

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

2024年8月号 第204号

## 報告

### ●心理勉強会 「当事者の本音を引き出すには」

7月19日（金）13時～16時 上記のテーマで心理勉強会を行ないました。

講師 心理カウンセリングルームそらいろ代表 井上雅裕氏 参加者 23名

#### ◎なぜ当事者は本音を語ってくれないのか

本音を話すと当事者にとって辛いことが発生するから。

例えば ・間違っていると指摘される

・その考え方よりこのほうがいと修正される

・自分の価値観を話すと叱られる



・親を説得する自信がないと心を

閉ざす ・話すことを諦める

・時には暴力が出る

#### ◎コミュニケーションを再開するためには

良好な環境を提供する。オープンダイアログ（開かれた対話）が有効。

私達は医療的には素人ですができる事はある。以下のような点を大切にしたい会話を心がける。

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 失敗を活かす健全性を持つ。

病気回復の為に生活リズムを整えることを重要視する向きもありますが、③の仲良くなることの方がはるかに有効です。日常生活が充実するように小さなステップで努力しているうちに、自然に病が回復してくる流れが望ましい。

#### ◎オープンダイアログとは

患者への即時対応、家族・友人・医療スタッフ等との連携で患者を孤立させない、対等な立場での対話、オープンな治療、継続的な支援等をする治療法。世界各国で導入が進んでいるが、日本の医学界で導入するためには、診療報酬点数を変えないとできないのが現状である。

日本でオープンダイアログを推奨している森川すいめい氏の講演が、じんかれん主催で行なわれる。「オープンダイアログの可能性について」。10月31日10:00～12:00 県民センター

講義の後グループ毎に話しあい、個別の事例へのアドバイスがありました。各参加者の実体験のお話もあり、良い情報交換ができました。

## ●じんかれん研修会 「親亡き後へ想いをつなぐ 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～

8月6日（火）10：00～12：00 かながわ県民センターで行なわれました。

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

### 親子の未来準備マップ（ライフプランニング）を作る

現状の見える化 ⇒ 起きそうなことを先読みする ⇒ 足りないものを準備する

### 親なき後に我が子を守るための制度と対策を知る

成年後見制度（財産管理と身上保護）の注意点 ・資産額が多いほど後見人に払う額も多くなる  
・本人が亡くなるまで長期に渡る ・後見人は家庭裁判所の判断で決められる

### あらかじめやっておける対策 5つ

- ①遺言書を書いておく 親の思いを法的に有効な形にして残す
- ②任意後見契約（あらかじめ本人が選んだ人）を利用してお願いしたい人に頼んでおく  
財産管理は民事信託（営利目的ではない個人契約）又は商事信託（信託会社）に依頼  
身上保護は理解ある親族や福祉系 NPO 法人等に依頼
- ③障害のある子名義の大きい預金や資産は持たない 親名義で管理する
- ④社会資源（福祉サポートなど）を活用 ・グループホーム ・日常生活自立支援事業の利用
- ⑤つながり続けることが大事 ・地域の相談支援事業と ・仲間や地域社会と  
・専門家ネットワークと

障害児を持つ母親の立場からのお話は、具体性に富み、今後の対策を考えるのに大変参考になりました。

(y.y)

### これからの予定

#### ◆平塚市との懇談会 8月29日（木）13：30～

場所 ひらつか市民活動センターA 会議室

長年 設立が要望されていた「基幹相談支援センター」、なかなか具体性が見えてこない「精神障がいにも対応の地域包括支援システム」など、私達にとって大切な問題について話し合う時を持ちます。平塚市に要望したいこと、改善してほしいことなど、この機会に持ち寄り、有意義な懇談会になるよう、皆様のご参加をお願いします。



#### ◆講演会「愛着障害の理解と支援」 9月16日（月・祝）10：00～12：00

場所 ひらつか市民活動センターA・B 会議室

講師 尾崎 裕彦 氏（きりんカームクリニック院長）

様々な精神的なトラブルの背景に愛着障害の問題が潜んでいることが解ってきました。

愛着障害を理解することで、当事者の生きづらさを理解し、寄り添うことができれば、と企画しました。是非、この機会に愛着障害について学んでみませんか。

## ◆平塚市福祉会館まつり 10月18日（金）19日（土）9：30～16：00

福祉会館を利用する様々な団体の作品展示、音楽発表、カラオケなどで賑わう福祉会館まつりですが、湘南あゆみ会はみどり農園の産直野菜、新米の販売などで皆様に喜ばれています。

一度見に来て下さ～い。楽しいですよ！！ 当事者の方の力作絵画展示もあります。

販売のお手伝いできる方募集しています。ご連絡ください。Tel080-2071-5909 渡辺まで



### 『 無知と偏見に気づいて 』

月刊誌「こころの元気十」2024.5月号より転載

「私の息子は統合失調症です」 この言葉を初めて声に出したのは、2019年コンボの「リカバリー全国フォーラム」の懇親会でのことでした。大勢の人の前でそう話したとき、明るい光がさしこんで来たような気がしました。

