

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

2024年1月号 第197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

12月定例会 SST勉強会

12月19日（火）今年度2回目のSST勉強会をひらつか市民活動センターにおいて行ないました。参加者19名 初めての方4名

この日は初めての方が多かったことから、SSTとは、家族との関係について、などのお話がありました。要旨を記します。

SSTとはソーシャルスキルズトレーニングの頭文字で受信・処理・送信のトレーニングをいう。総じて日本人は送信が苦手である。

かつてこの病気の人には、不思議な力を持つ人として崇められた時代、反対に魔女狩りにあった時代、遺伝が問題とされた時代、母原病と言われた時代があった。元々、神経が敏感に生まれついた人なので、家族が勉強をして対応を学ぶ事により、再発率を下げる事ができる。

〈対応の仕方について〉

伊勢田堯先生の言葉：精神疾患は治そうとするとかえって悪くなる。病気の部分をいじるのではなく寄り添ってあげることが大事。

バザーリアの言葉：狂気は周囲の状況によって引き起こされた現象であり、脳の中に狂気があるのではない。ストレスを与えない環境におけば良くなる。病院や家族が軋轢になることが多い。「自由こそ治療だ」と人々を病院から解放した。

オープンダイアログ：開かれた対話 平等な会話を続けることで、薬なしで5年後には80%が回復したという報告がある。

生まれつき神経が敏感なために障害という重荷を背負っているために働けない。そのために障害年金を受給できるので、3万円を食費として家に入れるよう本人に勧めてほしい。

謹賀新年



佳い年になるように希望を持って
前進しましょう！！

2024年（令和6年）元旦



生きているだけで立派です！！

アントニオ猪木の言葉「花が咲こうと咲くまいと生きてることが花なのだ」

〈健常者の兄弟がいる場合〉

病気の兄弟に親を取られて寂しい思いをしている人が多い。両方の兄弟に「大事な子どもだよ」と伝えてあげましょう。

〈本人の気持ちを分かってあげましょう〉

例1 1日かかってやっとご飯が炊けたと喜んでいるお姉さんに対し「30にして遅いんだよ」と弟が言った途端、お姉さんは「ギャー」と叫んで包丁をテーブルに突き刺した。

例2 東日本の大震災の1ヶ月くらい後に医者にかかった女性は「日本中が1ヶ月大騒ぎをしているが自分は20年間誰も助けてくれなかった」と言った。これに対して医者は「比べる物が違うんだよ」と。

上記2例とも本人の気持ちを分かっていない。

「の」の字の哲学が必要。本人の言った言葉をそのまま反復して「の」をつける。同じ言葉を繰り返すことで安心する。次に共感の言葉。自分の考えは最後に言う。

〈お困り事 Q&A〉

1 絶縁すると家を出て連絡がつかない。

A 親が自分の考えを押しつけ、苦しさに対する共感が少ない場合、家出をするケースが多い。どこかで生きていると信じて静かに見守る。

2 幻聴で大声を出す。防ぐ方法は？

A 不安・孤立・過労・不眠が続くと幻聴が起きる。防ぐのではなく、周囲が怖がらないようにして叫ばせた方がよい。何がストレスなのか聞いてみる。

3 娘2人が発病。親はどうしてあげたら良いか。

A 生まれつき敏感なので家を安心できる場にして話を良く聞いてあげる。何も言わないときは声かけだけにして返事を期待しない。

4 家族間の感情が高まっている場合

A 怒りがたまっている時は見えないところでストレスを発散する。兄弟の場合はある程度距離を持ち、「親でなくてご免ね」と。親の場合は「神様でなくてご免ね」と。

感想 「精神疾患を持つ方たちの体験発表を聞いて」

去る12月13日 茅ヶ崎市民文化会館小ホールにおいて、県精連（神奈川県精神障害者地域生活支援団体連合会）主催による「ハートメッセージ2023 in 茅ヶ崎」があり参加しました。

