



## SSKU 青い麦の会通信 令和7年11月号

### 10月例会報告



勉強会「ピアサポーターを迎えて」 2人の方から体験談を伺いました

2025年10月1日（水）13:30～16:00 鎌倉市福祉センター2階 福祉団体活動

平田さん（地域生活サポートセンターとらいむ施設長） 研修生3名 会員14名参加

ピアサポーターの前田梨花さんと中嶋大昌さんをお迎えして、お話を伺いました。

前田さんからは、受診を通じて多くの人と繋がることができ、自分の人生において「後退」を感じることがなかったこと、また、主治医の理解を得て服薬について学び、徐々に自分の状態に合わせて減薬できたこと、などをお話いただきました。

中嶋さんは、人生の醍醐味は「逆転」にあり何度でもチャレンジできる、そして、障害に差別意識を持っていたのは、実は自分自身だと気づいた、と力強く語ってくださいました。

また、リカバリーのきっかけになったことは何ですか？

リカバリーを促すために、家族は、当事者に対してどんなことをしてほしい（どんな対応をしてほしい）と思いますか？ の質問に対しても回答してくださいました。

自動車メーカーに勤め労働組合と仕事とのストレスで26才の時に幻聴 妄想が出てきて父親のせいになったと思い、暴言と暴力をしてしまい医療保護入院になりました。一時は30錠服薬していました。2か月程でここはいやだから退院したいと父親に言うのと引き受けてくれました。退院してから3～4回はセカンドオピニオンを求めて転院し、良いドクターに出会い薬も減らしました。デイケアのスタッフや友人らに助けられ支えられた事から自分も人の役にたちたいと思う様になったそうです。

父親との二人暮らしの中で何も言わず自分を信じてくれた事が良かったと思っているということでした。

お二人とも、デイケアやセカンドオピニオンを活用し、ピアとして積極的に「障害」について学ぶ一方で、自らを客観的に見つめながらしっかり生活していらっしゃるお姿が印象的でした。

（Y.Y）（I.M）

### 感想より

・リカバリーのきっかけにも様々あり、その先の歩みも、急がず、自分に合った進み方があるのだとわかりました。親としても焦らずに見守ろうと思います。

・貴重な体験談をありがとうございました。いろいろな苦しみを乗り越えて、今は、前向きに、他の人のために働いておられる姿に感激しました。

- ・お二人とも、とても冷静に、客観的に、人生についてよく考えて生きていらっしゃるのだなと思いました。
- ・お二人の頑張っている姿を拝見し、とても嬉しく、エネルギーを頂きました。
- ・親への暴力は、話を誰かに聞いてもらって落ち着くんですね。もう少し深く聞きたかった。

### 心通う対話学習会第3回 報告

2025年10月8日（水）13:30～16:00 鎌倉市福祉センター 福祉団体活動室  
講師：井上雅裕氏（心理カウンセリングルームそらいろ 代表） 参加者：20名

今までのように、前半は講義を聴き、後半は、3グループに分かれて演習を行いました。

#### 【講義】

今回は、家族が出来る実践的な対話法を学び、相手を変えるのではなく、理解し合う信頼のある関係性を築くことを目指します。いま、なぜ対話法が必要なのでしょう。

これまでの支援は、行動の変化を中心に捉え、できるようになった、我慢できた、守れた、といった行動の達成を重視してきた、いわば「カーナビ型」。あるべき姿（目的地）を設定し、道筋を案内し、予定ルートから外れたら、ルートの再設定を促すというもの。しかし、実際に回復した事例を見ると、指定された目的地に行く指示よりも、一緒に考え、目的地から導くのではなく、行きたい方向を積み上げる形になっていることが多いと言えます。回復の本質は、価値観の共有と相互理解にあるからです。自分を理解してもらえた、分かりあえた、という関係の中で自然に変化が生まれるのです。行動は信頼関係の副産物と言えます。関係性から行動が生まれる。これが、対話法を中心とした回復支援における重要なポイントであり、対話法が注目されている理由なのです。

対話が成立するためには、お互いが“同じ価値を共有”することが必要です。一般的な支援では、当事者は、「分かり合えない人の正しさには従えない」と感じることもあり、この時、双方の価値観がずれているのです。対話法では価値観の共有を大切に、「何をすべき」ではなく「何をしたいか」を探ることが大切なのです。つまり、価値観の共有による自発の育成は、正論からの干渉ではなく、互いに“ひとりの人間として”響き合う関係から生まれるのです。

