

ぱる通信

地域精神保健福祉コミュニティ誌

11

No. 232
秋号 2017

特集：『支援サービスの《見える化》とリカバリー』
～リカバリー全国フォーラム2017～

平成 29 年

8 月 24 日 (金)

25 日 (土)

帝京平成大学



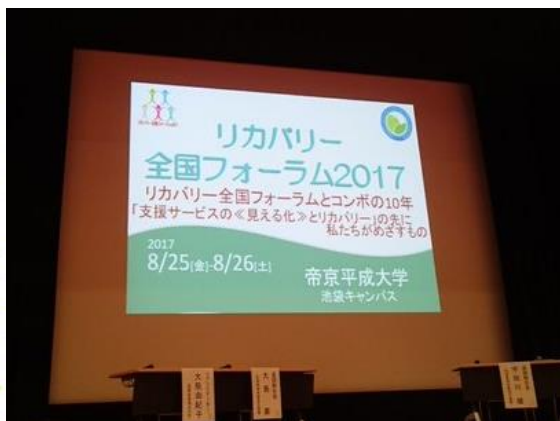
特集：「支援サービスの《見える化》とリカバリー」

～リカバリー全国フォーラム 2017～

地域精神保健福祉機構コンボが主催となり、リカバリーについての認識を深め、当事者の視点を活動の中心に添えたリカバリー志向の精神保健福祉サービスを広め、地域精神保健福祉の向上を目指すことを目的として毎年開催される「リカバリー全国フォーラム」。

今年は、平成 29 年 8 月 24 日 (金)・25 日 (土) の二日間、東京の池袋にある帝京平成大学にて行われた。コンボ創立十周年を記念し、コンボとリカバリー全国フォーラムのこれまでの 10 年を振り返り、これからの 10 年をどのように取り組んでいくか、という考察が全体の主軸となった。今回のテーマは、「支援サービスの《見える化》とリカバリー」。これから目指すものは「見える化」と「確かなネットワークの形成」であるとし、リカバリーを促進する実践の数々が紹介された。

あすなろ福祉会からは、ピアセンタークローバーの 2 名が参加した。



基調講演

リカバリー定義の再考と
それぞれの視点による

「見える化」と「ネットワークの形成」

登壇者

伊藤 純一郎氏

認定 NPO 法人コンボ 共同代表

宇田川 健氏

認定 NPO 法人コンボ 共同代表

大島 巖氏

認定 NPO 法人コンボ 代表理事
日本社会実業大学教授

リカバリー定義の再考

～リカバリーとは？～

伊藤 純一郎氏

リカバリーは、人生を取り戻す、自分らしさを取り戻す、という意味である。今の自分の在り方の中で見える自分らしさ、良さ、希望など。

宇田川 健氏

ひきこもついても、自分で自分らしい生き方をしていえると思えたらリカバリー。「生きづらさ」という細かなディテールこそである。「どんな結果を残したらリカバ

リー?」とよく言われるが、結果を得ることがリカバリーではなく、過程の中でぼろぼろ出てくるのがリカバリー。

大島 巖氏

自分の願い、希望をどう信じて進んでいくか? 周囲もかなうと信じる。「元氣回復リカバリー」。

リカバリーの為に

何が必要か?

リカバリー定義の再考後、精神医療・当事者・NPO 法人コンボ、それぞれの立場から考える「見える化」と「ネットワークの形成」について共有した。

「リカバリーを応援する地域精神保健福祉を実現するために」
伊藤純一郎氏

精神医療に対する問題提起として、「強制入院はリカバリーを促進する支援にはなりにくい」「従来の医療からの脱却、専門家の教育体制の見直しが必要では」「地域で支える体制づくりやさまざまな支え手の必要性」の三点が考えられる。これからの精神医療は、本人の意思決定の元で進められることが重要であり、実現のために本人と医療者の間に、対話の文化を確立する(共に語り合う)ことが必要なのではないか。

「リカバリー志向サービスを実現するための当事者と市民の主体参加協働について」
宇田川 健氏

リカバリーは病院では起りえず、地域やリハビリテーションの業界だけにしか起らないのか。一部の人のだけにしか起らないと思ひ込んではいないだろうか。本人が選択して責任をとるためにもさまざまな情報を「見える化」する必要があるのではないかと。

