

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
定価 5 0 円（会員は年会費に含まれています）

2026 年 2 月号 第 217 号

年も改まり、立春も過ぎましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年も宜しくお願い致します。

報 告

●SST 勉強会 12 月 19 日 ひらつか市民活動センター
13 : 30 ~ 16 : 30
参加者 14 名（初参加の方 3 名）

～高森先生のお話から～

精神疾患の人は生まれながらに敏感な人。ある報告によると、赤ちゃんの時、泣くとすぐ保護者が来てくれた子供は人前で意見の言える子になる。ハイハイして初めてのものに出会って不安になり振り返った時、母が居てくれた子はキレない子になる。反対に親が来てくれなかった子は人の前で意見が言えず、キレやすい子になる。現代は母も働け働けの時代になり、余裕がなくなっている。

病気の人には敏感なためにいつも人の目にさらされているようなひりひり感があり、自分を守ることができない人。当事者は人との距離感がつかめない。

幻聴は本人には本当に聞こえている声であり、はっきり脳波にも出ている。幻聴は、不安、過労、不眠、孤立の四つが揃うと健康な人にも出現する。

病気の人が精神科で処方された薬を飲むと

- 1, 不安…ある程度薬で抑えることができる。
- 2, 過労…薬で少し楽になるが、何もしなくても常に疲れが残る。寝ていても重い鎧を身に着けたままの状態で、疲れが取れない。
- 3, 不眠…薬は効く。
- 4, 孤独…効く薬はない。気持ちを分かちあえる対応が必要。

『死ね』って声が聞こえる」と言われたら、「声なんか聞こえないよ、気のせいじゃないの」と否定しない。「死ねって声が聞こえるんだ、ツライいんだね」と受け止めてあげる。

病気の苦しさゆえに自殺願望が出ることがある。作家の柳田邦男（ノンフィクション作家、航空事故、医療事故、災害、戦争など著書多数）が、神経症を患った息子さんの自殺の後に『犠牲（サクリファイス）我が息子・脳死の 11 日』という本を出している。その中で、当事者は限りなく人の愛を求めている人だと語っている。

高森先生が奄美大島に講演に行ったとき、ある一人のお父さんが最近とても楽になったと言った。何をしたのか聞いたところ、今までしてなかったことを考えて、徹底的に話を聞くようにした



という。この病気の人は話を聞いて欲しい人、自分に本気で向き合ってくれる人を求めている。

バザーリア（イタリアの精神科医 公的精神病院を廃止した）は「自由こそ治療だ」と言った。脳が疲れ切っている時は大声や暴力が出ることがある。いい子を演じるのは脳が疲れる。発症前 10 年位前から脳の疲れは始まっている。

発達障害の人は生まれつきであって、大人の場合には薬は要らない。治療の必要はない。が、子供の場合には親の教育が必要であると神田橋先生は言う。今、統合失調症と言われている人の 80% くらいには土台に発達障害がある。

親の治療的役割は話を聞くこと。周りの言葉によって狂気が生まれる。再発させないためには、相手の気持ちを受けとめ、傷つく言葉を言わない事。自分の意見は言わないか、言うなら相手の気持ちに沿った言葉を最後に言う。かつて、家族会の全国調査で、最もストレスを受けるのは「家族から」という結果があった。繊細な神経を持ち、孤独になりやすいこの病気の人達は「自分の気持ちを分かかってほしい」と願っている。

後半、個人相談がありました。

・息子が手加減なしで父を殴る。息子が「お父さんのせいでこの病気になった。好きな運動をやめていい大学に入ろうとしたのに失敗した」と言う。

回答…いい子をしていたのに損をしたと当事者は思っている。再発する度に状態が悪くなる。家で穏やかにしていればそれで充分。働かなくても良いとする。症状のコントロールを当事者の目標とする。

最後に先生が持参の楽器で「バイバイブロンディ」を歌って終了となりました。

●サロンあゆみ 12 月 24 日 平塚福祉会館 13～16 時 参加者 10 名

クリスマスイブの日でしたが、いつものように集まって色々と話し合いました。他の場所では話せないことを語り合うと、あっという間に時間が過ぎました。解散後、世話人だけで新年料理会の打ち合わせをしました。

●新年お料理会

1 月 11 日 平塚市福祉会館
10～15 時 参加者 16 名

平塚市福祉会館には立派な調理室があります。ここをお借りして自分達でお正月料理を作って食べようと初めて挑戦してみました。

メニューは、鰻ちらし寿司、お雑煮、筑前煮、おなます、きんとん、黒豆の六品目。



初めて使う調理室で時間どおりに出来るか心配でしたが、さすがベテラン主婦（主夫）の集まり。予定時刻に、しかもそれぞれ申し分ない味に出来上がり、みんな満足でした。

お腹いっぱい食べた後はピアノの伴奏で懐メロを歌いました。久々にお顔を見せて下さった会員さんの近況報告もあり、楽しい交流の時となりました。

●心理勉強会 1月28日 平塚福社会館 13～16時 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

『意識領域が広がると、支援が変わる・生き方が変わる』

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」をある程度落ち着いて考えられる範囲があり、この範囲を**意識領域**と呼びます。

