

のぞみ会会報

第4号

2024.8.10

〒257-0054

秦野市緑町 16-3
秦野市保健福祉
センター

団体事務室
秦野精神保健
福祉家族会
のぞみ会

電話(石川)
080-5420-5783

印刷
社会福祉法人
常成福祉会
秦野ワークセンター

楽しく有意義な活動を 会長 石川ひとみ

家族会の活動の基本方針は、①支え合い②学び合い③働きかけあいと言われています。

◆ 支え合い ◆

基本になるのは、毎月の定例会です。同じ立場の家族同士で話を聞き合い、悩みを分かちあいます。「自分一人ではない」という気持ちがいってきます。自分の気持ちがちがって来ると、他の会員の話を聞いて、つながりが持てるようになります。家族の回復が本人にも伝わると良いですね。また、新年会やバス旅行で、定例会では聞けなかった話や、会員の意外な素顔に気づきます。当事者を含むご家族での参加も

あります。

◆ 学び合い ◆

学ぶことも大切にしていきます。定例会では、支援機関の方を招いて勉強会も行っています。精神医療や福祉に関する情報も共有します。会員が参加した、上部団体じんかれんをはじめとする研修会の報告もあります。

のぞみ会では、定期的に心理カウンセラーを招いて、「対話を通して家族が仲良くなれる」ように勉強会を行っています。初めはうまく対処できなくても繰り返して話を聞き、振り返ることで徐々に身につけてきます。当事者のリカバリーにつながった会員も

います。また、会員から寄付された本、会として購入した本を利用することもできます。

◆ 働きかけ合い ◆

働きかけとしては、家族会として、秦野市福祉大会やセンターフェスティバルに参加し、精神保健福祉関連の展示を行っています。関係機関の会合に参加して、家族の立場から発信し、誰もが地域で穏やかに暮らせる社会を目指して活動しています。「誰も取り残されない社会」が早く実現すると良いですね。

定例会の見学はいつでもできます。ご参加をお待ちしています。

新年会

講演会

定例会風景

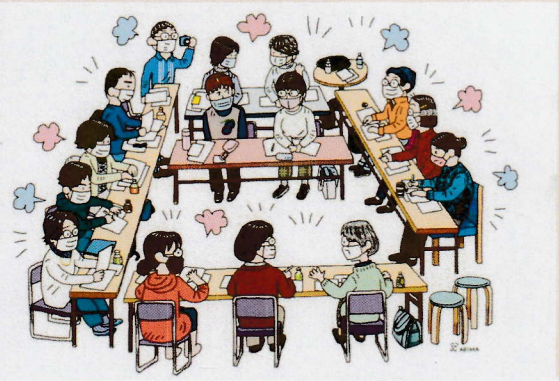


イラスト 有馬純明氏

福祉大会展示物



バス旅行



講演会報告 **回復力を高める家族の接し方**
 — して良い事と、してはいけない事 —
 講師 S S Tリーダー 高森信子氏

今年度の講演会は、長年

にわたり家族S S T(社会
 技能訓練)を数多く開いて
 いる高森信子先生にお願い
 いたしました。のぞみ会では
 二〇一六年講演会でもお
 話をうかがっています。

講演レジュメの他に、伊豆
 の楽農園が発行してい
 る「心の病は愛で癒す」と
 いう冊子が配られました。
 息子さんが統合失調症を
 発症した呉愼次郎氏が作
 られたもので、著名な精神
 科医療者やご家族のエピ
 ソードが満載の冊子です。

その中に、精神病者を地域
 社会に解放したイタリア
 の精神科医フランコ・バザ
 リアの言葉があります。
 「精神病の医学から『狂
 気』を切り離す。狂気は家
 族・仕事・環境などの社会
 的要因からの一連の現象
 である。狂気は体の中に入

