

のぞみ会会報

第4号

2024.8.10

〒257-0054

秦野市緑町 16-3
秦野市保健福祉
センター団体事務室
秦野精神保健
福祉家族会
のぞみ会電話(石川)
080-5420-5783印刷
社会福祉法人
常成福祉会
秦野ワークセンター

楽しく有意義な活動を 会長 石川ひとみ

家族会の活動の基本方針は、①支え合い②学び合い③働きかけあいと言われています。

◆ 支え合い ◆

基本になるのは、毎月の定例会です。同じ立場の家族同士で話を聞き合い、悩みを分かちあいます。「自分一人ではない」という気持ちがいってきます。自分の気持ちが落ち着いてくると、他の会員の話を聞いて、つながりが持てるようになります。家族の回復が本人にも伝わりと良いですね。また、新年会やバス旅行で、定例会では聞けなかった話や、会員の意外な素顔に気づきます。当事者を含むご家族での参加も

あります。

◆ 学び合い ◆

学ぶことも大切にしています。定例会では、支援機関の方を招いて勉強会も行っています。精神医療や福祉に関する情報も共有します。会員が参加した、上部団体じんかれんをはじめとする研修会の報告もあります。

のぞみ会では、定期的に心理カウンセラーを招いて、「対話を通して家族が仲良くなれる」ように勉強会を行っています。初めはうまく対処できなくても繰り返し話を聞き、振り返ることで徐々に身につけてきます。当事者のリカバリーにつながった会員も

います。また、会員から寄付された本、会として購入した本を利用することもできます。

◆ 働きかけ合い ◆

働きかけとしては、家族会として、秦野市福祉大会やセンターフェスティバルに参加し、精神保健福祉関連の展示を行っています。関係機関の会合に参加して、家族の立場から発信し、誰もが地域で穏やかに暮らせる社会を目指して活動しています。「誰も取り残されない社会」が早く実現すると良いですね。

定例会の見学はいつでもできます。ご参加をお待ちしています。

新年会



講演会



定例会風景



イラスト 有馬純明氏

福祉大会展示物



バス旅行



講演会報告 **回復力を高める家族の接し方**
—して良い事と、してはいけない事—
講師 SSTリーダー 高森信子氏

今年度の講演会は、長年にわたり家族SST(社会技能訓練)を数多く開いている高森信子先生にお願いしました。のぞみ会では二〇一六年講演会でもお話をうかがっています。

講演レジメの他に、伊豆の楽楽農園が発行している「心の病は愛で癒す」という冊子が配られました。息子さんが統合失調症を発症した呉愼次郎氏が作られたもので、著名な精神科医療者やご家族のエピソードが満載の冊子です。その中に、精神病者を地域社会に解放したイタリアの精神科医フランコ・バザーリアの言葉があります。「精神病の医学から『狂気』を切り離す。狂気は家族・仕事・環境などの社会的要因からの一連の現象である。狂気は体の中に入

っていない」。高森先生はこの言葉を強調されました。精神障害当事者はどうして生まれてしまうのでしょうか。彼らは心が敏感だからです。通常、人の心にはバリアーがあつて、外からの刺激に対して心を守ることができません。病気の人はそれができず、嫌な言葉や刺激にたやすく傷ついてしまいます。それで感情が大きく動き、他人からは突然、激昂したように見えてしましますが、ちゃんと理由があるのです。

しまします。家族は薬を信じようとしますが、薬は人体に負担になるほどの量では使えません。あくまでも症状を抑える対症療法です。

また伊勢田先生の研究では、環境づくりをすることで再発率が一三%になるとがわかつています。家族が出来るのは、本人の気持ちを確認してあげる言葉だけです。刺激を与えないように時間をとることが大事ですが、空々しくて言えない人が多いのです。「話が長くなると同じことの繰り返しになる」と考えがちですが、反復確認をして、具体的な質問をして時間をかけると、「自分に関心を持つて、聞いてくれようとしている」と本人には感じられます。相手を否定



しないことも大切です。「私の体が臭くて他人に避けられているみたい」と言う時は、「私には臭わないけれど、そう感じるの?それは辛いよね」と本人の感情を言つてあげましょう。「薬を飲みたくない」に対しては「薬を飲みたくないの?」と言葉を繰り返す。ここで病気を治そうとして「そんなことでは再発するよ」というと逆効果になってしまいます。

