

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 0463-24-0420
定価 50 円（会員は年会費に含まれています）

2025 年 8 月号 第 214 号

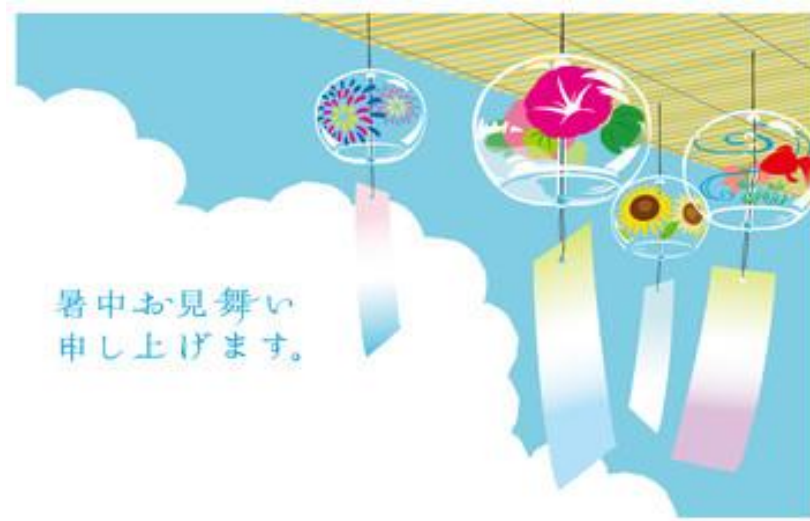
会員の皆様

厳しい暑さが続いていますが いかがお過ごしでしょうか

子どもの頃 夏休みになるのを待ちかねて 海や川で遊んだ方も多いのではないのでしょうか。
最近では地球温暖化の影響で大規模な災害が多発しています。いろいろな心配が後を絶ちませんが、時には童心に帰って楽しい一日をお過ごしになっては如何でしょうか。

笑いは百薬の長と申します。笑って健康に過ごしましょう。

2025 年 盛夏



報告

●SST 勉強会

6 月 23 日（月） 13:30~17:00 ひらつか市民活動センター

講師 高森信子先生 参加者 13 名（初参加 4 名）

この日は先生がロールピアノ（コンパクトに折りたためるもの）を持参され、「バイバイブロンディ」という曲を手話も交えながら皆で歌いました。

・音楽療法とは、ゆったりした音楽でリラックスしたり、激しい音楽に合わせておかしな恰好や顔をしてテストステロン（男性ホルモン）を出して脳を元気にするもの。

・行動を先にすると心が後からついて来る・・・（例）大学在学中にいつもの自分と違うと感じた娘さん。ロンドン留学中に病気を発症し迎えに行った父親に「お前は父親ではない」と言った。

帰国後、大学病院に直行。母親は娘を愛せないことで悩む。アイラブユーの手話を娘に向けてやり

続けたら気持ちが穏やかになった。

・初参加者の相談・・・350 g の超未熟児で生まれた子ども。視線が合わず、自閉症と知的障害がある。今まで子供に対して怒ることはなかったが、体が大きくなってきて怒ることが出てきた。

先生より：私の子供も未熟児だった。敏感なので傷付きやすく脳が疲れやすい。批判的な言葉は言わない。家族は味方だよと伝える。

・発達障害と診断される人が増えている。^{かんだばしじょうじ}神田橋條治先生の診察風景を高森先生は見学したことがある。神田橋先生は自身も発達障害なので、患者さんの気持ちをよくわかり要求を聞いてくれるので、患者さんには評判が良い。しかし「薬をやめてもいい」などと言うので家族には評判が悪い。神田橋先生は大人の発達障害には何もしない、自分は発達障害なんだと理解するだけで良いと言う。子供の場合は親に徹底的に育て方を指導しないと将来統合失調症になる可能性があると言う。

