

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10月号 第206号

報告

●9月定例会 講演会 「愛着障害の理解と支援」

9月16日（月・祝）10:00~12:00 ひらつか市民活動センターAB 会議室

講師 きりんカームクリニック院長 尾崎裕彦氏

愛着障害という新しいテーマという事もあり、教育、医療、福祉など広く関係団体に呼びかけたところ、予想を上回る77名（うち会員20名）の参加者があり、資料が足りなくなるほどの盛況でした。50ページに及ぶ資料は「愛着とは」に始まり「トラウマ」「発達障害」「回復」「生きがい」「支援者のセルフケア」まで全てが網羅され、この講演会への尾崎先生の熱意が感じられる資料でした。講演の要旨を報告します。

1. 愛着に注目する理由

原体験の重要性

- ・原体験は人格の基礎となり、更に人格は価値観の基となる
- ・人間関係の基礎は親と子の関係に始まる
- ・原体験には良くも悪くも重大なパワーが秘められている
- ・豊かな原体験は豊かな自己肯定感を育む

2. 愛着をめぐる問題

- ・愛着とは、主に1歳半までの乳幼児と養育者との間に築かれる心理的な結びつきのこと
- ・愛着対象者である養育者を「心の安全基地」として認識する
- ・安定した愛着とは、ありのままの自分という存在をそのまま養育者に受け入れられていること
- ・愛着障害とは「安全基地」として無条件の愛情で子どもを守る養育者が「安全基地」としての役割を果たせないことで生じる
- ・特徴：基本的な安心感の乏しさ 他者に対する信頼感の弱さ
- ・原因：逆境体験 心理的支配 養育者との離別 親の離婚 親の精神疾患 家庭内葛藤
- ・適応反応：周囲の反応に傷つきやすい 周囲に期待せず無関心
- ・影響：ストレスを受けやすく平均余命の短縮など影響は生涯に及ぶ可能性が高い
- ・負の連鎖として世代間伝達のリスクが高い
- ・インナーチャイルド：幼少期に生じたトラウマが癒やされずに負の感情を抱き続けている
- ・アダルトチルドレン：心が幼いまま成長が止まっているため、大人になっても自己肯定感が低い
- ・治療：安心安全の提供と対人関係や感情の扱い方の練習が必要 負の連鎖を切るために親子それぞれの愛着スタイルに合わせて、親子同時介入が望ましい
- ・隠れた原因の発達障害
 - ① 自閉スペクトラム症
 - ② 注意欠如多動症
 - ③ 限局性学習症
- ・子どもの心にトラウマ（心的外傷）、PTSD(心的外傷後ストレス障害)をもたらす

3. 回復のステップ

- ・トラウマとの向き合い方 ①認知行動療法 ②マインドフルネス、ヨガなど
- ・トラウマからの回復 ①感情の変化 自分への深い優しさを感じる ②思考の変化 過去の事実として思い出せる ③行動の変化 幸福度を高める行動が増える
- ・愛着の回復ステップ 第1ステップ 心の安全基地の形成
第2ステップ 自己肯定感の形成 ありのままの未熟な自分を受容
セルフケア マインドフルネス 日記ワークなど

- ### 4. 悲しみの効用 「悲しみは思いやりを持つきっかけになる」 「悲しみには人々を結びつける効用がある」

5. 生きがい

- ・人生にはどんな時にも意味がある
- ・生きがいは「生かされている」ことを全身で感じるときに発見
- ・自分自身との和解と自己使命の発見

6. 支援者のセルフケアの基本

- 1) 気合いの入れ方にメリハリを付ける
- 2) 睡眠・食事・生活リズムを大切にする
- 3) 情報源を整理して、情報に惑わされないように注意する
- 4) 親しい人（ペット・物）との交流・つながり

7. エピローグ

幸福感の脳科学

- ・利他行動は相手だけでなく自分自身も幸福にする
- ・ネガティブな経験であっても、逆境の多い人生はむしろ最高に幸せな人生になり得る。

愛着は幸せの第一歩

- ・使命の発見には自己受容が必要（もう一人の自分を赦す）
- ・人間関係の構築には他者受容が必要（他者を赦す）
- ・安定した愛着形成は、幸せになるための第一歩となる

