ピアかたつむり通信　第82号

（ホームページ　http://katatsumuri.starfree.jp）

発行：2025年1月1日
龍ケ崎地方家族会
（通称：ピア・かたつむり）
会長　：　竹之内　啓吾

新年に向け、家族会の皆様の健康をとご多幸を心よりお祈りします。

年末に茨城県連家族会会長会議・研修会があり、笠間の森カウンセリングルーム代表の永原伸彦様から、「家族相談を受ける時に一番大切なこと」と題した講演をうかがいました。昨年度から県連が取り組み、相談にあずかっている家族会も少なくないことから、共に学ぶことになりました。

心で封印していることは話せない、相手の心になりきることが出来ないからこそ、相手の目、耳、体、心になろうとする姿勢が心が開くために大事。カウンセラーの応答の在り方は、1.ありのままを受け止める、2.相手を内側から理解する、3.受容と共感の態度を実際に表す（傾聴的態度）ことが大事と、接し方に悩む私たちにも大変参考になるお話でした。（竹之内　啓吾）

【　定例会でグループホームを学習　】

精神障害者に向けた居住支援と課題について、美浦にある障害者ケアセンタードルチェ施設長の吉野様をお招きし、障害者・高齢者向けグループホームで、身体介護・食事・服薬支援など生活介護サービスや、感情爆発・破壊行為など問題行動への対応などを行う介護サービス包括型共同生活援助（グループホーム）の施設・生活事例の紹介を頂きました。

親としての色々な心配事、当事者の入居者の不安な状態の把握、なじむ期間、親亡き後誰に託せば良いか、かかりつけ医や病院通院（家族が居れば同行）、親元から離す心配、外出のことなど色々な質疑に丁寧に答えてくれ、様子を実際に見学する大切さを学びました。

現在、グループホームは営利法人の参入など様々な形があり、人材不足から人権の尊重・法令順守・ケアの質の担保が困難になっている状況を背景に、食材費請求などで組織ぐるみの不正から、入居者にも大きな影響を与えている事例があらわれているといい、家族・当事者は見極めの必要があります。

精神障害にも対応した地域におけるケアシステムの居住支援を担うドルチェさんで、夜間・休日など生活支援を受けながら、地域で日中活動の楽しみも見出すことや、必要な医療的ケアや就労・生活訓練の色々な相談にも乗ってくれる相談支援センターを通じて社会資源にも繋がり、当事者と家族に共に安心感が生まれること。このような生活が身近に感じられるよう、ご健闘と深化を願っています。（竹之内　啓吾）

これまでの主な活動（2024年10-12月）

月　日	項　　目	場　所
10月2日	コミュニケーション障害研究会	市民活動センター
10月5日	定例会	河内町農芸環境改善センター
10月9日	ボランティア連絡協議会	地域福祉会館
10月11-12日	みんなねっと札幌大会	北海道大学学術交流会館他
10月17日	茨城県障害者福祉の集い	大昭ホール龍ケ崎
10月18日	龍ケ崎地域活動支援センター運営協議会	市役所
10月19日	婦人茶話会	総合福祉センター
10月20日	ふれ愛広場	大昭ホール龍ケ崎
10月22日	フォーラムin水戸	ザ・ヒロサワシティ会館
10月26日	役員会	市民活動センター
11月2日	定例会	利根町布川地区コミュニティーセンター
11月6日	コミュニケーション障害研究会	市民活動センター
11月11日	県南かれん	総合福祉センター
11月14日	みんなねっと関東ブロック神奈川大	川崎市高津市民館
11月16日	婦人茶話会	総合福祉センター
11月30日	役員会	市民活動センター
12月4日	コミュニケーション障害研究会	市民活動センター
12月7日	定例会	市民活動センター
12月9日	家族会長会議・研修会	精神保健福祉センター（水戸）
12月21日	役員会	市民活動センター

