



SSKU 青い麦の会通信 令和 8 年 1 月号

12 月例会 報告



2025 年 12 月 3 日（水） 茶話会 鎌倉市福祉センター 2 階 福祉団体活動室
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） 出席者 13 名

進行としては、参加人数も少なく、自由に話をしましょうという形式で、会話を進めました。

自分を責めてしまう親が多いこともわかります。私たち当事者を持つ親は、「自分の育て方が悪かった」「自分の子供との接し方が悪かった」などと思ってしまいます。周囲からもそのような言い方をされることも多いと思います。

親の会で最初に学ぶ最も大切なことは、

- 自分を責めないこと。
- 誰が悪いというものでは決してないということ。
- 子供が回復していくためには自己肯定が必要ですが、それにはまず先に、親が自己肯定する必要があるということ。
- 子供が傷ついたのは、それだけ繊細で優しいからであるということ。良い人ほど傷つくのです。

また、孤独に陥っている親が多いこともわかります。何故我が子だけこのような辛い目にあわなければならないのか、我が家族だけ不幸な目にあわなければならないのか、といった様な気持ちです。親の会に来れば孤独ではないことがわかります。孤独感から脱出する事もとても重要なことです。不幸な生き方などしないぞ、幸福感を持って生きていくぞ、生きられるぞ、という気持ちを無理にでも持つことが、当事者である子供の回復にとって大きな力になります。

解離性同一障害、いわゆる多重人格の話も出ましたが、多重人格という症状は、自分の精神が完全に破壊されることを防ぐために起こる症状で、自分を守る為に発動される症状だと言われています。ある状態の時には自分を守る為に一時的に必要な状態だと考えればいいと言われています。どんな人も大なり小なりは多重人格的な感情の切り替えを日常の中で無意識にやっているとも言われます。

これも回復の中で徐々に変化していくものでしょう。TV ドラマや映画の中では、デフォルメされ間違った表現をされるので偏見も多いのですが、あまり気にする必要はないとの学説もあるようです。

今月は親同士で話をする時間が多く取れましたが、たまには今回の様に親同士で近況を話したり、お互いの意見を交換し合ったりする事はとても良いことだと皆さん感じたのではないのでしょうか。
(H.O)

感想より

- ・自分の感情を出せる勇氣、それを受け入れてもらえる関係が、自信へと繋がる。
- ・何が生きづらく、何をサポートすればよいのかが理解できたというお話。良かった。
- ・病気の大変さを皆さんから聴き、感じ、そして、話すことで心が楽になりました。
- ・壮絶と言える体験を悲観的にではなく話す姿に、親としての心の持ち方を知りました。
- ・大変なことを乗り越えて頑張ってきたお話を聴いて、なぜか、元気が出ました。
- ・今回のような、皆さんと話し合える機会がもっとあるといいと思いました。

心通う対話学習会 第4回 報告

「回復する人とならない人は何が違うのかを知ろう」

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）

出席者 17 名

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

精神疾患に罹患すると、その回復は難しいとされています。病気になった原因とは別に、回復しにくい原因があり、その分析が進んでいないのが現状です。

今回はその原因と対策を掘り下げていく講義を受けました。休憩をはさんで、3つのグループに分かれ、感想や日常生活の中で生かせること等を話し合いました。

◎回復しにくい理由の最も一般的なのが価値観の不一致

支援者の立場…こうすべきと思う事を助言

当事者の立場…その助言を実現するのは難しいという立場

助言に従って行動したとしても、従属性は高くなるが、自発性・主体性が育たない。

◎支援者が当事者の心の状況を正確に理解できていないというブレーキ（回復しにくい理由）は、以下に挙げる3層9つの当事者の精神状態についての不理解として考えます。

第1層 本能的な防衛

この層にある人は、「自分を守ること」が最優先のテーマです。感情が整理できず他者との関係において不安や怒りが生じやすい。成長が止まっているというよりも、生き延びるために本能的な防衛反応が優位になっている状態です。

