

m 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

2021年 3月号 第163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

2月定例会 勉強会 参加者21名

2月9日(火) 予定では家族交流会でしたが、心理カウンセラーの井上雅裕さんに講師をお願いし、心理の面からその人を理解するという勉強会初めて行いました。コロナ禍でしたが多くの参加者がありました。概容を報告します。

厚労省の見解では、統合失調症の多くの人は回復すると言われています。今日はこうしたらよくなるという実務論からお話をします。

統合失調症になる方は幼少期に問題を抱えている人が多いと言われています。カウンセリングでよくするには、何故そうなるかを心理学的に理解すれば対策は絞られます。

1 好ましくないやり方

- ・健全な人向けのやり方をする
一般論を言われ続けると自暴自棄になる
- ・親だから言わなければ
- ・過干渉 やる気を奪う
干渉はやる気を保つ
- ・良くしようとして焦る
- ・薬を減らす

2 好ましいやり方

- ・困った状態の時に深く掘る
分り合えた感が育つ コミュニケーションがよくなり、害にならない
- ・主体性を育てる 個性・その人らしさ(キャラクター)を育てる
主体性がないとは:言われた通りにやる 社会適応性に欠ける アダルトチルドレンなど
- ・プラスの感情を増やす

〈事例紹介〉物取られ妄想があり警察を呼んだり2階から飛び降りようとしたり、怒りやすい。

医者に行く事を拒否している。

〈理解の仕方〉心理的背景を推測する。 医者に行かないなど困らせる行動が多いのは、マイナスな行動をすることで自分を承認してほしい表れとみることができる。被害妄想は自分に関わってほしいから。警察など第三者を入れるのは、その度合いの強さを表している。ちゃんと自分に関わってくれた、という感じが得られれば被害妄想は少なくなる。カウンセリングではその結果を聞いて次の方法を考える。

質問1 薬の減らし方は?

必ず医師と相談し、良くなったことを確認してから少しずつ減らす。良くなるには段階がある。
1段階:過干渉しない 2段階:主体性が出てくる
3段階:遊びが出来るようになる 4段階:社会適応が出来るようになる。

質問2 ひきこもり、投資の勉強ばかりしているが?

主体性を認め自己責任で認める。社会への恐怖からのめりこんでいる。

質問3 キャラクターとは?

その子らしさ 個性 育児の中で育つ パーソナリティは教育の中で育つ 役割が出来る

質問4 薬をのまない人への対応は?

怒りの感情をいれないこと 信頼関係を保ち続けければ結果的に良くなる。

質問5 電話を1日何回もかけて来るが?

断る時は正当な理由できちんと断る。

質問6 就労しているが家でイライラしている

社会適応は出来ているが意識領域を広げるために関わってあげる。 押しつけないこと

質問7 母親の出来ないことをしてくれるがこのままでいいのだろうか?

母親の役に立つことで失ったものを埋めようとしている。 自尊感情を大切に。

アンケートの集計結果 回収13枚/21人

- 1 内容について：分かりやすかった 9
- 2 今後役に立つと思いますか：役に立つ 12
- 3 今後も研修を希望しますか：希望する 12
- 〈自由記載〉
- 1 参加して良かった
- 2 説明が具体的・丁寧で、熱意が感じられた
- 3 最初は分かり難かったがだんだん分かってきた
- 4 今後の対応の仕方に活かして行きたい
- 5 子供の心理が理解できた 病気が悪化していく原因も理解できた
- 6 また聞きたい 今後も期待している
- 7 希望で心がほっとした

(まとめ 谷田川)



令和2年度『家族による家族学習会』を終えて

〇〇さん少しは気が楽になったかな? △△さん病に正しく向き合っていたただけるかな? 家族会に入会して繋がりを保っていたただけるかな? こんなことを考えつつコロナ禍の中、令和2年度学習会が10月から始まり2月に終了しました。

今回も課題はありますが、達成感を感じるこの出来る会でした。私は6年前に学習会に参加させていただき、以降5年間運営のお手伝いをさせていただいております。この度は学習会についての説明と担当者の立場で参加させていただいた中で気付いたことをお話ししたいと思います。学習会は正式には**家族**による**家族**学習会、そう、**家族、家族**なんです。

- いつ：10月～2月 1回/月 全5回 1時～4時
- どこで：ひらつか市民活動センター会議室
- 誰が：参加者(公募+紹介)と担当者(研修修了者)とオブザーバー(他の会より2回)
- 何を：病に対する正しい理解と対応を学び、当事者と家族のよりよい生活の実現を目指す
- なぜ：誤った対応を防ぎ、人生を意味あるものと感じて暮らせるようにするため

