

のぞみ会会報

第2号

2022.8.13

〒257-0054
秦野市緑町16-3
秦野市保健福祉
センター
団体事務室
秦野精神保健
福祉家族会
のぞみ会

印刷 社会福祉法人
常成福祉会
秦野ワークセンター

悩みに答える定例会に

会長 石川ひとみ

現在の三役は二〇一八年
第三回定期総会で承認を
受けました。経験がない三
人が会長、副会長、会計に
なりました。会員や支援者
の方々も「のぞみ会はどう
なるのか」と不安を感じら
れたと思います。「三十年
以上続いてきた会をつぶし
てはいけない」と思ってい

た私に精神保健福祉に長年
携わっている方が声をかけ
てくれました。「石川さん
楽しくやらなくちゃね」。

その時、頭に浮かんだのが
「参加して良かったと思え
る定例会にしよう」それが
のぞみ会の目標になっています。

障害者地域生活支援セン
ター「ぱれっと・はだの」
で毎月定例会を開いていま
す。

す。秦野駅から徒歩数分で
何よりも感染対策をし対面
で集まることができます。
やはり顔を合わせての会合
は、気持ちが繋がります。
マスクに隠っていても笑顔
はわかりますよね。

コロナ禍でもほぼ毎月定
例会を開いてきました。

「中止にした方が良いの
では。みんなも不安な気持
ちで参加しているのでは」
と思うこともありました。

でも「決まった時間に行け
ば仲間がいる」それを大切
にしようと思いました。

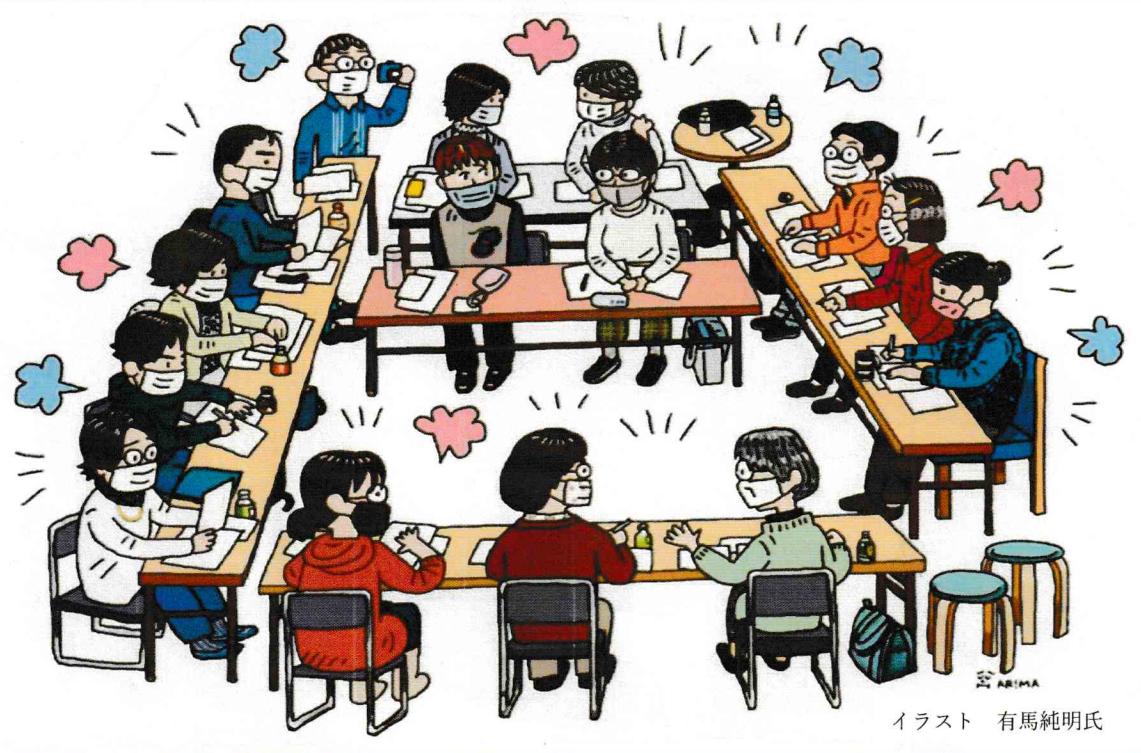
家族会の大切な活動の一
つは「支え合い」です。悩
みに寄り添い、少しでも心
が軽くなるように参加者の
話を聞きます。まずは耳を
傾けます。同じ体験をした

