昭和５１年１２月２２日第３種郵便物認可（毎月１８回２・３・４・５・６・７のつく日発行）KSK 通巻 7743 号 2022 年 11 月 17 日発行 第 188 号

KSK

あゆみ会報

2023 年 4 月号　第 188 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

3 月サロンあゆみ

3 月 17 日（金）進捗管理型心理勉強会を行ないました。コロナ感染も漸く沈静化に向かい、久しぶりで 23 名もの参加者で賑わいました。

講義「メンタルを強くするユーモア活用編」

ストレスを乗り越える手法の一つとしてユーモアを効果的に使うと、やる気が出てメンタルが強くなります。コミュニケーション力向上に活用しましょう。

ユーモアによりコミュニケーションのギャップを乗り越える気持ちになる

コミュニケーションの中でギャップを感じた時、ユーモアで笑えるとギャップの矮小化が起こり、乗り越えて行こうという気持ちが育ってきます。自己否定に繋がりやすい失敗もユーモアの一言で乗り越える事が出来ることもあります。

○薬中心の治療　薬で行動を変える事は出来ない。病んでいる認知が変わることにより行動が変わる。薬は増やすほど耐性ができて効かなくなる。

ストレス→　認　知→　行動

○ストレスの矮小化

ストレスは感情によって変動する。

例：“どうせあれは酸っぱいブドウだ”

○ストレスの回避

不健全な時はストレスを回避してよい。それまでの努力を評価する。無理に乗り越えさせて絶望するよりよい。

○親がいなくなる前にしておくこと

管理された行動ではなく、主体的な行動が出来るようにする。

○身の周りのユーモアを探す。薬よりもユーモア。

〈フリートーク〉

・“蛍の光”を歌いながら“お母さんの本日の営業は終了致しました”という。
・親が弱くなると子はしっかりする。
・テレビのさかなクンのように“ギョギョッ”と驚いた格好をしたら表情が和らいだ。
・死のユーモア化　“いや、次の葬式はオレだ”
・田植え歌　ドーパミンが出て疲れを和らげる
・救急車を呼んでしまった時　“警察に来てもらって良かったね”
・帰宅後の息子に笑顔で、楽しい話題を探す
・息子「どうしたらいいんだよ～」
　親「お母さんには分からない」　主体的に考えさせる
・娘の辛かったことを共有出来て嬉しかった
・何でこんな子にしてしまったのか。でも今は自分を責めない。
・おいしいものを作り、ストレスを増やさないように気をつけている。
・家庭内で楽しいことを増やし、家族間のコミュニケーション力を高めている。

話題がユーモアという事もあり、一人ひとりが笑顔にあふれ、笑い声も聞こえる賑やかな勉強会となりました。

次回のお知らせ！！

次回は 5 月 12 日（第 2 金曜日）13：00～となります。5 月 19 日は NPO 法人じんかれんの総会と重なるため、12 日に変更します。

これからの進捗管理型心理勉強会の予定

奇数月　7 月 9 月 11 月 3 月　第 3 金曜日

13：00～　ひらつか市民活動センター会議室

お間違えのないようにお願いします。

井上先生を囲んで学ぶ
ユーモアのある生活を見つけよう!!
23，3．17

井上先生の
会はとても楽しみ、
新しい発見があるから
です　例えばこの言葉
はこんな気持ちから出
ているかもしれないとア
ドバイス、子供の心を深
くみ取ることができる。
一般常識にまどわされ
ないよう
M

家族の悩みを1人で抱えることなく
心の支えになる場所（居場所）があることで
「自分は1人ではないんだ」とみんなと支え
あって、会を盛り上げていきたいと
思います。たんぽぽ

毎回良い話で
参考にさせて
いただいていま
す。笑う門に福
来るですね

何かストレスを
感じた時ユーモアで返
すことが大切だということ
を教えてもらいました一緒
に笑ってことを終わらせ
るようにしたい　岩佐

井上先生の言葉は
支援者が中心を動かさ
ず理解の範囲を広げて
行くためのヒントを与えて
くれることだと思いました
いつも有難う　ヒガキ

先生今日は　ありがとうござい
ました、直接向き合わない
今これを貫こうと思っ
ています。

ありがとうございました。
ユーモアについて皆さんと共有する
ことができて心が軽やかのなりました
仲戸川早苗

メンタルを強くすることは、意思の強さ　逆境に負けないで行動することだと思っていましたが、今日のお話でユーモアを効果的に使うととても勇気が出てやる気も出て、メンタルを強くしたり、コミュニケーション力向上に活用できる。

