一般社団法人 Q-ACT
理事報告会・社員総会 開催

２０２５年６月２０日、当法人の理事報告会・社員総会が開催されました。

Q-ACTの役員は、当事者、当事者家族、精神科医、弁護士、社労士、税理士、看護師、作業療法士、精神保健福祉士、ピアスタッフなど、様々な立場の方々により構成されています。

私たちは、だれもが地域で安心して暮らせる社会の実現を目指し、「脱施設化」に取り組んでいます。強制入院が最小化され、人権が尊重される社会を目指し、日々取り組むその歩みは決して平坦ではありませんが、諦めることなく支援を続けています。



ACT（アクト）とは
Assertive Community Treatment の頭文字をとって「アクト」と呼ばれています。欧米発祥の脱施設化に向けたプログラムで、日本では「包括型地域生活支援プログラム」といいます。このプログラムは、住み慣れた場所で、安心して暮らしていけるようにお手伝いするものです。

Q-ACT（キューアクト）とは
看護師、作業療法士、精神保健福祉士、ピアスタッフによる多職種チームが２４時間３６５日、緊急時も含めて生活の場に訪問して支援を提供する福岡県初のACTチームです。福岡県の家族会のバックアップによって立ち上げられました。現在、福岡市、北九州市小倉エリア、北九州市八幡エリア、久留米市、筑紫エリアの５チームが活動中です。

スタッフ紹介



はじめまして Q-ACT くるめの堤豊治です。
Q-ACT に入職してまもなく 5 年となる精神保健福祉士です。
それまでは精神科病院で 15 年くらい働いていました。薬や医療だけに頼らないリカバリーの道があるのではないかとの思いで、病院を退職して地域に出てきました。Q-ACT でそのような理想の実践が少しでも提供できるように日々支援にあたっています。
休みの日は気分転換に山に登ったり、岩登り、沢登りなどを楽しんでいます。

研修案内

“強み”から始めるケアマネジメント

ストレングスモデルを体験しよう

※相談支援事業所や訪問看護やＡＣＴなど、アウトリーチ支援を行っている支援者を対象とした研修です。

2025年 9 月 5 日 金

- 日時：2025年9月5日（金）13:00～17:00
- 場所：リファレンスはかた近代ビル1階103会議室
  （福岡市博多区博多駅東1丁目1-33）
- 講師：須田竜太（Q-ACTちくし）
  前原善泰（Q-ACTやはた）
- 定員：30名※先着順
- 参加費：3000円（当日現地でお支払いください）

申し込みこちら

申し込みメ切 8/29(金)

内容
- ストレングスモデルの哲学・目的
- ストレングスアセスメント
- パーソナルリカバリープラン
- ストレングスグループスーパービジョン

※研修後、交流懇親会を予定しております。ぜひご参加ください。
詳細は後日お知らせいたします。会費5,000円程度を予定

お問い合わせ先
一般社団法人Q-ACT　研修委員　鷹子剛
TEL:070-5467-5238
MAIL:qact.takako@gmail.com

一般社団法人 Q-ACT

■Q-ACT（福岡市早良区重留 2-19-5-1-B103）092-980-2165
■Q-ACT 北九州（北九州市小倉北区東篠崎 3-4-13 B 棟 5 号）093-383-9237
■Q-ACT くるめ（久留米市瀬下町 385 2 階）0942-80-2439
■Q-ACT やはた（北九州市八幡西区則松 4 丁目 7-41 2 階）093-482-7514
■Q-ACT ちくし（筑紫野市二日市中央 3-9-18 二日市中央エクセル 19 201 号）092-925-8181

Q-ACT LETTER

令和7年夏号

聞かせてあなたのリカバリーストーリー Vol.2

十数回の入退院を経て「俺だってできる！」と地域生活へ移行され、日々生き生きと働かれているIさんをご紹介します♪
入院中から退院の経過や地域に出てからのエピソードについて、ご本人と支援者のみなさんにインタビューしました！

