

KSK

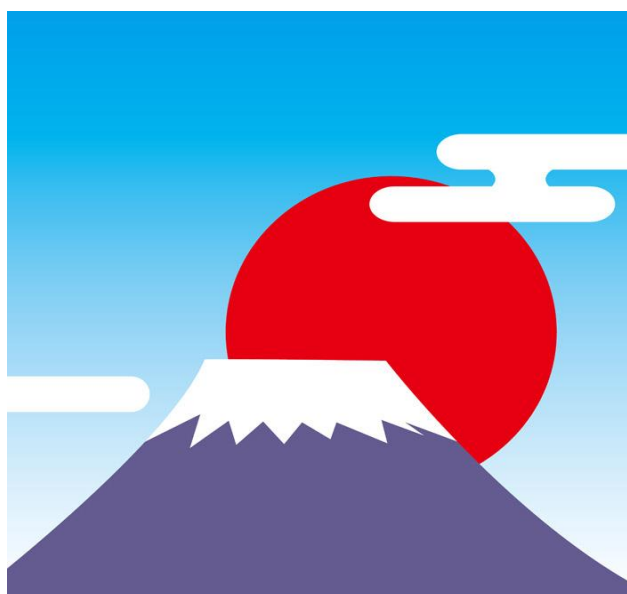
発行 KSK 神奈川県障害者定期刊行物協会
〒222-0035 神奈川県横浜市港北区鳥山町1752番地
障害者スポーツ文化センター横浜ラポール3F 横浜市車椅子の会内

あゆみ会報

2021年1月号 第161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）

迎春



本年も宜しく

お願い申し上げます

新しい年を迎え皆様のご健康と
ご多幸をお祈り申し上げます
2021年（令和3年）元旦

2020年は世界中が新型コロナウイルスに翻弄され、収束の兆しも未だ見えない中で新年を迎える事となりました。有効なワクチンが開発され、世界中の人々が安心して暮せる日が必ず来ることを信じて頑張りましょう。

報告

12月定例会

12月7日 お元気な高森信子先生を迎え SST 勉強会を行いました。コロナウイルスが第3波の勢いを見せる中、新しい方4名も加わり19名の参加者がありました。

《役割演習》

この日は2人1組（話す人と聞く人）となり、相手の気持ちをわかるための演習を行いました。

聞く人の姿勢

① 先ず関心表明

視線を相手に向け、関心を示す

② 反復確認 「の」の字の哲学

話をよく理解した上で相手の言葉を繰り返す
「〇〇っていったの？」

③ 話が具体的になるための質問をする

相手の言葉を受けてさらに具体的になるように質問する

②と③を繰り返してよく聴く。（注：話を良く聞かずに勝手に決めつけないこと）

④ 共感

相手の気持ちをわかってあげる言葉を言う
辛さを共感する

⑤ 自分の考え

言わない方がよいこともある

聞いてくれた人の良かった点を発表しあいました。

《お困り事 Q&A》

Q1 ストーカーにつけられている、警察に言った方が良いかという。どう対応したらよいか。

A この病気の人はずっと周りから見られている不安がある。話を否定せず味方になってあげる。反復確認でよく話を聞く。警察を信頼している

ことは良い。

Q2 幻聴、妄想が治ったが離婚し親と同居。医者に行かない。どうしたらよいか。

A 不安・過労・不眠・孤独が揃うと幻聴が起きる。不安、不眠には薬が必要。過労はいつも3000m級の山を登ったほどの疲れがあることを理解する。孤独にはビタミン愛が必要。何もできない苦しさ、重荷が軽くなれば動き出す。生きづらさを理解してあげる。

Q3 現在昼夜逆転。外に出られない。訪問医に来てもらい薬は飲んでいる。親に分からないように菓子を買いに行く。

A 信頼関係を築くことが必要。出来た事、嬉しかったことを褒めてあげる。

Q4 医師から統合失調症と言われた。外には出ず、金儲けの事ばかり考えている。やりたいようにやらせていて良いか。

A 狩猟民族型、啓発型と思われる。こういうタイプには助言・忠告は効かない。失敗から学ぶタイプ。命令ではなく、お願いをする。

Q5 調子の悪い時どう接したらよいか。また調子を戻すにはどうしたらよいか。

A 大人になりたくない病気。調子のよい時にどう接してほしいかを聞き、紙に書いておく。調子を戻すには溜まったストレスを発散させる。みんなで大声を出し合うなど。叫びの壺というのがあるが、布団を重ねて大声で叫ぶのもよい。

