1998 年 10 月 9 日　第三種郵便物認可（毎月 3 回 8 の日発行）
2025 年 5 月 18 日発行　SSKU 通巻第 8173 号

SSKU 青い麦の会通信　令和７年５月号

編集責任者：青い麦の会
事務局：〒248-0025　神奈川県鎌倉市七里ガ浜東 3-27-6
TEL＆FAX：0467-31-9323

五月晴れの空に爽やかな風。山々の緑も新緑から深緑へ。梅雨入りを思わせるような雨の日もある今日この頃です。紫陽花が咲き始めました。ホトトギスの啼く声を聞きましたか？

令和７年度「青い麦の会」定期総会が開かれました

日　時：令和７年４月 23 日（水）13:30～15:00
場　所：鎌倉市福祉センター　福祉団体活動室

小形会長の挨拶に続き、総会成立確認が行われました。
総会員数 57 名のうち本人出席 19 名、委任状 27 名、合計出席者数 46 名となり、会員数の過半数の出席が確認され、総会は成立しました。
議長には岸部委員、書記には木幡委員、議事録署名人には宮杉委員と木幡委員がそれぞれ選出され、議事に移りました。
議題１　令和６年度事業報告及び決算報告
議題２　令和７年度事業計画（案）及び予算（案）
議題３　令和７年度青い麦の会委員・係について
以上、全ての議題は、満場一致をもって承認されました。

また、その他の協議事項として、懸案となっている「積立金」の使途についても話し合われました。篠生委員によるバザー活動に始まる今日までの経緯の報告の後、当面の使途として、バザー用の物品を保管するための物置の購入・設置などに貢献してくださった会員に謝礼を差し上げることを、全会一致で決定しました。
また、今後、例会にて使途についての提案をしていきます。例：精神疾患・障害に関しての啓発活動　当事者が元気になるイベントの開催　等。
その他、当事者にとって必要なことに使えたらよい、との意見で一致しました。

令和７年度の役員は、下記の通りです。
どんなことでも、気軽にお声掛けください。一人の声は、みんなの力になります。
会長 宮杉郁子　　会計 白畑昌弥　　書記 木幡孝子
委員 樫原絢子　岸部昌代　香川愛子　高橋恭子　矢崎敏美　折井宏
幹事 髙原文子

1998 年 10 月 9 日　第三種郵便物認可（毎月 3 回 8 の日発行）
2025 年 5 月 18 日発行　SSKU 通巻第 8173 号

５月例会報告

高森信子先生勉強会と SST 「当事者が、安心・元気になれる真の会話とは」
2025 年５月７日（水）13:30～16:00　鎌倉市福祉センター　福祉団体活動　　参加者：20 名

高森先生の今回のお話は、この月例会に初めて参加した方に向けてのとても貴重な内容でした。現在の状況をまず理解して、現在の状況にどう対応していくかということを中心にお話ししてくださいました。

１．親へ伝えたいこと

まず大事なことは、「決して自分を責めない」ということ。誰が悪かったという問題ではないのです。「親の躾が悪い」と言われることもあるでしょうが、これは躾の問題ではないのです。自分を責めることで鬱になってしまうことが多いのも事実です。親が笑顔で生活していくことは、子供の精神安定にも大切なことです。

２．当人のこと

（１）感受性が強すぎるだけ　　感受性がとても強いので、少しの刺激でも想像以上に大きなストレスとなります。敏感すぎる為に、少しのことで大きく傷つきます。他の人の何げない言葉でも当人にとっては大きな意味のある言葉として受け取ることが多いのです。鈍感であったのなら、これほどまで心が傷つくことはなかったでしょう。それだけ優しい性格の持ち主なのです。

（２）自分の中の愛情を受け入れる器がとても大きい　　親がどの子にも同等・同様に愛情を注いでも、受ける側で感じる愛情の量は異なります。受け入れる器の大きさが違うイメージで、器の大きさによりすぐ満杯になったり、全然足りないと感じたりするものです。もっともっと自分への愛情が欲しい、愛情が足りない、と感じています。常に人の愛情、特に親の愛情を欲している人達なのです。

（３）自分を解ってほしい　　自分を理解してもらいたい、自分の今の気持ちを解ってもらいたい、という気持ちが強い。自分への同感や同情を感じることで、相手が自分の味方か敵かという気持ちを持ってしまいます。心が優しい人達なので、周りの人も自分の側・味方として居てほしいと思う感情が強いのです。自分の考え方に頑固で、自分の解釈の仕方が正しいのだと思う気持が強いので、自分の考えと違うことは受け入れられないのです。

３．日常の具体的な対応の仕方

（１）会話の中の受け答えの仕方　　例えば、当人が『つらい』といった場合には、『つらいんだね』と言う様に当人の言ったことをオウム返しの様に答える。もちろん言った内容にも依りますが、気持ちを表現した場合などに対してオウム返しすることで、当人の気持ちに寄り添ってやること・理解しようしていること・当人の側にいることを感じさせてあげることが、精神安定になります。意見を言ったり、反論したり、助言・命令したりすると、言った事柄の内容に関してではなくて、自分に対して反対や批判をしていると感じてしまいます。イライラを煽る結果となってしまいます。

（２）大声出しの仕方　　大声を出したりする人も多いですが、大声を出すことはそれ自体がストレス発散になっているので、大声を出すことをやめさせるよりも、出すときの方法を工夫することをしましょう。例えばカラオケに誘うとか市販の“嘆きの壺”の様な物を使うとかもアイデアです。

