

家族相談員の雑感・・・

私たちは日常生活の中でいろいろと困ったこと、分からないこと、迷うこと等々、何かしら人に相談したり、又は相談を受けたりします。特に時代の変化が激しい昨今は、各種の情報が洪水のように周りに氾濫し、自分自身を見失う恐れを抱くこともあると思います。こんな時に安心して相談できる人がいると本当に助かるのではないのでしょうか。



令和4年度、明生会では浜松市から会員7名が家族相談員の委嘱を受けています。主に精神疾患等でお困りの家族、当事者を対象に電話や面談で相談に対応しています。当然ながら家族相談員は専門家ではありませんので自分の経験や知識からお話します。時間は長い方で1時間以上、短い方で10分位でしょうか。相談員と相談者はお互いに人生の中で初めて出会う人です。電話でも面談でも、相談は正に人と人との“邂逅”の時間です。この時間を大事にしていきたいと常々思っているところです。

また、相談活動の中で、私を含め相談員が心がけていることがあります。

- ①傾聴 相談員の主観や価値観を入れずに相談者の話をよく聞くこと。
- ②自己決定 相談者が自分で方向や解決を決めるように支援すること。
- ③秘密保持 相談者の相談内容を他には決して漏らさないこと。



以上の3点が、相談者と相談員との間に信頼関係と安心感が生まれる基本といえるでしょう。しかし、それでも「自分の力が足りなかった」と思うケースもありますし、「相談して良かった」と言ってもらえるケースもあります。どんなケースでも「相談の奥の深さ」を感じ、「あれで良かったのかな・・・」と考えることも多いのが実際です。



田坂広志氏のマネジメントの本を読んでいて気が付いたことがあります。「相談の奥の深さ」とは、「人の心の奥の深さ」なのではないかということです。相談は「人の心」を知ることであり、同時に「自分の心」を知ることでもあるのでしょう。

日常の中で私たちは「相談したり、相談されたり」という経験がありますが、これはお互いの気持ちや心を交流させてコミュニケーションをとっているのです。これも人と人との関係を作る“人生の妙”ともいえるかもしれぬ、と思う次第です。

（赤池千明）

理事会の報告 —令和4年9月から令和4年11月 —

9月から11月までの3ヶ月間は家族会、つばめ創社ともに順調に推移しています。

家族会では、特に「家族ピア学習会」が毎回15名以上の参加があり、近況報告、体験談や感想等を通じた話合いが活発に行われています。また当事者会「結の会」も6名のメンバーで話が尽きません。月1回の会ですが、理事会としても注力している活動ですので、参加希望者はご連絡下さい。

「つながり」発行、事務所当番、浜松が実施している「家族教室（家族心理教育）」、各種の委員会・審議会等への参加状況も理事会が確認、把握している活動で計画に沿って行われています。

B型事業所「つばめ創社」は自主製品作成と下請け作業が中心になっています。1日当たり平均利用者数は約20名で推移しほぼ横ばいの状況が続いています。また、職員の処遇改善（主に賃金）については、厚生労働省からの通知により今年度10月から「ベースアップ等加算」として給与改善手当がサービス報酬費に加算されることになりました。従来からの課題でもある新たな自主製品の開拓は縫製品を中心に検討を進めているところで、担当する職員を募集していますので情報があればご連絡下さい。

最後に全体の決算状況ですが、9月から11月までは欠損はなく推移してきています。特に家族会活動に対しては、二つの法人からご寄付をいただき理事会一同感謝しております。今後の精神保健福祉の向上に有効に使わせていただきます。



公認心理師の晴耕雨読

当事者の方が抱えている「生活のしづらさ」には、疲れやすい、緊張しやすい、焦りやすい、融通がきかない、程々が苦手、注意力・記憶力がうまく働かない、傷つきやすい、などがあるとのこと。

32歳のAさん（男性）も、障害者雇用で就職しましたが、疲れやすくて、長く集中できない、緊張しやすい、新しいことを理解するのに時間がかかりました。職場の人がAさんの「生活のしづらさ」を聴き、疲れやすさや緊張のしやすさに配慮し、短時間勤務から始めました。新しいことを理解するのに時間がかかるということで、業務手順を分かりやすく書いたマニュアルが用意され、隣の人がAさんのサポートをしてくれました。Aさんはマニュアルを見ながら仕事に取り組み、短時間勤務のおかげで疲れをためることなく、仕事に慣れていきました。職場の同僚に受け入れてもらえ、休まず仕事を続けることができ、だんだん自信がつき、1年後にはフルタイム勤務ができるようになったとのこと。

職場環境が当事者の方の障害特性（疲れやすさ、新しいことを理解するのに時間がかかる）に配慮し、その人の強み（Aさんの場合、真面目で几帳面）を活かしたところ、「生活のしづらさ」が改善方向に向かったようです。（水野雅文ら：リカバリーのためのワークブック，中央法規，2018.）

