

ぱる通信

地域精神保健福祉コミュニティー誌

特集：『家族会が果たす役割とは？孤立する当事者・家族とつながりたい！』
～第9回精神保健福祉家族大会 参加報告～

11

No. 225
Nov. 2016

第9回全国精神保健福祉家族大会

希望が三重～
～ピアのちから・アウトリーチ・伊勢エビ 実はそれぜんぶ三重なんです～

誰でもわかる認知行動療法

(一社)認知行動療法研修開発センター
ストレスマネジメントネットワーク

大野裕

「精神科アウトリーチ」
「誰でもわかる認知行動療法」
「認知行動療法研修開発センター」
「ストレスマネジメントネットワーク」
「認知行動療法研修開発センター」
「ストレスマネジメントネットワーク」
「認知行動療法研修開発センター」
「ストレスマネジメントネットワーク」



特集:『家族会が果たす役割とは？孤立する当事者・家族とつながりたい!』 ～第9回精神保健福祉家族大会 参加報告～

10月27日・28日、第9回全国精神保健福祉家族大会「みんなねっと三重大会」が開催され、あすなろ家族の会から家族・スタッフ4名が参加した。あすなろ家族の会では、小森会長を中心に毎年みんなねっとへの参加を募り、家族が勉強できる場、全国の家族とのつながりを感じられる場となっている。

基調講演

『誰でもわかる認知行動療法』

一般社団法人認知行動療法研修開発センター

理事長 大野 裕 氏

本来持っている力を発揮するには

ほどほどのストレスが必要

認知行動療法は、治療法としてだけでなく、毎日のストレスに上手に付き合っていくために役立つ対処法が多く含まれている。認知行動療法の基本的な考え方が身につけていると、精神疾患にかかっているかどうかにかかわらず、毎日の生活を自分らしく有意義に送れるようになってくる。誰でも毎日いろいろなストレスを感じながら生きている。ほどほどのストレスを感じることは、自分の力を発揮するために必要なことであり、まったくストレスがないとかえって物事をうまく進められなくなる。自分のこのころの力を活かせるようになるには、ほどほどのストレスを感じられるように環境を調整し、考え方や行動のバランスがとれるようになることが大切である。

丁寧に現実を見て、しなやかに考える力をつける

人は自分に起こった出来事に対して、本能的にネガティブに捉える傾向にある(自分自身の危険を回避したり、身を守る機能)。気持ちや行動は、「認知情報処理」によって影響を受けており、この認知の機能がしなやかな考え方ができるようにすると、自分自身の考え方も変わることがある。しなやかに考える力をつけるためには、起こった出来事を丁寧に、現実的に分析することが大事である。自分で問題を大きくしていないだ

ろうか？冷静に、現実を目を向けると、正しい反応ができるようになる。

ストレス対処の基本型

自分自身の気分の変調(落ち込み、不安やイライラなど)、行動の変化(生活面での趣味や人付き合い、仕事面での集中力など)、身体面の変化(睡眠、食欲、腹痛など)に気づき、いつもと違う！と感じる時は、その時に振り返り、早めに対処していくことが大切である。まだ頑張れる！ではなく、ストレスや問題だと感じていくことを現実的に分析し、早めに対処していくことで、問題が大きくならずに済む。対処の方法としては、休養・気分転換(行動の活性化)、考え方を切り替える(認知再構成法)、問題に対処する(問題解決技法・相談)などがある。

落ち込みをコントロールする

落ち込んでいる時には、気分が滅入って何かをする気になれないだろう。そんな時、あきらめてしまおうと何も起こらない。何もする気にならない、動けない・・・かもしれないが、身体を動かすなど少しでも行動することで変化が起こってくる。やる気が起きるまで活動をしないのではなく、活動を通してやる気を呼び起こしていくと、落ち込みをコントロールすることができるのである。できることから少しずつ、具体的に計画を立てて行う。五感を使う活動(味覚・臭覚・触覚・聴覚・視覚など)に参加したり、過去の経験から好きなことを見つけておくのもいいだろう。

