4-1-14	047-431-0034
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

★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

(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」（I型）

（詳細は、P16 をご覧下さい。）

こころの健康に関する電話相談を行っています。また、地域で生活する精神障害者の日常生活に関する相談や指導を無料で行います。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

相談受付時間 11時～12時、14時～18時

（日曜日は16時まで、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。

○定期的に精神科医師による相談日が開設されています。事前に予約が必要になりますので、まずはお電話でご相談下さい。

○デイケアクラブ

市内在住で精神科に通院している精神障害者を対象に、気軽に参加できるグループ活動です。レクリエーションを中心とした各種プログラムを行っています。

開催日 毎月第1・2・3・4金曜日（原則として）

船橋市北本町 1-16-55 TEL 047-409-2859

受付時間 月～金曜日、9時～17時（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) DV を含む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 被害をはじめとする、女性が抱える様々な悩みを女性相談支援員が受付けています。

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、9～17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、9～17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、9～17時（祝休日・年末年始除く）

(5) **児童に関する相談**ができます。

18歳未満の児童に関するあらゆる問題について相談できます。

● **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

● **船橋市家庭児童相談室**

船橋市北本町 1-16-55 TEL 047-409-3469

(6) **障害者・児に関する相談**ができます。

（詳細は、P36 をご覧下さい。）

● **ふらっと船橋**

障害者、障害児の保護者または障害者等の介護を行う方からのご相談に応じ、必要な情報の提供及び助言、その他の障害福祉サービスの利用支援等、必要な支援を行うとともに、権利擁護のために必要な援助を行っています。

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（祝休日・年末年始を除く）

※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。

（詳細は、P38 をご覧下さい。）

●船橋市障害者成年後見支援センター

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。

（詳細は、P33 をご覧下さい。）

●船橋市「保健と福祉の総合相談窓口」さーくる

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（はーぶ）

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 TEL 047-436-2729
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 TEL 047-436-2729
生活保護	生活費全般	船橋市生活支援課 TEL 047-436-2360

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

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 をご覧下さい。）

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 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船橋断酒新生会 ※詳細は船橋市保健所へ

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) 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がありますか？

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)

インターネット相談

<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)

障害のある方に対して、求人情報の提供に加え、就職や職業訓練の受講等についての相談に応じています。

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	各種共済組合	

(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



令和7年1月現在

	病院・施設名	住 所	電 話
①	総武病院	市場 3-3-1	047-422-2171
②	千葉病院	飯山満町 2-508	047-466-2176
③	あしたの風クリニック	金杉町 159-2	047-429-3111
④	船橋北病院	金堀町 521-36	047-457-7151
⑤	心の風クリニック	本町 1-26-2 船橋 SF ビル 3 階	047-422-1750
⑥	にじの空クリニック	本町 6-2-20 セフラ船橋 6 階	047-424-0287
⑦	サンメディカル船橋クリニック	本町 7-6-1 イトーヨーカドー船橋店東館 3 階	047-422-3300
⑧	立松クリニック	前原西 2-14-1 ダイアパレス津田沼 502	047-493-0710
⑨	秋元クリニック	東船橋 3-33-3 ストーンフィールドビル 2 階	047-422-0221
⑩	高根台メンタルクリニック	高根台 1-2-2 ブラザ街 2 階	047-468-6806
⑪	東武塚田クリニック	前貝塚町 565-12	047-430-3322
⑫	矢走クリニック	夏見 1-1-3	047-422-0711
⑬	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
⑭	海神ほっとクリニック	海神 4-1-14	047-431-0034
⑮	西船橋駅前心療内科	西船 4-22-1 4 階	047-420-8515
⑯	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
⑰	西船ゆうなぎ診療所	印内町 564-6 西船 TK ビル 3 階	047-468-8370
⑱	船橋二和病院ふたわ診療所	二和東 3-16-1	047-448-7660
⑲	船橋市立医療センター	金杉 1-21-1	047-438-3321
⑳	いげだハートクリニック船橋駅前診療所	本町 7-5-19 ヤマケンビル 4 階	047-425-8875
㉑	下総中山メンタルクリニック	本中山 2-10-1 ミレニティ中山 4 階	047-302-7234
㉒	ゆうココロのクリニック	本中山 2-15-12	047-329-2781
㉓	板倉病院	本町 2-10-1	047-431-2662
㉔	きたなら駅上ほっとクリニック	習志野台 3-1-1 エキタきたなら 3 階	047-401-1707
㉕	セコメディック病院	豊富町 696-1	047-457-9900
㉖	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
㉗	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
㉘	船橋はるかぜクリニック	本町 1-9-11 ドーイチビル 2 階	047-497-8495
㉙	自立訓練施設「ひまわり苑」	金堀町 479-2	047-457-7702
㊀	船橋市地域活動支援センター「オアシス」	北本町 1-16-55 船橋市保健福祉センター 3 階	047-409-2487
㊁	障がい福祉サービス事業所「こんぼーる」	宮本 2-4-6 トレゾア船橋 201	047-402-4675
㊂	障がい福祉サービス事業所「casa みなど」	湊町 2-1-5 M II ビル 101R	047-432-6267
㊃	地域活動支援センター「アーモ」	二和西 4-33-1	047-447-8198
㊄	障害福祉サービス事業所「ざんかクラブ」	本中山 2-15-10 2 階	047-333-0605
㊅	障害福祉サービス事業所「ベルサポ」	本町 3-6-3 小島ビル 2 階・3 階 301 号室	047-409-2811
㊆	障がい福祉サービス事業所「コン」	本中山 2-22-15	047-712-7908
㊇	ふらっと船橋	海神 1-31-31 ジュネス海神 101	047-495-6777
㊈	船橋市保健所	北本町 1-16-55	047-409-2859

**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
	岩澤 早苗	船橋市健康福祉局福祉サービス部長
		筒井 勝
事務局	横山 佳央	船橋市保健所保健総務課長

<幹事会>

代表幹事	佐藤 真子	船橋心のボランティア「おおぞら」代表	
幹 事	松本 知子	千葉病院精神保健福祉士	
	木村 聡志	総武病院精神保健福祉士	
	鎌倉 優花	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	
	松下 直幸	船橋市地域保健課保健師	
	宇佐美典子	船橋市障害福祉課社会福祉士	
	鳥生 賢司	船橋市保健所保健総務課	
			精神保健福祉係長

編 集 後 記

小冊子が刊行されて、今年度で37号となりました。今年度は、
こころを「まもる」をテーマに家族会の方、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章に愛着をテー
マとした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のこころを「まもる」ことにつ
いて考えるうえで、少しでもお役に立てれば幸いです。

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

1. 『こころを「まもる」』
2. 『わたしを知ること』
3. 『勇者らしい選択』
4. 『「知る」ことから始める』
5. 『自分で自分を大切に』
6. 『ストレスをコントロールする』

〔地域の活動〕

- 米村 基子（船橋市地域活動支援センター「オアシス」施設長）
森藤 潔（「希望の鐘」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）
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）
清水 博和（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）
白田 東吾（船橋市「保健と福祉の総合相談窓口」さーくる所長）

〔カット〕

- 船橋北病院デイケア
総武病院デイケア
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

- ※ 小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 7 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