例えばひきこもりの息子がトイレから出てこようとしない時、どうするのが良いでしょうか。困って無理矢理引っ張り出すのではなく、家族はそのトイレを使わない方法を考えて、じっと待ちましょう。狭い所に入るのは、不安が大きいからです。リップサービスでいいから「あなたを守つてあげるよ」と声をかけましょう。家族から安心が得られたら、自ら出てくるようになります。

「親がいなくなったらどうするの」は本人が一番不安になる言葉です。親がいなくても自己決定をして、生きていきます。親なき後に備えて大事なことは①任された金額でやりくりできる金銭感覚を身につけること。②困った時にSOSが出せること。褒められて自信を持つことが出来れば、自分から動くようになります。

大事なことは、できないことも含めて今を認めて褒めてあげること。平等な立場で、お願い上手になりましょう。病気を治そうとしないで安心できる環境を作つてあげることです。

豊富な体験談を交えて分かりやすく、九一歳とは思えないパワフルなお話をたくさん聞くことが出来ました。今回は支援者の参加も多くあり、これからの活動にたいへん参考になったとの感想でした。実際にSSTを体験する時間が無くて残念でしたが、定例会で勉強を重ねていこうと思えます。

(まとめ 石川ひとみ)

会員の声

障がいとの向き合い方

さつまもケーキ

障がいを受容する。それは、本人も家族も、とても大変な事だと思えます。原因を追求したり、想像もしていなかった人生に戸惑い病院を始め、さまざまな機関と連携していき、社会に繋がるように進めてきました。けれど、思ったような結果は出ず、自信を無くし、そんな自分を認める事ができず、怒りや恨みをぶつけ、暴言、暴力、そして自傷行為へとエスカレートしていきました。家族は対処に困り、腫れ物に触るような扱いをしてきました。

精神科の主治医に、周り何をしていても変わりませんよと言われ、では、何をしたらいいのですか?と聞くと「見離さないこと。見捨てないこと」と言われました。それから、代理カウンセリ

ングに出会い、当事者が障がいに向き合えなかった原因の一つに、親の間違った接し方が関係ある事に気づかされました。相手を変えるには、自分が変わる事だと知りました。最初は抵抗がありました。自分が少しづつ変わる事ができ、息子もカウンセリングを始め、自分の気持ちを吐き出し、共感してもらえた事で七年間の不健全な親子関係も良い方向に向かっています。

ここ最近、見て気づいた事は、人の役に立っている実感した時は、とても、いきいきとしています。

障がい受容に至る五段階の①ショック期、②否認期、③混乱(怒り、恨み、悲観、抑うつ)期、④解決への努力期、⑤受容期。

今は④解決への努力期の門を少し開けたところでしょうか。現実的な問題(お金)の事や将来の不安、健康面など、色々とあります。一進一退あると思いますが、無理のない程度に寄り添ってあげればと思っています。

「O×△」

徳永 秀子

今から三十年程前、私は新しい学びを求めて、通信の大学に編入学した。心理・教育学科である。通信では、テキストを読みレポートを書く。大学が休みとなる夏には、スクーリングがあり、キャンパスが開放され、教授の授業を直に受ける事ができる。

当時、私は小学校の教員で、幸い夏休みは研修として自由に使えた。初年度は、全日程の四週間全部通う事ができた。自宅から大学までは、片道三時間。しかも心臓破りの急坂を登らなければならぬ。真夏の猛暑の中、汗をかき教室へ。「児童心理学」では、ネズミの条件反射、オオカミに育てられた少女の話など、どれも心踊る内容ばかり。先生の話聞き逃すまいと、少ない脳みそをフル稼働させた。かつて、義務教育、高校、短大で学んだ私だが、私は

ここで初めて本当の学びに出会えたような気がした。

その頃、ひとり娘は中学生。部活と塾で過ごしていてくれた。夕食はどうしていたか、覚えていない。

時は流れ、やがて卒業へ。十一年半の年月を要した。長いようで短かった。私の第二の青春だった。しかし、その間には、両親が認知症となり、介護離職。心身の疲労から再びメンタルクリニックのお世話になり、抗不安薬を服用。日常生活を送るのに精一杯となった。そんな渦中ではあったが、勉強は続けられた。心身の不調を抱えながらも、私は何とか初志貫徹できた。達成感を味わう事ができたのである。

