令和６年度事業報告書

令和６年　９　月　１　日から令和７年　８月　３１　日まで

特定非営利活動法人てんびん

はじめに

第３期は、新たな挑戦の一歩を踏み出すことができた一年でした。設立以来、つながりを持ってきた支援者や当事者団体の皆様へのヒアリングをもとに、パーキンソン病を取り巻く社会課題をより深く考察し、既存の支援団体ではアプローチできていなかった新たな支援の形を立案・実行しました。その結果、当事者やご家族の皆様から要望の多かった「直接的な支援」への取り組みを広げることができました。

また、2024 年 9 月 6 日には認定 NPO 法人格を取得し、より一層の責任を感じるとともに、共に歩む当事者団体の皆様にとって役立つ先行事例を創出できるよう努力を重ねてまいります。

最後に、日頃より私たちを支えてくださっている寄付者の皆様、そして学びをともにしてくださる当事者・家族サポーターの皆様に、心より感謝申し上げます。

（１）当事者支援と普及啓発事業

「事業概要」

病になっても、互いに支え合うことで誰もが豊かに生き合える社会の実現に向けて、パーキンソン病当事者や介護者、病に関わりのない方と共に、パーキンソン病に対する社会の理解促進に寄与する事を目的としています。

今期は、小学生から大学生までの若い世代の方々と共に、パーキンソン病を多くの方に知っていただく活動を多く行うと共に、日本パーキンソン病学会での発表機会をいただきました。パーキンソン病を知らない方が病気の事を知り、難病への理解が高まり、パーキンソン病当事者とご家族が暮らしやすい社会が作られることを願い行っている活動です。

「活動報告」

１．日本パーキンソン病学会での発表

「高校生から見た PD 患者とは-より寛容な社会の実現に向けた提言-」

2024 年 10 月 13 日に東京浜松町で開催された日本パーキンソン病学会(以下 JPC と記載)にて、「高校生から見た PD 患者とは-より寛容な社会の実現に向けた提言-」と題して、灘中学生と毎年行っている「社会への提言会」の活動を発表させて頂く機会を頂きました。多くの当事者および介助者の方、医療従事者の方に聞いていただきました。

■灘中生の提言会から始まった挑戦■

「パーキンソン病当事者を取り巻く社会を良くするには？」という課題をテーマに、灘中学校 3 年生（80 回生）が主体となって研究・発表を行った『灘中生による提言会』。

本取組は、公民科の授業「地域の活動から社会を知り、中学生として発信する」の一環として、私たち認定 NPO 法人てんびんが講師として参加し、活動紹介や意見交換を行ったことをきっかけに始まりました。

学生たちは、パーキンソン病当事者を取り巻く社会課題について、自分たちの視点から多角的に調査・考察し、「社会をより良くするために何ができるか」をテーマに研究を深めました。発表会では、当事者やご家族の想いを汲み取った、心のこもった提言が数多く披露され、その真摯な姿勢に大人たちも深い感銘を受けました。

学内のみで終わらせるには惜しいと感じた私たちは、「彼らの声をより多くの当事者・支援者に届けたい」と考え、2024 年 3 月に神戸芸術センターにて、公開発表会を開催しました。当日は、パーキンソン病友の会兵庫県支部の幹部メンバー、神戸市役所職員、医師、NPO 法人コントロール PD の津野代表など、地域で当事者支援に取り組む方々が多数来場し、学生たちの発表に対して温かいコメントと応援の言葉を寄せてくださいました。

この発表会を通じて、JPC 運営部の方からお声かけをいただき、約半年をかけて研究をさらに深化。多くの専門家や当事者団体の協力のもとで実践を積み重ね、JPC 本大会では 3 名の灘高校 1 年生が登壇し、パーキンソン病支援の未来に向けた研究発表を行いました。

「急に動けなくなる自分の体への不安や、動けないことへの焦り・プレッシャーを感じる。」「家族や同僚から理解してもらえないことの辛さがある。」といった切実な声に触れ、パーキンソン病当事者が抱える“孤独”と“心の負担”について深く考えるようになったといいます。

瀧内さんは、「外出の機会が減ることで、他人との交流も減少し、運動量の低下から寝たきりや他の疾患につながる“悪循環”が生まれているのではないか」と仮説を立て、精神面への影響を探求しました。
その結果、「PD 当事者の孤独を解消するには、まず本人が前向きに行動できるようになることが大切である」と結論づけました。

