

## 「家族による家族相談センター」が開設されました

明生会では現在の事務所（通称：松風）を新しく「家族による家族相談センター」として模様替えを致しました。と言っても、部屋の壁紙や備品を新しくしたわけではなく、今までの事務所機能に追加して「相談機能」を大きくしていくことがねらいです。

原点から考えてみましょう。明生会の家族会が持っている“財産”とは何でしょうか。それは当事者と共に生活をしているという“体験”そのものではないでしょうか。たまたま精神疾患を患ってしまった家族と共に暮らす私たちは、幻聴や妄想、引きこもり、人間関係の挫折、様々な失敗、奇妙な言動等々を何年にもわたってたくさん経験し、翻弄されながら、それなりに対応し生活してきたという歴史があるのです。これからも精神障害を抱えて翻弄され困っている家族がなくなることはありません。

行政や各相談支援事業所は障害サービスに関連した相談中心にならざるを得ません。それも年々増え続けていますので、どうしても相談の対応に“隙間”が生じます。この“隙間”を家族会が手助けできるのではないのでしょうか。もとより家族会は精神保健福祉の専門職ではなく素人です。そうであるがゆえに困っている方の話を傾聴し、気持ちに寄り添い共感することができるのだと思います。そんな役割が「家族による家族相談センター」なのではないのでしょうか。

徐々に忍び寄ってくる「8050問題」、「親なき後問題」を考えると、**“家族相談”**はその解決の契機になりうる活動として育てていきたいと考える次第です。(赤池 千明)

精神障害を抱える家族の皆様へ

家族による  
家族相談センター



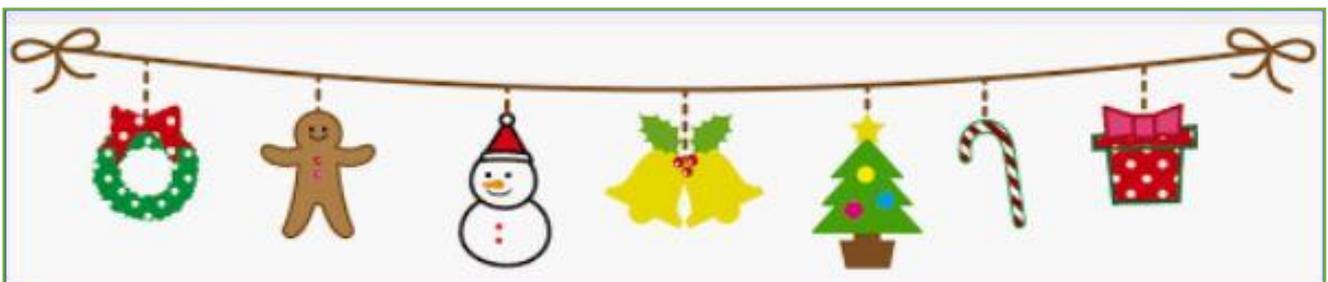
精神障害を持つ家族が抱えている様々な悩みや問題を同じ立場の家族がお話を聞き、ともに話し合い、考えるところが「家族による家族相談センター」です。

お気軽にお電話下さい。面談も結構です。

特定非営利活動法人  
浜松地区精神保健福祉会 明生会

家族による家族相談センター

電話 053(442)1988  
住所 浜松市中区西浅田1-9-9



## 「家族ピア学習会」が始まりました

## ーリニューアルして再開ですー

昨年まで「学習会(SST 学習)」と「親亡き後に備えて語り合おう会」として行っていた会合を、今年度から「家族ピア学習会」として再スタートしました。コロナ禍で秋からのスタートとなりましたが、9/27(日)11名、10/25(日)12名、11/22(日)10名が参加して学びを深めました。

12/20(日)も午後1時から開催されます。是非ご参加ください。

娘が二人いて長女が当事者です。発病したのが高校二年生でしたが病気について何も分からず戸惑うばかりで途方に暮れました。そんな時、家族会である「明生会」を知って入会しました。

