

## 令和5年度第1回ふれあい講演会報告

○令和5年5月28日（日）、浜松市福祉交流センターで令和5年度「第1回地域ふれあい講演会」を開催いたしました。参加者は44名。13時から16時15分まで。

○講師は、SSTリーダーでもある高森信子氏。テーマは、リカバリーにむけての家族の対応とは・・・

○講演概要 長時間の講演会でしたのでご講演の要点をご紹介します。

①家族のかかわり方で当事者の病状が良くも悪くもなる。つまり、当事者には“病氣”の部分と“健康”な部分が共存しているので、“病氣”は医師にお願いし、“健康”な部分は家族の出番なのです。医師の診察は月1～2回、1回30分以内ですが、家族は24時間365日関わっています。「障害は環境によって作られる」とはこういうことを言うのでしょうか。

②回復力を高める方法について。これは当事者の現在の位置を認めることです。これには「気持ちを分かってあげる」と「失敗した時もとがめない」ことが大切です。

③相手の気持ちをわかるためには大切ないくつかのポイントがあります。

- ・ 関心表明 ⇒視線を合わせる。手を使って表現する。身をのり出して話をする。はっきりと大きな声で。明るい表現。話の内容が適切。
- ・ 反復確認 ⇒「の」の字の哲学。当事者の言葉に反対や批判ではなく、“反復”して返す。
- ・ 質問 ⇒話が具体的になるために。
- ・ 共感 ⇒共感する言葉を使う。ただし同意ではない（共感≠同意）。
- ・ 自分の考え⇒これは必ず最後に言う。反復確認と質問を繰り返して状況を見ながら。

④講演冒頭、高森氏は「現在、精神疾患は治らないし、治す必要もない」という精神科医の言葉の紹介から始まりました。一瞬驚きます。講義が進んでいくと、その意味が理解できます。精神の病氣は「その人の特徴＝個性として理解する」ことが大切、という意味なのです。家族の役割を改めて確認した講演会でした。

\* 講演会の資料をご希望の方は事務所までご連絡ください。

また著書のご紹介も致します。

（高森信子先生）



## 第 20 回通常総会報告

日 時	令和 5 年 5 月 2 8 日 (日) 10 時 30 分から 11 時 40 分
場 所	浜松市福祉交流センター 5 2 多目的室
出席者	会員数 9 2 名のうち 6 0 名出席 (書面表決及び委任状 4 4 名)
内 容	①令和 4 年度事業報告及び決算 ②令和 5 年度事業計画及び予算案 を審議し承認されました。

### 理事会の報告 —令和5年3月から令和5年5月—

例年のことながら、3 月は事業年度の区切りにあたる時期のため、令和 4 年度の事業・決算報告、令和 5 年度の事業・予算計画を検討、確定する理事会でした。

令和 4 年度の家族会活動はコロナ禍前の水準に戻すことを意識して、家族ピア学習会、事務所・家族相談センターの運営、広報誌の定期的発行、ふれあい講演会、親睦会を行いました。特に当事者会 (結の会) は定例化し令和 5 年度の活動を計画中です。

B 型事業所つばめ創社は、月平均利用者が 20 人と前年度より減少しました。経営的にも黒字基調ではありましたが、内職中心の作業内容、低い利用者工賃等の課題は令和 5 年度に引き継がれます。一方、一時期に比べ職員が定着し安定したため、運営が安定し今後に期待したいと思います。

また数年来の課題であった会員数も若干ですが増えてきました。令和 5 年 3 月末の会員数 9 2 名でした。会員数は明生会の基盤ですので、今後とも会員拡大に注力していきます。

家族会及び B 型事業へのご寄付に御礼申し上げます。(R5.4~R5.5)