意識領域が充分広いと

- ・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
- ・肯定的な未来を思い描きやすい

しかし恐怖・不安・怒りが強くなると、**認知の視野が狭まります**。（例：メールの返事が遅い→嫌われた：少しの失敗→もうここには来れない） 心の安全が失われると、**自己を守ることが最優先**になります。（例：失敗を認められない、責任を抱え込みすぎる、新しい提案が怖い、失敗する可能性のある物に近づかない） 「こうすべき」と考えが固まり、新しい選択肢を取れなくなる状態になると、**思考の固定化、柔軟性の低下**が起きます。（例：完璧でなければ意味がない、一度引き受けたら最後までやるべき）

意識領域が狭い状態

- ・目の前の不安や怒りだけで精一杯になる
- ・他人の言葉を悪意として受け取りやすくなる、言葉の裏を勘繰る
- ・「どうせ無理」「もう終わりだ」という結論を出しやすくなる
- ・柔軟性が無くなり諦めやすくなる

ここで大切なのは、意識領域が狭くなっているのは**本人の性格や甘えの問題ではない**、ということです。それは、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。

支援で大切なのは行動を変えさせて本人を引き上げようとするより、本人の所まで下りて行くこと。安心できる関りや、責められない体験の積み重ねが回復に繋がります。

.....

・幼稚園や保育園で母親から離れたがらない子を引きはがそうとすると、幼児はますます泣き叫ぶ。「くっついたままでいいよ」とすると、他の子の遊ぶ声に気が付いて、自分から離れていく。

・「松葉杖なのでどいて欲しい」と声をかけるのはポジティブな行動。「どうせ自分なんかどいてもらえないんだ」と何も言わず、相手に罪悪感を持たせるのがネガティブな承認欲求。支援者は本人を変えようとしなくて、つながりを持ち続ける。見捨てない。本人が自分の人生を大切に思える

様に、自己愛を育てる。

- ・イオン（スーパー）の障がい者枠で働けるようになった人がいる。母が働けと言わないようにして、7 年かかった。本人の自発性を伴っていない時、途中で心が折れ、長続きしない。
- ・一方的に伝えるのは伝達。相手の意見を聞き、やり取り（双方向）が、コミュニケーション。日本では一方向の場合が多い。言われたことをそのままやるのがいい子とされている。
- ・小学生の息子。友達が学校に来られなくなった。何かできることは？→「学校に行こうよ」と誘わない。「遊びに行ってもいい？」と聞いてその子の家に遊びに行く。学校のことは言わない。水平の関係を保つ。対等な交流。どうにかしようと思わない。
- ・心理カウンセラー講座は一般論を学ぶ。保護者が学んでも、本人にぴったりしたものでないと無意味。心理学は実験。何が響くかやってみないと分からない。しかし、^{きしねんりよ}希死念慮（自殺願望）の人には主体性を育ててはいけない、死んでしまう。自傷の危険を減らす病院の対応が必要。

これからの予定

- ・ 2/25（水）サロンあゆみ 平塚市福祉会館 13～16 時
一年間の反省と次年度の活動について話し合いたいと思います。参加をお待ちしています。
- ・ 3/25（水）心理勉強会 平塚市福祉会館 13～16 時
- ・ 4/12（日）心理勉強会 平塚市福祉会館 13～16 時……2026 年度より心理勉強会は偶数月第 2 日曜日に変更しました。3 月の勉強会から間隔があきませんがよろしくお願いします。（福祉会館には駐車場が 28 台分あります。）
- ・ 4/26（日）あゆみ会総会 平塚市福祉会館 13～16 時

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

日時	会場	会費
お茶会 2/14（土）13：30～15：30	福祉会館 いこい室	100 円
サロン・食事会 2/28（土）11：00～14：00	福祉会館 2F 調理室・いこい室	300 円
お茶会 3/14（土）13：30～15：30	福祉会館 いこい室	100 円
サロン・食事会 3/28（土）11：00～14：00	会場未定	300 円

予約不要 悪天候の際は中止 連絡先・佐藤貴子 090-8487-0129



お願い

- ・世話人募集……あゆみ会は家族が横のつながりで活動し、学び、精神障害の普及啓発、福祉の改善をめざします。一緒に活動して頂ける方を募集します。

連絡先 与野 090-3876-3091

（すぐ出られないときは留守電に入れておいて下さればありがたいです。後ほど連絡させていただきます。）