

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～る

～ヒアのちから・アウトリーチ・伊勢エビ 実はそれせんぶ三重なんす～

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

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。

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ができるようになると、自分自身の考え方に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られないだ

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ができるようになると、自分自身の考え方に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られないだ

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ふと何も起こらない。何もする気になれない、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ろてくる。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。できる事から少しづつ、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。



本来持っている力を發揮するには ほどほどのストレスが必要

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

ろうか？冷静に、現実に目を向けると、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）に気付き、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ることを現実的に分析し、早めに対処していくことで、問題が大きくなりずに済む。対処の方としては、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）、問題に対する（問題解決技法・相談）などがある。

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方が身についていると、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。

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!』

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

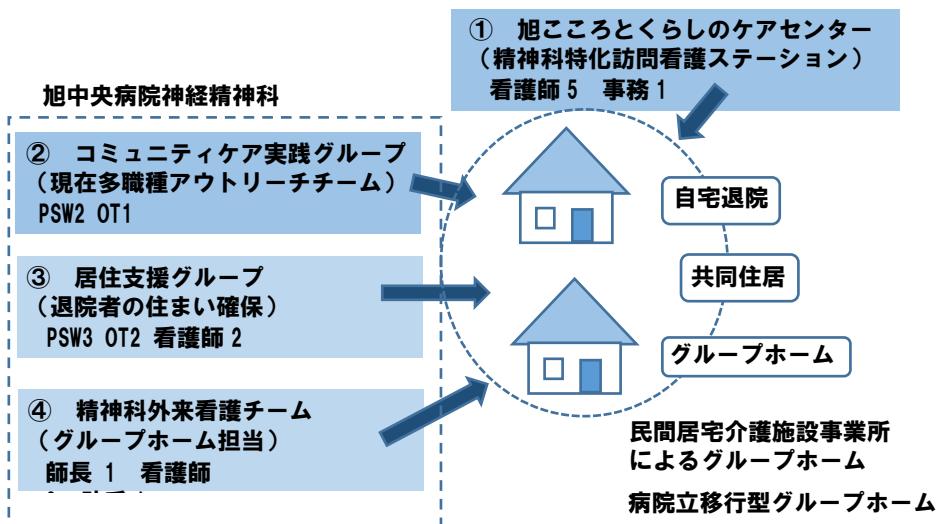
様々なサービスが生活の中で
選択できるように

「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求めようとしない人、③求めて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出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ことが求められる。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ふ、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行ふ為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



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つくり。

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。周囲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はなく、私たち家族が発信していくかなければならぬ時代である。

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。

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!』

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多いとの統計がある。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グ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。



参加者の感想

「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 자체が少數化、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ましたので、その存在意義を改めて実感しました。家族会につながつてこの会場に来られている方はとても環境に恵まれていて、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)



記念講演でアウトリーチの話を聞き、自分で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、他の人の意見も聞く、心の支えになるのではないかと思え、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、「家族それぞれの生活・考え方の違いがあるので、相手をしばらず、しばら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っ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。(あすなろ家族会 木曾)

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せて、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った。第二分科会では、「鉄道料金「鉄道料金割引請願署名」活動や「医療費無料化」の活動発表があり、元気が出ました。さらに、家族による家族学習会をやっている大阪の家族会や病院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、岡山でも活かさせていただと思いました。

来年のみんなねっ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、元気になれた大会でした。

(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

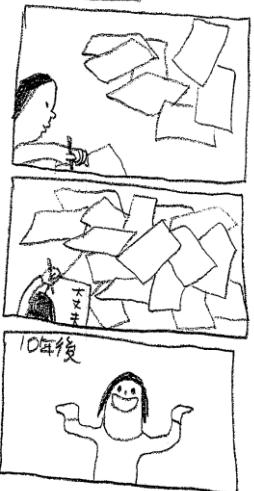
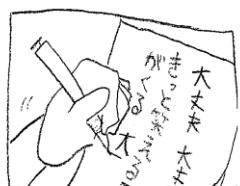
『天使のはしご(降臨)』→
↓『天使の降臨』

英聖 作



「統失デビュー11周年」vol.12 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

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)



ぱるつこ広場

ぱるつ こ広場

「愛用の万年筆」

宮浦藍璃

古樂日和
こがくひより

藤井 健喜

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」というべん
ノ富のナガサワ文具センターといふところの
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
先に風見鶲の刻印が施してある。何故私は
の風見鶲の刻印の施してある万年筆を選ん
だのか——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
障害まつしぐら、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、
真っ直ぐ、風に立ち向かう風見鶲のよう、
人生に対して真摯に、誠実に生きていた
い。そう思しながらのペンを選んだ。
十年にして壊れた。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いと思つ。

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EJU
離脱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。さりにそんな大手企業が仮に
業績が悪化して経営が行き詰ったとした
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
んなまま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
つてしまふ。

ソフトボール 交流戦開催!

アスナローズ「勝一敗！」

一一月一日に行われた「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。



第一試合は「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。ホームランを一本打ち、ハーフ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あります。アスナローズの勝利を願つて、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♪



体育祭に 行きましたよ！

一〇月三〇日（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！

ー！

このイベントを企画してい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たり、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り、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つたのではないでしょうか？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いきましょう♪

平成二八年一〇月一六日（日）第四回岡山市障害者体育祭が行われました。昨年までは、二回市スポーツ広場にて行われてきましたが、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」

や

「アベックパン食い競争」「綱引き」

や

「玉投げ」「ハーフ

や

「足首風船わり」

や

「アベックパン食い競争」

や

「玉投げ」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

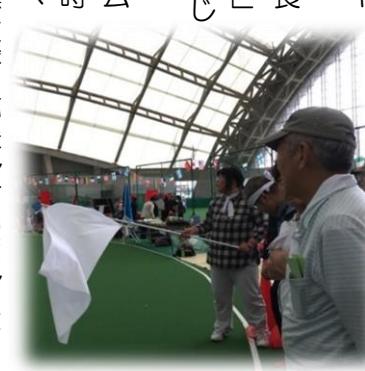
向けて、白の大旗を振り応援し合いました★

「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ひことが出来ました。



「ハーフ」では、今年も大きな円になりました。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せました。



防災準備してますか?



一〇月一二日(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!」との迫真の演技から始まり、事業所内のすべての人全員に避難できるように声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ワ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が、死角も多いので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!その後は消防器体験も行いました。

さて、あすなろの一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!怪我をしてはいけないので、後日スタッフが使い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ね。



お菓子サークル かぼちゃのパウンドケーキ



ぱ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』を作ることになります。みんなで手作りのモンブランを作りましょう。一月はクリスマスも兼ねてケーキ風なお菓子をお願

いしじうと思います。お楽しみに♪
出来上りました。

出来上りました。

『大切にしている何か』で出した意見としては、「安心して発言出来る場(病気の事をあえて隠さなくて良い場)」「趣味(スポーツなど)」「健康新聞で読む事(趣味など)」「自分らしく生きれる環境」「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)」「アサポート活動が出来る事など、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想いでした。

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すように。

一〇月の「癒し場」開催しました!

一〇月一七日(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?ありますか?ありませんか?』『今の

生活の中で、大にしている事、モノ、人、価値観など教えて下さい』の三つでした。



次回は11月24日に開催します!

13:00～ジョブサポ1階
多くの御参加を心からお待ちしています。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。



INFORMATION

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(あすなろ 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 (あすなろ 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
- 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お願ひします。

※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。

