

Dec. 2013

No. 194

地域精神保健福祉コミュニティ誌

# ぱる通信

# 12



特集:『私たちの恋愛と結婚事情』  
～恋愛も結婚もごく自然なことです～



平成25年もも太郎杯ソフトボール大会 アスナローズ第3位 15th. Nov



障がいがあるということだけで、恋愛や結婚ができないということはもちろんありません。障がいがあってもなくても、恋愛や結婚は自然なことです。しかし、病気があることを相手に話をしたらどう思われるか？相手の家族の反応はどうだろうか？調子を崩すのではないだろうか？育児は大丈夫だろうか？など不安を抱えている方は多いと思います。

今月号では、精神障がいがあり、結婚されている4名の方に、結婚について感じている事について伺いました。



## 特集：『私たちの恋愛と結婚事情』

～恋愛も結婚もごく自然なことです～



長続きさせるコツはガマン？

「クックとピーチヨ」

三十代女性の、「クックとピーチヨ」さん。病名は統合失調症の診断を受けておられます。ご主人は健康者の方です。

Q. 結婚に至る交際期間は？

A. 交際一年で結婚して、四年半が経ちます。

Q. 知り合ったきっかけは？

A. 職場の同僚です。

Q. 結婚前に何か不安なことはありましたか？

A. 婿養子に来てもらい、実家で親と同居することになっていたので、自分の両親（特に父）と仲良く暮らせるか心配でした。

Q. 結婚相手に自分の病気のことにについてどのように話しましたか？

A. 初めてのデートの時に、入院の経験があること、薬を飲んでいて恥とを話しました。過去に起こした恥ずかしい事件の話もしました。お互いの事をほとんど知らない状態で付き合い始めました。最初は病

Q. 家族や周りの反応は？

A. 父は最初、私が病気なので上手くいかないと言って反対しました。母と相手のご両親は応援してくれました。私自身、相手が病気でない為、相手のご両親の反対はあるかもしれないと覚悟したので、結婚を許してくれて本当にうれしかったです。最初は反対していた父も、今では温かく見守ってくれています。

Q. 結婚後、病状が崩れることはありましたか？

A. 仕事を続けて、家事も毎日続けていくのがなんだか面倒臭く感じ、仕事を休んだ時がありました。主人とは当然喧嘩になりました。また元の様に仕事に行きはじめて、仲直りしたり・・・を繰り返して、現在に至っています。特に病状に影響は出ていません。

Q. 結婚生活を長続きさせるコツは？

A. 病気になるたばかりの十代の頃、「これで結婚もダメになったのかなあ」と思い、みじめな気持ちでした。そんな時、アルバイト先で、一人の女の子と友達になりました。とても優しい人で、私に障がいがあっても気にせず、一緒に色んな

所に遊びに行ったりしました。その友達が結婚した時、心から嬉しいと思いました。そして幸せそうな二人を見て、「いつか自分もこの二人のようになりたい」と思いました。私が独身の頃、結婚生活を長続きさせるコツを聞いたら友人は、「ガマンじゃ!」と言っていました。「料理を毎日作るのって大変じゃない?」と聞いたら「好きな人の為だったら料理を作る事だつて楽しくなる」と言っていて、その時は「へえ!」と思っていました。今では、自分の作った料理を主人が毎日残さず食べてくれる事に幸せを感じています。細々としたこと(猫背になっていくから始まって、掃除、洗濯、炊事がきちんとしてきていない、など...)ををよく注意され、気が滅入る事も多いですが、「何とか主人の辛抱で持っています(主人談)」。結婚五年目で、長続きさせるコツはまだ分かりませんが、この人と一生添い遂げたいという気持ちは変わっていません。



