

主催：当事者研究全国交流集会きさらづ大会実行委員会  
協力：浦河の精神保健福祉活動を応援するウレシパの会  
社会福祉法人浦河べてるの家・木更津なのはな当事者研究会  
ちばのゆかいなべてら〜ず・社会福祉法人みづき会（事務局）

新年会だよ  
きさらづに集まれ！ナイスクロー!!  
ナイスか?!苦勞無いすか?  
苦勞、あなたが主人公じゃん!

お問合せ・申込み



いっさいがっさい、  
やっさいもっさい盛り込んで!!!  
べてるの家、浦河町から発信  
される「ナニか」を感じよう。

「ウレシパの会新年会」  
「べてるとウレシパに学ぶ精神保健福祉のまちづくりの会」  
「来年11/28 当事者研究全国交流集会きさらづ大会のプレ大会」

2026年1月11日(日) 11時～

会場 木更津市民総合福祉会館  
(千葉県木更津市潮見2-9)  
参加費 1000円(当事者割 500円)  
交流会費5500円

### スペシャルゲスト & 内容

社会福祉法人浦河べてるの家・理事長向谷地生良氏とその一行  
浦河ひがし町診療所副院長 高田大志氏

1. 最近の浦河  
「ウレシパの会」(浦河の精神保健福祉活動を応援する会) 活動報告
2. ランチ ON ミーティング  
「三度の飯とミーティング」 ナイスクロー大会ウレシパ予選会(木更津企画)
3. ワークショップ  
(当事者研究他、ウレシパ企画)  
セミナーよりも大事な交流会

新年会だよ きさらづに集まれ！

**ナイスクロー!!**

**ナイスか?! 苦勞**

**無いすか? 苦勞、あなたが主人公じゃん!**

**○2026年1月 11 日(日)**

会場；木更津市民総合福祉会館

(千葉県木更津市潮見 2-9)

主催；当事者研究全国交流集会きさらづ大会実行委員会

協力；浦河の精神保健福祉活動を応援するウレシパの会

社会福祉法人浦河べてるの家

木更津なのはな当事者研究会

ちばのゆかいなべてら〜ず

社会福祉法人みづき会（事務局）

社会福祉法人浦河べてるの家 理事長向谷地生良氏とその一行

浦河ひがし町診療所副院長 高田大志氏と共に

新年会だよ、きさらづに集まれ！

「ウレシパの会新年会」

「べてるとウレシパに学ぶ精神保健福祉のまちづくりの会」

「2026・11・28 当事者研究全国交流集会きさらづ大会のプレ大会」

いっさいがっさい、やっさいもっさい盛り込んで!!

**べてるの家、浦河町から発信される「ナニか」を感じよう。**

主な内容 セミナー 11：00 から 会費（昼食付き） 1,000 円 当事者 500 円

会場 木更津市民総合福祉会館

1，最近の浦河

「ウレシパの会」（浦河の精神保健福祉活動を応援する会）活動報告

2，ランチ on ミーティング「三度の飯とミーティング」

ナイスクロー大会ウレシパ予選会（木更津企画）

3，ワークショップ（当事者研究 他、ウレシパ企画）

セミナーよりも大事な交流会 18：00 から 会費 5,500円

会場 レストラン Blue Ocean(ブルーオーシャン)木更津港店

(千葉県木更津市富士見 3 丁目 2-27 木更津ベイタウンホテル9階)

※会費は当日、現金でお持ちください。

お問い合わせは

事務局 社会福祉法人みづき会（担当；礒部智子、三國蔵人、笹生淳、牧野友樹）

〒292-0205 千葉県木更津市下郡 2275-1 電話 0438-40-7001(代)

Mail；kokatsu@mizukikai.com

お申し込みはこちらから（Google フォーム）

<https://forms.gle/uvbTtABNEBCS9sp48>



日々ご苦勞の絶えない福祉事業者の皆様

## 研修会のご案内

社会福祉法人みづき会  
理事長 樋口敦夫

テーマ

### 『安心して苦勞と手をつなぐ人生』

～ あなたの苦勞を背負ってみたい ～

人は誰でも生きている間、ずっと背負っているもの、それが「苦勞」です。人によっては抱えている場合もあるようですが。でも何故、頼まれてもいないのに好んで背負ったり抱えたりするのでしょうか。そりゃ重いですよ、しんどいですよね。

お金の苦勞、人間関係の苦勞、恋愛、子育て、介護、病気や仕事の苦勞など何でもかんでも苦勞ばかりしています。苦勞は何処から来て何処へ消えていくのか、この苦勞の正体について考える時「苦勞」を「不安」という言葉に置き換えてみると少しわかったような気になります。

