

Q-ACT LETTER

一般社団法人
Q-ACT

01

ACT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。



※2025年度職員集会 集合写真

02

Q-ACT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。

2011年に福岡県の家族会のバックアップによって立ち上げられ、現在、福岡県内に5チームが活動しています。

03

スタッフ紹介

Q-ACTやはたチーム作業療法士の溝口ほかです。

病棟勤務を経験した後、Q-ACTに入職し丸5年になります。ACTで利用者の方々と関わる中で、私が大切にしている「ご本人のできる力を信じること」を軸に、その人の生活や楽しみが広がるような支援を心がけています。これまでの関わりの中で、利用者さんが自らの力を取り戻し、少しずつ生活を広げていく姿を何度も目にし、そのたびに私自身も力をもらってきました。

私自身も、普段は好きなアーティストのライブに行ったり、遠征を兼ねて旅行をすることで視野を広げたり、気持ちを整えています。

これからも、うまくいくときも、そうでないときも、利用者さん一人ひとりの力を信じて、共に伴走できる人でありたいと思っています。



※日産スタジアムで藤井風のライブ観戦

04

研修案内

アウトリーチネット
第4回全国大会
(金沢大会)のご案内



大会ホームページはこちら



05

スタッフ募集

医療・生活支援・リハビリテーション・就労支援・家族支援などを包括的に届ける多職種ケアマネジメントチームと一緒に参加しませんか？

現在、北九州チームが看護師を募集、ちくしチームが看護師及び作業療法士を募集しています！

仲間になってくださる方、ご連絡お待ちしております！

連絡先:TEL: 070 5469 3991 mail:qact.suda@gmail.com

担当:須田まで

ホームページはこちら



Q-ACTはチームごとに
自主運営をしています。
チームの見学体験も
受け入れていますので、
ご興味ある方は
ぜひ一度お電話ください。

- 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

06

聴かせて あなたのリカバリーストーリー

今回は、長く「家で何もしていなかった」と振り返るYさんが「アウトドアを楽しみたい！」と語られるまでにリカバリーされた軌跡をインタビューしてきました！

■以前の暮らしとQ-ACTとの出会い

お母さんと2人で生活をしていたけど、精神科病院に2回入院したんですよね。退院後、お母さんから言われてデイケアに行ってたけど、特に何もすることがなく辞めちゃったんです。自宅では、特に何もしてなかったけど、まあ歩いたり本屋に行ったりしていたけど、たいして動いてなかったです。特に困った事はなかったですね。

Q-ACTスタッフが週1回は来られる形でしたが、お母さんが勝手に決めたので僕は嫌で最初は会わなかったですが、しぶしぶ会いました。実際に会ってみると、皆さん気さくで話しやすいと思いました。



※初詣後の食事会 YさんとQ-ACTのスタッフはた前原さん

■実家を出ようと思ったきっかけ

ACTスタッフから、近隣でアパートを借りて一人暮らししてみませんかという提案されたので、お母さんと何回かアパートを見に行き、見に行った部屋がちょうど角部屋で意外に良かったので、R4年頃に入居しました。

■実家を出てよかった事

お母さんと喧嘩がなくなりましたね。僕がどこも行かないですずっと部屋にいたので、一緒にいた頃は口喧嘩が結構ありました。家を出てからは口喧嘩がないですし、むしろ逆に時々会ったら励ましの言葉があったりするので嬉しいですね。距離感がだいぶ良くなったと思う。母には身体に気を付けてほしい。よくコケたりするので、適度な運動をして怪我をしないようにしてほしい。

■家族（母）の想い

現在息子は、グループホームに入居し作業所にも通って間もなく3年を迎えます。これ迄の道のりは、並大抵ではありませんでした。しかしQ-ACTさんは、息子の気持ちに寄り添い、本当に根気強く支援を続けてくれました。お陰様で社会の一員として、徐々に自信も付いてきているように思えます。親としてこんな嬉しいことはありません。

■今後やってみたい事

ハイキングや散歩をしてみたい。グリーンパークでは、キャンプもしてみたい。泊まりでもいいと思う。アウトドアが凄く楽しい。サウナ等があればいいですね。アルミの高い自転車を購入したいですね。

■同じ病気を抱えている方へのエール

Q-ACTスタッフの助言で、B型作業所に行きだして1人暮らしをしようと思った。何て言えば良いかわからないけど、思い切って面接を受けてみたりチャレンジをしてみると意外と出ていけると思った。断ってもいいという保証があり、こっちも逃げれる方向があるので、受けるだけ受けてみてはどうかなと思った。一歩踏み出してみよう！



Mさんが一歩踏み出したチャレンジをご報告



私は「自閉症スペクトラム」という障害を持っています。私は、絵を描くことが好きで、絵があるからやっていけると感じています。他人と関わることが苦手でストレスを感じるの、一人でいる方が気持ちが楽で落ち着きます。今まで辛い時期がありましたが、Q-ACTと出会い「病院に行こう」「関わろう」「出かけよう」と思うようになりました。後ろ向きの考えや気持ちだと絵も暗くなってしまうので、好きな絵を楽しくたくさん描いていきたいので、生きる努力を少しずつしていきたいです。今まで信用出来る他人や大人が一切いなかったの、Q-ACTの人達に会えて良かったです。

