

KSK

発行 KSK 神奈川県障害者定期刊行物協会  
〒222-0035 神奈川県横浜市港北区鳥山町1752番地  
障害者スポーツ文化センター横浜ラポール3F 横浜市車椅子の会内

# あゆみ会報

2020年12月号 第160号

編集 湘南あゆみ会  
〒254-0807 平塚市代官町21-4 SEA平塚ビル3F フレンズ湘南内  
TEL/FAX 0463-24-0420  
定価 50円（会員は年会費に含まれています）

## 報告

### 11月定例会 映画を鑑賞しました

11月9日 イタリア映画「人生ここにあり」を鑑賞しました。参加者11名

1978年、イタリアではバザーリア法の制定により精神病院が閉鎖され、患者たちは病院を出て一般社会で暮らすようになります。そのような時に労働組合を追い出された一人の男性が、元患者たちで作る共同組合に運営を任されてやってきます。全くお門違いな場で、精神病の知識もなく、個性豊かな元患者たちに戸惑いながら、ある時、単純作業の切手の張り方に芸術性を見出し、彼らの才能を活かして、お金を自分達で稼ぐことを思いつき、みんなに諮ります。各人の個性を上手に使いながら、ある時は仲間の自殺という悲しみを乗り越えて、大きく事業を展開して行く、という事実に基づいた驚くような映画でした。

“シー プオ ファーレ”（やればできるさ）を合言葉に社会で生きて行く道を見つけた元患者たちの希望に満ちた物語でした。

\*（このDVDは会所有ですので貸出しできます）

#### 〔映画の感想〕

♥普通とか障害とか、それは何を基準にして決めているのかを考えさせられる内容だった。

彼らは、障害者だから何もできない、薬が必要だ、治療が必要だと決めつけられている中で、それぞれ持っている能力を出し合って連帯し、世の中に認められる素晴らしい仕事ができる可能性のあることを示した内容だった。日本もこうした組織ができれば素晴らしいと思った。

♥本人が本当に必要な薬は本人のためになります。しかし、本人のやる気や個性さえも分からなくな

る薬は減らす。本人の気持ちや心をくみ取って大切にすること。活かしてあげれば生きる力となる。自分を認められれば意欲が出て生きる力となる。千差万別、一人一人の出来る力、個性を認めてあげることが必要だと思いました。

♥日本の精神科医療に従事している関係者、また、一般の人々に見てもらって統合失調症を理解してもらいたい。国会議員や政治家、厚労省に勤めている人々に見て理解を深めてもらいたい映画です。  
♥薬で押さえ込み、彼らの力を認めようとしなかった古いタイプの医者が、最後には彼らを認めるところが印象的でした。また協同組合を作って自分たちの生活を守る方法は日本でも大いに参考になると思います。様々なタイプの精神障害を否定的にではなく肯定的にとらえ、ユーモラスに描いているのが良かった。日本でもこういう映画を作って一般公開したらよいと思う。



## これからの予定

### 1月新年会 中止となります!!

コロナ感染者数が毎日増え続けている今、新年会を行う事は控えることになりました。誠に残念ですがご了承下さい。

### 2月定例会 家族交流会

2021年2月9日（火）午後1:30～4:30  
会場 ひらつか市民活動センターB会議室

年間計画では講演会の予定でしたが、家族交流会に変更します。

寒い時期ですが、空気の流通を良くするため会場の窓を開けますので、寒くないようにしてお出かけください。

マスク着用をお願いします。



## 「家族会はなぜ必要か」

昨今、パソコンなどで容易に情報を得ることができるから家族会に入る必要はないという声を聞きますが、果たしてそうでしょうか。

数年前になりますが NPO 法人じんかれんでは水澤都加佐氏（アスク・ヒューマン・ケア研修相談センター所長）を招き「家族会はなぜ必要か」というテーマで研修会を行いました。その時の資料から一部を掲載します。

回復は一人ではほとんど不可能である。障害や病に一人で立ち向かって勝てるはずがない。本人も家族も、問題の解決に向けて何かをすることが求められる。患者も家族も、回復や社会復帰の道を歩んでいる人との触れ合いが必要である。そして健康なものの考え方や信念、健康な場所に身をおくこと、そして健康な行動をすることを身に付ける必要がある。家族会はこれを行う場所として最も適している。