ピアサポートが流行で終わるうとしていないかという危機感を持っている。ピアのアイデンティティを確立し、役割を明確化することが必要ではないか。

地域に開かれた施設はイベントを行うということだけでなく、第三者委員会を作り市民にも入ってもらうなど、市民も入る「見える化」が必要。

リカバリーのきつかけとなるロールモデルの存在が必要(それは当事者とは限らない)。

これからの地域精神保健福祉にはメンタルヘルズ協会と一定の距離を置く取り組みが必要なのではないか。

「NPO 法人コンボが目指すもの」
大島 巖氏

「リカバリーのために、リカバリーを促進する活動を広め、地域精神保健福祉を向上させる」という目標に沿って、今後の活動をどのように展開していくか。

《見える化》

- ①当事者のニーズや目指すべきゴールを可視化
- ②リカバリーを促進するサービス作り、可視化と社会

での共有化

③当事者がリカバリーのために、自分の責任の上で意思決定できるよう、良くないところや問題解決の過程も含め情報を開示する

(例)医療機関等支援サービスに対する当事者の声による評価・満足度を掲示。実際にコンボでは賛助会員が閲覧できるホームページ上で医療機関利用者による評価尺度の公開を行っている。

《ネットワーク形成》

①リカバリー概念を国民一般にも広める

②リカバリーを促進する支援を社会に根付かせるための活動をする

③リカバリーを目指す地域・社会のネットワークを作る

異なる立場からの三者の発言は、多角的に地域精神保健福祉の向上についての課題と新たな視点を明らかにし、これから十年における地域精神保健福祉の取り組みを考えるきつかけとなったのではないだろうか。



↑前日に東京入りし、明治神宮へ観光に行きました！
勉強に観光に、充実した時間となりました！

分科会報告！

一年先の未来へ飛ぶー？

未来語りのダイアローグで

ミラクル体験！

二日間に渡って行われた分科会では、先進的な取り組みが数多く紹介されていました。その中でも受講者人数が最多であり、現在注目されている『未来語りのダイアローグ』について紹介する。「未来語りのダイアローグ」(Anticipation Dialogue: AD)とは、異なる立場の関係者の間に葛藤が生じて行き詰まった状況を解決に導く、フィンランド生まれの手法。ADでは、対話をしながらよりよい未来を思い浮かべ、そのための行動プランを作っていく。

分科会

未来語りのダイアローグ「**私たちが望む精神保健システムが実現した未来**」をともに構築しよう！

講師

森川 すいめい氏

みどりの杜クリニック 院長

三ツ井 直子氏

訪問看護ステーションKANOK

新たな可能性を感じる！

未来語りのダイアローグとは？

フィンランドで発展した対話主義のアプローチ。多くの専門家と関係機関が関与する複雑で複合的な問題を抱えた当事者とその家族への対応として開発された。未来の自分たちの姿を語り、未来から現在(いま)を振り返ることで、未来と現在をつなぐ路を切り拓くというユニークな対話実践のアプローチである。

ミラクル体験の実態に迫る！

未来語りのダイアローグの進め方

この分科会に集まった約100人の受講生たちは、精神保健福祉もしくはそれに限らず何らかの悩みや困り感を持っている人たちであると仮定され、講師二人より「今から一年先の未来へタイムスリップする」という体験をしていただく」と説明を受けた。鈴の合図を元に、私たちは一年後にタイムスリップした(という設定の演技をした)。一年後にタイムスリップ後、このような設定で進められていった。

《一年後(二〇一八年八月二四日)》

講師と受講者は再びこの会場に集まった。一年前(二〇一七年八月二四日)、さまざまな悩みや困り感を持っていた受講者たちは、一年前に比べ順調であり元気になっている。そこで講師から三つの質問を投げかけられる。

①一年前に比べ、あなたはささる順調と聞きました。そんなあなたに質問です。あなたにとって、それはどんな様子ですか？とりわけ嬉しいことは何ですか？

②あなたはどんなことをして、この好ましい状況をもたらしたのですか？誰がどのようにあなたを助けたのか？

③一年前、あなたは何を心配し、何があなたの心配をやわらげたのですか？

問いかけに対し、それぞれが想起することを紙に書き出し、受講者同士でシェアをする。三つの質問が終わった後、鈴の合図を元に一年前に戻る。

分科会の最後、一年前に戻った受講者に対し「一年後、今より少しハッピーだったあの頃に向かって、あなたが行うファーストステップ、小さな一歩は何ですか？」という質問が投げかけられ、受講者同士でシェアする場が設けられた。どの受講者も、自分が何に悩んでいるのか明確に説明し、自分はどうしたかったのか、問題を解決するために自分はどういう行動を起こした(起こしたい)のか、といった自分発信の言動を、希望をベースとして考えていた。

説明する受講者の顔は晴れやかで、どの人も意気揚々としていたことが印象的であった。未来語りの

ダイアローグは、私たちに新たな地域精神保健福祉の可能性を提示してくれたのではないだろうか。

(佐藤)

