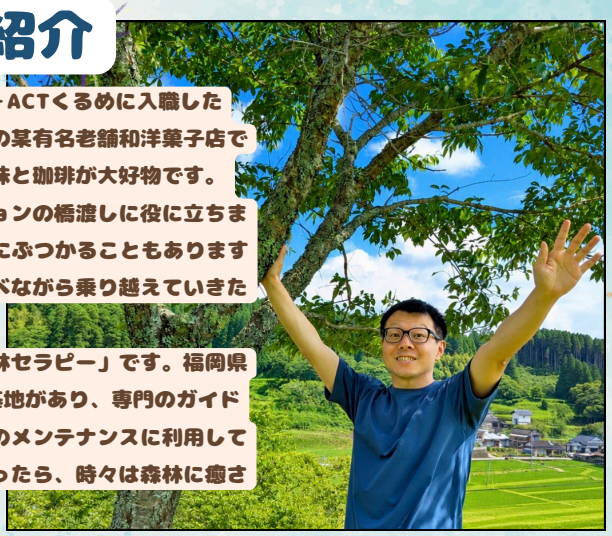
一般社団法人
Q-ACT
令和8年夏号

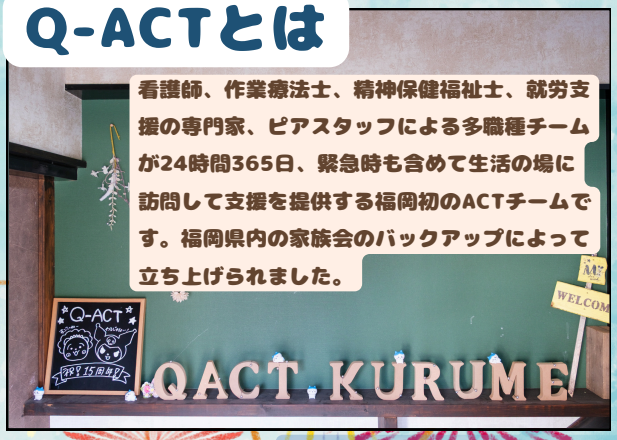
Q-ACT LETTER

スタッフ紹介



こんにちは！昨年９月にQ－ACTくるめに入職した**今村聡史**です。以前は博多の某有名老舗和洋菓子店で働いていたこともあり、甘味と珈琲が大好物です。甘いものはコミュニケーションの橋渡しに役に立ちますね。ACTでは難しい課題にぶつかることもありますが、チームで甘いものを食べながら乗り越えていきたいと思っています。
最近関心があることは「森林セラピー」です。福岡県には3ヶ所の森林セラピー基地があり、専門のガイドさんに案内されて自分自身のメンテナンスに利用してます。皆さんも疲れが溜まったら、時々は森林に癒されてみてくださいね！

Q-ACTとは



看護師、作業療法士、精神保健福祉士、就労支援の専門家、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初のACTチームです。福岡県内の家族会のバックアップによって立ち上げられました。

精神障害者の地域支援の最前線で、日本でも数少ないACTチームで、本物の支援を

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ACTプログラムは、重い精神疾患がある方でも地域社会の中で自分らしい生活を実現・維持できるよう包括的な訪問支援を提供するものです。精神障害を抱え、生活に困難を抱え、社会的に孤立している人たちを対象とし、リカバリー概念を理解し、ストレングス視点で関わる、多職種チームによる濃厚なケアマネジメントを行うものです。

活動報告

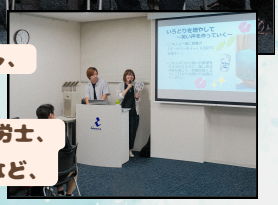
IPS視察



島根県でIPS（伴走型個別就労支援）モデルを実践する社会医療法人清和会の「S・IPS（シップス）」の見学に行ってきました！とてもあたたかく迎えていただき、ミーティングをはじめ職場訪問の同行等、とても有意義な時間を過ごせました。Q-ACTにIPSモデルをどのように取り入れるか、法人として議論していく予定です。
S・IPSのみなさま本当に有難うございました！