1 入院しているけど働きたい

入院前にいろいろ問題起こして(笑)、10回以上入退院を繰り返していたんだよね。グループホームとか探して体験とかもしたけど、最終的には向こうからお断りの話が来たのよ。そしたら院長先生がACTを紹介してくれて退院に向けて話が進みだしたんよね。

最初は、病院が作ったアパートが病院の目の前にあって、そこに住んでデイケアに通おうって言われた。でも、もともと飲食関係の仕事に興味があって、ちょうどACTさんが飲食関係の居酒屋の仕事を見つけて「入院中から体験実習に行きたいっ！」て、熱意を伝えた。先生は心配しとったんよ。

でも、最終的には先生も看護師さん達も応援してくれた。実習の後に採用面接受けて内定もらったから、やっぱり職場近くで一人暮らしをするぞってなった。

居住支援法人の辻さんに紹介してもらって、ACTさんと一緒に内覧に行って決めました。



2 自分の不安は自信に変わり病院の不安がエールに変わった

退院したころは地域での生活を病院はすごく不安に思ってて、「どうせ寂しくなって3日で帰ってるだろう」って言われて、診察も毎週だった。

でも、今では病院も安心してくれて、診察は月に1回で「先生たちこそ会えないのが寂しいんじゃないの？！」って思うくらいになった。やれるかなと思ってたけど、やってみて良かったと思ってる。

3 乗り越える力！！！

入院中から仲の良かった友達が亡くなって、ショックでうつ状態になって、仕事に行けなくなった。須田さんが1時間でもいいけん出てみらんね。一緒に行こうって言ってくれて。それがはまってなんとか軌道に乗って、復帰することができた。

今は、地域で暮らして、社会で働いていくのが一番の供養になるって思えてる。

4 新たなサポーターへ繋がるバトン

ACTを卒業するのは不安もあったけど、引き継ぐ新しい支援者の方もいい人で。お正月に「なますが食べたい～」て言ったら作ってくれたりして。おいしかった～(笑)そして、新しい支援者に慣れるまで3ヶ月くらいACTさんが重なって支援してくれて、それが良かった。やっぱり不安やったもんね。



5 これからの夢

めざせ！
みんなで
コーラで乾杯！



退院して3周年記念祝いをすることかな！

6 自分らしく地域へ！

国は長期入院の人を出せ！出せ！っていうけど、病院にはスマホの使い方も知らない、セルフレジの使い方も分からない人がたくさんいるんよ。俺が思うには、ACTみたいな支援がもっと増えれば出れる人はたくさんいるって思う。

ACTさんは色々一緒に対応してくれる。スタバにも行けるようになったし、ハンバーグ屋にも一人で行けるようになったし(笑)自分が身をもって体験してるからね。

きらり人インタビュー Vol.2

母子家庭や父子家庭、子育て支援などに取り組まれている。当事者団体「じじっか」の中村さんにインタビューしてきました。

1 きっかけは3家族から

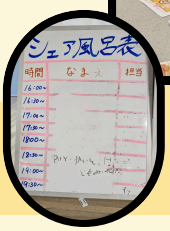


2014 年に市民活動団体みたいな形で、母子家庭の当事者団体を立ち上げました。きっかけは保育園で母子家庭の人たちと仲良くなって、お互いに子供を世話するようになってきた。

1 人で育てる大変さも分かってるし、家族みたいな友達がいたら、子育ての負担も分担できると思った。そのうち母子家庭の友達も増えてきて「クリスマスが寂しい」って言ったお母さんの言葉から、親子みんなで集まるようになって、活動をしてきた。ウェディングドレス着て撮影会をしたり。

そのうち DV から逃げてますとか、なかなか他人には言いにくいことも、深い話を吐き出せる空間ができてきて「こういう空間を作るってことが多分必要だな」と思って立ち上げました。

