

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)

2025年2月号 第210号

報告

● 1月心理勉強会 1月17日 ひらつか市民活動センター会議室 参加者11名

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

テーマ 「潜在意識の中にある承認欲求を推測する方法」

潜在意識の中で承認欲求が働く場合、非常にわかりにくい場合がありますが、前後の状況を分析することによって推測します。そもそも潜在意識の中にどうやって意識が入り込むのでしょうか。

否定的な意識の場合、予期不安（以前に起きた不安な事がまた起きるのでは・・・）が繰り返し起きて防衛機制（自分を守る為に無意識に働く機制）してしまう事も。一方、肯定的な意識の場合は、成功体験が何度も繰り返されるなどで、潜在意識の領域に大きく入り込むようになります。

その潜在意識の領域に入ってしまったものを推測する時は、前後の状況から推測します。

例えば ○花瓶がある 〈ブラックボックス〉 花瓶の破片がある

このような場合 誰かもしくは何かが花瓶を破壊したという事が推測できます。

同じような方法で以下を推測してみましょう。

○これは汚れている 〈ブラックボックス〉 何度殺菌しても不安がとれない

この場合 何度殺菌してもキレイと感じられないという状況があるという事は、この人にとって汚いが不変であると考えられます。汚いを不変とする必然性は何か、をヒントにブラックボックス内を推測すると、汚れた状態があり困っている、という状態を維持することで、関わって欲しいという承認欲求であると推測できます。

講義の後、様々な話題が出されて講師から以下のようなアドバイスがありました。

- ・リストカットは自殺行為ではなく自分に目を向けて欲しいという承認欲求である。
- ・お風呂に入れないのは、汚くなっていく自分に注意を向けて欲しいから。
- ・本人にとって不快な事が起きたとき親のせいにするのは、もっと自分に寄り添って欲しいから。
- ・本人は現在の不安と将来への不安をかかえている。親亡き後の不安を解消しようとして親はいろいろ指示しがちだが、寄り添う時間を増やして本人が自発的に動き出すのを待つ方が良い。
- ・不安を少なくするには日々プラスの感情（おいしい 楽しい 嬉しいなど）を増やし、繰り返す。
- ・こうあるべき（義務）ではなく、いくつか選択肢を用意して自分で決めさせる方が良い。
- ・親がいろいろな話を聞いたりして意識領域が広がると子が楽になる。

- ・親は自分の健康を害するまでに寄り添う必要はない。
- ・精神疾患の人が良くなってきたとき自殺者が多いのは、良くなってきた周りの関心が自分から離れ孤独になるから。

[講義の初めに講師から次の様な話がありました。 年末年始は緊急カウンセリングが増える。それは親族が集まったとき、説教的言葉、共感性のない言葉、危機感をあおるような言葉が出るから。

・・・親族に理解してもらうことは大事な事。考えさせられました。]

●新年昼食会 1月27日(月) ひらつか市民活動センターA会議室 13時～16時

参加者 10名のささやかな新年会でしたが、昼食のお寿司を食べながら会の活動状況とこれらについて、時間いっぱいまで賑やかな話が続きました。(主な内容)

- ・2024年度は主な活動として、愛着障害講演会 映画会 心理勉強会 バス旅行等を行なったが会計状況が厳しくなっている。
- ・世話人は会報編集と印刷・発行の為に月2回集まっているが、駐車場代が値上がりしており無料の所を探す必要がある。
- ・高齢のために会費の振り込みが困難になってきている会員が増えている。
- ・会費の増額を考えた方がいいのでは。
- ・市議員を招いて懇談会を開き、会のことを知ってもらう必要がある。
- ・平塚市では中央公民館、勤労会館、青少年会館など建て替えて、市民が活動に使える場所が少なくなる。今後どうしたらよいか。
- ・市や保健所に協力をお願い出来ないか、などなど。

