



KSK 青い麦の会通信 令和5年10・11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：0467-46-721

皆さま、この会報がお手元に届くころは、紅葉がちらほらと目を楽しませてくれるようになっていることと思います。今号は、会員の方のお声がたくさん載っています。

お茶でも淹れてゆっくりとお聞きください。



10月例会報告

当事者との交流会～ピアサポーターを迎えて

2023年10月4日（水）13：30～16：00 鎌倉市福祉センター 福祉団体活動室

当日は予定されていた「不安の正体」の上映が出来ず、ピアサポーター3名の方に家族会の会員から質問し、それに答えて頂くという形で始まりました。

※ピア＝仲間 ピアサポーター＝仲間を支える人

まずピアサポーターになったきっかけについて語って頂きました。

Y.S.さんはご自身が乳がんになった時、がん患者仲間のピアサポーターに支えてもらった経験から、自分も人を助けたいと思ったそうです。うつ病を患っている自分にとって精神疾患の方を助けるピアサポーターが向いていると思ったそうです。

他のお二人も自分たちの病気のことを広く知ってほしいし、色んなことを改善して行ってほしいという気持ちでピアサポーターになったそうです。

ピアサポーターの活動の場としては、とらいむ・葉山アットホームトントン・自助団体などで、講演会、ピアサポーター研修会、交流会など、ボランティアとして活動されています。ほとんどの場合、支援者が関わらないで当事者だけで活動しています。例えば葉山社協に当事者で活動のための助成金の申請をします。（ピアスタッフは有償です）

ピアサポーターとしてではありませんが、当事者自ら行動した例を挙げてくれました。逗子のカモミールでは、長い休みの間（年末年始の休み）に体調を崩しやすいというメンバーの声を聞いて理由を探っていくと、人と会わない、ずっと寝ている、だから具合が悪くなるということがわかり、そのことをスタッフに話して、お雑煮会をやりたいと相談し、お雑煮作りを実現したそうです。当事者だけで、やりたい事、やった事がないこと、自分一人ではやれない事やってみようと2～3か月に一度、メンバーで考えてやっているそうです。（グループでクレープ屋さん買い食い・散歩・病気についてもっと知ってもらえる冊子を作る・映画の上演など）

それから、A型B型事業所について質問が来ました。

A型は最低賃金が補償されて給与として出る。B型は以前は作業所と呼ばれていたもので、工賃が出る。その点が違う。それぞれの事業所によって、仕事の内容が色々あり、自分に合ったものを選んでいけばよい。

実際にA型やB型事業所などで働き始めた時、働こうではなく、やらなきゃやらなきゃという気持ちが先行して失敗する。私できるもん状態で、自分に出来ないのに出来るという変な自信がある。そういう時に色々アドバイスされても余裕がないので、聞けないし、反発するだけ。自分でやってみて、失敗して、自分でわかって納得しないといけない。失敗して、傷つくのは自分、そして自分に返ってくることを自分で受け入れるという「底つき経験」に至る。あの時の底つき経験があるから、今の自分がある、或いはあそこまで無理をしてはいけなそう思える。色んな経験をすることで打たれ強くなったそうです。それから余程の危険（道路に飛び出すなど）がなければほっといてよいそうです。

それから幻聴についてお聞きしました。

S.S.さんは発症時はわーという感じでたくさん聞こえていたそうです。今は、現実の人の声と幻聴を区別でき、寝る前に聞こえてきた時は、幻聴さんまた今度と言うと消えていくそうです。

Y.S.さんはご主人が統合失調症で、調子が悪くなると人がいないのに英語で何か話し続けるそうです。そういう時は頓服を使ってしのぐそうです。

A.S.さんは発達障害ですが、その人にとって幻聴は現実のものだと周囲の人が認識してあげる知識や見方が大事で、周りの人の受け止め方で良い方になっていくという話をしてくれました。



それに続いて回復についても話されました。

3人に共通して話されたのは余裕が出てくると状態が良いということでした。

体力がついてくる。生活リズムが整う。服薬が減ってくる。親と距離を取る、離れる。ほっとできる時間を持つ。状態が悪い時は入院も選択肢の一つと考えて、雑念がない静かな環境で休むのもよい。

防災については。体育館での避難生活は無理。騒がしい音で感覚が過敏な当事者にはつらい。

緊急連絡について、精神科救急医療情報窓口 電話：045-261-7070 平日 17:00～翌朝 8:30（翌朝 8:00 まで受付） 土日祝日 終日（平日朝 8:00 まで受付）

最後に、健康な人が普段当たり前前にしていることが、当事者にとっては当たり前ではないんです。この言葉に、病気のことを知ってほしい、当事者への理解を深めてほしい、そして生きやすい社会にしていきたいという思いを感じました。（T.K.）

感想

今回の例会で学んだことは、一つは、「ピアサポーター」という言葉の理解です。今まで聞いたことが無かった言葉でした。当事者の立場で養成研修を受け、障害者が住んでいる地域での支援体制づくりに参加している人がいることです。障害者は日頃、ピアサポーターの方々にも支えられていることが分かりました。