会員から「こうしたら、少
し落ち着いた」とか「困り
ごとをメモして受診の時に
持参すれば」等の言葉が出
ます。解決したわけではな
いのに、話している人の顔
が明るくなっています。

「時間がかかる。我慢だ
ね」と言われることもある
のですが。

「学び合い」も定例会の大
切な役割です。講演会、
行政の支援や相談窓口、上
部団体じんかれんからの情
報を共有します。定例会に
専門職を招いて勉強会も開
きます。昨年は、二名の精
神保健福祉士から地域生活
支援センターの支援内容、
家族支援について学びまし
た。賛助会員の参加もあり
ました。

今年度は定期的に心理力
ウンセラーに参加していました。
だき、当事者である家族に
対する寄り添い方を考えて
ください。



講演会

「長年の鬱病で意欲が低下している方の

意欲を育てる接し方」

心理カウンセリングルームそらいろ
代表 井上雅裕氏

去る五月十四日、のぞみ
会の総会後開催した表記の
講演会の要旨をお伝えしま

長年、ご家族を看病して
いると、自分もお子さんも
意欲が低下しがちです。

人が変わるためには、そ
の人の意欲が大切です。カ
ンセリングの現場でも回
復に時間のかかる人の特徴
は、①人のせいにする傾向
が強い。そのため、自分の
心の成長すべき点に気づけ
ない。②悲観的な考えが定
着してしまって、肯定的に
なること自体諦めている。

患者さんの現在の感情がプ
ラスなら肯定的な変化、マ
イナスならば否定的な変化
が発生します。その変化も
含めて今ある感情を尊重す
ることが信頼関係を構築す
る第一歩になります。また、
回復しようとする意欲を作
る一歩でもあるのです。

「いいたくない」と言われ
たら「そうなの。残念。聞き
たかった。今度、よかつたら
教えてね」と返す。

質問者 息子もよくなつて
くると、安心して突き放そ
うと思うが、どのタイミン
グで突き放すのか。

回答 まず、できない理由

を知つていただくこと。精
神年齢が低いせいかもしれ
ない。どうしてこれをする
のか、わかつてやることが
重要。変に怒りをコントロ
ールするより、なぜやらな
いかを理解することが重

ていきます。

それでは、何
が起きたら意欲
がなくとも人は
変わることがで
きるのでしょう

か。その答えは、
「今ある感情を
尊重し、可能な
ら1%だけ変化した感情で
接すること」です。つまり、
あまり変化させようとしな
いことが大切なことです。変
化させようとすると信頼関
係が損なわれるからです。

激を与えてみてください。
患者さんの現在の感情がプ
ラスなら肯定的な変化、マ
イナスならば否定的な変化
が発生します。その変化も
含めて今ある感情を尊重す
ることが信頼関係を構築す
る第一歩になります。また、
回復しようとする意欲を作
る一歩でもあるのです。

質問者 身の回りができるな
い子どもに「なんでできな
いの」とすぐ怒ってしまう。
どうすれば叱らないですか。

回答 まず、できない理由

を知つていただくこと。精
神年齢が低いせいかもしれ
ない。どうしてこれをする
のか、わかつてやることが
重要。変に怒りをコントロ
ールするより、なぜやらな
いかを理解することが重

回答 薬は、たとえば緊張
を緩和するなどの効果があ
るが、その人の病んでいる
事例だが、母親と当事者
の娘、それぞれにカウンセ
リングをした。母親に「なに
か。その答えは、

難しい。足りないところは
家族が補う。「お茶を飲みに
行こうか」とか「ドライブに
行こうか」とか、ちょっと面
白いと思えることを提案し
てみるとよい。薬で安定し
ているときに、プラスの刺
激を与えてみてください。