理事報告会・社員総会





７月３日に当法人の理事報告会・社員総会が開催されました。
理事の方々に各チームの活動・経営報告と今後の目標の報告をし、意見交換を行いました。
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。

NEWS

Q-ACTはおかげさまで設立15周年！！

記念パーティーがあるにゃー



一般社団法人Q-ACT お問い合わせ先
●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

聴かせて♡あなたのリカバリーストーリー

今回は、30年近く自宅中心の生活を送っていたFさんがACTとの出会いをきっかけに地域での生活や就労に挑戦し、自分らしい暮らしを取り戻していくまでの歩みをお聞きしました！



ACTとの出会い

私は30年近く家の中で過ごしていて、市役所のひきこもり支援を通じてACTにつながりました。でも正直、「余計なことをするな」と思っていました。支援者が来る日が憂鬱で仕方ありませんでした。私は自宅で一生暮らしていくつもりでした。

グループホームでの生活

グループホームを勧められた時も不安でした。本当は残りたい気持ちもありました。グループホームでの生活が始まると、ACTスタッフと一緒に図書館へ行ったり、バッティングセンターへ行ったり、福岡市内へ出かけたりしました。桜が咲く頃に母親の故郷にも行き、昔、祖父母が元気だった頃に花見をしたことを思い出しました。写真を撮ったりして、懐かしい気持ちになりましたね。30年近く家の中で昼夜逆転の生活だったので、外の世界をもう一度見直していたような感じですね。「なんだか楽しいな」と思ったんです。それが大きかったですね。

働くことへの挑戦

就労支援を勧められた時は面倒くさいと思いましたし、働くなんて考えたこともありませんでした。でも支援者の方が事前に職場まで一緒に下見に行ってくれていたんです。当日もついて来てくれました。

最初は「なんで自分が働いているんだろう」と不思議な気持ちでした。私はずっと人から「仕事もしていない」、「ちゃんとしていない」と思われている気がしていました。でも実際に仕事をしてみたら、みんなそんなに自分のことを気にしていなかったんです。みんなで役割分担をして、「みんなで一つのことをやっている」という初めて味わった感覚でした。なんだか心が温かくなるんです。自分も社会の中で役割を持てているような気持ちになります。それが嬉しいですね。

今の楽しみ

30年近くひきこもっていたので、もっと早く働いていたらよかったのかなと思うことはあります。両親も安心しただろうし、弟にももっと違う人生があったんじゃないか。そう考えることはありますね。

でも今は、その30年を少しずつ取り戻しているような感じもあります。今は仕事をしながら、休日には旅行へ行っています。熊本や下関、巌流島などにも行きました。景色の写真を撮るのも好きです。野球が好きなので、ニューヨークでメジャーリーグの試合を観るのが夢です。

同じような悩みを抱えている方へ

まず、あまり思い詰めないでほしいです。

少し肩の力を抜いてもいいと思います。それから、人と関わった方がいいと思います。話を聞いてもらうだけでも、心が少し楽になることがあります。

もし信頼できそうな人がいたら、一度任せてみるのもいいと思います。

私も母や弟からずっと言われていましたが、その時は受け入れられませんでした。でも今なら少し分かる気がします。

なるようにしかならないこともあります。

だから、1人で抱え込まなくていいと思います。





わがまちのキラリびと

今回は久留米市にある就労継続支援B型事業所リカバリースペース桜の代表で、ピアスタッフ（精神障害当事者）でもある大石さんにお話を伺いました！





リカバリーセンターを立ち上げた思い

2回目の入院をした際に家でくすぶってる時期があって、その経験を経て、仲間と自分たちだったらこうされたかったよねっていう話になり、自分たちが思いを反映できる事業所を作りたいという思いから立ち上げました。

