

Dec. 2013

No. 194

12



ぱる通信

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?

「クツクとピーチヨ」

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

結婚に至る交際期間は？
交際一年で結婚して、四年半が経
ちます。

Q 知り合つたきつかけは？
A 職場の同僚です。
Q 結婚前に何か不安なことはありますか？
A 威儀子こ来てもらひ、実家で覗く

娘養子に見てもらい実家で新郎と同居することになっていたので、

A . Q .
自分の両親（特に父）と仲良く暮らせるか心配でした。
結婚相手に自分の病気のことについてどのように話しましたか？
初めてのデートの時に、入院の経

験があること、薬を飲んでいることを話ました。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

結婚生活を長続きさせるコツは？
病気になつたばかりの十代の頃、「これで結婚もダメになつたのかなあ」と思い、みじめな気持でした。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、私に障がいがあつても気にせず、一緒に色んな

結婚後、病状が崩れることはありましたか？

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ったり、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でていません。

A Q.
家族や周りの反応は?
父は最初、私が病気なので上手く
氣以外の話もたくさんして、少しつつ病気の事も伝えていきました

所に遊びに行つたりしました。その友達が結婚した時、心から嬉しかった。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り友人は、「ガマンじや！」と言つていました。「料理を毎日作るのって大変じゃない?」と聞いたら「好きな人の為だつたら料理を作る事だつて楽しくなる」と言つていて、その時は「へえ!」と思つていました。今では、自分の作つ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(猫背になつて)いるから始まって、掃除、洗濯、炊事がきちんとできていな、など……。多くをよく注意され、気が滅入る事も多いですが、「何とか主人の辛抱で年目で、長続きさせるコツはまだ分かりませんが、主人談」。結婚五年目で、長続きさせるコツはまだ多いです。しかし主人の辛抱でいい遂げたいという気持ちはありません。



A Q

A Q A Q

A Q

結婚に至る交際期間は？

家族や周りの反応は？

姉妹の病状が崩れることがあります
ましたか？

悪い方向に行つたこともあります。支え合
が、良い影響もあります。

結婚生活を長続きさせるコツは？
お互いの病気がある場合、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。仕事を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

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「アツブル」さん。統合失調症の診断を受けておられます。

仕事が順調だったのは、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、自分がいることでプラスになれるよう、お互ひ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くませんが、旅行にはよく出掛けます。

お互いの歩み寄りが大切

Fik

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。

A. Q. 結婚にいたるまでの交際期間は？
半年で結婚して、二年一ヶ月経ち

Q. 結婚前に何か不安なことはありますか？

A. 心療内科に通院していることや、障害者手帳を持つていてことへの偏見はないだろうか？病気に対し

Q. 結婚相手に自分の病気のことについてどのように話しましたか？

特集:『私たちの恋愛と結婚事情』

A・
Q・
結婚について感じている事、長続
きさせるコツは？

相手の理解があつても、体調管理
は本当に自分の責任だなあと感じ
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

A・ 結婚式の準備が想像よりハードで
Q・ 結婚後、病状が崩れることがありま
したか？
は、結婚後体調を崩さないか心配していま
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たので、私も話やすかつたです。(事故のこととこの時初めて聞きました)

A. 一回目に会つた時に話をしました。

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。

夫婦の契りを大切に

「匿名」



いります。また、病気があるなしに
関わらず、お互に歩み寄りが必要だと思いました。他人同士だつ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、心をなるべく平穩な状態に置く事が一番大事だと思っています。自分が安定していれば、それほど喧嘩にもならないのです：〇無理に元気になろうとするのではなく、体調不良ならその自分を〇Kとして「疲れたから部屋でゆつくりするね」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、相手を穩やかに伝えることが良い方法です。二年しか経つて、私はまだ結婚しないままです。これからも模索していきましょう。

A Q

A. 結婚前より学校の教員をしていました
Q. 結婚相手に自分の病気のことをどのように話ましたか？

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。結婚生活が上手くいくかどうかは、病気や障がいの有無とはは関係無く、他人だつ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ようですね。ご協力頂いた皆さんありがとうございました。

私は、結婚生活を続けていくことは大丈夫だと思います。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なります。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、そのためにも多くの施設を作りたいと思っています。

児島支援センターはばたきさんと交流しました！

十一月二日
(土)秋の吉備路
をゆっくりサイ
クリングしまし
た。参加者は九
名、吉備津の力
フェきなこ→吉
備津神社→吉備
津彦神社をめぐ
りました。ほつ
こり癒される旅
となりました。



<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	×	×				

秋のサイクリング

十一月二日

(土)秋の吉備路
をゆっくりサイ
クリングしまし
た。参加者は九
名、吉備津の力
フェきなこ→吉
備津神社→吉備
津彦神社をめぐ
りました。ほつ
こり癒される旅
となりました。



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

まに交流に来られまし

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

ういわいおした、またお

会こしましょいへ、

十一月十一日(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♪

岡山県ピアソーター養成講座がはじまります



ぱるっこ広場

古楽日和こがくひより

『精神科は今日も、やりたい放題』(内海

聰・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、いろいろな精神病を世

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、薬物依存症になつた

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、しかも飲んでいるにも関わらず、一日

中体がだるくて何をする気力も失せていた。

そのため、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るのかかも知れ

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

はよくないなど感じていたが、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つては困る。企業と

して社会的責任を果たして欲しいと切に願

う。

【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ー」

NPO法人えじそんくらぶ

臨床心理士 高山恵子氏

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

特性の理解

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ー」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事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つても、「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、その人自身をよく知ること。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」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、「見通しが持てなくで動けない」。「わざと」ではなく「パタ

どうでしょうか？少し混乱したのではないでしょうか？定型発達の人は、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、発達障がいの中には修正が困難な人もいるのです。（全ての発達障がいの人がそうとは限りません。）こ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、「うつかり」体験ができるてしまうわけです。そういった「うつかり」が度重なると、周囲から「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？

研修報告 Training report

ー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】

「どうあるわけがない」



「やつてみないとわからない」

「またやつてしまつた」

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)

「また次があるー！」

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」と。

「どうでしようか?」ここまで述べた事は、どれも今まで何度も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うのは難しいものです。私自身も「ついうかり」大きな声で指示的な言葉をかけてしまつた、とか、「ついうかり」曖昧な言葉で「まかしてしまつた」ということはよくあります。特に思春期のデリケートな時期には、その些細な「うつか

三、怒りの減少

【自分にあつたアンガーマネジメント】

(例)

○深呼吸：四秒吸つて六秒吐く
→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。

○アンガーログ：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。

「違う」とは「同じじゃない」だけ。同じ同じでないかだけで優劣をつけない」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。

り」で大きく心が揺さぶられる)もあるでしょう。今回の講演で、誰にでもある「うつかり」について寛容でいられる心の余裕と、「うつかり」を少なくするために環境づくり、そして「うつかり」してしまっ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。

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～ ぱるっこたいむ 13:30～
11	水	岡山県ピアソーター養成講座①② SST 13:00～
12	木	仕事 WRAP 10:00～ 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	岡山県ピアソーター養成講座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	あすなろ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	岡山県ピアソーター養成講座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 あすなろ・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。基本火曜日で行っています。

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が、練習時間が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 百間川河川敷

締め切り迫る！！

あすなろ福祉会京都1泊忘年会

あすなろ福祉会の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ろ福祉会
- 〒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