



KSK 青い麦の会通信 令和6年7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

6月例会報告

心理勉強会第5回 2024年6月5日（水）13:30～16:30 福祉団体活動室
「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2
～オープンダイアログ的対話法～」 出席者16名
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）

オープンダイアログとは、対話と関係性を重視して患者の回復を支援することを目指す治療法です。勉強会では、私達家族が日常の会話の中でどのようにこの手法を取り入れて実践していくか、そのポイントを学びました。簡潔に言えば、①受容②共感③仲良くなる という点が重要です。上から助言するのではなく、平等的立場であれこれ一緒に試行錯誤することで家族間に気心の知れた関係性を築きます。このコミュニケーションが病気の回復には有効ということです。

理論を学んだ後、8名ずつのグループに分かれ、日ごろの悩みなどを話し合いました。どのご家族も、日々病と向き合い様々な経験をされているのだなと実感しました。

最後に、井上先生から、小さな変化でも本人の評価が重要なので、一緒に意識化し、積み重ねていくことが大きな変化（回復）に繋がりますと励ましていただきました。また、勉強会で学んだことすべてを実践しようと思うと中身が薄まってしまいます。心に強く残ったことをひとつ、ふたつで良いので持ち帰り実践してくださいと、優しいご助言も頂きました。
(K.S)

感想

「みんなねっと」の3月号に、オープンダイアログを紹介する対談記事があった。オープンダイアログ（対話）ってどんなものだろうかと思い、その記事で紹介された本を読んでみた。しかし、その対話によるセラピーを、息子のかかっている病院で実践することがどうしてもイメージ出来なかった。日本の病院では難しいのかなとも思った。今日の勉強会でも、日本では実践されているケースはとても少ないとのこと。

そこで、「オープンダイアログ的対話法」というお話を伺った。

患者（私たちの場合、主には“子ども”）とのコミュニケーションで大事にすること。

1. 受容
2. 共感
3. 仲良くなる
4. 平等な立場で意見を言い合う
5. 協調的コミュニケーション
6. 試行錯誤的コミュニケーション

特に、3. 仲良くなる 4. 平等な立場を作ることが大切だとのこと。

「仲良くなる」と、とても平易な言葉で表しているが、そこに到達するには並大抵な関わりでは実現できない長い時間を経ると私は思う。親が子どもを受け入れ（受容）、子どもの言動に共感するだけでなく、子どもの方も親を受け入れ、親の言動に共感することが出来て初めてこの関係は成立する。つまりこの対話法は、対話の両者に理解と変化を期待するものなのだと受け止めた。それでも長い経過の中には症状の変化等によって混乱が再燃し、医療に大きく依存しなければいけない時もあると思う。

私は、青い麦の会にお世話になってまだ2年程だが、会員の皆さんのお話をうかがうと、今は明るい顔でお話している事には、患者である子どもとの時間に多くの混乱と、どれだけ壮絶な場面があったかと推察する。

どなたかが、「子どもがいたことで、人として深い人生を歩めている」とおっしゃっていた。子どもと“仲良く”なって、こんな気持ちになれるのには、まだまだ多くの時間がかかりそうだ。 (Y.T)



7月例会報告

茶話会 2024年7月3日(水) 13:30~16:00 福祉団体活動室 出席者21名
お話「オープンダイアログって、なあに？」

～オープンダイアログ研究の取り組み紹介と今後私が目指したいこと～

講師：福士 浩氏(筑波大学人間総合科学学術院人間総合研究群 ヒューマン・ケア科学学位プログラム 博士課程)

オープンダイアログを紹介して下さった福士先生は、統合失調症で長い入院生活をしているお兄様の薬物療法に限界を感じ、フィンランドのメンタルヘルスケアの一つである「対話や傾聴」を中心に、システム化された治療方法で接することにより、お兄様が改善してきたことに確信を持つようになりました。オープンダイアログの思想が人の身体や精神を良好な状態に導くことを信じて研究を行っています。

精神疾患は数多く、症状も個人差がありますが、「開かれた対話」はファミリーやセラピストを中心に実践されて効果も上げています。

改善例として

- ① 外出が増え、薬の量も減り、気持ちが前向きになり、生活の質が向上した。
- ② 入院生活が短縮し、社会復帰率も良好になった。

オープンダイアログには7つの原則がありますが、要約しますと

①対話の重視。②即時援助。③当事者による意思決定を尊重。④本人の身近な人や、家族、安心感を持てる人との対話はネットワークの視点が広がる効果。⑤同じ人が毎回関わることによって、責任や柔軟性、安定した心理、不確実な事に対する忍耐を維持できる。

このように、システムが確立されています。

「対話や相手に寄り添うこと、相手を尊重すること」は、どんな時でも大切なことだということであらためて感じました。 (A.K)

「オープンダイアログ」のお話を聞いて

講師の福土先生のお兄様が統合失調症で長期入院されており、薬物療法だけの治療に限界を感じていた時に、海外の処方オープンダイアログを見つけたのが、オープンダイアログを研究するきっかけとなったとのこと。