なぜ、家族会が家族の回復に最も適しているかというと、まず、家族会は参加者にパワフルな体験を提供するからである。このパワフルな体験は、病気や障害の持つパワーよりもより大きいものである。家族会は問題の力を遥かに超えた力を提供する。本人や無理解と偏見に満ちた周囲の考え方、批判を聞く代わりに、回復に向けた経験や強さ、希望を参加者から聞くことができ、同じ問題をシェアすることができる。他人を観察し、一所懸

命働き、サポートし、グループに貢献することができる。グループの中での相互作用は大きな力となる。

家族会の中では、問題への健康な対応の仕方が、今までのような問題に巻き込まれた対応の仕方にとって変わる。新しい考え方と行動が、古いものにすぐに替わって構成される。他人の話聞くことで、新しい成長がなされる場が提供される。かつての自己破壊的な考え方や行動から、新しい建設的な考え方と行動の仕方が内面化する。そして回復を継続するための優れた方法や考え方、仲間と繋がるのが可能になる。

家族会は、自分の否認に直面するために最善の場でもある。誤った信念体系、誤った対応や不健康な行動は、時として本人や家族にはノーマルなものに見える。否認は個人ペースで援助してもなかなか何とかなるものではない。家族会の中で何人かの参加者がこの否認の問題に自分の問題として体験を話したとき、他の参加者の否認は解けやすくなるのである。そしてまた、新しい考え方を聞き、それまでさんざん戦い苦しんできた問題がたやすく乗り越えられることを知った時、その人の成長は大きなものとなる。家族会は健康な信念、考え方と行動の仕方を教えてくれるのである。そしてそれらを実行するための安全な場としても機能する。

本人も家族も、問題は決してその人間そのものではなく、問題は「問題」である、ということを知る。家族会の中で、参加者は問題と自分とを分離できるようになる。そして、問題から切り離された、現実的で価値のある人として回復する。主体性を取り戻し、目的を取り戻し、自己肯定感を取り戻し、人生の方向と目標を取り戻す。身体的健康も精神的安定も取り戻す。仕事につくことも可能になるかもしれないし、大切に意味のある人間関係を能力的にも取り戻す。そしていつか夢と希望に繋がる。

家族会は、メンバーに大切さや所属意識を持たせてくれる。人生上生ずる様々な問題への対応の仕方が学べる。新しい考え方や行動の仕方が身に付く。そして情緒的にも成長する。

家族会では、様々なものとの結びつきの体験が

提供される。他のどこにでもあるとは限らない健康な結びつきと愛である。家族会がないと孤立してしまう。孤独は病や障害に支配された、かつての自分に戻ってしまう引き金となる。再発防止には家族会は不可欠だということである。家族会にはずっと参加する必要がある。

## 「家族の回復とは」

1. 自分の存在やありのままの姿を否定しないで肯定的に見ることができる。(自己肯定感)
2. 自分と自分以外の人との間に健全な境界線を引くことができる。
3. 自分自身のニーズに気づき、それを満たしたり、夢や希望を追うことができる。
4. 自分以外の人のために自分を犠牲にしないで、自分自身のために生きることができる。
5. 問題が存在しても問題への対処が可能であり、問題に押しつぶされたり、自己否定感を持ったりしない。
6. 恨みも敵意も自己憐憫も必要ないことに気づく。
7. 自分を傷付けた人を罰したいと思わなくなる。
8. 過去に起こったことで自分という人間を決めるのをやめる。
9. 過去の辛い事実を忘れはしないが手放せる。
10. 賢明で頼れる存在である。
11. すべてに中庸である。
12. セルフケアの課題に責任をもって取り組むことができる。
13. 無理せずに自制できる。
14. 自分にとって何が心地よく、何が心地よくないかを知り説明できる。
15. こうしたことを求めて生活するプロセスそのものが回復である。



