

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

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）

2024年4月号 第200号

【報告】

○3月心理勉強会

3月15日(金) ひらつか市民活動センターにおいて、カウンセリングルーム「そらいろ」の井上雅裕氏により「機嫌取りのコミュニケーション、回復のコミュニケーション」のテーマで勉強会を行いました。

今までの改善・回復は、朝何時に起きる、家事を手伝う、着替えるなど行動に注目しがちです。医師もこの方向に進みやすいです。なぜでしょうか。それは健全な人ができることだからです。しかしこのやり方で効果が出にくいのは周知の事実です。たとえば散歩を30分する→ほめられる→60分にする→ノルマになる→悪化するという経過になります。目標が義務化してしまうと強迫観念化してしまい、これでは病になる経路をもう一度たどっているようなものです。

では、どのような状態を目指したらいいのでしょうか。

それはプラスの感情が自発的に発生する状態です。この状態になれば自己愛が育ちはじめ、自分を大切にできるようになり、理不尽な要求には交渉しようとする感情が生まれてきます。

自己愛が健全であれば自分を守る判断ができるようになり、改善へのよい流れが生まれます。

コミュニケーションの質

	課題の大きさ	心への寄り添い	動機付け	目的
機嫌取り	小さく見せる	迎合的、下出	お願い	自分
適正	等倍	共感的	安全、楽観	相手
威圧	過少、過大	突き放す	高圧的	自分

自分が嫌われたくないために機嫌取りをすることや、自分が安心するために威圧的に相手を思い通りに動かそうとすることは回復につながりません。相手の興味に関心を示して、会話で嬉しい、楽しいという満足度を上げ、自発的に活動できる状態になるのを待つことです。そして友達は裏切らないという人間関係性の自信がつくことが大事で、その始まりは父子関係、母子関係にあります。

【感想】

そうは言ってもしんどい時もあります。前回の勉強会で「精一杯やったら、それでいいのだ」という言葉がありました。時々バカボンのパパになりましょう。



○3月定例会 交流会 会場：ひらつか市民活動センターA会議室

3月の定例会は21日（木）午後、久しぶりの交流会を行ないました。参加者15名
2023年度の反省会をかねての交流会でしたが、前向きなお声が沢山発表されました。

- ・世話人になって多くのことを学ぶことができ、人間関係の大切さを知った。
- ・勉強会で初めて精神の病気の人への対応を学び、生活に役立っている。
- ・この会で様々な人の話を聞くことができ、それが自分の宝になっている。
- ・家族の病気をオープンにすることで心が軽くなった。
- ・親は開き直りも必要。分かってくれる人もいる。
- ・SSTで学んだことをうちでやっている。子どもが変わってきた。
- ・長い入院からグループホームへの退院を考えられるほど良くなってきて本人が喜んでいる。
- ・かつては“人生を返せ”と言っていた子が、最近は“人生が楽しい”と言うようになった。
- ・アパートで一人暮らしに挑戦し、作業所に通って頑張っている。
- ・精神疾患の家族を持たない人たちとボランティアをしているが誰も背景を突く人はいない。
- ・この病気の人には競争社会から落ちこぼれた人と考えられている。社会にベースとなる受け皿があれば生きていける。
- ・お茶とお菓子があればもっとリラックスしてお話ができるのでは？

などなど。話すことで心が解放され、前を向いて生きて行こうとする家族の明るさ、強さを感じた交流会でした。

○NPO 法人じんかれん 2024年度第1回理事会 報告

4月2日（火）かながわ県民センターにおいて2024年度第1回理事会が開かれました。

議題1. 2024年度関東ブロック大会兼第50回県民の集い準備状況

開催日：11月14日（木）10：30～16：30 会場：川崎市高津市民館 大ホール

基調講演 「当事者と家族にとって精神科訪問看護の役割と可能性」

聖路加看護大学 瀬戸屋 希 教授

パネルディスカッション 「当事者も家族も穏やかな生活の実現を願って」

2. 定期総会と講演会準備状況

日時：5月14日（火）13：00～16：00 場所：かながわ県民センター5階 1501号室

講演会「行政が語る精神医療の話」（予定）

3. 広報活動部会報告 じんかれんニュース4月号とホームページ管理について

4. 相談部会報告 講演会について

5. 要望部会報告 各単会からの声集約について

小さなことでもいいので、身近な声を集めて今後活かす。

6. じんかれんの年会費納入方式について

定款の説明と会員10人を1団体とする方式（代議員方式）の説明

（湘南あゆみ会出席 鵜殿満、谷田川靖子）

○平障連 2024年度4月総務会 報告

4月3日（水）10：00より平塚市福祉会館において開催されました。

出席団体：平肢協 視障協 肢体不自由児者父母の会 育成会 腎友会 平聴協 湘南あゆみ会
やまびこ会

2024年度定期総会開催について 5月26日（日）10：00～ 平塚市福祉会館3階ホール
湘南あゆみ会からは理事2名 代議員5名が出席します。

議題：・2023年度事業報告 ・2023年度決算報告 ・2024年度各団体長・理事・役員
新団体長：湘南あゆみ会 渡辺みどり、 やまびこ会 雨宮恵子

・2024年度事業計画 障がい者の日キャンペーン11月予定、 YES愛Doは中止

その他・湘南あゆみ会 6月映画会開催について 平障連名義後援承認

・平塚市障がい者団体長会議 5月 今年是对面で行なう。福祉相談員は書面。

・平塚市への補助金申請 4月12日までに提出

・肢体不自由児者父母の会は2023年度で解散が決定

・各団体への活動強化費 2024年度は支給しない

（湘南あゆみ会出席 谷田川靖子 渡辺みどり）

○大磯町・二宮町 2023年度第2回自立支援協議会 報告

3月26日10時より大磯町保健センターにおいて開催されました。

出席：約30名 障がい者団体（大磯町・二宮町各身体障害福祉協会 大磯町・二宮町各手をつなぐ会
湘南あゆみ会）及び行政機関

主な議題：・令和5年度活動報告 ・令和6年度活動計画 ・各機関、事業所の報告 ・その他
新年早々に発生した能登半島地震の関係から、災害時の防災対策について意見交換をしました。