記念講演

『精神科アウトリーチ』

入院に依らない精神医療の実現のために

千葉大学社会精神保健教育研究センター

学而会木村病院 渡邊 博幸 氏

様々なサービスが生活の中で

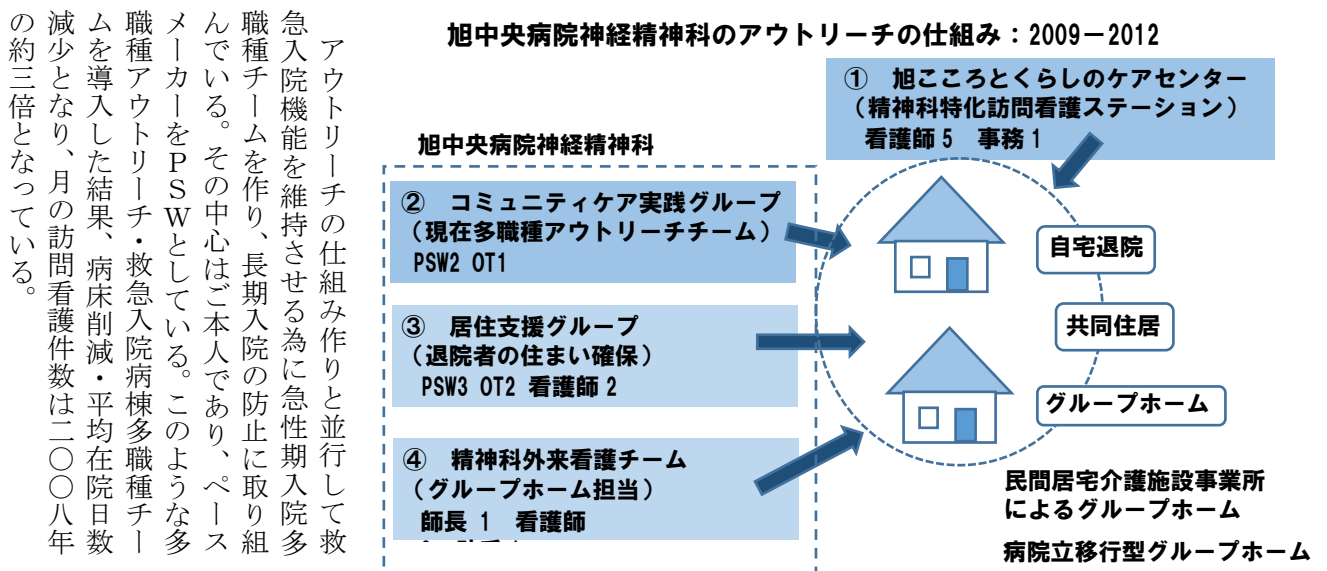
選択できるように

「精神科アウトリーチ」は、我が国の精神医療のスタイルを、『入院偏重主義』から、『生活の場での援助』に、切り替えることを目指している。アウトリーチは、支援を必要としているのに、①自ら求めることができない人、②求めようとしていない人、③求めている既存の支援システムには届かない人等に、その人たちの生活の場に向いて支援や助言を提供することである。そこで行われるサービスは多岐にわたるが、従来であれば、医療者の仕事とは言えない生活上の困難の解決にも積極的に関わるものが求められる。精神科アウトリーチは、多職種で行うのが前提だが、特にトランス型という、メンバーの役割が重なり合う共有タイプで多職種連携・協働を行うことが適している。

旭中央病院におけるアウトリーチ

二〇〇八年、千葉県東部において、銚子市立病院の閉鎖と旭中央病院精神科医師減少という地域精神医療の危機が起きる。その際、病床削減と地域移行を計画的に行うためのプロジェクトを立ち上げた。まず、病床削減に向け、科の組織を作り直し、訪問看護ステーションやグループホームを立ち上げた。

旭中央病院神経精神科のアウトリーチの仕組み：2009－2012



アウトリーチの仕組み作りと並行して救急入院機能を維持させるために急性期入院多職種チームを作り、長期入院の防止に取り組んでいる。その中心はご本人であり、ペースメーカーをPSWとしてしている。このような多職種アウトリーチ・救急入院病棟多職種チームを導入した結果、病床削減・平均在院日数減少となり、月の訪問看護件数は二〇〇八年の約三倍となっている。

家族のリカバリーに

大きな役割を果たす家族会

第二分科会『元気な家族会に!』

家族会の四つの機能

1. 学習機能 学習することで変わる。不可能に感じていたことが可能になる。
2. 解き放ち機能 荷物を降ろしてもいいんだと思える場。そうすることで明日へのエネルギーが生まれる。
3. 社会運動機能 運賃の割引制度や自分たちの経験を活かして生きやすい地域づくり。
4. リカバリー 回復 人生に新たな位置づけができるようになる これこそが家族会としての大きな役割!

