一般社団法人
Q-ACT
令和8年春号

Q-ACT LETTER

スタッフ紹介



初めまして。昨年7月末にQ-ACTちくしに入職した水田翔です。
私も当事者です。今も病を抱えながら生活をしています。日々病と向き合いながら、だからこそ支援に生かせる部分があるのではないかと思っております。寄り添いみなさんと一緒に前に進んでいけたらなと思っております。今はACTという概念に出会って奮闘している最中です。
私の好きなことは映画とアメコミフィギュアです。スパイダーマンやバットマンの映画はシリーズを通して見ていて、フィギュアを買ってニマニマ眺めるのが好きです。

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。

スタッフ募集

現在、福岡・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、ご連絡お待ちしています！
連絡先:TEL: 070 5469 3991
mail:qact.suda@gmail.com
担当:須田まで





Q-ACTとは

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おこなうものです。

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県初の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。現在、福岡市、北九州市小倉エリア・八幡エリア、久留米市、筑紫エリアの５チームが活動しています。

福井県から当事者家族が見学に来ました

3月の3日間、くるめチーム様とちくしチーム様を訪問させていただきました。私自身、家族の立場で当事者は、引きこもりと医療拒否をしています。包括的な生活支援ACTのことを知ってから２年余り、「福井県にACTを設立する」活動を続けて参りまして、念願のQ-ACT様へのご訪問が叶いました。
実際に利用者様宅へのご訪問や朝ミーティング、フィデリティ研修、受診同行など盛りだくさんの体験をさせていただきました。印象に残っていますのは、フラットなティール組織の特性を活かした朝ミーティングにおける自由闊達な意見交換において、全ての利用者様の最新情報交換をされていたこと。受診同行時にある病院長からACTへの信頼感のあるお言葉。
引きこもり家族様への初回訪問時に紹介先の地域引きこもり相談員とチームで訪問して利用者様に家族様通じて手書きの担当者の写真付きの手紙を作成してお渡ししたことです。退院支援や生活支援をチームで取組むこと、地域のネットワーク化の重要性を再認識させていただきました。
ご多忙の中、研修プログラム作成とご同行をさせていただきました職員様と利用者様に、改めて感謝申し上げます。
福井県 水野寿郎



アウトリーチネット第4回全国大会(金沢大会)のご案内



ホームページはこちら

■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Kさんの沢山の夢や希望、仕事への挑戦、そして日々の楽しみについて深掘りしたインタビューです。
海外でのダンス公演経験や、就労支援を通じての新しい仕事への意欲を語ってくれました。

Q-ACTとの出会い・退院準備

入院中、ソーシャルワーカーさんに「私一人暮らしがいい」「自由でありたい」という希望を伝えたら、Q-ACTを紹介してくれました。退院に向けてグループホームの体験や、実家からの荷物運びなど、退院の準備を一緒にしてくれました。退院前は担当医、ソーシャルワーカー、Q-ACTのスタッフが一同に集まり話し合いをしてくれました。



Kさんの夢や希望

私、ダンスで海外公演をしたことがあって、上海に10日間行って、ユネスコのイベントに出たことがあったんです。お金にはならなかったけど、もう一度世界に向けてやりたいなと。だからこそ働いてお金をしっかり貯めて。これからやりがいを感じられる仕事に就きたいと希望しています。料理の腕も上げたいと考えていて。いつもはカレーとかが多くなっちゃって、煮込み系の。先日Q-ACTのスタッフとカボチャのニョッキを作ってみました。これからロールキャベツとかも作ってみたいです。



仕事へのチャレンジ

仕事も自分に合った、やりがいが感じられる仕事に就けると嬉しいです。今は就労移行支援事業所を利用していて、近所のイオンモールの中のお店とかを当たってもらっていて。面接だけが1個と、2週間の実習が1個ありまして、両方とも「ブー」だったんです。でも、諦めません。諦めません。



症状がある時の対処法

WRAP（元気回復行動プラン）をやってるんですよね。今一旦中断してて、また再開しようかなって。元気でいるために、読書、Netflix、料理、オンラインダンス、YouTube鑑賞、書道など、楽しいことに集中する！年始めに書き初めをして、結構いっぱい書いて、気分によって部屋に貼りだして。心がざわざわする時に心を静めたり。進めるために書く時もあります。愛ってあるじゃないですか。なんか「全ては愛」って聞いたんで。そういうふうに行動できたらいいなと。

