

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2月号 第198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

### ●2024年1月心理勉強会

テーマ「死生観を理解すると親も子どもも負担感が減ります」

1月19日（金）13時より井上雅裕心理カウンセラーの指導で、死生観から見た子どもへの接し方を考える時を持ちました。

参加者 20名 はじめての人1名

**死生観とは** どのように生き、どのように死ぬか、を自分なりに持っていること。

#### 親の脅迫的観念が子どもの回復を妨げる

親は人生の半ばを過ぎ、自分の衰えを感じ始めると、回復できていない子どものことが心配になる。そして一定の所まで回復させなければ、という脅迫的観念で子どもに接してしまう。これが子どもには強いプレッシャーとなり回復を妨げてしまう。

#### 成熟した死生観とは

生死が人生の大きな問題ではなく、どのように精一杯生きるかが問題であり、寿命の長さより死期のタイミングの良さを大切にする。

沢山の悩みは人生に寄与しない。だからくよくよしない。

成長することが大切であり、失敗があっても成功があっても全ては大切な経験であると考えます。

生きていく上で起きる様々な変化を穏やかに受け入れる。

幸せを感じる機会が増え、生きていく辛さが減り、充実感が増える。

多くのことを肯定的に受け止める。

#### 親としての考え方

自分の健康寿命が終わる時まで頑張ればそれで良い。そこから先は子どもが自分の人生を頑張るだ

ろう、と考える。この考え方ができるようになると子どもの改善も進み安くなる。

反対に成熟した死生観を持たないとどうなるか。些細な不安、起きてもない予期不安をいつも感じるようになり、その対処にばかり時間を取られ、成長できず、幸せも感じにくくなる。

#### どうやって死生観を成熟させるか

自分が頑張ってきたことを肯定する。自分が死ぬまでに子どもにこうなって欲しいと思うことを書き出し、子どもに伝えておく。

子どもの現状を肯定し、プレッシャーとなる接し方をやめる。

子どもができなくてもそれを認め、精一杯やったのだからそれで良い、と毎日を大切に生きる。

反発力が生じないように接すると子どもは自分の人生を考えるようになる。

毎日を楽しく笑って過ごせるように心がける。

#### 《参加者の感想》

・色んな人の話を聞いて良かった。大変参考になった。

・今日の勉強会で、自分が子どもに接してきたやり方を追認出来た。

・親子仲良く生きていきたい。おいしい物を食べ、ドライブし、楽しい老後を過ごしたい。

・100歳まで生きたとしてもあと数えるほどの年数しかない。「ゆるーく幸せに」をやって行こうと思う。

・死生観とまではいかないが日々の中で幸福感を感じる時を大切にしたい。



## ●新年バス旅行開催

1月23日（火）県のともしび号を利用して静岡県の日本平・久能山方面にバス旅行を開催しました。

参加者18名（うち当事者8名）

快晴の旅行日和となったこの日、バスは予定通り平塚駅南JA前を出発、茅ヶ崎海岸ICから高速に入り、伊勢原で旧東名に移って一路西へ。

真っ白なケーキのような富士山と穏やかな光を浴びてキラキラ輝く駿河湾を眺めながら富士川を越え、眼前に続く山並みの向こうに真っ白な南アルプスが小さく頭をのぞかせる頃、清水ICで高速を下り、日本平夢テラスに着きました。

日本平は300メートルほどの低い丘陵地ですが、夢テラスからの眺めは素晴らしく、日本観光地百選コンクールで一位に選ばれたとパンフレットにもあるとおり、清水港の向こうにそびえる富士山、伊豆半島、南アルプスの360度のパノラマをゆっくり見た後、すぐ近くのレストラン月日星で駿河湾御膳の昼食を頂き、そこからロープウェーで下った所にある久能山東照宮に向かいました。東照宮の社殿は山に添うように階段状に作られており、その間をつなぐ石段は一段一段が非常に高く、敵の攻撃を防ぐためにそのように作られたと言う説もあるとか。徳川家康を祀るための霊廟として作られた社殿は、日光東照宮のような豪華さはなく、清澄な雰囲気にも包まれていました。資料館には刀などのほか家康公が使ったという鉛筆や時計も展示されており、家康公を身近に感じる空間でした。

