



KSK 青い麦の会通信 令和 5 年 8・9 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

皆さま、猛暑続きのこの夏、いかがお過ごしでしたか。
9 月に入り、青い麦の会も活動を再開しました。また、お会いできますね。
学びの秋、各地で研修会等も開かれますので、お声を掛け合って参加しましょう。
と一緒に学びつつ、支えあいながら、前へと歩みを進めてまいりましょう。

9 月例会報告

心理勉強会第 3 回「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」

講師 井上雅裕氏 心理カウンセラー（カウンセリングルームそらいろ 代表）

2023 年 9 月 6 日(水) 13:30~16:00 出席者 24 名

意欲が低下するというのは心の中で何が起きているのか、そして、意欲が増えるというのは何が起こるのかを理解し、意欲が上がっていく流れをどうしたら作れるかを、沢山の事例を織り交ぜながら話してくださいました。

（講義の中には、いくつかのキーワードが出てきます。そのキーワードを追っていくと、理解が深まります。意欲 回復 変化 肯定的/否定的 感情 情報 理解 共感）



人が変わるためにはその人の意欲が大切といわれている。自身に回復したいという意欲があり、肯定的であると回復していく。しかし、なかなか回復しない状態の人には、自身の回復に対する感情が肯定的ではなくなっているという特徴がある。

では、回復しにくい状態の人はどうしたら意欲に変化が起こるのだろうか。何が起きたら意欲が無くても人は変わることが出来るのだろうか。

それは、周囲の人の接し方によってである。

今ある感情を尊重し、可能なら 1% だけ変化した感情で接すること。

人の感情は、その人が置かれた環境に影響を受ける。与えられた感情の方向に変化しつづける。ただし、変化量が大きいとかえって抵抗を生み、信頼関係が損なわれる。また、回復のために与える情報が正しい情報であっても、否定的な感情で伝えると否定的な方向にむいてしまう。

与える情報ではなく、与える感情によって人の育つ方向は決まるのです。

それでは、具体的にはどのようにすればよいか？ それは、コミュニケーションに以下の要素を加えてみる。あとは繰り返しの施行錯誤によって調整していく。

- ① 今の感情のままで寄り添いの姿勢で。 ② 今の感情よりも 1% プラスの感情で寄り添う。
- ③ 明るい未来展望にフォーカスする。（失敗にこだわらない） ④ 筋を通す…周囲の人間関係や生活上の問題解決に活用（人のせいにならない） ⑤ あらゆるトラブルにおける二つの心（与えた感情と子供が受けた感情）を分析する。 ⑥ 課題の分離…自分の問題と他人の問題と ⑦ 愛情を示す…これはすべての基礎 「あなたがそうならそれがいいね」

心の変化とは、まず最初に理解してくれる人がいる喜びを感じないと、その先へは進まないものです。理解し、共感したうえで、ほんの少しだけプラスの提案をし、受け入れられないなら否定せずそのままいいと伝えたと、このやり取りが肯定的な感情のままで終わります。やり取りの最後に残る感情がその人を育ててくれるのです。（まとめ 榎原）

8 月 活 動 報 告

- 初旬 月刊みんなねっと発送
- 1 日 じんかれん理事会
 - 4 日 逗子市自立支援会議全体会
 - 7 日 葉山町自立支援協議会全体会
 - 22 日 葉山町地域生活支援ネットワーク委員会

9 月 活 動 報 告

- 初旬 月刊みんなねっと発送
- 6 日 定例会
 - 7 日 会報発行
 - 11 日 葉山町障害者福祉計画策定委員会
 - 25 日 精神保健福祉サポートセミナー委員会

《 じんかれんコーナー 》



★NPO 法人じんかれん 2023 年度第 3 回理事会

2023 年 8 月 1 日（火）13:00~15:00 出席者 17 名

1. 県民の集い in 小田原 について
 - ・8 月 22 日（火）、講師・参加団体・実行委員がオンラインで打ち合わせをする。
2. 関東ブロック大会 第 3 回実行委員会報告
 - ・2024 年 11 月 14 日（木）川崎市高津市民会館
 - ・第 50 回県民の集いを兼ねて開催する。川崎あやめ会との調整をしながら準備。
3. 要望部会 令和 6 年度予算要望ヒアリング報告
 - ・要望に対する実現と進捗がないため、添付資料が従来のものであることは問題。
 - ・ヒアリング時間：共産党 1 時間、公明党 40 分以外は 30 分。時間が足りない。
 - ・「精神科特例」について話をしたが、県を通じて国に要望していくことは難しい。
4. 広報部会