家族だからこそ出来る家族支援がある。病院では病気についてのきちんとした説明がないまま治療が行われ、家族が困惑していることも多く、また家族内暴力など相談できずに孤立することも多い。周りに相談する場所を求め、やっと家族会にたどり着く。これからは困っている家族が来るのを待つのではなく、私たち家族が発信していかなければならない時代である。

家族会というのは「気付き」の場である。家族で共感し、気付き、引き出し合う大切な場所。家族が元気になり、笑顔が生まれる。人は相談できる場所がないとつらいですが、同じようにうれしい時も共感しあえる人がいないとつらいのではないだろうか。そんな、いい出来事も報告しあえる場所があることで、未来へむかって歩いて行くことができる。

参加者の感想

現在の日本では五人に一人の割合で家族に何らかの疾患や障害を抱える家族がいるとの統計がある。私たち家族は困難を抱える家族とつながるため、今後どのようなボールを投げて行けばよいのかと考えている。

当事者のために生きる家族から自分の人生を生きる家族へ・・・

支援している家族もリフレッシュの時間をもつこと。もつていいんだよというメッセージを伝えたい。



今回初めて家族会全国大会に参加させて頂きました。まず、一〇〇〇人を超える数の家族や支援者の人数、熱気に圧倒されました。二日間を通して感じたのは、やはり家族が持っている力の大きさです。一番身近で当事者を支え、支えながらも家族同士のつながりをつくり、家族同士で支えあえる場を作り、リカバリーしていく。そのエネルギーを肌で実感しました。

「私たちのように、家族会や外に出ていける家族はまだ幸せだ。外にも繋がれず、支える家族も当事者という場合もあり、外にも発信できず困っている・・・そんな孤立している家族がいる」

その言葉を聞いて、私たち専門職はどんな形で家族を支えていけるかなと改めて考えさせられました。目の前のことだけに目を向けるのではなく、大きな視点で家族支援、病気や障害を抱える家族が孤立しない地域づくり、システムづくりが大切だと感じました。

(スタッフ 河村)



懇親会で次回岡山大会のPRをしました！

第二分科会に参加して、ご家族から家族会自体が少数化、高齢化して存在が難しくなっている傾向にあることや家族会が頑張っている作業所を立ち上げて一緒にやってきたのに作業所を法人化したら家族会と関わりがなくなっているなど、家族会の実際を知ることが知れて勉強になりました。我が家も元々家族会を探していたので、その存在意義を改めて実感しました。家族会につながってこの会場に来ていて、まだまだ環境が厳しくつながれない家族が多いことを知りました。(ピアスタッフ 木曾)



(あすなろ家族会 木曾)

記念講演でアウトリーチの話聞き、自分では行動できず孤立している人、家族共々重い病で社会に出られない人、その他諸々の方に、いかにしてコンタクトし結びつけるか・・・孤立するのは不幸な事で、どこかに所属できれば、他の人の意見も聞き、心の支えになるのではないかなと思え、おおいに感銘を受けました。多くの人に交わり、その方々の考え、生き方から学ぶものがあると再認識しました。

第二分科会では、「家族それぞれので、相手をしなばらず、しなばれないようにしなければいけない」「経済的な事を含め、生活環境に問題がある」等の発言に強く共感しました。

この度の大会に娘と共に出席できたのは私にとつてこの上ない幸せを感じています。ありがとうございました。

基調講演は私にとつては難しいなと思いましたが、物事が起きた時にネガティブに考えるのは普通と言われて、自分だけではないと少し安心しました。また、落ち込んだ人に「大丈夫ですよ」と声をかけるのはいけないと教えてもらい、家族会の会話の中で、つらい気持ちを話される人に「大丈夫ですよ」と声をかけたことを思い出しました。安易に大丈夫と伝えてしまい、その人の気持ちに共感することができてなかったと反省しました。

第二分科会では、「鉄道料金」「鉄道料金割引申請署名」活動や「医療費無料化」の活動発表があり、元氣が出ました。さらに、家族による家族学習会や保健所の中で行っている家族学習会のお話しが参考になり、岡山でも活かしていけたらと思います。

来年のみんなねっととは岡山で開催されます。発言の場もあり、岡山県家連・岡山市家連・家族学習会家族ゼミナールのPRをさせてもらいました！

三重県の家族会・スタッフの方々のおもてなしの心を感じ、全国の人達、また全国の家族会の力を体感でき、元氣になった大会でした。

(あすなろ家族会 小森)