昨年から自分の仕事を減らして大分時間がとれるようになり、学習会に参加しています。自分又は自分の家族と同じ病気を持った方々と、悩みや出来事を話し合えるのは何より貴重です。テーマに沿って話し合ったり意見を聞いたり、こうした方がいいとも考えたり・・・。

学習会に参加する前は、どうかなこうかなと身内だけで悩んでいた事もちょっと解決したり。娘への対応や行動も気に掛けたり出来るようになったかなと思います。絶対こうした方がいいとか、こうしない方がいいとか、なかなか答えが見つからないからこそ、学習会は私の生活の拠り所です。

コロナであまり沢山のひとと集まったり、会食出来ないのが残念ですが、まだお会いしていない会員の方々とも話したいですね。都合をつけて是非一度足を運んで下さいね。(鈴木 智子)

## 久々の「友の会」が開催されました

## ー友の会もリニューアルしましたー

「友の会」は今まで春と秋にバスツアーを行っていましたが、「どんぐりの会」と併せて年間4回(春、夏、秋、冬)の「友の会」として四季に応じた行事を行っていく予定です。

今回は11月1日(日)秋の行事として「浜名湖ガーデンパーク」へお弁当持参、12時現地集合という形で開催しました。当日は秋晴れの行楽日和の中、17名(当事者6名)の参加を頂き満開のコスモスを見ながらシートに座り、持参したお弁当を広げ食べ物等分け合ったりし、食後はビンゴゲームと替え歌をして、全員大笑いをしながら楽しみました。その後は3時まで庭園内を散策して解散しました。皆さんに楽しんで頂きとても良かったと思いました。

次回は令和3年2月7日(日)冬の行事として「ボーリングを楽しむ会」を開催します。

参加を希望される方は、理事の松下(携帯 090-3959-0702)までご連絡ください。(松下 唯男)



## ご寄付ありがとうございました

9月30日、立正佼成会浜松協会様からご寄付を頂きました。これは同会の会員さんが毎月数回1食分の食費を協会に献金し、国内外の福祉等に寄付するという「1食運動」によるものです。皆様のご厚意に感謝申し上げます。

会活動に有効に使わせて頂きます。ありがとうございました。



## 理事会の報告 — 9月～11月まで —

本年度上期の大部分は「コロナ禍」によって従来の活動を半分程度に縮小してまいりました。通常総会をはじめ学習会、講演会、親睦会等を自粛し、9月から通常の活動を再開しております。

家族会関係では11月20日現在で会員数は96名。令和2年度会費未納の方が12名おられるので、会費納入のお願いをしているところです。この未納の方の中には連絡先が不明という会員が複数発生してきています。会員の高齢化という実態が身近に感じられる現実の中、新会員の募集に注力していく必要性を強く感じております。そのためにも家族ピア学習会、浜松市家族教室への協力、広報誌つながりの発行、ふれあい講演会、家族による家族相談センター等々の活動を着実に実行していくよう理事会で検討していきます。

B型事業所「つばめ創社」につきましては、今年度の事業計画の大きな柱であった新規事業への取り組みがコロナ禍の影響もあり一時中断を余儀なくされました。更に冬季にかけてのウイルス感染は予断を許さない状況であるために、新規事業の計画は遅れる見込みです。しかしながら、利用者数は1日平均で20名を超えるなど運営は安定しており、作業も切れることなく継続できていることは大変喜ばしいことと思っています。