- HP 家族会案内がまだ更新されていない単会は、資料を提出してほしい。
- HP「お問い合わせ」への相談は、相談員がメールで回答している。

5. その他

- 海老名 2πr(ニーパイアール)主催で、8 月 12 日（土）に、オープンダイアログ勉強会を行う。希望者は、会長に連絡してください。
- みんなねっと埼玉大会 「家族まかせにしない社会に」
日 時：10 月 14 日（土）全体会 15 日（日）分科会
会 場：Rai Boc Hall（市民会館おおみや）
参加費：会場参加 3000 円 オンライン参加 3000 円
個人で申し込んでください。参加費はじんかれんが負担。交通費は自己負担。
お問い合わせ：埼家連 048-825-7172（火～金 10：00～16：00）
- 県障害福祉課が行った「精神障がい者の医療費・生活状況に関する調査」について調査結果は、県 HP に報告書が掲載されている。課長からは、「来年度以降の施策に反映する」との回答を得た。



★じんかれん研修会のお知らせ

家族相談の意義とその対応 ～家族会が元気になるヒントになれば～

講師 公益社団法人 全国精神保健福祉会連合会(みんなねっと)

事務局長補佐 高村 裕子氏

相談を通し、同じ問題を共有する家族として寄り添う支援が求められています。

みんなねっとから高村裕子氏を招いて、家族相談についてだけでなく、家族会の今後についても考えていきたいと思えます。

日 時 2023 年 10 月 3 日（火）10：00～12：00

場 所 かながわ県民センター 304 会議室 横浜駅西口 徒歩 5 分

参加費 無料 定員 60 人（事前申し込みは不要です）

★第 49 回「県民の集い」in 小田原

「ピアサポートの輪を広げよう！

仲間があなたを支えます」

日 時 2023 年 11 月 11 日（土）12：30 受付開始

13：00 開会

13：30 基調講演 相川章子氏 聖学院大学 心理福祉学科 教授

14：30 シンポジウム シンポジストは 4 市からのピアの皆さん

16：00 閉会

場 所 小田原三の丸ホール 小ホール

参加費 無料（定員 300 名） ※要事前申し込み

会場内でのマスク着用をお願いいたします。

主催：NPO 法人じんかれん

共催：小田原 梅の会

◎参加ご希望の方は、小形 090-6126-2630 または 榎原 080-6620-2945 迄



セミナーのお知らせ

参加者募集中！

共に生きる社会を目指して 一緒に学びませんか
令和5年度 第27期 精神保健福祉サポートセミナー
心の病を理解するために 社会のつながりを求めながら

期 日 2023年10月11日（水）～12月13日（水）（全8回）
場 所 鎌倉市福祉センター（中央図書館となり）
受講費 3000円（講座初日に支払い） 募集数 20名
申 込 葉書・電話・FAXで 締め切り 9月15日（金）
申込先 〒248-0012 鎌倉市御成町20-21 鎌倉市社会福祉協議会
同封のチラシをご覧ください。
青い麦の会担当 宮杉 090-4053--9263



10月例会のお知らせ

当事者との交流会：映画「不安の正体」鑑賞と茶話会

2023年10月4日（水）13:30～16:00

今回の茶話会は、当事者の方たちをおよびして、一緒に映画を鑑賞した後、お茶を飲みながらおしゃべりをする交流会を開きます。

日頃、当事者の方の生活についてなど、聞いてみたいことがあると思います。質問に答えてくださいます。彼らも、家族に尋ねたいことがあるでしょう。会話がはずみますように。アドバサイザーとして、トントン工房の雨宮由美さんも同席してくださいます。

映画「不安の正体」～精神障害者グループホームと地域～ 監督 飯田基晴

近年、精神障害のある人たちのグループホームが、各地にできています。それとともに、地域住民による開設反対の運動も生じています。事業者が説明会を開催してもその声は収まらず、対立が深まるばかりです。

「施設コンフリクト」と呼ばれる、このような反対運動はなぜ起きるのでしょうか？ そして、精神障害者のグループホームとは、実際にはどのようなものなのでしょうか？ 反対住民の声と関係者の意見、グループホームに入居している方々の生活やインタビューを通して、その実像を見つめます。 上映時間 1時間15分

11月例会のお知らせ

高森信子先生勉強会

2023年11月1日（水）13:30～16:00

「続 穏やかに暮らすために “共に歩むってどういうこと？”」

どういうことでしょうか？ どうしたらできるのでしょうか？

沢山の事例を経験していらっしゃる高森先生が教えてください。