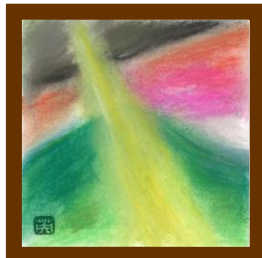
投稿・募集 コーナー



『最近、新しい友人ができました♪とても嬉しいです♪』
サカモトウガより

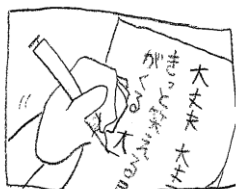
『天使のはしご(降臨)』→
↓『天使の降臨』

英聖 作



「続失デビュー11周年」vol.1 2 ふじ一歩

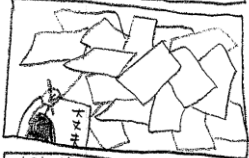
大丈夫 大丈夫
きっと笑える日が
来る...



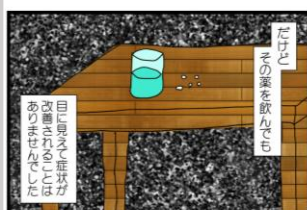
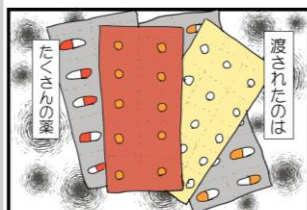
大丈夫...



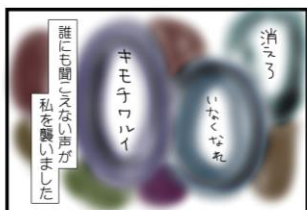
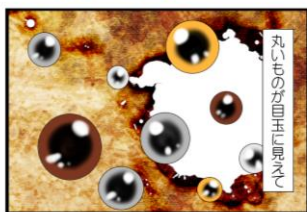
10年後



心療内科



経歴



最近、十年連れ添った愛用の万年筆が壊れた。「ナガサワオリジナル」というペンで、三ノ宮のナガサワ文具センターというところのオリジナル商品として有名だ。ナガサワ文具センターは神戸を題材に、「神戸インクシリーズ」などを手掛けている。私の愛したナガサワオリジナルも神戸シリーズの一つで、ペン先に風見鶏の刻印が施してある。何故私はこの風見鶏の刻印の施してある万年筆を選んだのかーそれには理由がある。

この万年筆を選んだ頃の私は境界性人格障害まっしぐら、生きるか死ぬかを天秤に掛けるような毎日だった。それでも生きたい、真つ直ぐ、風に立ち向かう風見鶏のように、人生に対して真摯に、誠実に生きていきたい。そう思いながらこのペンを選んだ。

十年目にして壊れた。何かの暗示かもしれない。あの頃より安定して、境界性人格障害という診断も消えた。今度は、「安定」を表す万年筆を手に入れたと思う。



はるっこ広場

「愛用の万年筆」

宮浦藍璃

古楽日和

こがくびより

藤井 健喜

以前企業について書いたが、まだ書きたいことがあったので続けてみたい。おそらく誰も読まないだろうことは承知の上である。

円高と株価の低迷によって企業の業績が悪化しているといわれている。英国のEU離脱の問題の影響は薄まったと考えられているが、世界経済の雲行きが怪しいことが主な原因とされる。

だが考えてみてほしい。そのすぐ前の段階では過去最高の収益を上げた大手企業が続出したのである。ならばその収益でやりくりすれば、業績が悪化したからといって慌てることはないはずだ。それに、景気が悪いというのは今に始まった話ではない。大手企業の経営陣なら景気が悪い中でも利益を生み出す方法を常に考えていてもおかしくはない。さらにそんな大手企業が仮に業績が悪化して経営が行き詰まったとしたら、過去最高の収益を上げたことの意味は何だったのかということになる。そんなとんまな経営をするような企業を果たして信用できるだろうか。となれば企業というのは全く信用できない代物だということになってしまふ。

しかし企業が正常に活動するならば、景気は普通、好況不況を繰り返すのだから、その中で企業は均衡を保っていくはずである。この辺りの事情は経済学の本か何かを読まなければならないだろう。結局、景気低迷がそのまま業績悪化の理由にはならないのだと思う。

(次回に続く)