当事者に向けた提案としては、どんなに小さなことでも勇気を出して挑戦し、目標を一つずつ達成していくことを勧めました。
例えば「いつか孫と旅行に行く」という大きな目標を掲げた場合でも、最初の一歩として「今日は近所の牛乳を買いに行く」「明日は公園まで散歩してみる」といった小さなアクションを重ねることが、前向きな変化につながると伝えました。

また、当事者を支える家族や友人など周囲の人に対しては、当事者が関心を持ちそうなイベントや話題を紹介し、頻繁にコミュニケーションを取ることで「安心して挑戦できる環境」をつくることの大切さを提言しました。
さらに社会全体への提案としては、地域のつながりを深めるイベントの創出や、若者や NPO が行う支援活動への助成制度を充実させることを求めました。

探求学習を通じて、瀧内さんは兵庫県支部の山田哲郎さんの前向きな活動から大きな影響を受け、自身も勇気をもらったと語りました。
過去に自らも孤独を感じていた時期、近所でバドミントンをしたり、外に出て人と話すなど小さな行動を重ねることで、新しい景色が見えてきたという経験から、

「少しずつでいいから挑戦を続けてほしい。困難な中でも頑張っている当事者の皆さんを心から応援しています。」とエールを送り、発表を締めくくりました。

「つながる場が果たす役割」発表者：原口堅多さん

原口さんがこのテーマを選んだ理由として、あゆみの会にて多くの当事者の方に出会い、パーキンソン病はそれぞれの症状が違う事を知り、直接当事者の声を聞かなければ分からないことが多いと感じた事、当事者から「若いのに興味を持ってくれて嬉しい！」と言われたことで、若いことが武器になるという気付きがあった事を挙げました。
そこで、当事者と若者世代の非当事者との交流の場の必要性を感じ、9 月にクッキー作りを通じた対話の場「Ｃｏｏｋｉｎｇ.Ｎｅｏ」を自身で開催し、10 名の高校生に参加していただきました。
原口さんは、交流の場を開催して、繋がる場に必要な要素は①対等な関係性(色々な特徴を持った人がいる事を受入、認め合う。)②互いへの興味(知りたいという強い気持ちによって、親身に考え共感し、理解に繋がる)③場への安心感(知ろうとする、知ってもらうという互いの歩み寄りで生まれる)である事、繋がりによって与えられるモノは①承認(おまえはよく頑張っている、そのままでいいんだよという相手の思いに気付く)②役割(介助者は当事者自身で出来る事はしてもらう。それは当事者の生きがいや役割に繋がっていく)であると学ぶことが出来たと伝えました。

当事者の皆様へ「同じ共通点を持っている当事者の皆様同士で、面白そうなイベントへ誘い合うというような繋がりを広げてほしい。」と提言を行うと共に、探求学習を行う上で、様々な立場の大人に繋がりを作っていただきＪＰＣでの発表の舞台をいただいた事への感謝、インタビューに答えてくださった当事者の皆さんの前向きに生きる姿勢に勇気をもらったことを述べ、発表を締めくくりました。

「パーキンソン病に対して折り紙が持つ可能性」　発表者：亀山　凜誠さん

亀山さんがこのテーマを選んだきっかけは、PD 寺子屋に参加した際、当事者の方々が

食事や生活の中でさまざまな工夫を重ねていることを知り、パーキンソン病そのものに強い関心を持ったことでした。さらに、自身の趣味であり、誰にとっても身近な「折り紙」が持つリハビリテーションとしての可能性を探りたいと考え、このテーマを選びました。

折り紙は、両手の協調性や集中力・記憶力を高め、作品を完成させる達成感を得られるなど、心理的な効果も期待される活動です。実際に、片麻痺のリハビリや認知症予防、入院患者のメンタルケアなどにも活用されています。
亀山さんは、こうした特性を踏まえ、「折り紙をどのようにパーキンソン病当事者のリハビリに活かせるか」という問いを立て、作業療法の視点から「日常動作を分けて意識的に行うアプローチ」が有効ではないかと仮説を立てました。

例えば、「上着を着る」という動作をスムーズに行うために、
①片方の袖に手を通す → ②上着を後ろに回す → ③もう片方の袖に手を通す、
といったように動作を段階的に意識して行う方法を、折り紙の「折る動作」に応用できるのではないかと考えました。

実際に、原口さんが開催した「Cooking.Neo」のイベントにおいて、当事者と高校生6名が1グループとなり、協力して立方体のユニット折り紙を制作するワークを実施しました。
その過程で、以下の3つの気づきが得られました。
① 当事者と非当事者が共同で作品を完成させる過程そのものが、楽しい交流の時間となったこと。
② 当事者と高校生の折るスピードに差があり、心理的プレッシャーを感じさせてしまう場面があったこと。
③ 折り順や折り図が小さく見えにくいことが課題として挙がったこと。

