

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 6 月号 第 219 号

報 告

●心理勉強会

4 月 12 日(日) 平塚福祉会館 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

『回復を体系的に理解してみよう』…今まで学習したことを振り返りました。

① 心理学的アプローチとは……心の理解のこと

ストレス



認知

「自分は底辺で生きる人間だ」等の
病んでいる認知を修正する薬はない。
心理アプローチは認知に働きかけられる



行動

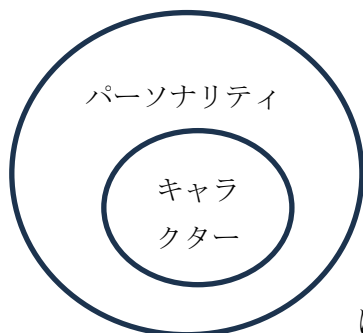
(不眠、不安、自殺など)
薬物的アプローチが有効

② 心理学は実験と考察の繰り返し……当事者を観察し、対応を試し、結果から考える。うまくいったりいかなかったりしても、支援者にノウハウが残る。料理に例えるならその人のためだけの一皿を作る。

③ 対話法の実践……正論では会話にならない。関心のある事など話したくなるような話題を探す。黙っているのは返事をしたくないという反応。安心して話せる環境を用意する。

④ 回復する人としめない人の違い……

心



心の構成イメージ

パーソナリティとは 大人になると学んで増える部分
迷惑をかけないなどの協調性

キャラクターとは 欲求を通そうとする自分の欲

回復しにくい人はキャラクターを素直に表に出せず幸せになろうと行動できない人。あるいはキャラクターを出し過ぎて相手との協調ができない人。

アダルトチルドレンはキャラクターが小さく、パーソナリティが大きい。

例) アメリカのアルコール中毒の家庭の子。暴力を受けないようにするため親を怒らせないようにしている子。

日本では親が良かれと思ってする過干渉にさらされている子。

回復が難しい原因は 3 層、9 つの精神状態に対する理解不足

第1層…本能的な防衛 他者との関係で不安や怒りが生じやすい状態

- a 精神年齢（感情面の成熟度）… 成長出来てない部分があると、普段はおとなしいのに突然子供のような不安定な喜怒哀楽表現をする。
- b 自己中心性（視野の広さ）… 成熟すると自分を含めた全体の利益を理解するが、未成熟だと他者を思いやれない。
- c 攻撃性（思いの伝え方）… 発達度が低いと意見として伝えられず、感情的にぶつけてしまう。

第2層…統合・成熟 原因は自分にも他人にもあることを理解する段階

- d 自立性（自覚できる責任範囲）… 自立度が低いと自分のせいじゃないという認知になり、高いと自分の責任を認める。アダルトチルドレンの場合は責任範囲が不適切に広がる傾向がある。
- e 認識力（物事の広さ深さの捉え方）… 表面的、感情的に判断せず、客観的に全体を把握する力。
- f 内観性（振り返り・客観視）… 出来事を冷静に分析評価できるかどうか。

第3層…創造・成長

- g 強迫観念からの開放度（ブレーキの開放度）…
不安から自分を守るためのマイルールを緩め、完璧を目指さず、「まっ、いいか」と未来への肯定感を持つ。
- h 好きという感情の解放度（肯定的感情の活用度）…
抑圧がつよいと楽しみを感じても抑えてしまう。感じるままにのびのびと表現できることが大切。
- j 素直さ（感じたことを恐れなく表現できる柔軟性）…
真実・他者・新しい価値観に対して心を開くこと。変化や事実の受容を拒むと成長や回復は止まり、正当化へと傾く。素直な人は失敗や指摘も“気づき”として受け止められる。未熟だと「正しさ」に執着し、自分を守るための行動を繰り返す。

例えば 実年齢では当然できているべきことが出来ていなくても、精神年齢が幼児期の人、気分のムラがあり、怒ったり、笑ったり、拗ねたりを繰り返すのも自然なんだと解釈をする。出来てなくても仕方がないと受容して、少しずつ穏やかな刺激を伝えるだけにとどめ、発達を促すことができればいいという納得感が得られれば良しとする。