リカバリーフォーラム報告

ピアサポーター 嘉数 実加さん

一日目 基調講演を聞いて

コンボが賛助会員に対し、利用者自らが病院を評価して、その情報をホームページ上で公開している取り組みが印象的だった。病院のこ



とが分かるので情報の「見える化」はこれからしてほしいと思うが、まだデータが少ない現状を見ると見える化はこれからだと思う。コンボの賛助会員でないと閲覧できない情報もあるため、賛助会員でなくても「見える化」ができるようにしていきたいのと思った。リカバリーフォーラムの報告も「見える化」をして欲しい。「見える化」は視覚的配慮に有効な人だけでなく、一般の人にもわかりやすいと思った。「見える化」がピアセンタークローバーでも活用できないか、持ち帰って検討したい。日本の精神医療の現場では身体拘束が行われていることと、死亡事故の事例が紹介されていた。身体拘束が治療のため必要というが、必要のない人まで身体拘束をしていると感じた。また身体拘束が増えている現状

を通して、なぜ身体拘束が必要なのか本人に説明をしたら、そんなに暴れたりしないのではと思った。

分科会報告

精神障害者の立場からの合理的配慮を考える」

合理的配慮とは、「障害者のある人間とない人間が対等に振舞うための個別的な支援」、分かりやすく言うと、「当事者が手助けを求めたときに、一人一人に合わせてその時その場で、事業者にとつて難しい方法で、お互いに過ごしやすい場所になるよう助け合って、生きづらさを減らしていく」と紹介されていた。

まず、精神障害者の合理的配慮がなぜ必要なのかパワポイントで説明を受けた。その後、日本での合理的配慮に対する考えはどのように変貌してきたのか、法律に定められた定義から学んだ。また、精神障害の原因となる精神疾患は様々で、障害特性や制限の度合いは人によつて異なるのにもかかわらず、合理的配慮のガイドラインなどでも精神障害に関しては特に記述が少ない、という実態も紹介されていた。

講義を受けた後は、当事者、家族、事業所、企業などの関係者で、精神障害は外から分かりにくいので、当事者が発言する場を設け、様々な視点から見解を得て参加者が持ち帰り議論を続けることを目的に、「二の場での合理的配慮」「お店での合理的配慮」「会社、学校、事業所での合理的配慮」という三つのテーマについてワ

ルドカフェ(メンバーの組み合わせを変えながら四〜五人単位の小グループで話し合いを続けることにより、あたかも参加者全員が話し合っているような効果が得られる対話法)を行った。

分科会に参加し、精神障害の合理的配慮については、何でも話し合う機会が定期的にあれば良いなと思った。合理的配慮についてワルドカフェを試みたい。

二日目 記念講演と各分野の実践報告を聞いて

精神医療の現場で当事者参加意思決定の機会を作っていくべきではという発表があった。当事者が自分で決めて参加することでリカバリーをしていけるような気がした。

家族の方が登壇され、家族のための家族学習会について紹介されていた。家族も私たちのことを理解してくれる活動がまだできていない県がある。全国で早くできるようにしてほしい。私も参加させてもらった方がいいと感じた学習会だった。

分科会報告 EBPの概要

EMRとは、症状の自己管理をする技術と情報を身につけ、自己目標を達成するための心理社会的介入プログラムのこと。この講義では病院のデイケアや地域活動支援センターの人たちによる実践報告とデモンストレーションが行われた。EBP(精神保健福祉領域における科学的根拠に基づく実践)ツールキットという本を使

つてリカバリーゴールを定め、一年かけて取り組んでいるらしい。

あすなろでもMRをやってみたい。「ピアスタッフは運営側として参加し運営されているか？」と質問したが、どの実践機関も専門職主導で行っているという話だった。MRのテキストはポリウムがあり少し難しかったため、ミニバージョンを作るなどテキストを少し変えることで、私たちピアサポーターでも地域活動支援センターで実践できそうな気がした。岡山では万成病院がMRを実践されているとお聞きし、具体的にどのようなものか知るために視察をする必要性を感じた。この講義ではMRの全体が見えつらく、デモンストレーションでもわかりづらくてもう少し勉強をした方がいいと思った。



リカバリーフォーラムは情報交換と交流の場

「きりりのつどい」の仲間やピアサポーターの仲間との再会ができた。帰り際、再会したピアサポーターさんと断薬について情報交換をした。フィンランドでは短期的に統合失調症の投薬を行っていて、環境が整っている。統合失調症の薬をやめると再発するとはいえないという研究結果もあるという。日本とフィンランドの環境がちがうので研究も五年ぐらい待ってみないとわからない、もう少し研究を待ちたい。

また来年も行けるように頑張ります。



リカバリー全国フォーラム二〇一七報告書

ピアサポーター 山岡 美幸さん

基調講演



今回私が一番びっくりしたことは、精神科では「縛られる」という話だった。宇田川氏の話を聞いて驚愕してしまった。保護室に入院していると拘束具で「縛られる」。てつくり縛られるのは自傷



他害のおそれのある患者のみだと思っていた私にとって、保護室に縛るのが普通、当たり前、そんなものだ、というのを聞いて、自分の耳を疑った。縛られるのなんて保護室にいる人の全体の5%にも満たないに違いないと思っていた私にとっては衝撃だった。

