



【 家族会総会報告 】

5月11日、総会を5年ぶりに多くの来賓の参加のもと開催することが出来、議案が原案通り承認されました。総会の後、精神保健福祉センターの片見様から、「支え支えられ暮らせる地域を～多様化社会の中で」と題し、茨城県の精神保健福祉の歩みや最近のピアサポート支援などの進め方のお話をいただきました。

4月27日、5月25日には役員会を開き、1年間の活動計画とスケジュールがほぼ決まりました。会員の皆様及び関心がある方の家族会への参加をお待ちしています。

今年度は以下の役員体制で、本人と家族自身のために活動し、他人に分かってもらいにくい、悩みの体験も安心して話すことができ、学び合える場をこれからも設けてまいりますのでよろしくお願い致します。

会長：竹之内啓吾

副会長・会計：土屋恒子

庶務：大久保タイ子、山口忠司、原孝博、臺令子、藤井由美。また、会計監査には水上克宏氏が選任されました。(竹之内 啓吾)

【 「生きづらさをひも解く私たちの精神疾患」の著者の講演会を聞いて 】

5月22日、取手家族会(ホットスペース)の総会後の講演会は、体験者が書いた全く新しい精神疾患の教科書の著者の一人が来られて、説得力がある興味深いお話をされ、ピア・サポーターや当事者も含め龍ヶ崎から聴講に参加した方々は演者の生き様に感心し、得るものもあったことと思います。

高校教師(英・国)、企業内の心理職を経て現在公認心理士・精神保健福祉士の資格を活かしNPO法人に勤務し、自立神経失調症やLGBTQ(性的マイノリティー)の診断にめげず、生きづらさとは何か、なぜ家族に暴力を振るうのか、いい感じ・生きやすさとは何か、その秘訣まで、自分が見た映画、読んだ本の興味深い話も交え、わかりやすく解説してくれました。

キーワードは「事実(現実)を〇〇〇〇(注1)」し、それを言葉にすることと、冒頭からなぞなぞの提起で、あとから、「ピア・サポーターの仕事は、その言葉が出るのを支援する事と思う」との参加者の感想・意見も聞かれました。言語化の努力は、抽象度を減らして伝わりやすさの改善につながり、病気をわかりやすく定義しなおすこと(注2)に繋がるといいます。

講演のまとめの言葉。いきづらさは、多くの人の感覚(コモンセンス)と自分の感覚の違い。いい感じとは、成功体験の積み重ね(幸福ホルモンの分泌)。リカバリーは、睡眠・運動・食事の好循環、たったこれだけで生まれる。家族は、5歳まで一番長く時間を過ごし影響を与えた人間。どれもいいところを突いていました。

(K・T)

注1 〇〇〇〇はかんさつ(観察)

注2 本人が著しくその状態を苦痛に感じ、なおかつ、その状態からの脱皮を本人自身が希求する、その状態

これまでの主な活動(4-6月)

月 日	項 目	場 所
4月3日	コミュニケーション障害研究会	市民活動センター
4月6日	定例会	市民活動センター
4月20日	婦人茶話会	総合福祉センター
4月27日	役員会	市民活動センター
5月1日	コミュニケーション障害研究会	市民活動センター
5月11日	家族会総会	市民活動センター
5月13日	県南かれん	総合福祉センター
5月18日	婦人茶話会	総合福祉センター
5月22日	取手家族会様講演会	取手市福祉交流センター
5月25日	役員会	市民活動センター
5月27日	県連理事会・総会・会長会議	水戸精神保健福祉センター
6月1日	定例会	市民活動センター
6月5日	コミュニケーション障害研究会	市民活動センター
6月15日	婦人茶話会	市民活動センター
6月22日	役員会	市民活動センター



【 思いでぼろぼろ 】

昨年(2023年)3月には龍ヶ崎地方家族会が誕生(注1)して20年が経ちました。同じ時期に私が家族会会長を辞してから早1年が経ちました。その後も私は毎月の役員会に一役員として参加して会議室の椅子を暖めており、時には経験事例や想いを語らせてもらっています。思い返せば会長を辞することを考えていた頃の私にとって半年間ほどは悶々としながら家族会活動を続けていました。

そんな時期の朝日新聞(2023年3月5日付)のコラム「折々のことば」に工藤玲音(注2)の言葉で「花の良いところは必ず枯れるところだ」との言葉が載っていました。こんな優しく短い言葉でも当時の私には迫ってくるものがあり、一步踏み出す気持ちになりました。当時、私は「会長を辞することは永い目で見ると家族会にとっては大きな飛躍につながるが、一時の混乱を招くことにはなるのでは？」との思いを持っていましたが、これを杞憂と言うのでしょうか。バトンタッチ後は時を移さず新会長の下で新たな家族会が力強く出発しました。

