

# ぱる通信

地域精神保健福祉コミュニティー誌

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～

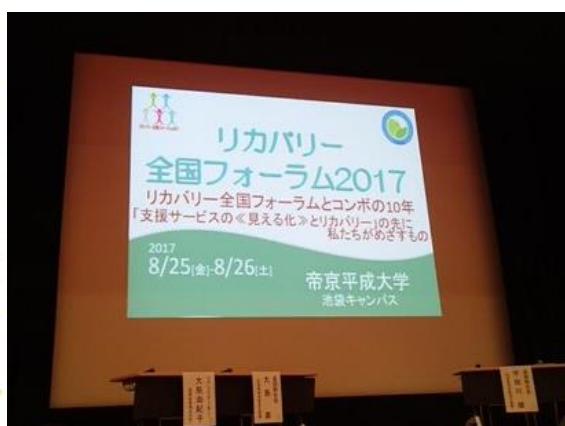
平成 29 年  
8 月 24 日(金)  
25 日(土)

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り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。

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  
ひきもどしていくでも、自分で自分らしい生き方をしていくと思えたからリカバリー。「生きづらじ」という細かなディティールにある。「どんな結果を残したらリカバ

#### リカバリー定義の再考 「リカバリーとは?」

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」

発言者

伊藤 純一郎氏

認定NPO法人コンボ 共同代表  
メンタルヘルス事業所しつぽふあーれ院長

宇田川 健氏

認定NPO法人コンボ 共同代表  
メンタルヘルス事業所しつぽふあーれ院長  
日本社会実業大学教授

「……」とよく言われるが、結果を得る」とがリカバリーではなく、過程の中でぼんぼん出てくるのがリカバリー。

### 大島 巖氏

自分の願い、希望をじつに進んでいくか？周囲もかなうと感じた。「元気回復＝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案する「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」

#### 伊藤純一郎氏

精神医療に対する問題提起として、「強制入院はりカバリーを促進する支援」にはりにく」「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」の三点が考案される。「そ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（共に語り合つ）」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、地域やリハビリティーションの業界だけにしか起」らないのか。一部の人だけにしか起」らないと思込んでよいだろ？

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。

ピアサポートが流行で終わろうとしているなかといつ危機感を持つている。ヒテ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ふ」とだけなのか。第三者委員会を作り市民にも入つてもらつなど、市民も入る「見える化」が必要。

リカバリーのきっ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）。

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リカバリーを目指せる地域・社会のネットワークを作

- 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」い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リカバリーを目指せる地域・社会のネットワークを作

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て、「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っかけとなつたのではないか」。

### 「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」とじつ目標に沿つて、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標を可視化
- ②リカバリーを促進するサービス作り、可視化と社会



↑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！

## 新たな可能性を感じるー

### 『未来語りのダイアローグ』とは?

「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!」

一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との間に葛藤が生じて行き詰まつた状況を解決に導く、ファインハンド生まれの手法。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つていく。

「未来語りのダイアローグ」とは? 未来語りの関

### ミラクル体験の実態に迫るー

#### 『未来語りのダイアローグ』の進め方

Jの分科会に集まつた約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

り感を持つてゐる人たちであると仮定され、講師一人より「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(といつ設定の演技をした)。一年後にタイムスリップ後、このよつた設定で進められていった。

#### 《一年後(1018年8月)》

講師と受講者は再びJの会場に集まつた。一年前(1017年8月)四日)、やまだまな悩みや困り感を持つていた受講者たちは、一年前に比べ順調であり元気になつてゐる。受講師から三つの質問を投げかけられる。

### 分科会 未来語りのダイアローグー「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ー

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

①一年前に比べ、あなたはす「じぶる順調と聞きまし

た。そんなあなたに質問です。あなたにどうして、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「じぶん」とをして、「」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ましたか?

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?

問い合わせに対し、それぞれが想起する「」と紙に書き出し、受講者同士でシェアをする。三つの質

問が終わつた後、鈴の合図を元に一年前に戻る。

分科会の最後、一年前に戻つた受講者に対し「一年後、今より少しハッピーだったあの頃に向かつて、あなたが行つファーストステップ、小さな一步

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した(起こしたい)のか、といった自分発信の行動を、希望をベースとして考えていました。

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

### 精神障害者の立場からの合理的配慮を考える

コンボが賛助会員に対し 利用者自らが病院を評価して、その情報をお一人でホームページ上で公開している



合理的配慮とは、「障害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時で、事業者」として難しくない方法で、お互いに週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ー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方など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って異なるにもかかわらず、合理的配慮のガイドラインなどでも精神障害に関する記述が少