その外、以下のようなお話がありました。

イタリアの医師、フランコ・バザーリアは「自由こそ治療だ！」と叫んで、人間を人間扱いしない精神病院から、地域社会に解放したこと。また、狂気は家族・仕事・環境などの社会的要因からの一連の現象であるとしたこと。

日本精神科病院協会の山崎会長は2018年5月号の協会誌の巻頭言に、自分が院長を務めるサン・ピエール病院の鶴田医師の言葉「精神科医にも拳銃を持たせてくれ」の言葉を載せたこと。

これに対して、オリーブ山病院の横田泉医師が「急性期治療を再考する」誌（日本評論社発行）に「精神科医療と暴力」と題して反論を載せていることの紹介がありました。

これからの予定

2月定例会 家族交流会

今回は心理カウンセラーの 井上雅裕さんを招いてお話を伺います。精神疾患の方の回復を目指すには、その方の心理を理解することが必要、と井上さんは仰います。心理カウンセリングを通じて多くの方の回復を支援してきたお話を聞いてみましょう。

2021年2月9日（火）午後1:30~4:00

ひらつか市民活動センターB会議室

寒い時期ですが空気の流通を良くして行いますので暖かくしてお出かけください。マスク着用でお願いします。

3月定例会 SST 勉強会

3月23日（火）午後1:30~4:30

ひらつか市民活動センターA会議室

2020年度最後の勉強会となります。高森先生は一人一人のお困りごとに丁寧に答えて下さいます。初めて参加の方には特に丁寧に答えて下さいます。また、他の方への答えの中に、自分の問題解決のヒントが含まれていることもあります。個人的に相談のある方は、会終了後に時間をとって下さいますので、会が始まる前にお知らせ下さい。

福祉会館まつり

3月19日（金）20日（土）10:00~15:00

平塚市福祉会館

今年度はコロナ禍のため開催時期が変更になりました。湘南あゆみ会は販売部門と作品展示部門に参加します。ご協力を宜しくお願いします。

お知らせ!! 3月のサロンあゆみは福祉会館まつりに参加するためお休みとなります!!



投稿

“こもりびと” という生き方

あしたば会

（相模原市精神障がい者仲間の会）

榛澤 昌高

「役立たずと罵られて 最低と人に言われて 要領よく演技もできず 愛想笑いも作れない」。先日放送されたNHKドラマ「こもりびと」で使用されたブルーハーツ「ロクデナシ」の歌詞の一部。

松山ケンイチ演じる主人公雅夫は40歳で10年以上引きこもっており、この歌詞に対して「・・・まさに俺だな」と呟きました。僕もかつて15年間引きこもった人間ですが、その当時「・・・まさに俺だな」と思ったと思います。

「こもりびと」という言葉は、神奈川県大和市で、引きこもりを表すもっとも柔らかい表現はないかと考えられ使われるようになったそうです。確かに“引きこもり”という表現はマスコミ等で事件と絡めてイメージの悪い言葉になってしまいました。言葉の言い換えだけでは偏見や差別は解消できませんが、少しはイメージを変えることに役立つかもしれません。

引きこもりを続ける雅夫の“何とかしなければという焦り”、しかし“抜け出せない絶望感”“周囲の無理解への苛立ち”“不甲斐ない自分への怒り”。僕も引きこもっていた時、同じような感情を抱えて生きていました。そのような気持ちは周囲には分かることもなく、ただ周りからは“怠けている”と見なされます。ドラマでは、親子であるがゆえにコミュニケーションが不足し、互いの不信感が強くなり、それで関係性が悪化したことも描かれていました。

引きこもりという選択肢、それはこの社会では肯定されません。すぐに解決すべき“社会問題”であり、偏見・差別にも晒されます。そのため他人には相談しにくく、“隠すべきこと”になります。家族で抱え込み、本人にプレッシャーをかけ、本

人も自分を攻め立てます。それが逆効果で本人の意欲や生きる力を奪い、心の病気があれば悪化させ、自殺に追い込むことすらあります。確かに引きこもりには、心を壊すこと、経験を奪う事、死に繋がることなど負の面があることは事実ですが、もし、引きこもりが“大事な心の充電期間”“ストレス社会からの大切な逃げ場所”と肯定的な面を見い出せれば、心に余裕ができ、むしろ解決しやすくなると思います。