これらの体験を通して、折り紙にはパーキンソン病の症状緩和や抑うつの軽減につながる可能性があると考察しました。特別な道具を使わず、イベントや交流会の中でも気軽に取り入れられる点からも、PDリハビリにおける新しいアプローチとして期待できると発表しました。

最後に、当事者の方へおすすめの作品として、「薗部式ユニット(そのべしきユニット)」を紹介。作品は1パーツが比較的簡単で組みやすく、崩れにくいことから、初心者でも安心して取り組める作品です。
また、インターネット上に多くの解説動画があり、家族や支援者と一緒に楽しむことができます。発表の締めくくりとして、亀山さんは「PD寺子屋」や「友の会兵庫県支部」の皆様に感謝を伝え、「ぜひご家族で声を掛け合いながら、折り紙を通じて楽しくリハビリを続けてほしい」と呼びかけました。

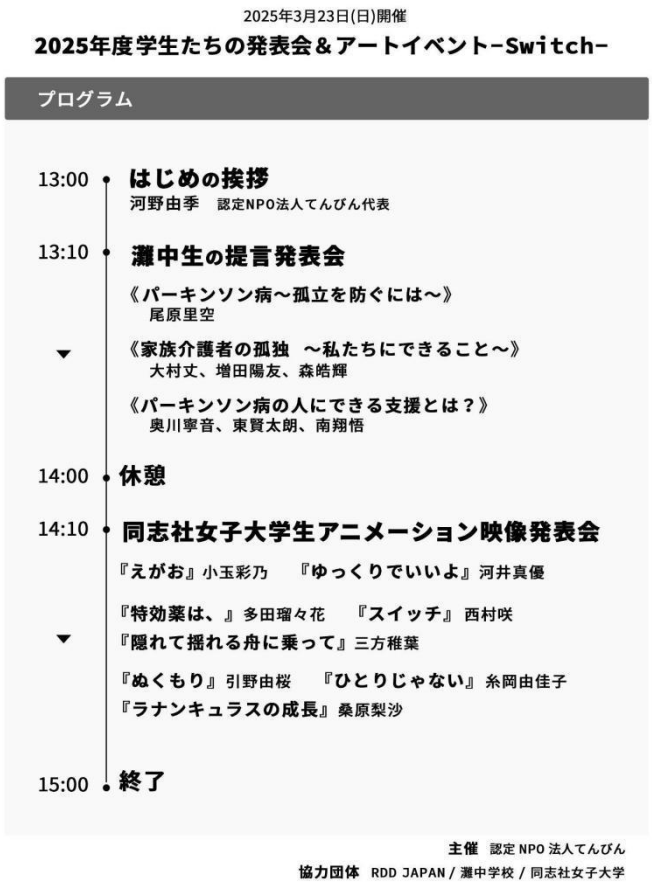
彼らの真摯であたたかい思いは会場に来られた、多くの当事者及び介助者、医療従事者に伝わり「ブラボー！」「ありがとう！」という声や拍手となり会場に溢れました。多くの方の希望となる時間になったことは、彼らを支えてきた私たちてんびんにとっても、とても嬉しい時間でした。

２．学生・市民による提言会の展開

ー同志社女子大学生の PD アニメーション制作上映会＆灘中学生の提言会ー

昨年に引き続き、同志社女子大学メディア創造学科の学生達が、パーキンソン病に対する偏見をなくしたいという思いのもと、パーキンソン病を知らない人達に向けたパーキンソン病を知るためのショート映像(約 1 分)を制作、3 月 23 日に KIITO 上映会が行われました。

「特効薬は、/多田瑠々花さん作」では、宣告を受けた後、病気とどう付き合っていけばいいか分からない不安な心を丁寧に描き、罹患したばかりのパーキンソン病当事者の心情に寄り添った作品です。
「えがお/小玉綾乃さん作」では、久しぶりに会う祖父の表情がこわばっている（パーキンソン病の症状の一つ=仮面症）ことをきっかけに、パーキンソン病を学び、家族の絆を再び取り戻す作品です。



灘中生の提言会では、「当事者の孤立」「家族介護者の孤独」「当事者に出来る支援とは」と 3 者 3 様の提言が行われました。特に、行政や患者団体もサポートが出来ていない家族介助者への支援を探求学習を行った班は、男性家族介助者、ヤングケアラ―という違う特性を持つ家族介助者に話を聞く事で、さらに理解が深まると共に、中学生らしい新しい発想での切口に、会場に参加している支援団体メンバーも深い学びの時間となりました。彼らのように、社会課題に興味を持つ若者達のアクションが、次世代の学生に繋がるように、学生がのびのびと自由に発言できる場であると実感しました。さらに来期も、発表の場を用意したいと考えています。
今期の学生・市民による提言会は RDD JAPAN からの助成をいただき実施しています。