【参考書籍紹介】（一部）

- ・ハーバード大学「THE GOODLIFE」 ・生野信弘「トラウマの回復」
- ・クラウディア・ブラック「子どもをいきればおとなになれる」
- ・杉山登志郎「トラウマ心の傷をどう癒やすか」 ・ヴィクトル・フランクル「夜と霧」
- ・岡田尊司「愛着障害と複雑性 PTSD」 ・ジュディス・L・ハーマン「心的外傷と回復」
- ・服部信子「フラッシュバックの対処法」 ・神谷美恵子「生きがいについて」
- ・クリストフ・アンドレ「はじめてのマインドフルネス」 ・中野信子「脳科学からみた祈り」

〈アンケート 感想〉（一部）

- ・丁寧な細かい内容で勉強になった。参考書籍の紹介が有り難かった。
- ・何となく感じていたことが言語化され頭の中が整理された。
- ・多くのことを学んだ。支援者のセルフケアを自分にも同僚にも活用したい。
- ・愛着障害を初めて知った。レジュメをよく読みたい。
- ・愛着障害の人にも家族にも優しいまなざしの構成でした。

●9月心理勉強会 「今のコミュニケーションに足りないもの」 参加者14名

9月20日（金） ひらつか市民活動センター会議室

講師 そらいろ心理カウンセリンググループ代表 井上雅裕氏

普段の当事者とのコミュニケーションを振り返り、その内容を整理してみて、何が足りないか、対策を考えましょう。

1) 日常のコミュニケーションを振り返ってみましょう

日常のコミュニケーションはいくつかに分類できます。

- ① 日常生活における義務的な事 主体は当事者か 家族か
「薬のんだ？」「歯磨いた？」→その度に劣等感を感じてしまう
- ② 日常生活における充実、楽しみな事
「～～に行きたい」「～～を食べたい」
- ③ 職場、集まりの場所での事
- ④ 職場、集まりでの人間関係
- ⑤ 家族自身の人生の充実



2) 傾向に対する対策を考えましょう

重要な事は対話を通じ、主体性がアップすること。行動力が望ましいレベルに向上することではありません。どんなコミュニケーションが大切か、分かってくると気持ちが軽くなります。

事例① 自己肯定

母親が1年半くらい相談に通い、息子の正社員願望を諦めさせることができた。とても無理と思える状況にもかかわらず、少し調子が良くなると正社員にこだわっていた。しかし、今の自分を肯定できるようになり、アルバイトに通うようになった。たとえゴールにたどり着けなくても、たどり着こうとする気持ちが自己肯定感を上げる。（下から積み上げる生き方）

アドバイス：就労前に一人旅に行くことを勧めたい。一人で目的地を決め、遊び、食事をし、お土産を買って帰ってくる。やりたいことをやるためにお金が欲しい⇒働きたい、という流れが望ましい。

事例② 本物の愛

ホストクラブに通うために親に大金をせびることを繰り返す娘。応じないと自傷、自殺で脅す。根負けしてお金を渡してしまう。これを繰り返す中、親も驚かなくなり、化け物の様に怖れていた娘が普通の娘に見えてきた（受容）。カウンセリングを受けた娘はホストと喧嘩し、縁を切った。

アドバイス：アフリカなどのきれいな水がない所では、たとえ汚い水でも飲む。それと同じように娘さんは偽の愛でもそれを欲していた。が本物の愛を知り、ホストとの縁を断つことができた。

事例③ 自分への評価

人をあやめたいと主治医に言ったり、自殺したいとノートに書いていた娘が地域生活支援センターに行き始めた。そこでは誰とも話しをしていないようだが、様子は家で話してくれる。