## 主人の仕事の安定が生活の自信に

### 「アップル」

三十代女性の「アップル」さん。  
統合失調症の診断を受けておられます。  
ご主人も同じ病気を抱えています。

Q. 結婚に至る交際期間は?  
A. 一年半で、結婚して三年になりました。

Q. 家族や周りの反応は?  
A. 周りは応援してくれました。

Q. 結婚後、病状が崩れることがありましたか?  
A. ありません。

Q. 結婚生活を長続きさせるコツは?  
A. お互い病気がある場合、私(嫁)側が主に心を落ち着かせる環境を特に整える必要性を感じました。私の場合、主婦になりました。仕事は生活を安定させるため必要だったことも気付きました。主人の

仕事は順調だったのは、結婚への自信になりました。自分が色々してらうというよりは、二人で相談してこうしていきたいとか、自分があることでプラスになれるよう、お互い努力してきて今があります。長続きするように特に努力していませんが、旅行にはよく出掛けます。

## お互いの歩み寄りが大切

### 「F・k」

三十代女性「F・k」さん。うつ病の診断を受けておられ、ご主人は健常者の方です。

Q. 結婚にいたるまでの交際期間は?  
A. 半年で結婚して、二年一カ月経ちました。

Q. 結婚前に何か不安なことはありましたか?  
A. ありません。

Q. 心療内科に通院していることや、障害者手帳を持つていることへの偏見はないだろうか? 病気に對して理解してもらえないだろうかという心配はありません。

Q. 結婚相手に自分の病気のことにいついてどのように話しましたか?

A. 二回目に会った時に話をしました。

ただ私が伝えるより前に彼の方が、自分の母親が事故の後遺症があり、一人で家事など出来ないという事情を話してくれたので、私も話やすかったです。(事故のこともこの時初めて聞きました)

A. Q. 家族や周りの反応は?

私の両親も彼の両親も賛成してくれました。彼のお母さんも病気を持ってたらしやるので、偏見がなかったのだと思います。私の両親は、結婚後体調を崩さないか心配していました。

A. Q. 結婚後、病状が崩れることがありましたか?

結婚式の準備が想像よりハードで、体調を崩して十日程実家に帰って休んでしまいました。夫には心配掛けてしまいました。やはり何か新しい事をするというのはストレスが多く、結婚生活一年目くらいまで、よく疲れを出して寝込む日がありました。やっと最近、慣れてきたと思います。

A. Q. 結婚について感じている事、長続きさせるコツは?

相手の理解があっても、体調管理は本当に自分の責任だなと感じました。やはり私が体調が良くないと夫も気を遣うので悪いなと思

います。また、病気があなしに関わらず、お互いに歩み寄りが必要だと思いました。他人同士だった二人が一緒に暮らすので、冷暖房の使い方から、お金の使い方まで全て違うので、小さい喧嘩はたくさんありました。自分の体調や気分を把握し、心になるべく平穏な状態に置く事が一番大事だと思います。自分が安定していれば、それほど喧嘩にもならないので、無理に元気になるとうとするのではなく、体調不良ならその自分をOKとして、「疲れたから部屋でゆっくりするね」と一言掛けて休むとか、疲れてイライラするのではなく、そういう状態を認めて、相手に穏やかに伝えることが良い方法かなと思います。私もまだ結婚して二年しか経っていません。長続きするよう。これからも模索していこうと思います。

## 夫婦の契りを大切に

「匿名」



五十代男性で、結婚歴二十四年です。うつ病の診断を受けておられ、奥さんも同じ精神障がいのある方です。

A. Q. 結婚相手に自分の病気のことをどのように話しましたか?

結婚前より学校の教員をしていました。退職後経済不安定となり、うつ病と診断を受け、妻にも伝えました。同時に、急速に中度の難聴にかかり、補聴器をつけないと聴こえなくなりました。

A. Q. 結婚について感じていることは?

私は、結婚生活を続けていくことは大切だと思っています。しかし現在は、夫婦の契りを大切にしていく人が少ないように思えます。長い人生、病気や障がいを抱えることがあると思います。現に私たち夫婦が、病気や障がいを持ち、特に聴力の衰えはとても不安です。そのためにも多くの勉強をして、障がい者の老後を安心して暮らせる施設を作りたいと思っています。