同志社女子大学 学芸学部メディア創造学科
PDアニメーション2025上映会

「症状」の理解

パーキンソン病の症状をわかりやすく伝える

『えがお』小玉彩乃

一年ぶりに祖父母の家に帰省した6歳の美咲は、明るい笑顔が印象的だったはずの祖父が、無表情で佇む姿に少し身構えてしまう。もやもやとした気持ちを抱えながら、居間で家族の絵を描く美咲。

『ゆっくりでいいよ』河井真優

おんなのこは、一緒に暮らしているおじいさんのお話が時々途切れ途切れになることを不思議に思っていました。そんな中、絵本からロボットの妖精ロボくんが飛び出し

「心」の葛藤と成長

当事者の内面の変化を描く

『特効薬は、』多田瑠々花

パーキンソン病の疑いがあると宣告された主人公が、無くした「楽しむ心」を見つけるお話。

『スイッチ』西村咲

主人公のニンゲンは人助けを厭わない人物であったが、「八方美人」と言われたことをきっかけに周りの目を気にしてしまうようになり、人助けに体が動かなくなってしまった。そんな時・・・

『隠れて揺れる舟に乗って』三方稚葉

スイとボムはいつも仲良し。しかしスイには少し不安があった。パーキンソン病を持つスイは顔の表情のコントロールが難しく、ボム以外の子とのコミュニケーションや交流を避けるようになっていた

「支え」合いと希望

社会とのつながりや助け合いをテーマに

『ぬくもり』引野由桜

パーキンソン病の50代女性は、症状が現れるのが怖くて憧れのカフェに行くことをためらっていた。勇気を出して入店するも手の震えでコーヒーをこぼしてしまう周りのサラリーマンの冷たい視線。そんな中・・

『ひとりじゃない』糸岡由佳子

これから先の人生何もかもが終わってしまったと1人で抱え込んでいた。手が震え体が思うように動かない。ふと思い立ち、SNSでパーキンソン病について調べた。するとそこには・・

『ラナンキュラスの成長』桑原梨沙

ラナンキュラスの若葉。彼らは穏やかな気候と人間からの世話を受けて、すくすくと成長していく。青々とした葉の間から蕾をつけ、花が開くまではあと一歩。しかし、そんな彼らの前に嵐が訪れる

『PDアニメーション2025』について

「もし、あなたが突然うまく話せなくなったら?」
「体が思うように動かなくなったら?」
「それを周りの人に誤解されたら?」

『PDアニメーション2025』は、認定NPO法人てんびん事務局長でありアニメーション作家でもある河野亜季が担当する同志社女子大学メディア創造学科「アニメーション表現演習」の授業内で生まれた、パーキンソン病への誤解や偏見(スティグマ)に気づき、それを解消するためのアニメーション作品です。病気の説明ではなく、アニメーションを通して「知らなかったこと」を知り、「違った視点」で感じてもらうことを目指しています。

たとえば、顔の筋肉が固まると「怒ってる?」と思われる。歩きながら話せないと「無視された?」と勘違いされる。電車で揺れた姿を見て、「酔っているの?」と誤解されることもあります。

こうした偏見は、無意識のうちに生まれ、当事者を孤立させてしまいます。でも、少しの理解があれば――

歩いていて突然止まった人に「お手伝いしましょうか?」と声をかける。

レジで時間がかかる人に、少し待つゆとりを持つ。それだけで、社会はもっと優しくなれるはずです

今回上映する8作品は、学生たちが初めて制作したアニメーション です。彼らは、パーキンソン病の当事者のお話を聞き、「偏見の壁」に気づき、それをアニメーションで表現しました。『PDアニメーション2025』が、あなたの「知らなかった」を「知る」に変え、偏見をなくす小さな一歩になれば幸いです。