## 月刊「みんなねっと」を購読しませんか!!

たびたび、この紙面を用いて、月刊「みんなねっと」の購読をお勧めしてきましたが、今回も是非、お勧めさせていただきます。

それはなぜかというと、非常に内容が豊富になり(以前はそうでもなかった)、様々な家族、また当事者などの体験や専門家のお話を聴くことができ、役に立つからです。

例えば6月号はこんな内容でした。

### 特集 そんな自分も好きになる

～うつ病を告発した本「うつ白」を通して伝えたいこと～

J-リーグサンフレッチェ広島でプロサッカー選手として活躍された双子の森崎兄弟に聞きました  
連載ものでは、

- ・多事彩々 心の旅に誘われて(野村忠良)
- ・みんなねっと相談室から 当初は積極的だったのに
- ・家族いろいろ これまでの歩み これからの願い
- ・当事者・家族に役立つ不眠の話

「不眠症に対する認知行動療法」

- ・知ることは生きること (青木聖久)

自らの人生の主人公としての家族の暮らし  
などなど。

この中で私が特に好きなのは

野村さん(元東京都連会長)の多事彩々。多くの経験を積んでこられた野村さんの人生観とやさしさが滲み出ているから。それと青木先生の知ることは生きること。毎回、先生の家族を見る目の温かさに感動。それとみんなねっと相談室。いろんな相談と対応の仕方を知る事が出来るから。

**みんなねっと**は家に居ながらにして多くの必要な情報を得ることができます。

定価 300円

お申込み・問い合わせは下記まで

公益社団法人全国精神保健福祉会

みんなねっと

〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-46-13

ホリグチビル602

TEL 03-6907-9211

URL <https://seishinhoken.jp/>

(谷田川記)

## 会員の声

### 《本の紹介》

統合失調症を患う長男と暮らす母親です。発症から20年を過ぎ、その間、本人はどこへも行かずにひきこもり、40に手が届こうとする年齢になりました。いつの間にこんなに月日が流れていたのか、不思議に思うこの頃です。

先日立ち寄った本屋さんで見つけた本を紹介させていただきます。

星野道夫著「旅をする木」 600円＋税

極北の動物写真家として有名な著者ですが、静かな、手紙のような、文章もとっても素敵です。

何といってもムースや、ヒグマや、オーロラのアラスカの大自然のお話なので、ここ平塚の小さな日常から、遠くへ連れ出してくれるような気分になります。病気の人と暮らすのは、大変ですよ。ましてや新型コロナ騒ぎで、世の中の閉塞感が増しています。星野さんの優しくてスケールの大きなエッセイはおすすめです。 (Y.N)

### 《あるお手紙から》

先日、一人のお父様からお手紙を頂きました。その方は時々、息子さんの近況などをお手紙で知らせてくださるのですが、今回のお手紙には、次のような一文がありました。

「闘病中には本人と私達夫婦はよくドライブに出かけ、意思の疎通と信頼関係を大切にして、絆を深めるよう努力しました」と。

私達がSSTで学ぶ最も大切なこと、話を良く聞く、信頼関係を築く。それをお父様自らが率先してやって来られたというのです。

今、息子さんは介護の仕事をおられるようですが、薬は全くなしに良い状態を保っておられるのは、SSTで学ぶように、健康な部分が大きくなり、病気の部分が小さくなったからでは、と考えます。ここまで息子さんが良くなられたのは、一重にご両親の深い愛と賢明な対応の賜物と思います。 (Y.Y)



## 知っていますか 障がい者週間 12月3日～9日は障がい者週間です



障がい者週間は障がい者があらゆる分野の活動に参加することを促進するために、「障害者基本法」により設けられているものです。神奈川県では、この期間に障がいや障がい者に対する関心や理解を深めるための取り組みを重点的に行っています。

(神奈川県ホームページより)

### 第12回 神奈川県障害者文化・芸術祭

会場 海老名市文化会館

展示会 3階多目的室

～写真・書道・手芸など～

令和2年12月19日(土) 10:00～16:00

20日(日) 10:00～15:00

入場無料

### 精神保健ボランティアグループ

## こんぺいとうのお知らせ

予定

12月12日(土)13:30～お茶会 参加費100円

19日(土)13:30～定例会

1月9日(土)13:30～お茶会 参加費100円

16日(土)13:30～定例会

会場は全て平塚市福祉会館第3会議室です

### 《サロンあゆみ 開いています》

コロナ禍でいろんな行事が中止になる今、会員の憩いの場、サロンあゆみはいつものように開いています。

三密に気をつけ窓をあけていますので暖かくしてお出かけください。

12月は18日(金)です。

午後1時～3時頃まで 参加費100円

場所 ひらつか市民活動センターA会議室