【 みんなねっと北海道大会に参加して 】

みんなねっとの大会に初めて参加させて頂きました。前日の特別企画として浦賀べてるの家見学ツアーにも参加できてとても充実した2日間でした。
べてるの家は札幌からバスで約3時間の道中でした。全国から集まった家族会の方々と向谷地さんとのやり取りも楽しかったのであっという間に着いたその場所は目の前に海が広がり町はとても静かで又カワイイ建物が印象的でした。早速べてるで営業しているカフェに行き当事者の方々が働いていました。午後からべてるの当事者活動の中心である当事者研究を体験してきました。その中で幻聴や否定的な認知によってくどくなってしまう症状を『くどうくどき』と名付けてどういう時にでるかを研究した結果自己チェック『なつひさお』㋝が悩み㋟疲れ㋒が暇である㋡が寂しい㋔がお腹へるお金ない。その対処法が『たなかやすお』㋟が食べる㋝が仲間㋕が語る㋤が休む㋛がすぐ相談すぐ受診㋔がお金を下ろす送ってもらうという研究でした。又べてるの理念がありそれに沿って当事者が楽しく生活しているのもビックリしました。一つにべてるはいつも問題だらけというのがあります。次から次と問題が起きる。しかし引きこもったり爆発したり逃亡したりせず自分が自分の悩みや苦労を担う主人公になり問題があればコミュニケーションが増え仲間が増えアイデアが増える。問題がでれば予定通り順調となるそうです。
とにかく町全体が協力して当事者を受け入れている町で理想を見させて頂きました。
全国大会はあまり時間がなく午前中の講演が中心でした。家族会の可能性と題されての話の中で家族会は家族のためにあるとあり、声は話す相手聞いてくれる相手がいるから生まれ、何かにつながらないと声は消えてしまうとあり、小さな声に共鳴しメッセージを届けるのが家族会なのかもしれないと言っていました。
改めて、参加できて色々な体験をさせていただきました。　　（Y・F）

メインテーマ:「対話を家族のものに」「孤立から支援の輪の中へ真のつながりを求めて」でありました。
私たちはさまざまな人と関わりながら、暮らしています。精神障害がある人とその家族が孤立することがなく、普通に暮らしていける地域社会に向け、家族・家族会が「対話」の力をもって多様な人々と交わり支援の輪を広げ、あたらしいつながりを作っていかなければと記されていました。
昨今、さまざまな領域で「対話」を重視する流れがあり日本で注目されることになったのは、2011年の東日本大震災で救援活動の拠点となった仙台メディアパークの入り口に掲げられた哲学者鷲田清一氏の「対話の可能性」という一文です。そこには「対話は、他人と同じ考え、同じ気持ちになるために試みられるのではない。語りあえば語りあうほど他人と自分との違いがより繊細に分かるようになること、それが対話」であり、「分かりあえない、伝わらない、という戸惑いや痛みから出発すること」に対話の核心があると記されています。
メンタル領域においても、対話実銭が関心を呼んでいます。２０１３年にフィンランドから紹介されたオープンダイアローグがきっかけとなり、北海道べてるの家ではじまった当事者研究が注目されるようになった。専門家主導、薬物療法第一主義から、それぞれが対等に協力し合い、薬一辺倒でなく、本人の主観的なニーズや理解を尊重しつつ、できるだけ地域の中で、当事者や家族の経験に地域が学びそれを活かしながら、地域のネットワークを豊かにしていくというビジョンです。
べてるの家では
「三度の飯よりミーティング」べてるにはなくてはならない理念の柱。
自分を語り、仲間の話をきき、語りあい「支えあうミーティングは1カ月に１００回以上開かれています。
＜ポイント＞
◎ミーティングで問題が解決するわけではない
◎問題を出しあう場でなくお互いを励ましあう場であること
◎「良かったところ」「苦労している点」「更によくする点」を出しあうこと。
「弱さの情報公開」べてるには「安心してサボれる職場づくり」という理念がある。安心してサボるためにしなくてならないことが「弱さの情報公開」また「勝手になおすな自分の病気」「公私混同大歓迎」などなど。
べてるの理念の中で当事者がイキイキ生活している様子には驚きました。
今後の家族会活動に少しでも生かせるよう精進したいと思います。　　（T・T）

【 みんなねっと関東ブロック大会に参加して 】

川崎市溝口（みぞのくち）で開催されるとの事で、20年程前に22年間住んでいた田園都市沿線がなつかしくて大会内容よりもとにかく行ってみたい思いで参加してきました。 駅から高津市民館（12階大ホール）までの通路は昔とほぼ変わっていませんでした。

大会内容は、「精神疾患の当事者への訪問支援と対応について」で、当事者と家族にとっての精神科訪問看護は、精神疾患を持ちながら暮らしている方とその家族が、その人らしく過ごせるよう生活と健康について共に考え共に取り組む支援。して欲しい事、欲しくない事、出来る事出来ない事をわかり信頼関係をつくるもの。目標を共有し健康を支えるもの。受け入れに時間がかかる方には粘り強く訪問を続けて、家族以外の方と対話ができたり、症状が安定し日常生活が向上するなど少しずつ良い方向に変わる効果を事業所の方は実感しているようです。

SSTの大御所、高森信子さんは、失礼ながらとてもかわいらしい方で、教材には、生きているだけで立派です、病人の権利は勤労の免除、休養の保障を受ける事、義務は、病気を治そうと努力する事、とありました。以下に患者への接し方の要点と気持ちをわかるためのポイントを紹介します。（R・D）