主催：NPO法人てんびん｜協力：同志社女子大学

３．神戸市補助事業（アニメーション人形劇・ワークショップの開催）

パーキンソン病の名前も知らない幼稚園～小学生の子供達に向けて、アニメーションとワークショップを使った人形ショーを春、夏、冬休みに開催しています。
「パーキンソン病を子供達に楽しく学んで欲しい！」2022 年から開催している人形ショーは延べ 200 名以上の子供達に参加いただきました。
当事者団体(U-60 チャレンジドサポートの会)と協力し、パーキンソン病について学ぶ人形劇だけでなく、アニメーションワークショップの開催を通じて、子どもから親世代まで非当事者へ楽しく学ぶ機会を提供し、当事者・介助者との交流の場づくりを行う事を目的としました。このイベントは、地域課題に取り組む NPO 等に対する神戸市補助事業の 3 年目の事業として採択を受けたと共に、同じ神戸市で活動される住友ゴム CSR 基金の女性を受け、神戸市内の子供達を主な対象として、楽しくパーキンソン病を知るために、人形劇をベースにしたアニメーションを企画しています。

今期のアニメーションは「当事者の社会的孤立をどう解消するか？」がテーマでした。映像制作は、プロのアニメーション作家だけではなく、同志社女子大学生達がメンバーとして参加し、学生と共にアニメーション映像を作りました。
「当事者の社会的孤立」は大変難しいテーマですが、ストーリーの中で孤立する主人公が友人との出会いで、新しい人間関係が生まれ、同じ病に立ち向かう友人が生まれ、生きる新たな意味を見出していく脚本に仕上がりました。映像を見ている子供達からは「自分たちが友達になることで、困っている人を助ける事が出来る！」と知ることが出来て、笑顔と安ど感が生まれていました。

以下に主な出張講演の記録を記載する。
２月８日　NPO 法人まなびとイベント内にて開催
参加人数：20 名
(保護者 10 名、子供 10 名)
参加スタッフ：3 名(うち大学生 3 名)

３月３０日　鶴甲地域福祉センターにて開催
参加人数：19 名(保護者 7 名、子供 12 名)
参加スタッフ：6 名(うち大学生 1 名)
協力団体：U-60 チャレンジドサポートの会(若年性パーキンソン病当事者団体)

日本だけでなく世界的にも、「当事者の社会的孤立をどう解消するか」「非当事者に病気をどう理解してもらうか」は重要な課題です。私たちは、多額の資金や人的資源がなくとも、市民一人ひとりが自分事として社会課題に関わり、発信することこそ持続可能な支援の原動力であると考えています。
2026 年 5 月に開催される世界パーキンソン病大会（アメリカ・アリゾナ州）では、本事業で制作したアニメーション映像を上映し、日本発の「市民・学生・当事者が共に創る支援モデル」として発信してまいります。

（2）当事者団体支援と人材育成事業

「事業概要」
パーキンソン病は進行性の難病であり、当事者団体の中には、中心となる幹部の病状の進行によって活動の継続が難しくなるという現実があります。
そのような状況の中で、当事者団体の理念や想いを次世代へつなげるために、当法人では当事者団体の運営支援と人材育成を目的とした取り組みを行いました。
活動の中では、当事者による学びと実践を支える「PD 寺子屋」、孤立を防ぐための「当事者相談会」、そして友の会兵庫県支部との「連携強化・サポート体制づくり」を 3 本柱として進めました。

「活動報告」

1.「PD 寺子屋」

パーキンソン病の勉強会といえば、これまでは病気や治療法を中心としたものが主流でした。しかし、症状や生活状況は人によって大きく異なります。「どう生きるか」「どう暮らすか」に焦点を当てた実践的な学びの場として「PD 寺子屋」を開催しています。病歴が長い方々の知恵や工夫を共有し、参加者それぞれが“自分らしい暮らし方”を見つけるきっかけとなることを目的としています。
本事業は日本フィランソロピック財団「第 1 回パーキンソン病 QOL 基金」の助成を受けて実施しました。

以下に開催内容を記録します。

令和 6 年 9 月 23 日開催「パーキンソン病と睡眠」

参加人数：80　名(会場とオンライン参加含む)
参加スタッフ：6 名
協力団体：卓球療法を行う当事者グループ「鳴海 Ping Pong Fighters(略称ナルタク)」

午前中は卓球交流会として、卓球療法士の小林大介コーチが、卓球がいかにパーキンソン

病に効果があるかを説明した後、皆でストレッチ。その後、それぞれのペースで的当てやマシーンを使って、いつものラリー形式とは違う卓球を楽しみました。会場には卓球経験者が多い印象でしたが、初心者や久しぶりという方、車いすの方にも楽しんでいただけるように、卓球台を屋台に見立てた楽しい演出！会場に笑顔と笑い声があふれました。