●NPO 法人じんかれん研修会

「良い支援のために ～そもそもから整理する相談支援～」

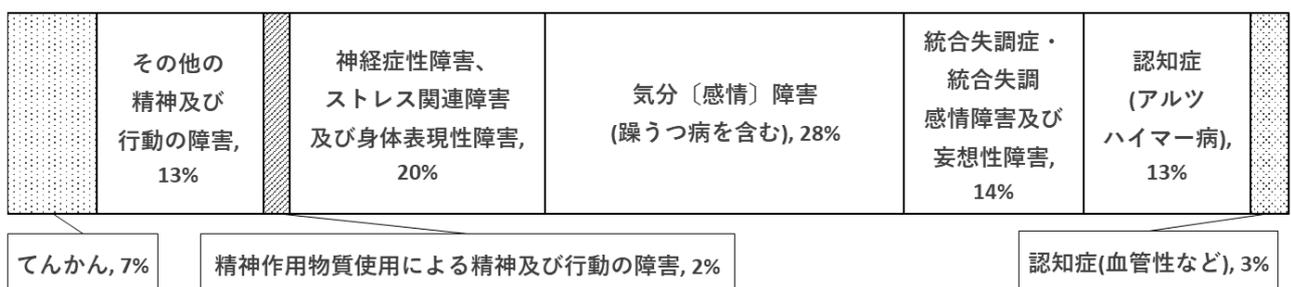
講師 湘南精神保健福祉士事務所代表 長見英知氏 2月4日(火)10～12時 かながわ県民センター
わかりやすい資料を用意してくださったので、以下、資料を基に報告します。

