

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

2023年10月号 第194号

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
定価 50円（会員は年会費に含まれています）

報告

●心理勉強会 9月15日（金）

講師 心理カウンセリングルームそらいろ代表
井上雅裕氏

「メンタルの調子の良い時と悪い時の心理状態」

- ① 子どもの調子が良くないとき、親は助言が主になってしまい、正論が中心となり、子どもの心理状態に則した助言ではなくなってしまう。一方、平穏な状態がしばらく続くと危機感が薄れ、再び問題が起きるまで様子見となってしまう。
 - ② その心理的背景として、子どもに本来やってほしいこと（学校、施設、病院に行くなど）が実現すると緊急度が下がり、一安心してしまい根本解決にいたらない。
 - ③ 日常的に子どもの心理状況を把握し、その健全な育成こそ本来すべきことで、それができるようになれば解決に向かう。
- 理解と共感、全人格的なコミュニケーションが前向きな気持ちを起こさせる。**

〈Q&Aから〉

- ・認知症と統合失調症の違いは？
- 認知症：生きる力の低下
統合失調症：ストレスに対し生きようとする反応
- ・幼児退行が見られる時は？
- 精神年齢を認める。安心すると次第に治る。
- ・元気になる秘訣は？
- 短期的回想療法 今日、今週、今月の楽しかった事を思い出すとドーパミンが出て回復する。
- ・右脳を鍛えるには？
- 遊ぶこと、音楽を聞いたり風景を見るなど。

●じんかれん主催

2023年度 家族相談員養成研修 10月3日

「家族相談の意義とその対応」

講師 みんなねっと事務局長補佐 高村裕子氏
全国的な会員の高齢化、コロナ、新会員減少等でみんなねっとの会員数は減少し、2022年度は1000人余（2011年度1300人）。もはや家族会は必要ないのだろうか？平成29年の全国調査では、家族会は必要で家族相談は家族会に入るきっかけになる事が示されている。

家族相談の意義

- ・支え合いの関係：同じ体験者だから理解、共感できる
- ・対等な関係：希望が得られる

相談の基本的な姿勢

- ① 否定も評価もしないで話を聴く=傾聴 80%
 - ・相手の話を熱心に真剣に聴く 《心の耳で》
 - ・相手が話したいことを聴く
 - ・悩みをともに考える
- ② 相手の気持ちを受け止める=共感・受容
 - ・とことん相談者の立場に立つ
 - ・相談者の感情や思い、おかれている現状をありのまま受け入れる
 - ・「良い」、「悪い」の判断をしない

相談を始める前に理解しましょう

- ・相手が不安と心配な気持ちでいる事
- ・その状況の中で勇気を出して相談されている事

相談のはじまりでは

- ・ねぎらいの言葉をかけましょう
「良くご相談下さいましたね」
「気を楽しませてお話し下さいね」など
- ・焦らずに「待つ」ことも大事
相手が話し始めるのを待つ事が信頼につながります

ちょっと気にとめてほしいこと

- ・自分の体験はあくまで一例として伝えましょう
良い体験でも押し売りに気をつけて
「参考までに」「うちの場合は〇〇でした」など
- ・相談員はアドバイザーではなく「仲間」です
対等な仲間として傾聴、共感、受容を

相談の進め方

- ・必要としている正確な情報を提供しましょう
病気や障害について偏見のない知識
本人・家族のおかれている状況への配慮
福祉サービス、関係機関等の社会資源の情報も
- ・相談者、相談内容の秘密厳守=守秘義務の遵守
個人情報の取り扱いに気をつけて
- ・関係機関や支援者と連携しましょう

傾聴・共感・受容だけじゃ、満足されない!

- 第1の共感(シンパシー)=気持ちを一つにする
同じ家族という立場から気持ちを理解できる
- 第2の共感(エンパシー)=気持ちを一つにできない
全く同じ経験をしてはいない

共感的に理解する

- ・相手の立場に立って考える
- ・理解しようとする
- ・状況や気持ちをイメージする
「お気持ち良く分かります」「大変でしたね」など
ねぎらいの言葉を添えて伝えましょう

傾聴・共感・受容だけじゃ解決できない!

