

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 12 月号 第 196 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

報 告

11 月 17 日 心理勉強会

11 月のサロンあゆみは心理勉強会を行ないました。初めて参加された方 1 名
テーマ「日常会話をちょっと変える事で病気の方の認知を修正する方法」

病気が長引くと、本人も家族も頑張ろうという意欲がだんだん低下し、諦めが強くなりそれがストレスとなる。

状況に変化が起きない理由

- ・本人にとって受容された感が薄いこと
 - ・家族の関わりがすべきことに集中し、行動管理が強くなる（例：通院、服薬、散歩、など）。
- その結果、好ましくない状況が続くことになる。本人の行動の裏側にある心理は、“関わってほしい”。

会話の際の言葉の選択を少し変えてみる。

相手の心に素直に届く言葉

自己肯定感が出るような言葉

- ・今日は何にもしなかった⇒ゆっくり休めたね
- ・自分には価値がない⇒価値がないと評価しているけど今に見つかるかも。
- ・将来が心配だ⇒ダイジョウブ 生活保護があるから。

など、普段使っている言葉をちょっと変えるだけで、感情の変化が生まれてくる。会話のテクニックだけで状態を改善するのは難しいが、相手の気持ちへの理解が加わると有効的。

〈Q&A から〉

- ・無理にポジティブな言葉をかけようとしなくてよい（ムリポジ）。持ち上げようとしすぎない。
- ・追い詰めないで気分良く過ごせるように。

- ・怒りをぶつけられたときに効果のある態度は“悲哀”。「勝つ」より悲しそうに部屋を出る。
- ・毎日正しい情報を言われ続けたら、反発、憎しみ、暴力となる。好きにさせてあげて死が早まることがあっても受け入れる。
- ・老々介護は下がっていく現実を認め、ユーモアで受け入れる。
- ・治りにくい人は少しの改善では認めない人。
- ・睡眠薬による睡眠はレム睡眠がなくなり、薬が切れたときにパッと目が覚める。
- ・人の悪口を言えるのは良い傾向。
- ・死生観をベースにした向き合い方もある。
- ・トラブルが発生したとき、自分の感情が冷静になってから振り返りを行なう。

〈今日の感想〉

- ・参加の度に勉強することができる。
- ・心が洗われたような気持ちになった。
- ・この 180 分間で自分が変わった
- ・悩みは多いがユーモアを持ってやっていけたらと思う。
- ・死生観をベースにトラブルに関わると生き方が変わってくる、との言葉は考えさせられた。
- ・相手の気持ちを考えて言葉を選ぶ。希望が持てた。
- ・精神疾患は感情障害であって行動障害ではない、という言葉が心に残った。
- ・政治の世界の人に病気のことをよく知ってほしい。



平障連と平塚市民児協・心身障がい者部会との情報交換会が行なわれました

11月24日 平塚市中央図書館3階ホールにおいて平障連（平塚市障がい者団体連合会）と平塚市民児協（民生委員児童委員協議会）心身障がい者部会との情報交換会が行なわれました。

テーマ 災害時の支援について

出席者 平障連 8団体より24名

民児協 市内各地区より25名

平塚市福祉総務課より8名

湘南あゆみ会の出席者 倉鹿野 曾我 柳川

民児協・心身障がい者部会の令和5年度取り組みの方向性について

「障がい者支援制度等の研修や施設見学 障がい者団体との懇談会など支援者に寄り添った活動に取り組む」。

平塚市から「障がいがある人たちのための防災&支援ガイドブック」を各団体に3冊配布する。

平障連からは8団体（視覚障害者協会 肢体障害者福祉協会 手をつなぐ育成会 聴覚障害者協会 腎友会 湘南あゆみ会 肢体不自由児者父母の会 自閉症児・者親の会）が出席し、障がいの特性や日常生活の中での困りごと、地域社会や民生委員へ求める配慮等について情報提供した。

- ・障がいの特性で避難所に行くこと自体が大変な人
- ・避難所に辿りついていてもストレスから留まらない人
- ・医療体制（人工呼吸器 透析器 医薬品など）の不足
- ・家族が抱える支援の大変さ など。

〈出席者の感想〉

・今回の情報交換会では様々な障害を持つ人たちの情報を知ることができ有意義だった。地域の繋がりが希薄な今、日頃から公的な支援にどんな物があるか知っておくことが必要。地域の包括支援センターは身近な存在である。