その後、私は、NHK放送大学院へ進んだ。放送を録音し、最初の科目「家族関係学」の勉強を始めた。しかし、これまでと違い、大学院ともなると難しく歯が立たない。残念ながらわずか半年でギブアップとなった。私は、頭が悪かったのである。

世の中、学歴社会。全てを否定するつもりはないが、与えられる勉強だけではない。思いがたつたが吉日。これからも、チャレンジ精神を持ち、新たな学びに挑戦し、老化による脳細胞死滅を防いでいきたい。

*

過去を振り返り、貴重な経験を共有していただいたことを感謝します。

(石川ひとみ)

のぞみ会 定例会会場

秦野市地域生活支援センター
← ぱれっと・はだの





心の病気を
理解するために

「統合失調症の

過去・現在・未来」

中井久夫・等著

ラグーナ

出版

統合失調症の
過去・現在・未来



「失調」は回復しうる

この本
は第一章
が精神科
医 中井
久夫氏の

講演、第二章が講演を受けて
当事者の手記、第三章が
中井氏の講演を受けて当事
者と医師との対話が書かれ
ています。

第一章の講演は当事者の
人格を大切にし、統合失調
症の人が持つ優しさや生の
喜びを感じ取る心を大切に
する治療の精神が貫かれて
います。

第二章は「考える患者た
ち」の手記ですが、どれも当
事者ならではの視点で書か
れ考えさせられました。回
復を促すものとして皆さん

規則正しい睡眠とゆつ々
り静養すること、食事をき
ちんととること、やる事が
あることなどが大切と言
っています。

第三章は中井氏に学ん
だ二人の精神科医が質問
に答えるのですがこれも
大変参考になりました。

「あなたの力が家族を変
える」 高森信子著

地域精神保健福祉機構・

コンボ

SST



リーダー
の高森信
子さんの
病気の家
族を持つ

人向けのとても分かりや
すい啓発書です。統合失調
症になった家族向けに書
かれたものですが誰が読
んでも役に立ちます。人間
関係の基のコミュニケーション
のあり方が書かれて
いるからです。①相手の
気持ちを分かちあう。②
病気の部分ばかりでな
く健康な部分を伸ばし自
信をつけさせる。③あなた
は私にとつてとても大切

な人、宝物だよと伝える。

④生きていくだけで立派
なんだと今の存在をプラ
スの評価で認めること。⑤
私メッセージで相手を否
定せずに自分の気持ちを
そのまま伝える。

病気の方を元気にさせ
るばかりでなく、人生を生
きるうえで大切なコミュ
ニケーション能力の向上
にも役立つ本です。

文責 松山玲子

資料が語る歴史

二〇〇七年十一月二十
九日付けタウンニュース
秦野版に精神保健福祉交
流事業が県立秦野曾屋高
校において行われた記事
が掲載された。

いまでも続いているのか
どうか調べてみたところ、
継続していることがわか
った。

当初は障害福祉課が直
接主管して行われていた
が、その後、「地域生活支援

“心の病”を知る

精神保健福祉交流事業に生徒20人が参加



講演する小島伸一朗氏

精神障害者を理解し、社
会復帰や社会参加に協力が
得られるような地域づくり
を普及・啓発する取り組み
が11月22日、県立秦野曾屋
高等学校(池邊史郎校長)
地域の精神保健福祉を向上
で行われた。

させることが目的の一つ。
当日は、同校の選択科目、
社会福祉基礎講座を受講す
る3年生20人が参加。秦野
保健福祉事務所の小島伸一
朗専門福祉司が「心の病つ
て？」と題して講演し、精
神障害者のつらいところや
素晴らしいところを紹介し
たほか、精神障害がある当
事者の2人が登壇し、体験
談などを語った。

性に影響する」という結果
を導きだした。

なお、秦野総合高校でも
体験発表が行われている。

編集後記

本紙は、市内の精神科単
科四病院以外に秦野、伊勢
原市内の精神科診療所にも
お送りしていますが「読ん
でいます」という反応があ
り、うれしく思います。病
院ではすぐ品切れになり、
ご愛読に感謝(八木実)

令和五年度は、ピアサポ
ーターによる体験発表と
交流、ピアサポーターへの
インタビュー、研究報告会
が行われたという。「当事
者の回復には当事者同士
と、当事者―支援者の関係