Q-ACTへの期待・感謝

すぐ動いてくださるのですごく安心で。受診とか時間がかかってもついてきてくださいます。
あと、電話対応とかすごいありがたいですし。身近なお世話になっている職員さんたちを集めて「応援する会」を開いてくれて、「こんなことが嬉しかった」とか話したりして、みんなが応援してくださる感じで嬉しかった。

同じ病気を抱える方へのメッセージ

調子崩す時って、人のせいにするとか、原因を自分の中から探さない。自分で抱え込むと重くなっちゃうので相談しても良いと思う。だけど、自分で解決してやるっていう気持ちも大事だし。ガッツですね。依存をやめるというか。問題に本気で取り組んだら、それ消えるよってYouTubeがあったんですけど、そういうのとかも見て自分でできることを最善を尽くして、嫌な気持ちを溜め込まずに紙に書く、吐き出してしまうっていうのが楽ですね。

わがまちのキラリびと

今回は大野城市、春日市、太宰府市、筑紫野市、那珂川市の精神障がい者家族会「五筑会」の代表世話人の津村さんにお話を伺いました。

5

五筑会の発祥や活動内容

設立は平成元年です。設立者の弟さんが当事者で、福岡市内からこちらに引っ越してこられて、福岡市には家族会があったけど、こちらにはないから作りたいねということで。毎月集まって会合をして実績を作り、やっと家族会として認めてもらえたと聞いています。今は奇数月に定例会を開催しています。今入っている方は、それぞれで問題を抱えて乗り越えてこられた方が殆どです。「うちもこうだったよ」という話を聞くと「よかった」と言って帰られる方が多くて。私も家族会に入った目的は、情報を得たかったというのが一番だったので、情報は流したいなと思い、パンフレットやチラシを作ったりして。あと年1回だけは会食しようと声かけをしてきました。



五筑会が大切にしていること

「1人で悩まないで」それが家族会の一番のモットーだと思っています。定例会で初めて来られる方が驚かれて、「皆さん明るい」って言われますね。定例会の時の雰囲気というか、まず皆さんに必ず言葉を発してもらうことと、あとは苦労を笑い飛ばせるような雰囲気を大事にしています。皆さんの力をいただいて帰る。一人では乗り越えられない気持ちも皆さんが繋がることで乗り越えることができるのだと思います。

五筑会の今後

全盛期は70名以上の会員がいましたが、今は30名ほどです。だんだん高齢化してきて、毎年会員が減っています。
講習会や講演会の開催についても課題があります。前は保健所が主催で、家族会と共同で開催していたのですが、今は家族会が主体となって開催するように変わり、なかなか開けてない状況です。そういった場に聞きに来てくださった方が家族会に入会するという流れが以前はあったので、何とか開催したいと思っています。Q-ACTにも協力してほしいです。

① 支え合い

支え合い、交流を深める
月に一回定例会を開催しています。
各々の悩みや体験談を語り合ったり、情報交換を行っています。
また年に１回懇親会を催し交流を深めています。

② 学び合い

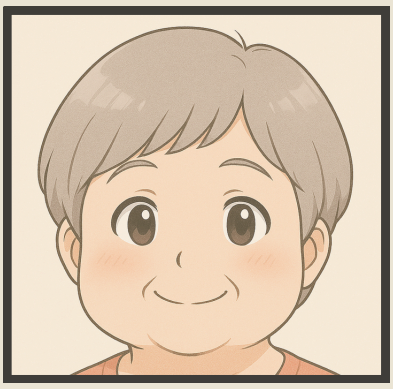
医療や福祉サービスなど各分野の専門家による講演会(全国・県主催)に参加したり、家族会においても筑紫保健所の支援のもと勉強会の企画・開催を行います。また毎月発刊される全国紙『みんなねっと』の購読により知見を広めています。

③ 働きかけ

国や自治体への要求や地域の社会資源（作業所やＡＣＴなど）の開発など必要なサービスが受けられるよう活動してきました。まだまだ課題は多く、これからも地域で安心して暮らせるよう、声をあげ働きかけていきます。

