



SSKU 青い麦の会通信 令和8年3月号

2月例会 報告

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） 参加者 18名

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

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。

メンタルヘルス情報の書籍は、参考になる情報を学ぶことはできますが、それは当事者にとって、本当に有効かと言うと、デメリットもあります。その通りに進めようとする、当事者にかえって負担をかけてしまう場合もあることは、皆さん、経験としてよくわかっていることです。

1. 当事者に対するマニュアルは、オリジナルを作しましょう！ という考え方です。

- ① 当事者も、もともとの性格が違い、成育環境も違います。
- ② 個々に接して、個別に対応していく事が大切です。
- ③ 当事者も支援者も無意識に、この方法がいいと思って対応しているようです。
- ④ 具体的に記録に残し、この記録を何度も振り返り、共感度を深めていきます。

結果、支援者としての自信が付きます。

- ⑤ 支援者として、自信が育つと意識領域（何が起きているのか、どう感じているのかな等を、考えられる範囲のこと）が広がり、やがて当事者の意識領域も広がってきます。

＜たくさんの事例を紹介しながら、お話が進みました。＞

- ・ コミュニケーションのとり方には、それぞれに子どものくせ、親のくせもあるので、それを見つけて。理解するのが大切。
- ・ 友人のようなコミュニケーションで、本音を言える信頼関係を作る。落ち込むような話や、余計な説明はフォローになりません。
- ・ 昔の辛い体験（誰かを頼って傷ついた体験等）を語り続ける時は治っていない。良くなる自分を語るようになれば、回復の兆し。

2. 後半は、3つのグループに分かれ、皆さんで話し合いをしました。

各グループから、話し合われた概要の報告がありました。

- ① 当事者との険悪な状態について
→親が冷静に話しを聴けるかどうか限界…逃げる必要がある事もある。
- ② 子どもの幻聴にどう向き合うか



→一般的に言われている事では対応できない。その子どもの発症パターンを見ていく。難しい問題ですが、キーワードは「自尊感情」自分を好きになれるか。

- ③ 子どもを「自己中心性」や「キャラクタの陽性・陰性度」等で一点に落とし込むのは難しい。体調の良し悪し等も影響するのでは？ → 広い視野で見ていく。

記録者感想

先生が最後に心理学者マズローの「欲求の5段階」の話に触れていました。

生理的な欲求から始まり、成長とともに「自己実現」への欲求があります。病気や障害があっても、人としての成長や自己実現をしたい気持ちはあります。

その子どもなりのペースで、その子らしい方法で、なりたい自分を目標に生きていけたらいいなと思いました。
(Y.T)

感想より

・当事者のオリジナリティを理解し、個別の対応をしていくことの大事さ、また、意識領域を親が広げていく必要性、ともに、家族会の勉強会に参加するたびによく解ってきました。当事者に対しては“受け入れる心”が、そして、親自身の成長が必要ですね。

・自分を愛することが出来るようになること、自分を好きでいられることが、改善に向かうための大事なことなのですね。我が子の“良いところ”をもっと見つけようと思いました。

心通う対話学習会 第6回 報告

「人生観、死生観、人生哲学を育てる」

2026年2月18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 18名

早期に回復させたい、という焦りは保護者なら共通の思いだと思います。しかし、その思いが回復を遅らせているとしたら考え方を必要がありますね。当事者を受け止め、一緒に回復に向かうためには保護者の人生観、死生観、哲学の向上が必須になります。

どうしてここが整うと当事者に良いのか、そしてどのくらい大切なのかを皆さんと考えてみましょう。

死生観とは、「どのように生き、どのように人生を終えたいか」という自分なりの人生観であり、経験・学び・挫折・出会いを通して少しずつ書き換えられていく“生きた哲学”です。

死生観が成熟すると、

- ① 生死が過度の不安でなくなる。
- ② 成功も失敗も経験として意味があると感じ、学びの積み重ねという人生観を作ることが出来る。
- ③ 恐れに振り回されなくなり、変化を受け入れられる心の余裕が生まれる。
- ④ 健康維持にも良い影響があると言われる。