どのように：テキストを使用 統合失調症を知る
心理教育テキスト家族版を使用

テキスト「上手な対処・今日から明日へ」の内容

- 1章 統合失調症を知りましょう 初めの一步
- 2章 急性期をどのように乗り越えるか
- 3章 病気のプロセスについて知りましょう
- 4章 病気とお付き合いしながらその人らしい生活を実現する
- 5章 家族自身が元気を保つために
- 付録 精神科の薬について 社会資源について

テキストのポイントを紹介します

- ①リカバリーという考え方を大切に
自分の人生に価値を見出し、自分の人生を取り戻す 家族にもリカバリーの旅がある
- ②「まず入院」ではなく、可能な限り生活の場で病と付き合いながら市民としての暮らしを続けることを大切に
- ③病を持った本人はどのような体験をするのか、をなるべく詳しく解説し、周囲の人がどのように関わったら安心感、希望を持てるようになるか、対処の仕方を紹介
- ④家族同士での勉強会でも活用できるように専門用語は極力少なく。
どうですか?素晴らしいでしょう!これは体験者でなければ共感できません。
学習会の進め方は、先ず参加者の自己紹介、抱えている課題についての一言から始まり、テキストの輪読、テーマについての質問、それぞれの体験などを発言しあいます。
運営のスケジュールは以下の流れとなります。
参加者の募集：2か月前に市町の広報で募集
応募者への対応：案内と情報収集
会場予約：3か月前から予約 確保が大変
事前準備：担当者の調整と役割分担を決める
当日準備：会場設営 進め方の確認 反省会
さて、担当者となつての気付きと感想ですが、湘南あゆみ会は凄いです。なんと今回は記念すべき10回目!!(県内で連続10回は珍しい)。それは何ととっても人材です。担当者たちの経験が豊富でかつカウンセリングのレベルが高いのです。人間性も素晴らしく引き込まれます。アドバイスも的確なんです。そしてみんなが一つとなつ

て、参加者が良い方向へ向かうことができるように努力しているのです。ですから参加者の方々も心を開いてくださるんです。今年もこのような素晴らしい環境の中で終了できて、参加者、スタッフ、先輩のみなさんに感謝しています。

定員は10名ですが、時には定員以上の応募者があり、残念ながらお断りしたこともあります。ご家族と当事者との関係は色々ですが、同じような関係でも、家族構成や生い立ちにより様々です。しかし、経験豊富な担当者のみなさんは巧みな対応をされます。経験者でなければ分からないことや心に響くことを言われます。学習会が参加者のためであることは言うまでもありませんが、担当者である私も病に対する考え方や、当事者・ご家族への接し方を学ぶことができました。

個人的な経験では気づくことができないことや誤った対応、見落とししていた重要なポイントに気付くなど、非常に得るものが多いのです。

特に強く印象に残っているのは、一人の担当者のおっしゃった「治そうとするな。理解せよ」という言葉でした。それは私は正反対の対応をしていたからです。また、学習会の凄い所は、具体的にどうすれば良いか、アドバイスを頂けることです。

纏まりのない報告になってしまいましたが最後に、参加者の方と当事者の方によりよい方向に向かっていただきたい気持ちと、結果として良い経験を積み、素晴らしい先輩方のノウハウの一部でも継承し、あゆみ会の歩みを止めぬようにお手伝いさせていただけたらと思っています。

(H・K記)

これからの予定

4月定例会

「第16回定期総会 と意見交換会」

日時：4月19日（月）午後1：30～3：30

会場：ひらつか市民活動センター会議室

令和3年（2021年）度の定期総会を開催します。

総会后、意見交換会を行います。

皆様のご出席をお願いします。



寄稿

◆「私の体験 ～仲間に支えられて～」

息子は就職先が決まり専門学校を卒業。他県で新人教育研修後、都心近郊に住み、電車通勤の社会人生活がスタートしました。

入社して間もなく、会社の先輩に健康食品等（マルチ商法）を買わされ生活が困窮。代金請求の恐怖を抱えながらの毎日。入社半年を過ぎた頃から「会社の人たちが携帯電話で俺の悪口を言っている。電車の人たちが睨みつけている」などと私（母）に電話で訴えてきました。私は息子の未熟さや性格の弱さを指摘し「頑張っって仕事を覚えて自信を持って！周囲を気にするな！」と言ひ、冷たい対応をしました。