話は変わりますが、私にとって影響を受けてきた言葉が他にあります。

「一馬の奔(はし)る一毛の動かざるは無し」です。私が若い頃から困った時に原点に戻る言葉です。その言葉の原典は1968年4月(当時25歳)に住んでいた池田市(大阪府)の小さな本屋で見つけた小さな「故事成語辞典」で、今でも手近にあります。珍しく透明のビニールカバーが掛かっており、当時の自分の若かりし写真が2枚挟んであるのを見てふとした時に私を当時に引き戻してくれます。意味は「馬が走るときはその全身の毛もすべて動く。主になるものが動けば、それについているものは全部一緒に動く。中心になるべき者が動けば周りは従う」・「馬体に生えている無数の毛を一斉に動かすには、馬自体を走らせるのが最適の方法だ」。場合により「不遜な考えだ」とのそしりは免れないが年齢や立場に頓着せずに想いを遂げる一途さも時には必要だったと思います。

家族会の永くそして常に新たな歴史を創るのは会員皆さんの好奇心と参加です。腕を組んで子供達の為、自分たちの為に語らいながら進んでいきましょう。(長瀬紀一郎)

(注1) 2003年(平成15年)6月 たつのこ会龍ヶ崎支部結成(2001~2007年の頃にピア・か

たつむりと称し、同会で取手、牛久、利根とともに支部活動を行っていました)

2007年(平成19年)5月 支部改め龍ヶ崎地方家族会(通称ピア・かたつむり)

(注2) 工藤玲音:小説家・歌人

【 ピア・かたつむり 】

3年前のこと。うつ病と診断された息子を、高校卒業まであと2ヶ月、通信制にして卒業させ、4月からフリースクールに通うことになり、送迎機のため私はパートを辞めた。

息子のことは周りに伝えず家族でできることは思いつく限りやってみた。通院もしていたし、スクールカウンセラーも付け、学校で何度も面談した。この数年のことを考えると、自傷行為、入院、いろんなことがあって家族全員が辛く、涙が出る。

スクールは無理のないよう、1日おきに通っていたが、社交不安と対人恐怖で疲れてしまい、1ヶ月半で終わった。家ではうつ状態が強く、自室にこもり時折聞こえてくる大声や激しい物音に悩み、市役所に相談し紹介されたのが、ピア・かたつむりだった。

人生の先輩方が私たちの話をうなずきながら真剣に聞いてくれた。心強い仲間と理解者ができて、本当に感謝している。(Y・S)

【 ウォーキングに目覚める 】

特定検診を受診しているなかで前立腺がんの数値が年々悪化の一途をたどり、2021年にはついに基準値を超え精密検査を余儀なくされた。結果はがんを宣告され、その年の11月にロボット支援による摘出手術を受け、12日間の入院生活を送った。退院時にリハビリを兼ね散歩するようにとの話があったので、当初は月に数日、多くても15日位で、10分からせいぜい20分位行っていた。

本腰を入れて歩くようになったのは昨年の10月頃だったか、新聞の広告欄で「病気の9割は歩くだけで治る！」という題名の本が目にとまり、歩くだけで治るとは少し大げさではないかと思っただけ、(次頁に続く)

早速購入して読んでみた。糖尿病、高血圧、高脂血症といった生活習慣病は歩けば歩くほどに改善する。認知症予防、癌の予防等、病気の9割は歩くだけで未然に防げる。歩くと幸せホルモンであるセロトニンが脳内でたくさんでて誰もが簡単にハッピーになれる方法なのだそうです。

歩き方で特に注目したのは腕の振りで、肘をどれだけ後ろに引いているかということで、肘を引くことがなぜ大事かという、肘を後ろに引くと肩甲骨が動くからです。肩甲骨のまわりは全身の中でも筋肉が多い所、その大きな筋肉を動かしながら歩く。下半身だけでなく上半身も使って全身で歩くことが最大のポイントなのだそうです。

この本に出会ってからは一日45分、5千歩以上を目標にウォーキングを生活の中に取り入れることを心掛けており、近頃では確かに持病の高血圧も改善の兆しを感じる時があります。

これから暑さがますます厳しくなる中で、年齢的にも無理はしないで、体調に合わせて頑張っていけたらと思っている。(T・K)

【 家族会 我が息子 】

4月6日の定例会に出席して分かったことですが、「定例会」が開催されるようになって219回、「地方家族会の役員会」247回、「茶話会」は120回、と回を重ねるごとに充実して、改めて気づくことですが歴史を感じます。

現在の活動状況を見ると各会ともそれぞれに成長し、今では私たち家族会にとっては無くてならないものとなっています。ありがとうございます！ 今後のさらなる成長と充実を願っています。本当に感謝です…。