オープンダイアログはフィンランドが発祥地で、患者と1対1で話すのではなく、当事者・家族・医療スタッフがチームとなって、複数の人が対話しながら治療するシステムだそうです。フィンランドでは、入院日数の減少、再入院率の減少、向精神薬を含む服薬の減少、社会復帰率の良さが見られたそうです。

対話が治療の中心ですので、家族会の例会で勉強している、“当事者の話をまず聴くこと”にも近いのではないかと関心を持ちました。ただ、内容的にはややむずかしい印象を受けました。治療の目標を具体的にどこに設定するのかを始め、治療のポイントがたくさん有り、実践するには時間もかかりそうだし、ややハードルが高い治療法かなと感じました。まずはオープンダイアログの知識をもっと増やしていくことから始めれば良いのかなというのが、今回のお話しの感想です。 (M.S)

アンケート 参加者の一言感想

- ・オープンダイアログが有効な「対話実践」として研究され、日本に定着してゆく事をいひます。医療体制や、日本人の話し方の特徴なども含めて……。研究としては、前提としての統合失調症の範囲と定義を明確にしないと深まらないと思う。
- ・ODの考え方やシステムは同意するが、残念ながら日本での展開は困難と思う。OD活動については支持、協力、参加をしていきたい。
- ・日本でも薬にばかり頼らない統合失調症等の治療が進んでほしいと思います。研究成果を期待しております。
- ・むずかしかった。たくさん勉強しないとわからない。
- ・非常に素晴らしい考えとは思いますが、お話しを聞くと難しい事だと思います。
- ・フィンランドではこんなに人手の必要な治療がよく出来るものと感心していましたが、日本でももっと広まると素晴らしいと思いました。ありがとうございました。
- ・日本の情勢(福祉)の中でとても大変な事業だと思います。実現していきたいと思っています。
- ・「オープンダイアログ」治療ミーティングの流れがどんな感じなのか実際の様子を見たいと思います。

オープンダイアログについてもっと学びたい方へ

*ODNJP (オープンダイアログ ネットワーク ジャパン)

会員になると様々な勉強会等に参加できます。会報も出ています⇒ODNJPを検索

*コンボ亭リターンズ 2024 8月に開かれる第1弾は「オープンダイアログは3人をどう変えたのか」3人とは、斎藤環さん・向谷地生良さん・伊藤順一郎さんです。オンライン配信です。申込受付中。⇒COMHBOを検索

*じんかれん研修会「オープンダイアログの可能性について」講師：森川すいめい氏
2024年10月31日(木)10:00~12:00 かながわ県民センター304 会議室

じんかれんでは、2018年の県民の集いで、「オープンダイアログによるリカバリーを目指して」をテーマに学びの場を持ちました。今回再び、ODを実践しておられる精神科医の森川すいめいさんを招きます。定員60名 要申込:じんかれん 045-821-8796(火・木)

要望書を提出しました 鎌倉市福祉当事者団体連絡会

6月25日に福当連から、鎌倉市に障害福祉課を通して要望書を提出しました。青い麦の会からは、①バスの運賃割引を他の障害者と同様にしてほしい。現在は京浜急行のみ割引あり。他のバス会社に対しても同様のお願いをしてほしい。②災害時に精神障害者の特性を考慮して別室の確保を、の2点を要望しました。

また、10代で罹患しやすい病気なので、中学、高校の教育現場で心の健康について学ぶ機会を作ってほしいと、障害福祉課の方に直にお話しました。（木幡）

6月活動報告

- 初旬 「月刊みんなねっと」発送
- 5日 例会 心理勉強会
- 12日 運営委員会
- 24日 精神保健福祉サポートセミナー委員会
- 25日 鎌倉市福祉当事者団体連合 要望書提出

7月活動報告

- 初旬 「月刊みんなねっと」発送
- 1日 葉山町地域生活支援ネットワーク委員会
- 3日 例会 茶話会
- 16日 葉山町自立支援協議会全体会
- 17日 鎌倉社協障害者福祉団体部会
- 22日 精神保健福祉サポートセミナー委員会
- 24日 「青い麦の会通信7月号」発送

8月例会はお休みです



9月例会のお知らせ



茶話会 お話「就労支援A型・B型事業所の現状と、続けるために家族が出来ること」
雨宮由美氏（トントン工房）

2024年9月4日（水）13:00~16:00 鎌倉市福祉センター 福祉団体活動室

精神保健福祉サポートセミナー 参加者募集

10月9日から、今年度のセミナーが始まります。参加者募集中。締め切りは、9月20日です。同封のチラシをご覧ください。

じんかれん研修会のお知らせ

「親亡き後への思いを繋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～」

2024年8月6日（火）10:00~12:00 かながわ県民センター 304 会議室

講師：障害のある子のライフプランサポート協会 代表理事 佐藤 加根子氏