静岡浅間神社は改修工事中でみることができず、新静岡ICから第2東名に乗り、夕暮れの空にくっきりと浮かぶ黒富士を見つつ、歌の上手な方々のカラオケを聴きながら帰途につきました。

一人ではなかなか行くことができないところへ行くことができ、安心して車窓の景色を楽しみ、無事に1日を過ごせたことを運転手さん、添乗員さんに感謝し、来年もまた参加して下さることを皆さんにお願いして、新年バス旅行は無事終了しました。

お世話くださった皆様、お菓子を用意して下さいましたUさんご夫妻、有難うございました。

### <感想>

右手に富士山、左手に駿河湾が一望できて素晴らしかった。久能山の石段を息を切らしながら登って、徳川家康のことを知れて良かった。友達と行けて良かった。昼飯のマグロとイカの刺身が美味しかった。帰りのカラオケが楽しかった。有難うございました。（S.Wさん）



久能山



日本平



駿河湾御膳

## ●令和5年度家族による家族学習会終了

湘南あゆみ会では今年も「家族による家族学習会」を行ないました。コロナ禍の影響で2年間は中止しましたが、今年は5名の方が応募して下さい、担当者5名が加わり、10月12日の第1回目に始まり、その後は毎月1回行ない、2月8日の第5回目をもって無事終了しました。

テキストは統合失調症を知る心理教育テキスト「じょうずな対処今日から明日へ」を用い、全員で輪読した後、その内容についてそれぞれの体験を元に話し合いました。最初は緊張気味の参加者も回が進むにつれてリラックスして話せるようになり、第5回目が終了した後はご苦労さん会を行ない、和やかなうちに終了となりました。

今回は、当事者の方を自宅に残してくる等の事情により、5回全てを出席できた方は1名だけで少し寂しい結果でしたが、じっくり話合うことができました。



## 投稿

### ◆「乳がん発見は触診検査で」 M.Wさん

大きな病気をしたこともなく、忙しい毎日を過ごしていた私ですが、乳がんになりました。

11月、76歳の誕生日に入院手術。幸いなことに転移もなく、4泊5日で退院できました。

乳がんを早く見つけることができたのは、友人からのアドバイス「海で遊んで日焼けが痛いので身体を洗うとき、手の平で洗っていた時分かったのよ」という言葉でした。

私もお風呂で身体を手の平で洗っていたら指にぐりぐりが触り、まさか大変、と行きつけの病院を抜いて共済病院へまっすぐ直進、ガンと分かりました。1ヶ月かけて検査が進み、手術となりました。これから放射線治療を6週間にわたり行ないます。

ガン検診をしていても見逃すことがあります。皆さん！ 触診検査をしましょう。脇の下は見逃

しがちなので、手を上に伸ばして調べましょう。あちこち入念に探して下さい。米粒、ごま粒の大きさも見逃さないで下さい。

乳がんの発見は自分でできる触診が大事になります。

### ◆「ハートメッセージ2023 in 茅ヶ崎をきいて」 一会員

去る12月13日「ハートメッセージ2023 in 茅ヶ崎」が茅ヶ崎市文化会館で催されました。主催者の（NPO）神奈川県精神障害者地域生活支援団体連合会理事長の挨拶に始まり、歌やバンド、創作品の紹介などを途中で織り交ぜ、7名の精神障がい当事者による体験発表があり、様々な生き辛さと共に歩んだ悲喜こもごもの人生がいきいきと語られました。

私達は、このところピアサポーターの方々のお話を聴く機会も増え、体験者による著作にも触れることができるようになり、皆さんの辛さ、楽しみ、本音や思いも少しずつ分かるようになってきました。「自閉症の僕が飛び跳ねる理由」という、世界20カ国以上で翻訳されベストセラーになり、映画にもなった本をご存じの方もいらっしゃると思います。私はこれを題材にしたテレビ番組で知り、本を読み、これが実にまっすぐに心に響く言葉で表現されているので、「ああ、そうなのか」とその理由が実は誰にでもある純粋な気持ちなのだ腑に落ちました。