午後はPD寺子屋の学びの時間です。薬が効いたり、効かなかったりする事があるかと思いますが、その原因の一つは睡眠にあります。事前に実施した睡眠に関するアンケートをベースに企画しました。81名から回答をいただき、結果紹介からスタートしました。
睡眠と体調との関係性を感じた方は全体の約85%。睡眠改善について聞いたところ、様々な工夫が寄せられました。続いて、会場での体験発表。
名古屋市の蟹江真由美さんは「生活記録で自分を見つめる-早朝ジストニアの解消を目指して」と題して、生活記録を付ける事で自身の症状がいつ起こっているか、薬は飲んでどれくらいで効き始めるのかや、自身の睡眠のパターン、睡眠と症状には強い関係性があることを知ることが出来たと発表。生活記録を付ける大切さを伝えました。
広島県呉市から参加の飯田恵美子さんは、自身が過去７年間入眠困難に悩んでいた経験を交えて、瞑想習慣を付ける事で体が変わっていったという経験を発表。「病気を治そうとせず、日々のひとつひとつの事を落ち着いて、丁寧に積み重ねていき、心に揺るがない安心する場所をつくりましょう。そうすることで呼吸も深くなり安心して眠れるようになるのではないでしょうか」と話しました。

当事者団体ナルタク代表の深谷真季さんからは、次のようなメッセージをいただきました。
「本番前に何度も話し合いを繰り返し､みんなの気持ちを盛り上げていく様子にたいへん感動しました。私は体調が不安定で思うように行動できず、悔しい思いもしましたが、当日は精一杯やらせていただきます。素晴らしい機会を与えていただけたことに本当に感謝しています。」
深谷さんのように､病気に向き合いながらも仲間のために前を向いて行動する当事者団体の方々と共にPD寺子屋を実施することで、当事者団体の素晴らしさを引き出しながら、地域主体の学びと交流の場を各地に広げていく大切さを知りました。

令和６年８月24日　「パーキンソン病と運動」（東京都TCATホールにて開催）
参加人数：約100名(会場とオンライン参加含む)
参加スタッフ：６名
協力団体：関東近辺の当事者団体及び当事者の皆様（ご希望があり名前は伏せての記載）

仲間とつながり、学び合う時間となった東京「PD 寺子屋」。
会場とオンラインあわせてたくさんの方にご参加いただき、にぎやかで、あたたかい雰囲気の一日となりました。今回のプログラムは、3 部構成での実施になりました。①参加者同士で語り合う「グループディスカッション」②佐古田医師によるレクチャー③当事者の細谷裕子さんによる体験発表です。

特に「グループによる話し合い」が好評で、「同じ病気の仲間と安心して本音を話せた」「日常の工夫を聞けて参考になった」という声が多く寄せられたと同時に、「もっと聞きたい！」という声がたくさんあり、皆さんの期待の大きさを感じました。
そして細谷さんの体験発表は、多くの方に勇気を届けてくれました。「自分も頑張ってみようと思えた」「心が軽くなった」といった感想が印象的です。
一方で今回初めて、家族チームを作りました。「家族同士でもっと話したい」「病歴や症状に合わせてグループ分けしてほしい」といったご意見もありました。
こうした声は、今後の寺子屋をより良くしていくための大切なヒントになります。パーキンソン病と共に生きる中では、医療だけでは解決できない不安や課題がたくさんあります。そんな時に、仲間と出会い、語り合い、支え合える場があることは、とても心強いことだと改めて感じました。

PD 寺子屋は、当事者ファシリテーター(約 12 名)が運営に参加し、月 1 回のオンラインミーティングで集まり、共に企画をブラッシュアップし、進めています。来期は、現地で支える当事者団体の皆様が一歩前に進むためのきっかけを作ると共に、PD 寺子屋参加者の皆さんが横のつながりを作るための継続的な意見交換が出来るコミュニティ作りを行いたいと考えています。

２．当事者相談会：孤立を防ぎ、安心して話せる場づくり

今期の新事業として神戸市でパーキンソン病当事者とそのご家族のための無料相談会（オンライン及びオフライン）を定期開催しています。

開催期間：2025 年 4 月～8 月 31 日（月 4 回継続開催中）
場所：カフェほっこりーの(兵庫県神戸市内)
参加人数：約 50 名(会場とオンライン参加含む)
参加スタッフ：6 名
後援：神戸市
助成：令和 6 年度補正予算　社会福祉振興助成事業

パーキンソン病は、生活や心に大きな影響を与える病気です。
当事者でなければ分からない悩みや、医療機関だけでは解決できない問題が数多く存在します。
「薬のことを相談したい」「仕事や介護との両立に悩んでいる」「同じ境遇の人に話を聞いてほしい」そんな思いを抱える方のために、私たちはどのような環境下でも参加できるよう、相談会を無料で開催しています。