支援者と利用者ではなく、一緒に考える関係

支援者に見られないようにしますね。
そして、一緒に考えるということを大切にしています。
スタッフに対しても実践を重んじるというか、やりたいことをやるようにしてもらいます。スタッフの自主性を大切にしながら関わっています。

大切にしている「居場所づくり」

自分が通いたいって思える場所と自分が自分らしくいられる場所。そして、スタッフもメンバーさんも両方が着飾らないで素でいられる場所を大事にしています。
居場所っていうのはすごく大事で、自分の家族や大切に思っている人に接するように接したり、言葉かけをしたり、メンバーさんを大事にする気持ちで作っていくことを意識しています。また、トラブルやアクシデントもメンバーさんと一緒に越えていくと、よりよい居場所ができると考えます。

一番のやりがいはリカバリーした姿を見ること

最初は元気がなく来られなかった人が、ちょっとずつ中に入って、5分入れたりとか、だんだん長くなってプログラムに参加できたりとかして、全然喋れなかったのがすごく普通に喋れるようになった方と出会えることが何より嬉しいです。
自分が病気になっていろんな人にお世話になっていて、直接恩返しできない人もいるので、自分が受けた恩を目の前のメンバーさんに還元したいという思いも大切にしています。





絶望の中にも「小さな光」がある

自分も入院して絶望しかなかったですが、そういう生活の中にも小さな光が出てくるんですよね。もしかしたら元気になれるかもしれない、もしかしたらまた行けるかもしれないっていう小さな光を集めていくと、だんだん大きくなって、本当にできるかもしれないと思ってチャレンジできるようになる日があると思うんです。
そして、その光は人が持ってきてくれるものじゃなくて、自分にその光が見えた時に、自分で掴むものだと感じています。今苦しいっていうのは本当に苦しいと思うんですけど、その先には必ず光があって、それを見守ってくれる人が絶対出てくるっていうのを信じてほしいなと思います。



リカバリースペース桜
福岡県久留米市櫛原町38-1（駐車場あり。車でお越しの際はご連絡ください）
0942-48-1227
recovery-sakura@theia.ocn.ne.jp

ツナガル × ヒトトキ



くるめチームでは利用者さんのお誕生日会を開催しました！
グランシェフという久留米の有名なケーキ屋さんでフルーツのたくさん乗ったショートケーキを買いました。甘すぎないクリームが美味しくて皆あっという間に完食していました。誕生日を迎えた利用者さんは、「こんなホールケーキを買って皆に祝ってもらうなんていつぶりだろう。すごく嬉しいです。」と笑顔を見せられていました。会は皆の笑顔と温かい言葉に包まれ、チームの絆がより一層深まる素晴らしいひとときとなりました。また、今後のレクリエーションとしてカラオケや花火がしたいなど、色々なアイデアが出て盛り上がりました。皆で意見を出し合いながら今後も楽しいイベントを一緒に企画していきたいと思います。