7人の方から体験発表がありましたが、皆さん大変な時期を乗り越えてきた様子がよく分かり、今も挑戦し続けている日々を語ってくださり、その努力に頭が下がり心から応援しました。

Aさん：うつ病を発症し自殺未遂をしたとき、自分のために涙を流してくれた人がいた。命を大切にと言われ、二度と自殺しないと決意した。

Bさん：作業所が好きで週に5日、病院から通所。念願のグループホームに入れたが、手が震えるという難病を発症。この日は不自由な手で三線の演奏と沖縄民謡を披露。

Cさん：統合失調症を発症し、自分が何で統合失調症になったんだろうと落ち込んでいたとき、家族が「大丈夫だよ」と寄り添ってくれた。両親はいつも味方になってくれる。クリニックの医師は「よく来たね。ゆっくりやっ行ってこうね」と云ってくれた。

Dさん：職場の上司からパワハラを受け統合失調症に。父は癌で他界。その後母も死亡し作業所に通いながらグループホームで一人暮らしをしている。大谷翔平の姿に励まされている。

Eさん：スリランカ人 大臣のボディガードをしていたが、テロリストの居場所を通報したことから命を狙われるようになり、2002年日本に。難民申請が許可されず収容所に入れられうつ病になった。日本政府の退去命令に不服申請をして判決を待っている。この20年無駄だった。

Fさん：双極性障害 海上自衛官の時、バイクに追突され、自衛隊中央病院に何度も入退院をした。退官後、訪問看護、ヘルパーを利用して暮らしている。若者の手本になるように生きたい。

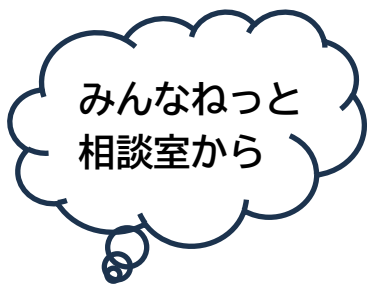
Gさん：高校中退後、いくつもの海外の国へ行った。不安感、不潔感、過呼吸になり帰国。その後酒浸りとなり家族に見放され、双極性障害、統合失調症を発症。作業所の職員と一緒に医者へ行き、

薬を飲むようになり恐怖感がなくなって外出できるようになり2年前結婚した。今は一人ではない安心感がある。

最後には、ほっとステーション平塚の音楽サークルによるバンドと歌のアトラクションがあり、素晴らしい歌とリズムに会場がコンサートのようになり盛り上がりもっと聞きたくなるほど素晴らしい演奏でした。

このような素晴らしい会を開くことができた事は、当事者の皆さんにとって大きな自信に繋がった事でしょう。ステージに全員集合した皆さんに大きな拍手を送りました。

(T. S Y.Y 記)



「家族会での わだかまりを越えて」

(みんなねっと 2023. 10月号より転記)

◆相談内容

3年ぶりに退院した40歳の息子の振るまいがまるで別人のようになり、しかも病棟の自販機で制限なしにジュースを飲み、治療が困難な程の虫歯に侵されていました。やり場のない腹立たしさと親として入院をさせた事への後悔でいっぱいだったそうです。

この体験を家族会で話したところ、入院すると陽性の困った症状がなくなるけれど意欲も減退するのは仕方がないと言われてしまい、殆ど会話もなくなった息子さんを前にして孤独を感じるようになり、家族会にわだかまりを感じ、会への参加もできなくなってしまった60歳代のお母様からのお電話でした。

◆話し合ったこと

息子さんが発症し、対応に苦慮し絶望的になっていた時に家族会にたどりつき、先輩会員に助けられ、手帳や障害年金の手続きや仲間に出会った

ことで息子の障害を受け入れることができ安堵したこと。

今回の再発と入退院に関して「昔は大変だったけど、今は薬もよくなっているからそのうち落ち着くよ」などと他人事のように言われ、息子さんのひどい虫歯や意欲の低下した状態を受け止められないことを評価してもらえず、入院をさせた判断が誤りだったのではないかと自分を責め、親子で引きこもってしまいました。