武田鉄也演じる元教師で厳格な父親一夫は雅夫の苦しみに無理解で、本人の生き方を否定し、生きる価値を否定し、兄や他の子と比較し追い込んでいきます。雅夫は社会から傷つけられ、家族からも傷つけられ、心を閉ざし深く引きこもります。しかし雅夫は、本当は父親に認めてもらい理解してほしいのだと思います。一夫は自分が癌で余命が少なくなっただけで、息子が好きなものに関心を抱き、コミュニケーションを取ろうとし、当事者会に出向いて当事者の声に耳を傾け、今までの自らの姿勢を反省していきます。しかし、互いに分かり合えないまま一夫は亡くなります。

僕の場合も分かり合えないまま父は亡くなりました。父は僕の引きこもり中に脳梗塞で倒れ、一命はとり止めたものの認知症になってしまい、僕のことを十分に認識できなくなってしまいました。僕は父が倒れた一年後、引きこもりから脱しました。自分が立ち直る姿を見せられれば、少しは罪滅ぼしになったかもしれませんが手遅れでした。結局立ち直った姿を認識できないまま父は逝ってしまいました。引きこもっている頃、父はあまり僕を攻めたりすることはなく、ただ立ち直るのを忍耐強く待ってくれました。しかし立ち直るのが遅すぎました。

子供の頃、父はよく僕をいろんな所に連れて行ってくれ楽しい思い出もたくさんありました。姉が二人いるのですが、欲しがっていた男の子ということで特に大切に育てられました。スポーツや歴史や政治などたくさんのお話を教えてくれまし

た。もっといろんなことを教えてもらいたかった。いろんなことを語り合いたかった。しかし僕は18歳で引きこもってしまい、その後ほとんど会話がなかったので何も語り合えないまま、ようやく、引きこもりから脱した時、父は認知症になっていました。「なんでもっと早く抜け出さなかったんだ」と今も自分を攻め立てます。引きこもりが何年までなら許されるのか分かりませんが15年間は長すぎました。僕が父にかけた迷惑は親不孝とかそういう次元ではなく、死期も早めてしまったと思います。悔しいという言葉では僕の悔しさは表現できません。長すぎる引きこもりはあまりにも残酷で、取り返しがつかないものだと感じています。

引きこもりは日本に100万人以上いると言われ、「8050問題」など深刻で時間的な猶予がないことではあります。ただ、この生きづらい社会から避難した結果、引きこもったのだとしたら、本人に働きかけるだけでなく、社会を変えないと引きこもりの根本解決にはならないと思います。社会が引きこもりを忌み嫌い、偏見や差別で彼らを迎えることが、引きこもりを増やし、長引かせ、深刻化させている大きな原因だと思います。何より最も理解してほしい周りの人間が、一番偏見や差別で本人を遇していることが多いのは悲しい現実です。

雅夫のSNS上のハンドルネームは「カチナシオ」。自分の存在価値を自ら否定します。しかし、最後に父親に「俺はそんなに生きている価値がない人間ですか？」と涙ながらに問いかけます。一夫は最後に「生きていてくれればそれだけでいいんだ」と伝えて亡くなります。本当に悲しい問いかけです。この問いかけの言葉を発する人の心情は経験したものにしか分かりません。もし周りにその心情を共感してくれる人がいれば……。経験者同士の繋がり、共感できる仲間、当事者会、ピアサポートが何か救いになるのではと信じたい。僕ら経験者の引きこもった経験が少しは誰かの役に立つのではと信じたい。それが僕ら経験者のこ

とも救うことになるから。

災害時の連絡方法 「災害用伝言ダイヤル171」を知っておこう

大規模な災害時にはインターネットが使えなくなったり、電話が込み合って繋がりにくいなど想定外のことが起ります。いつものように携帯電話、メール、アプリが使えないことも想定して「災害用伝言ダイヤル」の使い方を予習しておきましょう。普段は災害用伝言ダイヤルを使用できないのですが、体験できる日が決められていますので是非使い方を試しておきましょう。

*毎月1日、15日 00:00～24:00

*お正月三が日（1月1日 00:00～3日 24:00）

*防災週間（8月30日 9:00～9月5日 17:00）

*防災とボランティア週間（1月15日 9:00～1月21日 17:00）

《利用方法》 171番に電話をかけた後は、音声ガイダンスに従って番号を押していけば難しいことはありません。（インターネットより）



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

1月9日（土）13:30～ お茶会 参加費 100円

16日（土）13:30～ 定例会

いずれも福祉会館第3会議室

2月13日（土）13:30～ お茶会 参加費 100円

中央公民館 3F 和室

お問い合わせは小沢さん迄 ☎22-4515

