



KSK 青い麦の会通信 令和5年6・7月号

編集責任者： 青い麦の会

事務局：〒247-0051 神奈川県鎌倉市岩瀬569-7

TEL&FAX：0467-46-7210 定価50円

6月例会報告



高森信子先生勉強会「続 心穏やかに暮らすために ～当事者に寄り添うとは・共感とは～」

2023年6月7日(水) 13:30～16:30 出席者12名

高森先生は、先日、伊勢田堯先生*（「生活臨床」の治療を指導している精神科医）の講演会に行かれました。とても良いお話でしたが、理解するのに難しく、結局2回も聴いてこられたとのこと。その演題は「どう治すからどう生きるかへ」というものです。高森先生は、私たち家族に分かり易くお話してくださいました。

「生活臨床」とは、治療者が患者本人の生活ぶりを見て本人の「こうなりたい」という価値意識を見出し、それを人生の中で実現しようとする支援のこと。この価値意識は一人一人みな違う。育った文化がみな違うから。精神疾患発症の背景には、価値意識の違いからくる違和感によるストレスがある。

精神疾患のある家族を持つ私たちは、どうしても「病気が治るように」との思いをいつも抱え、その思いで家族と接しているのではないだろうか。「精神疾患は治るのか、治るとはということか」から話を始めたい。

精神医学の祖クレペリンは、「統合失調症は、再発を繰り返して荒廃状態に至る病気」と言った。では、再発を予防すればよいのではと戦略をとったが、再発予防は困難と分かり、予後改善計画を図り、現在の精神医学では、「統合失調症は、治らなくても、社会復帰は可能」となっている。実際、25年後には、47%が自立している。（ただし、ここで言う自立とは、健康人と同じ生活をする、ということではない。親から離れて暮らすこと。）

そこで、伊勢田先生の言われる「どう治すかからどう生きるか」のテーマになる。つまり、「精神疾患は治らないし、治す必要もない」と言う。だがその理由は？

冒頭で、精神疾患発症の背景には価値意識の違いからくる違和感によるストレスがある、と述べた。この病気の人には生まれつき敏感さを持っている。だから、ストレスに弱い。人生に行き詰まると発症し、行き詰まりが解消されストレスが解消されると回復する。むしろ、治そうとすること自体がストレスを受けることとなり、治りにくくさせると言える。

では、治す必要がないとは、ということなのか。ストレスに弱い本人はどうしたら良いのか。また、家族はどうしたら良いのか。

それはまず、健康の概念を、自己管理することが出来る能力である、と考えることから始まる。重点を、病よりは復元力（よりよく生きようとする力）、健康な状態、そして幸福な状態に向けること。健康の概念をこのようにとらえれば、私たちにはどうしたら良いのかが導き出せる。

本人は、意識を症状のコントロールができるかできないかの管理に向けましょう。薬だけでは回復に向かわない。

家族は、ストレスを本人に与えないようにしましょう。不安・孤立・過労・不眠は、大きなストレスです。「あなた、何がストレスになってる？」と、本人に聞いてみましょう。「家の中で、何がストレスになっているかな？」と。家のなかで、生きやすいように変えていきましょう。それと、家族のできること、1 今を認める、2 褒める、3 お願い上手になる、を実行しましょう。

高森先生は、「どう生きるかの方に、エネルギーを向けましょう」と、話を締めくくられました。

質問に答えて：

・早く働けるようになりたいと思っている 42 歳息子さん。働かなければいけないという価値観が苦しめている。ストレスになっている。生き甲斐が失われてしまった。それが本人の一番の苦しみ。妄想ひどく、大声を出すことに対しては、否定的に聞かないように。人一倍愛されたいと思っている。良い子を演じてきたので、脳が疲労している。

・18歳の息子さん。入院中。大人にならなくちゃならないと思っている。大人になることは責任を持つこと。そうなりたくないと思っている。安心をあげましょう。「あなたは、子供の時から私の宝物よ」「愛しているよ」と言いましょう。

・隣家から再三あらぬ嫌疑をかけられ、警察を呼ばれた息子さん。うまく説明が出来ないまま、先方の言いなりになってしまった。味方が欲しかっただろう。その時、母親は、本人の気持ちをそのまま受け止めた。お母さんえらい！「親は、いつまでも味方よ」と言ってあげましょう。

・就職長続きしない38歳息子さん。脳が疲れすぎてしまった。脳が悲鳴を上げている。「社会経験の勉強できたからよかった。頑張りすぎたんだね」と言ってあげる。辞めたのなら、症状のコントロールできている。辞めさせられた場合は、「再度挑戦すればいいよ」と。本人の今を認める。「そうね、そうね。」「そう思うのね」と。そして、休養を保障してあげる。「充電していいんだよ」と。(まとめ 榎原)