家族の患者への接し方の要点

Ⅰ共通する要点

a.家族内に精神障害者がいることを後ろめたく考えないこと

b.患者の言動によって夫婦の仲をさかれない

c.症状と性格の区別をする

d.服薬が重要である

e.じっくりと待つ（年単位で）

f.よい聞き役となる（治療的役割）

g.患者の立場作りをする

h.患者の不足を補う（啓発型は×）

Ⅱ両親と兄弟の違い

Ⅲ依存型と啓発型との違い

依存型・・・困った時、その都度判断基準を教える（くどくど言わず）

① 具体的 ②断定的 ③くり返し ④時期を逃がさず

⑤余計なことを言わない

啓発型・・・依存型の裏返しである

時間の許す限り、話し相手になる

決して指示的コメントはしない

表：相手の気持ちをわかるための大切なポイント

① 関心表明	コミニケーションの基本です。行動で表現する 1．視線を合わせる 2．手を使って表現する 3．身をのり出して話をする 4．はっきりと大きな声 5．明るい表情 6．話の内容が適切
② 反復確認	言った言葉をくり返す 1．その効果はくり返すことで正確に聞いた証拠となる 2．くり返すことで時間がかかり、相手は大事にされたと思う 3．自分が言ったと思ってくり返すと相手の気持ちがわかってくる 4．同じ言葉を言うので相手の脳に状況変化を起こさない
③ 話が具体的になるための質問	
④ 共感の言葉	★同意ではない　②と③をくり返すと共感ができる
⑤ 自分の考え	

【 フォーラムin水戸に参加して 】

10月22日、晴天に恵まれ、市役所障がい福祉課で手配して頂いた8人乗りの小型車で市役所を朝8時30分に出発して「第26回精神保健福祉フォーラムin水戸」の会場に向かいました。
今年の龍ケ崎地方家族会(通称ピアかたつむり)の参加者は6名と少人数ではありましたが、車中では参加者同士で話がはずみ、外の景色の移り変わりや土屋副会長に準備していただいたお菓子の心遣いで小旅行気分のまま会場に着きました。
会場の入口付近では大勢の参加者や手作り品の展示即売所の関係者で賑わっており、私達も開会式までの短時間に色々なバザーのお店を見て廻って、しっかりとお土産の買物も済ませてから会場内に着席しました。
昨年のフォーラムでピアかたつむりは牛久家族会と合同で花笠音頭を舞台で緊張をしながらご披露しましたが、今年は出演がなく観客席でゆっくりと始まりました。
フォーラムでは県連の竹之内常務理事の開会の言葉から始まり、兼清会長の挨拶、来賓ご挨拶、来賓紹介と式は着々と進み、最後に弓野副会長から県連の年間活動報告がありました。プログラムも進み、当事者の人達の3分間のスピークアウトはいつもながらの元気な姿に心打たれました。
午後の部では当事者と支援者からの歌、楽器演奏等のパフォーマンスに感動と元気をもらい、フォーラムin水戸がこれからも永く続きますようにと願いながら私も一緒に楽しみ、有意義な一日を過ごさせて頂きました。
私はピアかたつむり発足当時からの会員で、さすがに体力・気力も少しずつ衰えを感じるこの頃ですが、困難な生きづらさを持ちながらも懸命に頑張っている息子たち（双子・統合失調症）にエールを送りながら家族会の皆様と共に学び、成長していきたいと思っています。
フォーラムの帰路の車中もにぎやかだったことを重ねて報告しておきます。（N・M）

【 ふれ愛広場に参加して 】

10月20日大昭ホールにてふれ愛広場に参加してきました。2回目の参加です。
今年は天候にも恵まれ大勢の方々がいらっしゃっていました。ちなみに昨年は雨でした。
恒例の花農場の花苗の販売。今年は夏の暑さの影響もあったと聞いてました。もちろん花農場のスタッフの方々も大変な環境の中で育てられた花苗達を多くの方に買っていただけてほっとしました。
また来年も参加させていただきたいと思っております。ありがとうございました。（Y・F）

【編集後記】
昨年の出来事を記事で振り返ると、ご家族（当事者）の折りに触れた思い、各地で行われたイベントに参加して思いを共有するもの、そして家族会の様々な活動が思い出されます。
新たにご参加の会員、諸事情でご退会の会員もいらっしゃいました。
ご参加できなかったご家族から届いたよとの電話があるとほっこりします。
嬉しさは分かち合うことで2倍に増え、悲しさは聞いてもらえて半分に。
そんな活動が掲載できるよう、今年も期待しています。
ピア・かたつむり通信へのご投稿、今年も心よりお待ちしています。
（K・T）

これからの予定(1月－)

月　日	項　　目	場　所
1月8日	コミュニケーション障害研究会	市民活動センター
1月13日	県南かれん	総合福祉センター
1月18日	家族会新年会	市民活動センター
1月25日	役員会	市民活動センター
2月1日	定例会	市民活動センター
2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
2月15日	婦人茶話会	総合福祉センター