回復とは、何かを“できるようにする”ことではなく、関係の中で、自発的に“やってみよう”と思える状態を生み出すことです。

対話のゴールは、価値観の共有が感じられるかどうか、ということです。

価値観の共有を土台とした関係の中で生まれる下記の循環は、命令や指導からは生まれません。

自分の考えや持論を語ることができる状態から出発

→ 互いの視点を調整し、協調点を見出す

→ 協調した内容を、実際の行動として試してみる

→ その結果を振り返り、次の一步を共に考える



対話法の核心は、

「あなたはそう思うね」と一度受け止める。

→「私はこう思うよ」と自分の意見を伝える。

→ 丁寧に相手の気持ちを尊重しながら調整して、合意形成まで行う。

たとえ、価値観が違っていても、“ともに在れる”という実感が生まれたとき

→ 自然に行動は変わり → “やってみようかな”という感覚に変わる。

つまり、行動は、関係性の副産物なのです。



30代の統合失調症の息子さんと、そのお母さんの事例の紹介。

長い間お母さんは、生活の立て直しを助言してきたが、息子は、部屋に閉じこもることが増えていった。あるとき、カウンセラーの問い「息子さんが大切にしているものを知っていますか？」がきっかけとなり、お母さんは、“行動の指導”ではなく、息子の“価値観を理解”することに焦点を当てることになった。ある日、お母さんが、「買い物に行ってくるけどほしいものはある？」と訊くと「からあげ」と答えました。今までなら、「運動もしないで脂っこいもの食べて…」と始まったのですが、この時は「分かった」と伝えて、帰宅後「一緒に食べる？」と訊くと、息子は短く「うん」と答えて、久しぶりに食卓に着いたのです。そこから少しずつ行動が変わっていった。食後に片づけを手伝うようになり、居間で一緒に過ごす時間が増え、やがて会話の中で笑いも戻ってきた。

お母さんが、“正しさ”よりも“共有”を大切にすることで、息子の中に「安心」と「信頼」が育ち始めたのです。

成熟度は、他責→自分と向き合う→他の人との関係でバランスをとる、の3段階で測ることができます。この、“他の人との関係でバランスをとる”状態になってほしいですね。

一方、当事者は、潜在意識で自分を承認してもらいたいと思っています。つまり、自己肯定を得たい。この「自己肯定」が一番重要です。そのほか、どこかに「居場所」というものが常に必要です。

でも、最優先することは、「先ず、親が幸せな人生を送ること」だと思います。

#### 感想より

・「対話法」という治療法を知りました。以前の井上先生のお話で、「仲良くなる」「否定しない」ことが重要と聴きました。「対話法」もこれの具体化と思います。これからも、息子と仲良くなることを目指して接していきたいと思います。

・日常の会話の中で、今まで否定してしまったようなことを否定せず、認めてあげることから始め、関係を変えていく。難しいことではなく希望を持ってやっていけば、必ず結果を出せると思います。

・当事者の可能性を信じて、褒める、認める。親の成長を求められることですね。

・指図することではなく、相手の価値観を共有することから対話が成立する。本人が好きなこと、大事なことを理解することが大切。

・子も親も自立した生活ができるようにと考えてきましたが、なかなか出来ずに諦めてしまいます。今日は、自分の人生をまず大事にしたいと思いました。

・当事者と楽しい会話を増すことによって改善が進む。時間がかかっても、お互い充実した人生を送れるように頑張ります。

・本人は、現在入院中。帰ってきたら、今日学んだことを実践していきたいです。

## 11月例会 報告



勉強会「高森先生に何でも質問しよう」

2025年11月5日（水）13:30～16:00

鎌倉市福祉センター 福祉団体活動室

講師：高森信子氏（SST リーダー）

参加者 15名

始めに、先生からお話があり、相手の気持ちを解るための大切なポイントについて学びました。

当事者をカタツムリに例えて、「背中に障害（生きづらさ）という大変重い荷物をしょって生きている方たちなんです。だから、生きているだけで立派です。」と話されました。

気持ちを解るためのポイントは、①話を聴いたら、先ず、当事者の話に関心を持ってその言葉を繰り返す。②話が具体的になる質問をはさんで共感の言葉を使う。

気持ちを解ってもらえたとき当事者が感じると、気持ちが安定します。見えない重い荷物が軽くなってくると元気が出て、意欲が出ます。

後半は、3名の方が、経験したこと・実際に困っている事を質問し、先生は、どのように応えると良いかモデルを示されました。不安が安心に変わっていくと、いい関係になって、回復へとつながります。