アドバイス：本人の自分への評価を聞いてみる。自分への評価が上がり、自分の口で表現できるようになることが大事。

事例④ 承認欲求

全て親のせいだと親を攻撃する。

アドバイス：劣等感が貯まり、相手を傷つけることで承認欲求を満たしている。本心はもっと関わって欲しいと思っている。対等な関係が築けるようになると良い。

家族のストーリー

『無知と偏見に気づいて』

月刊誌「こころの元気+」2024. 5月号より転載 あゆみ会報8月号の続き

学んだことで

そしてもう一つは病気についての学びです。
統合失調症となるメカニズムは原因不明のことばかりですが、病気について生物学的に考えたときに、「糖尿病とインスリンの関係と同じ、脳のドーパミンなどの不具合」「ストレスなど何かしらの環境的要因が不整脈などの症状で出ることもあり、胃潰瘍や髪の毛が抜けてしまうこともある。癌も原因不明。息子もたまたま脳という最も複雑で解明の難しい身体の一部に不具合をきたしただけ」。ホルモンバランスの急激な変化が精神疾患発症の誘因といわれている文献もあり、「こころの病気」と考えるのではなく、「脳機能の病気」と考える事で、「心が弱い」などの考え方がそもそもおかしいのだ…と。パズルのピースが全て正しい位置にあてはめられたように腑に落ちたのです。

話すことでまわりから

そもそも病気をかかえながらがんばって暮らしている息子の事を「隠す」というのは、ずいぶん失礼な話しだなと思いました。

こうして私は少しずつ周囲へも息子の話をするようになりました。すると、「実は私の甥っ子が…」「うちの娘が…」等の話をされるようになりました。

何しろ100人に1人になる病気ですから、家族や親戚に統合失調症の人がいる割合となると、数人に1人は「うちの子、甥っ子、姪っ子、私の兄弟が、親が、いとこが、統合失調症なんだよ」という人がいるんです。

自分の無知と偏見に気づいた私は、今は「特定非営利活動法人シルバーリボンジャパン」で活動しています。「うちの子統合失調症なの」と話したら、「何か困った事があったらいつでも言ってね」と、精神疾患についての理解を深めた近所の人たちが気軽に声をかけてくれる。そんな時代になってほしいと思っています。

これからの予定とお知らせ

◎家族会 秋のバス研修旅行

日時 2024年12月5日（木）

行き先 伊豆修善寺と虹の郷 〈雨天決行〉

募集人数 30名

参加費（昼食代込み） 当事者の方 2000円 家族会員 4000円

申し込み・問い合わせ先 080-5005-0779 曾我まで

申し込みは11月20日までをお願いします。

集合時間と場所 8時10分 平塚駅南口 JAビル前

出発 8時30分

当事者の方は手帳をご持参ください。

帰着予定 18時頃

秋の伊豆半島を楽しもう！！

当事者のみなさま ふるって

ご参加くださ～い！！



◎NPO 法人じんかれん研修会 「オープンダイアログの可能性について」

講師 鍼灸師・精神科医 森川すいめい氏

日時 10月31日（木）10時～12時

定員90名（30名増加）

場所 かながわ県民センター 301会議室

お申し込みはお急ぎください

申込先 じんかれん 045-821-8796 火・木曜日 10時～16時

◎みんなねっと 2024年度関東ブロック大会 兼 第50回県民の集い in 川崎 「精神疾患の当事者への訪問支援・対応について」

専門家の話を聞き、一緒に考えませんか

400名募集中

日時 11月14日（木）10:30～16:30 開場10時

参加費 無料

場所 川崎市高津市民館大ホール（マルイ第2ビル12階）

JR 武蔵溝ノ口駅 東急田園都市線/東急大井町線溝ノ口駅

*申し込み方法など詳細はあゆみ会報9月号同封のチラシをご参照ください

◎11月サロンあゆみ 11月15日（金）心理勉強会 ひらつか市民活動センター会議室



旧優性保護法国家賠償の最高裁判決に関するみんなねっとの立場と見解

令和6年7月3日に最高裁判所大法廷が下した判決に関するみんなねっとの立場

最高裁大法廷の判決は、戦後最悪の人権侵害である強制不妊手術問題について、国が、「当時は合法だった」との主張から決別する必要があります。被害者の人権・名誉回復、再発防止策、優生思想の排除などが求められています。