分科会報告

リカバリー宣言二〇一七「イタリアからの声を聴いて：ポローニヤの友だちPART2」

今回はイタリア・ポローニヤ精神保健局からイヴォンヌ・ドネガーニ先生、同じくポローニヤから社会的協働組合代表シヨアン・クロスさん、そして同時通訳でミラノ大学哲学科の方と、三ヶ月イタリアに滞在経験のあるアーティストの方の四名からお話を聞くことができた。

今、イタリアには単科の精神科病院がない。精神科は

総合病院の中にあるか、各地方の精神保健局で対応してもらうことができる。精神科のみならず、イタリアでは外国人でも医療が無償で受けられる。精神科の治療は病院ではなく、なるべく地域で、入院はあっても一週間以内のことが多い。海外は総じて入院させない、入院日数を少なくする、ということに流れていつているが、本当にそれで大丈夫なのだろうか？と疑問だった日本人の私にとって、一日目の分科会はエキゾチックでとても楽しかった。

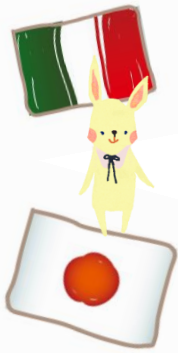
分科会は主にスライドを用いて進行的。まずはイヴォンヌ先生からイタリアの医療の枠組みなどを聞いた。もちろん薬も使ったし、必要ならばすぐ入院もさせると言った。しかし、実際問題、入院しなくてもいいケースが大半で、アウトリーチ支援中心に治療は進んでいく。症状が落ち着いてきたら今度は就労について考え始める。

そこでマイクは社会的協働組合代表のシヨアンさんに移った。「いまポローニヤには一五の社会的協働組合があり、そのどれに入るかや適性について私たちは話し合いを持ちます。」と言った。その中には、「演劇で飯を食う」ことを実際に成功させているセンサーシヨナルな社会的協働組合もあったし、ガラス工芸などのアート作品を作成・販売している社会的協働組合もたくさんあった。注目すべきはそれで生活が成り立っている、

というところだろう。「ほとんどの人が年金はもらってません。社会的協働組合の収入だけで十分生活していけます。」というイタリア。この分科会のサブテーマが「リカバリーの鍵を探そう」だった。この《社会的協働組合》というのがどうやらリカバリーの鍵になるのではないかと思った。日本で言うところのA型作業所みたいなものかな？と思った私は手を挙げて質問してみた。「日本でもアート作品を制作・販売しているA型事業所がありますが、そんなイメージですか？」とすると、どうやらイメージ的にはそんな感じだけど、実際はもつと社会的なものと言われた。でも日本でアートで食べていける企業なんかそんなに聞いたことないぞ？これがイタリアとの最大の文化的土壌の違いなのか...と思うたりもした。

ボローニャは中世の街並みがそのまま残っている観光地でもあるから、外国人観光客がガラス工芸品を買って帰るといっても当たり前のことのように思える。イタリアはというよりボローニャだからこそ社会的協働組合も機能しているのかもしれない。土地の持つ強みを活かした《社会的協働組合》にますます注目したいと思った。我々は「これから何を学習するだろう」と感じた。

また、イタリアでは「労働は大切な権利」と扱い、日本みたいに「義務」とは言わないことも印象的だった。



分科会報告 当事者の結婚・子育てを支える

ための配偶者と子どもの支援

ずっと長い間、自分には子供を持つ資格があるのか、虐待して終わりなのではないのか、と自問自答を繰り返し、答えが出なかった。それに対しこの分科会に出たことで少し安心したというか、子供が出来ても万全の体制があればどうにかなるかもしれないと思えるようになった。この分科会では、精神病の親を持つ子供の立場からの体験発表を聞くことができた。それは聞いていて、つらく、苦しいものだった。親に虐待され、ネグレクトされ、ご飯も満足に食べさせてもらえない中でどうにか生き延びてきた、というものだった。体験発表をした女性二人は、「統合失調の母は、私にトンカチを投げました」が、それは私の頭ではなくテレビに当たって割れました」「一か月間ずっと洗濯していない服を着続けました」「友達の家に遊びに行き、ご飯を食べさせてもらい、飢えをしのぎました」「母はずっと寝ているか、父と喧嘩をしていました」と泣きながら語り、支援のない子育ての実態を明かしてくれた。

スライドに強調されていたのは「病気(精神疾患)の人でも子どもはもちろん産めるし、育てられる。でも支援は必要。」という、サポートの重要性だった。育児負担を軽減するサービス・支援体制を整えることの重要性を教えてもらったことができた。それは妊婦面接から始