翌年、息子は上司に転勤を申請しましたが却下され、日ごとに心身が虚弱化していきました。数か月後、「出勤できなくなった」と息子から電話があり、その声に只事ならぬ不安を感じ、急いで部屋に行くと、足の踏み場もなかった部屋がきれいに片付き、7階のベランダにもたれて車道を覗きこむ息子をみると「このまま置いて帰ると息子は死んでしまうのでは？」と思いました。私が「病院で診断書を貰ひ、会社を休み家に帰ろう」と言うと息子は「うん」と頷きました。その後、通院とカウンセリングを受け、薬の副作用に悩まされました。半年の休職後、自宅から通勤できる勤務地が決まり復帰しました。しかし2年後再発しました。

この頃の息子は幻聴、幻覚、妄想、自殺願望が強く、家族は対応することが出来ず険悪な毎日を過ごしました。

2か月後、友人の紹介で温泉治療があると聞き行ってみると、医師が息子の目を真っ直ぐ見て「今までよく頑張ったね」「お母さん、息子さんは戦地で毎日戦っている状況です。今すぐ、きちんとした治療が必要です。」と言ひ、自宅から通院可能な医療機関を紹介してくれました。

早朝から1週間分の着替えを持ち、片道5時間の旅も水の泡に思えましたが、この日から息子の本格的な治療が始まり、家族は病気を正しく理解し、心地の良い居場所を作り、一日も早く回復させたいと思うようになりました。しかし、息子は自分

の病気で両親兄弟が神経を擦り減らしていることに罪悪感を持ちました。

その時、私の最良の友人が「自分の人生も大切に！完璧な親は子供にとって生き苦しい存在！人の力を借りよう！」と言い、頑張りすぎないことの大切さに気付き涙が溢れました。弱り切った息子に良かれと思った言動行動が、実は自分が安心するためのもの？と思えることが沢山あり、相手の立場に立った想像力や意識改革の必要性を実感しました。

家族学習会で学んだ会話術「死にたい」と言われたら、「死にたい位辛いよね」と、相手に寄り添う会話を楽しみながら訓練しています。

息子は今まで適応障害、パニック障害、不安障害、統合失調症感情障害と多数の病名を告げられましたが、7か月間の休職後、復帰して1年半になります。27歳になった現在は、「死にたいと思わなくなった。幻聴は聞こえなくなった」と言い、休日は15時間寝ていることもあります。体調が良いと①君子危うきに近寄らず ②自分と他人を傷つけないならば吉日 Go! を合言葉に笑顔も見られるようになりました。

学習会の仲間、沢山の人に支えられている毎日に感謝です。 (T・K記)



◆「待つこと」

今47歳の娘が統合失調症と診断されてから11年の月日が経ちました。当初入院していた病院から転院した先のクリニックの先生に云われた言葉が「待つこと」でした。それは信じて「見守ること」と解釈して、以後10年間そのように徹してきました。ところが、残念ながら症状が悪化して再入院になってしまいました。

どう頑張っても自分だけではどうにもならないことがあります。そういう時は、病院や支援制度に任せてもよいのだと思います。ある程度、仕方がないことと腹をくくることが。それも自然の流れ

なのだと思います。自分を納得させることができます。治りにくい病気ならば、末永く寄り添う覚悟が必要だと思います。とにかく生きていくことが大事です。そのためには、ちゃんと食べて、身体を動かして、一生懸命生活すること。そうすれば必ず助けてくれる人と機会に恵まれると信じています。アフガニスタンで亡くなった中村哲医師の「何でも一生懸命やったらいいよ」という言葉は私の宝物です。それと、友との語らいが何よりも心に潤いをもたらしてくれます。私はあまり愚痴を言わない方ですが、それでも何でも話せる人がいるのは心強いです。近所に鬱になってしまった人がいますが、その人のことも近所の何人かで支えています。皆、お互い様です。自助・共助なんてとつくの昔にやっています。欲しいのは、安心して駆け込むことができ解決策が得られる公助です。

(K・T記)



精神保健福祉ボランティアグループ

こんぺいとうのお知らせ

お茶会 3月13日(土) 13:30～

参加費 100円 中央公民館 3F 和室

定例会 3月27日(土) 13:30～

福祉会館第3会議室

お茶会 4月10日(土) 13:30～

参加費 100円 中央公民館 和室

第26期年次総会 4月17日(土) 13:30～

福祉会館第4会議室

4月のサロンあゆみ

4月16日(金) 13:00～15:30

ひらつか市民活動センターA 会議室

話すことは離すこと どなたでも参加
できます 参加費 100円

お詫び

2月会報の1ページと4ページの配置が逆になっていました。ここにお詫びを申し上げます。