



## KSK 青い麦の会通信 令和 6 年 1 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

明けましておめでとうございます。

お正月早々の能登半島地震で、被災された方々のご健康と一日も早い復興をお祈り致します。

私たちも各々が課題を抱えています。皆で学び合い、話しあって、一歩ずつ

着実に前進して行ける一年に、と思っています。

ご意見ご要望がありましたら、ぜひお知らせ下さい。

青い麦の会 会長 小形敏子



### 12 月例会報告

#### クリスマスリース作り

2023 年 12 月 16 日(土)午後、葉山トントン工房の作業室にて、6 人が参加し、葉和屋さんを講師にクリスマスリース作りを楽しみました。

清々しい香りを放つヒムロスギとクジャクヒバでベースを作り、その上に赤い実、紫色の実、白い綿の実とゴールドのオーナメントを思い思いに飾って… 時々、手先よりもお口の方がよく動いて、先生の声も聞きとれなかったり… 2 時間余りの楽しい時を過ごしました。

### 1 月新年会報告

2024 年 1 月 10 日(水) 12:30~16:00 鎌倉市福祉センター 第 3 会議室

新春の明るい陽差しに包まれる午後、17 名が集いました。

御代川から届いたお弁当には、薄ピンクの懸け紙が巻かれ、2 段の箱を左右に開くと、和の彩りのごちそうが美しく詰められていました。今年は、あのコロナが遠のき、食事もおしゃべりも和やかな雰囲気の中で楽しむことが出来ました。

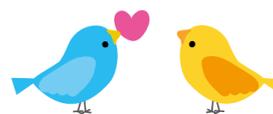
花びら餅と温かい煎茶を頂き、皆さんの心もお腹も満たされたところで、後半は、お一人お一人が「思うがままに話そう会」になりました。昨年中に入会なさって初めて一堂に集まる例会に参加されたという方も、20 年来の会員の方も、思いのたけを語り、皆さんの話に耳を傾け、頷き、「家族会につながってよかった！」と、心を一つにしました。

最後に、現運営委員一同からは、「会の運営を担ってくださる若い方と交代し、この家族会の火を灯しつづけていただきたい」との切なる思いが語られました。

## 11 月例会 報告

2023.11 月 1 日 高森信子先生勉強会

「穏やかにくらすために“共に歩むってどういうこと？”」



少し遅くなりましたが報告文を掲載します。本人との関わりで大事なことは。保存版です。

### 相手を肯定すること

退院してから 17 年間、一度も入院せずに娘さんが過ごせているお母さんにその理由を高森先生が聞いたところ、「なんでもそうね、そうねと言っていればいいんです。」それが答えです。これは退院した時にその主治医がお母さんに言った言葉だそうです。

みんな病気だから起きている現象、例えば大声を出す、その大声を出している今を認めることが大事。病気の部分はいじらないで、健康な部分を増やしましょう。そのために、ストレスを与えない家族になる。

不安・過労・不眠・孤立の 4 つが揃うと、健康な人でも幻聴が起きます。本人の話を聞いてあげると、自分の話を聞いてくれる、わかってくれると思うと、苦しみが半減する。家族が話を聞くことで孤立が安心になっていく。

親は自分のやり方に従ってほしい、自分と同じようにしてほしいという気持ちを心の中に持っている。助けるとは自分色に染めない、しないこと。ただ傍にいて同じように思う。あなたの生きたいように生きて、と。これが自律を促すと、森川すいめい医師は言っています。

ある娘さんが 30 歳を過ぎて、炊飯器でやっのご飯を炊けたとき、家族が「30 にして遅い。」と言った。それを聞いた娘さんは、爆発した。炊飯器を投げて泣き出してしまった。どこの対応に問題があったか。ただ、やっ炊けたねと、拍手してほめればよかったのです。相手を肯定するだけで良い。

### 話をしない当事者の場合

安心してしゃべれる場を作る。しゃべれない劣等感で苦しんでいるかもしれない。話したくない今を認める。本人がセリフを言わなくても、うなずいてくれただけで良かった、と。言葉でなくても態度やしぐさなどで表している。それを察知する。本人はしゃべらないと気づかれないのでいいと思っている。少しでもプラスの感情をほめる。例えば、「さんまさんみたいだと疲れるね。」と言って、無口をほめる。自信がつくと動き出す。それまで待つ。例えば、1 人遊び、音楽を聴く、文を書くなどをしている間待つ。