○寄付金 家族会運営 2 名 26,300 円

### 令和5年3月～令和5年6月上旬までの活動報告

3 月 19 日 (日) 当事者会 (結の会)。明生会事務所にて。参加者 8 名、世話人 3 名。

3 月 26 日 (日) 第 11 回家族ピア学習会。明生会事務所にて。参加者 16 名。

3 月 31 日 (金) 相談員研修。福祉交流センターにて。相談員 7 名参加。

4 月 9 日 (日) 第 1 回理事会。明生会事務所にて。参加者、理事 7 名。

4 月 16 日 (日) 当事者会 (結の会)。明生会事務所にて。参加者 3 名、世話人 2 名。

4 月 23 日 (日) 第 1 回家族ピア学習会。浜松市武道館会議室にて。参加者 14 名。

5 月 14 日 (日) 第 2 回理事会。明生会事務所にて。参加者、理事 7 名。

5 月 21 日 (日) 当事者会 (結の会)。明生会事務所にて。参加者 5 名、世話人 2 名。

6 月 11 日 (日) 第 3 回理事会。明生会事務所にて。参加者、理事 6 名。

## 変えたくないことへの理解

こんにちは。前回、8050問題を「80代の親が、自宅にひきこもる50代の子どもの生活を支え、経済的にも精神的にも行き詰まってしまう状態のこと」と紹介しました。今回はこの中の「自宅にひきこもる50代」の方たちについて、鳥取県立精神保健福祉センター原田豊先生のお話から考えます（短文ゆえ、出典等を正確にご紹介できません。\*について興味がある方は、明生会さんにまでお問い合わせください）。

原田先生によれば、ひきこもりの回復には1)安心／安全な環境、2)理解してくれる人の存在が重要とした上で、ひきこもり状態でも、若年層のひきこもりと中高年層とでは様相が異なるそうです。

若年層は一般に社会から離れて、不安を感じると言われますが、中高年層の場合、むしろ社会から距離を空けることによって、安定しています。また、若年層の場合、今の状態を何とかしたいと思っていることが多いのですが、中高年層の場合、むしろ今の状態を変えたくないと思っておられる、そのため、今の状況の変化を求める働きかけには、抵抗を示すことがあります。この点は、地域包括などにお勤めの方で、心当たりがある方がおられるかもしれませんね。

また、ひきこもり状態がかなり長期化した方たちの多くに強い対人恐怖、集団恐怖が残っている場合があります。

80歳の親御さんに頼りながら変化を望まないとは何事だ！とつい、思ってしまいますね。でも、おそらくそのことを一番強く思い、その方を責めているのは、その方ご自身だと思えます。周囲にいる私たちができることとしては、変化を望まないことが良いとか悪いといった価値判断はとりあえず横に置いて、その方たちのそのような精神的な状況をふまえた上で、1)安心／安全を脅かさず、2)その方のことを理解しようとする姿勢を示し続けることかもしれません。

ぴあクリニック 上久保真理子



## 今後の活動予定

6月18日(日)当事者会(結の会)。明生会事務所にて。13:00~15:00。

6月25日(日)第2回ピア学習会。明生会事務所にて。13:00~15:00。参加費300円。

7月9日(日)第4回理事会。明生会事務所にて。参加者、理事。

7月16日(日)当事者会(結の会)。明生会事務所にて。13:00~15:00。

7月23日(日)第3回家族ピア学習会。浜松市武道館会議室にて。13:00~15:00。参加費300円。

8月10日(木)第1回統合失調症家族教室。精神保健福祉センターにて。13:30~15:30。

8月13日(日)第5回理事会。明生会事務所にて。参加者、理事。

8月20日(日)当事者会(結の会)。明生会事務所にて。13:00~15:00。

8月27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。

8月29日(火)第2回統合失調症家族教室。精神保健福祉センターにて。13:30~15:30。

## 家族会活動にご参加を！

「話す」ことは「放す」事と同義だと思う。

日々、自分自身の思考の偏りで物事を判断してしまうことが、いかに多いかと反省する。たわいない事でも第三者に話をしてみると、思いがけない返事が返ってくることもある。自分では考えもしなかった方向に目を向けることが出来る。

十人十色。十人いれば自分のことを好ましく思う人が一人、嫌いと思う人が一人、残りの八人は無関心とよく言われる。貴重な一人と巡り合う為にも家族会の活動に是非とも足を運んで頂きたい。新しい出会いが、明日を開く大きなカギとなると信じている。家族会の意義はそういうところにあるのだと思う。悩みや困難はすぐには解決できないが、皆それぞれの立場で、精一杯頑張っているのだと感じることが出来れば、今日も元気になれそうだ。(鈴木 陽子)

## 書き手の想いが伝わる絵手紙

絵手紙を書くために必要なのは、絵や文字の上手さよりも書き手の想いです。皆さんも難しく考えないでぜひ書いてみましょう。普段から描いている会員の方に書いていただきました。

実物はもっと素晴らしくきれいです。事務所にいらしてぜひ実物をご覧ください。

### 編集後記・・

第1回目の講演会に多くの方々が参加して下さいましてとてもうれしく思います。ありがとうございました。ピア学習会も当事者会(結の会)も事務所にもぜひ来て下さい。お話ししましょう。(鈴木智子)



(水野知恵子)