主に、発症から混乱の時期にあたります。

- ① 精神年齢（感情面での成熟度）
- ② 自己中心性（視野の広さ）
- ③ 攻撃性（思いの伝え方）



第2層 統合・成熟の領域

この層では、苦しみながらも、原因は自分にも他人にもあることを理解できるようになる。感情や思考を整理し、現実に対応できる力が育っていく。他者を責めるよりも「自分には何ができるか」を考える。真の意味での「回復」はこの層から始まります。

- ④ 自立性（自覚できる責任範囲）
- ⑤ 認知力（物事の広さ、深さの捉え方）
- ⑥ 内観性（振り返り、客観視）



第3層 健全な成長の領域

この層では、回復というよりも「創造的成長」がテーマになります。

防衛ではなく受容。努力ではなく自然な自己表現。他者と幸福感をもって楽しく生きることができるようになります。

- ⑦ 脅迫観念からの開放度（ブレーキの開放）
- ⑧ 好きという感情の開放（肯定的感情の活用度）
- ⑨ 素直さ（感じたことを恐れなく表現できる柔軟性）

未熟な段階では「正しさ」に執着し、事実を受け止めるよりも自分を守るための行動を繰り返します。成熟が進むと、「反省すべきこと」「学ぶこと」を受容する姿勢が生まれ、古い価値観を脱ぎ捨てる勇気が持てるようになります。

◎活用の方法

上記の9つの感情について、次の5段階を目安に判断します。

- ① 情緒依存期（幼児期相当：その時々感情にとっても左右される）
- ② 他律順応期（学童期相当：外部の評価への依存）
- ③ 自我確立期（思春期相当：自分の思考の理解、感情的な反応が残る）
- ④ 自己実現期（青年期、成人期相当：感情、他者との関係の整理・統合）
- ⑤ 自己超越期（成熟期相当：自分でも他者でもなく全体のための行動）

◎ご家族である当事者の方が、どの層のどんな部分に該当するかを考えてみてください。今の実年齢で、当然できるべきことができなくても、怒ったり拗ねたりするなどの行為があっても、それは当然なのだと受容し、その上で少しずつ発達を促せばよい、と納得ができるようになります。

◎納得ができるまで、関わる皆が話し合うことが大事。無理に改善しようとせず、自然に緩やかな刺激を伝えるだけで様子を見ていきましょう。それだけで成長の流れは始まっています。

◎親子の関係は、「友人付き合い」のような感覚でかわる。そこに絆感が生まれます。そのような絆感の繋がり、小さな「できる事」を探していきましょう。（Y.T）

感想より

- ・皆さん、同じようなことで悩んでおられるようで、少し気が楽になりました。リフレッシュして、また新たな気持ちで子供と関われそうな気がします。有難うございます。
- ・他のご家族のお話が聴けて、有意義に過ごすことが出来ています。
- ・「回復しにくさの9つの状態」を学び、その時々で変わる子供を見る視点の参考にします。
- ・親として良かれと思い、親の価値観を押し付けてしまうことが多くあり、反省しました。
- ・親としてより、友達感覚で緩やかに接し、「絆」を作ることが大事。興味深い事例でした。
- ・親自身の考え方・行動についてのお話。親優先でいることの大切さに賛同できました。