そんなとき、みんなねっとの臨時増刊号「精神保健医療福祉への提言」が届き、家族会で学ぶ大事なテーマだと感じたそうです。

息子さんのためにもいつまでも落ち込んでいられないと気がつき、家族会員や息子さんのリハビリを支え励まし合う仲間を大切にしなければとの思いに至りました。

精神保健医療福祉への提言は、私たち家族の活動の目標であり希望でもあると話しかうことができ、家族会へのわだかまりを捨てて、冊子の内容を学び合うことを提案したいとのことでした。

◆感想

家族会で自分の体験を話し他の人の体験を聴くこと、相手のできているところや良いところに着目し、お互いに結構頑張っていると気づき、共感し合い元気になれば最高です。

家族会は「一人で悩まないで」がスローガンです。困り事や悩みを話しやすいように傾聴を心がけていますが、同じ家族同士であることを忘れて上から目線になってしまったり、評価をしたりして嫌な気持ちにさせているかも知れません。

悩みや問題はそれぞれ違うので相手を尊重するように心がけながら、これからも家族会に関わりたいと思わされたことと、家族会が大切な存在であることを再認識できて感謝しました。



これからの予定

★1月定例会 1月23日(火)

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!!

詳細はあゆみ会報12月号をご覧ください。

1月14日で募集は締め切られました。

★2月定例会 2月18日(日) 13:00~16:00

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」

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

この行事は平障連の大事な行事です。皆様万障お繰り合わせてご参加をお願いします。

★3月定例会 3月21日(木) 13:30~15:30

ひらつか市民活動センター A会議室

交流会 2024年度に向けて話会しましょう。

サロンあゆみの予定

2月16日(金) 13:00~ 自由交流

3月15日(金) 13:00~ 心理勉強会

みんなねっと誌 購読の勧め

「月刊みんなねっと」は公益社団法人全国精神保健福祉会連合会が毎月発行している家族向けの冊子です。バッグに入れても重くない小さくて薄い小冊子ですが内容は充実しています。

たとえば2023年10月号の内容

- ・読者のページ みんなねっとの(わ)
- ・特集 「JRなど精神障害者割引実現のこれまでと今後の課題」
- ・みんなねっと相談室から
- ・家族いろいろ
- ・知りたい・聴きたいこんなとりくみ

・精神科薬剤師にきく!クスリの疑問 などなど、家に居ながらにして様々な情報を得ることができます。

〈購読料〉定価 300円

賛助会費(会費に購読料含む)年間 3600円

オンラインタイプの「WEB賛助会員」3600円

お申し込みは下記までお願いします。

〒167-0054 東京都杉並区松庵 3-13-12

TEL03-2941-6345 FAX03-5941-6347

『シニア川柳』

- いつ死ぬか 分かれば貯金使うのに
- 延命は不要と書いて 医者通い
- ペットロス 主人の時より号泣し
- 厚化粧 笑う亭主は薄毛症
- ボランティア するもされるも高齢者
- 寝てるのに 起こされて飲む睡眠薬
- お迎えは いつでもいいが今日はイヤ
- 3時間待つて病名 加齢です
- 目覚ましの ベルはまだかと起きて待つ
- 冬の日の 一番風呂は 命がけ
- 欲しかった自由と時間 持て余し
- 生き甲斐は何かと聞かれ 生きること
- 温かく 迎えてくれるは 便座だけ
- マイナンバー なんまいだと聞き違い
- LED 使い切るまでない寿命
- 天国へ 行ってみたいな 日帰りで
- あれ大事 これ大事と ゴミの部屋
- 名所より トイレはどこだ バスツアー

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

1/27(土)11:00~14:00 サロン 福祉会館いこい
室・調理室 200円

2/10(土)13:30~15:30 お茶会 中央公民館3F
和室 100円

2/17(土)13:30~15:30 定例会 会場未定

2/24(土)11:00~14:00 サロン 会場未定
200円

