

SSKS

発行人 SSKS 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

あゆみ会報

編集人 湘南あゆみ会
〒254-0807 平塚市代官町 2 1-4 SEA 平塚ビル 3 F フレンズ湘南内
TEL/FAX 0 4 6 3-2 4-0 4 2 0

2025 年 5 月号 第 212 号

報 告

●3 月定例会 交流会 DVD「不安の正体」観賞 参加者 7 名

3 月 11 日 2024 年度最後の交流会を行ないました。2021 年に作成された DVD「不安の正体」（記録映画）を観賞し、その感想などを話し合いました。

この映画には、精神障害者のグループホームが自分たちの住む地域にできたという事で、何をするかわからない人達だから“こわい”とのぼり旗を立てて反対集会を開く近隣住民の様子と、一方で病気でつらい経験をして来た当事者達がこれまでの人生を語り、また静かに流れるグループホームでの日常生活が映されていました。その中で池原毅和弁護士が精神病院の歴史や差別解消法の説明をする場面があり、精神障害者が犯罪を犯す率は一般人より格段に低い事、知らないという事が怖れや差別を助長することが示されていました。このような精神障害者のありのままの姿を捉えた映画を多くの人々に見てもらい、精神障害者への理解が進むことを心より願いました。

●3 月心理勉強会 3 月 28 日 ひらつか市民活動センター

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 参加者 23 名

テーマ「当事者の自立について考える」 当日の資料と話し合いの内容を基に報告します

自立には 身体的自立、行動的自立、価値観的自立の 3 つがある。

○身体的自立・・・日常生活を送る上で必要な基本的な動作、食事、排泄、入浴、着替え、移動、生理など性に関する事等を自分自身で行える。

○行動的自立・・・仕事など含めた日常生活において必要な行動を必要な時間内に行なう事ができる。報告、連絡、相談などで問題を修正することができる。

精神疾患の人にやらせがち。他から言われてする行動は主体的ではない。行動を沢山できれば疾患が治るということではない。

例) 散歩を 1 時間できた→褒められた→もっとやればもっと褒められるかも→夜中でも 5～6 時間歩いた→親に叱られた→足を痛めた→自閉傾向になった

チャレンジしてダメだった時にその人にとっての安全基地（家庭、理解してくれる人など）に戻れる人は良い。戻れない人は強迫観念が強く、死に物狂いでやって急性期に陥る。急性期を何度も繰り返すと落ちる程度が大きくなってしまう。

○価値観的自立・・・自分の価値観と他者の価値観や社会通念とを照らし合わせ、自分自身の価値観

を発展させる事ができる。

日本人は苦手。空気を読めないといじめられることもあるので自分を出せず迎合してしまう。交渉力が育たない。職場で「使えないな～」と言われると萎縮してしまい、ますます状況が悪くなる。プラスの感情を伸ばさないと回復しない。

自立を促す関わり方

精神的な病の難しさとして、寛解を目指してもよいが、育ってないところを育てないと社会には出て行けない。薬をきちんと飲んで寛解し、食器も片付けられるし部屋も片付けられる。

それなのにどうして就職できないと怒りが湧いてくる。その時は周囲との十分な話し合いが必要。

親 「あなたは次のステップをどう考えているの？」

子 「ず～っとここにいてもなあ… 次の所に行こうか…」と自分で考える事ができれば育った事になる。

健全な自己愛を育てる

自己愛とは

自尊感情

存在するだけで価値があるとする
母子関係

+

自己重要感

テクニックや業績、他人からの評価
父子関係

健全な自己愛…等身大の自分を受け入れること

病的な自己愛…過度のうぬぼれ、強すぎる野心、称賛へのこだわり、
等身大の自分を受け入れられないこと

育て方

- ・ 楽しみをふやす関わり方
- ・ その人の日常生活全般に関わってあげる
- ・ 失敗を伝え合ってそれをお互いに笑い合えるように
- ・ 教えるのではなく対話



精神疾患の人は身体や行動の自立ができていない事が多いため、つい注意してしまいがち。注意は本人の劣等感を呼び起こすだけと分かっているけども穏やかな感情ではいられない。理屈と感情のバランスをとるのが難しい。どこから手をつけていいか分からないときは、小さな所から始める。

例) ゴミが床から 1 メートル位積み上がった部屋。ペットボトル一つを「これ捨てていいかな？捨てようか」と一緒に行動する。

いつまでも自己中心的で保護者の責任を追及し、従うことを命令する人との接し方

自分の思い通りにならないと怒りだし、破壊行為もする。周囲とトラブルを起こす。保護者はどうしていいか分からず、怒らせないように言いなりになってしまう。このようなケースは成長が不十分で幼児のような自己中心性を大人になっても保持している、もしくは発病してこの傾向になってしまったと考えられる。できるだけ従属の度合いを減らすように試みる。時に爆発することがあるが、少しずつ保護者の立場を理解するようになる。

例) 長電話をしてくる娘さん。 「お前がこういう私にしたんだ。お前の責任だ」と責める。
外出できないとますますエスカレートする。 ⇒ 「もう夜遅いから切るね」とはっきり言う。