何時もヒントを与えてもらって感謝です。今日はユーモアの話、寄り添う話ではなく、自分の領域を広げていく話が心にしみました。

他の方のユーモアのある対応法が参考になりました。

皆さんの感想で～す。

コロナ感染、3年たち
マスク自由となって、23人の方が参加くださいました。久しぶりに　にぎやか笑顔の勉強会となりました。

ユーモアで対応できるためには自分に余裕が必要と思った。「ま、いいか」が大切　‼
何回でもチャレンジしようは健全な人の言うこと、不健全なひとに言っていたこと反省。

サロンあゆみで学んで、先生やみなさんと話ができて不安が取れて、方向性がみえてきて良かったです。自分の意識を広げるということで、病気になったことは　大変でしたが多くの方々と知り合いになり長い付き合いの中で、自分だけ不幸だという気持ちが変化してきた。

ユーモアは笑いがあり心を柔らかくする

それぞれ異なる病状に対応して努力していることが勉強になっています
病人の味方になって行動することがストレスになる。

これからのお知らせ

4 月 21 日（金）13：00～　サロンあゆみ
心理勉強会はありません

4 月 27 日（木）13：30～　湘南あゆみ会
定期総会
14：30～　ピアサポーター
による体験発表
テーマ　「病気になって思うこと」
会員の皆様　是非ご出席をお願い致します。

5 月 12 日（金）13：00～　心理勉強会
＊（5 月のみ第 2 金曜日）

5 月 19 日（金）13：00～16：00
第 12 回　NPO 法人じんかれん
定　期　総　会

場所　かながわ県民センター301 会議室
総　会
議案審議　2022 年度事業報告
2022 年度収支報告
2023 年度事業計画
2023 年度収支予算
監査報告
役員選任
講演会　「ピアサポーターについて」
講師　神奈川県精神保健福祉センター
調査社会福祉課
印部　良介氏（予定）

湘南あゆみ会からは役員 11 人が団体正会員として出席します。
岩佐良子　鵜殿満　倉鹿野俊子　志賀知子
鈴木キヨエ　曽我節子　檜垣睦彦　柳川智子
谷田川靖子　与野芳江　渡辺みどり

5 月 30 日（火）13：30～定例会
「講演会」

場所　ひらつか市民活動センターA 会議室
講師　北里大学看護学部　中戸川　早苗氏
テーマ　「生き方を支援させて頂く事への追求
～精神看護の基本的な考え方～」
（内容説明）　看護師を目指す学生は、心のケアを提供するために必要な精神看護学について大学で学んでいます。この講義では、精神障害をお持ちの方が置かれている社会的立場や社会生活を維持する上で困難となる事への理解を通して、精神障害を持って生きるとはどのような体験なのかを学生が考えられるよう教育を展開しております。
今回の講演では、精神看護学の教育において私が大切にしている事を纏め、皆様に伝えさせて頂きたいと思います。そして、病院や地域の場で看護師や保健師を身近な存在として感じて頂けたら有り難いです。
〈今回は、心理勉強会にいつも参加して下さっている精神看護学ご専門の中戸川先生に講義をして頂きます。ぜひご参加下さい。〉

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
4 月 22 日（土）11：00～14：00　サロン
ほっとステーションひらつか　　参加費 200 円
5 月 13 日（土）13：30～15：30　お茶会
中央公民館 3F 和室　　参加費 100 円

彫刻・絵画　美術展
第 17 回丹沢アートフェスティヴァル参加
5 月 2 日（火）～5 日（金・祝）12：00～17：00
会場　現代具象彫刻研究所
大磯町高麗　2－25－32　℡0463－62－1066
小泉宅（湘南あゆみ会会員）

どんぐりの家

字幕あり

私は生れた　愛されるために　そして　愛を伝えるために

涙なしには観られない
実在する　ろう重複障がい者の共同作業所をモデルに
取り組む感動のヒューマン・ドラマ

声優：岡江久美子　原田大二郎　賛助出演：森繁久彌　三崎千恵子

聴覚障害に加え知的障害や精神障害を合わせ持つ重いハンディを背負った子供たちの成長を願い、苦しみながらも歩んでいく両親や家族、それを支える人々の姿を描いた物語です。現代社会の人間の生き方、子育てや教育のあり方を見つめ直し、福祉の原点を問いかけています。
原作を読んだ人、映画を観た人はみんな推薦しています。

６月　１８日（日）　開場：上映開始３０分前
上映　１回目　１０：３０～１２：２０　上映時間１１０分
**　　２回目　１４：００～１５：５０**
場所　平塚市美術館　ミュージアム・ホール
料金　無料

主催　湘南あゆみ会　（精神保健福祉家族会）
後援　平塚市障がい者団体連合会
連絡先　渡辺みどり　０８０－２０７１－５９０９　（湘南あゆみ会）