

本日は市の障がい福祉課との懇談会です。日頃感じている事、疑問に思っている事、困っている事等、何でも率直に出し合しましょう。実りある懇談会になりますように。



[報告]

*8/12 (土) 13:30~15:30 第2回オープンダイアログ学習会
福祉会館第1, 2 娯楽室 (参加者 20 名、2πr 7 名)

*8/21 (月) 13:30~13:55 障がい福祉関係団体と市長の個別懇談 (役員と M さん参加)

[予定]

厚木保健所主催：家族と当事者の生活を考える教室

回覧参照

*9/15 (金) 14:00~16:00 第1回家族と当事者の生活のヒント 厚木合同庁舎4階 AB 会議室

*10/31 (火) 14:00~16:00 第2回家族と当事者の生活のヒント 厚木合同庁舎4階 AB 会議室

オンライン参加もあります。 ⇒ 参加を希望される方は役員までお知らせください。

*9/11 (月) イオン黄色レシートキャンペーン ぜひお買い物をしてレシートを2πrポストへ
2πrに集まったレシートの1パーセントがそっくり2πrに還元されます。

*10/3 (火) 10:00~12:00 じんかれん研修会 神奈川県民センター304 会議室

「家族相談の意義とその対応 ~家族が元気になるヒントになれば~」

講師 みんなネット事務局長補佐 高村 裕子 氏 ⇒ チラシ参照

*11/11 (土) 13:00~16:00 じんかれん 第49回県民の集い in 小田原

⇒11/11 (土) の2πrの定例会は18日に延期します。

◎福祉会館の利用申込方法が変わります。今秋に会館内のインターネットの環境が整うことになり、10月(12月分予約)より、ネット予約になります。それで10月申込(12月使用分)からは2πrのインターネットに詳しい岩原さんに予約をお願いすることになりました。岩原さん宜しく願いいたします。

| | | | |
|-----------|-------------|-------------|----------|
| 10月14日(土) | 10月定例会 | 10:30~12:00 | 第1, 2会議室 |
| | 高森先生のSST学習会 | 13:30~17:00 | 第1, 2会議室 |

(以下は7月に「フレッシュ厚木」で行われた井上先生による学習会の、先生のお話の資料です。
私達にもとても参考になる素晴らしい内容だと思い、掲載させていただくことにいたしました。)

親の心のケアについて

心が楽になる考え方 責任感の軽減



① すべきことを理解する

お子さんが精神疾患を患った時、保護者の方の衝撃はかなりの大きさになると思います。精神疾患には遺伝的要素や家庭以外の環境的要素も影響するため、すべてが保護者の責任とは言えないものの、育て方がいけなかったのか、と自責の念に囚われる方も少なくないと思われます。

しかし、自責の念が強ければ強い程お子さんを早く回復させてあげたいというエネルギーが大きくなり、そして、行動療法的アプローチが強くなります。

具体的には、早く起きなさい、掃除しなさい、洗濯物を出しなさい、お風呂に入りなさい、というものです。しかし、この方法論ですと病気の本質的理解と言う観点では遠くなってしまっていることが多いのです。

病気の本質的な理解、それは、不幸な状態が長く強く、続くことで発病するという事なのです。ということは、病になった経緯の裏返し環境が必要になるのです。

それはどのような環境かと言いますと、幸せな環境ということになります。その具体的なところは、受容的であり、従属を指示されるのではなく、自発を促される環境であることになります。指示されたことを沢山こなすことをほめる文化がお子さんを苦しめることにつながるのです。

そのため多くの行動をさせることよりも、受容し、おしゃべりをし、自分が受け入れられていると感じることができたら、発病した時期の裏返し環境となります。

② 保護者としての考え方

まずは上記の①を理解して頂き、焦って色々させるよりも、いまの穏やかな環境こそが大切であると理解しましょう。そして自分の責任を追及するのをやめましょう。

多くの場合、自分を責める傾向が強くなりますが、例え原因が育児の環境にあったとしても、こうやったら精神疾患になると知っていてそのように育てた、という人はほぼいません。より良く育てて欲しいとがんばり、結果として好ましくなかったと気付いた、ということになります。ですので、原因が環境にあったかもしれませんが、責任を追及する問題ではないと思って欲しいのです。

そして何より大切な考え方、それは、保護者がまずは幸せになることなのです。自分達の幸せはどうでもいいから、お子さんに幸せになって欲しいという方、少なくありませんが、実際に、お子さんがどうやって幸せになるのか、を保護者の方が知らなくて、どうやって導くのか、という問題になります。

保護者さんが幸せであれば、幸せを伝えることができます。精神疾患になった時、お子さんは間違いなく不幸の連続に居たのです。その時保護者さんが幸せであったなら、お子さんの異変に気付けたかもしれません。