従属的な要求をされても「今は調子が悪いから」と断る。
アイメッセージで話す 主語が I（私）になるように。
「あなたがそう言うのは良くないよ」などと相手の行動に
口だしするのは悪化させる。YOU メッセージにならないように。



●第 20 回定期総会 と 平塚市議会議員 江口友子氏との意見交換会

4 月 30 日（水）13：00～16：00 ひらつか市民活動センター会議室 出席者 15 名

第 1 部 定期総会

代表世話人 渡辺みどりさんの挨拶の後 鶴殿満さんの議長、與野芳江さんの書記で議事が進められました。

1 号議案 令和 6 年度事業報告、決算報告、監査報告 賛成多数で承認（反対 2）

2 号議案 令和 7 年度事業計画案 予算案 賛成多数で承認

3 号議案 役員改選案 （退任 1 留任 9） 賛成多数で承認

事業内容や会計報告についていくつか質問があり、10 分ほど時間をオーバーして総会は終了しました。

第 2 部 江口友子氏との意見交換会

主な内容

江口議員の自己紹介・・・議員歴 23 年 しらさぎ無所属クラブに所属

3 月市議会の動きからなど・・・「重度障害者医療費助成制度に年齢制限（新規 65 歳以上）を加える提案が市から出され、反対したが可決されてしまった。年齢制限で一番影響を受けるのは高齢で低所得の人。自分事としてうけとめ大変な事である。透析・エイズは国の特定疾病のため影響を受けない。政治を面白く話し合い、ディベート（自分は正しい、自分の考えを押しつける）しない勉強会をしている。平塚市障害者団体連合会の長年の市への要望活動は大変意義のある事と思う」。

その他、神奈川県内市町の重度障害者医療費助成制度の実施状況についての資料説明があり、また、神奈川県のバス運賃割引が長年の要望活動の結果、漸く精神障害者にも適用されるようになったこと、DVD「不安の正体」のような精神障害者を理解するための映画を是非、議員さんにも観て欲しいこと、日本の精神科医療の改革を国はもっと真剣に考えて欲しいこと、家族会の大切さなどなど、全員からこれまでの体験や今考えていること等が話され、有意義な意見交換会となりました。

バス交通運賃割引 実現 !! 2025 年 4 月 1 日から半額

私達の長年の願いであった神奈川県内のバス交通運賃割引が漸く実現しました。

1 対象・・・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方とその介護人の方

2 対象エリア・・・神奈川中央交通全路線

3 割引率・・・普通旅客運賃 5 割引 定期券は割引になりません

4 割引方法・・・①障害者用 IC カード 運賃箱読み取り機にタッチ

②現金 精神障害者保健福祉手帳を乗務員に提示

現金は 10 円単位で四捨五入



これからの予定

5 月 25 日（日）平障連総会 10：00～12：00 平塚市福社会館
5 月 28 日（水）心理勉強会 13：00～16：00 平塚市福社会館
6 月 23 日（月）SST 勉強会 13：30～16：30 ひらつか市民活動センター
6 月 25 日（水）サロンあゆみ 13：00～16：00 平塚市福社会館



〈お知らせとお願い〉

① 心理勉強会とサロンあゆみの開催日と会場が以下ようになります。

心理勉強会 奇数月 第 3 水曜日 13：00～16：00 平塚市福社会館 駐車場あり
サロンあゆみ 偶数月 第 3 水曜日 13：00～16：00 同じ

② SST 勉強会の進め方について

時間配分 勉強会 前半 13：30～14：35 （休憩 5 分）
後半 14：40～15：45 予定通りにならない場合もあります
個別相談 15：50～16：30

＊ ＊ 個別相談を希望する方は、要点を簡単にメモに書いてきて受付にお出してください。
個別相談を希望の方が複数の場合、相談時間が公平になるように調整しますので。
終了時間を 16：30 とさせていただきます。ご協力の程宜しくお願い致します。

家族学習会 参加者募集！！

統合失調症についてテキストを用いて系統的に学びます。

病気のこと、薬のこと、対応の仕方など大変役に立ちます。

会員は公募に先立ち優先的に募集しますので 6 月 10 日までにお申し込みください。

開催日 2025 年 10 月～2026 年 2 月 毎月第 3 月曜日 13：00～16：00 全 5 回

場 所 平塚市福社会館 奉仕活動室

費 用 2500 円（テキスト代含）

募集人数 6 名

問い合わせ・申込先 鵜殿 090-5322-0580 與野 0463-59-2109

こんぺいとう(精神保健福祉ボランティアグループ)活動予定

5 月 24 日（土）11：00～14：00 サロン 福社会館 調理室・いこい室 300 円

6 月 14 日（土）13：30～15：30 お茶会 福社会館 いこい室 100 円

6 月 28 日（土）11：00～14：00 サロン 会場未定

- ・悪天候の場合は活動を中止することもあります。
- ・会場の利用時間に合わせてご来場ください。 ・予約不要です。

〈連絡先〉 佐藤貴子 携帯電話：090-8487-0129