（３）日頃からの気持ちの表現の仕方　　今回は簡単な手話を覚えてもらいましたが、日常の生活の中で重要なことは、〝お父さん、お母さんがいつもあなたを愛している〟ということを言葉や態度で表す

ということ。一日の中で何回でも『愛している、アイラブユー・ソーマッチ』をしましょう。できれば言葉でも『愛しているよ』と言いましょう。　（H.O）

感想から

・手話「I love you」を実践したい。
・うちでも「愛してるよ。生まれてきてくれてありがとう。」と、両親で言っている。
・本人の「気持ち」を解ろうとすること、やってみようと思う。

心通う対話学習会 ①　報告

2025 年 5 月 14 日（水）13:30～16:00　　鎌倉市福祉センター福祉団体活動室　　参加者 22 名
講師：井上雅裕氏（カウンセリングルーム そらいろ　代表）

始めに、井上先生より、心理学とは「人と人とが互いに理解し合い、意見を交わしながらよりよい未来を模索していくために、人間の心と行動のしくみを科学的に学ぶ学問である」とのご説明がありました。

続いて、対話における心理アプローチについてのお話があり、「過去と無意識に着目する精神力動的アプローチ」と「現在と成長力に着目するヒューマニスティックアプローチ」の双方を活かしながら、当事者の心に寄り添っていくことの大切さを教えていただきました。

その後、参加者は数名ずつのグループに分かれ、演習を兼ねて意見交換を行いました。テーマは、お子様本人を見守るご家族の関わり方や、日々の取り組み、心構えについて。実際のケースをもとに、様々な視点から活発な意見が交わされました。

演習後には、「当事者とその兄弟姉妹との関わり方」に関する質問も寄せられました。これに対して井上先生は、「友達のような感覚で関わり、声をかけることで、当事者の気持ちを自然と受け入れやすくなる」といったアドバイスをくださいました。

また、あるご家庭で小鳥を飼い始めたお子さんに笑顔が見られるようになった、というエピソードが紹介された際、先生より「愛情をかける存在が回復につながる」との説明があり、皆さんの心にも温かな余韻が拡がりました。　（Y.Y）

感想から

☆「気づき」「学び」が沢山ありました

・（病気が）治るから幸せになるのではなく、幸せになるから治る。（多数）
・「愛されている」と感じることが、自己肯定感を増す。
・人間にとって、「愛する」「愛される」という感情がとても大事。
・常識とか固定観念に自分が縛られないように。
・相手の問題点にばかりに目が行ってしまう。それは相手を否定していること。
・自分側が、対応の仕方を変える必要がある。

☆　今日の学びから、私はこうやってみようと思う

・まず、相手が「嫌だ」と反応したら、引っ込める。否定されたと感じさせないために。
・相手を正すことをやめて、仲良くなることを心がけたい。
・身近な幸せを捜していく。
・楽しい会話を心がける。

1998 年 10 月 9 日　第三種郵便物認可（毎月 3 回 8 の日発行）
2025 年 5 月 18 日発行　SSKU 通巻第 8173 号

☆　今後の学習会に期待します

・頭で理解できたことが実践できるように学び続け成長したい。
・どんな会話をすると、相手が幸せになれるのかを考えていきたい。
・自分の器を大きくしていきたい。
・あと５回で、どんなふうに自分が変われるのか楽しみです。

☆　教えてください

・家族ともども、家にいることが多く話題に乏しく、会話そのものが限られています。
　会話・対話が出来る方法を教えてください。

４月活動報告

初旬　　月刊「みんなねっと」発送
21 日　　精神保健福祉サポートセミナー運営
22 日　　鎌倉市社協障害者福祉団体部会

５月活動報告

初旬　　月刊「みんなねっと」発送
13 日　　鎌倉市福祉当事者団体連絡協議会
19 日　　葉山町自立支援協議会全体会
26 日　　精神保健福祉サポートセミナー運営

６月例会のお知らせ

2025 年６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
心理勉強会　第８回　「対話法を使って快方に向かった事例の紹介　その３」
講師：井上雅裕氏（カウンセリングルーム そらいろ　代表）

７月例会のお知らせ

2025 年７月２日（水）13：30～16:：00　　鎌倉市福祉センター ２階　福祉団体活動室
茶話会　お話は、由比ガ浜こころのクリニックの渥美先生をお招きし「統合失調症 その最新の生物学と心の理解」と題して、病気の理解と当事者との接し方を学びたいと思います。

心通う対話学習会 ② のお知らせ

2025 年７月９日（水）13:30～16:00　　鎌倉市福祉センター ２階　福祉団体活動室
講師：井上雅裕氏（カウンセリングルーム そらいろ　代表）
この学習会２回目です。１回目に「実践してみよう」と思ったこと、この約２か月間でどうでしたか？うまくいったこと・むずかしかったこと・小さな変化 etc.　皆さんで分かち合いましょう。

発行人
特定非営利活動法人 障害者団体定期刊行物協会
〒157-0072 東京都世田谷区祖師谷 3-1-17
ヴェルドゥーラ祖師谷 102 号室

編集人
青い麦の会
〒248-0025 鎌倉市七里ガ浜東 3-27-6
定価 50 円(会費に含む)