



ぬくもり通信

2024年1月号 NO. 58

新ホームページアドレス

令和6年1月1日 牛久精神保健福祉会発行

代表 板東 俊二 Tel/Fax 029(874)6745

<http://nukumorikai.starfree.jp/>



新年のご挨拶を申し上げます。

令和6(2024)年、穏やかな新年を迎え、皆様如何お過ごしでしょうか。

昨年は、WBCでの日本優勝、大谷翔平が米大リーグで本塁打王、将棋の藤井聡太竜王が史上初の八冠と感動するニュースが記憶に新しく、頂上を目指して挑戦している姿に多くの方が力をもらった年でした。

また、新型コロナに振り回された3年間から解放されて「5類」へ移行したことで社会活動が活発になり、講演会や定例会等が普通に開催できるようになりました。

県精神保健福祉会連合会(県連)では、長年の要望である「手帳2級保持者への医療費助成(マル福)を！」の実現に向けて県議が積極的に検討しており、前進しています。

皆さんの心身がご健康で幸いな年になりますよう祈りつつ、笑顔でお会い出来ますことを願っております。

代表 板東より

<当面のスケジュール>

日 時	内 容	会 場
1/20(土) 13:30~ 16:00	【定例会】 みんなねっと埼玉大会 分科会「自立の多様性」 「これからの家族会」 等について考えます	牛久市中央生涯学習センター 大講座室
2/12(月) 13:30~ 16:00	【講演会】 大人の発達障害 講師：COLORS つくば 主催：牛久市障害者連合会	牛久市中央生涯学習センター 大講座室
2/15(木) 14:00~ 16:00	【県南ブロック研修会】 みんなねっとの家族相談員 をしていて見えること 講師：みんなねっと相談員 野村忠良 主催：(一社)茨城県精神保健福祉会連合会 後援：(社福)龍ヶ崎市社会福祉協議会	牛久市中央生涯学習センター 大講座室

2/17(土)	2/12 講演会、 2/15 研修会に替えて、 定例会を中止します	※を参照
3/16(土) 13:30~ 16:00	【定例会】 1年を締め括り、良かった事、日頃思うこと、 来年度への要望、将来の事等を自由に意見交換する場とします	牛久市中央生涯学習センター 大講座室

※2月の定例会は、講演会と研修会に参加して頂くこととし、中止とします。



定 例 会

【11月度】

日 時：11月18日(土) 13:30~16:00

場 所：牛久市中央生涯学習センター 美術工芸室

出席者：9名(会員8、賛助1)

学習会：オープンダイアログが教えてくれるとっても大切なこと(DVD視聴と意見交換)

資 料：オープンダイアログから何を学んだか
(出典参考：筑波大学教授 斎藤環)

内 容：視聴後、感想・言いたいことの意見交換
◇

オープンダイアログによる統合失調症の当事者への対応で大切なことを学び、出席者から感想や日常生活での経験談、対策案等が出され、出席者全員で意見交換をしました。

■オープンダイアログとは

Open Dialogue(OD:開かれた対話)とは、フィンランドの西ラップランド地方にあるケロプダス病院を中心に、1980年代から実践されてきた統合失調症のケア技法/システム/思想のことである。

- ・治療チームは危機にある当事者の自宅に赴き、危機が解消する迄の2週間毎日会い続ける。
- ・変える・治す・決定するのではなく、対話を続け・広げ・深めること(議論や説得は駄目)
- ・治療プロセスに当事者や家族を巻き込み、短期間の研修を受けたセラピストチームが対応。
- ・チームで詳しくちゃんと聞く(幻聴や妄想は改善する(聞き方に工夫がいる))
- ・服薬や入院は可能な限り行わない。
- ・リフレクティングの発想(評価や意思決定は、

本人や家族の前で行う。治療方針を話し合う姿を本人や家族に見て貰う。アイデアを「お盆に載せ」気に入ったものを本人が選ぶ)

