



SSKW 巣立ちだより

新年を迎えて

No. 64

巣立ち会理事長 田尾有樹子

まず今年2026年、私は新年早々古希を迎えた。1月1日誕生日のものの宿命で、家族に私の誕生日を祝ってもらったことがなかった。昨年、忘年会で、職場のみんなに古希を祝ってもらった。女の健康寿命は寿命のわりに男のそれと比べて短い。男は病、或いは老化によるフレイルの状態になってから死ぬのが女より早い。女の方がフレイル或いは病で伏す生活が多分平均で10年ほどある。私が働ける時間はあとどのくらい残されているのかと考えると気持ちは焦る一方である。

2022年のロシアによるウクライナ侵略は青天の霹靂だったが、今年三が日を終える前にアメリカによるベネズエラへの攻撃もあきれた。しかし人はこうした事態になれるものなのか。以前のように世界各国の指導者に対する尊敬は全くと言っていいほどなくなっている。何とか我が人生、大きな試練なく終わることだけ、「逃げ切る」が私の口癖になってしまった。

そんな中だが、巣立ち会の活動として皆様にお知らせしておくことがある。昨年末に、東京都の事業で、「子ども・若者シェルター」というものを始めた。巣立ち会はユースメンタルサポートColorという思春期の若者へのサービスを行っているが、そんな中で、児童相談所からの相談や東京定

着センター（少年院退所者の支援）からの相談を通して、思春期の青少年の問題は引きこもりのような現象から始まる人たちだけではないことを知った。児童相談所の一時保護預かりが100%を超える稼働をしているということも信じられない思いで聞いた。私の知っている40数年前の精神病院状態である。畳の部屋で、布団さえ敷けば何人でも定床をオーバーしていた。

この少子化の時代で、こんなに子どもの基本的な人権が守られていない????精神医療福祉の世界も疑問符だらけだが、子どもの世界もかと情けなくなった。知り合いの弁護士や児童相談所の職員からの相談の中、今年度初めの都の予算書に「子ども・若者シェルター」というものを見て、応募しようと思った。しかし、連休明けに出される要綱と募集の予定が年末までずれ込んでの募集であった。精神の分野ではいささか実績があるものの、児童の分野では全くの新参者である。正直まさか通るとは思っていなかった。

しかし、これも何かの必然だろうと思うことにしている。思春期の様々な問題を持つ子ども・若者は何らかの精神的な特徴のある子が多い。愛着の問題、虐待、常態化された虐待のためのPTSDなど、親ガチャといわれる親自身の問題がある場合、様々

新年を迎えて

な生育環境からの影響で、なかなか社会になじめない特徴を持っていってしまう。こうした若者への支援はそもそも精神の専門である私たちの強みでもある。今までの経験を生かして、彼らと向き合い、できることを模索したい。これが今年始まる巣立ち会の大きなチャレンジである。

当然だが、コロナのために出向けなかった精神科病院に出向く回数は去年は非常に増えた。そのため、改めて、環境さえ整えばまだまだ退院できる患者が病院にはたくさんいるということを強く実感している。今年も継続して退院支援は巣立ち会の事業の真骨頂である。

今年の通常国会に医療法の改正案が提出される。これは今まで除外されていた地域医療構想の中に精神科も含めるというものである。各自治体は地域医療計画の中に、精神科の病床やクリニックなどの医療の必要数を出していかなければならない。東京の医療圏ごとの精神科病床数の偏りをどのようにして平均化していくのか、行政も本気で動かなければなら

なくなっている。加えて、昨年、正式には一昨年の補正で、病床削減に対して1病床410万円の補助金を出している。現時点まで、1万床が削減されているというが申し出は5万床あるという。昨年の自民・公明・維新の3党合意では精神科病床の5万3千床を含めて、11万床の病床削減を目指している。今回の高市政権の補正にもこの補助金が含まれているはずである。病院経営が大変だと考える病院は国が予算をつけているうちにさっさと病床を削減する、あるいは閉鎖するほうが経営者としても得策といえよう。物事をとらえるタイミングを逃すべきではない、これは私が常々思っていることでもある。