今回ご協力頂いた皆さんから、体調管理をしながら、夫婦で力を合わせて、困難を乗り越えていこうという思いを感じることができました。結婚生活が上手いくかどうかは、病気や障がいの有無とは関係無く、他人だった二人が現実生活と向き合いながら、共に歩んでいく覚悟が必要なのですね。ご協力頂いた皆さんありがとうございました。





十一月二日  
(土)秋の古備路をゆつくりサイクリングしました。参加者は九名、吉備津の力フェキなこ↓吉備津神社↓吉備津彦神社をめぐりました。ほっこり癒される旅となりました。



## 秋のサイクリング

今月三十日(土)児島障害者支援センターから十六名の方がぱる・おかやまに交流にいられました。はばたきソングとハモネブ風に歌を披露してくださいました。また、グループに分かれて卓球や折り紙、つどいで親睦を深めました。『はばたき』のみなさんありがとうございました、またお会いしましょう。

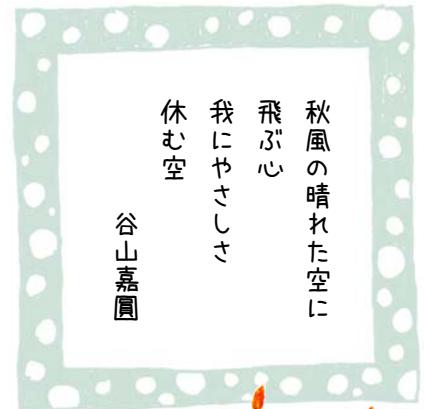
## 児島支援センターはばたきと交流しました

### <今月の電話相談日>

	月	火	水	木	金	土
AM	2	3	4	5	6	7
PM	×	×	×	×	×	×
AM	9	10	11	12	13	14
PM	×	×	×	×	×	×
AM	16	17	18	19	20	21
PM	×	×	×	×	×	×
AM	23	24	25	26	27	28
PM	×	×	×	×	×	×
AM	30	31	相談電話 086-270-3325			
PM	×	×				

十二月十一日(水)・十六日(月)・二十四日(火)、井笠地域の笠岡市市民活動支援センターで開講されます。井笠地域のみなさんにお会いするのを楽しみにしています。

## 岡山主催ピアサポーター養成講座がはじまります



## ぱるっこ広場

秋風の晴れた空に  
飛ぶ心  
我にやさしさ  
休む空  
谷山嘉園

## 古楽日和 こがくぶら

『精神科は今日も、やりたい放題』(内海聡・著)という本を読んだ。

製薬会社が自社の薬を売りたいがために、精神科医と結託して、いろいろな精神病患者に広め、多くのひとを病院に呼び込み、そして多くの患者に多量の薬を飲み続け、薬漬けにしている。とまあ、いつてしまえばそういった内容の本である。またこういった精神薬を飲み続けていると、薬物依存症になったり、最悪の場合死んでしまうこともあるという。

筆者もかれこれ八年くらい前になるかと思うが、その当時はかなりの数の薬を飲んでいて、しかも飲んでいても関わらず、一日中体がだるくて何をやる気力も失せていた。そしてそうした状況があまりにも長く続くため、診察の時に担当の医師にこのことを話すと、それは薬が効き過ぎていっているのかも知れない。といって即薬の数を減らしてくれた。これが功を奏したのか、その後体のだるさは消えた。こうした経験から、薬を多く飲むのはよくないなと感じていたが、この本で、薬物依存症のことが書かれているのを見ると、ちょっと怖い気もする。

製薬会社といえども私企業なので、利益をあげなくてはならない。それは理解できるのだが、だからといって、医療の現場で患者の調子を悪化させることになっては困る。企業として社会的責任を果たして欲しいと切に願う。

