

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）

2021年6月号 第166号

## 報告



### ●5月定例会 心理カウンセリング勉強会

5月10日（月）井上雅裕さんによる心理カウンセリング勉強会を行いました。熱心な質問も出る熱のこもった勉強会となりました。

概要を報告します。参加者 21名

今回のテーマは「“あるべき姿”を減らしましょう」。何でそうなったのかを理解すると相手は心を開き、自分から治ろうとするようになる。しかし、周囲の人が、また本人が“あるべき姿”を追い求めると、それが回復へのブレーキになってしまう、というお話でした。

#### 1) 事例 ある精神科医の葛藤

・幻覚が原因で緊急措置入院となり、5年入院している患者さんに対し、その院長は薬で怒りを押さえ込むしかないと考えている、が何とかできないかと一人の医師からの相談があった。

・それに対しラポールの形成（患者と仲良くなり心を開いてもらうこと）を提案。話をしてくれるようになったが、「早く退院させてほしい」から抜け出せない。長期入院による絶望感から暴力もあり、家族は退院後の暴力を恐れている。

・病院側のすべきこと 患者さんの心の中で起きていることを受け止め、共有する。執着していること“あるべき姿”を少しずつ取り除き、現実を認め、今の世界に生きようとする心を回復させることにより病気の回復につなげる。

#### 2) あるべき姿への執着はどこから来ているか

##### ①なぜこうなったか

・早期幼児教育の導入 早期より“あるべき姿”（塾、お稽古事等）を追い求めたため精神面、心の発育での弊害が起きる

・メンタルの弱い子が増え始める 不登校 いじ

め 社会への不適応 自信の喪失

小中学生の不登校者数

2013年 13万人 → 2018年 18万人

#### ②その結果としての問題点

- ・キャラクター（本来の自分）が育ちにくくなる
- ・自己中心性の高い人 低い人が増え、バランスの良い人が減る

→クレイマー体質 モラハラ体質 DV体質など攻撃的体質の増加

→過剰な忍耐 過剰な適応 良い子・良い人を目指す抑制的な人の増加

- ・表の顔と裏の顔の差が激しくなる
- ・相手の文化的背景、性格的背景よりもあるべき姿を中心とした考えが優先され、受容よりも非難や指摘をする人が増える

- ・常に強迫観念を持って過ごす
- ・他人には優しく出来るが自分にはできない人が増加

#### 3) 望ましい接し方

・本人がどうしたいか、自分自身の主体的な生活を確立させる。問題のある所は話し合う

・それを家族で受容し、お互いこれで良いね、という関係性を作る。→ 現状肯定、自己肯定。

・子を親の視点に引き上げるのではなく、親が子の視点に合わせる

・あるべき姿の接し方は現状否定となる  
・親には忍耐が求められる。主体性が出てきた時にプラスの呼びかけをする

・その人の伸びしろを考え、自尊感情が広がるように導く

・母子分離不安は不安が減り、好奇心が優ってくれば自分から離れていく

- ・精神面の成長には凸凹があることを認める
- ・出来てる事を褒める。大袈裟な褒め方はしない
- ・子の気持を知る。 “自分のせいで親が不幸”

《Q & A》

Q①問題を抱えている人、また家族を支援するために、オープンダイアログ形式で話を聴き、学んだ事を活かす方法はないだろうか。

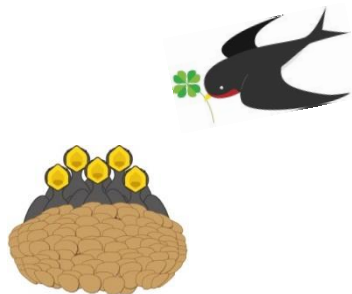
A 本や講演会などで学んでもなかなか適用が難しい。会で効果のある心理学を学び、各人で行ってみて、その進捗状況を話し合い、継続することにより力を付け、お互いの相談に役立てることができる。会の大きな力となり財産となる。