・民児協の人たちは障がいの特性を理解しようと熱心にメモをとっていた。その協力的な姿から公共機関、福祉支援と繋がっていくのでは・・・と期

待が持てた。民児協の役割について深く知ることができ有意義な情報交換会だった。

・話し合いの大切さを実感した。今回の情報交換会ではネットや書面では得られない体温を感じた。障がいを抱える家族が地域の支援体制を知り、どれか1つに繋がれば次々と繋がっていきけることを知り安心感も得られた。多くの人に平障連の活動や地域の支援体制を知ってもらい、共生社会が発展することを願う。

（報告 倉鹿野 曾我 柳川）



令和5年度第2回平塚市障がい者自立支援協議会が開かれました

10月30日 平塚市役所410会議室

主な議事内容

1. 日中サービス支援型共同生活援助ユミトの事業実施状況

令和4年12月1日開所

世話人：日中8人 夜間2人

生活支援員：日中8人 夜間7人

定員：共同生活援助9人 短期入所1人

利用状況：身体8人 知的6人 精神0人
難病0人

- ・ボランティアがコロナで少ない
 - ・話し相手のボランティアが嬉しい
 - ・卒業後の行ける場所として期待（平塚支援学校より）
 - ・同じような事業所が少なく貴重な存在
2. 平塚市障がい者福祉計画（第7期）
平塚市障がい児福祉計画（第3期）
施設から地域への移行に関して実際には施設入所者が増えている
3. 基幹相談支援センター（障がい福祉課内）
障がいの種別によらない総合的な相談受付
令和6年1月開所目標
4. 地域課題について

（報告 與野）

これからの予定

●12月定例会 SST 勉強会

12月19日（火）13：30～16：30

ひらつか市民活動センターA 会議室

講師 高森信子先生

90歳を過ぎてもますますお元気で全国を飛び回っておられる先生は、豊富な事例から示唆に富んだお話をさせていただきます。個人的な相談にも適切なアドバイスをさせていただきます。

どなたでも自由に参加できます。

初めての方大歓迎！

●2024年1月サロンあゆみ 心理勉強会

1月19日（金）13：00～16：00

ひらつか市民活動センターA 会議室

講師 井上雅裕 氏

当事者の言動からどういう心理状態にいるのかを推測し、対応の方法を考えます。

●2024年1月定例会

新年バス旅行（日帰り）

日本平夢テラスで富士山を眺めよう！！

日 時 2024年1月23日（火）

行き先 日本平 久能山 静岡浅間神社

集合時間 午前8時30分

集合場所 平塚駅南口農協ビル前

募集人数 30名

参加費（昼食代込み）当事者 2000円

家族 3000円

申込先 080-5005-0779 曽我まで

申し込み締め切り 1月14日（日）

当事者の方は障害者手帳をご持参ください。

当事者の皆様、ふるってご参加ください！！

（当日の朝、万一体調不良で参加できない場合はご連絡ください。）



〈旅行行程表〉

平塚駅南口 8：30＝足柄 SA 休憩＝日本平
夢テラス 11：10～11：50＝レストラン月日星
（駿河御膳の昼食）12：00～12：50＝日本平
山頂駅 13：00～14：20（ロープウェイで久能山
東照宮）＝静岡浅間神社 14：50～15：20＝
駿河湾沼津 SA 休憩＝平塚駅南口 18：00

●2024年2月定例会

平塚市障がい者団体連合会結成

50周年記念行事

「記念講演と沖縄民謡のしらべ」

日時 2月18日（日）13：00～16：00

会場 平塚市中央公民館 大ホール

講演 『災害時も日常も安全安心な「地域共生
社会」を目指して』

講師 鍵屋 一氏

又村 あおい氏

沖縄民謡のしらべ さきぬまシスターズ

皆様のご参加をお願いします。

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

12/23（土）11：00～14：00 サロン

福祉会館調理室・いこい室 参加費 200円

2024年

1/13（土）13：30～15：30 お茶会

中央公民館 3F 和室 参加費 100円

1/20（土）13：30～15：30 定例会 福祉会館

1/27（土）11：00～14：00 サロン 会場未定

今年もあと半月、ひとつでも多くの笑顔の
花が咲きますように～～～。