・現在入院中の女性（20 代）についての相談・・・ずっと保護室に入れられている。主治医からは、悪性症候群になったことがあるので怖くて薬が使えない、電気ショック以外に治療法がないので受けないのであれば退院してほしいと言われている。

先生より：そういう状況は人権にかかわる状態である。批判的な言葉は再発する。再発するたびに生活の質は落ちる。「そうね、そうね。」と言うだけにする。激しい言葉でなく、お願いの形にする。母親からの手紙を非常に喜び、なくすといけなから同じものを 4 通欲しいと言った患者さんがいた。保護室にずっと居て、面会もオンラインでしか出来ないのであれば、ハガキ（ゴチャゴチャ書かずにシンプルな内容で）は有効ではないか。

電気ショックは賭けである。1 クール 10 回で効き目がなく、計 30 回行なって落ち着いた人がいる一方、1 回やっただけで死にたい気持ちが消えたうつ病の人もある。また終了した後、効果が消えてしまう人もいる。心を閉ざしている人には、足を洗ってあげるなど脳より遠いところからスキップをすると安心感を与えられる。

●サロンあゆみ

6 月 25 日（水） 13：00～16：00 平塚市福祉会館 参加者 13 名

平塚市議会議員の方々に精神障害者又その家族がおかれている状況を理解して頂くために、湘南あゆみ会の会員でもある松本敏子議員に参加していただきました。

活発な意見交換が行なわれて有意義な時をもちました。

◎就労面・経済面

・生活保護を受けたくない障害者でクローズ（障害をオープンにしない）で働いたら死にたくなった人がいる。

会員から・・・障害をオープンにして働きたい人には働く場所は増えている。障害福祉課に相談してみると良い。ハローワークの中にも障害者向けの枠があり力になってくれる人がいる。

・親亡き後が心配

会員から・・・経済的には最終的には生活保護が頼りになる。が地域で生活できるように様々な面で個人支援が必要である。高齢者支援のようにケアマネジャーのような支援者が必要。

障害者年金だけでは現実に生活できない。障害者年金を生活保護並みに引き上げる必要がある。

～生活保護について～

精神障害 2 級の場合 障害者年金は月額約 6 万 3 千円。生活保護は上限 14 万円。以前は持ち家があると売らなければならなかったが、今は持ち家があっても家賃相当分が引かれて支給される。生活保護を申請する場合は、手持ち金が 10 万円以下にならないとできない。車は原則持てない。仕事で必要な場合は持てるが、仕事以外で使うことはできない。申請するときは支援者に同行してもらおうと良い。単独で行くと却下される恐れがある。支援者とは、病院のケースワーカー、作業所の人、訪問看護の人、地域包括支援センターの人など。地域包括支援センターは主に高齢者が対象で、精神障害者にはケアマネジャーはついていない。

◎当事者をかかえる家族の苦しさ

- ・当事者を家族の中でケアしながら働きに出るのはしんどい。仕事帰りに買い物をし、食事を作り家事をこなし、睡眠時間を削っている。
- ・30 年以上努力しているが何も良くなならない。いのちの電話や相談窓口では愚痴は聞いてくれるが具体的な手助けをしてくれない。最近では AI に希望を持ち、大学や関係機関に働きかけている。
- ・東日本大震災で家を失い、平塚に越してきた。義母の介護をする点では良かったが娘と自分は体調を崩した。娘は何十万という単位でお金を要求してくるので本当に困っている、などなど。

●心理勉強会

7 月 23 日（水） 13：00～16：00 平塚市福祉会館 参加者 16 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「精神の分裂と統合を知ろう」

私達の精神は分裂するときと統合するときがある。分裂を繰り返すとメンタル不調となり、統合のきっかけを見つけると心が元気になる。心の分裂と統合を理解できると精神的な負担も減り、やがて精神的な健全性を取り戻せるようになる。

① 精神分裂病という言葉の成り立ち

かつて「統合失調症」は「精神分裂病」と言われていた。20 世紀初頭にスイスの精神科医オイゲン・ブローラーが付けたもので、彼は「この病は心のまとまりが崩れる病気だ」と考えた。