家＝母港 安心感をあげる。いつ帰ってきてもいいんだよと。安心が心を強くする。不安との闘いにあることを忘れず、安心を与え続けることが支えである。

最後に「相手の気持ちをわかるための大切なポイント」を記しておきます。

- ① 関心表明
- ② 反復確認＝「の」の字の哲学
- ③ 話が具体的になるための質問
- ④ 共感の言葉 \*同意ではない
- ⑤ 自分の考え



（例）ある作業所に見学に行って当事者が、「すごくいい所だった」と親に報告。

× すぐに「じゃ、いつでも行けるね」＝これは⑤の自分の考え ⇒ 反発

○ 「いい所だったのね。メンバーさんも、スタッフさんもみんな良かったんだね」  
＝④の共感 ⇒ 分かってくれたという安心感

②と③を繰り返す。共感の言葉を伝える。最後の最後に⑤の自分の意見を言う。 （K.T）

## 感想文

精神疾患がなかなか治らないのは、認知が歪んでいるからと知って驚きました。お薬は行動に効いて（行動を抑えるなど）、その行動の元になる認知には効かないから、時間がかかる病気だと知りました。

何か事があると自分がだめだからとか、人と比べて出来ないからとか、自分を責める方向に行きがちである。自分を大切に思う自己愛があれば、ほんの一ミリでも生きる方向に向かっているということ。その向きが大事だということを理解できました。逆に反対の方向に向かうと、自暴自棄になり究極は自殺しかねない状態になる。

この病気が快復するということは、健全な認知を持った新たな人格を作っていくことだと聞いて難しいけれど、でも諦めないで認知を健全な方に修正していけば、必ず良くなり、本人なりの幸福感や充実感を得られると思いました。その為には、会話が大切だと。ただ聞いて気持ちを理解するところで止まらず、おしくらまんじゅうのように色々意見を言う関係になるのが、大切だそうです。そうやって意見交換をしていくと自己評価が高まって社会参加ができるようになっていくそうです（デイケア・作業所・就労移行支援プログラムなど）。認知の歪みを健全な方向にどのようにしてもっていけるのか、これから具体的なお話が楽しみです。（T.K.）

## 令和 5 年 12 月活動報告

初旬 「月刊みんなねっと」 発送

6 精神保健福祉サポートセミナー

13 精神保健福祉サポートセミナー

18 鎌倉社協評議員会



## 令和 6 年 1 月活動報告

初旬 「月刊みんなねっと」 発送

17 障害者差別解消支援地域連絡会

23 「青い麦の会通信」 発行

25 鎌倉市障害者支援協議会

26 葉山町地域生活支援ネットワーク委員会

29 精神保健福祉サポートセミナー委員会

30 鎌倉市福祉当事者団体連絡会

31 鎌倉市社協障害者福祉団体部会

## じんかれん研修会のお知らせ



「親なきあと」へ想いをつなぐ 家族の未来準備マップ  
～親子のライフプランから考えるお金と制度について～

講師：一般社団法人 障害のある子のライフサポート協会 代表理事 佐藤 加根子 氏  
日時：2024 年 2 月 6 日（火） 10 時～12 時  
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 ヨドバシカメラそば  
定員：60 名（申し込みは不要です） 参加費：無料  
お問い合わせ：じんかれん事務所 045-821-8796（火・木 10:00～16:00）

## 2月例会のお知らせ

心理勉強会第 4 回「長年の闘病で意欲が低下している方の意欲の育て方 実践編」  
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）  
日時：2024 年 2 月 7 日（水） 13:30～16:00  
場所：鎌倉市福祉センター 2 階 福祉団体活動室



前回と同じテーマですが、その「実践編」です。

皆さん、先生のお話はとても分かり易く「なるほど」と思われたことでしょう。その学びを、おうちに帰られてから、実践なさってみましたか？

今回は、前回の「理論編」を軽くおさらいして頂いてから、実際生活の場ではどのようにしたらよいのかを、事例を踏まえながら学んでいきましょう。

そこで皆さんにお願いします。当日、沢山の「こういう時どうしたら？」「こうしてみただけれど、うまくいかなかった。」「こうやってみたら、こんな反応があったが。」などの質問を用意してきてください。もちろん、いつものように他のどんな質問も OK です。

## 3月例会のお知らせ

茶話会「バザー売上積立金の使途について」  
日時：2024 年 3 月 6 日（水） 13:30～16:00  
場所：鎌倉市福祉センター 2 階 福祉団体活動室



現在家族会には、ぐるうぶ あんだんてより寄付して頂いた蓄えがあります。家族会の草創期から多くの有志の皆さんが、当事者、家族の為に役立てたいと、極寒・極暑、ご多忙の中 40 余年間、鎌倉生涯学習センター入口等でバザーを開いて積み立てて下さいました。販売はもとより、品物を作られた方、保管、運搬して下さいました方々のご苦労の結晶です。

この度、この積立金を、何に、どの様に使わせて頂くのがベストなのか、一緒に考えたいと思います。皆様のお考えをお聞かせ下さい。

尚、欠席の方も、お考えを小形（090-6126-2630）まで頂けると幸いです。