ソフトボール

交流戦開催！

アスナローズ二勝一敗！
 一月一日に行われた「ソフトボール大会」に出場しました。アスナローズは総勢九名での参加です。



第二試合は「デビルキングス」との初対戦。
 チームワークの良さに圧倒されました、さすがです！二対五で負けてしまいました。

二戦目は「ガンバローズ」と対戦。ホームランを二本打ち、八対五でアスナローズが勝利をつかみました！



三戦目はサンクトとの試合。九対一でアスナローズの勝利！



結果は、二勝一敗。アスナローズの選手の皆さん、ありがとうございました！次の試合は今月十八日にあります。アスナローズの勝利を願って、是非応援しに来てください！
 アスナローズではソフトボール仲間大募集中ですよ♪



たまりば飲み会開催しました！

お酒を飲んで仕事の疲れを癒しましょう♪



一月三〇日（日）の夕方、たまりばメンバー企画ではじめての飲み会を開催しました。参加者は一三名。岡山駅前で集合し、飲み会の会場へレッツゴー！
 このイベントを企画してくれたメンバーの乾杯の音頭で飲み会がスタート！普段話さない人との話が盛り上がり、意外な趣味の共通点が見つかったり。アルコールも入っているためか会話も弾み、和やかな雰囲気の中で盛り上がりました。
 体調不良になる人もおらず、大人のたしなみ程度に満たされ、最後は企画してくれたメンバーによるシメの挨拶で終了しました。休日の良いリフレッシュになったのではないのでしょうか？飲み会に参加して下さった皆さん、明日からもお仕事頑張ってください♪

体育祭に行ってきたよ！

平成二八年一〇月一六日（日）第四一回岡山市障害者体育祭が行われました。昨年までは、二日市スポーツ広場にて行われていましたが、今回は岡山ドームにて開催。



参加した種目は「足首風船わり」「アベックパン食い競争」「綱引き」「玉投げ」「つらじや踊り」でした。
 私たちのチームカラーは白で、時には違うチームへ向けて、白の大旗を振り応援していました★
 「足首風船わり」では、青組と紅組に分かれて対戦。二回戦まで勝敗がもつれ込み、紅組が勝利しました♪
 「アベックパン食い競争」では、ワークステーションコンドルのパンが使用されて、参加賞としてパンをもらうことが出来ました。



「つらじや踊り」では、今年も大きな円になりみんなで楽しく体を動かすことができました。
 秋の始まりを感じさせる良い天気の中で、気持ちよく体を動かしました。



防災準備

してますか？



一〇月一三日(木)あすなろ福祉会の表町事業所で火災を想定した避難訓練を実施しました。一階奥の給湯室から煙が発生したとの想定で、スタッフの「煙が出てますー!」との迫真の演技から始まり、事業所内のすべての人が安全に避難できるように声を掛け合って訓練しました。

あすなろ福祉会の表町事業所は商店街に面した入口から入って奥へ奥へとウナギの寝床のように細長く、また東西の道にも抜けられるようにし字に曲がった形状をしています。非常口は東側を除いて三方向にあります。死角も多いのもしもの場合はお互いに掛け合う「声」が頼りになります。

参加した皆さんの素早い行動によって五分以内に避難完了!その後は消火器体験も行いました。

さて、あすなろの二階には緩降機があり、その器具も体験してみよう!ということでは器具を出してみたものの、使い方がわからない!怪我をしてはいけませんので、後日スタッフが使え方を確認して次回の避難訓練で体験することになりました。



災害はいつ起こるかわかりません。日頃から防災の意識を持つておくことが大切です。

お菓子サークル

かぼちゃのパウンドケーキ

一〇月二二日(金)にお菓子サークルがありました。今回はハロウィンにちなんで『かぼちゃのパウンドケーキ』を作りました。みんなでわき合いあいと楽しく作り部屋中にあまーい匂いが漂っていました。完度が高く、かぼちゃの甘さがたっぷり入ってしっとりとしたパウンドケーキが出来上がりました。

ばるに料理上手なスタッフが入ったことにより、メンバーも安心して一緒に作っていました(笑)秋は食欲の秋ということもあり、とても美味しく頂きました。

一月は『さつまいもモンブラン』を作ることになっています。みんなで手作りのモンブランを作りましょう。二月はクリスマスも兼ねてケーキ風なお菓子をお願いしようと思います。お楽しみに♪



一〇月の「癒し場」開催しました!