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、「こ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3つのテーマについてワ

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ないかと思った。

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)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。

## 分科会報告

分科会に参加し、精神障害の合理的配慮については、

ぱるでも話し合う機会が定期的にあればいいなと思つた。合理的配慮について「ルドカフェをしてみたい。

### 一日目 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つ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」とでリカバリーをしていくよつな気がした。

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つたがいいと感じた学習会だった。

## 分科会報告 「MRの概要」

ローバーでも活用できないか、持ち帰つて検討したい。日本の精神医療の現場では身体拘束が行われている」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

MR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。EMDR(精神保健福祉領域における科学的根拠に基づく実践)ツールキットといつ本を使

「リカバリー」ゴールを定め、一年かけて取り組んでい  
る感じ。

あすなれども一MRをやつてみた。「ピアスタッフは  
運営側として参加し運営されてるか?」と質問した

が、「どの実践機関も専門職主導で行っている」と話  
しだった。一MRのテキストはボリュー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  
えることだ。私たちピアサポート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  
が一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。

Jの講義では一MRの全体が見えづらしく、トモンストレ  
ーションでもわかりづらてもう少し勉強をした方がい  
いと思つた。



### リカバリー・フォーラムは情報交換と交流の場

「きのうのひと」の仲間やピアサポーターの仲間との

再会ができる。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。ワインハングでは短期的  
に統合失調症の投薬を行つて、環境が整つてゐる。統  
合失調症の薬をやめると再発するとは言ふないとこう  
研究結果もあるところ。日本とハインツハングの環境がち  
がうので研究も五年ぐらい待つ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|〇一七報告書

### ピアサポーター 山岡 美幸さん

#### 基調講演

今回私が一番ひらくした」と

は、精神科では「縛られる」という  
話だつた。宇田川氏の話を聞いて驚



愕してしまつた。保護室に入院して  
いると拘束具で「縛られる」。つまり縛られるのは自傷

他書のおそれのある患者のみと脳ついた私といひ、  
保護室=縛るのが普通、当たり前、そんなものだ、とい  
うのを聞いて、自分の耳を疑つた。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

つてした私にとっては衝撃だつた。

分科会は主にスライドを用いて進行した。まずはイヴ  
オヌヌ先生からイタリアの医療の枠組みなどを聞いた。  
もちろん薬も使つし、必要なればすぐ入院もさせると  
言つた。しかし、実際問題、入院しなくともいいケース  
が大半で、アウトリーチ支援中心に治療は進んで行く。

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。

モードマイクは社会(的)協働組合代表のジヨア、ハセト

聴いて・ボローニヤの友だちPART2  
「イタリア・ボローニヤの声を

モードマイクは社会(的)協働組合代表のジヨア、ハセト

に移つた。「いまボ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  
合ひを持ちます。」と云つた。その中には、「演劇で飯を  
食つ」とを実際に成功させているセンセーショナルな  
社会(的)協働組合もあつたし、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

やつた。注目すべきはそれで生活が成り立つてゐる、

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  
てもううことができる。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、といふことに流れていつて、が、  
本当にそれで大丈夫なのだろうかとすつと疑問だつた  
日本人の私にとって、一日目の分科会はエキゾチックで  
とても楽しかつた。



ところどりしながら。「ほとんじる人が年金はもらひていません。社会(的)協働組合の収入だけで十分生活していけます。」といつイタリア。「この分科会のサブテーマが「リカバリーの鍵を探そう。」だつたが、「この《社会(的)協働組合》といつのがどうやらリカバリーの鍵になるのではないかと思つた。日本で書つてあるA型作業所みたいなものなのかな」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れど、実際はもつと社会的なものだと言われた。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」とないぞ?」これがイタリアとの最大の文化的土壤の違いなんか…と思つたりもした。

ボローニャは中世の街並みがそのまま残つ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ころのも当たり前のところのように思える。イタリアはど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つた。我々は「から何を見聞きするだらう」と感した。

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」とも印象的だった。

### 分科会報告 営業者の結婚・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、答えが出なかつた。それに対し、分科会に出たこと少し安心した。しかし、子供が出来ても万全の体制があればどうにかなるかも思えるようになつた。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、苦しいものだつた。親に虐待され、ネグレクトされ、「飯も満足に食べさせられない中でどうにか生き延びてきた」というものだつた。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つて割れました」「一か月間ずっと洗濯しない服を着続けました」「友達の家に遊びに行き、「飯を食べさせてもらい、飢えをしきました」「母はずつと寝ているか、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。