早いもので年が明ければ、来年度の計画を検討していく時期になります。理事会では新型コロナウイルス感染の状況を注視しながら、2021年事業の検討を始めてまいります。

## 9月～11月下旬までの活動報告

- 9月 1日(火) 令和2年度、統合失調症家族教室(交流会)第1回運営会議。浜松市精神保健福祉センターにて。参加者理事3名。
- 9月 4日(金) 広報誌「つながり33号」発行。
- 9月13日(日) 第6回理事会。つばめ創社食堂にて。参加者理事9名。
- 9月27日(日) 令和2年度、第1回家族ピア学習会。明生会事務所にて。参加者11名。高柳先生(公認心理師)を囲み、新会員さんの悩みを傾聴しました。
- 10月 6日(火) 「家族による家族相談センター」開設に向けての会合。浜松市武道館にて。参加者、事務所当番及び家族相談員、計10名。
- 10月11日(日) 第7回理事会。つばめ創社食堂にて。参加者理事9名。
- 10月20日(火) 令和2年度、統合失調症家族教室(浜北会場分、交流会)。浜松市精神保健福祉センターにて。参加者3名。
- 10月25日(日) 第2回家族ピア学習会。明生会事務所にて。参加者12名。
- 11月 8日(日) 第8回理事会。つばめ創社食堂にて。参加者理事8名。
- 11月10日(火) 第2回「家族による家族相談センター」会合。基幹相談支援センター所長雨宮氏をお招きして勉強会を行いました。参加者理事、当番、相談員、つばめ職員等15名。
- 11月22日(日) 第3回家族ピア学習会。明生会事務所にて。参加者10名。
- 11月24日(火) 統合失調症家族教室(浜松会場、第1回)。浜松市精神保健福祉センターにて。参加者3名。

## 公認心理師の晴耕雨読

### お助けマンとしての役

高森先生の“マンガでわかる統合失調症”に登場する話で、父親が当事者の長男にキッチンの換気扇を回して喫煙して欲しいと要望するも、長男は換気扇の下には行くけれど、換気扇を回す事をしないで喫煙しています。「なんで換気扇を回さないんだ」と父親はイライラがつのってしまいます。家族SSTで、ある一人の方が「他の人が『換気扇を回してあげるね』と言って、換気扇の紐を引っ張ってあげたら」と提案。それを父親が実行したところ、その後長男が自分で回すようになったといっています。このことから、上から目線で「できるはず」と見るのではなく、横並びの目線で「今できる事」、「できない事」を押さえましょうと。周りの人の要求や期待ではなく、本人の現状をありのままにまず見てみよう。そして、本人のできる行動にそって、少し手助けし、少しずつできる行動が増えていけたら幸いです。本人にとっての上から目線のおじゃま虫にならないで、横並びのお助けマンになれたらいいですね。(高柳 弘行)



### 令和2年12月～令和3年3月の活動予定

12月13日(日) 第9回理事会。つばめ創社食堂にて。13:00～

12月18日(日) 令和2年度、静岡県精神保健福祉連合会(県連)拡大相談員研修会。静岡市シズウェルにて。13:00～

12月20日(日) 第4回家族ピア学習会。明生会事務所にて。13:00～15:00。参加費 300円。

#### 令和3年

\*この月に限り第3日曜日に開催します。

1月10日(日) 第10回理事会。つばめ創社食堂にて。13:00～

1月24日(日) 第5回家族ピア学習会。明生会事務所にて。13:00～15:00。参加費 300円。

**1月28日(木) 静岡県精神保健福祉連合会、福祉大会。**静岡市シズウェルにて。11:00～

2月7日(日) 冬の友の会。「ボーリングを楽しむ会」。詳細は別チラシをご覧ください。

2月11日(木) 第11回理事会。浜松市福祉交流センター21会議室にて。11:00～

**2月11日(木) 地域ふれあい講演会。**浜松市福祉交流センター21会議室。13:00～15:00。

**2月28日(日) 令和2年度西部地区交流会。**

3月14日(日) 第12回理事会。つばめ創社食堂にて。13:00～

3月28日(日) 第6回家族ピア学習会。明生会事務所にて。13:00～15:00。参加費 300円。

\*太字、棒線の会合については後日別途お知らせ致します。

尚、新型コロナウイルス感染拡大の折には予定が変更又は中止となる場合があります。ご了承ください。

**編集後記** コロナ騒動に明け暮れたこの一年でした。来るべき新しい年が希望に満ちた平和な年となりますように。空の青さ、木々の緑、花々の美しさ、友人達との楽しい語らい、日頃当たり前と思っていた事柄が、実は本当に不確かで、感謝すべき奇跡なのだと実感した年でもありました。何より”今この時”を大切にせよと教えられた思いがします。

皆様のご健康とご多幸を、心よりお祈り申し上げます。良いお年をお迎え下さい。(陽子)