もう一つは、今回参加された 3 名のピアサポーターの方の体験談です。障害者特有の生きづらさや悩みを、分かりやすく丁寧に話してくださいました。障害者の家族として思わすうなづいてしまうことも多くありました。今後の日常生活を送るにあたって、大変参考になりました。当事者でなければわからない心理状態を詳しく話していただきありがとうございました。（M.S.）

ピア（仲間）サポーターとして、自身も障害を抱えながら、当事者をサポートする活動を行っている 3 名の方々をお迎えしてお話を伺いました。

皆さんは入院経験、家族の障害（ヤングケアラーとして）、がん手術、結婚など、それぞれの経験を活かしながら自身の自助活動として、仲間達の悩み事や支援を行っています。

① 精神科病院への訪問活動

自身の病気やリカバリー体験を語ること。

② 普及・啓発活動

精神障害について、理解や支援が充実するように地域での集まりなどに出席して、意見を述べたり、当事者としての体験を話すこと。

③ 勉強会、交流会の開催の参加 県主催の研修会参加等

ピア活動の拠点は、鎌倉市では地域生活支援センター”とらいむ“で、当事者が主体となって活動しています。ピアサポーターは障害がある当事者にとって、同士であり一番身近に感じ共感できる存在だと思います。

人間関係や仕事を通じて、またピアサポーターとしての多くの人と出会いがあり、経験を積むことにより気づきがあり、成長していく事を知りました。当事者の成長は、家族にとっても大きな喜びだと思いました。（A.K.）



11 月例会報告 感想

高森信子先生勉強会「続 穏やかに暮らすために “ともに歩むってどういうこと？”」
2023 年 11 月 1 日（水）13：30～16～00 鎌倉市福祉センター 福祉団体活動室

高森先生のお話をお聞きするのは 2 回目です。

今回の学習会では、参加者の今悩んでいること、どのようなことで努力しているかを全員が書き出し、先生からひとり一人に丁寧なアドバイスを頂きました。

なかでも先生の「病気をいじってはいけない 今を認める」「共感する」「ただ一緒に歩む」というアドバイスを聞いて、現在の息子を丸ごと愛することだと思いました。参加者の努力している行動に対して全員が拍手し、温かい励みになりました。

そして、先生から眠れる方法を教えて頂き、今晚も息子の背中をさすって「おやすみ～」と声をかけています。（N.M.）

高森先生が読み上げる一人ずつの心の内を伺い、それぞれの家庭でのエピソードを思い浮かべ、みんなで一緒にエールの拍手を贈りあいました。沢山の味の涙を知っている、支えあえる同志がいる！と思うと、改めて家族会に入会して本当に良かったと心から思った一日でした。（N.O.）

第49回「県民の集い」報告 「ピアサポートの輪を広げよう 仲間があなたを支えます」

2023年11月11日（土）13:00~16:00 小田原三の丸ホールにて

講師の相川章子先生（聖学院大学）による、ご自分の精神科通院の体験からピア研究に至る基調講演があり、そのあと、先生と7人のピアの方々が登場しシンポジウムが開かれました。皆さん、ひとり一人それぞれに苦しい時期を乗り越え、今は、様々な形でピア活動が続けながら自分自身も支えられていると、語ってくれました。皆さんの真実の声を聴き、会場には深い感動が広がりました。

10月活動報告

初旬 「月刊みんなねっと」発送
11 精神保健福祉サポートセミナー
18 精神保健福祉サポートセミナー
25 精神保健福祉サポートセミナー
30 精神保健福祉サポートセミナー
30 葉山町地域ネットワーク委員会

11月活動報告

初旬 「月刊みんなねっと」発送
8 運営委員会
11 県民の集い in 小田原
14 会報発送
15 精神保健福祉サポートセミナー
29 精神保健福祉サポートセミナー
29 同上 家族体験談発表

12月例会のお知らせ

クリスマスリースを作りましょう！

日時：2023年12月16日（土）13:00~15:00

場所：葉山トントン工房 作業室

フラワーアレンジメントの先生が教えてください。クリスマスが終わったら、お正月用にアレンジすることもできるリースです。

費用：実費3,300円のうち、ご本人負担は2,000円

申込：12月5日迄に、湯原さん 0467-46-6801 090-6199-8073 まで。



新年会のお知らせ

御代川のお弁当を頂きながら、新年の思いを分かち合いましょう。お菓子と温かい飲み物を用意します。

日時：2024年1月10日（水）12:30~16:00

場所：鎌倉福祉センター 第3会議室

会費：2,000円

申込：1月5日迄に、湯原さん 0467-46-6801 090-6199-8073 まで。

新入会員ご紹介

古関浩子さん	鎌倉市	2023.9 入会
田口美砂さん	逗子市	2023.9 入会
土屋佐和さん	逗子市	2023.10 入会