- ⑤ 意識領域を広げる…当事者を引き上げようとしないで、当事者の所まで降りていく。
- ⑥ 危機対応…危険な状態は日常の少しのストレスの蓄積から発生する。寄り添いが大切。
- ⑦ 人とのつながりを育てる…実際の人間関係の発展がないと回復や社会復帰は困難。
試行錯誤が基本。
- ⑧ 人生観・死生観・人生哲学…親として自分が生きている間にどうにかしようとする
と上手く行かない。自分の寿命まで自分が出来ることをやっていくだけ。
- ⑨ 癒しが回復にもたらす効果…癒し、許しは人生に不可欠。それがあれば、間違っても、失敗しても、そこから学び、次の経験をするために踏み出すことができる。
- ⑩ 支援者としてのビジョンと成長計画…親が奴隷のようになる（隷属）はダメ。
当事者のことばかり考えがちだが、自分はどのように生きたいのかを考える。

●第 21 回定期総会と議員懇談会 4 月 26 日（日） 平塚市福社会館第 2 会議室

第Ⅰ部 定期総会 13:00～13:35 出席者数 16 名

進行 鶴殿満さん、議長 曾我節子さん 書記 與野芳江さんで進められました。

世話人代表 渡辺みどりさんの挨拶の後、はた文昭市会議員からご挨拶をいただき、議事に入りました。

令和 7 年度事業報告、決算報告、監査報告および令和 8 年度事業計画案、予算案、役員改選案がそれぞれ谷田川靖子さん、志賀知子さん、渡部みどりさんからあり、全て承認されました。令和 7 年度の事業は殆ど年初計画通りに行なわれ、初めての新年料理会は大変好評でした。あゆみ会報発行 6 回、心理勉強会 6 回、家族学習会 5 回なども予定通りに行なわれ、物品販売面では福社会館まつり、センターまつりの両方に参加し、計画になかったものとしては、松本敏子市会議員および公明党市会議員 4 人との懇談会、またあずさ税理士事務所によるセミナー「障害を抱える子の親亡き後」がありました。

決算報告では、バス旅行を行なわなかったことと、福社会館に会場を移した事により駐車代が少なく済み、次年度に 342,924 円を繰り越すことができました。

役員改選では一人の役員の交代があり、世話人 8 人 監事 1 人が決まりました。

第Ⅱ部 平塚市議会議員（無所属 しらさぎクラブ）との懇談会 14:00～16:00

昨年は同クラブの江口友子氏に来ていただきましたので、今年は、はた文昭氏 渡部りょう氏 元島しん氏に来ていただきました。進行 渡部みどりさん、資料説明 谷田川靖子さん

まず 3 人の議員さんに自己紹介をしていただきました。はた氏は 7 期目、これまで精神疾患の人の話は聞いたことがあるけれど、議会では、全くなかったとのこと。渡部氏は 2 期目、元平塚市職員で舌がんを患い、舌を半分ないとのこと。元島氏は 1 期目、6 歳の男児のシングルファーザーで、ユーチューバーとしても活動されています。

懇談会資料にそって、日本の精神保健の法律の変遷、医療改革が進む先進諸国と進まない我が国との違い、我が国の現状、平塚市の現状などの説明があり、その後参加者全員からそれぞれ抱えている状況についてのお話がありました。その後自由な意見交換に移り、終了予定時刻まで活発な話し合いが続き、良い懇談会となりました。

●サロンあゆみ 5 月 10 日（日） 平塚福社会館 13～16 時 参加者 12 名

様々な話題が出ました。

*行政・議会の監視役を担う市民団体「かながわ市民オンブズマン」の調査によると、平塚市議会の情報公開度は、県内最低の 3 4 位。トップは茅ヶ崎市と寒川町。順位は議会での「陳情」の取り扱いに着目し、受理数や委員会審査付託率で比較した結果です。陳情とは住民が議会などに対して意見や要望を伝えるもの。憲法で保障された請願とは異なり、受理義務などが法律で定められておらず、紹介議員も必要ない。そのため市民の自立性への信頼、市民参加を重視する姿勢の目安となります。……あゆみ会では重度障害者医療費助成制度の 2 級への拡大を要望し続けていますがヒアリングも無く、時間が経過しています。