Q②自殺行為の連続が治まり、家事を手伝うことで生きている。今後どうしたらよいか。

A 狭い世界であってもその中で自尊感情が育っていることは良い傾向である。今後の選択は本人自身の提案で動き出すのを待つ。

Q③殺されるという被害妄想が強く病識がない。

A 被害妄想は深層心理の中でかばってほしいと思っている。妄想は否定せず、付き合ってあげると安心する。殺されずに生きていてよかったねと生きていることを喜ぶなどプラスの会話をする。



●「神奈川精神医療人権センター」説明会

5月21日に行われた“サロンあゆみ”に神奈川精神医療人権センターから3人の方に来ていただきお話を伺いました。

任意団体神奈川精神医療人権センターは精神疾患を持つ人の人権を守ろうと、入院経験のある当事者が中心となり2020年5月に発足しました。

電話相談を受けたり、病院に訪問してお話を聴いたり、打開策を一緒に考えたり、不当な身体拘束や生活の制限を受けている人を救済することを目的とします。この日以来下さったのは会長の藤井哲也さん、さざなみ会(作業所)理事長の小堀真吾さん、ピアスタッフの井上初男さん。

藤井さんは現在寛解状態にあり9回入院経験があるとのこと。身体拘束を実際に受けた経験もあり、

その時の経験からこの会を立ち上げたそうです。

この会が出来て丁度1年、既に全国から問い合わせが120件以上も来ており、中にはZOOM相談もあるとのこと。いくつか例を挙げてくださいました。家族への暴力から措置入院となった人に対して、医療保護入院させてくれる病院を探し、さらに任意入院となりグループホームに入れるまでになった人。また、病院から退院する家がない人には住む家を探して退院できたことなど。

家族の立場、本人の立場の違いから暴力になってしまう人が多いが、家族に人権があるように病気の人にも人権があること。

また今の精神科病院の大きな問題点はその閉鎖性にあるとの指摘でした。友人の面会は許可しない病院が多いこと、自分たちの会のパンフレットさえ置いてくれない所が多いそうです。

今後の課題としては退院したい時に退院できる病院を作ること、活動費を増やすこと。これからパンフレットを作るので宜しくお願ひしたいということでした。藤井さんへの個人的質問「どうしたらそのように良くなったのか」という問いには、「直接社会に出て、さざなみ会に入ったから」ということでした。また会員から会員自身への厳しい声もありました。「家族自身が病気の人を隠していないか。もっと人々に理解してもらおう努力が必要なのでは」。また「病気の人を下に見るのではなく、自分より上に見ると回復につながる」というものでした。

わが国では長い間、精神疾患のある人を危険視し、社会から隔離することを続けてきました。その結果、精神疾患への正しい理解と対応が遅れ、今でも人々の考えの中に偏見と差別が残っていると言えます。先ず家族自身が病気の人の人権を大事にすること、そして、全国各地にこのような人権を守る団体ができ、手をつなぎ合って大きな運動となり、わが国の精神医療を動かす力となることを願ひ今後の活動を期待しました。



**㊦ 日本年金機構からのお知らせ**  
**新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言**  
**等を踏まえた障害年金診断書の取り扱い**  
**について** (令和3年5月10日)

▲障害年金を受給されている方は、提出期限までに、障害年金診断書を日本年金機構に提出していただく必要があります、期限までに提出されない場合は、通常は、障害年金の支払いが一時差し止めとなります。

▲障害年金診断書の作成可能期間は3か月とされていますが、緊急事態宣言（期間：令和3年1月8日～同年3月21日、令和3年4月25日～同年5月31日）やまん延防止等重点措置（期間：令和3年4月5日～同年5月31日）の対象地域に居住する方や、圏域をまたいで対象地域の医療機関を受診する方が医療機関を受信できず、通常の手続きを円滑に行うことができない場合も想定されます。

▲このため、以下の通り、障害年金診断書の提出について特例措置を講じます。

①提出期限が令和3年2月末日である方  
令和3年7月末日までに障害年金診断書が提出された場合は、障害年金の支払いの一時差し止めは行いません。

②提出期限が令和3年3月末日、4月末日、5月末日、6月末日又は7月末日である方  
令和3年8月末日までに障害年金診断書が提出された場合は、障害年金の支払いの一時差し止めは行いません。

