



第 62 号

発行年月日：2026 年 1 月 1 日(元旦・木)

発 行：NPO 法人ポプラの会 ポプラだより編集委員会

発行責任者：山本 悦夫

事務局：〒380-0838 長野県長野市県町 460-2

長教ビル 2 階 203 号室

NPO 法人ポプラの会

地域活動支援センター・ポプラ

長野県ピアサポートネットワーク代表・事務局

電話 026-219-2780 Fax 026-219-2740

メールアドレス nagano.peer-support@kind.ocn.ne.jp

ホームページ <https://www.poplar-nagano.org>

皆さま新年あけましておめでとうございます。 会長 山本悦夫

新しい年を迎えました。活動は多義にわたってありますが、ポプラの会では日々の小さな出会いや対話を大切に。「一人ひとりが尊重され、安心して語り合える場を作る」を原点にこれまで活動を続けてきました。困難な状況にあっても、一人ではないと実感できる場が有ることは、生きる力に繋がります。生きづらさや不安を抱えながらも、思いを言葉にして、耳を傾け学び合い支え合ってきました。その積み重ねが自分らしく生きる力に繋がっていると思います。無理のない共に歩む場としてポプラの会を育てていきたいと思ひます。本年もよろしくお願いいたします。



令和 7 年度精神保健福祉講座の開催

令和 7 年度、長野市精神障害者地域移行・地域生活支援事業による精神保健福祉講座を開催しました。多くの皆さまのご参加、ありがとうございます。講師の皆様も大変貴重な発表を頂き、対人支援についての理解や相互交流が深まり、皆様に心より感謝申し上げます。

今回は「相手に寄り添うコミュニケーション」が支援の基本であるということから、講師の方々、シンポジストの皆様、グループワークで実践発表を行いました。講師、日程は以下の通りです。

会場はいずれも長野市生涯学習センターで、オンラインも併用されました。

第一回 10 月 6 日 (月) 土井まゆみ氏 (社会福祉法人絆の会理事長)

テーマ「相手に寄り添うコミュニケーション」

第二回 10 月 7 日 (火) 二宮美和氏 第三回 10 月 10 日 (金) (長野県精神保健福祉士協会会長)

テーマ「働く場の合理的配慮」

～働く為にはどんな理解や合理的配慮があると良いか

第三回 10 月 10 日 (金) シンポジウム当事者・家族・支援者 4 名のシンポジスト

テーマ「対人関係・コミュニケーションにおいて大事にしていること」

山本悦夫氏 (ポプラの会会長) 深村保美氏 (杜の家・地域移行ピアサポーター) 高橋きよみ氏 (小谷村 精神保健福祉ボランティア「カモミール」) 小林千香氏 (長野市北部障害者相談支援センター専門員) 中村美優氏 (長野大学社会学部社会学部社会福祉学科 4 年生) ファシリテーター・大堀尚美 (ポプラの会事務局長)

第四回 10 月 10 日 (金) 演習

テーマ「対人関係・コミュニケーションについて大事にしていること」

参加者：来場者全員でグループワークを行いました。グループに分かれて日々のコミュニケーション、相手と自分の尊重について互いの実践の発表をし、振り返りをする。今後の活動、対人関係、仕事、生活に生かすことをテーマに「対人関係・コミュニケーションについて大事にしていること」について各グループで深めることが出来ました。

(右 シンポジウムの様



参加された皆様からの声（アンケートより抜粋）

開講にご尽力くださいましたポプラの会の皆様に心より御礼申し上げます。ピアサポーターをしています、本日の講義は、活動していくうえでのヒントが満載で、とても有意義な時間を過ごさせて頂きました。心に響くお話は沢山ありましたが、「その場にいてくれることが、どれほどポジティブな意味を持つか」と言う言葉が大変胸を打ちました。ピアサポーターとして、また一人の人間として、相談者さんがそこにいてくださることを大切に受け止め、共により良い人生を探究していけたらと思います。本日はありがとうございました。（女性・40代・当事者）