1. 被害者の尊厳と権利の回復

長い間苦しんで来られた原告の方々に対して、判決が出た事を高く評価し、支持します。当事者の尊厳と権利を回復するために、国としての真摯な謝罪と損害賠償が必要です。被害者への謝罪と名誉回復、適切な賠償を求めます。

2. 障害者権利条約との整合性

最高裁判決は障害者権利条約対日審査総括所見に定めるものであり、国は障害者の権利を尊重するために引き続き努力すべきです。

3. 過去の誤りと反省

過去の関係者の誤りを認識し、家族としての立場も含め自戒と反省を持ちながら活動を進めます。

4. 再発防止と教育・啓発活動

優生保護法の歴史を理解し、差別を排除するための教育と啓発活動を求めます。

5. 共に尊厳を持って生活できる社会の実現

政府と共に、障害者が尊厳を持って生活できる社会をつくる為に努力します。

2024年8月9日 公益社団法人全国精神保健福祉会

JR など運賃割引推進ニュース

2024年9月24日発行 みんなねっと

JR と大手私鉄の精神への割引拡大について

引きつづき 100 km以下の割引実現に取り組む決議

2024年4月11日、JR と大手私鉄が 2025年4月から精神障害者への割引実施を発表しました。みんなねっとが 2014年から交通運賃の割引運動を始めて 10年、ついに大きな山が動きました。

この発表は、みんなねっとが、2014年6月5日の第7回定期総会で「身体・知的障害者と同等に交通運賃割引制度の適用を求める決議」を採択し、「JR など交通運賃割引推進プロジェクトチーム」を立ち上げ、全国の家族が力をあわせて、当事者や支援者の皆さんと共に粘り強く運動に取り組んできた成果です。

しかし、今回の実施内容の発表は、もろ手を挙げて喜ぶことはできません。むしろ、これからの運動が問われています。

どうして、100 km以下が割引にならない不合理な制度が続いているのでしょうか。この間、精神障害者の割引に協力してくれた各地の路線バスは、乗客が減少して経営が苦しくても 100 km以下の割引制限など設けていません。同じく精神障害者への割引拡大に踏み切ってくれた中小私鉄の多くも、これを契機に 100 km以下の割引制限を身体・知的も含めて撤廃してくれています。

西鉄は、大手私鉄の中で唯一 100 km以下の割引制限を設けておらず、精神障害者への割引拡大にあたって、全ての手帳所持者を割引の対象として実施してくれています。

障害者への運賃割引制度は障害者の日常生活の利便性向上のための制度ではないでしょうか。どうしてこのような不合理な制度が続き、修正されなかったのでしょうか。私達は理解することができません。

みんなねっとは、割引を待ち望んできた当事者の皆さんと共に、そして、身体障害者・知的障害者の皆さんと共に、100 km以下の割引制限を廃止して、障害者手帳を持つ全ての人が割引の対象となる制度実現に向けて取り組む事を決議します。

2024年6月7日

2024年度 精神保健福祉会連合会定期総会

精神保健福祉ボランティアグループ

こんぺいとうのおしらせ

- | | | | | |
|-----------|-------------|-----|----------|--------------|
| 10月26日（土） | 11：00～14：00 | サロン | 参加費 300円 | 福祉会館いこい室・調理室 |
| 11月9日（土） | 13：30～15：30 | お茶会 | 参加費 100円 | 福祉会館いこい室 |
| 11月16日（土） | 13：30～15：30 | 定例会 | | 福祉会館第3会議室 |
| 11月30日（土） | 11：00～14：00 | サロン | 参加費 300円 | 会場未定 |

★2024年度 精神保健福祉ボランティア講座

11月2・9・16日（土）福祉会館第2会議室〈詳細はチラシをご覧ください〉

