

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

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)

2020年11月号 第159号

報告



秋の家族会バス旅行を行いました

10月15日(木)待ちに待った家族会バス旅行。本来ならば一泊旅行の年なのですが、新型コロナウイルスの感染予防のため日帰り旅行に変更となりました。目的地は富士山のふもとの山中湖周辺。ところが目の前に秀麗な姿に見える筈の富士山は裾まで厚〜い雲の中。心の中に富士山を描きながらの旅となりました。参加者 17名

先ず向かったのは山中湖。御殿場から籠坂峠を越えると目の前がパッと開けて保養地の雰囲気。今日のお楽しみの一つ、カババスはそんな中のお店の横に2台が並んでいました。ボーイスカウトのような制服を着た若いガイドさんの元気な掛け声に合わせ、“イエーイッ”と叫びながらバスは細い道を走って湖の中へジャブーン。湖の真中から湖畔を眺め、20分程走って岸へ上がりました。ここでガイドさんからクイズ。水の中では車輪はどうなっているのでしょうか。①飛行機のようにたたまむ。②そのまま。③はずす。答えは②でした。次は湧水で有名な忍野八海へ。外国からの観光客が殆どいないので道もお店もがらがら。道の両側に並ぶ露店が寂しそう。透明な水の中で金色の鯉が気持ちよさそうに泳いでいました。次はお待ちかねの昼食へ。きれいに紅葉した木々も見られる道を山中湖畔へ戻り、ちょっと洒落た雰囲気のお店で温かなほうとうを頂きました。熱々のお鍋に炊き込みご飯もついてボリュームたっぷり。満腹したところで次は最後の富士急ハイランドへ。こんな時期に、驚いたことにここは学生の観光客でいっぱい。みんなお土産を沢山かかえて嬉しそう。なが〜い蛇のように曲がりくねったジェットコースターの悲鳴を聞きながら、リサとガスパールタ

ウンへ。ここは若い人向けの遊園地のようにちょっと高齢の私たちにはあまり見るところがなく、風も冷たくなったので早めにバスに戻りました。

平塚には予定を少し遅れて着きましたが、途中、雨も降らず、全員無事で一日楽しく過ごすことができ、運転手さん、添乗員さん、また企画から実行までお世話くださった役員さん方に感謝して、今回の旅行は終了となりました。

大きな富士山をふもとからしっかり見ることができるよう、お天気の良い日に是非もう一度行きたいものと思いました。



カババス前で全員集合



リサとガスパールタウンの一角

じんかれん研修会

「対人コミュニケーションのコツ」

10月6日 第2回目の品川博二先生の講演がありました。品川先生は長いこと精神科病院で患者さんのカウンセリングをしてこられたそうですが、そこで働く看護師さんたちにはカウンセリングの場がないことに気づき、日本ケアカウンセリング協会を立ち上げ、既に約5万人の看護師さんたちが受講されたそうです。この日もユーモアにあふれたお話でみんなの心をなごませ、楽しいレッスンとなりました。

《フィードバック・レッスン》

全ての人にとってフィードバックこそ最も基本的な対人コミュニケーション・スキルです。フィードバックは相手の発言をしっかり受け止め(傾聴)、できるだけ相手の言葉でこちらの理解を伝えます。そうすることでクライアントさんは「確かに自分の言葉(気持ち)をきいてくれた」(受容的態度の確立)、私のことを懸命に受け止めようとしてくれる」(信頼関係の醸成)との印象を持ってくれます。(資料から)

＜レッスンの手順＞

3人でグループを作る→A・B・Cの役割を決める
→AとBがフィードバック対話を行い、Cは観察者となる→全員が役割を交代して行う→今の体験を話し合う→全体で共有化する。

レッスン1 (基本)

自由発言 → フィードバック → 承認

A (自由発言) Bさん、お久しぶりです。春の研修でお会いして以来ですが、お元気でいらっしゃいましたか？

B (フィードバック) 今あなたが仰りたいことは、春の研修以来、久しぶりにお会いして、私が元気であるかというご挨拶ですね。

A (承認) はい、そうです。

B (自由発言) はい、何とか元気でやっております。Aさんはいかがでしたか？

A (フィードバック) 今あなたが仰りたいことはあなたが元気であること、そして私の体調をお気遣いですね。

B (承認) はい、そうです。

A (自由発言) 私は表面的には普通ですが、実は最近持病が悪化して病院通いです。

B (フィードバック) 今あなたが仰りたいことは、表面的には普通の生活をされているけど、持病をお持ちで病院通いであるということですね。

A (承認) はい、そうです。

B (自由発言) それはいけませんね。病気になると「普通の生活」がいかに有難いかが分かりますね。

A (フィードバック) 今あなたが仰りたいことは、病気になると「普通の生活」がいかに有難いかがよく分るということですね。

B (承認) はい、そうです。

この会話を交代で行いました。

大事な事は相手の言っていることをしっかり記憶して返すこと。

面倒臭いと最初は思うが慣れてくるとしっかりフィードバックができるようになる。これがしっかり聞いているという証拠になり、相手との信頼関係が築かれる。

レッスン2 (不承認が1回入った場合)、3 (不承認が2回入った場合)は紙面の都合で省略します。



〔実際におこなってみた感想〕

現実の対話ではフィードバックなど行っていないので、フィードバックの対話は何と時間のかかる面倒な対話かと思いましたが、人の話を聴くということは、これだけの注意力を注ぎ、一語一句漏らさず聴きとることだということが分かりました。これから人の話を聴く時は常にフィードバックということのを頭の片隅に置きながら聞こうと思いました。