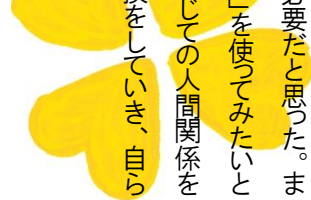
まり、養育支援訪問、長期に渡る支援についてだった。

後半は、グループになつての話し合いだった。自己紹介をし、意見交換をした。私は、「双極性障害当事者です。私はずっと小さな頃からアダルトチルドレンとして生きてきました。虐待の連鎖の中に居て、もし自分に子供がいたら自分も虐待してしまうのではないかと思い、それが怖くて、子供を持つということ自体がとても怖いんです。」と自己紹介した。それに対し、「訪問看護なんて毎日使えばいいのよ。ヘルパーさんも毎日呼ばばいいのよ。子供欲しいんでしょ？だったら大丈夫よ。」と隣にいた人に助言してもらったり、この分科会を通して多くの助言を頂くことができ、今はとても心強い思いでいる。

感想・今後に活かしたいこと

この二日間を通して様々な人と語り合い、交流を深めることができた。六月の「アウトリーチとピアサポートを考える」でお話を聞いた鳥取の上田先生とセラフインレブンの前で談笑したり、懇親会で仲良くなった人とフアイスブックで友達になった。繋がりが増え広がり、来年も是非参加したいと思っている。

現実問題として、リカバリーを積極的に阻害する主治医と縁を切る方向で動くことが必要だと思った。また、賛助会員として「見える化ネット」を使ってみたいとも思った。リカバリーフォーラムを通じての人間関係を大切に、全国の同士たちと情報交換をしていき、自らのリカバリーに繋がりたいと思った。



研修報告 第10回全国精神保健福祉家族大会 in 岡山

みんなで一緒にやろう！～地域を変える「特区」づくり～

十月一九日・二〇日の二日間に渡り第十回全国精神保健福祉家族大会「みんなねつと岡山大会」が倉敷市芸文館で開催されました。今年はみんなで一緒にやろう！～地域を変える「特区」づくり～をテーマに行われた。地元岡山で開催されたこともあり、あすなろ家族の会からは家族・スタッフ二名と多くの方が参加。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つています。基調講演では元こころ岡山診療所所長山本昌知先生から「当事者中心の地域支援再考」についての話を頂きました。当事者が求める精神医療とは何か、自分の「普通」を記念講演では兵庫県但馬県民局豊岡保健所所長柳尚夫先生から「ピアサポーターと協働した地域移行支援についての試み」についての話がありました。

みんなネット岡山大会に参加して
あすなろ家族の会 会長小森 清子

初日の基調講演は私もよく存じ上げています、山本昌知先生でした。先生は現代の世の中で一五歳から三五歳の若者に対してのアンケートをとった事について話されました。『生きていると良い事があると思うか？』の問いに、二〇〇八年には六二%がイエスだったのが、二〇一六年には三七%になつてしまつている事、希望が持てない社会になつてしまつたと話されました。

また、医学の進歩があるにも関わらず、精神病だけは増え続けている事。それは、ゆとりの対社会が良くないとも言われました。また、



事ばかりだけれど、今日だけはしてみようとか、短期間に圧切つて努力してみようだろうか？と言われ、意識してみようと思ひました。

二日目の分科会は、第三分科会「孤立せず、地域で暮らすために」に参加しました。島根県の出雲の方から来られた東美奈子さんは、訪問看護ステーションや相談支援事業所で働いておられます。当事者の方の「話し相手もいなくてさみしい」という言葉から事業が始まります。まずは実態調査から始まります。行政は？医療は？福祉は？当事者は？家族は？住民は？それぞれ何が出来るかという事と同時に一緒に出来る事は何かという視点で考えたそうです。イベント会場でコーヒ―を販売するとかいろいろなさ事を丁寧に根気強くだそうです。

また、私も活動している市家連の会長、原晴美さんの発表もあり、心に響きました。いつも一緒に活動していても知らなかった事もたくさんあり、努力されてきたこと、今現在も頑張つておられることに感動しました。

もう一人の発表の方は当事者の方で、現在は「岡山県家連ふあみりお」で生活支援員として働いておられる方でした。何度なくじけそうになつたり死にたいと思つた時期を乗り越えられ、仕事が出るまでになつたことを発表され感動しました。

- 一、物欲を捨てよ
- 二、今のために生きよ
- 三、ゼロの上程に身を置く訓練をせよ
- 四、身を「閑」の中に置く
- 五、自分が考えて正しいように生きよ

この5つは簡単には出来ない事ばかりだけれど、今日だけはしてみようとか、短期間に圧切つて努力してみようだろうか？と言われ、意識してみようと思ひました。

今回の全国大会では他県の方々の交流が出来なかつたことが残念でしたが、会場いっぱい約千人の方が心をひとつにして学べたことは良かったと思います。大変お世話になりました。ありがとうございました。