藤井 健喜

## 【研修報告】

### 発達障害のある児童の思春期

—家族みんなでもちつもたれつ—

NPO法人えいそんくらぶ

臨床心理士 高山恵子氏

十一月十七日（土）岡山ふれあいセンターで行われた「発達障害のある児童の思春期」家族みんなでもちつもたれつ」の講演会に行ってきました。発達障がいについては、近頃様々な講演会や書籍もあり、テレビなどで取り上げられることも多くなってきたので、皆さん耳にしたことはあると思います。でも、一口に発達障がいと言っても、「自閉症」「アスペルガー症候群」「学習障害（LD）」「注意欠陥多動性障害（ADHD）」等、障がい名は多岐に渡り、また「自閉症スペクトラム」と呼ばれるようにそれぞれの障がいは連続体として捉えられ、区別がつきにくく、また重複することも多く見られます。今回の講演会では、特に「注意欠陥多動性障害（ADHD）」の特性を取り上げながら、思春期のデリケートな時代をどのように周りの家族や支援者が関わりを持つていけばよいかを学ばせていただきました。

まず、次の文字を見て、字を声に出して読んでみてください。

赤  
青  
黄  
緑

では、次の文字を見て、字を声に出して読んでみてください。

赤  
青  
黄  
緑

どうでしょうか？少し混乱したのではないのでしょうか？定型発達の人とは、こういった色と文字の不一致による違和感を修正しようとする機能が働きますが、発達障がいの人の中には修正が困難な人もいます。（全ての発達障がいの人がそうとは限りません。）そうした記憶している情報と、新規の情報が食い違ったときや、未知の情報に遭遇したときに混乱し、「うっかり」体験ができてしまうわけです。そういった「うっかり」が度重なるとうわから「なんでできないんだ！」と怒られたり、「またか…」と失望されたりして、当事者はどんどん自信をなくしていきます。また、当事者本人だけではなくその家族（特に母親）も大きなストレスを抱えていくことになります。では、どうすれば本人も家族や支援者も安定して過ごすことができるのでしょうか？

## 特性の理解

まず、その人自身をよく知る。これは障がいの有無に関わらず、良好な対人関係を結ぶためには不可欠です。発達障がいの場合で言えば、「聞こえてない」のではなく、「一つのことに集中しすぎて「聞こえない」」「わからない」のではなく、「見通しが持てなくて動けない」。「わざと」ではなく「パタ

ン化された行動や想像力の欠如が招く誤解」。「わがまま」ではなく、「感覚過敏による嗜好の偏り」等、まずは、本人も周りの支援者もきちんと知ることが大切です。

## ストレスマネジメント

### 一、自責の軽減

【肯定的でポジティブなセルフトーク】

(例)

「できるわけがない」

「やってみないとわからない」

「またやってしまった」

「また次がある!」

### 二、不安解消

【何が不安なのかを知り、解消する為に

何が必要かを考える。】

「不安」を「想定内」にすること。

### 三、怒りの減少

【自分にあったアンガーマネジメント】

(例)

○深呼吸：四秒吸って六秒吐く

↓数回繰り返すと脳内がすっきりする。

○六秒ルール：ゆっくり六数える。外国語で数える

等、複雑にするのも効果的。

○アンガールグ：怒りの記録、日記をつける。

↓自分の怒りの傾向を把握する。

### 四、評価しないで傾聴する

自分と違う意見があることに

気付くことが大切。

### 五、効果的な言葉かけ

思春期は家族に褒められても喜ばない。

家族以外の人に褒められる体験があれば達成

感を得られる。(社会的報酬)

どうでしょうか?ここまで述べた事は、どれも今

までも何度となく耳にしてきた支援の基本ではないでしょうか?それでも毎日の生活の中で一つ一つ

を心がけるといえるのは難しいものです。私自身も

「ついつつ」大きな声で指示的な言葉をかけて

しまった、とか、「ついつつ」曖昧な言葉でごま

かしてしまっただけということがあります。特に思

春期のデリケートな時期には、その些細な「つつか

り」で大きく心が揺さぶられることもあるでしょう。今回の講演で、誰にでもある「つつか」について寛容でいられる心の余裕と、「つつか」を少なくするための環境づくり、そして「つつか」してしまつた後のストレスマネジメント、この3つが安定した生活を送るためには大切なのだということを再確認しました。最後に講師の高山氏の言葉をご紹介します。