40数年かかり、漸く、私たちの地域の力が試されようとしている。このチャンスを逃さず、我々が地域精神医療保健福祉を変えていかなければならないのである。

今年は年始に思いを新たにこの課題に挑んでいきたい。

長沢崇先生講演会「児童思春期のメンタルヘルス」

令和7年11月22日（土）当事業所のサザンにて東京都立小児総合医療センター児童・思春期精神科の長沢崇先生にご講演いただきました。

少子化が進む中、不登校の児童生徒数は過去最多を更新し続けています。様々なデータを基に、戦争や社会情勢などが

子どものメンタルヘルスに大きな影響を与えているのだと、改めて認識しました。現状を知り、子どもたちを取り巻く今の社会について考えるよい時間となりました。

子どもの精神科治療について、若年者の精神科通院が急増しているという話が

長沢崇先生講演会「児童思春期のメンタルヘルス」

あり大変驚きました。児童思春期は「からだ」と同様に「こころ」も成長過程にあること、環境の影響を強く受けることを長沢先生は強調していました。診断基準だけでなく、人の発達段階の視点を忘れずに対応していく重要性を学びました。同時に、それは子どもに限ったことではなく、私達が支援する上で大切にしている「人生史」の視点でもあるのではないかと感じました。

「良い方へ向かうための手がかりは何か？を考えながら接している」と先生は



講演される長沢先生

話されていました。私も自分に問いながら日々の支援にあたっていきたいです。

長沢先生、ありがとうございました。

（鈴木美）

救命救急講習 講師 澤井大和先生

今回私は数年ぶりに救命救急講習を受けました。日常に潜む注意ポイントや行為の解説など最新の知見を学んだ後に

『要救助者の発見～救急隊への引継ぎ』という一連の流れを練習することになりましたが、実際に自分が救助者役として一連の流れをやってみると、百聞は一見に如かずとはまさにその通りで、説明を受けた時には問題なく出来る気がしていたことが実際にはとても難しいということに気づきました。



というのも、『今やるべきこと』『次にすべきこと』などを常に考え慌ただしく対応していました。それだけでなく講師

の澤井先生からフィードバックを頂き自分が思っていた以上に焦っていたことに気づいたからです。そして練習ですらそれほど冷静でいられないのなら、本当に必要になった時にどれだけ今日学んだことを活かせるのかと心配になりました。今回の講習はそんな緊張感を改めて抱くことが出来た大切な時間となりました。（青木）

「テーマ別研修」始めました

巣立ち会では、職員一人ひとりの専門性や視野を広げることを目的に、様々な研修の機会を提供しています。

現場で働く職員それぞれの関心や知識を共有し合うような学びの場があってもよいのではないかな？そんな思いから「テーマ別研修」をスタートしました。

実施した研修のふたつをご紹介します。

①SDGs

SDGs（Sustainable Development Goals／持続可能な開発目標）と聞くと、どこか遠い国の話、あるいは一時的な流行のように感じることもあるかもしれません。しかし、その目標の中には、福祉、働き方、包摂といった、巣立ち会の実践と深くつながるテーマが含まれています。日本ではすでに達成された、あるいは実感しにくい課題・目標も少なくありません。それでも、SDGsという共通の枠組みを通して日々の業務を見つめ直すことで、私たちの仕事が社会的な意義や責任を伴うものであること、そして、同じ目標に向かって世界中で取り組む仲間がいることをまずは意識することが大事であると考え、このテーマを選びました。

研修では、普段あまり使わない視点や考え方にも頭を働かせながら、率直な意見交換が行われました。そんな同僚たちの姿を見て、良い仲間恵まれていることをあらためて感じる時間となりました。

こうした視点も頭の片隅に残しつつ、日々の業務にあたっていきたいと思います。

（水野）

②「職域・地域架橋型-価値に基づく支援者育成」（東京大学・TICPOC）

このテーマ別研修では、令和6年度に東京大学で行われた履修証明プログラム「職域・地域架橋型-価値に基づく支援者育成」（以下、TICPOC）を受講した増田（こひつじ舎）と大野（サザン）がエッセンスの一部の伝達を行った。

TICPOCのプログラムは、患者の価値にもとづき医療における多職種協働や医療と地域をつなぐ支援のできる人材の育成を目的とし、①Trauma-Informed care（トラウマが存在する可能性を熟知して支援にあたること）、②Co-Production（当事者と回復を共同創造できること）、③Organizational Change（これらの理念を実践できるように組織を変革すること）の3つの理念を中心に展開され、頭文字の語呂合わせでTICPOCとなっている。