「スタイル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。つまり、サポートの重要性だつた。育児負担を軽減するサービス・支援体制を整える」との重要さを教えてもらつてじぶんができた。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」についてだつた。

後半は、グループになつての話し合いだつた。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、もし自分が子供がいたら自分も虐待してしまつのではないか」と思いました。

それが怖くて、子供を持つこと」と回答がとても怖いです。」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べばいいのよ。子供欲しいんでよ、だつたら大丈夫よ。」と隣にいた人に助言してもうつたり、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**

この一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ブンインチの前で談笑したり、懇親会で仲良くなつた人とフエイスブックで友達になつた。繋がりが増え広がり、来年も是非参加したいと思う。

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つた。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げたいと思つた。

# 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・スタッフ一二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っています。基調講演では元こらーる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」についての話をして頂きました。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「ピアソ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%になってしまっている事、希望が持てない社会になつていると話されました。

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、

すなろ家族の会からは家族・スタッフ一二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っています。基調講演では元こらーる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」についての話をして頂きました。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「ピアソ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？』の問い合わせに、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%になつてしまっている事、希望が持てない社会になつていると話されました。

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、

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、短期間に圧切って努力してみてはどうだろうか？と言われ、意識してみようと思いました。

一日目の分科会は、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ーを販売するとかいろいろな事を丁寧に根気強くだそうです。

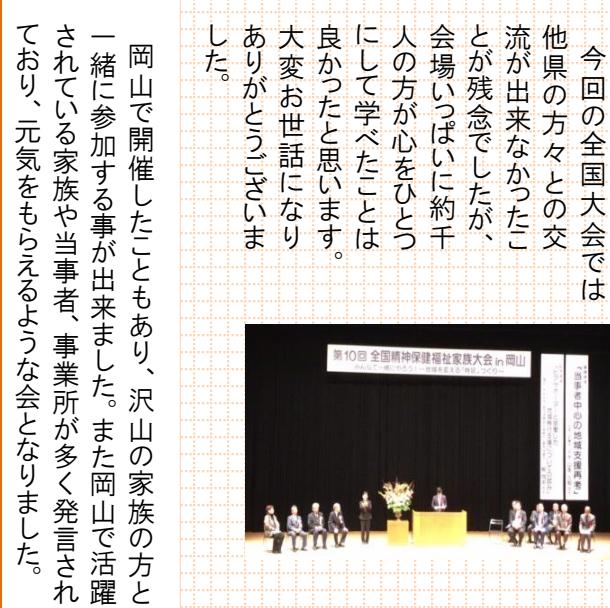
また、私も活動している市家連の会長、原晴美さんの発表もあり、心に響きました。いつも一緒に活動していくも知らなかつた事もたくさんあり、努力されてきたこと、今現在も頑張つておられる」と感動しました。

## 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自由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ご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  
います★  
086-201-1720

(ぱる・おかやままで)



- 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

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



## 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  
ろ一階テラスで、一度  
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

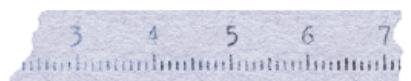


↑亀本さん自画像

まず、僕は僕の絵を死後に残した  
いという、望があります。それに  
は、生きている間に実績を積まねば  
なりません、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  
いと思います。

↑亀本さんからメッセージ

## ひきこもり支援従事者研修会



一〇月一七日（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 もひと）先生をお招きして、「CRAFT」に基づくひきこもりの家族支援」と題してパネル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。どうに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すと、家族は「そつとしておく」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されました。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」を例え、アクセルに、「恐怖」を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「ノミコニティ強化と家族訓練」のことです。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になります。

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）と言われています。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

いと思います。

さて、CRAFTとは「ノミコニティ強化と家族訓練」のことです。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になります。

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）と言わ



## ぶどう狩りに行きました♪



小森さん、今年もたくさんの人数を受け入れて下さり、ありがとうございました。

オーロラブリックという大粒の甘いぶどうを二つもいただき、さらにさらには、シャインマスカット、マニキュー、アーフィンガー、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ました！みんなでつくりたおにぎりと、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。

一〇月五日（木）にありまする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との農園に遊びに行かせて頂きました。

今回は、総勢一九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。

一〇月五日（木）にありまする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との農園に遊びに行かせて頂きました。



癒し場は、参加者一人一人から『話したい事』を教えて頂き、それを他の参加者に「メントして頂く座談会（グループトーク）です。バスや保留、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、話の内容からの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『イントロドリ』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
- ・昨日の自分より自分が向上すれば良いとの考え方
- ・独りぼっちで話し相手がない時、どう対処していくですか？
- ・自分の悪いことだわり、理不尽なマイルールって？