（湘南あゆみ会出席 鵜殿）

【これからの予定】

●湘南あゆみ会 令和6年度（2024）定期総会を開催します！！

新年度に向けてみんなで心を合わせて新たな活動を始めて行きましょう。

日時：4月30日（火） 13：00～16：00

場所：ひらつか市民活動センターA会議室

内容：I部 13：00～13：50 総会 II部 14：00～15：40 映画上映

きょうされん30周年記念映画 『ふるさとをください』

「すこしだけふるさとを分けていただくわけにはいかないでしょうか。」

まだまだ誤解と偏見が残る町で、作業所（精神障がい者就労施設）の所長は
反対集会に集まった人々を前に訴えます。



この映画は6月に平塚市美術館ミュージアムホールで一般市民を対象に上映会を開催します。
是非この機会にご覧になっていただき、6月にはお誘い合わせの上お出かけ下さい。

●NPO 法人じんかれん 2024 年度（令和 6） 定期総会開催のお知らせ

日時 令和6年5月14日（火）13:00～16:00

再掲

場所 かながわ県民センター 15階 1501号室

I部 総会 II部 講演会 「行政が語る精神医療の話」（予定）

湘南あゆみ会からは団体正会員代表13名が出席します。

●5月心理勉強会

5月17日（金）13:00～ 講師 井上雅裕氏 場所：ひらつか市民活動センターA会議室

好評につき2024年度も引き続き奇数月第3金曜日午後に行なうことになりました。

個人相談にも対応して下さいます。続けて参加し、自分に力を付けましょう。

●6月定例会 SST 勉強会

6月7日（金）13:00～17:00 場所：ひらつか市民活動センターA会議室

今年も高森信子先生にSST勉強会をお願いすることになりました。先生の著書「親が変われば子が変わる」をお読みになる事をお勧めします。

6月 映画上映会開催のお知らせ *詳しくは同封のチラシをご覧ください

きょうされん30周年記念映画

『ふるさとをください』 〈字幕あり〉

日時： 6月23日（日） 場所：平塚市美術館 ミュージアムホール

上映：1回目 10:30～12:04 2回目：14:00～15:34

入場無料・予約不要

湘南あゆみ会では、昨年に引き続き障がいのある人々を理解するための映画を上映します。今年も、精神に障がいのある人々の作業所が地域に受け入れられていく様子を描いた心温まる映画を上映します。一人でも多くの方にお声かけをお願いします。

精神保健福祉ボランティアグループ こんぺいとうの予定

4月13日(土)13:30～15:30 お茶会 中央公民館 3F 和室

参加費 100円

4月20日(土)13:30～16:00 総会・定例会 福祉会館第3会議室

4月27日(土)11:00～14:00 サロン 福祉会館いこい室・調理室

パンダ写真はる

参加費 300円

5月11日(土)13:30～15:30 お茶会 中央公民館 3F 和室

参加費 100円



芸術文化振興基金助成作品
 文部科学省選定
 (社団)日本PTA全国協議会推薦
 (社団)日本精神保健福祉連盟推薦

きょうされん30周年記念映画

ふるさとを ください



【キャスト】大路 恵美、ベンガル
 烏丸 せつこ、石井 めぐみ、中山 仁、藤田 弓子
 春口 宏彰、清原 達之、阪田 志麻、大迫 浩貴

和歌山県のとある町に、障害を持つ人々の共同作業所ができた。地元住民は集団で引っ越してきた障害者に警戒心を抱き反対運動を開始するが、作業所を訪れた県庁職員の千草は彼らの働く姿を見て共感を覚える。反対運動の先頭に立つ父との溝が深まる中、千草は作業所の職員・明彦に少しずつ惹かれていき……。『独眼竜政宗』『八代將軍吉宗』など数々の名作テレビドラマを生み出したジェームス三木脚本による心温まる人間ドラマ。

映画
ふるさとをください
 字幕あり

海外でも福祉分野で注目を集めています！
 JICA(国際協力機構)の中南米での支援プロジェクトでスペイン語字幕版が活用され、各国の医療・福祉関係者が「本国でも上映したい」との声が、、、コスタリカ、パナマ、エクアドルで実現！ ロンドン、フィリピン、ミャンマーで英語字幕版が上映され、さらに中国語字幕版が作られ、広がっています。

6月23日(日) 開場：上映開始30分前
上映：1回目10：30～12：04 上映時間94分
2回目14：00～15：34
場所：平塚市美術館 ミュージアム・ホール
入場料：無料
 主催：湘南あゆみ会(精神保健福祉家族会) 後援：平塚市、平塚市教育委員会平塚市障がい者団体連合会
 NPO 法人 じんかれん(神奈川県精神保健福祉家族会連合会) 連絡先
 渡辺 080-2071-5909 谷田川靖子 090-3519-8692