っていない」。高森先生はこ

の言葉を強調されました。
 精神障害当事者はどうし
 て生まれてしまうのでしょ
 う。彼らは心が敏感だからで
 す。通常、人の心にはバリア
 ーがあつて、外からの刺激に
 対して心を守ることができ

ます。病気の人はそれができ
 ません。心がむき出しの状態
 で、嫌な言葉や刺激にたやす
 く傷ついてしまいます。それ
 で感情が大きく動き、他人か
 らは突然、激昂したように見
 えてしまえますが、ちゃんと
 理由があるのです。

本人の中には「病気の部
 分」と「健康な部分」があり
 ます。薬は病気を治すのでは
 なく、病気の部分を抑えるた
 めのものです。精神科医伊勢
 田堯先生によると、断薬する
 と九か月以内に七割が再発
 する一方、薬をちゃんと飲ん
 でいても三八%が再発して



しまいます。家族は薬を信
 じようとしてはいますが、薬は人
 体に負担になるほどの量
 は使えません。あくまでも
 症状を抑える対症療法で
 す。

また伊勢田先生の研究
 では、環境づくりをすると
 再発率が一三%になるこ
 とがわかつています。家族
 が出来るのは、本人の気持
 ちを認めてあげる言葉が
 けです。刺激を与えないよ
 うに時間をとることが大
 事ですが、空々しくて言え
 ない人が多いのです。「話
 が長くなると同じことの
 繰り返しになる」と考えが
 ちですが、反復確認をし
 て、具体的な質問をして時
 間をかける、「自分に関
 心を持って、聞いてくれよ
 うとしている」と本人には
 感じられます。相手を否定

しないことも大切です。「私
 の体が臭くて他人に避けら
 れているみたい」と言う時
 は、「私には臭わないけれ
 ど、そう感じるの？それは
 辛いよね」と本人の感情を
 言つてあげましょう。「薬を
 飲みたくない」に対しては
 「薬を飲みたくないの？」
 と言葉を繰り返す。ここで
 病気を治そうとして「そん
 なことでは再発するよ」と
 いうと逆効果になってしま
 います。

例えばひきこもりの息子
 がトイレから出てこようと
 しない時、どうするのが良
 いでしょうか。困つて無理
 矢理引つ張り出すのではな
 く、家族はそのトイレを使
 わない方法を考えて、じつ
 と待ちましょう。狭い所に
 入るのは、不安が大きいか
 らです。リップサービスで
 いいから「あなたを守つて
 あげるよ」と声をかけまし
 ょう。家族から安心が得ら
 れたら、自ら出てくるよう
 になります。

「親がいなくなつたらど
 うするの」は本人が一番不
 安になる言葉です。親がい
 なくても自己決定をして、
 生きていきます。親なき後
 に備えて大事なことは①任
 された金額でやりくりでき
 る金銭感覚を身につけるこ
 と。②困つた時にS O Sが
 出せること。褒められて自
 信を持つことが出来れば、
 自分から動くようになりま
 す。

大事なことは、できない
 ことも含めて今を認めて褒
 めてあげること。平等な立
 場で、お願い上手になりま
 しょう。病気を治そうとし
 ないで安心できる環境を作
 つてあげることです。
 豊富な体験談を交えて分
 かりやすく、九一歳とは思
 えないパワフルなお話をた
 くさん聞くことが出来まし
 た。今回は支援者の参加も
 多くあり、これからの活動
 にたいへん参考になったと
 の感想でした。実際にS S
 Tを体験する時間が無くて
 残念でしたが、定例会で勉
 強を重ねていこうと思いま
 す。

(まとめ 石川ひとみ)

会員の声

障がいとの向き合い方

さつまいもケーキ

障がいを受容する。それは、本人も家族も、とても大変な事だと思えます。原因を追求したり、想像もしていなかった人生に戸惑い病院を始め、さまざまな機関と連携していき、社会に繋がるように進めてきました。けれど、思ったような結果は出ず、自信を無くし、そんな自分を認める事ができず、怒りや恨みをぶつけ、暴言、暴力、そして自傷行為へとエスカレートしていきました。家族は対処に困り、腫れ物に触るような扱いをしてきました。