困難事例への対応

- ・共感的理解を持って粘り強く相談を続ける
- ・一人で抱え込まずに周囲に相談しましょう

相談だけでは解決できない

- ・様々な支援者、関係者をつながりましょう
客観的な視点が解決のヒントになる事も
- ・日頃から支援のネットワークを構築する

講師の高村裕子氏はみんなねっと設立当初から事務局、相談員として関わって来られた方。
この日は、相談を受ける時に最も大切な要点を、
分かりやすくお話して下さり、沢山の質問にも丁寧
に答えて下さいました。湘南あゆみ会からは
8名が参加しました。



●第15回全国精神保健福祉家族大会

みんなねっと 埼玉大会

「家族任せにしない社会に」

2023年10月14日(土)~15日(日)

Rai Boc Hall(市民会館おおみや)で開催
されました。

第1日目全体会

基調講演「ケアラー支援を進める社会に —法制化・条例化・地域作り—」

講師:日本ケアラー連盟代表理事 堀越栄子氏

2010年6月 日本ケアラー連盟を発足。そのき
っかけとなったのは、「娘が精神疾患と診断され、
世話は家族に任されている。でも、家族への助け
は何もない」という友人の一言だった。その後全
国2万世帯の実態調査を行ない、ケアラー支援の
実践的な支援策を学ぶためにイギリスの訪問調査
等を行った。

実態調査から分かったこと

- ・多様なケアラーの存在 ・ケア負担の重さ
- ・ケアストレス 過労 ・就学、就労への影響
- ・社会的孤立 生活、将来不安 ・人間らしい生
活の破壊 ・ヤングケアラーはケアしている
という自覚がない

日本では介護は家族がすべきという認識のもと、
ケアラーやケア支援についての社会的認識が弱く、
ケアラーについての法令上の定義もない。

2020年3月、全国で初めて「埼玉県ケアラー条
例」制定

基本理念「ケアラーの支援は全てのケアラーが個
人として尊重され、健康で文化的な生活を営む事
ができるように行われなければならない」

「そうした生活を営む事ができる社会を実現する
ことを目的とする」

千葉県は中核地域生活支援センター連絡協議会
がケア役割以外の側面を支援し、ヤングケアラー
がライフチャンスを持てるように支援環境を整え
ている。助けてもらう自立という選択肢があつて
も良い。

2023年3月末までに18自治体でケアラーやヤ
ングケアラーを支援する条例を制定し、国に対し

法制化を要望している。それらの自治体では実態調査、広報・啓発、専門職や市民の研修、相談支援窓口の設置などが進んでいる。

イギリスでは2014年にケア法を制定。家族全体を支援し、ケアを必要とする人ごとに対応している。日本では北海道栗山町が最も進んでおり、ケアラー支援専門員を配置、集えるサロンもある。互いが信頼出来る存在に、信頼できる大人になる。

特別講演「障害者権利条約と家族支援」

講師:やどかりの里理事長・日本障害者協議会常任理事 増田一世氏

やどかりの里では現在約300人の当事者が地域で生活している。親も子も人生を自分で選択し、自分なりの働き方を自分で考え見つけて良い。家族の実態調査から見えてきたことは・専門職の養成・地域の健康・訪問支援・レスパイトなど。

1. 障害者権利条約が示すこと

障害のある人が同年代の市民と同等の生活を送ること、必要な支援を受けることはその人の権利であり、暮らしやすい社会の実現を求め、制度などを整えるだけでなく、一人一人に必要な配慮(合理的配慮)を求めている。

2. 家族依存からの脱却

日本では本来社会の責任で行うべき事を家族が肩代わりする状態が長年続いている。2022年9月に国連の障害者権利委員会は、日本が障害者権利条約に沿った政策を行っているか、障害のある人の実態はどうなっているかを審査した。その結果、国連から出された勧告は、保護者のもと、実家で生活している人たちが、暮らしの場や誰と暮らすかの選択ができていないと指摘。親から独立できる環境を求めることは権利であり、締約国の責任である。

3. 改革を求められる日本の精神科医療

国連勧告は日本の精神科医療を厳しく指摘し、強制的治療や閉鎖的処遇がなされている日本の精神科医療の抜本的改革を求めている。また、家族に重い負担をかけ続けてきた医療保護入院も廃止すべきとしている。家族も自分自身の選んだ人生を歩むことは大事な権利であり、そのためには、今の家族依存の障害者支援の仕組みから脱却しなけ