質問者 息子は、突然機嫌
が悪くなることがある。「な
んで」と原因を聞いてもい
いか。

回答 まずコミュニケーション
のタイミングを覚えて
欲しい。冷静になつて整理
できるタイミングに聞く。
たとえば次の日。その時、
たら「そうなの。残念。聞き
たかった。今度、よかつたら
教えてね」と返す。

質問者 息子もよくなつて
くると、安心して突き放そ
うと思うが、どのタイミン
グで突き放すのか。

回答 まず、できない理由

を知つていただくこと。精
神年齢が低いせいかもしれ
ない。どうしてこれをする
のか、わかつてやることが
重要。変に怒りをコントロ
ールするより、なぜやらな
いかを理解することが重

り、たどりつくまでの方法
がお子さんにぴったり合つ
ていないと、「止まない雨」
というアドバイスにな
ってしまいます。

長年、ご家族を看病して
いると、自分もお子さんも
意欲が低下しがちです。

じんかれんの面接相談を
担当しています。衝撃的な
相談がありました。あるお
母さんが言いました。「先
生。止まない雨はありません
から」

相談者は、こう言われて
三十年。自身は八十歳にな
り、今まで聞いたことの
ないアドバイスを求めて来
所されたのです。心理学的
に正しい方向性は同じです
が、たどりつくまでの方法
がお子さんにぴったり合つ
ていないと、「止まない雨」
というアドバイスにな
ってしまいます。

長年、ご家族を看病して
いると、自分もお子さんも
意欲が低下しがちです。

質疑応答

質問者 家族の接し方が重

いとわかつたが、薬と接し

方のバランスはどのよう

です。反面、ご自身に回
復したいという気持ちがあ

ります。肯定的であると回復し

ておらず、ご自身の回復に対

する感情が肯定的ではない

のです。

回答 ある程度のところに

いたります。

家族の声

世につれ

最近の日本は、空前の猫ブームである。書店には、写真集が並び、テレビでも、様々な番組が、愛くるしい姿を映し出す。



我が家も十数年前には、猫を飼っていた。黒猫の雄でネコヤと名付けた。なぜその名前になつたかといふと、うちの息子達は、皆○○ヤと、ヤが着く名前なのでその弟分ということだ。皆から、「猫に、ネコなんて珍しいわね！」とよく言われたものだ。ネコヤも、呼べば必ず、「ニヤー」と応えて、自分の名前を覚えた。が、これは由緒ある言い方だ。

漱石先生は、いつも猫に名前を付けず、「おいネコ」とかの夏目漱石の「我輩は、猫である」の冒頭「我輩は漱石先生は、いつも猫に名前を付けず、「おいネコ」と

源氏物語で若菜の巻に登場する猫は、ねうねうと呼ばれていた。雅な趣きがある。



呼んでいたという。

自由なネコライフを送ったネコヤは幸福だったかも知れない。我が家の末っ子としての役割も、充分果たしてくれた。

猫の首に、マイクロチップを付ける話もある。「迷子の迷子の子猫ちゃん」こんな童謡も、過去のものになるかも。古代エジプトでは、神聖な生き物であった猫、日本でも神として祀る神社もある。そうかと思えば、鍋島の猫騒動のように、化け猫と呼ばれた頃もある。癒しのアイドルとしてブームは、いつまで続くやうに移り変わって行くのだろうか。猫は世につれである。

(近江春子)

庭のロウバイから始まり豊後梅や雪柳、ミツバツツジ、木蓮、花水木そして垣根の紅花常盤万作と花々が次々と綺麗に咲きました。近くの桜色に染ま

ささやかな 偉せ

普段は身体を動かすのが苦手な私は、還暦を過ぎてから一念発起してフィットネスに通い何とかく人がいたけれど、今はどうしているかな？

このネコヤくん、結構、人の言葉が分かり、「可愛いこねえー」なんて褒めれば、嬉しそうにすり寄って、膝の上に登つて来たりする。いつか夫が、「犬の方が頭良いよ。盲導犬やら警察犬とかはいるけど、猫じゃあ無いわね！」とよく言われたものだ。ネコヤも、呼べば必ず、「ニヤー」と応えて、吠えるように鳴き、怒つて爪を立てて出ていった。