津村さんの夢・目指していること

本当は仕事をしたいですけど、娘の状態が悪くなったのを機会に仕事を辞めてしまったんです。ケアマネの資格も取ったのですが、常勤で働けるような状態ではなかったもので。何とか社会に役立つようなことをやってみたいです。娘が発症して17年。今、幸せだなって思っているのですけど、背負い込んでしまった時もあったので、娘も大事だけど、自分自身も大事に、これからの時間を過ごしたいなっていうのが1番の希望です。



精神障害者家族へのメッセージ 「1人で悩まないで」

本当に一人で悩まないで、というのが一番伝えたいこと。必ず理解してくれる人もいるし、そこに1本でも線が繋がれば。それがネットワークになって、ちゃんと繋がっていきます。 ただ、私は我が子の病気自体を受け入れ認めるまでに3、4年かかりましたし、そこから家族会に繋がるまでにも更に時間もかかりました。だからすごくその期間もったいなかったと思うので。悩んでいるなら、命の電話ではないけれど、勇気をもって1本電話くだされば、必ずどこかにつなげて差し上げられるって思っています。

筑紫地域精神障がい者家族会　五筑会

〒816-0943
福岡県大野城市白木原4丁目1-5
TEL.092-592-3942（みぎわ工房）
FAX.092-404-3680

ツナガル × ヒトトキ

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。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。







Q-ACTやはたでは
今回初めての女子会レクを開催しました。
5名の方が参加され、レンジで簡単にできるドーナツ作りに挑戦しました。
「久しぶりに卵を割った」という方や、普段料理を作る機会が少ない方もおられ、シリコン型に流しいれて作ったドーナツにデコレーションをし、皆さん笑顔で楽しみながら取り組まれていました。
「今度はとん平焼きをしたい」と早速、次回のアイデアも出ていました。





今回くるめチームでは、お花見レクを開催しました。
雨90%予報でしたが、日ごろの行いのおかげで雨雲を吹き飛ばしゆったりと桜を楽しむことができました！
黒酢チキン南蛮に舌鼓を打ち、佐賀城跡の歴史資料館で歴史ロマンを堪能できました！城内のAI写真でお姫様や、ちょんまげ姿になってコスプレ写真を撮れました。
普段会えない利用者さん同士で就労状況の報告をしたり、趣味の話をされたりと交流が盛り上がっていましたね。
嬉しいハプニングで神野にあるレトロ遊園地に立ち寄ることができました。童心に帰って写真を撮ったり駄菓子を食べたりして楽しく過ごすことができました！

わたしの一歩 ～チョコと手紙が繋いだもの～



Q-ACT須田さんに「バレンタイン、お父さんにはあげないんですか？」って言われて、ずっと渡してなかったけど、お父さんにもあげたいなーって思って。
姉妹のLINEグループで「お父さんにチョコとメッセージを渡しませんか？」と送ったら、いいね、って返ってきて。
姉妹とは10年まで行かないけど結構久しぶりに逢う感じで。入院があってからは初めてで久々に３人で逢って楽しかったし、また一緒に出かけたい。
手紙も一緒に渡したんです。「テレビ見て笑ったり、こうやってメッセージ書いたり、楽しいことができるのはお父さんのおかげです」って書いて。
手紙を添えた理由は、入院中におじいちゃんとか姉から「元気ですか」とか、「夏は暑いね」とか手紙をもらって、「みんなが暑い中頑張ってるんだな」って、私もそういう気持ちになれて人の温もりや幸せを感じて、そういうのを父とも築けたらなと思って。
前はちょっと生活が楽しくないなって感じだったけど、チョコと手紙を渡してからは楽しいこともあるんだなって思うようになりました。
なんか文通が楽しいな、みたいな。新たな発見。
なんか自分らしく生活できるのかな、みたいな感じになりました。





お父様から
手紙に凄くじ～んときちゃったというか。やっぱり手紙で改めて、しかも自筆なので、こんな綺麗なきちんと上手に書いてたよねとか、しみじみしました。嬉しかったです。



Another story
実は三姉妹でチョコを買いに行く前にQ-ACTの須田さんと一緒にお洒落なチョコを買って準備したそうですが、それはＴさんが自分で食べたそうです～笑