TICPOCの醍醐味は、一流の講師陣の臨床や研究への熱意に触れられたことではないかと感じている。いくら素晴らしい肩書や経歴のもった講師で、いくら重要な知識やスキルに関する話であったとしても、講師の人柄や熱量に惹きつけられなければ響くことはこれまでなかったが、TICPOCの講師陣による講義は今までとはひと味もふた味も違った。今この時期にTICPOCに出会えたことに感謝し、学んだことを巣立ち会に還元できるように目の前の業務に一つ一つ取り組んでいきたい。

（大野諒）

「心彩」展覧会を開催します

のぞいてみませんか。誰かの心に咲く色を。

巣立ち会 「心彩」 作品展

「心彩」は、心の不調と向き合いながら創作された作品を紹介する、社会福祉法人巣立ち会のアートプラットフォームです。
作品を通して、作者それぞれの世界に触れていただける展示会を開催します。みなさまのご来場を、心よりお待ちしております。



2026年2月17日(火)～19日(木)
10時～20時（初日の開室:13時 最終日の閉室:17時）

お問い合わせ
tel: 0422-34-2761 社会福祉法人巣立ち会(担当 水野)

会場
三鷹市美術ギャラリー 第2展示室
三鷹市下連雀3-35-1 CORALコラル5階



心彩-kokoro-ショップ
<https://kokoירו.theshop.jp/>



昨年
の新年号
でご紹介
した、巣
立ち会
が運営す
る芸術作
品のオン
ラインシ
ョップ「
心彩」に
ついての
報告です
。雇用創
出を主な
目的とし
た本プロ
ジェクト
は、この
一年、多
くの方々
のご協力
をいただき
ながら、
少しずつ
作品が集
まり、着
実に歩み
を進めて
きました
。地域の
病院や事
業所など
で、患者
さんや利
用者さん
にこの取
り組みを
ご紹介す
ると、「そ
んなショ
ップがあ
るんですね
！」と目
を輝かせ
てくださ
る方も多
く、この
ような表
現の場を
設けるこ
との意義
を改めて
感じてい
ます。

さて、こ
うして集
まった作
品をさら
に多くの方
にご覧い
ただく機
会として
、今年2
月17日
から2月
19日ま
での三日
間、三鷹
市美術ガ
ラリー（
第2展示
室）にて
展覧会を
開催する
こととな
りました
。開室時
間は10
時から2
0時まで
で、最終
入場は1
9時半で
す。なお
、初日の
開室は1
3時、最
終日の閉
室は17
時となり
ます。

ぜひお誘
いあわせ
の上でお
気軽にお
立ち寄り
頂き、作
品から伝
わる「心
の彩り」
を感じて
頂ければ
幸いです。

のぞいて
みませんか
？誰かの
心に咲く
色を。
（水野）

大切な出会いを☆クリスマスパーティー2025

2025年12月20日（土）に巣立ち会主催クリスマスパーティーが開催されました。2015年に始まったこのイベントは、今年で8回目となります。

当日は寒い1日でしたが、お洒落なレディース&ジェントルメンばかりで、会場は華やかな雰囲気。2年目の企画となるネイルやヘアアレンジサービスには、開宴前から女性参加者が順番待ちの列ができ、はじめまして、どちらから？等々のお喋りが花咲いていました。

軽食をつまみながら、リラックスした雰囲気で開宴。前半は年代別、次に趣味別にグループ替えをして、自己紹介を交えながらゲームを行いました。皆様進行にも大変協力的で、賑やかな時間となりました。後半はフリートークタイム&ミニゲームブースを4つ設置。ゲームを楽しむ方、カフェスペース（今年初の試み！）で休む方、男女で話し込む方、同性同士で連絡先を交換する方…。それぞれの楽しみ方で、賑やかな午後のひとときを過ごされていました。

帰り際は、「ありがとう、楽しかった」「これからお茶に行きましょう」などの会話が飛び交っており、それを聞いた実行委員の私達の疲れも吹き飛びまし



た。また、総勢70人(男性46人、女性24人)で、前年よりも女性の参加者が増えたことは、広報や内容を工夫した効果が少しでも出たかなと感じております。

今年も地域の他団体から、実行委員としてのご協力をいただきました(就労移行支援事業所ウェルビー三鷹、TODAY三鷹、訪問介護事業所グレースケア三鷹、地域支援センターこいわ)。その中のお一人が「普段、おうちでのご様子しか拝見していなかったけれど、外に出てこんなにも活発に交流される一面を見ることができてとても感激した。今後の支援の励みになった」と話してくださいました。チラシを置いたり、利用者さんにお声かけいただいたりと広報に協力して下さった各所の皆様も、本当にありがとうございました。