岡山で開催したこともあり、沢山の家族の方と一緒に参加する事が出来ました。また岡山で活躍されている家族や当事者、事業所が多く発言されており、元気をもらえるような会となりました。



あすなろ家族の会は定期的に交流会を開催しています！

家族が元気になれて、語り合える場として定期的に交流会を開催しています。1回の参加人数は10名程度で茶菓子を囲み、近況や悩んでいることなどに話し合っています。家族の方ならどなたでも参加できます。見学も受け付けていますのでお気軽にご連絡ください^^



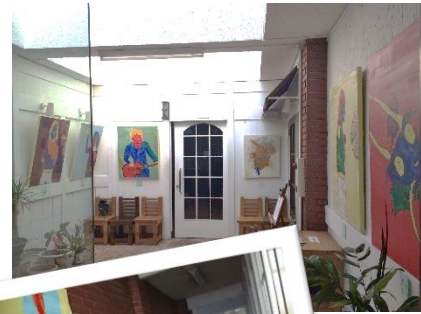
次回の家族会は1月20日(土)13:30～あすなろ福祉会本部で開催します！ご参加お待ちしております★
086-201-1720
(ばる・おかやままで)

第二回

亀本龍哉展

九月一日～十月三十一日の間、表町あすなろ二階テラスで、二度目となる亀本龍哉さんの絵画展を開催しました。

今回は絵画九点、書が一点の展示でした。原色使いが特徴的な亀本さんの絵画は、テラスに来られた人々の目を楽しませてくれました。



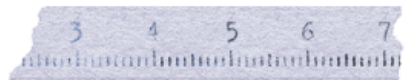
まず、僕は僕の絵を死後に残したという、望があります。それには、生きている間に実績を積み重ねません、という思いで、前回と今回、絵画展を開催いたしました。絵の上手な人はいくらでもいます。その中で、僕の絵の居場所を確保するために、これからも開催したいと思っています。



↑ 亀本さん自画像

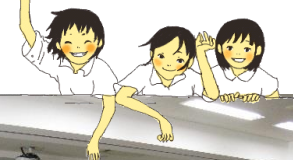
↑ 亀本さんからメッセージ

ひきこもり支援従事者研修会



一〇月二七日（金）ひきこもり支援従事者研修会をさんかく岡山にて開催しました。今年は、徳島大学大学院社会産業理工学研究部より堺 泉洋（さかい もとひろ）先生をお招きして、「CRAFTに基づくひきこもりの家族支援」と題してご講義いただきました。

ひきこもりの家族が苦手と感じてしまうのは、本人が問題行動を起こした時の対応です。どうか今の状況を変えたいとの思いで叱咤激励をした結果、反発されて本人に対する恐怖心が出てしまうと、家族は「そっとしておく」という選択をせざるを得ない状況になります。「関わらない」という関わり方が悪循環を起こす要因となるため、家族に無理をさせずに本人と関わっていくようにするのが、家族支援の中核となると堺先生は言われました。とはいっても、家族は大きな葛藤を抱えています。それを講義では「焦り」をアクセルに、「恐怖」をブレーキに例え、アクセルとブレーキを上手に操作して安心安全な関係を作り、本人と家族の両者にメリットがもたらされる良い循環を作ることが大切だと感じました。



さて、CRAFTとは「コミュニティ強化と家族訓練」のことで、家族など重要な関係者を対象とした介入プログラムです。本人を社会につなげるためには本人と家族の関係回復が必要で、そのためにはまず家族自身の機能回復が必要という考え方が軸となります。

こういった家族支援の目的と意義についての講義を受けた後、実際に家族の関わり方として、望ましい行動を増やすための方法、分析、実践について学びました。

広義のひきこもりの推計は約七〇万人（二〇一〇年 内閣府）とされています。一番近い存在である家族の支援は、ひきこもり支援の重要な第一歩です。研修会で学んだことを念頭に、あすてっぷでは本人・家族に寄り添う支援を実践していきたいと思っています。

ぶどう狩りに 行きました♪

一〇月五日（木）にあすなろ家族の会主催でぶどう狩りを開催しました！今年も家族会の会長である小森さんの農園に遊びに行かせて頂きました。



今回は、総勢二九名の方が参加されました！小森さんからおいしいぶどうの見分け方を教えて頂き、みんな真剣にぶどうを選びました。



オーロラブラックという大粒の甘いぶどうを二つもいただき、さらにさらに、シャインマスカット、マニキュアフィンガー、紫苑等さまざまな種類のぶどうをその場で振る舞っていたいただきました！みんなでつくったおにぎり、家族の方々が作ってくださった特製のだんご汁も合わせて頂き、心もお腹も大満足です。お礼も込めて、最後はみんなで農園の落ち葉を拾い、記念撮影をしました。