龍ヶ崎地方家族会の歴史を顧みながら、我が息子の発病から今日までの時間も合わせて顧みてみますと、発病して36年が経過していることに気づかされます。

辛い人生だったのかなあ～！いや！辛いことばかりではなかったはずと思いながら、4月6日の定例会に出席して自分の気持ちを短歌にしてみました。

「病持ち早や36年経て今 楽しいことはあったのかしらと…母は問う」

息子も今では56歳、最近までは病院の精神科に通院して診察を受け薬を処方してもらい、それを服用する日々でしたが、先だって家族会で「オープンダイヤログ」の話聞いて、「当事者の立場に立つて行う“対話”」が大切と言う事が分かりわが家でも息子との接し方を今までとは違って出来るだけ本人の気持ちに入っていくように心がけるようになるようになりました。

先ず、朝起きたらお互いに「お早うございます」の挨拶をするようにして、息子が何か家の用事を手伝ってくれたら「ありがとうね！」「助かったよ！」と言葉をかける。本当に貴方が手伝ってくれるからおお助かり！と言葉をかけるように心がけています。すると以前からすると息子の方から言葉をかけてくる回数が増えてきたように思われ良い傾向だなと思うようになっております。

私も治験で生かされている身体です。この治験も出発は英、米、スペイン、日本で始まった治療法ですが、神のご加護か私のしぶとさか分かりませんが、今ではどうしたことが私だけ残って治療を受けています。この先どう展開して行くのか分かりませんが寿命のある限りしぶとく生きて息子とともに過ごす日々を多く持ちたいと思っております

最後になりますが、家族会の皆さんにはいつも元気づけられ勇気を貰っていることに感謝しながら結びとします。(R・K)



【 タブレットでの授業 】

支援のパートをしている時、コロナが流行して、その間は児童は席を離して座る、行事やプールをやらない、給食も黙食、遠足も参観も行事もないなど、子供達は気の毒だった。

学校ではタブレット使用の授業も始まり、昔の授業風景とはすっかり変わった。今、授業でほとんど黒板は使わない。黒板の前に大きな電子黒板と、タブレットをしまうキャビネットが置かれ、教室は狭く感じた。3年生から英語も始まり、低学年でプログラミングもやる。6年にもなるとパワーポイントを使って、作ったページの発表もする。

次男はぎりぎりタブレットを使用しない学年だった。小1からやっている子が成長して社会に出たとき、知識や技術の格差に驚く人も多いただろうと思った。

長男は理系の学生なのでそのことを伝えると「こわいなー」と言っていた。長男、頑張れ！！(Y・S)

【 学校での発達障害の子達 】

過去に5年ほど言語、知的、情緒クラスの子達の支援をやっていた。一人に一日は付きの日もあれば一時間ごとに生徒が変わる日もあった。

私の役割は彼らが困った時にサポートする事だったが、周りトラブルを避け、いじめられないよう目を光らせる役割もあった。体育や実験、給食、掃除、昼休み、移動教室、係や遠足、クラブのペア決め、あの子達が辛い目にあう機会はいくらでもあり、仕事を通して息子達もきっと辛く困った事がたくさんあったらうことを思い自分の育児を反省した。

その分、担当になった子達ができるだけ安心して過ごせるよう努力したつもりだ。

親の会でお子さん達の過去のいじめの話を知ると、私がやっていた仕事をする人が当時もいたなと思った。先生ではない大人が。

過去は変えられないけれど、お子さん達に肯定感が持てるような事がたくさん起こりますように！！息子も含めて。(Y・S)



【編集後記】

夏至を過ぎ、7月初は半夏生(はんげしょう)、農家にとっては今でも大切な節季で、半夏生までに畑仕事を終える、水稻の田植えを終えるなどひとつの目安となっているそうです。

今年の梅雨明けは、平年なら7月19日頃(関東甲信)、梅雨入りが平年・昨年より遅かった影響などもあり、変わることもありましよう。

フランスではパリオリンピックが7月26日～8月11日、パラリンピックが8月28日から9月8日まで開催されます。創造性とパフォーマンスを備えた若者が取り組むブレイキンが新しく競技に加わります。

平和の祭典としてのオリンピックの意義を世界中の皆が考える機会になることを祈っています。(K・T)



ブレイキン

これからの予定(7月ー)

月 日	項 目	場 所
7月3日	コミュニケーション障害研究会	市民活動センター
7月6日	定例会	市民活動センター
7月8日	県南かれん	総合福祉センター
7月20日	婦人茶話会	総合福祉センター
7月27日	役員会	市民活動センター
8月3日	定例会	稲敷市新利根公民館
8月7日	コミュニケーション障害研究会	市民活動センター