来年も、多くの方々の参加を心待ちにしております。
(増田)

一泊旅行に行ってきました！

11月13日～14日に、巢立ち風・こひつじ舎・巢立ち工房合同で、千葉県のアノ鴨川まで大型バスに乗って一泊旅行へ行きました。

行きの道中では、旅行が始まるとワクワクしてきたのか「おお、海が見えた！」「宴会がたのしみですね」と、弾んだ声が聞こえました。マザー牧場に到着すると、あいにくの小雨でしたが、ヤギや羊へ餌やり、豚のレースや動物ショーの鑑賞を楽しみました。



二日目は、金谷港から久里浜港までフェリーで移動をし、長井海の手公園ソレイユを散策しました。とてもよく晴れた天気の中、アイスを食べたりアトラクションに乗ったりと、のんびり過ごすことができました。



帰りのバスの車内でみなさんに感想を伺うと、「ホテルの食事が出た刺身が最高だった」「温泉が気持ちよかった」など、三日月シーパークホテルアノ鴨川での宿泊がよかったとの感想が多く聞かれました。同じ場所で働く仲間や、普段は関わらない別事業所のメンバーと、風呂上りに浴衣を着て、宴会でおいしい食事やカラオケを楽しめたことはよい思い出になりますね。

次回の旅行はどこになるでしょうか。またみんなで行く旅行が楽しみです。

(末廣)



巣立ち会 賛助会からのお知らせ

巣立ち会 賛助会 令和7年度収支報告

【令和7年度分として 順不同】

会田孝太郎様、青木鉄次様、阿部康代様、伊東暁子様、井上征治様・廣子様、
株式会社ウィズユー 與那覇五重様、江戸川啓司様、株式会社 円グループ様、
大谷さかゑ様、大坪節子様、岡崎秀昭様、柏木彰様、川迫悦郎様、川村友彦様、
吉祥寺病院様、木本成一様、熊井秀哲様、倉持和宏様、栗田一秋様、小林靖宜様、
三枝純様、櫻井錠治様、佐々木いづみ様、佐藤弘章様、島本禎子様、瀬戸口和久様、
高坂正男様、高田美智子様、高橋敬三様、田村博様、塚本優子様、梨木信彦様、
馬部裕之様、姫本昭夫様、星野和子様、堀紙管株式会社 堀秀太様、松原のり子様、
村瀬信子様、谷部淑子様、山崎秀子様、山田昭徳様、山田千代様、横山恵美子様、
吉野京子様、渡邊浩二様

〈令和7年6月28日から令和7年12月29日到着分〉

たくさんの方々から、会費や寄付をいただいております。ご支援ありがとうございます。

巣立ち会の活動にご協力をお願いします。

賛助会費

- 年会費 一口 3,000円
- 郵便振替 口座番号 00140-4-542860
- 加入者名 巣立ち会 賛助会 巣立ち会 賛助会 会長 松岡恒夫

編集後記

この巣立ちだよりの編集作業に携わってかれこれ5年が経ちますが、執筆者からは当然のようにメールで原稿を送ってもらっています。

かなり以前、私が雑誌の編集者をしていた頃は直接著者に会い、喫茶店で原稿を受け取ることがあるルーティン化された楽しい行為でした。時には煩わしいこともありましたが、今振り返るとそれを楽しんでいる自分がいました。人間関係って本来煩わしくも、その醍醐味を味わい楽しむべきものではないのかな？ 昭和的な考えと一蹴されそうですが、そう思う今日この頃です。

最後に今号でもお知らせの「心彩」の展覧会、素敵な作品ばかりですので、皆様是非足をお運び下さい。
(山本)

発行所 〒157-0072 東京都世田谷区祖師谷3-1-17
ヴェルドゥーラ祖師谷102
特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物協会
定価 50円
編集 社会福祉法人巣立ち会
〒181-0014 東京都三鷹市野崎2-6-42
電話 0422-34-2761
E-mail: sudachi-kaze@sudachikai.or.jp
http://sudachikai.eco.to/