- ・西ラップランド地方における2年間の予後調査結果から、抗精神病薬の使用率が35%、2年間の再発率が24%、精神症状の残遺率が18%、障害者手当の受給率が23%に低下し、世界最高の結果を出すに至った。

■治療で大事にしたい5つの要因 (SPORN)

- S (Space) ☞心のスペース(居場所)
P (Pace) ☞自分に合った回復のペース
O (Opportunity) ☞(機会)不確実性の耐性
治療プランを立てずに、ひたすら対話に打ち込んでいく
R (Route) ☞通過点
失敗するリスクを冒す権限を本人任せにする
N (Narrative) ☞回復してきたストーリーを自分で考える、自分なりに解釈する

《皆さんの意見や思っている事など》(抜粋)

- (U) 精神科の診察では1~3分だけで本人が言おうとすることは聞かずに、すぐ薬の処方を確認し診察が終わる。訪看では30分程色々な話をして本人も話に乗ってくる。”自閉的な性格だ!”等と自己分析をするようになり、訪看で変わってきた。
- (A) 対話の答えを求めないことが大切だと言うが、筑波大で実施しているのは聞いたことがない。
- (E) 治して働けるようにしてあげたいは駄目で、話し合いを続けることが大切。
- (M) 食事の時等で会話を意識している。掃除や小鳥の世話等活動の幅が広がった。
- (I) 娘が認知症の介護(A型)でストレスが掛った為か、人を信じない・馬鹿にする・嫌味が強く性格が変わり穏やかさが無くなった。プラス指向のアドバイスをすると話し出す。
- ☞ (M) 社会で働くと、誹謗・中傷の連続でストレスが高い。社会環境を変えていかないと駄目ではないかと思う。
- (M) 当事者を理解しようとするが、ODをどの様に取り入れるか考えたい。
- (M) 「会話できる・騒げる・ケアできる」等の場が必要で、空き家等を活用した居場所を具体化する必要がある。

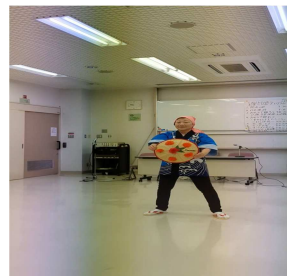
等々、現況報告や意見・助言がありました。



2023 年 お楽しみ会

本年最後で最大のイベント「お楽しみ会」、今年も12月9日(土)9時30分から総合福祉センターで開催しました。参加者(13名:会員9・賛助4)が仮装・民謡・体操・踊りと歌・ビンゴ・バザー等で、一年の労苦を忘れて師走の一時を楽しみました。

- 最初に、大リーグの大谷選手・サンタクロース・力士・バービー人形等の仮装で、笑いが止みませんでした。
- 「みんなで踊ろう」では、最初に遠藤さんが花笠音頭を披露し、次に全員で水戸黄門のテーマ曲「ああ人生に涙あり」で音楽体操。最後「かっぱばやし」を踊りました。



- 「みんなで歌おう」では、佐藤さんと泉さんが「幸せなら手をたたこう」を歌い、参加者はカスタネット・タンバリンやピコピコハンマーなど色々な楽器を使って楽しみました。とても面白かったです。



- ビンゴ大会では、ビンゴが出るたびに拍手喝采がおき、商品をもってニコニコ顔です。
- 最後にサンタクロースが登場し、全員に赤と黒のチョコをプレゼントしてくれました。
- バザーコーナーでは、花の寄せ植えや会員提供の品々を嬉しそうに購入しました。

★無料相談の予約受付(定例会毎に会員2名まで)★

定例会の後、15時から多田公樹氏(ほっとピア・ワークス勤務:精神保健福祉士・社会福祉士ほか)が相談役。

【相談予約連絡先】(当事者本人との相談も可)

- ・副代表: 佐藤正臣 (☎029-873-5007)
- ・副代表: 遠藤むつよ (☎029-873-0080)