八月～一二期「癒し場」報告♪

癒し場は、参加者一人一人から『話したい事』を教えてください、それを他の参加者にコメントして頂く座談会グループトークです。パスや保留、途中参加や途中退出が可能で、一番大切している事は他人を批判しない事、他人に強く何かを勧めない事です。

話の内容をまとめたり、話の内容から答えを出すのではなく、それぞれがそれぞれの発言から自分の感じる『イトコドリ』をする場です。そんな中で、参加者同士の共感やそれぞれの個性の尊重が出来たらと思って毎月開催しています。毎月の内容です。

八月（参加者七人）

- ・自分の人生にとって必要な事って？（自分の在り方や人生の希望や計画など）
- ・マイナス思考や被害妄想的になりやすい時に、どうやってプラスに変えていくか？
- ・自宅で一人の時に何をすれば良いかな？

九月（参加者七人）

- ・自分の癒される事
- ・昨日の自分より今日の自分が向上すれば良いとの考えを皆さん、どう思いますか？
- ・自分の悪いこだわり、理不尽なマイルールって？

一〇月（参加者八人）

- ・独りぼっちで話し相手がない時、どう対処していますか？
- ・自分は〇〇のシチュエーションでパニックになって（体調を崩して）、その時は、こう対処しています

- ・どんな働き方をしたいか？（職種、職場の環境など）
- ・or今、どんな仕事をしていますか？どうやって、その仕事につきましたか？

十一月（参加者五人）

- ・心理療法、認知行動療法について
- ・薬を飲んで良かった事、悪かった事

多いのは悪い状況の乗り切り方ですが、仕事や人生など今後の事や、癒し・治療法などを話合った事も有りました。

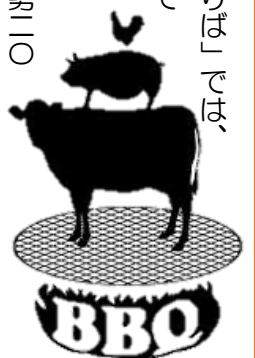
これからも参加する事で、仮に答えが出なかったり見通しが立たなかったとしても、参加者の方の孤独や不安が和らぐ場、『癒し場』であるように運営していきたいと思うので、皆さんの御参加を心から御待ちしています。

ちなみに参加者の声で一番多いのは「思っていた以上に、意外に自分に似たような経験が有る人がいる事を発見出来た」です。



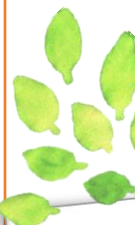
たまりば BBQ

九月三日「たまりば」では、イベント企画として旭川の河川敷にて『たまりば BBQ』を行いました。総勢二〇名の参加があり、非常に盛り上がりました。夏といえばBBQということで以前から要望も多かったBBQですが、実は、たまりばで行うのは今回が初。天候が、どうなることかと危惧しましたが、当日はみごとな快晴。少し風の強い日ではありましたが、火を囲んでの雑談は、いいですね。自然と出てくる何気ない会話や、みなさんの笑顔がたくさんでした。仕事を忘れていいリフレッシュになったのではと思います。



たまりばでは働く障害者のための交流拠点事業として木曜日、日曜日の居場所サロン活動もしていますが、今回のBBQの様に、定期的にイベントを行っています。次回のビッグイベントは「たまりば忘年会」ということで、カラオケ店でのパーティを考えております。

仕事のリフレッシュに是非、立ち寄ってみてください。



まちゼミ表町に参加！

います！

は来春を予定しています！皆様のご参加お待ちしております！

「お茶とお菓子の会」では「いい感じ、こころよく過ごせている時の自分について」「大切にされていると感じる時はどんな時」など、日常を思い返しながら思い思いに言葉を交わす時間を持ちました。「普段は勤務先と家との往復だけ、夕方以降に立ち寄れる場所があるのはうれしい」「初対面の方でもこんなふうに感じていることを伝えあうことが出来るのだなあ…」など、ご参加くださった方々から、ご感想をいただきました。

「ペンダントを作ろう」では磁器土という真っ白な粘土を使って、オリジナルのペンダントトップやブローチを作るといった内容でした。参加者は四人と少人数（なんと全員リピーターでした！）だったので、ゆったりとした雰囲気の中で制作しました。アレンジして制作活動を楽しまれました。とても楽しかった」「また是非やりたい」と今回も好評でした。次回

あすなる福祉会がある表町商店街では、商店街の店舗が少人数制のゼミを開催してお客さんとの繋がりをつくることを目的に春と秋に『まちゼミ』を開催しています。私たちもその一員として、地域の方と繋がりたいという思いからまちゼミにて講座を開催しています。あすなる福祉会からは「私をいたわるお茶とお菓子の会」と「陶磁器でペンダントを作ろう」を開催しました。今回は事前にラジオでの講座紹介もあり、参加者の方の中にはラジオを聴いてご参加くださった方もおられました。