○精神障害は「5大疾病」の一つで、最も数が多い。

受診している人の数だけでも他の疾病(糖尿病、がん、脳血管疾患、虚血性心疾患)より多い。

○精神障害は脳の機能不全。

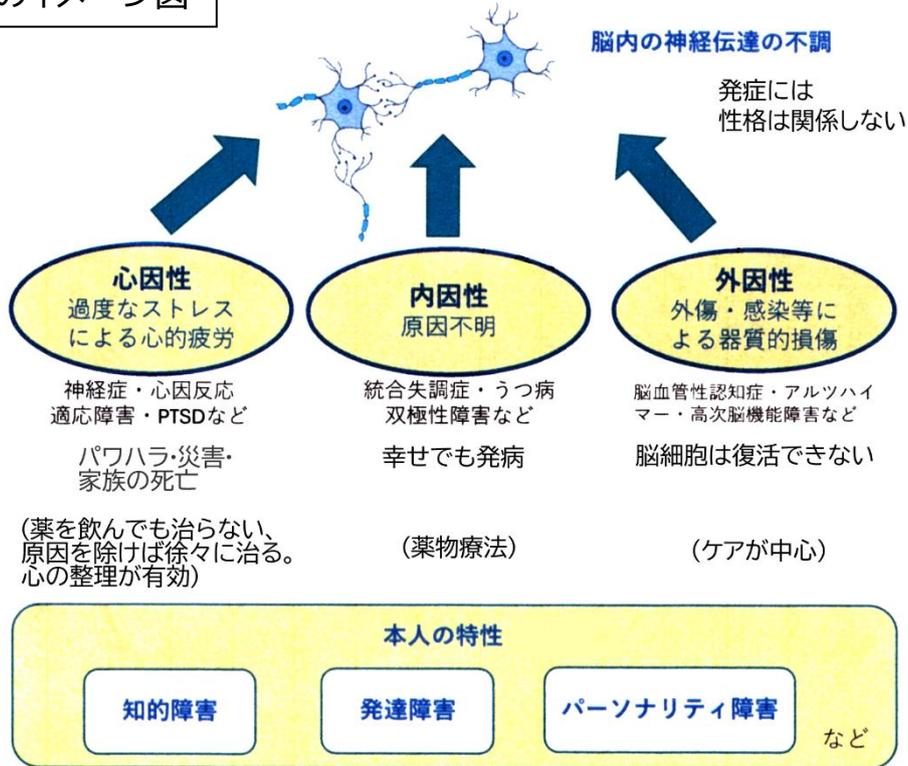
令和2年度 精神疾患割合



脳神経のシナプスで電気信号によって伝達される時に、その役目を負う神経伝達物質の不調。

- ・ドーパミンの出過ぎ → 興奮、幻聴
- ・セロトニンの不足 → 元気がなくなる

精神疾患発症のイメージ図



- 精神障害者は困った人ではなく、困っている人。まず、ねぎらいの言葉をかける。
- 精神障害者が犯罪を起こす確率はとても低い。令和5年度版「犯罪白書」によると刑法犯検挙人数の内、精神障害者及び疑いのある者の計は総件数の0.8%。
- 自殺者の98%は、こころの病を抱えていた。自殺は病死とも言える。自殺予防のためにも精神障害への理解はとても大切。「死ぬ、死ぬ」と言う人は死なないというのは間違い。本当に死んでしまう。「よく言ってくれたね」とねぎらう。他人への暴力が自分に向かうと自殺になる。
- ケースワーク(相談援助)とは、マリー・リッチモンド(1861-1928)が始めたもの。社会事業の一方法で精神的・肉体的・社会的な生活上の問題を抱える個人や家族に個別的に接し、問題を解決できるように援助すること。(デジタル大辞典)
本人が気づいて、取り組んで、解決して、自信をつける過程。ケースワークはその過程に寄り添うこと。こちらで問題を見つけて情報を提供することではない。一緒に整理し、相談すること。
- バイステックの7原則(相談時の原則)
 - 1.個別化 …「よくあることです」「わかる わかる」はNG。
 - 2.受容…ありのままを受けとめることにより、拒絶や否定されるのではないかという不安や恐れをもたらさない。ただし、非人道的行為や自分や他人を傷つける行為は許すべきではない。
 - 3.意図的な感情表出 …感情を自由に出してもらうことにより現状を客観的に見直せる。特に、不安や怒り、悲しみといったネガティブな感情を表に出してもらうことで、ストレスの解消にもつながる。最後までしっかり話を聞く。

4. 統制された情緒的関与…当事者の共感してほしいというニーズに寄り添うとき、感情に飲み込まれると問題の本質が見えなくなる。常に自分の心情を俯瞰し、問題解決を目指す。
5. 非審判的態度…当事者の行動や考えについて善悪の判断をしない。また原因をつくった犯人捜しをしない。
6. 利用者の自己決定 …自分で決定し、行動できるように情報の提供などの援助に努める。自分の権利を意識することで自立支援にもつながる。
7. 秘密保持…信頼関係の基本になる。

○支援のワンポイント

- ・敬意・ねぎらいを大切に！ 目指すはリカバリー支援！
- ・何はさておき自己覚知！
- ・変な仮面を押しつけないように！
- ・誰が誰のために相談しているのかを明確に！
- ・コミュニケーションの基本は「受容・共感・傾聴」！
- ・相手の悩みと自分の悩みを混同しないように！
- ・防衛機制というものが存在することを忘れないように！
- ・ストレングス視点で捉える！
- ・話のコツは「具体的、断定的、くり返し、タイムリーに、余計な事はいわない」！
- ・自分自身も良い相談相手をみつけておくこと！



これからの予定

◆3月定例会 交流会 3月11日(火) 13:00~15:30

ひらつか市民活動センターA会議室

DVD「不安の正体」の鑑賞会を行ないます。精神疾患を持つ人々のグループホーム建設に反対する周囲の人々の不安と、精神疾患を持つ人々の様子を描いた貴重な記録映画です。

各地でこのような事が起きています。鑑賞後、みんなで話し合ひましょう。

◆3月サロンあゆみ 心理勉強会 3月28日(金) 13:00~16:00 *3/21ではありません

ひらつか市民活動センターA会議室 今年度最後の心理勉強会です。継続してご参加を。

◆2025年度総会 4月30日(水) 13:00~16:00

ひらつか市民活動センター会議室 *詳細は次号でお知らせします。

精神保健福祉ボランティアグループ こんぺいとうのお知らせ

2/22(土) 11:00~14:00 サロン 福祉会館 参加費 300円

3/8(土) 13:30~15:30 お茶会 中央公民館和室 参加費 100円

3/15(土) 13:30~15:30 定例会 福祉会館第4会議室

3/22(土) 11:00~14:00 サロン 福祉会館いこい室・調理室 参加費 300円