本日もお世話になりました。二宮さん、ポプラの会の皆様ありがとうございました。「合理的配慮」について大変勉強になりました。自分自身はもちろんのこと、ピアサポート活動を通して関わらせてもらっている相談者さん、ピア友さんが合理的配慮を必要としたときに、知識がある、無し、で対応がずいぶん変わってしまうと思います。相談者さんの中には合理的配慮を必要としていても、そのことを表現し求めていくのが、出来辛い方もおられます。そんな際にしっかり寄り添いたい、共に考えていけるよう、学びを深めていきたいです。（女性・40代・当事者）

とても参考になる、心が温くなる勇気を頂けるお話ばかりでした。私も皆さんのようなピアサポーターになれたらよいなと思います。少しでも苦しみを抱える方のお手伝いが出来たらというのが、私の目標です。皆さんのとても優しい、親切さを感じ、この場所を大切にしたいと、私も思いました。（女性・50代・当事者）

貴重なお話ありがとうございました。相手を知るうえで先ずは自分を知るうえで傾向を知ることが大事だと思います。相談業務の中で一生懸命になりすぎて、気が付けば自分ばかり喋っていると言う事もあるのではないかと自分自身を振り返る機会になりました。（男性・40代・支援者）

施策提言・ピアサポート活動

福祉医療について長野県に陳情

①と②は11月20日に福祉医療の制度をすすめる会の皆さんと長野県に陳情しました。現在、福祉医療について取り組んでいます。現在の長野県の福祉医療で私たちが問題としているのは2点あります。

①窓口無料化が実施されていない（対象 障害者）②精神障害者には福祉医療における入院費の助成がない
福祉医療では窓口で一旦、医療費を支払い、2、3か月後に口座に医療費が振り込まれます。実際の窓口負担をなくそうと、長年、障害者や児童に対する運動を行ってきました。窓口負担がなくなれば、医療費の負担が減り、受診も早く予防や重症化を防ぐ為にも必要です。児童に対しては18歳までと進んできたものの、障害者に対しては以前として長野県が取り組んでいません。他の都道府県は30以上の都道府県が取り組んでいて、長野県は遅れています。

②精神障害者には福祉医療で入院した時の助成がありません。

「身体知的障害の方にはある助成が精神障害者にだけ無いのは、制度的差別なので、それを解消して欲しい」と健康福祉部長に要望しました。今後はそうした制度的格差（行政や法律などによる差別）をなくして平等にしてもらう為に、長野県も動いてくれることを期待し、今後動きを注視し、活動をしていきます。ご支援頂ける方はポプラの会までご連絡ください。安心して医療が受けられるようにしていける長野県になって欲しいです。

実際に12月の県議会では、県知事が入院の助成に関しては進める発言をしたという情報があります。

実際に実行して頂きたく、今後も要望と働きかけを続けて参ります。

入院者訪問支援事業

昨年度から始まった長野県の事業。専門職と組んでピアサポーターが病院訪問し、ご本人のお話を聴く活動。退院などの調整は出来ないが、ご本人の権利擁護についても相談に乗る。ご本人と二人だけの場所なので、プライバシーも守られる。既に今年度は4病院で実施予定。養成研修を受けての事業実施となる。ご本人の課題というより、退院したくてもできない実情がある。例えば住む場所も大事であるし、退院後にどんな支援を受け、日中活動や生活、健康の維持にも地域の課題もある。普段、様々なご支援を頂いていることにも感謝申し上げます。患者さんのお気持ちを伺い、一朝一石で解決するものではありませんが、地域で暮らす私たちが何かお役に立てることはないだろうか模索した一年でした。病院訪問をして、地域移行の課題がより具体的に見えてきました。微力ながら医療や地域の皆様と連携して、信頼関係をもってもらえるピアサポート活動を行いたいと思いました。医療者の皆様や普段、地域移行の支援をされている皆様との意見交換も大変勉強になりました。今後も皆さまのご支援をお願い申し上げます。