もともと３家族で始まった活動が今は３３０世帯が登録しています。





2 0.5mmの隙間



母子家庭支援、子育て支援も整っているように見えるけど、なかなか、それだけでは生活できないってことはもう身にしみて分かっていた。行政とかの支援体制だけでは不十分な部分や、ズレているところが絶対にあるからそこを埋めないと、私たちはいつまでたっても貧困から脱出できないと思った。

で、その隙間を“0.5 ミリの隙間”って呼んでいて、あとちょっとくっつけば多分助かるんだろうけど、その 0.5 ミリがなんなのかっていうことを当事者である私たちが見つけて、私たちができる範囲でそれを形にするんだって決めてます。





3 人のため社会のため 後に続く後輩のための礎に



家庭環境が悪かったり、親に頼れなかったり、様々な理由でじじっかに集まるたくさんの子供達が、血のつながりがない自分の子供になっていく。それは、とても大変なことだけど、宝物のようなこと。

実際にお母さんやお父さんと話しあっていく中で、沢山の子供達のことを一緒に考えられる、子育ての嬉しさや感動を自分の家族のように感じられることが、綺麗ごとじゃなくてお金持ちになることよりもずっと幸せだなって思う。

4 血縁のない大家族を実現したい！ ～じじっかの様々な取り組み～

リリボンマーケット：リボンを編んで、食事やお菓子や古着と交換する取り組み
シェア風呂：子供たちが全員夕飯を食べて風呂に入って帰れる取り組み
自分流計画：１０代の子供を対象に自分のやりたいことをじっくり話して、実現するために計画をたて、実際にやってみる取り組み
じじっか塾：不登校やひきこもりの子供に学びの場を提供する取り組み
ゲーム部：子供が集まってゲームをする場
ウウチ：10～20代の子供たちが住めるシェアハウス
ライフフローズン：愛情込めて作ったお惣菜などを冷凍しており、必要な子供が食べることができる取り組み
などなど





Qcafé ～源じいの森でバーベキュー～

Q-ACT は、ご利用者さんが力を取り戻すサポートとして、個別の働きかけだけでなく集団活動を用いたアプローチも行っています。Q カフェではご利用者さんが企画・運営に参加し、症状を抱えながらも活動の中で誰かの役に立つ経験をしたり、同じ経験を持つ方同士（ピア）の交流で力を取り戻したり・・・。社会の中で一歩一歩進んでいくことを応援しています。７月の Q カフェは、「源じいの森」でバーベキューを行いました。皆さんには事前の企画会議、チラシ作り、買い出し、現地視察、当日の開会・閉会の挨拶、会場準備、調理、後片付けなどを経験していただきました。皆さんからは「仕事の後の視察は少し疲れたけど、喫煙場所やテントを確認できてよかった」「自然に触れ合い、川にも入れた」「スイカ割りもできたので楽しかった！」との活き活きしたコメントをいただきました。活動を共にする中で自然な協力やコミュニケーションが生まれ、改めて皆さんの内なる力を実感しました！





Q~ACT 近藤

浅野社会復帰センター
地域活動支援センター『ひこうき雲』
ピアスタッフ　河野　斗仁夫さん

Iさん

Iさん「入院していたころに他の患者さんから「話を聞くのがうまいね」と言ってもらえて、人の役に立つ仕事を知りたくて今回ピアスタッフの河野さんに会いに行きました。精神障害があっても第一線で働いている方の話を聞くのは初めてだったのですごく参考になりました。自分も得意なことを活かして仕事をしてみたいです。」

近藤さん「ご本人が「人の話を聞くのが好き」というご自身らしさを大切にされていることが素敵だなと感じました。

今回ピアスタッフの方とお会いした経験は、これからの可能性を大きく広げるきっかけになったのではないかと思います。その真っ直ぐな思いにふれ、私自身もあたたかい気持ちになりました。支援者として、これからの歩みを心から応援していきたいと思います。」



「わたしの一歩」
Iさんが一歩踏み出したチャレンジをご報告