私達には理由が分からない症状、暴力や暴言、奇怪、不快で困らされる行動を目のあたりにすると、うろたえ、無視、いなくなる、或いはその場のみこまれ、振り回され、この場を“切り抜けよう”と“何か”をします。ですがこの“何か”が果たして「本人の為」になったのか。私は今までやってきた「何か」が凡そ「自分の為」だったと今では気が付いています。「本人の為」とは「自分抜きで決めないで」と観る方向が反対で繋がります。“何か”が「本人の為」になるのか、見て聞いて、調べて想像し、本人と話し合い、「ああ、そうなのか」と共感して、心に余裕をもって行動しなければと今では思っています。

発表や著作には労多く、結構勇気もいることだ

と思います。そして関係者の方々には感謝の念が絶えません。今後もこのような機会にできるだけ沢山出向こうと思っています。



### これからの予定

#### ★ 3月サロンあゆみ

3月15日（金）13：00～16：00  
ひらつか市民活動センターA会議室  
好評の心理勉強会を行ないます。  
ふるってご参加ください。初めての方大歓迎！

#### ★ 3月定例会 交流会

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  
久しぶりの交流会です 皆様ご参加ください。

#### ★ 4月定例会

2024年度の定期総会を予定しています。  
詳細は3月号でお知らせします。



### 団体紹介

精神保健福祉ボランティアグループ  
「こんぺいとう」

#### I 「こんぺいとう」の誕生

平成7年（1995年）平塚保健福祉事務所主催の第1回「精神保健福祉ボランティア講座」の受講生有志により平成8年2月に誕生。

#### II 「こんぺいとう」の目指すもの

- ・精神保健福祉及び精神疾患に関する学習を通してその理解を深めます。
- ・心病む人を支える仲間となり、共に生きる社会（居場所）づくりを目指します。

#### III 「こんぺいとう」の活動

心病む人（メンバーさん又は当事者という）の居

場所作りであり、当事者との交流です。  
活動場所は公民館、福祉会館等です。

- ・土曜サロン：毎月1回の昼食会
- ・お茶会：お茶を飲みながらの交流会
- ・定例会：毎月1回
- ・精神保健福祉ボランティア養成講座の開催：年1回社協と共催
- ・「こんぺいとう通信」の発行

#### IV 運営の基本姿勢

- ・緩やかな役割分担と少しのこころくばり（心配）ほんの少し自分の役割をおいていただくこと。こころ配りをしていただくこと。都合のつかない時は遠慮せずにはほかの人に担っていただくこと。
- ・無理せず 楽しく 一緒に ゆったり 決して無理をしないこと  
自分が理解し納得できれば「よーし 分かった」と言ってやる気になる。やるのが苦しいことではなく、楽しいことになる。  
「楽しく一緒に」は居場所作りの基本です。
- ・いいかげん（好い加減）  
「好い加減」と書いて「いいかげん」と読みます。「こんぺいとう」に集まる人たちは十人十色。みんな違ってみんないい。
- ・おはこ（十八番）を活かす  
「その人らしさ」を大切に、世界に一つの花。長所もある、欠点もある自分を受け入れよう。  
会員 20名 賛助会員 1名 会費 200円/月  
会長 岩崎 節朗  
問い合わせ先 佐藤 090-8487-0129

### こんぺいとうのこれからの予定

2/17（土）13：30～15：30	定例会	福祉会館第3会議室
2/24（土）11：00～14：00	サロン	福祉会館いこい室・調理室 参加費 200円
3/9（土）13：30～15：30	お茶会	福祉会館いこい室 参加費 100円
3/16（土）13：30～15：30	定例会	福祉会館第3会議室
3/23（土）11：00～14：00	サロン	福祉会館いこい室・調理室 参加費 200円