

KSK

# あゆみ会報

2022年12月号 第184号

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

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

## 報告

### 11月サロンあゆみ

11月18日（金）進捗管理型心理勉強会と自由交流を行いました。

参加者 13名

この日は最初に講義があり、続いて参加者の現状発表、自由交流の順序で行われました。

〔講義〕

子どもの親に対する反抗的態度は、その特徴と性格との繋がりを理解すると対応方法が見えてくる。

- ① 陽性反応 感情が外部に向くこと  
積極的、攻撃的な言動、行動など。  
自分の事を積極的に理解してほしいという状態 大抵は責める、ふてくされる、攻撃する。
- ② 陰性反応 感情が内部に向くこと  
問題を抱えているように見えるが、それを表現しようとしないう状態  
自分の事を理解してもらおうのを諦めている状態 無気力 無反応 反抗的態度の内面的表現
- ③ これらの反応は理解不足、受容不足のサイン  
理解してもらえていないとき、受容されていないときに現れる。諦めの度合いが強くなると陽性反応の場合はより攻撃的に、陰性反応の場合はより内面的になる。

〔現状へのアドバイスから〕

- ・自己開示とは感じていることを沸き起こるままに話すこと。感じたままに話すことで抑圧（例：お母さんに喜ばれるように、自分の欲望を抑える）から解放される。
- ・妄想があるときにかかると同じ事を言うので、妄想がないときに病気意外の日常生活の事などを話す。
- ・社会性を互いに共有出来るように、ダメなもの

はダメと言って良い。

- ・支離滅裂な話を聞くときは本人のしゃべった後の満足感と家族の健康も考えて聞く。要約しながら聞いたり事実を確認しながら聞くと良い。
- ・電話などで他者とのコミュニケーションを望むのは良くなってきた証拠。就労を望む場合は自分の状態を知るために、セルフデイケアをしてみると良い。自分で決めたことをきちんとできるようになれば就労も考えられる。
- ・親との接触を拒否し続けている場合、接触が不快でなくなるまで退いた方が良い。自分から社会に出ようとするまで待つ。
- ・本人と交渉する場合は事実を元に交渉すると心がタフになる。100%ケアラーにはならないこと。
- ・反省することは良いことだが、いま、病気の方に寄り添っているという事はそこに愛があるからと考えよう。

11月号の会報を見て93歳の会員の方が初めて参加されました（タクシーで）。また、それぞれのテーブルでは時間いっぱいまで活発な自由交流が行われ、充実した勉強会となりました。



2022年度神奈川県精神保健福祉住民交流事業  
NPO 法人じんかれん主催  
第48回「県民の集い」

第48回「県民の集い」は11月13日（日）  
藤沢市民会館小ホールにおいて行われました。  
「精神疾患のある家族をケアする『ヤングケアラ

一』を考える」というテーマで、研究者の立場から成蹊大学の教授澁谷智子氏、ケアラーの立場から子どもぴあ代表の坂本拓氏、支援者の立場から藤沢市地域共生社会推進室の片山睦彦氏の三人を招き、シンポジウムを行うと共に、家族の一人が精神疾患になった場合の家族の状況を描いた「ふたり～あなたという光」という映画を上映しました。出席者数143人 以下概要を報告します。