（高柳弘行）

「わたしの中の風景」展 掛川市：ゆみこ

統合失調症の成田侑末子さんの絵画展を見に行ってきました。掛川駅構内の「これっしか処ギャラリー」で行われていました。ゆみこさんは調子の良いときに絵を描いていて、2016年から「これっしか処ギャラリー」で毎年展示しているそうです。絵はとてもかわいらしく優しいタッチでとても癒やされました。(鈴木智子)



令和4年9月～令和4年12月上旬までの活動報告

- 9月6日(火)第1回家族同士の交流会運営会議。精神保健福祉センターにて。参加者、担当者3名。
- 9月11日(日)第5回理事会。明生会事務所にて。参加者、理事7名。
- 9月18日(日)当事者会(結の会)。明生会事務所にて。参加者7名。世話人1名。
- 9月25日(日)第6回ピア学習会。明生会事務所にて。参加者18名。
- 9月27日(火)統合失調症家族教室(浜松会場、第3回)。精神保健福祉センターにて。参加者、担当者4名。
- 10月2日(日)当事者会(結の会)。明生会事務所にて。参加者7名。世話人1名。
- 10月9日(日)第6回理事会。明生会事務所にて。参加者、理事6名。
- 10月16日(日)静岡県精神保健福祉大会。静岡シズエルにて。参加者6名。
- 10月23日(日)第7回家族ピア学習会。武道館会議室にて。参加者16名。
- 10月25日(火)統合失調症家族教室(浜松会場、第4回)。精神保健福祉センターにて。参加者、担当者4名。
- 11月6日(日)当事者会(結の会)。明生会事務所にて。参加者7名。世話人1名。
- 11月13日(日)第7回理事会。明生会事務所にて。参加者、理事6名。
- 11月18日(金)相談員研修。武道館会議室にて。参加者、相談員6名。
- 11月22日(火)統合失調症家族教室(浜北会場、第1回)。浜北文化センターにて。参加者、担当者3名。
- 11月27日(日)第7回家族ピア学習会。明生会事務所にて。参加者13名。
- 12月4日(日)懇親会。福祉交流センターにて。参加者25名。



新企画! <井戸端会議風教室を開始します> 開始は12月半ばからです

—仲間と楽しく、ホッとする時間を持ちましょう—

12月半ばから明生会事務所にて、会員を対象に各種教室を開始します。

詳細は別チラシ(週間当番表)をご覧ください。皆様のご参加をお待ちしています。

今後の活動予定

- 1月 8日(日)第9回理事会。つばめ創社食堂にて。13:00~15:30。参加者、理事。
- 1月 15日(日)当事者会(結の会)。明生会事務所にて。参加者、当事者。世話人1名。
- 1月 22日(日)第9回家族ピア学習会。武道館会議室にて。13:00~15:00。参加費300円。
- 1月 24日(火)統合失調症家族教室(浜北教室、第3回)。浜北文化センターにて。

13:30~15:30。参加者、担当者。

- 2月 12日(日)第10回理事会。つばめ創社食堂にて。13:00~15:30。参加者、理事。

2月 26日(日)ふれあい講演会開催。講師:ぴあクリニック院長 色川大輔先生。詳細は別チラシにて。

- 2月 28日(火)統合失調症家族教室(浜北会場、第4回)。精神保健福祉センターにて、交流会。

13:30~15:30。参加者、担当者。

- 3月 7日(火)統合失調症家族教室第2回運営会議。精神保健福祉センターにて。参加者、担当者。

- 3月 12日(日)第11回理事会。つばめ創社食堂にて。13:00~15:30。参加者、理事。

- 3月 19日(日)当事者会(結の会)。明生会事務所にて。参加者、当事者。世話人1名。

- 3月 26日(日)第11回家族ピア学習会。武道館会議室にて。13:00~15:00。参加費300円。

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

家族会及びつばめ創社へのご寄付に感謝申し上げます。(R4.9~R4.11)

○寄付金	家族会運営	1名	30,000円
	"	立正佼成会浜松教会	200,000円
○物品等	会員、地域の方から	古新聞、段ボール、雑紙、等	

12月4日(日) 13:00~16:00 明生会親睦交流会を開催 場所:浜松市福祉交流センター52多目的室

参加者の皆さんで歌やゲーム、折紙を楽しみ、グループ単位でテーマに沿って「茶話会」を開きました。楽しいひとときでした。機会があれば、また開催しますので、ぜひご参加ください。

来年の干支「卯」を作っているところ



作品



茶話会の様子



編集後記・・・今年一年ありがとうございました。来年も皆さんと協力して楽しく有意義な活動ができるように努力したいと思います。寒くなりますから体調に気をつけてお過ごし下さい。



(鈴木智子)