「違う」とは「同じじゃない」だけ。同じか同じでないかだけで優劣をつけないこと。そこから信頼関係は築かれる。

※「NPO法人えじそんくらぶ」のホームページ <http://www.e-club.jp> から、AD/HDについての冊子が無料でダウンロードできます。興味のある方はぜひ読んでみてください。





# INFORMATION

## 12月の予定

1	日	
2	月	健康講座 13:00～
3	火	パソコン講座 10:00～ 陶芸 13:00～ クローバーミーティング 13:30～
4	水	座談会 13:30～
5	木	WRAP(元気回復行動プラン)10:00～
6	金	ソフトボール練習 13:00～
7	土	
8	日	
9	月	健康講座 13:00～
10	火	パソコン講座 10:00～ 陶芸 13:00～ ぱるったいむ 13:30～
11	水	岡山県ピアサポーター養成講座①② SST 13:00～
12	木	仕事 WRAP10:00～ 女子会 14:00～
13	金	図書館サークル 10:00～ ソフトボール練習 13:00～ クローバーしゃべり場 13:30～
14	土	
15	日	
16	月	岡山県ピアサポーター養成講座③④ 健康講座 13:00～
17	火	パソコン講座 10:00～ 陶芸 13:00～ つどい 13:30～
18	水	あすなる福祉会忘年会のため閉所
19	木	
20	金	岡精連クリスマス会
21	土	お抹茶教室 14:00～
22	日	カラオケサークル 10:00 グレートパンプキン
23	月	天皇誕生日
24	火	岡山県ピアサポーター養成講座⑤⑥ パソコン講座 10:00～ 陶芸 13:00～
25	水	SST 13:00～ クローバーミーティング 13:30～
26	木	大掃除
27	金	ぱる忘年会 あすなる・momo 仕事納め
28	土	ぱる仕事納め
29	日	年末・年始休業の為、閉所
30	月	
31	火	
1	水	元旦
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	仕事初め、初詣

### 毎週木曜日 手作りお弁当を配達してくれます MOMO 弁当の日

ぱるスペース MOMO のお野菜たっぷりお弁当やお菓子が定期的に届きます。特製とりめしもありますよ(^u^) 焼き菓子の販売もしています。

**注文方法** 前日までに代金を添えてお申し込みください

**代 金** 350 円

### 12(木) おしゃべり大好き女子集まれ！ 女子会♪

毎月1回、楽しい雰囲気の中テーマを決めて、おしゃべりしています～

**時 間** 14:00～

**場 所** ぱる・おかやま

3日・10日・17日・24日

### パソコン講座

個別で進める講座です。初心者でも丁寧に進めていくので安心です。基本火曜日にしています。

**時 間** 10:00～

**場 所** Job Support Center ASUNARO

**参加費** 無料

6日・13日

### ソフトボール

寒さが厳しくなり、日も短くなりましたので、練習時間に変更になっています。寒い時こそ体を動かそう！

**時 間** 13:00～

**場 所** 百閒川河川敷

### 締め切り迫る！！

### あすなる福祉会京都1泊忘年会

あすなる福祉会の1泊忘年会が復活しました。1年の労をねぎらい、1年の垢を落としに行きませんか？締め切りが12月6日(金)となっています。まだ、間に合います。詳しくはお問い合わせください。

**会 費** 13,000 円

**場 所** 琵琶湖温泉と須磨、京都

■発行：社会福祉法人あすなる福祉会

■〒703-8256 岡山市中区浜475-5

■編集：地域活動支援センターぱる・おかやま

■TEL:086-270-3322 ■FAX:086-273-9692

■E-Mail: pal-oka@mx35.tiki.ne.jp