← 私のデフォルメの一生懸命作った似顔絵です

07

わたしの一步

今回は就労継続支援B型「ダブルアップ」の牛島さんです。2026年1月で開所から3周年を迎えました。



■事業を始めたきっかけ

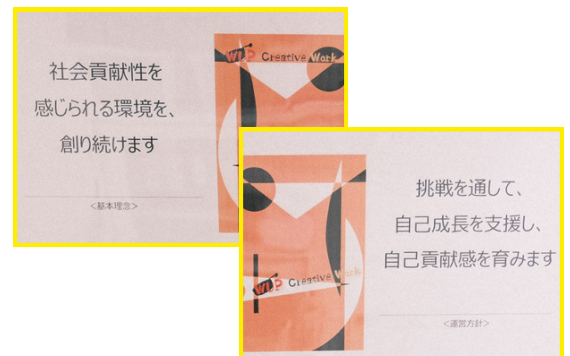
もともとネパール雑貨の輸入事業をしていて、そこで得た収益の一部を現地の子供たちへの文具支援活動に充てていました。当時、商品を就労支援事業所に検品・梱包を依頼していましたが、作業の受注継続が難しいという話になったので、自分たちでより安定した検品体制が必要と感じ、事業所を立ち上げることに目が向きました。商店街に増えている空き店舗を活用し、地域に貢献できる形をつくりたいという思いがあり、場所を若松区の明治町銀天街にしました。



ダブルアップHPIはコチラ

■事業所の特徴

利用者さんが社会への貢献性が得られる場って中々ないのかなって。最初は自分のために就労支援事業所を利用されると思うんです。だけど、ここで作業することが誰かのためになって社会の貢献になり、自分の肯定感を高めていく流れを作っているのがすごく特徴で、それが強みというところがありますね。



■作業内容について

ネパール雑貨の検品作業以外にも軽作業、PC入力、アクセサリ製作の作業やご自身のスキルアップに取り組む時間も設けています。タイピング練習やイラスト制作、デスクトップミュージックなど、興味や得意なことに合わせて、幅広く取り組んでいます。



■事業所として大切にしていること

ネパールの文化的に社会進出が困難な背景がある女性や障害がある方が作られた商品を利用者さんが検品梱包されたものを販売しています。そして、その商品を購入される方にもいい品物を貢献感のある形で買っていただき、さらにその売上の一部がネパールの子供たちの文具を届ける活動になっていて、この支援の循環をすごく大事にしています。誰かの「できること」が、次の誰かの「仕事」へとつながり、売り上げの一部が子供たちの未来への手助けとなる、その循環の中で生産者の方には継続した受注を利用者の方には継続した就労支援を、購入者の方には良いものを買うことの付加価値として貢献感を生み出していることこそがこの活動の大きな魅力です。商品を売ることがゴールではなく、人と人がつながり「誰かのため」が循環していく、それが私たちがこの活動が続けている理由であり、何よりの醍醐味だと感じています。この過程をいかに計画していくかで、みんなの収入になるということですね。そこもすごく大事にして、ネパールとの縁がないとやってないんですよ。



※牛島さんとQ-ACTやはた平尾さん

■これからのダブルアップ

まず、その「地域の声を聞く」というのをすごく大事にしているんです。こういったところに必要とされているのかというところも見定めています。また、その「循環」はどこまで続くのかとも考えつつ、その中で利用者さんはこういったところで社会に貢献出来るだろうということを見定めながら組み立てていくことを、今ずっと考えていますね。

09

ツナガル × ヒトトキ

Q-ACTは、利用者さんが力を取り戻すサポートとして、個別のアプローチ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。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仲間同士（ピア）の交流で力を取り戻せる場所づくりを目指しています。

■北九州チームの報告（Qカフェ）

シリーズ企画をメンバーの皆さんと考えました

1回目 ニモカカードを作りに行こう

→窓口で説明を受けて購入しました

2回目 ニモカカードを使ってバスに乗り、コーヒーを買いに行こう

→数年ぶりにバスに乗った方もいます

3回目 買ったコーヒーをみんなで試飲してみよう



今回は3種類のコーヒーを飲み比べました

A：バランスがいい/いつ飲んでもいい

B：酸味が強い/好き嫌いありそう

C：フルーティー/買ったときの香りがよい

■福岡チームの報告

Q-ACTで女子会をしたいと、利用者さんよりご希望が挙がったことをきっかけに月1回程度で開催しています。

どこで何をしたいか参加者の意見を取りまとめ、リーダーの利用者さんがメールで案内作成してくださっています。これまで結婚式場などのビュッフェを楽しんできましたが、当日は場に合わせたオシャレな装いもみなさんで楽しまれています。今後、エステやネイルなどの美容関連、ウェディングドレス試着・写真撮影などをみんなでやってみたい！など色々なご希望も出ています。



10

法人トピック



■Q-GO会のご報告

Q-ACTでは、年1回職員交流を目的としたQ-GO会を開催しています。

今回は、各チームの日々の取り組み紹介、互いに学びを深め合うこと、お互いを労うことを目的とした“みんなの支援ストーリー発表会”を開催しました。

発表を受けてグループ内で感想を伝え合い、“おにぎりよりあたたかかったで賞”や、“青春アミーゴ賞”など、賞にネーミングをつけてチームにフィードバックをしました。各チームの支援の頑張りをしっかり受け止め、労いの気持ちを返そうという姿勢が伝わってきました。

悩みながら支援してきたことを受け止めてもらえたことで、今後の活力になったと思います。チームの枠を超えて法人全体の団結力が深まったように感じ、支援者支援の大切さを改めて感じました。

2025年度 Q-GO会幹事 瀧ノ上 恵