その結果、

- ・自分を大切にできる選択ができるようになる。



- ・過度な恐れよりも「起きたら対処する」という現実的な姿勢が育つため、予期不安に支配されにくくなる。
 - ・他人との比較ではなく、自分なりの意味や納得感を基準にできるため、小さな充実にも気づきやすくなる。
- ⑤ 親が、「人生は途中で転んでもいい」「最後に自分なりに納得できればいい」と思っていると、その空気は自然に子供に伝わります。

成熟し続ける親は、

- ・自分の人生を引き受けること
- ・自分を責め過ぎないこと
- ・それでも成長をやめないこと



であり、

- ⑥ 愛（人間関係性）というのは、意識し振り返り反省することの繰り返しにより成熟するもので、努力して育てるものと思ひましょう。 (I.M)

感想より：全6回を振り返って

- ・「対話法」を学ぶとはどういうことか、続けて参加してやっと腑に落ちました。
- 人生観、死生観、人生哲学、そして愛を育てるということに行きつくのですね。
- ・親がどう生きているかが子供に影響するということを、しっかり心に受け止めていきます。
 - ・親が自己肯定感をもって生きれば、子供も自分を肯定できるようになるのですね。
 - ・「対話」を通して、子は生き方を学ぶことが出来る。親がまず、自分の人生をしっかり受けとめて生きることにより、子供との（心通う）対話が成立する、ということでしょうか。
 - ・沢山のことを学びました。このような勉強会を続けてください。

今年度、6回に亘って学んできた井上先生による勉強会「心通う対話学習会」は、一旦終了いたしますが、ご要望多数により、令和8年度にも井上先生の勉強会を開講いたします。

テーマは未定です。開講日は5回、下記の日程を予定しております。全日水曜日。

5/20 7/8 10/14 12/9 1/20

皆様のご参加をお待ちしております。希望者は、宮杉 090 4053 9263 まで。

3月例会 報告

茶話会「みんなで何でも話しましょう」

2026年3月4日（水）13:30～16:00

鎌倉市福祉センター 福祉団体活動室

参加者 15名

この日は、「家族会の様子を知りたい」とのことで、鎌倉社協の課長さんと係長さんが参加されました。社協の仕事や役割について、会員からの質問に丁寧にお答えいただき、30分ほどで帰られました。

その後は、会員参加者が順番に近況報告をして、質問が出たり、薬の話が出たりしました。それぞれの悩み事や困りごとを、皆で共有し、良い方へと進んでいけるようにしたいと思います。 (I.M)

感想より➡ 皆様、いろいろ壮絶な体験をされながらも、子供さんの幸せのために頑張られていらっしゃることをお聞きして、自分も、また、今日から頑張ろうと思いました。

2月活動報告

初旬 「月刊みんなねっと」発送
26 逗子市自立支援会議全体会
28 鎌倉市社協障害者福祉団体部会

3月活動報告

初旬 「月刊みんなねっと」発行
12 運営委員会

令和8年度 青い麦の会 定期総会・食事会のお知らせ

令和8年度の定期総会を、下記の通り開催いたします。
総会前に、トント工房特製のお弁当を戴きながら楽しく歓談いたしましょう。
皆様、ご多忙とは存じますが、ご出席くださいますようお願い申し上げます。
総会・食事会の出欠席及び委任状は、同封の返信用葉書にご記入のうえ、
4月11日までに投函してください。

日時：2026年4月22日（水）
食事会：12時30分から13時30分
総会：13時30分から15時
会場：鎌倉市福祉センター 2階 福祉団体活動室



令和7年度 年会費と「月刊みんなねっと」購読料 納入のお願い

青い麦の会 年会費 4000円
「月刊みんなねっと」年間購読料 2000円

「月刊みんなねっと」の家族会年間購読料は、3000円/1人ですが、
青い麦の会から1000円/1人の補助を致しますので、振込金額は6000円です。
新たに購読ご希望の方は、

払込票の通信欄に、『月刊みんなねっと購読を希望します。』と書き入れ、
記入済みの払い込み金額は二本線で消して、訂正印を捺し、余白に6000と書き
入れ、郵便局の窓口でお支払いください。

青い麦の会は、会費の納入状況を公的機関を通して証明することを求められています。
納入は、お手数ですが、郵便局から振込用紙での送金をお願いいたします。

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）