一〇月二七日(木)運営者を入れて八名の参加で「癒し場」を開催しました。

皆さんから出して頂き、話し合ったテーマは、『自分に自信をもって他人に話しかけたり本心を話す良い方法はありませんか?』『グループ(派閥)をどう思いますか?入りますか?入りませんか?』『今の生活の中で、大切にしている事、モノ、人、価値観など教えて下さい』の三つでした。

『大切にしている何か』で出た意見としては、『安心して発言出来る場(病気の事をあえて隠さなくても良い場)』『趣味(スポーツなど)』『健康』『無心になれる事(趣味など)』『自分らしくいられる環境』『みんなと一緒に楽しく色々な事をする事』『食』『家族や仲間』『共感』『経験(障害、引きこもり、挫折などの経験があるから)』『ピアサポート活動が出来る』『十人十色』という言葉(他人の特徴を評価する事なく、個性として受け止める)』などでした

今回の三つのテーマで共通して会話に出たのが、自分が自分らしくいられる事や。他人に左右される事無く自分らしい選択をする事が大切という発言でした。でも、『自分らしく』とは、とても難しく勇気がいる事、その為にも共感・理解をしてくれる仲間や家族・支援者がいて欲しいというのが参加者みんなの共通した願いでした。

あすなろ福祉会が、利用者やスタッフみんなにとって共感・理解の有る安心の場所でありまうように。



次回は11月24日に開催します!
13:00~ジョブサポ1階
多くの方の御参加を心からお待ちしております。見学・途中参加も歓迎です!
*他の参加者を批判したり改善を強要しない事を第一のルールにしています。

INFOMATION

11月の予定

11 月		
15	火	PC 講座 10 時
16	水	
17	木	手芸サークル 13 時 30 分
18	金	ソフトボール大会 場所:奥市グラウンド
19	土	眼鏡っこサークル 14 時
20	日	
21	月	
22	火	健康講座「本気のエクササイズ」10 時
23	水	勤労感謝の日
24	木	お菓子サークル 13 時 いやしば 13 時 フットサル 15 時(あすなる 14 時 30 分出発)
25	金	ソフトボール 13 時 つどい 13 時 30 分
26	土	お抹茶サークル 14 時
27	日	
28	月	
29	火	PC 講座 10 時 卓球サークル 13 時 30 分 (あすなる 13 時出発)
30	水	ぱるランチ 10 時

12 月の予定(予定が入っている日のみ掲示)

1	木	ぱるカフェ 13 時 30 分
2	金	図書館サークル 10 時現地集合(県立図書館) ソフトボール 13 時
6	火	PC 講座 10 時
7	水	WRAP10 時
8	木	忘年会
9	金	

- 発行:社会福祉法人あすなる福祉会
- 〒700-0822 岡山市北区表町 3-7-27
- 編集:ぱる・おかやま
- TEL:086-201-1720 FAX:086-201-1713
- E-mail:pal-oka@mx35.tiki.ne.jp
- ホームページ:<http://asunarofuku.jp/>

※プログラム・サークル活動に参加希望の方はご連絡を
よろしく願います。

※日程が変更になることもありますのでご確認ください。

18 日(金) ソフトボール大会

場所 奥市グラウンド

時間 アスナローズ 1 試合目 10 時開始

2 試合目 13 時 20 分開始

ぜひ応援に行きましょう!



24 日(木) お菓子サークル

内容 さつまいもモンブラン

場所 ぱるおかやま

参加費 100~300 円(参加人数による)

美味しいお菓子一緒に作りませんか?



26 日(土) お抹茶サークル

場所 ぱるおかやま

参加費 100 円

ゆっくりお茶でもどーぞ♪



<11 月ピア電話相談日>

	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
AM				○	○
PM				○	休
	8	9	10	11	12
AM	○	○	○	○	○
PM	○	○	休	○	○
	15	16	17	18	19
AM	○	○	○	休	○
PM	○	休	○	休	○
	22	23	24	25	26
AM	○	休	○	○	○
PM	○	休	○	休	休
	29	30			
AM	○	○			
PM	○	○			

ピア電話相談とは

「ピア(peer)」とは、「仲間・対等」という意味。ピアセンタークローバーでは、同じ病気の体験をした仲間たちが、自分の経験をもとに、同じような悩みで困っている方々を支えていくピアサポート活動を行っています。気軽にお電話ください!

午前 10 時~13 時

午後 13 時~16 時

**ピア電話相談
(086)201-1719**

来所相談も行っております。
ご相談ください。