② 具体的に分裂（統合されていない）とはどういうことか？

〈領域〉	〈統合された状態〉	〈分裂（統合不全）の状態〉
思考	論理的に話し筋道の通った説明ができる	話が飛ぶ・話題が唐突に変わる・支離滅裂
感情	状況にふさわしい感情が表出される	感情が乏しい・場に不釣り合いな感情の表出
知覚	現実即した五感や認知が働いている	幻覚・被影響体験・身体感覚の異常など
意志	自ら選択し意図的に行動へと結びつけられる	意欲の低下・決断困難・行動への結びつけ弱い
行動	決めたことを段取りよく実行に移せる	動きにまとまりがなく、目的性が乏しい
対人関係	他者の気持ちを想像し、協調的な関係が築ける	他人との関係が困難・孤立・妄想的世界への没入
自己認識	「自分は誰か」という一貫した感覚が	自己像が曖昧・自分が誰か分からない・多重

ある
現実認識 「今・ここ」が現実であると理解し
共有出来る

的自己体験
時間・空間・現実の区別が曖昧・現実感の
喪失

※自分が苦手な事を強要された場合、最初、感情で「いやだな」と思う。だけど思考で受け入れないといけないと思う。その結果、感情、思考に分裂が生じる。その後、辛さが蓄積して行動できなくなり、強要した人と会いたくなくなる。そこで行動と対人関係にも分裂が生じる事になる。
※分裂は一晩寝て残らなかったら健全だが、残ってしまい蓄積すると悩みになり、更にたまると病みになり、最後は発病に至る。

※分裂は統合失調症だけの話ではなく、全ての辛さの初期は分裂もしくは統合不全であり、この状態は発病後も発生する。

※分裂状態が統合状態に向かうために必要なのは、当事者にとって辛いことは控えること。

(例) ハローワークに行くのは早すぎるが、強迫観念などから行くと言っている当事者にとっては、行くことも止めることも辛いことになり分裂が生じる。跳び箱 3 段飛べない人に 5 段飛ぶのは無理なように、日常の事ができない人に就職は無理である。

↓ では統合に向かうにはどうしたら良いか

人間関係を良好に保つ。 答えが分からなくても当事者と何度もやりとりをしていると、やりとりポイントが増えていく。ポイントがたまると良い方向に向く。当事者が好きな事を話す。当事者がストレスを感じない領域でコミュニケーションをとり、本人がその領域を広げようとするまで待つ。その時当事者の要求を全て叶える必要はない。親が使用人のようになってはいけない。

重要なのは**二者間のバランス**である。

※ちょっとした会話を変えることで良くなることがある。

※道徳は健全性を求めるが、親は無理に健全性を求めなくて良い。

※日本の子どもは欧米に比べて自尊心が低い。

※過剰な管理・過当競争が精神疾患を生み出している。

産業革命以降統合失調症が増えた。



これからの予定とお知らせ

- 8 月 27 日（水）サロンあゆみ 平塚市福祉会館 13：00～ 自由に話し合しましょう。
- 9 月 4 日（木）懇談会 平塚市福祉会館 13：00～ ほっとステーション平塚の村田所長さんを囲んで話し合います。支援等について聞きたい方はご参加ください。
- 9 月 24 日（水）心理勉強会 平塚市福祉会館 13：00～ 続けてご参加ください。
- 10 月 7 日（火）じんかれん研修会 県民センター304 10：00～ 詳細はチラシをご覧ください。

こんぺいとう(精神保健福祉ボランティアグループ)今後の活動予定

- ・ 8 月 23 日（土）11：00～14：00 サロン・食事会 福祉会館調理室・いこい室 300 円
 - ・ 9 月 13 日（土）13：30～15：30 お茶会 中央公民館和室 100 円
- 連絡先 佐藤貴子 090-8487-0129 「こんぺいとうの活動について」と一言添えてください。