

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

2023年1月号 第185号

報告

12月サロンあゆみ

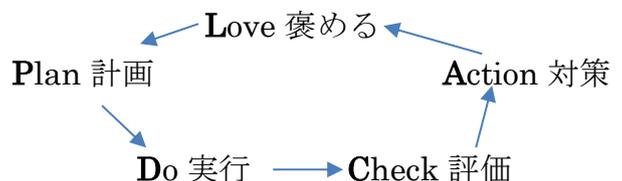
12月16日（金）13:00~16:00
進捗管理型心理勉強会と交流会を行いました。
参加者14名

〈講義〉「感情のキープステップという考え方」
感情の状態というのは、最も悪い状態から最も良い状態まで階段状になっています。感情の状態を理解し、その状態に合った付き合い方をすると、より強い信頼関係が生まれます。急いでステップアップを求めるよりも、今のステップをキープする方が良い場合があります。

感情の状態の分類

- 恐怖（最も悪い状態）：癒やしを与えてくれる人間関係を欲する
- ↓
- 不安：依存できる人間関係を欲する
- ↓
- 安心の混在する不安：緩いPDCALを通じた人間関係を欲する
- ↓
- 日常：PDCALを通じた人間関係を欲する
- ↓
- 不安の混在する安心：緩いPDCALを通じた成長を支援する人間関係を欲する
- ↓
- 安心：自立した人間関係を欲する
- ↓
- 冒険（最も良い状態）：夢を共有出来る人間関係を欲する

DCALとは



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
ウクライナ紛争が早く終わり、世界に
平和が戻りますように。
精神保健福祉の向上に向けて
今年も力を合わせて頑張りましょう。

令和5年(2023年)元旦

○遊びは日常から冒険まで育つことができる効果的な方法です。遊びを十分に経験出来ないと、冒険を犯すことが出来ず、安心のみを欲するようになります。

○ステップを進めるために焦ってしまっただけでは行動療法的になり、好ましくない結果を招きます。一つ一つのステップにたっぷり時間をかけることで、後戻りする必要がなくなります。

○今いるステップと次のステップを行ったり来たりすることがとても大切です。何度も違うステップを感じながら、足元を踏み固めて行くことが出来ます。

この後各テーブルでそれぞれの現状を話し合い、質問へのアドバイスを頂きました。

◆本人が不安の中にいる様な場合は、不安な事に関心を向けるのではなく、今出来ていることに肯定的な関心を向ける方が良い。

◆夜中に食べるのは、心の穴を食べ物で埋めようとしているので、食べ物についての会話で関係性を深める。また夜中の時間を楽しんでいるという事もあるので、好きなようにさせてあげると、次第にやめていく事が多い。

◆話をしてくれない時があっても、波があるのでそれで当然と受け止めよう。

◆こちらが返事をする場合は、数秒おいて考えてからするよりも、2秒以内位に言葉が出るような素直な会話が良い。感情のキャッチボールが出来るような会話を心がける。

◆就労中の仲間からの中傷は、上司に願い出ると良い。就労中のクレームは重く受け止めてくれる。



12月定例会 SST勉強会

12月22日 高森先生による今年度最後のSST勉強会を行いました。参加者12名

《概要報告》

◎上手なお断りの方法

壊れたレコードのように、爽やかに「ご免ね」を繰り返す。理由は云わなくてよい。

◎現在位置を認める

順調な成長がトップに達した時、頭の使いすぎで発症し、成長は下降に向かいストップするが現在位置を認めて出来ることを見つける。

◎自分が持っているフィルターに気づく

それが未来を変える原動力になる。

例：息子が引きこもっているのは自分を困らせるため。⇒（フィルターを取り除く）現在位置を認め、外に出られない理由を考える。

◎フィルターを通さない会話を心がける

初めて会う人と話す時のように先入観を持たずに短く話す。

◎視点の転換 高森先生自身の体験から。

アルコール中毒の父親を子どもの時から嫌っていた。葬儀の時、他人が父のために涙を流してくれたのを見てびっくり。父への思いを論文に書いたとき、自分のフィルターに気付いた。家族みんなから嫌われていることを知っていてアルコールに手が出てしまったと。1ヶ月泣いた。それ以来父親へのトラウマから解放された。

◎肯定的言葉を使い、褒める点を探す。

◎怒ってしまった時

感情的になったことをすぐに謝る

◎紫医学：心が病んでいるときは、紫色を好む傾向が強い。

《お困りごと Q&A》

◎医者には行くようになったが妄想が続いている。⇒妄想を受け入れ、妄想の世界に付き合っただけ。

◎妄想の影響で暴力が出る⇒暴力は犯罪だという事をよく云って聞かせる。

◎先生の著書を見て本人の感じ方が理解できるようになった。⇒自分で自分のフィルターに気づき、取り除く。

これからの予定

●2月サロンあゆみ

2月17日（金）13：00～16：00
ひらつか市民活動センター A 会議室
進捗型心理勉強会を前半に行います。

●2月定例会 『講演会』 **再掲**

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A・B 会議室
定員 60名

講師：坂本 拓氏 子どもぴあ代表
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」

講師の坂本拓氏は中学生の時に母親が精神疾患になり、その体験を名前と顔を明らかにして発信し続けています。我が国ではヤングケアラーの調査・支援が大変遅れています。一人でも多くの方にこの問題を知り支援して頂けますように、是非、お話をお聞き下さい。