### 【澁谷智子氏の講演】

・ヤングケアラーとは？

本来大人がすると想定されている、慢性的な病気や障害、精神的問題を抱える家族の世話をしている18歳未満の子どもや若者

・だれをケアしているか

主に母 祖父母 きょうだい

・なにをしているか

家事、見守り、身の回りのお世話、情緒面のサポートなど

・日本での家族の領域に起きた変化

家族数の減少 共働き家庭の増加 1人親家庭の増加 平均寿命の伸び 精神疾患を持つ人の増加

・子どもへの影響

年齢や成熟度に合わない重すぎる責任や作業や感情管理が継続的に子どもにかかることにより、その年齢の子どもや若者としての生活が出来ない。

子ども自身の心身の健康や安全や教育に影響が出てきてしまう。

・世帯人数の減少や共働き化が進み、家庭に使える人手や時間が減っている中で、大人が子どもに頼らざるを得ず、子どもが年齢に合わない責任や感情管理や作業を負っている。

・「家族の事は家族で」という従来の規範は、現実の家族に即さなくなっている。

・「子どもの利益」を考えて子どもをサポートしてくれる人たちとつながる。

・家族の事を気軽に話せる場所があることで、家族の事をもっと軽やかに楽しめるようにしていく。

### 【坂本拓氏のお話】

・子どもぴあが設立されて5年 現在、東京・大阪など全国に5カ所できている。

・母は高校生の時、姉を出産。その後離婚。再婚をし、自分が生まれた。

・自分が中学の時、母は再婚相手と口論、リストカット。うつ病、パニック障害を発症。明るくて元気だった母が弱くて頼りない母となった。

・守らなくてはならない存在となり、自分の役割は母に寄り添うこと。時には死にたいという言葉も。横になってばかり。

・20歳の時、1人で生きていたいようになり母も賛成してくれたので21歳から1人で暮らし始めた。

・母と離れて良かったことは、距離感を持てるようになったこと。自分のために生きていいんだと思うようになった。

・今の悩みは、親しい人を作れないこと。

### 【片山睦彦氏のお話】

藤沢市におけるヤングケアラーの調査から

○ケアをしている相手

母 祖母 兄弟 祖父 父 (2018年)

○ケアの内容

① 家事(料理 掃除 洗濯など) ②きょうだいの世話 ③買い物 ④身の回りの世話 ⑤感情面のサポート ⑥病院の付き添い

○学校生活への影響

① 欠席 ②学力が振るわない ③遅刻 ④宿題をしてこない ⑤忘れ物

○ケアを担うようになった理由

・母(外国籍)と娘の2人世帯 母が病気で家事が出来ない 通院時や行政の手続きに通訳としてつきそう。

・母と息子の2人世帯 母がアルコール依存 息子が家事・買い物・食事の用意等している。

・母と3人きょうだいの4人世帯 母ががんで長期入院 中学生の長女が家事や兄弟の世話をしている。

### 【ヤングケアラー支援に向けた体制作り】

これまでの調査研究、当事者へのヒアリング等から見えてきたことは、ヤングケアラー自身が家族の手伝いをしているという感覚がないことや家庭内の事を知られたくないという思いから

誰かに相談する、発信する、という発想がないこと。逆に相談したいけれども相談できる人がいないという実態がある。ヤングケアラーへの早期対応のために、大人が子どもの変化や気になる子どもの存在に気づき、寄り添いながら、必要に応じて市や支援機関につなぐことが出来る体制作りが求められる。

### 【アンケート結果】

アンケートには沢山の自由記述があり、多くの方がこの問題を真剣に受け止めておられたことが分かりました。いくつかをあげます。

- ・映画は統合失調症の方を持つ家族にとっての面をよく表していると思う。最後の問いかけが良かった。
- ・家族はどんなことがあっても当事者を見捨てない、が自分の幸せを求めてもよいと思った。
- ・障害を持った人、支援している親・きょうだいそれぞれ頼り合う仕組みを考える機会となった。
- ・自分の人生を自分で決めて生きるという事は人として優先されてよい事だと思った。
- ・3人の方のお話はとても心に響いた。もっと深く、沢山聞きたかった。
- ・ヤングケアラー本人のお話を初めて聞いて良かった。澁谷先生のお話はわかりやすく、学ぶことが多かった。
- ・ヤングケアラーやその家族への地域や行政の支援が重要な事がよく分かった。ヤングケアラーは家族の事を誰にも言えずに悩んでいるので、誰かが聞いてあげることが大事だと思った。
- ・障害者のケアには大変な苦勞と苦悩があるが、その中に小さな光があることがわかりとても良かった。この後のフォローにつなげてもらいたい。
- ・今回の県民の集いは学ぶことが多く、よい集いだったが時間が足りなくて残念だった。



## 秋のバス研修旅行 「多摩草むらの会」見学

11月28日 約10年ぶりに二度目の草むらの会見学を行いました。以前もその多様さに驚きましたが、今回は更に地域にしっかりと根を張り、社会の信用も得て、大きく発展していました。

参加者 16名

### 【草むらの会の理念】

力の弱い野うさぎが遠くののんびん畑まで出かけてにんじんを手に入れるには、途中で出会う外敵から身を隠せる“草むら”が必要なのです。もし、“草むら”があれば、うさぎは自分の巣穴と“草むら”の間を行ったり来たりしながら、その“草むら”が安心出来る場になるようにします。一旦“草むら”が安心出来る場となれば、今度はその“草むら”を拠点にして、さらに広い世界を探索出来るようになるのです。