*伊勢田 堯 (いせだ たかし) :
東京都立多摩総合精神保健福祉センター 元所長
こころのホームクリニック世田谷 非常勤医師
東京都医学総合研究所 客員研究員
EUCOMS 日本大使

7月例会報告

アロマテラピーと茶話会 講師：岩田真理子さん 「とらいむ」から：丸 友美さん
2023年7月5日(水) 13:30~16:00 出席者 18名

前半は、アロマテラピーの初めての体験会でした。

まず、アロマインストラクターの岩田先生が、アロマの歴史について、また、海外ではメ
ディカルアロマテラピーの発展・研究が進み、「医薬品」としての役割があること等を話さ
れました。近年、日本でも嗅覚と認知について大学病院が研究に取り組み、軽度認知障害
であれば回復につながるなどの発表もあるということでした。

主なエッセンシャルオイル(精油)の説明と紹介がなされたあと、参加した方は、各自で
好みの香りを見つけ、ハンドクリームを作りました。

後半の茶話会は、とらいむの丸さんも同席してくださり、皆さん
一人ずつ、ご自分の現状を話し合いました。



皆さんの感想から：

- ・会場に入った時から良い香りがあふれていて、気持ちが明るくなりました。
 - ・アロマテラピーは気分転換になりました。実生活に活用したいです。
 - ・アロマテラピー楽しかったです。新しい世界を少し見ることが出来たような気がします。
 - ・アロマのお話を聞き、好きな香りのクリーム作り楽しかったです。
 - ・アロマの持つ効果を実感しました。これからも作る会があるといいです。
-
- ・皆さんのお話が聞けて、私自身も元気が出てきました。もう長い間、現実を受け止められ
ない本人がいますが…
 - ・今日の茶話会での話し合いのような機会が、多くあると良いと思います。
 - ・様々な方の現状を知ることができて勉強になりました。



6月活動報告

初旬 月刊みんなねっと発送
2日 葉山町障害福祉計画策定委員会
6日 じんかれん理事会
7日 定例会
26日 精神保健福祉サポートセミナー
29日 鎌倉市障害者支援協議会
精神保健福祉部会

7月活動報告

初旬 月刊みんなねっと発送
5日 定例会
5日 葉山町障害福祉計画策定委員会
18日 葉山町自立支援協議会
地域ネットワーク支援委員会
25日 会報発行

《 じんかれんコーナー 》

★ NPO 法人じんかれん第 2 回理事会 報告 (抜粋)

2023 年 6 月 6 日 (火) 10:30~12:30 於：かながわ県民センター 711 号室

1. 5/19 総会について 感想・意見

- ・会費について、定款に明記し単会会員が納得して納入すべきだ、との意見があった。
- ・毎年の赤字決算は、今後の課題である。
- ・記念講演で、「8050 問題」についての話があったことは良かった。

2. 広報部会より

- ・じんかれんホームページの各単会家族会案内を 2023 年版に更新をお願いする。

3. 要望部会

- ・令和 6 年度要望書を提出する。自民党、立憲民主党、公明党のヒアリングの日程が決まった。参加してほしい。
- ・精神科特例について及び医療費助成の要望を、県への要望に加えてほしい。

4. 「精神科医療の身体拘束を考える会」からの呼びかけ

- ・6 月 9 日 (金) 院内集会 & 厚労省前行動に参加しましょう。

5. 「精神障害者の医療費・生活状況に関する調査」神奈川県 HP で結果を見られます。

★じんかれん研修会のお知らせ

講演「精神障害のあるなしにかかわらず 平等な社会を作るために」

講師：弁護士 池原 毅和氏 東京アドヴォカシー法律事務所 所長

日時：2023 年 8 月 1 日 (火) 10:00 ~12:00

場所：かながわ県民センター 304 会議室 ヨドバシカメラそば

参加費：無料 定員 60 名 (申し込みは不要です)

8 月例会はお休みです



9 月例会のお知らせ

心理勉強会第 3 回 心理カウンセラー 井上雅裕氏 (カウンセラールームそらいろ 代表)

2023 年 9 月 6 日 (水) 13:30~16:00 鎌倉市福祉センター 2F 福祉団体活動室

テーマ「長年の闘病で意欲が低下している方の意欲を育てる接し方」

辛く長い闘病生活は、どうしても気持ちを前向きにすることをできにくくしますね。でも、心理的アプローチをすれば、変わるのではないのでしょうか。発症して間もない方にもヒントになるでしょう。このテーマは、他の家族会でも採り上げあげられて好評でした。

今年度会費未納の方へ お願い

振込用紙を同封しましたので、郵便局からの送金をお願いいたします。