精神科の主治医に、周り何をしてしても変わりませんよと言われ、では、何をしたらいいのですか?と聞く。「見離さないこと。見捨てないこと」と言われました。それから、代理カウンセリ

ングに出会い、当事者が障がいに向き合えなかった原因の一つに、親の間違った接し方が関係ある事に気づかされました。相手を変えするには、自分が変わる事だと知りました。最初は抵抗がありました。自分が少しづつ変わる事ができ、息子もカウンセリングを始め、自分の気持ちを吐き出し、共感してもらえた事で七年間の不健全な親子関係も良い方向に向かっています。

ここ最近、見て気づいた事は、人の役に立っている実感した時は、とても、いきいきとしています。

障がい受容に至る五段階の①ショック期、②否認期、③混乱(怒り、恨み、悲観、抑うつ)期、④解決への努力期、⑤受容期。

今は④解決への努力期の門を少し開けたところでしょうか。現実的な問題(お金)の事や将来の不安、健康面など、色々あります。一進一退あると思いますが、無理のない程度に寄り添ってあげればと思っています。

「O x Δ」

徳永 秀子

今から三十年程前、私は新しい学びを求めて、通信の大学に編入学した。心理学・教育学科である。通信では、テキストを読みレポートを書く。大学が休みとなる夏には、スクーリングがあり、キャンパスが開放され、教授の授業を直に受ける事ができる。

当時、私は小学校の教員で、幸い夏休みは研修として自由に使えた。初年度は、全日程の四週間全部通う事ができた。自宅から大学までは、片道三時間。しかも心臓破りの急坂を登らなければならぬ。真夏の猛暑の中、汗をかき教室へ。「児童心理学」では、ネズミの条件反射、オオカミに育てられた少女の話など、どれも心踊る内容ばかり。先生の話を聞き逃すまいと、少ない脳みそをフル稼働させた。かつて、義務教育、高校、短大で学んだ私だが、私は

ここで初めて本当の学びに出会えたような気がした。

その頃、ひとり娘は中学生。部活と塾で過酷に生きてくれた。夕食はどうしていたか、覚えていない。

時は流れ、やがて卒業へ。十一年半の年月を要した。長いようで短かった。私の第二の青春だった。しかし、その間には、両親が認知症となり、介護離職。心身の疲労から再びメンタルクリニックのお世話になり、抗不安薬を服用。日常生活を送るのに一杯となった。そんな渦中にはあったが、勉強は続けられた。心身の不調を抱えながらも、私は何とか初志貫徹できた。達成感を味わう事ができたのである。

その後、私は、NHK放送大学院へ進んだ。放送を録音し、最初の科目「家族関係学」の勉強を始めた。しかし、これまでと違い、大学院ともなると難しく歯が立たない。残念ながらわずか半年でギブアップとなった。私は、頭が悪かったのである。

世の中、学歴社会。全てを否定するつもりはないが、与えられる勉強だけではつまらない。学びに遅いはない。思いたったが吉日。これからも、チャレンジ精神を持ち、新たな学びに挑戦し、老化による脳細胞死滅を防いでいきたい。

* 過去を振り返り、貴重な経験を共有していただいたことを感謝します。(石川ひとみ)