我が家のネコヤは、近所の

公園の五万二千本のツツジやバラ等今年も百花繚乱の景色が見られた幸せを感じています。

普段は身体を動かすのが苦手な私は、還暦を過ぎてから一念発起してフィットネスに通い何とかく人がいたけれど、今はどうしているかな？

このネコヤくん、結構、人の言葉が分かり、「可愛いこねえー」なんて褒めれば、嬉しそうにすり寄って、膝の上に登つて来たりする。いつか夫が、「犬の方が頭良いよ。盲導犬やら警察犬とかはいるけど、猫じゃあ無いわね！」とよく言われたものだ。ネコヤも、呼べば必ず、「ニヤー」と応えて、吠えるように鳴き、怒つて爪を立てて出ていった。

我が家のネコヤは、近所の



の物語(全四十三巻)」も読む程歴史が好きなので、コロナが終息したらせめて京都や奈良に一緒に行きたいくと思っています。

家族会では色々な情報を得られ、会員の方達のお話を聞きながら自分の話を聞いて頂けて、心がリラックスして安心して過ごしています。主人も腰痛の為に長い間スイミングをやっていますが、息子の為にもお互いに少しでも長く健康で過ごしていきたいと思っています。

息子が小学生の頃善光寺へ行つた事があり、数年前彼の希望により、親子三人新幹線で長野まで行き、宿坊に泊まって善光寺参りをしました。宿泊者は私達だけの事もあり、手厚いおもてなしで精進料理等を頂き、ご住職や案内人の丁寧な説明もあって忘れられない貴重な旅になりました。息子は学生の時ドライブのマルナウで一ヶ月滞在し、その後「ローマ人

く書かれています。是非読んでみて下さい。

社会とのかかわりについて、丁寧にわかりやすい本です。夫よ妻よ一人で悩まないでくださいね。(松山玲子)

のぞみ会だより

この会報が多くの方々の目に触れ、精神障がいに対する啓発となるよう願つてやみません。(八木実)

村井俊哉著 岩波新書
「統合失調症」



読みやすい本を2冊紹介します

蔭山正子監修 ペンコム
「心病む夫と生きていく方法」



書かれています。是非読んでみて下さい。

私の属している家族会員24人のうち、配偶者が病んでいる方が3人です。配偶者が病む方のこと

をより理解したくて読みました。子どもの病気との時とはまた違った様々な困難がありました。統合失調症、双極性障害、うつ病等により経済的にも子育てに対する影響、義父母からのプレッシャー等、様々な苦労があり本当に大変だなと思いました。同じ立場の人とつながり、信頼できる主治医と出会い公の機関ともつながり、自分の人生も大切に生きていくようになると良いと心から思いました。とても読みやすかったです。夫よ妻よ一人で悩まないでくださいね。(松山玲子)

昭和六十一年（一九八六年）四月一日、「のぞみ会だより」が創刊されました。印刷形式は謄写版。筆耕者の筆跡のままです。ここに紹介しますので、当時の熱気を感じてください。

記事の一部を以下に紹介いたします。

「のぞみ会」発足によせて

神奈川県秦野保健所 所長 丸山隆生

このたび当秦野伊勢原地区におきます精神障害者家族会として「のぞみ会」が

象となる方々が、特別扱いされたり、隔離され、閉ざされた形で待遇されることを改め、出来るだけ住みなれた環境の中ですべての市民の方々と一緒に普通の生活が営まれるような状体、そのようなノーマライゼーションの考

り第一号が発刊になりました。皆様方の心をつなぐ唯一のものと思います。今後もどしどし御意見、御希望など多くお寄せいただければ幸ひと存じます。

さて今回のぞみ会だより第一号が発刊になりました。皆様方の心をつなぐ唯一のものと思います。今後もどしどし御意見、御希望など多くお寄せいただきたいことになりました。

え方が社会復帰の基盤であることは申すまでもあります。会長就任の挨拶とのぞみ会だより発刊について

このたび皆様方の御尽力によりのぞみ会が結成され、はからずも会長に御推挙いただきお受けすることになりました。

会長 辻山 仁哉

すべてはここから始まつた 旧会報創刊号の紹介