(精神科医 中井久夫先生の言葉から)

### 【見学したところ】

- ・ギャラリー喫茶 寒天茶房：遊夢
- ・フードセンター内の食品店：どりー夢ふぁーむ夢畑
- ・布小物製品の製作と販売：夢うさぎ
- ・レストラン：畑 de きっちゃん
- ・パソコンサロン：夢像
- ・アート作品製作と販売：夢草子
- ・相談支援事業所：ぷらっと訪夢
- ・就労移行支援：シャル夢

ほかに椎茸、野菜栽培の夢畑、グループホームなど、支援事業所が12箇所、相談事業所が2箇所、多摩線添いに次々と作られていました。

24年前、多摩総合精神保健福祉センターに集っていた親の会が中心となって生まれたそうです。代表理事の風間美代子さんのお話では、働くことは夢を追うこと、利用者の声を形にしてきた結果現在のようになったという事でした。

企画力、実現力に優れたプロのような人がいたのでは？、と案内して下さった元銀行支店長さんに尋ねたところ、“みんな素人です”との答えでした。昼食を用意して下さったレストラン畑 de きっちゃんと布製品の夢うさぎ、どりー夢ふぁーむ夢畑は、

一般のお店と同じようにココリア多摩センター内に店舗を構えていました。先ず、夢うさぎが試験的に入り、3年間の試用期間を経て他の2店舗も入ったそうです。障害者が働いているということは明示せず、普通のお店と同じように営業しているという事でした。どの事業所でもメンバーさん達が笑顔で働いており、スタッフ登用の道も開かれているとのこと。

最後に見学した社会福祉法人草むらは令和元年に設立され、緑に囲まれた新しい建物には、お弁当・おまんじゅうを作るぶる一夢、就労移行支援のシヤル夢、相談室を3つも備えたぷらっと訪夢が入っており、行政からも社会復帰支援の相談があるという事でした。このホールで会紹介のDVDを見、風間さんのお話を伺いましたが、福祉の枠を超えたものを目指しているという風間さんの言葉が印象的でした。



### これからの予定

#### ◎1月定例会 「新年会」

日時：1月25日(水) 12:00~14:00  
場所：大磯プリンスホテルレストラン  
食事内容：和食ランチ御膳  
参加費：3000円(飲み物は別途)  
募集人数：20名  
集合時間：11時40分  
集合場所：大磯プリンスホテル スパ棟ロビー  
(バス停の前の入り口入って右手)  
あし：①自家用車の場合 駐車場無料  
②バスの場合 平塚駅北口3番乗り場  
10時40分発二宮行き 大磯プリンス前下車  
申し込み：1月18日(水)まで  
申し込み先：Tel 08050050779 曾我まで  
\*当日、発熱・咳など体調不良の場合、お知らせ下さった上、参加はご遠慮下さい。  
\*コロナの感染拡大状況により中止の場合もありますのでご了承下さい。

#### ◎2月定例会 『講演会』

日時：2月23日(木) 10:00~12:00  
会場：ひらつか市民活動センターB会議室  
講師：子どもぴあ代表 坂本 拓氏  
演題：「ヤングケアラー 精神疾患の親を持つ子どもの立場から」

講師の坂本拓氏は、11月に行われた「県民の集い」でパネリストとしてお話下さった方。

「県民の集い」では時間が少なく十分にお話を伺うことが出来ませんでした。その時のアンケートには「坂本さんのお話をもっと聞きたい」という声が沢山ありました。ヤングケアラーの問題は私たち家族の立場の者には身につまされる問題です。日本ではまだまだヤングケアラーの調査も支援も行われていません。ヤングケアラー問題が前進するためには坂本氏はなくてはならない方。是非この機会にお話を聞いて頂けますよう、お誘い合わせの上ご出席をお願い致します。



#### 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

12月17日(土) 13:30~15:30 定例会  
福祉会館第4会議室

12月24日(土) 11:00~14:00 サロン  
ほっとステーション 参加費 200円

2023年

1月14日(土) 13:30~15:30 お茶会  
中央公民館 3F 和室 参加費 100円

1月21日(土) 13:30~15:30 定例会  
福祉会館

今年もあと2週間、ひとつでも多く笑顔の花が咲きますように。

