



KSK 青い麦の会通信 令和 6 年 3 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

いよいよ春本番。桜の便りも聞こえてきました。明るい日差しのもと、この少し湿気を含んだ空気を胸いっぱい吸って、ぐうーんと伸びをしましょう！

2 月例会報告

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を育てる接し方 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）
2024 年 2 月 7 日（水）13:30~16:00 福祉団体活動室

前半は講義で、今まで勉強したことを思い出すことから始まりました。

（1）回復しにくい状態でも人は変化することがある

自分自身に回復したいという気持ちがあり、肯定的であると回復していく。

つまり、これは本人が治りたいと思っているか、どうせ治らないと思っているかで全く方向が違う。治りたい、治さなきゃと思う人は病識がある人と考えて良い。そういう人は段々と回復していく方に向かう。

自分への評価が否定的。例えば、少しだけ元気がでたら、すぐに復職したりして頑張りすぎて体調を崩し、そういう自分を情けないと否定的に考える。余裕がないのに自分で自分を追い込み、自分をダメと評価する。そういう評価ばかりすると病んでしまう（精神疾患）。自分の心の健全度が上がっていないのに、それ以上のことをするから、病む。

精神疾患が治るということは心の健全度と行動の健全度がバランス良い状態になることである。つまり、治っていく人は、やりすぎている状態にやりすぎないようにしようとブレーキが効く人である。行動量と心の健全度のバランスが大事です。

（2）どうしたら意欲に変化が起きるのか

今ある感情を尊重し、可能なら 1%だけ変化した感情で接すること

（3）どうすればいいのか

- ①今使っている感情と同じでいいから寄り添いの姿勢を見せる
- ②今持っている感情よりも 1%プラスの感情で寄り添ってみる
- ③明るい未来展望にフォーカスする
- ④筋を通す 人とのトラブル、家庭、職場での問題に活用
- ⑤心理分析をする あらゆるトラブルにおける二つの心を分析する
- ⑥課題の分離をする 自分の問題、他人の問題
- ⑦愛情をしめす これが無ければすべては虚しくなる。

心理カウンセラーの立場から 具体的に精神疾患が治る方の 4 割は、カウンセラーとの人間関係がいい、つまり仲がいいそうです。関係性がいいと相手の言うことをプラスに考え、言葉やアドバイスなどが素直に入る。しかし、関係性が悪い場合、例えば、親亡きあとに困るかと思い、これは親の責務だと思って、本人に家事などをやらせなきゃとあれこれ言



うと、親からの干渉だと感じて反発する。或いは、親に対する従属性が育ってしまい、投げやりになったりする。或いはノルマを課さないで、干渉しないでという悲鳴となって自分をリストカットして傷つけることもある。「自分の人生だから自由にしている」と言うと、本人が真剣に考える。但し、「もう何も言わないから」というと「あなたを見捨てた」と間違っ

て伝わってしまうので注意が必要です。

何かを本当に決められないで困っているときの対応 「あー、決められないんだね。好きなだけ考えていいよ。幻聴さんと相談してもいいよ。」など、決めることに関わってほしいんです。本人は関わってくれることで安心します。主体性を育てることが大切です。決められないで困っている時に、大丈夫だよと言うと、お母さんはもう心配してくれないんだと思

い、自分を否定する。関わってもらいたいのに関わって自分で否定してしまう心の癖がある。

自己肯定を作るには行動が伴う 例えば、文章を書く。「私は頑張っている」と。その書いた一回をほめる、認める。→ 自己肯定につながる。

心の変化とは、まず初めに理解してくれる人がいる喜びを感じないと、その先へは進まないものです。理解し、共感したうえで、ほんの少しだけプラスの提案をし、受け入れないなら否定せず、そのままでもいいと伝え、このやり取りが肯定的な感情のままで終わります。やりとりの最後に残る感情がその人を育ててくれるのです。

(4) 実際にやってみましょう

最後は 3 つのグループに分かれて、それぞれが対応に困っていることを話して、井上先生が一つ一つ、具体的に対応の仕方、言葉のかけ方などを教えてくださいました。

沢山質問が出ましたが、ここでは幻聴が言ってくる世界についての質問を取り上げます。非現実的な話であっても、それが正しいかどうかの判断をするのではなく、その世界を肯定して話に乗っていくといいそうです。全部肯定できないときは、井上先生も試行錯誤しながら答えてみて、段々と上手くなってきたと仰っていました。

ぜひ次回も参加して、実践してどうだったか、お互いに話を聞きながら、また、井上先生に具体的な事例についてお答えして頂いて、少しでも良くなる方向に進んでいきましょう。 (T.K.)