#### 自分のせいで

息子の発病は2014年、高校生でした。そこからの私は、光のささない真っ暗な深い海の底にいるような感覚になりました。大切な息子が壊れてしまったのではないかと、絶望と深い悲しみだけをかかえていました。息子の入院先の病院で、思いがけず知人から声をかけられましたが、その時に真っ先に放った言葉は「誰にも言わないで」でした。精神科クリニックに入るときには、誰か知り合いに見られはしないかと隠れるように行きました。息子が少しでも良くなるためにどうすればいいんだろうと、先の見えない大きな不安をかかえながらずっと孤独でした。今の自分のつらい状況を誰かに話したいけれど、まわりに「自分の子どもが統合失調症を発症した」なんて話す人もいませんでした。ずっと共感できる仲間に出会いたいと思いながら、自分は息子のことを隠して過ごしていました。その頃の私は、育て方が悪かったから息子は統合失調症になったんだと思い、ずっと自分を責めていました。

#### 家族会での出会い

そんな私が『うちの子、統合失調症なんだよ』と話せるようになったのは、家族会での出会いと、正しい病気についての学びがあったからです。家族会では病気を持つ沢山のご家族と出会いました。夫婦仲が良い人悪い人、シングルの人、祖父母と同居の人、ちょっと過保護じゃない、という育て方の人もいれば、ちょっと放任かも、という人もいました。私は割と大雑把な性格ですが、細やかなことに良く気をつく人もいました。育ちの環境はあまりにも違っていても共通点が見当たらなかったんです。

（続きは9月号で）

### 家族による家族学習会（統合失調症学び会）参加者を募集します！！

募集人数6名 参加費2000円 申し込み8月31日まで Tel090-5322-0580 鶴殿まで  
第1回目10月10日 以後毎月第2火曜日午後1時～4時 全5回 ひらつか市民活動センター  
統合失調症についてテキストを用いて系統的に学ぶことができます。お互いの体験を話しあい、聞き合うことで、家族が元気になることを目指します。参加をお待ちします。

## メンタルヘルスマガジン『 ころの元気+ 』 購読のおすすめ！！

「ころの元気+」は当事者向けの月刊誌ですが、家族が読んで役立つ記事が毎月満載です。例えば 特集は生活から医療まで幅広いテーマで。連載は 2024年7月号では ・ぐっと身近になる研究の話 ・脳は運動を求めている ・べてるの家の当事者研究 ・いろいろに応用できる認知療法 ・家族ストーリーなどなど。

賛助会員申し込みをすると毎月「ころの元気+」が送られてきます。 1年間12冊

【賛助会員会費】 6000円/1年、3人以上の場合は1人5400円/1年

申込み 〒272-0031 千葉県市川市平田3-6-2 認定NPO法人 地域精神保健福祉機構コンボ  
Tel047-320-3870 ホームページからでも申し込みできます。

### 感想

### 映画「ハマのドン」を見て

横浜にカジノができる。このニュースを聞いたとき、私は危機感を覚えました。カジノができれば必ずギャンブル依存症の人が増える。ゲーム、パチンコ、競馬、アルコール、薬物など、今でも依存症で苦しんでいる人はいっぱいいるのにこれ以上・・・。国は本当に国民のことを考えているのだろうか。経済効果が大きいと経済界は誘致に賛成だという。家庭崩壊で苦しむ人が多く出るとは目に見えて分かっているのに、汚いお金でもそんなに欲しいのだろうか。林文子市長は白紙と言いながら蔭では自民党が党をあげて計画を進めていた。反対署名、市長選を経てこの計画は潰されたが、その運動の中心に藤木幸夫という凄い人がいたことをこの映画で初めて知った。この人は父親の代から横浜の港湾荷役を束ねてきた人。長年、港湾労働者の生活を見、彼らの犠牲の上に成り立ってきた横浜港にそのような物を建ててはならじと立ち上がった。この戦いは自民党の総裁、菅と自分との戦いであるとも言いきり、後世の人に不名誉になるような物を遺すことはできないという強い思いがあった。戦後の焼け野原の横浜で、不良といわれた子ども達を集め、少年野球チームを作り、そのチームは今も続いているというが、その中で育った人たちが大きな力となった。戦いが終わったとき彼は言った。「自民党という大きな力に勝ったのだからこれは凄いことだよ」と。この戦いは市民の良識が勝ち取った戦いであり、みんなが動けば“できる”という財産を残してくれた。

「人は一人では人ではないよ」と少年野球大会で集まった子ども達に語った彼の言葉は、私の胸にも強く残った。 この日、上映会場は多くの人でいっぱいになった。 (y. y)

### 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

8/24 (土) 11:00 サロン 福社会館いこい室・調理室参加費 200円

9/14 (土) 13:30 お茶会 中央公民館和室 参加費 100円

9/28 (土) 11:00 サロン 会場未定 参加費 300円

睡眠と栄養、こまめな水分・塩分補給で元気な夏を過ごしましょう。

お問い合わせは 佐藤さんまで 090-8487-0129