お問い合わせは、お近くの年金事務所や年金相談センターまでお願いいたします。

【年金事務所や年金センターの所在地】

<http://www.nenkin.go.jp/section/soudan/index.html>

(名家連ニュースより転記)



**これからの予定**

◆7月定例会 家族交流会

7月6日（火）13:30～15:30  
ひらつか市民活動センターA・B会議室

◆8月定例会

8月は休会となります



サロンあゆみ

毎月第3金曜日 13:00～15:30  
ひらつか市民活動センター会議室  
新型コロナウイルス感染防止に留意しながら開催しています。ご自分の体調管理に十分気を付けてご参加下さい。参加費100円  
6月18日、7月16日いずれもA会議室



家族による家族学習会 参加者募集！

募集人数：6名（家族会会員優先 先着順）

開催日：第1回目 10月14日（木）

以降 毎月第2木曜日 全5回

開催時間：13:00～16:00

開催場所：ひらつか市民活動センター会議室

参加費：2000円（テキスト代含む）

申込締切：8月31日

申込・問合せ先：TEL090-5322-0580 鵜殿迄

この学習会は統合失調症について分かりやすく書かれたテキストを用いて、家族の体験を話し合い、聞き合いながら学びを深めます。会員の方を優先しますのでお早めにお申し込み下さい。

## 「受 容」

### 1 受容とは

相手の話す内容や言葉遣いについて、自分の価値観で批判したり、評価したりすることなく、あるがままに受け入れること。

### 2 受容の効果

#### (1) リレーション（信頼関係）がつく

受け入れられたことによって、自分が大切にされていると実感する。

#### (2) カタルシス（浄化作用）が得られる

今まで人に言えなかったことを、聴いてもらうことにより、肩の荷が下りさっぱりした気分になる。

### 3 受容のポイント

#### (1) なおそうとするな、わかろうとせよ。

#### (2) 言葉尻をつかむな。感情を抱きしめよ。

～行為 (doing) と存在 (being) を分け、  
そうせざるを得ない感情を受け入れる～

### 4 傾聴とは

#### (1) ただ黙ってうなづきながら、言葉に表れない、言いたくても言えない感情を感じ、心を傾けて聴く。

#### (2) だまって相手の話を聴くことは、とても忍耐のいることであり、話しの内容によっては、気になることがあると、話題を提供したり忠告してしまう。それを止めてただ黙って聞くこと。どんな感情かをわかろうとして、そのまま受容すること。



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

【予定】体調の悪い方は参加を中止してください。

6月12日（土）13：30～ お茶会 中央公民館

参加費 100円 3F 和室

6月19日（土）13：30～ 定例会 福祉会館

第3会議室

6月26日（土）13：30～ お茶会 中央公民館

参加費 100円 3F 和室

## 「傾聴へのメッセージ」

（出典 サフランシスコ市精神障害者インディペンデント・リソースセンター）

私が「聴いて」と言っているのに  
あなたはアレコレとアドバイスを与えてくれる。  
それは、私が頼んだことじゃない。

私の気持ちは踏みにじられる。

私は「聴いて」と言っているのに  
あなたはどうかして私の問題を解決してやろうとする。

ちょっと変に聞こえるかも知れないけど、それは、私を裏切ること。

「聴いて！」

私は「何か話して」とか「何とかして」と頼んだわけじゃない。

ただ「聴いて」ただ「耳を傾けて」と言っただけ。

私だってできる。力がないわけじゃない。

意気消沈して打ちのめされてるかもしれないけど、力がまったくないわけじゃない。

私ができることや自分でしなければならないことなのに、私の代わりにやってやろうとすることは、私の不安や無力感を大きくするだけ。

私には、私が感じていることがあるのだから、それがどんなに変に聞こえてもそれをそのまま受け入れて。

そしたら、（私は）あなたを説き伏せることをすぐやめて、

私は自分の変な気持ちの裏にあるものを、あなたに説明する作業にとりかかるから。

お祈りの効果があるのも、このため。

神様は無言。

アドバイスしたり「問題を解決してやろう」なんて乗り出さない。話を聴いているだけ。

自分で解決するのを見守るだけ。

だからお願い、私の話を聴いて。私の話に耳を傾けて。