ればならない。

第2日目 分科会

第1分科会「ケアの脱家族化を考える」

～本人と家族双方の自己実現をめざして～

第2分科会「精神保健福祉手帳2級所持者まで福祉医療の対象に」

～重度障害者医療費助成制度の対象拡大にどう取り組むか～

第3分科会「自立の多様性を考える」

～就労だけが自立じゃない。自分の力で歩むプロセス～

第4分科会「これからの家族会」

～工夫し活動する様々な家族会から学ぶ～

第1分科会報告

「ケアの脱家族化を考える」

～本人と家族双方の自己実現をめざして～

日ごろ家族は、当事者の症状や生きづらさ、居場所や生活などを支援しその不可解な症状に寄り添い、介護者の役目を疑問なく受け入れ、またそんな私たちを取り巻く社会は、一蓮托生として良くも悪くも認識されています。その中で私たちが頼りにする公共の福祉は、何を根拠にどこまでどうやって尽くして行けるのか、要求できるのか。日本国憲法第25条で「すべて国民は、健康で、文化的な最低限度の生活を営む権利を有する」とあり、これを根拠に国会によるさまざまな立法、予算付けによる運用が行なわれる。その施策の中で医療資源が確保され、家族は当事者に対し義務的無償の介護者と見なされている。公共の福祉の要素として、当事者はもとよりそれをケアする家族にも生活を犠牲にしている介護の現実に目を向けて、当然の権利として支援されるように理解を深め活動し実現を目指す。父、兄弟が精神を患う中、家族をケアしそして自身も自己実現に奮闘し今があるという実話がありました。無いものねだりとあきらめず、本テーマを真剣に考えている有識者や当事者、埼玉県他全国の数自治体は条例化し、これに取り組んでいる。権利の実現は誰かがやってくれるものではなく、私たちが当事者であること、改悪による侵害や、

より良い立法のアンテナは自ら磨き上げ続け、仲間の声を集め大きくして提言していくことである。

第2分科会報告

「精神保健福祉手帳2級所持者まで福祉医療の対象に～重度心身障害者医療費助成制度の対象拡大にどう取り組むか～」

大変参考になった2つの県の取り組みを報告します。

1. 奈良県の取り組み

- ・県が実態調査を行ない、マスコミが大きく取り上げ報道してくれた。
- ・家族会だけでなく、当事者、支援者と共に生活実態を訴える運動を行った。
- ・県内12市の各市長に面談。当事者が困っている実態を訴えてくれた。
- ・名称が「精神障害者医療費助成制度」となり他障害とは別の名称になったが2級まで拡大した。
- ・5町1村が3級まで拡大した。

2. 茨城県の取り組み

- ・当事者の体験発表を毎年行っている。
- ・現状の実態を示すデータを種々揃えて、県政に関わる議員を対象に勉強会を行っている。
- ・関係団体(精神保健福祉士会、社会福祉士会、障害者施設協会、当事者会)との連携を強化。
(まとめ 檜垣、谷田川)

これからの予定

◎11月11日(土) 13:00～16:00

「第49回県民の集い」in 小田原
ピアサポートの輪をひろげよう
仲間があなたを支えます

会場は新築なった小田原三の丸ホールです。

皆様こぞってご参加下さい。

申し込みは湘南あゆみ会でまとめて行ないますので、10月30日までにお知らせ下さい。

交通費は湘南あゆみ会で負担します。

申込先 湘南あゆみ会 090-3519-8692 谷田川
個人で申込む方はじんかれん 045-821-8796
(火・木10時～16時)まで。

当日、申込みなしで参加することも可能ですがその際は谷田川までお知らせ下さい。

◎11月17日(金) 13:00～16:00

進捗管理型心理勉強会

講師 心理カウンセラー 井上雅裕氏

会場 ひらつか市民活動センターB会議室
どなたでも参加できます。心病む方の心理状況を推測し、対応を学びます。

◎12月19日(火) 13:30～16:30

SST勉強会

講師 高森信子氏

会場 ひらつか市民活動センターA会議室
温かな愛が当事者の心を開きます。愛のある対応を学びましょう。

投稿 「心理勉強会に参加して」

心が健康的に過ごせる時は左脳と右脳がバランス良く働いている時です。左脳は簡単に言うと学習によって得られた知識、右脳は自然・芸術文化・人とのふれあいなどで得られた五感と想像力の知恵。左脳が働き過ぎると一般論や先入観で弱い人を攻め、知識が及ばない事には無関心となる恐れがあり、右脳が働くと直感や想像力で相手の心理状況を察し、気づきと気遣いにより良好な人間関係が築かれます。私の息子は「知識と知恵のバランス感覚は交通事故に遭わないための予測運転と同じだ」と言います。精神に障害を持ったことは不運ですが、不幸と思わず、多様で自由な感覚を持った人生を歩いて行きたいと思います。(倉鹿野記)

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

- | | | |
|-----------|-------------|--------------|
| 10月28日(土) | 11:00～14:00 | サロン |
| 参加費 | 200円 | 福祉会館いこい室・調理室 |
| 11月11日(土) | 13:30～15:30 | お茶会 |
| 参加費 | 100円 | 福祉会館いこい室 |
| 11月18日(土) | 13:30～15:30 | 定例会 |
| | | 福祉会館第3会議室 |
| 11月25日(土) | 11:00～14:00 | サロン |
| 参加費 | 200円 | 福祉会館いこい室・調理室 |