



ぬくもり通信

2022年9月号 NO. 51

令和4年9月1日 牛久精神保健福祉会発行

共同代表 板東俊二・泉すみ・遠藤むつよ

連絡先 Tel/fax (873) 0080 遠藤

ホームページアドレス

<https://ushiku-nukumori-no-kai.jimdosite.com/>

台風一過、少し秋めいて来ましたが、皆様お元気でお過ごしでしょうか。コロナの7波で感染する方がおりません様にと祈るばかりです。近年、私たち家族会員も当事者も高齢に成ってまいりました。引きこもりや親亡き後の問題も深刻で緊急な課題です。今ある公的支援制度を利用しながら、支援者を子供の為に増やして置きましょう。 Eより

<当面の予定表>

*10月から第3土曜日が定例会となります
カレンダーに記入をお願いします。

日 時	内 容	会 場
9/24 (第4土) 13:30~16:00	【定例会】 懇談会 個別相談	中央生涯学習センター 大講座室
10/15 (第3土) 13:30~16:00	【定例会】 懇談会	中央生涯学習センター 1階：美術工芸室
11/19 (第3土) 13:30~16:00	【定例会】 懇談会	中央生涯学習センター 1階：美術工芸室
12/10 (第2土) 10:00~12:00	【お楽しみ会】	総合福祉センター 会議室



5月定例会の内容

日時：5月28日(土)13時30分より

場所：中央生涯学習センター・中講座室

参加者：11名

内容：ビデオ「回復を高める関わり方の基本」視聴と懇談・お知らせ等

カウンセリングのベテラン、高森信子さんのビデオ(1部)を90分程視聴しました。

《概要》

●相手の気持ちを分かる為の大切なポイント

① 関心表明

1. 視線を合わせる
2. 手を使って表現する
3. 身を乗り出して表現する
4. はっきりと大きな声で
5. 明るい表情で
6. 話の内容が適切

② 反復確認＝「の」の字の哲学

そうだったのー。そうだったんだーなど

③ 話が具体的になるための質問をする

④ 共感の言葉(同意ではない)

⑤ 自分の考え

※②③を繰り返してから共感の言葉を伝える。

●お願い上手

① ○○さん、お願いがあるんだけど…

相手が「なに?」と言ったら話を続ける。
無反応だったら「調子悪そうだから、又にするね」と言って、お願いをやめる。

② [] をしてほしいの

③ [] をしてくれると、

私がすごく助かる

.....嬉しい

.....安心できる

④ 「どうかな」と相手の都合を聞く。

⑤ 応じてくれたら＝すごく感謝する

・「出来ない」と断られたら＝「わかった、又今度出来る時にお願いするね」とあっさり引っ込める。

●お断り上手

① ごめんなさいね(悪いんだけど 申し訳ないんだけど)

(相手の気持ちに好意を感じたときは「有難う」と言ってから断る)

② 断る理由を言う

③ 断る

④ ごめんなさいね

⑤ 後につなげるサービスの言葉

「また誘ってね」

「また声かけてね」

「できるようになったらやります」
「ほかの方をお願いしてみてる？」
「今はだめだけど時間がある時なら」
「調子がよくなったらやります」
などなど

＊お断りはクドクド言わず晴れやかに言う。

《参加者の感想》

- ほめるということがとても大切。
職場でも同じことが言える。(怒ってばかりいる上司が居る) 生きていく上で役に立つこと。
- 「おかれた場所で咲きなさい」という言葉が身に染みた。おかれた環境でやって行きたい。
- ほめることの大切さを感じた。
本人の辛さを分かっているつもりでもなかなか上手くいかない。
- ほめる、共感する、身にしみて感じた。
- 人間としての姿勢だと思う。薬を重視していたが接し方が大切。
- 一人の人間として良いところ、悪いところがあるが、柔らかく接することが大切。
- 有意義なビデオと思った。
今は息子とは意思疎通が出来ている。
ビデオの通りできていると思った。
- 病気の部分と健康な部分がある。病気の部分は病院にお願いし、元気な所を増やしていきたい。
- 娘は仕事で腰を痛めてしまったが、焦らず充電期間として見守っていきたい。
- 私ももっと勉強をしていき、皆さんのお役に立ちたいと思います。



6月定例会の内容

日時：6月24日(土)13:30より
場所：中央生涯学習センター 調理室
参加者：7人
内容：ビデオ「回復を高める関わり方の基本」
視聴と懇談
個別相談：15時より1名

先月視聴したビデオの2部「質疑応答」を見て、懇談を行いました。
2部では、現場で働く方達の質問が多く出されていました。

《参加者の感想》

皆さんはビデオの感想よりも、我が子の話しがしたかったようで、お互いの現況を話し合いました。

- Aさん＝息子さんがグループホームに入居し、生活保護を受けたが何年かして引っ越した。東京で暮らしていたが、彼女と上手くいかず千葉県に転居。そこで、障がい者枠で仕事を見つけ、仕事が合っているのか生活保護を返上して働いている。親はハラハラだが、現状を受け入れるしかない。
- Bさん＝タ方になると薬の効き目が弱くなるのか、いつも夕食時に多弁になって、気に入らない親の一言で怒りが爆発する。
仕事のつらかった事を思い出しずっと話す。親は、じっと聞いている。変に言葉を返すと怒りが止まらなくなる。ひやひやしている。
- Cさん＝夫から、子供の病気はお前の性と責められると辛い。
等々、お話がありました。