今回初めて参加された方は、「先生のカタツムリの話をもっと早く聞きたかった。家に帰ったら『生きているだけで立派です』とすぐに言ってあげたい」と、感想を述べていました。（I. M）

### 感想より

・「生きているだけで立派です」という声掛けの大切さ。寄り添って話を聴いてあげることの大切さ。理解しているようですが、改めて、学びなおしました。

・親の心の持ち方が大事、ということを、いつも教えていただきます。当事者の思い通りに行動や生活をさせて、当事者の心が少しずつ回復するように応援するのが、親の務めですね。

・家族のできること（治療的役割）は、話をとことん聴いてあげること。やめさせようとするは NG。

### 10月活動報告

初旬 月刊「みんなねっと」発送  
8 精神保健福祉サポートセミナー  
15 同上  
22 同上  
27 同運営委員会  
29 精神保健福祉セミナー

### 11月活動報告

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



## 12月例会のお知らせ

2025年12月3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」 日頃の思い・悩みを何でもお話しして元気になりましょう。みんな仲間です。

アドバイザー 雨宮由美氏（NPO 法人メンタルサポート葉山 理事長）

## 第4回 心通う対話学習会のお知らせ

2025年12月10日(水) 13:30～16:00 鎌倉市福祉センター2階 福祉団体活動室

「回復する人としない人は何が違うのか知ろう」

講師：井上雅裕氏（心理カウンセリングルーム そらいろ 代表）

私たちは精神的に辛くなってしまったり、精神疾患になってしまったりすると、なかなか回復しにくくなります。病になった原因とは別に回復しにくい原因があり、それが何であるのかの分析が難しいからです。そこで、今回はその原因と対策について掘り下げたいと思います。回復しにくい理由が明確になり、取り組み課題も明確になると思います。一緒に掘り下げてみましょう。

## 新年会のお知らせ

2026年1月14日（水）12:00～14:00

会 場：山下飯店 鎌倉駅東口 moriビル地下1階（0467-22-8855）

メニュー：ふかひれ姿煮コース 4,400円

会からの補助：2,000円＋飲み物代（ウーロン茶）

申し込み：湯原さん（0467-46-6801） 締め切り：1月7日まで



## じんかれん 第51回「県民の集い」in 横須賀 に参加して

2025年11月13日（木）横須賀市生涯学習センターで「県民の集い」in 横須賀が開催されました。スタッフはじめ家族会、当事者の方々等200名定員の会場はほぼ満員でした。

基調講演は、精神科医の夏苅郁子氏。先生は、患者の家族、患者、医師という3つの立場から、ご自身の子供時代、学生時代、親との確執等、たどってきた道のりを語られました。

その中で、精神科に7年通院して飲んだ薬より根本的に役立ったものは、「人薬」「時間薬」「親子間の物理的距離」だったそうです。

発病したことで、家族が罪悪感を抱え込むことのない社会、大丈夫な社会になってほしいと述べられました。

この後は、「元気に！ みんなで歌おう」のアトラクション。NPO 法人さくらの会の藤井直美氏によるピアノ伴奏で、「里の秋」「村まつり」「もみじ」「いつでも夢を」「りんごの唄」を大きく口を開けて歌い、リフレッシュして帰路につきました。（I.M）

## お知らせ

令和7年度 精神保健福祉講演会  
～見つめてみよういろんなところ～

ドキュメンタリー映画

「どうすればよかったか？」

上映 & 藤野知明 監督 トーク

令和8年1月25日（日） 9:40～12:30

開場 9:20

鎌倉生涯学習センターきらら鎌倉 ホール：鎌倉市小町 1-10-5

申し込みは、チラシのQRコードから

（チラシは、会から追って配布します）

発行人：特定非営利活動法人  
障害者定期刊行物協会  
〒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  
TEL 03-6277-9611

編集人：青い麦の会  
〒248-0025  
神奈川県鎌倉市七里ガ浜東 3-27-6  
TEL&FAX 0467-31-9323  
定価：50円（会員は会費に含まれています）