



ぬくもり通信

令和3年3月1日 牛久精神保健福祉会発行

2021年3月号 NO. 45

代表 遠藤むつよ Tel/Fax(873)0080

ホームページアドレス <http://www.ushiku-shimin.jp/ucyycv/index.htm>



みなさん、お元気でお過ごしですか。
 コロナでつらい日々を過ごしていませんか。
 2月24日から茨城県の緊急事態宣言が
 解除され、ようやく公共施設が利用可能になり
 定例会が開催できます。
 皆様にお会いできる日を楽しみにしています。
 (遠藤)

<当面のスケジュール>

日時	内容	会場
3/27(土) 13:30~16:00	定例会(懇談会) 「つばやき」コーナー 令和2年度を振り返り、楽しい事・日頃思 う事・将来の事など自由 に話す場とします。	中央生涯学習 センター (1階大講座室)
4/24(土) 13:30~16:00	令和3年度総会 4月初旬を目途に送 付する資料にて通知 します。	中央生涯学習 センター (1階中講座室)

精神障がい当事者と家族の相互理解 学習プログラム【そうかいプログラム】 — なぜ親に当たるの? —

十数年前に統合失調症と診断された時、当事者への対応は手探りで試行錯誤でした。最近では役立つ処方箋が数多くあり、本プログラムが同じように困っておられる方の参考になればと思い掲載しました。尚、当学習プログラム(パート1~7)の視聴と体験を交えた振り返りを、次年度の定例会で2回に渡って開催する予定(日程等は別途お知らせします)ですので、学習したい方は是非ご参加ください。
 ※YouTubeでも公開しています。(インターネットで、”そうかいプログラム”と検索)。

【そうかいプログラム】とは、「精神障がいのある当事者の方とそのご家族がお互い分かり合えるようになる」ことを目指したプログラムです。

特に、なぜ当事者が親に当たってしまうのか、その背景を当事者の立場で伝えています。また、親の立場の気持ちも含まれています。

そして、当事者や家族がどのようにリカバリーしていくのかについても体験談が語られています。多くの当事者と親が実際に映像で登場し、知識と体験を組み合わせた構成になっています。



【作成者(研究チーム)】

蔭山正子
 (大阪大学大学院准教授・保健師)
 横山恵子
 (埼玉県立大学教授・精神科看護師)
 堀合悠一郎
 (YPS 横浜ピ アスタフ協会・精神障
 がい当事者) 他

..... 視聴した感想

当事者が統合失調症の急性期の時期に、病状と辛さで、当事者が親への反発心を抱き→親が精神的に不安定になり→親子の不和が生じ→親と子の認識のズレが拡大し→お互いが分かりえない関係になり→いつの間にか普通の会話ができない・伸び伸びと生活できない家庭に陥る。その状況で当事者は辛くて生きていけない・もやもやして自分でどうすることもできない・辛さをわかってくれない気持ちになり、親子とも我慢の限界に達し、些細なきっかけで爆発して親への甘えから暴力(大声で怒鳴る・物を壊す・殴る・蹴る)に発展する。このプログラムは爆発へのプロセスを明瞭に説明していると思う。解決策は、**親と子の認識のズレを解消**することで暴力は無くなった当事者の話が印象的であった。親と子が我慢してエネルギーを溜め込まない開かれた関係を築くために、第一に親が外と繋がりリカバリーする、第二に当事者が信頼できる第三者(主治医・訪看など)と繋がる、第三に当事者が利用できる場(医療ケア・地活・仲間等: エネルギーの行き場)を探し、相談・声掛けをしながらタイミングを見て活用する。

他家族会など外部の動き

《県南かれん2月度定例会》

茨城県緊急事態宣言の延長を受けて、龍ヶ崎市の福祉センターが使用禁止のため延期しました。

《牛久市障害者連合会》

2月度理事会はコロナ禍の影響で中止になりましたが、主な事項は下記の通りです。

- 2/13の講演会「障がい児・者の兄弟・家族の視点から～誰もが大切にされる社会に～」は、会場が使用禁止になり、中止となりました。
- 第29回令和3年度牛久市障害者連合会総会を5月9日(土)に予定しています。

今年度の主な活動は終了し、3月度は総会準備の期間になります。

《茨城県精神保健福祉会連合会》

- 2月度会長会議はコロナ禍の影響で中止です。
- 社員総会は5月に開催予定としていますが、コロナ禍の影響で書面決議に変更する場合あり。

耳寄りな話～みんなねっと～

～月刊「みんなねっと」(1月号)の特集より抜粋～

■本人家族にとってのリカバリー

座談会：伊藤純一郎 コンボ共同代表・精神科医
岡田久実子 みんなねっと理事長
佐々木理恵 コンボ共同代表

リカバリーは「回復」とか「復旧」と訳されますが、精神保健福祉の領域では些か違う使い方をしていると思いますので、お話の中でその捉え方で参考になった発言を抜き出してみました。

- 人として幸せになることを追求して生きていける、生きることを諦めなくていいんだと思った時に親の気持ちが楽になり、統合失調症の娘が生きていくことを応援しようと思え、新しい第一歩を踏み出せた。(岡田)
- リカバリーは、治る・治らないとか、症状が良くなる・良くならないこととは別の軸で、あなたが自分の人生に満足できているか・できていないかを感じてもらい、何か注文があったら言ってもらいたい。(伊藤)
- 自分の中に精神保健以外のパーツ(趣味、友達、地域のコミュニティ等)を増やしていく、獲得していくことが大事だと思う。(佐々木)
- 良いことばかりが続くからリカバリーではなく、いろんなことがあって迷ったり悩んだり、回り道したり、時には穴に落ちたりとか、それが生きているということなんだ

と思う。家族学習会の書籍に「リカバリーの旅は行きつ戻りつだ」と書いてあって、本当にそうだと思う。(岡田)

- 精神疾患と精神障害のテーマがもっとメジャーになって、精神科医療をもう少し安心して繋がれる場所、困ったときに嫌がらずに繋がれる場所になって欲しい。(岡田)
- 精神疾患とかを病んでいても人生の楽しみが傍にあるという環境(アートのように自分が表現できる場、人の表現を楽しめる場との繋がり)が欲しいと思う。(伊藤)

ご寄付ありがとうございます



皆様から心のこもったご寄付を頂き、感謝申し上げます。このご寄付は、ぬくもりの会活動のため、有効に使わせて頂きます。

※個人情報(ご寄付者氏名)の記載は省略します。
(令和3年2月末現在)

【一般会員】 3名： 16,000円



お知らせ



令和2年度の定例会は、3/27(土)に最終回を予定しています。コロナ禍の影響で中止する場合は連絡ができないことがあります。次の緊急事態宣言期間中に参加を希望される方は、下記の問い合わせ先に開催の確認をお願い致します。

【問い合わせ】中条：090-3237-7387
板東：080-4203-2707

尚、「令和3年度総会」を4/24(土)に予定していますが、開催または書面決議とするかは、4月初旬を目途に送付する資料にて通知します。開催する場合は、皆様のご出席をお願い致します。

編集後記

茨城県での新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言が、1/15から始まり2/23に前倒しして解除されました。まだ続く新型コロナウイルスとの闘いでは、「新しい生活様式」を実践することが引き続き大切です。

県では2/18から医療従事者へのワクチン接種が開始され、4月以降は高齢者と続き、ワクチンがコロナを収束させるための切り札になっています。それにしても10年程かかると言われるワクチンの開発が、1年程で接種していることに賞賛すると共に、早期の収束を祈るばかりです。

(編集担当B)