活動を始めるきっかけの一つは、昨年度、数通の「死にたいと思っています」というメールを受け取ったことでした。また、直接お会いした方の中にも、表情や声の端々から「今まさに限界の中で私の前にいらっしゃるな」と感じることがありました。
副代表と話し合い、同じ立場で歩んできた先輩当事者につなぐ試みも行いましたが、日程や体調の都合で実現できなかったこともあり、その悔しさは今も胸に残っています。
「誰かに話せる場が、もっと定期的にあれば」「ここに相談してみようと思える場所がひとつでもあれば」。
その思いから「安心して話せる居場所」をつくろうと決意し、相談会がスタートしました。

相談会では、日々の暮らしの工夫を重ねながら前向きに生きている先輩当事者が相談員として活躍しています。
性別・年齢・罹患歴が異なる複数の相談員を配置することで、相談者の多様な背景や課題に対応できる体制を整えています。
また、相談内容を記録としてまとめ、相談員同士で共有・振り返りを行うことで、
各相談員が経験を学び合い、より専門性と共感力を高める仕組みを導入しています。
こうした「学び合う仕組み」は、相談会の質を支える基盤となっています。

来期は相談会の継続に加え、新たな相談員の育成講座を定期的に開催する予定です。
この取り組みを通じて、支援の担い手となる人材を育成し、相談体制の拡充と持続可能な運営を目指します。
「孤立を防ぎ、安心して語り合える居場所」を全国のパーキンソン病当事者とその家族へ届けていくことが、私たちの使命です。

３．友の会兵庫県支部との協働とサポート体制の充実

今年度も引き続き、友の会兵庫県支部との連携を深めながら、当事者・家族・支援者の皆様をつなぐ活動を展開しました。
まず、オンラインでの幹事会サポートでは、Zoom を活用した会議運営の補助や資料共有のサポートを行い、IT 機器の操作補助を通じて、支部全体のオンライン運営力の向上に貢献する事が出来ました。
会報誌『すくらむ』への寄稿では、てんびんの事業活動、他団体との連携事例を紹介しています。記事を通じて、支部会員の方々が新しい情報や取り組みを知るきっかけとなるよう努めました。
パーキンソン病を支える活動は、一つの団体だけでは成り立ちません。互いの得意分野を生かして支え合うことで、より多様で持続可能な支援が可能になります。
今後も、兵庫県支部の皆様と協働し、全国の友の会の活動のモデルとなるような連携支援を続けてまいります。

（３）当事者支援施設プラトーハウス設立・運営事業

「事業概要」
パーキンソン病患者とその家族やご友人など、パーキンソン病に関わる人達が気軽に訪れ、仲間とともに楽しむ事の出来る施設を「プラトーハウス」と名付け、設立と継続的運営に向け取り組むことを目的としています。今期は「プラトーハウス」内で開催される予定であるプログラムのうち、既存の支援団体が手を付けられていない直接的支援を目的に考えられた２つの企画「PD ヨガ」と「PD アートセラピー」を実施しました。
「活動報告」

1.　　パーキンソン病ヨガ（以下 PD ヨガと略す）

開催期間：2025 年 5 月～8 月 31 日(オンライン開催 3 回、オフライン開催 3 回)
場所：ウィズ明石、神戸市立総合福祉センター
参加人数：約 120 名(会場とオンライン参加含む)
参加スタッフ：6 名

助成：ジョンソンエンドジョンソン・ヘルスケア・プログラム（明石会場）

助成：キリン福祉財団（オンライン）
補助：令和 6 年度孤独・孤立対策 NPO モデル調査事業

これまで相談会やアートプログラムを通して、パーキンソン病の当事者やご家族の「声にならない困りごと」に寄り添ってきました。そうした中で、多くの方から共通して聞こえてきたのは、「病気が進むと体を動かすのが怖くなる」「人と会う機会が減って、心もふさぎがちになる」「運動は大事と分かっていても、一人では続けにくい」
といった悩みでした。

てんびんは、この課題に応えるために「心と体の両方に働きかけるプログラム」としてパーキンソン病の悩みに特化したヨガを導入しました。ヨガは、特別な道具を必要とせず、呼吸や簡単な動きから始められるため、年齢や症状に合わせて誰もが取り組む事ができます。

さらに、「仲間と一緒に体を動かすこと」が孤立を防ぎ、笑顔や安心感を取り戻す力になると考えています。PD ヨガは単なる運動ではなく、体の機能を維持するリハビリ 心を落ち着けるセルフケア　仲間とつながる交流の場になります。