ふれあい学級の紹介

～ひきこもり・ニート・不登校・障害児等の居場所～

KHJ 岡山きびの会の居場所の一つとして、ふれあい学級を開催しています。開催日時については、きびの会のホームページ・Facebook 等でお知らせしております。

ふれあい学級以外にも、KHJ 岡山きびの会では居場所開所日が多くありますので、ぜひお気軽にご参加ください。

なお、詳細は下記のとおり参照していただき、不明な点がございましたらお問い合わせください。

- 【イベント】 ふれあい学級
【住 所】 岡山市北区表町1丁目4-64 上之町ビル4F
【開催日時】 毎月原則第3日曜日10時～15時
詳細はKHJ岡山きびの会の会報ページを参照（開催日時変更の場合有）
途中参加及び退出可、延長あり
きびの会では様々な居場所を開所しています
【対 象 者】 ひきこもり・ニート・不登校・発達障害等の当事者及び支援者 一般の方も参加可能です
【内 容】 雑談、会食、ゲーム、悩み相談、体験発表、ワークショップ等
【参 加 費】 無料
【ホ-ム-ペ-ジ】 <http://kibinokai.ciao.jp/>
【連絡先】 mighte.k@gmail.com



- 【今後の展望】
・別室で女子会を開催する。
・当事者の作品を居場所や会報等で披露する。
・トランプやジェンガなどのアナログゲームを行う。
・体験発表等を外で行い、より様々な方に知ってもらおう。
・Saito が岡山を離れた場合でも、当分の間続けられるように調整する。

【今後のふれあい学級の居場所予定日（開催日時変更の場合有）】
平成29年11月19日（日）平成29年12月3日（日）
平成30年 1月21日（日）平成30年 2月18日（日）
平成30年 3月18日（日）平成30年 4月以降の開催は未定

また、全粒粉やオートミールを使った女性に人気の身体に優しいスイーツやバリエーション豊かなアレンジクッキーもご用意しています！今大人気なのは自家製はちみつレモンを使ったレモンキューブクッキーです！



また、寒い季節のケーキも登場しました。リンゴのケーキ、サツマイモのケーキ、等。あったかい飲み物と一緒に味わってみてくださいね。アクセサリーも秋冬使用のものが登場しています。ハンドメイドサイトミネにも出店しています☆



焼き菓子☆MOMO☆商品紹介

また、寒い季節のケーキも登場しました。リンゴのケーキ、サツマイモのケーキ、等。あったかい飲み物と一緒に味わってみてくださいね。アクセサリーも秋冬使用のものが登場しています。ハンドメイドサイトミネにも出店しています☆

投稿・募集
コーナー

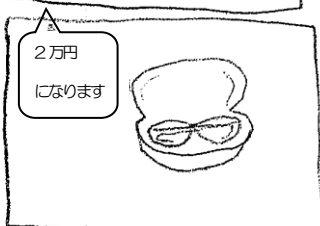


「続失デビュー11周年」vol.14 ふじ一歩

めがねを買った



変哲のないこと
だけど



私にとって



大冒険だった



↑『ENDLESS HISTORY
～秋の訪れ～』 英聖作



←『不二山への想い』
英聖作

作品大募集！！

ぱるっこ広場にあなたの作品を載せませんか？
イラスト、小説、マンガ、詩、写真などなど
何でもOKです！
せっかくの作品がもったいない！
どんどんお待ちしています。



古楽日和

ひらへひら

藤井 健喜

この季節、何か本を読んでみようと考えているひとは多いのではないだろうか。読書の秋といわれるだけあって、確かに本を読むには最適な季節である。

読書というのは、文字どおり本を読むことだ。では、本を読むとはどういうことなのだろうか。筆者は、これは「自分と異なった考えを持ったひとの考え方を知ること」だと思っている。例えば、何か小説を読めば、その小説の作者の考え方というものを知ることができる。児童文学である『ピノッキオの冒険』では、勉強することの大切さを教えていた。

この考えは、今の年齢になった筆者には痛いほどわかる。子供の時にもっと勉強していれば、と思うことしきりだからだ。また、西洋哲学の考え方というのは、世の中には多種多様なひとがいる、そのため各人の考え方や好みが違うという当然なんだ、というものである。そこに人間社会の自由と豊かさがある。

このことも筆者は本から学んだ。

世の中にはいろんな人がいて、いろんな考えを持っている。中には自分とは正反対の考えを持った人もいる。そうした中で、常に自分の意見は正しいのだと考えていたら、それは単なるわがままだといわれるだろう。読書には、そんな自分を客観的に見つめ直す効果が期待できる。様々な考え方を知ることができるからだ。その上で自分の意見を客観的に見ることが可能になる。読書とは、自分を客観視することなのだと思う。