感想から

- とても参考になりました。友達のような関係を作りたいと思います。
- 困りごとを皆さんに聞いて頂き、共感の有難さを身をもって感じました。
- 意欲的になる為には、家族が関わり方を変えることと教わりました。まず、愛情を示す。そして理解し、共感する（同意ではない）。精一杯頑張っている家族にとっては、非常に難しい課題です。その為には、家族が元気になることが必要だと思います。家族も、楽しみを見つれたり、家族会で苦楽を共にし荷を軽くしたり、充電が必要だと思いました。
- 息子は、自己肯定がなかなかできず、親として都度「それで良い」と言うのが納得せず、何をするにも心配の気持ち強い。今日のお話を実践していきたいが、なかなか難しい。
- 愛情を示す、ということが一番難しく思っています。
- 共に肯定して、仲良くなることが大事ですね。

3 月例会報告

茶話会 「青い麦の会に貯えられたバザー積立金の使い道について」

2024 年 3 月 6 日（水）13:30~16:00 福祉団体活動室 参加者 13 名

まず、今までの経緯を、バザーのボランティアに関わって下さった方たちからの詳しい報告文を、例会に参加された会員が読み上げました。以下が抜粋です。



昭和 54 年「青い麦の会」として、バザーを開始。

当初は、当事者・家族に何か援助できないかという思いから始まる。

平成 13 年 鎌倉ふれあいショップ（精神・知的・身体 3 障害者団体合同バザー）に加わり、月 1~2 回開催 10:00~14:00（鎌倉生涯学習センターなどで）

その後、「グループあんだんて」と名称を変えて約 20 年間、活動を続ける

生活のしづらさを抱える子供たちを何とか回復に向かわせたい、そういう居場所を作りたいという家族会員からの声を受け、グループホーム設立に向け、活動を続けてきた。

しかし、今の青い麦の会の体制では実現は難しい。（人手、資金、設立後の維持管理等）

グループホーム実現が不可能となった現在、そのお金の有効な使い道を話し合いました。

○ 一部を寄付、一部を会の為、一部を会員の子供の為 全体を全部使うのではなく 3 つくらいに分割して使う

○ 等分して一律 10 万円を会員の子供に配布する（現在会員数 63 名）

それを自分のために投資してもらおう。実際にどう使ったかを会に知らせてもらう。（パソコン教室に通う、縫物が好きだからミシンを買うなど）

○ じんかれんなどの講演会・研修会に参加した会員に交通費として使う。

○ そのまま青い麦の会に貯蓄する。

○ 配布には問題がある。実際、ボランティア活動に長年関わってきた人と、全くそうでない人と同じ金額にするのはどうかと思う。線引きをするのも難しい。

○ 例会に参加した 10 名ほどの人数で結論は出せない。

○ 会員全員の意思を聞いて、意見を統一するのは難しい。運営委員で決めてもらっては。

後半の茶話会は、それぞれ大変だったこと、親も子も苦労して立ち上がってきたこと、今現在のことなど、家族会があったから話せた、自分たちだけではないという思いが、ホッと安心出来たり、力となったりしたと語って下さいました。家族会の意義を感じるひと時でした。

(K.T)

バザー積立金について様々な意見が出ましたが、このお金をいかに有効に会員のために、青い麦の会としてどう使うか結論には至りませんでした。今後とも引き続き、意見やアドバイスを皆様から頂き、検討をしていきたいと思えます。

この日の皆さんからいただいたご意見をもとに運営委員会で話し合った結果、多くの会員の方からのご意見をも参考にさせていただきたいので、今回同封の返信用はがきにご意見記入欄を設けることにしました。忌憚ないご意見をお聞かせください。

令和 6 年度 青い麦の会 定期総会・食事会のお知らせ

令和 6 年度の定期総会を下記の通り開催いたします。

総会前に、トントン工房特製のお弁当を頂きながら楽しく歓談いたしましょう。

皆様、ご多忙とは存じますが、ご出席くださいますようお願い申し上げます。

総会・食事会の出欠席、委任状及びバザー積立金に関してのご意見につきましては、同封の返信用葉書にご記入の上、4 月 12 日までに投函してください。

日 時：2024 年 4 月 24 日（水）

食事会：12 時 30 分から 13 時 20 分まで

総 会：13 時 30 分から 15 時

会 場：鎌倉市福祉センター 2 階 福祉団体活動室



令和 6 年度 年会費と「月刊みんなねっと」購読料 納入のお願い

青い麦の会 年会費 4000 円

「月刊みんなねっと」年間購読料 2000 円

「月刊みんなねっと」の家族会年間購読料は、3000 円/1 人ですが、青い麦の会から 1000 円/1 人の補助を致します。この機会に、購読をお勧めします。

購読なさる方は、青い麦の会年会費と合わせて納入額は 6000 円となります。

納入は、同封の振込用紙で郵便局からお願い致します。

青い麦の会は、会報「青い麦の会通信」の発送に、低料第三種郵便の適用を受けていますので、会費の納入状況を公的機関を通して証明することを求められています。

お手数ですが、同封の振込用紙で郵便局から送金してください。

5 月例会のお知らせ

高森信子先生勉強会 「当事者が自信をつけるには！」

2024 年 5 月 8 日（水） 13：30～16：00 鎌倉市福祉センター 福祉団体活動室

私達は自分の気持ちを分かって貰えた経験が多いほど自信がつきます。ではどうすれば、当事者の気持ちを分かることが出来るでしょうか。

2 月活動報告

初旬 月刊みんなねっと発送

7 日 例会 心理勉強会井上先生



3 月活動報告

初旬 月刊みんなねっと発送

6 日 例会 茶話会

13 日 運営委員会

21 日 会報発行

22 日 葉山町地域生活支援ネットワーク委員会