～今日の一言～

「面倒くさいことをやることで家族を守る」

平塚市長への要望書を提出

令和2年（2020年）度の平塚市長への要望書を以下の通り提出しました。（9月平障連まとめ）

精神保健福祉の改善・充実に関する要望書

- 1 「重度障害者医療費助成制度」の適用範囲の拡充
精神障害者保険福祉手帳2級保持者にもこの制度を早く適用して下さい。

要望理由

- (1) 令和元年12月の神奈川県議会において、この要望についてのじんかれん提出の請願が採択されました。平塚市においては令和3年度からの適用をお願いします。
 - (2) その内容は1級と同じように全科に適用して下さい。
- 2 バス運賃割引制度を精神障害者にも早く適用し、障害者間の格差がなくなるように神奈川県バス協会に働きかけると共に、実現に向けて方策を検討して下さい。

要望理由

- (1) 近隣の殆どの県では既に上記制度を適用しており、神奈川県だけが遅れています。この制度を精神障害者に適用しないのは差別に当たります。
 - (2) 精神障害者にとって交通費の負担は大きく、社会参加のバリアになっています。
 - (3) 向精神薬の服用を欠かせない精神障害者にとってバスは最も安心・安全な交通手段です。
- 3 精神障害者の地域生活支援及び家族支援を推進して下さい。

要望理由

- (1) 家族の高齢化に伴い、専門職による家族支援がより必要になってきています。
 - (2) 精神障害者に対応した地域包括ケアシステムは何時から実施されるのか教えてください。
- 4 精神障害者の自立を促し、地域生活移行推進のために住宅施設の建設をお願いします。
 - 5 ピアサポーターの養成及び社会参加の推進をお願いします。
 - 6 精神障害者に対する偏見・差別をなくすための、教育、施策、活動の更なる推進をお願いします。

要望理由

- (1) 精神疾患は誰でも罹りうる疾患であり、知識があれば早く治療につなげることができます。学校教育の中で取り上げることにより、正しく理解が進むと考えます。
 - (2) 障害者週間には積極的に精神疾患についての啓発活動を行ってください。
 - (3) 一般市民が心の健康に関して気軽に相談できる場を設けてください。
 - (4) 昨年も同じ要望をしました。1年間でどのような取り組みがなされたか教えてください。
- *市の回答は令和3年3月ごろにあります。



これからのお知らせ

- 12月定例会 SST勉強会 高森先生
12月7日（月）午後1時30分～4時30分
ひらつか市民活動センターA会議室
高森先生はどんなお困り事にも丁寧に答えて下さいます。個人的な相談には会終了後に対応して下さいますので、お申し出ください。
- 1月定例会 新年会
詳細は12月号でお知らせします。
- 平塚市福祉会館まつり
2021年3月19日（金）20日（土）
例年10月に行われる平塚市の福祉会館まつりは新型コロナ禍のため、大幅に時期をずらせて行われることになりました。
湘南あゆみ会はいつものように販売部門と展示部門に参加します。



感想 「秋のバス旅行」



山中湖で乗った水陸両用バス「カババス」は、車体の後部にスクリーンが装備されているとのこと。ガイドさんの掛け声に合わせて湖の中へLet's ダイブ!水しぶきがすごかった。あいにく雲が厚くて富士山の絶景や湖畔の山々は見えなかったけれど、ガイドさんのおしゃべりが楽しかった。神秘の泉、忍野八海では八つの霊水の池全部を散策することができて良かった。昼食は山中湖畔の浅間茶屋というレストランでほうとう定食をお腹いっぱい頂いた。湖畔に戻る途中の道の木々はちらほら紅葉が見られた。富士急ハイランドではリサとガスパールタウンを散策。学生が多かった。天気予報は雨でしたが最後まで降ることもなく、ドライバーさんの安全運転、優しいガイドさんの案内で楽しいバス旅行ができました。

企画してくださった役員さんの方々、ありがとうございました。(y.m)



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

- 11月14日(土) 13:30～ お茶会
福社会館 第3会議室 参加費 100円
- 11月21日(土) 13:30～ 定例会
福社会館 第3会議室
- 12月12日(土) 13:30～ お茶会
福社会館 第3会議室 参加費 100円

その人のこだわりを「常識」で判断して否定するのではなく、理解しようとする姿勢が必要なのではないでしょうか。世の中にはいろいろな人が居ていいのだと、ひとりでも多くの方が理解して受け止めていける社会が必要です。



平塚市障がい福祉課からのお知らせ

神奈川県「発熱等診療予約システム」 の開設について

神奈川県では、季節性インフルエンザ流行期に向けた施策として、発熱などの症状がある方が、かかりつけ医での受診ができない場合、その方に代わり診療可能な医療機関の予約を行う「発熱等診療予約センター」が令和2年11月2日(月)より開設されます。

また、このことに伴い、新型コロナウイルス感染症の疑いがある方からの相談窓口であった県の「帰国者・接触者相談センター」は終了されますが、同じく運用中の「感染症専用ダイヤル」の一部相談窓口を24時間体制に変更し、休日、夜間の急な相談にも引き続き対応するとのことです。詳しくは、以下の神奈川県ホームページをご覧ください。


<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/ga4/prs/r5807001.html>

新:発熱等診療予約センター受付窓口

 **0570-048914 9:00~21:00**

一部のIP電話など上記番号へつながらない電話は
こちらへ 045-285-1015

新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル

 **0570-056774**

一部のIP電話など上記番号へつながらない電話は
こちらへ 045-285-0536

音声案内

- ① 感染の不安のある方、健康・医療に関すること、COCOA・濃厚接触者に関すること **24時間無休**
- ⑨ 協力金に関すること
- ② ・神奈川警戒アラートに関すること
・大規模イベント開催の事前相談に関すること
- ③ 経営相談に関すること
- ④ ・LINE コロナに関すること ・その他

9・2・3・4 平日 9:00~17:00