*世帯分離などの社会保障制度について家族会で勉強したい。

*一人暮らしでテレビなし、本も読まない、誰とも喋らない無為自閉の 70 代当事者への対応に悩む。生活保護は受けず、親からお金をもらって極貧の生活をし、食べることもできなくなりやせ細って入院。今は訪問看護の人が入っている。

＊無為自閉の息子さん。新しい刺激を加えると、今の親との同居生活のバランスを崩すことになりそうで、怖い。一緒に暮らせなくなるのではと思うと、変化させられない。

＊てんかんと知的障害のある息子さん。統合失調症の薬を飲み始めて体重がものすごく増えた。今の主治医が薬を減らすように取り組んでくれている。家にいる時は見ていないと、どこかに行ってしまうので大変。

● 第 15 回 NPO 法人じんかれん定期総会と家族研修会

第 15 回 NPO 法人じんかれん定期総会 2026 年 5 月 14 日 かながわ県民センター

小松理事長の開会挨拶、続いて神奈川県精神保健福祉センター所長 川本絵理氏の来賓挨拶があり、開会成立の確認（出席 28＋委任状 23/66）の後、大塚理事を議長に選任し、議題に入りました。

第 1 号議案 2025 年度事業報告、第 2 号議案 2025 年度収支報告、第 3 号議案 監査報告の後、第 4 号議案 役員選任、第 5 号議案 2026 年度事業計画案、第 6 号議案 2026 年度収支予算案の発表があり全て承認されました。

2025 年度の要望部会の活動の中で特筆することは、長年続けてきた交通運賃割引への要望が実現し、4 月より JR6 社と大手私鉄 14 社及び神奈中バスで漸く実現したことでした。2026 年度も重度障害者医療費助成制度の拡大と「精神障害にも対応の地域包括ケアシステム」の具体化を中心に要望してまいります。

啓発部会の活動では、「第 51 回県民の集い」が横須賀市学習センターで開かれ、会場は多くの参加者でいっぱいとなりました。2026 年度の県民の集いは 11 月 6 日相模原市で開催される予定です。

家族研修会 「精神疾患の治療過程一寄り添い、向き合う家族のために」

総会の前に午前 10 時より講師に精神科医の白石弘巳氏を招いて行なわれました。白石弘巳氏は長年に亘り精神科専門医として患者さんの治療に携わるとともに、家族支援の活動を続けてこられ、この日も温かい目線で実際に役立つお話をして下さいました。

1 「統合失調症などにより患った人の課題」

- ・精神疾患は再発する可能性がある。良くするよりは悪くしないことを心がけ、生活する中で改善を図る事が大切。
- ・その為には自分の強みに目を向け、病気を受け入れ、希望を持って付き合う気持ちになれるといい。
- ・一人で頑張らないこと。目標は「できることは自分でやり」「できないことは人に頼める」人になること。
- ・家族とはほどよい距離で仲良く。頼み事はだんだん支援者に。
- ・目指すのは「リカバリー」。症状があっても前向きに。

本人の「リカバリー」＝精神科医以外の精神保健福祉領域の専門職の支援を受けて生活していく力を付けること。

家族の「リカバリー」＝支援を少しずつ他の支援者に引き継ぎ、自分の生活を取り戻すこと。

2「精神疾患患者と暮らす家族の目標とそれを達成する方法」

- ・孤独感の解消 家族以外の人との交流 家族会など。
- ・病気の理解 家族教室などへの参加 心理教育
- ・本人との良い関係 接し方やコミュニケーションのコツの修得
- ・役割分担 家族それぞれが望む生活を送るための家族成員間の協力
- ・将来（親亡き後）の不安解消 本人を交えて相談できる関係
- ・家族にできない事を人にゆだねる 訪問看護、包括型地域生活支援プログラム等の利用



3「普段の生活での接し方の法則」

- 家族ができる事は本人に寄り添うこと
- ・本人を変えるのではなく理解者になること
 - ・何気ない会話が大切 質も量も大切
 - ・コミュニケーションの技術を意識する
 - ・返事がなくても追い詰めない