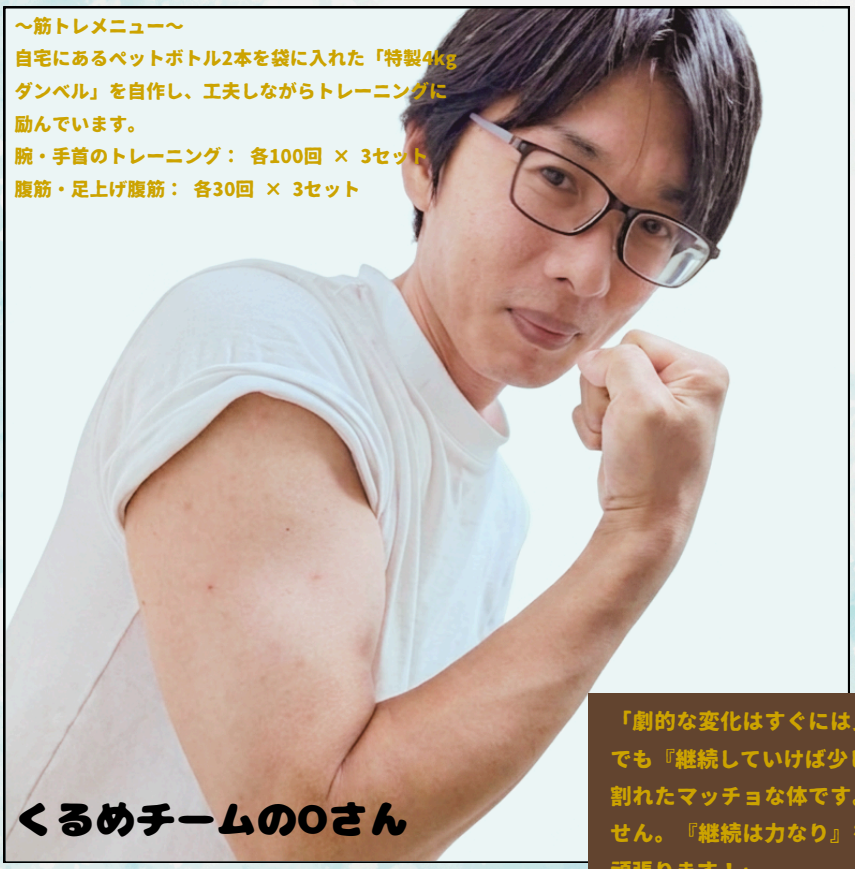
福岡チームでは「男子カフェ会」を開催しました。
きっかけは、1人の利用者さんから「みんなでカフェに行きたい！」という声が上がったことでした。開催にあたり、声を上げた利用者さんが行き先や時間を考え、案内チラシも協力して作成しました。参加者を募りながら準備を進め、利用者さん主体の活動としてスタートしています。当日は、おしゃれなカフェで美味しいスイーツやドリンクを楽しみながら、普段の訪問とはまた違った交流の時間を過ごしました。参加者同士で会話が弾み、ゆったりとした雰囲気の中で楽しいひとときを共有することができました。今後も「こんなカフェに行ってみたい」、「こんなことをやってみたい」といった利用者さんの声を大切にしながら、みなさんが気軽に参加できる場として続けていきたいと思います。



わたしの一歩 ～目指せマッチョマン！～



～筋トレメニュー～
自宅にあるペットボトル2本を袋に入れた「特製4kgダンベル」を自作し、工夫しながらトレーニングに励んでいます。
腕・手首のトレーニング： 各100回 × 3セット
腹筋・足上げ腹筋： 各30回 × 3セット



くるめチームのOさん

昨年10月に退院後、体重が人生最大の75kgまで増加してしまったOさん。主治医からの指摘もあり、まずは食事制限からスタートしました。半年間で10kgの減量に成功したものの、昔の引き締まった体に比べるとまだどこか物足りなさを感じていたといいます。そんな時、デイケアのプログラムで筋トレを学び、「せっかく体重を落とすなら筋肉に変えたい。また、筋肉をつけマッチングアプリのいいねの反応を増やし素敵な出会いを見つけたい」と、筋トレを開始しました。
最初のうちは激しい筋肉痛に悩まされましたが、今では体がすっかり慣れ確実に筋肉がついてきた手応えを感じています。さらに、基礎代謝が上がったことで炭水化物を食べても体重を維持できるようになり、睡眠の質が向上した気がするなど日常生活にも嬉しい変化が現れ始めました。また、マッチングアプリのプロフィール写真を変更したところ、いいねの反応が増え、「今度会いましょう！」と声をかけられる機会も増えたそうです。

「劇的な変化はすぐには見えないので、時にはくじけそうになることもあります。それでも『継続していけば少しずつ変わる』と信じてやってきました。目標は、腹筋が6つに割れたマッチョな体です。筋トレに限らず、今やっていることは絶対に無駄にはなりません。『継続は力なり』を信じて、これからもめげずにコツコツと理想の体を目指して頑張ります！」