



## KSK 青い麦の会通信 令和6年 11 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

### 10 月例会報告

心理勉強会第 6 回「対話法を使って快方に向かった事例の紹介 その 1」

講師：井上雅裕氏（カウンセリングルーム そらいろ 代表）

2024 年 10 月 2 日（水）13：30～16：00 鎌倉市福祉センター 福祉団体活動室

今回は、対話法を使って快方に向かわれた事例を紹介されました。

常に姉と比較され、劣等感を抱きながら育ち、発病。両親に悲しみと怒りを抱き、暴力を振るうようになり、絶縁状態になりました。両親は、心理分析を受け娘さんの辛さを理解し、リスクの少ない挨拶、近況を聴く対話から、徐々に対話を進めました。時には、急に反抗的になり、両親は心が折れそうになりましたが、娘さんに対する認知の修正、信頼関係を築く対話に挑み続け、乗り越えました。

当事者の改善・回復の可能性を信じて対話を続けることの難しさと重要性を再認識しました。 (T.O)

### 感想

20 名の方が感想を寄せてくださいました。内容別に纏めさせていただき掲載します。

- 希望が持てました。心が明るくなりました。学ぶ事が多かったです。勉強会はありがたいです。
- 心理学的アプローチの効果を知りました。
- 本人の「気持ち」を解ること、お互い気持ちを解りあうこと、の大切さを学びました。
- 親も変わる事、成長することの大切さを学びました。親子関係を考えてみたいです。
- 親が意識を変えると、子が変わってきました。
- 対話の重要性を理解できました。本人と、本当の「対話」をしたいです。
- 認知のゆがみも対話によって訂正していくことが出来る、と解りました。
- 親の愛。これが一番大事なのですね。「あなたが大好き！」という気持ちが出発点。
- 「幸せが病気を治す」の言葉、納得です。
- 不幸だったから病気になった？ 重い言葉です。「幸せ」とは、「不幸」とはどういう状態のことでしょうか？



## 11 月例会報告

勉強会「穏やかな生活を送るために 家族が出来ること」

講師：高森信子氏（SST リーダー）

参加者 22 名

2024 年 11 月 6 日（水）13：30～16：00 鎌倉市福祉センター 福祉団体活動室

SST（Social skills Training）の観点から、標記のテーマで、病気の理解と、生活の中で、当事者の症状が安定するための家族の対処の仕方等をお話しいただいた。

◎この病気の患者は敏感に生まれつき、すべてを敏感に受けとめる→脳が疲れる→怒りのコントロールができなくなる。

◎「狂気」の種は生活のまわりに散らばっている。この「狂気」の要求に応えるか否かは、環境によって良い方向に向けることができる。

◎幻聴が出てくる条件と家族の対処法

①不安 ②過労 ③不眠・・・この 3 つは薬が効く

④孤立・・・唯一薬が効かない。有効なのは“ビタミン愛”

“かけがえのない存在”であることを、しっかりと伝えていく。

子どもの気持ちをわかろうとする努力。

◎親が変われば、子も変わる！！

何とか病気が治ってほしいと親も不安・・・それが子の大きなストレス。

親は子に安心をあげる役割に。ストレスを与えない家族に変わる。

「家族と穏やかに生活していく」ことが自立の第一歩。

◎子のこれからのためにやっておく事

①お金のやりくり…決まった範囲で使いこなせる。

②困った時に相談する相手がいる事（行政・病院・福祉等）

◎子の安定の目安とすること

①不安少ない ②怒りのコントロールができる ③状況変化に対応できる

④気配りができる

今回は、4 人の参加者の「困りごと」に対し、その状況の子ども理解、なぜその言動が現れるのか、親の対処法等について丁寧にお話頂いた。



## 感想から

・敏感すぎる心がストレスを生み、子供の時から良い子を演じ、親の顔を見て、人一倍親の愛を求めているのが当事者であるということが理解できました。

・「今を認める」ということ、再認識できましたがとても難しいです。

・本人が苦しんでいることの理解が深まり、接し方のヒントもいただけました。

・症状を鎮めることに気遣うのではなく、生活環境をよくすることで良くなると気づきました。

## 10 月活動報告

初旬 月刊「みんなねっと」発送  
9 日 精神保健福祉サポートセミナー  
16 日 精神保健福祉サポートセミナー  
鎌倉市社協障害者福祉団体部会  
23 日 精神保健福祉サポートセミナー  
28 日 同上 運営委員会  
30 日 精神保健福祉サポートセミナー

## 11 月活動報告

初旬 月刊「みんなねっと」発送  
6 日 精神保健福祉サポートセミナー  
13 日 精神保健福祉サポートセミナー  
青い麦の会運営委員会



令和 6 年度の精神保健福祉サポートセミナーは、事業所の見学を 12 月に残し、11 月 13 日のピアサポーターのお話をもって、ひとまず区切りとなりました。11 月 6 日の「家族のお話」のセッションでは、青い麦の会から 2 人の方が体験談をお話ししてくださいました。

ボランティアグループが立ち上げ、鎌倉市・鎌倉市社協の後援を頂いて毎年開催されているこのセミナーも今年で 28 期となりました。このセミナーを通じて、様々な分野の多くの方々が精神障害の実態を学んだことと思います。息の長い活動に感謝です。

## 12 月例会のお知らせ

アロマセラピーと茶話会 講師：岩田真理子さん（アロマインストラクター）  
2024 年 12 月 4 日（水）13：30～16：00 鎌倉市福祉センター 2 階 福祉団体活動室  
アロマセラピーのお話を聴いてから、お茶とお菓子で楽しくおしゃべり。  
そのあと、今年は入浴剤を作ります。  
アロマの立ち上るお風呂にゆっくり浸かり、  
この 1 年の疲れを癒して新しい年を迎えましょう。



## 新年会のお知らせ

2025 年 1 月 15 日（水）12：30～ 山下飯店（鎌倉駅前 鎌倉 mori ビル地下 1F）  
スペシャルレディースランチ 3300 円 個人負担 2000 円  
申し込み先 湯原洋子（0467-46-6801）申し込み締め切り 12 月 20 日  
地図が必要でしたら送ります。

令和 7 年は、どんな年になるでしょう。

鎌倉風のさっぱりとしたオリジナル中華料理を戴きながら、新しい年の希望を語り合いましょ。



### 新年度から始まる心理勉強会

#### 「対話法を使った改善ノウハウを学ぶ(仮題)」について

前号会報令和 6 年 9 月号にて、標記の勉強会の日程発表と参加者募集を今号で行いますとお知らせいたしましたが、日程調整が遅れているため、参加者募集は、令和 7 年 1 月号で行うことになりました。

講師は、井上雅裕氏（カウンセリングルーム そらいろ 代表）です。

勉強会は、来年度中の 5 月、7 月、10 月、12 月、1 月、2 月の 6 回を予定しております。

毎月第 1 水曜日に開催される定例会とは、別スケジュールで行います。

### 落語で楽しく成年後見

鎌倉市成年後見センター市民向け講演会

笑って泣ける創作落語「天国からの手紙」と遺言書のお話

講師：行政書士・社会人落語家 生島 清身氏

日時：12 月 16 日（月） 10：00～12：00

場所：鎌倉市福祉センター 2 階

参加無料・要予約 TEL 0467-38-8003

FAX 0467-22-2213

同封のチラシを  
ご覧ください



### 会費納入のお願い

令和 6 年度の会費をまだ納入されていない方には、郵便振込用紙を同封いたしました。お手数ですが、早急に郵便局からの送金をお願いいたします。

納入いただく金額は、振込用紙に記入してあります。

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