私もあなたも、みんなどこかいつも不安なのです。その不安から苦勞がやってきます。だとしたら安心して消えてくれますか。いや、やがてまた新たな苦勞がやってきます。安心とはうっかり不安を忘れていたにすぎないのです。

どうしたらいいの？・・・

\*前向きに諦めるのです・・・**不安ダスティック！！**（みうらじゅん用語）

他者の苦勞を見て、自分の方がまだましだとか、自分が一番苦勞しているなんて苦勞の比較をしているうちは自身の苦勞をちゃんと背負いきれてはいません。他者の苦勞を羨ましく思えるくらいになるともう苦勞の達人でしょう。あの人が良い苦勞してるなあ・・・。私もあんな苦勞ならしてみたいなあ・・・。苦勞に魅力を感じるようになりたいものです。そして自分の苦勞もみんなに知ってもらい驚かせてみませんか。苦勞の自慢話でもいいじゃないですか。

\*称えましょう・・・**ナイスクロー！！**（タコ足ケアシステム用語）

**今回は北海道浦河町の住民のみなさんと千葉のタコ足ケアシステム、その他全国の苦勞の達人の方々の力をお借りして房総半島にお住いの苦勞人が、苦勞を背中から降ろして「安心して苦勞と手をつなげる人生」を送れるようにと願いを込めて木更津でこの研修を企画しました。是非、日頃の苦勞をリュックに背負ってご参加ください。**

**なお、このご案内があまり理解できないという苦勞も参加すれば多少は解消できるかもしれませんのでどなたも安心してご参加ください。**



## スペシャルゲスト等紹介



### ウレシパの会とは

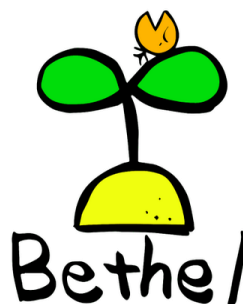
「ウレシパの会」とは、北海道・浦河の精神保健福祉活動を応援するために設立された団体です。

「ウレシパ」とは、アイヌ語で「互いに育てあう」という意味です。

北海道・浦河において、「べてるの家」が精神障害者のための活動を1984年からはじめました。それは、たくさんの方々の温かい支援があつての活動でした。これにともない、べてるの家の活動がより活発になる一方で、困難を抱える当事者や家族の期待も大きくなってきています。

そうした方々が中心となり、浦河につながりを有する人々が連帯して、べてるの家をはじめとする浦河の精神保健福祉の活動を、物心両面にわたって支援することを目的とした「ウレシパの会」が2006年6月1日に発足しました。

浦河の精神保健福祉活動を応援する会「ウレシパの会」ホームページより抜粋  
(<https://ureshipanokai.jimdofree.com/>)



### べてるの家 理事長 向谷地生良氏とその一行

べてるの家は、1984年に設立された北海道浦河町にある精神障害等がかかえた当事者の地域活動拠点です。べてるの家は、有限会社福祉 ショップべてる、社会福祉法人浦河べてるの家、NPO 法人セルフサポートセンター浦河などの活動があり、総体として「べてる」と呼ばれています。

べてるとは、そこで暮らす当事者達にとっては、生活共同体、働く場としての共同体、ケアの共同体という3つの性格を有しており、100名以上のメンバーが地域で暮らしています。多くのメンバーがグループホームやシェアハウスで暮らしていますが、一人暮らしや家族と住んでいる人もいます。

### べてるの家の理念 それで順調！

べてるは、いつも問題だらけ。今日も、明日も、あさっても、もしかしたら、ずっと問題だらけかもしれない。組織の運営や商売につきものの、人間関係のあつれきも日常的に起きてくる。一日生きるだけでも、排泄物のように問題や苦勞が発生する。

しかし、非常手段ともいべき「病氣」という逃げ場から抜け出して、「具体的な暮らしの悩み」として問題を現実化したほうがいい。それを仲間どうしで共有しあい、その問題を生きぬくことを選択したほうがじつは生きやすい。べてる が学んできたのはこのことである。

こうして私たちは、「誰もが、自分の悩みや苦勞を担う主人公になる」という伝統を育んできた。だから、苦勞があればあるほどみんなでこう言う。

「それで順調！」と。

社会福祉法人浦河べてるの家ホームページより抜粋  
(<https://urakawa-bethel.sakura.ne.jp/db/aboutus>)

### 浦河ひがし町診療所 副院長 高田大志氏

診療所の院長は「浦河べてるの家」設立メンバーであり、治さない精神治療を標ぼうする川村敏明医師です。

副院長高田氏はソーシャルワーカーとして「ウレシパの会」の事務局を担い、小規模多機能型居宅介護事業所いろいろの所長でもあります。