のぞみ会 定例会会場

秦野市地域生活支援センター
← ぱれっと・はだの





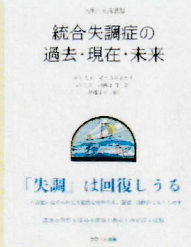
「統合失調症の

過去・現在・未来」

中井久夫・等著

ラグーナ

出版



この本は第一章が精神科医 中井久夫氏の

講演、第二章が講演を受けて当事者の手記、第三章が中井氏の講演を受けて当事者と医師との対話がかかれていきます。

第一章の講演は当事者の人格を大切に、統合失調症の人が持つ優しさや生の喜びを感じ取る心を大切にしている治療の精神が貫かれています。

第二章は「考える患者たち」の手記ですが、どれも当事者ならではの視点で書かれ考えさせられました。回復を促すものとして皆さん

規則正しい睡眠とゆっくり静養すること、食事をきちんとして、やる事があることなどが大切と言っています。

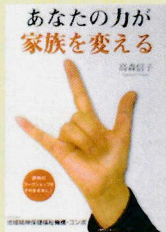
第三章は中井氏に学んだ二人の精神科医が質問に答えるのですがこれも大変参考になりました。

「あなたの力が家族を変える」 高森信子著

地域精神保健福祉機構・

コンボ

SST



リーダーの高森信子さんの病気の家族を持つ

人向けのとても分かりやすい啓発書です。統合失調症になった家族向けに書かれたものですが誰が読んでも役に立ちます。人間関係の基のコミュニケーションのあり方が書かれているからです。①相手の気持ちをはかりてあげる。

②病気の部分ばかりでなく健康な部分を伸ばし自信をつけさせる。③あなたは私にとってとても大切な人、宝物だよと伝える。④生きていくだけで立派なんだと今の存在をプラスの評価で認めること。⑤私メッセージで相手を否定せずに自分の気持ちをそのまま伝える。

資料が語る歴史

文責 松山玲子

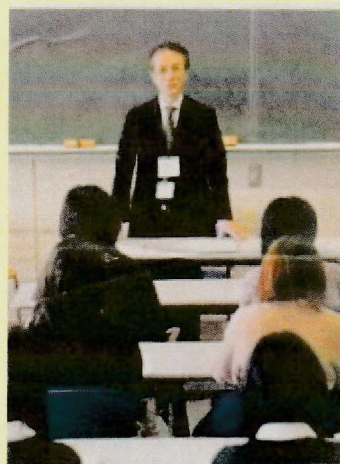
二〇〇七年十一月二十九日付けタウンニュース秦野版に精神保健福祉交流事業が県立秦野曾屋高校において行われた記事が掲載された。

いまでも続いているのかどうか調べてみたところ、継続していることがわかった。

当初は障害福祉課が直接主管して行われていたが、その後、「地域生活支援

高屋 “心の病”を知る

精神保健福祉交流事業に生徒20人が参加



講演する小島伸一朗氏

精神障害者を理解し、社会復帰や社会参加に協力が得られるような地域づくりを普及・啓発する取り組みが11月22日、県立秦野曾屋高等学校(池邊史郎校長)地域の精神保健福祉を向上

で行われた。これは、秦野市障害福祉課が主催する「平成19年度精神保健福祉地域交流事業」として実施したものの、地域の精神保健福祉を向上させることが目的の1つ。当日は、同校の選択科目、社会福祉基礎講座を受講する3年生20人が参加。秦野保健福祉事務所の小島伸一朗専門福祉司が「心の病って？」と題して講演し、「精神障害者のつらいところや素晴らしいところを紹介したほか、精神障害がある当事者の2人が登壇し、体験談などを語った。

さらに、参加した生徒らはグループディスカッションを実施し、精神障害について理解を深めていた。

編集後記

性が影響する」という結果を導きだした。なお、秦野総合高校でも体験発表が行われている。

センターはたの602」(すみれと改称)に、さらに「すみれ」の閉所に伴い、現在は「秦野市地域生活支援センター」ぱれっと・はだの」に事業委託されていることが判明した。

令和五年度は、ピアサポートによる体験発表と交流、ピアサポーターへのインタビュー、研究報告会が行われたという。「当事者の回復には当事者同士と、当事者―支援者の関係

本紙は、市内の精神科単科四病院以外に秦野、伊勢原市内の精神科診療所にもお送りしていますが「読んでいます」という反応があり、うれしく思います。病院ではすぐ品切れになり、ご愛読に感謝(八木実)