令和8年新年会 報告



2026年1月14日（水）12:00～14:00

会場は、鎌倉駅東口の山下飯店にて、会員14名が集まりました。

いつもの仲間も、久しぶりにお会いする方も、皆さん、日ごろの重荷はわきに置いて、笑顔でおしゃべりに花が咲いた2時間でした。お料理は豪華な「ふかひれ姿煮コース」。

今年も皆さんから元気を戴いて、明るい1年を過ごしましょう。

心通う対話学習会 第5回 報告

「意識領域が広がると、支援が変わる・生き方が変わる」

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）

出席者9名

2026年1月21日（水）13:30～16:00

鎌倉市福祉センター 福祉団体活動室

意識領域というと伝わりにくいかもしれませんが、要は心の広さみたいなものです。この領域が狭いまま回復を試みようとすると、強い抵抗に遭ってしまい回復困難になります。

人の心には、「何が起きているのか」「どう感じているのか」「どんな選択肢があるのか」を考えられる範囲があります。これを意識領域と呼びます。具体的に、どういう状態が狭いと言えるのか、どうしたら広くなるのかを知り、回復につなげられるようにしましょう。

意識領域が広がると、病気が改善するだけでなく、人生の質も大きく前進することになります。

意識領域が十分に広いと、

- ・自分の気持ちを言葉にしやすい。
- ・相手の立場を想像しやすい。
- ・一つの出来事を複数の見方で考えやすい。

等の特徴があります。しかし、強い不安やストレス、長い緊張状態が続くと、意識領域は自然に狭くなっていきます。これは、安全の確保のために、心と脳が「これ以上傷つかないように」と働いている自然な防衛反応なのです。

安心できる関わりや、責められない体験の積み重ねが、意識領域の回復につながっていきます。

意識領域が広がると何が起きるか。

第1段階 防衛→安心

第2段階 安心→認知の柔軟性へ

第3段階 柔軟性→自然な成長へ

好き、楽しいを自然に感じ、自分の人生観が形を持ち始めます。

意識領域を広げるためのアプローチの一つは、小さな行動の成功体験です。小さな「できた」の積み重ねが、最も確実な方法です。 (I.M)

感想より

- ・意識領域が狭くなっている状態は、本人の甘えや性格の問題ではなく、自然な防衛反応だということ。本人を否定しないような会話、働きかけを心がけたい。
- ・意識領域について学び、親自身も、本人へのサポートも、それが広がるようにしていきたい。
- ・少人数で、じっくりと学びの時間を過ごせました。

R7年12月活動報告

初旬 月刊「みんなねっと」発送

3 精神保健福祉サポートセミナー
2名の会員による「家族の話」

10 精神保健福祉サポートセミナー

R8年1月活動報告

初旬 月刊「みんなねっと」発送

22 グループホーム見学

26 精神保健福祉サポートセミナー
運営委員会



2月例会のお知らせ

2026年2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9回「当事者対応マニュアルのオリジナルを作しましょう」

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）

支援の方法を書籍を買って読む人は多いと思います。しかし実際には、沢山の書籍を読んでも、なかなか悩みが解決しないというお声をお聞きます。そこで今回は改善してきている人に共通するポイントをお伝えしたいと思います。それは、対応マニュアルをオリジナル

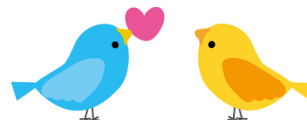
で作っているということです。このことを今回は掘り下げてみましょう。

心通う対話学習会第6回 お知らせ

2026年2月18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（心理カウンセリングルーム そらいろ 代表）

今年度最後の学習会です。



3月例会のお知らせ

2026年3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

茶話会 みんなで何でも話しましょう

話すと気持ちが明るくなります。聴くと心が温まります。明日から元気に過ごしましょう。



新しい

グループホームの見学をしました



手広交差点からすぐ近くに新しいグループホームが出来ましたので、
会員3人で見学に行ってきました。

アパート形式の明るい各部屋には、ベッド IHコンロ トイレ お風呂
クローゼット 洗濯機が備えられています。

住所：鎌倉市笛田 1-8-48 G.アパート ピア

※ 内見ご希望の方は、ゆうほ 0467-23-7998 へ電話してください。

じんかれんホームページの「じんかれんのひろば」に、青い麦の会会員の高畠さんのエッセーが掲載
されました。タイトルは「家族会が私にもたらすもの」 ぜひ、読んでください！

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）