気持ちを楽に持ち、堂々と幸せを目指してまいりましょう。

第2回オープンダイアログ学習会アンケート結果

自由記述 17人分（参加者20人）

実施日 2023, 8/12

- ・オープンダイアログの学習会に参加できありがとうございました。是非、当事者の方の参加したオープンダイアログの開催をよろしく願い申し上げます。
- ・難しいと思うけれど、当事者も入った会をやるしかないのかな。時間、日数をかければ出来ると思う。
- ・対話の大切。私も当事者になりうること。オープンダイアログで当事者も加えて、話すことの実験を体験したいと思いました。
- ・精神疾患の有無にかかわらず「対話」はとてとても大切だということ。自分自身を振り返っても対話が足りてないなあ実感。オープンダイアログとはゴールや目的を決めた対話ではなく、「ただ対話すること」だからこそ、互いの言葉にジャッジせず、無条件に寄り添わないと成立しない対話なんじゃないかな。オープンダイアログに参加してみたいという当事者を募ることが先決だと思います。
- ・今まで（ずいぶん前ですが）1～2回はオープンダイアログについての話を聞いたことはありましたが、グループワークで体験したことは初めてでした。より良い体験をさせていただきました。当事者の方々だけでなく、ご家族自身が話をする場、聞いてもらう場があることも大切だと思いました。ありがとうございました。
- ・オープンダイアログは必要だと思います。このような対話が広がってほしいです。ただ年齢的に難しい方もいるのかなあと思いました。（リフレクティングの意味が難しく、ただのおしゃべりになっているかなと正直感じました。知らない人、初めての人と組む方がよいかと思いました。）けど、とても勉強になりました。若い方にもオープンダイアログを知ってほしい。
- ・会話の何たるかをようやく理解する機会となりました。
- ・大変興味深く、楽しく参加させていただきました。ただ2時間の時間制限がある中で、中身が少々盛りだくさんだったかもしれません。リスニング、リフレクティング、フィッシュボウルの3つのワークをやっていただきましたが、それぞれのワークのやり方は何となく分かったのですが、どのワークも時間が短くて、もっと話したかったという物足りなさが残りましたし、理解も深まらなかったように思います。せめてあと1時間あったらなあ、少々残念な気持ちです。これからも色々な機会を見つけてオープンダイアログを学び続けたいと思いました。
- ・今回の企画ありがとうございました。時間が限られているので、どうしても十分に話すことができないのはフラストレーションとして残ってしまいます。3～4時間の時間をとってほしいと思います。同じグループに不登校の子供を抱えるかいの方がいましたが、とても参考になりました。不登校の当事者を抱える家族は精神疾患の当事者を抱える家族と同じ悩みを持っているんですね。

・今回このような勉強会ができたのは良かった。特に1回目で対話に関する学びが丁寧にできたことは、良かった。今回2回目の勉強会では、高校生がネットで検索し参加してくれたことはとても勇気づけられた。ただ、学びの内容が、年齢高い（オープンダイアログについて）初めての人も多く参加する会としては、少し盛り沢山過ぎたのかなと思った。対話がどのようなものかを、理解してもらうためには、全員が参加する一つ一つのワークの展開にある程度時間を取る、時間的制約のある中でそれが難しければ、まずは参加者に、見学中心の体験をしてもらい、(ワークの時間は少なくなっても)「面白そうだな！」と思ってもらえる進め方でもよかったかなと感じた。2πrの日常の活動の中で、継続的に、2回の研修会で学んだことを1コマずつ実践してみて、その上でまたこのような勉強会を持つことが良いかなと思った。

・2πr 家族会のための学習会として企画したにもかかわらず、出席が少なくて残念でした。
(学習会の)時間が足りないと思いました。

・2πrの人達が少ないのが残念です。ここで学んだことを他に生かせればいいですね

・2πr 会員の数が少なく残念。オープンダイアログの対話は「変えること」[治すこと]決定することではありません！！そのことが理解できました。

・ひとりぼっちの人が起こす事件が時々あります。精神疾患の人だけでなく孤立している人が会話できる環境を社会で作っていきたいです。引きこもっている人は出てこないの、家庭に訪問する形でのサービスを実現してほしい。

・色々な方のお話が聞けて、自分でも話をする事ができて、とてもうれしかったし、楽しかったです。OD、リフレクティングの spirit、世界観を大事にしていることが伝わってきます。またよろしくお願ひします。

・本日はありがとうございました。本当に貴重な、すてきな時間でした。また機会があればよろしくお願ひいたします。

・参加させて頂きありがとうございました。引き続きかかわらせてください。

以下はアンケートをまとめた感想です。

この学習会(グループワーク)に参加された方は、みなさんそれぞれに「対話の大切さ」「オープンダイアログの何たるかとその良い効果」などを実感された様です。なお同種の意見が複数あり、それらは以下の通りです。

- | | |
|----------------------------------|----|
| *当事者を入れたワークをやってみたい。 | 4件 |
| *ワークの時間が短くやや未消化、もっと長い時間があればよかった。 | 4件 |
| *もっと多くの2πrの会員の参加を望む。 | 3件 |

(文責 双田春枝)