- 傾聴
- ・相手の目をきちんと見て話す
 - ・相手の話を黙って聞く
 - ・相手の話を繰り返す
 - ・共感する
 - ・要約することで理解したことを示す

- 症状への対応の工夫
- ・本人にできる事は本人に任せる
 - ・できなくても批判しない
 - ・病院に一人で行ける事は大切 医師への報告が不十分でもいい
 - ・小さな波は一時的な反応なので冷静に対応する

- 治療中断、再発時の対応
- ・本人が治療を再開するまで支援
 - ・本人が苦しい、眠れないなどと治療再開を申し出るのも待つ
 - ・周囲からの根気よい説得で本人が動き出すのを待つ 深追いは禁物
 - ・自傷や他害のおそれが発生し、強制的に受診、治療を受けることになる

4「親亡き後を考えた対応」

高齢化にともない生じてくること

- ・引きこもっている障害者の面倒を、介護を受けながら老親がみている
- ・役割が変わり、精神障害者が家族の介護をしている
- ・家族が亡くなり、精神障害者が入院を余儀なくされる
- ・家族の力が弱いために入院が必要な精神障害者に治療を受けさせられずにいる
- ・家族自身の治療や介護に精神障害を持つ子どもが干渉する

8050 問題に親子で備える

- ・家族会が作っている「親亡き後を一緒に考える」冊子などを用いて親子、関係者などで話し合う機会を持つ
- ・「メリデン版」訪問家族支援プログラムの利用をお勧めしたい

※「メリデン版訪問家族支援(ファミリーワーク)」とは

当事者と家族を“まるごと”支援する方法。専門スタッフが自宅に訪問して相談にのり、コミ

コミュニケーションスキルの練習を行う。詳細は一般社団法人メリデンジャパン、または各地域の訪問看護ステーションで確認できる。

- ・親あるうちにできる事から始めて行く。障害者総合支援法のサービス利用、金銭管理、ショートステイへの宿泊など。

● 平塚市障がい者団体連合会 第 55 回定期総会

2026 年 5 月 24 日(日) 10 時～12 時 平塚市福祉会館

相原会長の挨拶の後、落合平塚市長と木川社会福祉協議会会長に祝辞をいただきました。田中福祉部長にも参列していただきました。議長選出後、2025 年度の事業報告、決算報告・特別会計報告・監査報告と、2026 年度事業計画案、予算案、役員案がすべて了承されました。

平障連の会員の高齢化、団体数の減少もありますが、今年も協力し合って活動しましょうと締めくくられました。

おしらせ

- ・月刊「みんなねっと」誌 購読のおすすめ 役に立つ記事がたくさん載っています。

発行者 公益社団法人全国精神保健福祉会連合会 理事長 岡田久美子

〒167-0054 東京都杉並区松庵 3 丁目 13 番 12 号

TEL 03-5941-6345 FAX 03-5941-6347

ホームページ www.seishinhoken.jp

郵便振替 00130-0-338317 加入者名 みんなねっと

賛助会費（会費に購読料含む）年間 3600 円

- ・平和映画会 8 月 2 日(日) 平塚中央公民館大ホール

詳しくはチラシをご覧ください。平塚空襲の映像は貴重な資料です。

これからの予定

- ・6/14（日）心理勉強会 平塚市福祉会館 13：10～16：10 会議室が 13 時にならないと開かないので 13：10 からにしました。

- ・7/12（日）SST 平塚市福祉会館 13：30～16：30 高森先生に相談したいことがある方はメモして来てくださると内容が深まります。

- ・8/9（日）心理勉強会 平塚市福祉会館 13：10～16：10

- ・2026 年度家族による家族学習会 2026 年 10 月～2027 年 2 月

毎月第 4 日曜日（連続 5 回講座）13：10～16：10

平塚市福祉会館 平塚市追分 1-43

参加費 2000 円（テキスト代他）

申込先 鵜殿（うどの）090-5322-0580

與野（よの）090-3876-3091

申込締切 8 月 31 日

詳しくはチラシをご覧ください。

*以前参加された方でもう一度学習したい方も歓迎します。