《相談コーナー》

(相談内容)

45歳のご長男の相談。

現在、自宅にて引きこもっている。30歳頃まで会社に行っていたが、その頃から会社を休むようになる。当時の診断名はうつ。その後、休むことが多くなり会社を辞め自宅にて引きこもるようになる。小さい頃から成績は良かったが少し変わっていた。本人は精神科受診を嫌がっている。一時期よりは状態はいいが、病院に行って、できれば障害年金をもらって欲しい。

(回答)

引きこもりの場合本人は引きこもりたくて引きこもっているわけではなく、やむにやまれない対処行動といえます。精神障害を持っている人が引きこもる場合、他の人との違和感があったりしているうちに、自分を否定されていると感じ、その反応として引きこもる事があります。ご相談者の場合、成績が良かったが小さい頃から変わっていたことから、発達障害を持っている可能性もあります。もう一度、精神科病院を受診できるといいのですが…。引きこもりの最大のデメリットは

人に会えないことです。引きこもりのサポートをしてくれる事業所があるので、そのような第三者に訪問してもらって外部の人と繋がりを持つことがきっかけになると思います。サッカーが好きだとのこと。体を動かすこともおすすめです。また、家族はできるだけ本人を普通の人として扱うことが大切です。

多田公樹



7月定例会の内容

日時：7月23日(土) 13時30分より
場所：中央生涯学習センター 調理室
内容：〈統合失調症の体験談〉
参加者：6名

Aさん＝51才男。2浪して大学入学。

高校2年頃から急に成績が下がり、元々寡黙なおとなしい子だったので前兆期に気付かなかった。

父親に叱咤激励され、3度目の正直で大学合格となるも、1年の秋に駅頭で同大学の女性からアンケート調査をされ、統一教会にさらわれ、4年半帰らなくなった。

救出を手掛ける牧師の教会に、毎週のように通い原理研究について学び、救出の準備をして機会を待つ。

夫婦で休職・退職して救出を行うも失敗に終わる。4年半後、突然家に帰ってきた。病気が進行して？学業が続けられないので帰された。

『神から捨てられた』との思いで急性期になり、入退院と自死未遂を4度繰り返す。

中略

18年前よりグループホームに入居。

入信以後、30年目にして救出の牧師さんにめぐり逢いマインドコントロールの呪縛から解放を目指し、ゆっくり関わっている

Bさん＝女性40代 高校卒業後、就職先で先輩から厳しく言われ、家で何も話さなくなった。おかしいと気付き、精神科で水薬をもらい飲み物に少しづつ入れ、入院前日に量を増やして入院にこぎつけた。入所施設は2カ所経験がある。初めの施設は、起床時間、朝食の準備、清

掃と厳しく管理されていたが、のちの生活に役に立っている。

2カ所目のB型就労施設で働きながら、自費でヘルパー研修やテストを受けた。

介護で、腰を痛め退職しているが、充電期間と捉えて、見守っている。

Cさん＝娘さん48才

短大卒業後、一人フランスの芸術大学を受験し、合格。日本に帰国後、高校時代の学友と25歳で結婚。子供はいない。

外国人の入管問題を読んで関わり始めたが、婿さんは過激派に繋がり、帰って来なくなった。7年続いたが、離婚となる。

40歳ころ、「人が見ている」と妄想が始まった。精神科に掛かり、薬が処方されたが合わずに、ひどい副作用で苦しんだ。

病院を変え、今は薬が合っているようだ。

妄想に振り回され、もっと早く家族会に入会していればよかったと思う。

Dさん＝幼稚園の頃、ちょっと変わった子だった。先生の指示に従わず、遊戯なども一人ボーっと立っていたり、仲間に入らない子だった。

小中高と成績は優秀で大学もスムーズに入学。就職して30歳頃から会社を休むようになり、病院で鬱と診断された。その後薬を飲まず、医者にも誘っても行かず、引きこもっている。

以上、皆さんの病気の体験談の概略です。

♥予約相談を受け付けています(会員のみ)

定例会の後、午後3時から、就労支援事業所ほっとピア・ワークスに勤務の多田公樹氏(精神保健福祉士・社会福祉士・精神障がい者ピアサポート専門員)が相談役として参加しております。

次回は9/24です。2名迄の予約を受け付けます。

【相談予約】共同代表:遠藤まで(無料です)

TEL/FAX 029-873-0080

携帯電話 080-5192-8687

※当事者本人との相談もすることができます。

※同封の令和4年度要望書は、9月末日に障害者連合会から市長に手渡します。