支え合い活動支援事業

長野県ピアサポートネットワークで受託している事業です。普及啓発と個別支援（地域移行・地域定着）の支援を行った当事者の方に謝礼と交通費を支給します。長野県のご支援を得て、長野県精神科病院協会や地域移行コーディネーターさんにも活用をお願いしています。1月に開催のピアサポート研修でも、地域移行支援がテーマで、実践されているピアサポーターの方に発表頂きます。今後もピアサポーターの支援の質の向上も目指します。事業についてのお問合せ、ピアサポーターの参加も宜しく願いいたします。

長野県への陳情 2025年12月24

長野県に陳情しました。精神科医療における入院者の人権保護、ピアサポート活動への支援、交通網（JRや移動の保障）、福祉医療に関する要望です。今後も当事者会として取り組んで参ります。

今年を振り返って

2025年の振り返り

皆様のおかげでとても楽しい一年でした。
ありがとうございます。
来年も健康で良い一年にしたいですね。



自由投稿 E.A さん

近所の雑貨屋さんで私が好きなデザイナーの小物が売っていたと教えてもらった。夕方、私は外に出るのがおっくうで、大分迷った挙句一緒に連れて行ってもらうことにした。ドキドキして見ると何とも愛らしい花の形をしたペーパーウェイトだった。

ちょっとずくを出せばこんなに可愛いものが手に入りとても幸せな気分になれる。私はいつも持ち歩くことにした。

いつも一歩が出ずにぐずぐずしてしまう私を戒めるように。

来年は一歩前に出る年にしたいです。

何か誰か背中を押してくれると嬉しいですね。元氣出ますね

～僕の、今年一年～ Y.H さん

僕は、何と！！ 人生で初、しかも二回も、入院致しました。(しかも、精神科以外で) 二回とも、一週間以内でしたが、二回目は、カテーテル手術がありました。今は、医療があるので、治ってありがたいです。

病室も静かで、助かりました。 ちなみに、パソコンも7年ぶりに、買い換えました。出費したな～。でも、お陰でとてもスムーズで快適です。

皆様も、よいお年を～。

お元氣になられて本当に良かったです

今年を振り返って 溝口千文さん

私は年老いた両親を見送り、今年やっと本格的な一人暮らしとなりました。そして縁有る人々に、また世話になり助けられました。

思えば必要に駆られて始めた生活。一応の段取りは親が心配して行ってくれたものの、当時は分からない事ばかりで人繋がりも乏しかった。

それでも主治医に支えられて、なんとかNPO、役場、社協と頼っては悩みを解決。ポプラにも通えるようになった私は、スタッフ方の協力有って数々の楽しみを得る事が出来たのです。相変わらず私は今年もポプラで、笑って泣いて困らせて、色々有ったな。ポプラ有りきの一年でした。

いつもご参加ありがとうございます

今年を振り返って N.T さん

今年はアルバイトをしたり、ペーパークイリングの講師やペーパークイリングの作品による募金活動をしたり、色々な事を経験しました。12月からは、スケッターズという有償ボランティアにもチャレンジしています。老人ホームでのボランティア活動はとても勉強になります。話し相手になることが、とても難しいと感じ、自分の特技であるオカリナを吹いて、楽しんでもらうのはどうかと、老人ホームの担当者さんに提案したところ、先日、オカリナ演奏をさせて頂いて、とても嬉しくなりました。

私に出来る事は何か考え、これからもいろんな場所でお役に立てれば良いな～と思っています。

いつもチャレンジされていてとても素敵です

自由投稿 E.I さん

自宅前に樺の樹と並んで高木があります。ある朝、鳥の大きな鳴き声に気付きベランダに出てみたら、カラスの子供が3匹、親カラスから餌をもらう声でした。ツバメの子育ては知ってましたが、カラスだったので驚きました。大きくなり、巣の中に収まりきれなくなったらしく、枝にちょこんと並び餌を待っている3匹の子カラス。親カラスは、自分の空腹は忘れたのか、せっせと餌を運び、それも等しく順番に餌を与えていくのです。何と微笑ましく美しい光景でしょう。見ていて、私は胸が熱くなりました。

今年の、私の忘れられない記憶の一コマです。



上の作品は如月さんの作品で、テレビで紹介されました。作品を展示する会社などに作品を貸し出すサービスで長野県が支援しています。様々な場所で作品が展示される機会になります。