### 一〇月（参加者八人）

- ・自分は〇〇のシチュエーションでパニックになってしまった（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）
- ・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？

### 一一月（参加者五人）

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



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、仮に答えが出なかつたり見通しが立たなかつたとしても、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つて、皆さんの御参加を心から御待ちしております。

ちなみに参加者の声で一番多いのは「思っていた以上に、意外に自分に似た似たような経験が有る人がいる事を見つかりました！」です。

## 八月～一ヶ月 「癒し場」 報告♪

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』

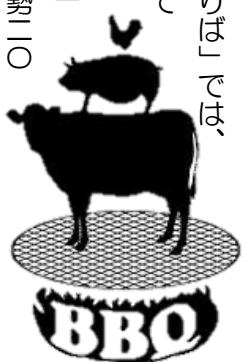
を行いました。総勢一〇

名の参加があり、非常に盛り上りました。

夏といえば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、当日はみじな快晴。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つたのではないかと思います。



## たまりば BBQ



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B

BQ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

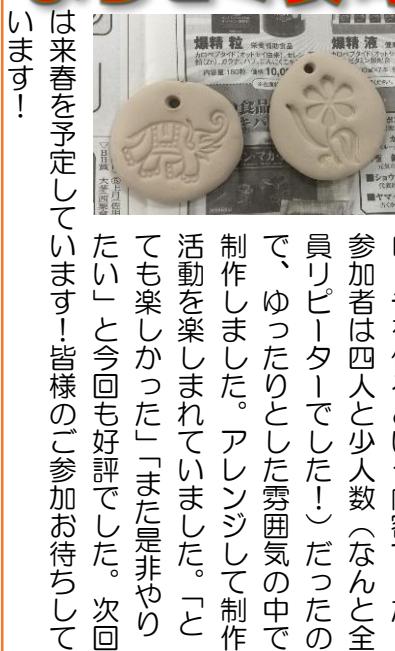
ております。

仕事のリフレッシュに是非、立ち寄つてみてください。

ておられます。

9

## まちゼミ表町に参加！



店舗が少人数制のゼミを開催してお客様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、地域の方と一緒に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。あすなろ福祉会からは「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聞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

【対象者】 きびの会では様々な居場所を開所しています  
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

【ホームページ】 <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



あすなろ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様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、地域の方と一緒に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。あすなろ福祉会からは「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。

寒い季節になつてきました。食べ物がおいしい季節ですね。今回は焼き菓子МОМОの商品紹介をします。

まずはバリエーション豊かな定番クッキー。味はプレーン、抹茶、紅茶等々。可愛いラッピングでギフトにも喜ばれています☆皆さんもお気に入りを見つけてみては？

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。あつ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ニネにも出店しています☆

秋冬も是非МОМОに立ち寄ってみてくださいね！



## 焼き菓子 Momo



Momo

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。あつたかい飲み物と一緒に味わってみてくださいね。



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。あつたかい飲み物と一緒に味わってみてくださいね。

## 投稿・募集 コーナー



「統失デビュー11周年」vol.14 ふじ一歩

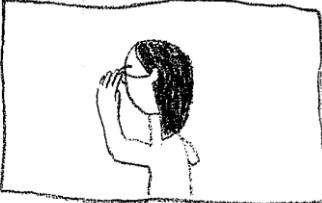
めがねを買った



変哲のないこ  
と  
だけど



私にとって



大冒険だった



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、いろんな考え方を持つている。中には自分とは正反対の考え方を持った人もいる。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あるからだ。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、自分を客観することなのだと思う。

この考えは、今の年齢になつた筆者には痛いほどわかる。子供の時にもつと勉強していくれば、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つていて当然なんだ、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つて、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「自分と異なつた考え方を持つ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。

## 古楽日和 こがくひより

藤井 健喜

■発行：社会福祉法人あすなろ福祉会 ■〒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](mailto:pal-oka@mx35.tiki.ne.jp) ■ホームページ：<http://asunaro-fuku.jp/>

いつもぱる通信を愛読いただきありがとうございます。29年度より、ぱる通信は春号(4月)・夏号(8月)・秋号(11月)・冬号(2月)発行となります。今後ともよろしくお願いします。

# ぱる つ こ広場



↑『ENDLESS HISTORY  
～秋の訪れ～』 英聖作



←『不二山への想い』  
英聖作