この 3 つを同時にかなえる「生きる力を育むプログラム」として広がりつつあります。

PD ヨガは、ヨガ講師として全体のプログラム設計を行う土**本 恭子講師**、参加されるパーキンソン病当事者やご家族、医療・福祉の専門家、地域のボランティアといった多様な立場の人々の声を集めながら進化しているプログラムです。

現地で開催を行うPDヨガは、兵庫県内の会場（神戸市、明石市、芦屋市、三田市、宝塚市）で毎月1回開催しています。
オンラインでは得られない「直接指導」「仲間との交流」に加えて、同じ地域に暮らす当事者とご家族、ボランティアメンバーが参加することで、地域で孤立しがちな当事者や家族が“地元で支え合える仲間”と出会える場にもなっています。
一方で外出が難しいパーキンソン病当事者やご家族のために、オンラインでのPDヨガはZoomを活用したクラスを月1回開催しています。自宅にいながら安心して参加でき、全国どこからでもつながれるのが大きな特徴です。

「外に出にくい日でも、自宅でみんなと同じ時間にヨガをすると心が軽くなる」
「遠方に住んでいるが、オンラインだから参加できて嬉しい」
という声を頂いています。

2.　　**パーキンソン病アートセラピー**
開催期間：2024年11月～8月31日(来期も継続開催)
場所：丹波市、神戸市（神戸市立婦人会館、KIITO、灘区文化センター）
参加人数：約50名(展示会含む)
参加スタッフ：5名

助成：大和証券財団　２０２３年度（第３０回）ボランティア活動（2024年開催）

助成：ジョンソンエンドジョンソン・ヘルスケア・プログラム（2025年7月～）

パーキンソン病は慢性進行性の疾患であり、罹患してからの時間が長い分、精神的な負担も大きく、絶望感や抑うつ、時には自死念慮を抱える事も少なくありません。
2024年度はリハビリ機能の改善を主目的としていましたが、2025年度からは医療ではカバーしきれない心のケアを重視した内容に改良しました。
絵画や粘土を使って、言葉にできない不安や思いを“形”にすることで心を解きほぐし、自分らしさを取り戻すプログラムとしています。

2025 年度のテーマは「罹患してからの思い出 ― 桜を交えて ―」。
作品には、友人と登った山、花火大会、卓球大会の勝利、家族旅行、てんびんとの出会い、弟の闘病記など、多様な人生の風景が表現されました。
発表会では、ある家族の方がこう語っていました。
「どんなに病気が進んでも、家族で旅行したあの日を覚えていてほしい。家族がそばにいるという思いを伝えたい。」
アートセラピーは当事者のみならず、家族の心のケアにもつながるプログラムとして高く評価されています。
2026 年 4 月 1 日～18 日には、兵庫県立美術館にて作品展示会を開催予定です。

また、2026 年の世界パーキンソン病大会（アメリカ・アリゾナ州）において、PD ヨガ・PD アートセラピー両プログラムの活動報告を行い、地域セクターとの協働による支援モデルの有効性を発信していく計画です。

（４）その他この法人の目的を達成するために必要な事業

本年度は実施なし。

（５）事業を実施するための運営体制

１．会議に関する事項

①通常総会
開催日時　令和７年１１月　６　日　１８時３０分から１９時３０分
開催場所　Web 総会による開催(使用ソフト ZOOM)
出席者
正会員総数　１３　名

出席者数　１１　名(うち書面表決者　２　名、WEB 表決者　９　名)

議事内容
第１号議案　令和６年度事業報告書、活動計算書、貸借対照表および財産目録承認の件
第２号議案　令和７年度事業計画承認の件
第３号議案　令和７年度活動予算承認の件

第４号議案　役員の改選の件

②理事会の開催日時(主要のみ記載)
理事会　令和７年１１月　６　日　１８時００分～１８時３０分　オンライン開催
＜議事内容＞
●令和６年度（第４期）事業報告、決算報告の承認
●令和７年度（第５期）事業計画、活動予算の承認
●役員改選に伴う提案内容の確認

（２）事務局体制
事務局長：河野亜季
事務局スタッフ：板垣愛

（３）会員
①正会員　　１３　　名
②賛助会員　　２１　名

（４）連携または協力グループ
全国パーキンソン病友の会　兵庫県支部
全国パーキンソン病友の会　愛知県支部
鳴海 Ping Pong Fighters（卓球療法を行う当事者グループ）
特定非営利活動法人 U-60 チャレンジド・サポートの会
灘中学校
神戸薬科大学
同志社女子大学
港島地域福祉センター
鶴甲地域福祉センター