●じんかれん研修会

「神奈川県精神医療人権センター（KP）
3年目のあゆみ
つながりを広げるために」

2月7日（火）10：00～12：00
かながわ県民センター 304 会議室

横浜駅西口より徒歩5分 よどばしカメラそば

参加費無料 定員 60名

神奈川県精神医療人権センター（KP）とは
民間の第三者機関として、精神科医療に関する人権擁護活動とメンタル不調を抱える人たちの発信力向上と回復プロジェクトに取り組んでいます。

大切にしていること

- ・声を聞く 権利擁護活動の実践
- ・扉を開く 精神科病院を開かれたものに

- ・仲間が支える 多くの仲間がサポート
- ・社会をかえる 安心してかかれる精神科医療・地域社会の実現

（1周年報告書より）

*コロナの感染状況により変更もありえますのでご了承ください。

*咳・発熱などの症状がある場合はお取りやめ下さい。

主催 NPO 法人じんかれん

問合わせ TEL 045-821-8796



（火・木 10：00～16：00）

感想

「多摩草むらの会を訪問して」

東京の住宅難を解消するために、1970年代画期的な近代都市として注目を集めた多摩ニュータウン。今は障害者に優しい街として新たに注目されている。晩秋の紅葉の中、私達は草むらの会の方々に温かく迎えられて見学をさせてもらいました。

清潔な施設、熱心に働く人たち。多岐にわたる職種に先ず驚き、どうしたらこんなにうまく経営出来るのか、感嘆と尊敬の念でいっぱいになりました。皆さん、障害者とは思えないほど生き生きとして明るいです。我が子を思い、こんな明るい笑顔が見られたらと一瞬思いました。

地域が一带となって障害者を見守るという事は、そこに至るまでには並大抵の努力では成されなかった筈です。草むらの会の活動を見て、あゆみ会も今後何をしていったらいいか、考え始めなければと思いました。 (S、S)



みんなねっと
相談室から

自分を大切に生きる

◆相談内容

ごきょうだいの立場の女性の方から、数年前から何回かご相談を受けていました。実家のお母様と同居中のお兄様との関係について悩んでいらっしゃいました。

お兄様は統合失調症、お母様は認知症です。相談者は子どもの頃にお兄様から嫌な仕打ちを受け、その心の傷が今も痛んでいます。

早くに実家を出て、現在の優しい伴侶と巡り会い、今は離れた土地で幸福な生活をしています。他にきょうだいはいません。ところが、母親が認知症になってから実家を管轄する保健所や介護事業所から何度も連絡があり、お二人に対する支援を求めてくるのです。そのときにこの相談電話につながったのです。

◆相談員の対応

相談員が申し上げたのは、相談者にはご自分の健康と生活を守る権利があり、経済的にきょうだい困窮していて、相談者がよほど裕福な状況であれば法的には金銭上の支援は行う義務はあるが、同居したり、通ったりして親兄弟を支える義務はないので、必要最低限の対応はするとしても、後は地域の支援機関に任せてご自分を大切にするように、ということです。

世間一般に、家族は自分の家族のお世話をするのは当然で、仕事を辞めてでも支えるべき、という観念が強い中で、家族への密接な支援を断るのは大変勇気がいることです。

何回かご相談を頂き、一緒に具体的な対策を考え、実行なさるうちに、実家に対する地域の支援が次第に整ってきて、今ではそれほど心配しなくても、お母様とお兄様は実家で暮らせるようになりました。地域の介護保険サービスで、お母様の認知症が進めばグループなどへの入所を考えているそうです。

◆感想

最後の相談で、相談者のご自分の考え方が大きく変わったとおっしゃっていました。これまでは、まだ

子どもの頃からお兄様のお世話を親に変わって一生懸命するように、と母親から云われていて、それが自分を感じがらめに縛りつけていて、苦しくて仕方がなかった、とおっしゃるのです。

ところが相談電話で話している中に、必ずしもお兄様のお世話の責任を取らなくても良いことがわかり、不安を抱えながらも、地域の支援者たちとやりとりしている間に、だんだんと社会的責任と自責の念から解放され、今では本当に自由な心になれたとおっしゃるのです。

思いがけない変化は、伴侶との関係にも起こりました。結婚以来、ひたすら伴侶の気持ちに添うように生きてきましたが、今ではお互いに自分の本音を出し合って生活することを提案して受け入れられ、前よりも一層仲良く楽しく暮らしているとのことでした。

本当に良かったと思います。（野村忠良）

～月刊みんなねっと 12月号より転載～



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

- 1/21（土）13：30～15：30 定例会
福祉会館第3会議室
- 1/28（土）11：00～14：00 サロン 参加費 200円
ほっとステーション
- 2/11（土）13：30～15：30 お茶会 参加費 100円
中央公民館 3F 和室
- 2/18（土）13：30～15：30 定例会
会場未定
- 2/25（土）11：00～14：00 サロン 参加費 200円
ほっとステーション
- 3/11（土）13：30～15：30 お茶会 参加費 100円
中央公民館 3F 和室
- 3/18（土）13：30～15：30 定例会
会場未定
- 3/25（土）11：00～14：00 サロン 参加費 200円
ほっとステーション

