

KSKQ

明石ともしび会ニュース

令和3年6月号

2021年6月5日発行



ホームページアドレス : <http://tomoshihi-kai.org>
 電話番号 : 078-912-4433

編集人 : NPO 法人明石ともしび会
 〒673-0871 明石市大蔵八幡町 7-11
 理事長 南部 和幸

作業所名
住所
電話/FAX
Eメール

コスモス共同作業所 〒673-0898
 明石市樽屋町 15-15 藤井ビル 3F
 078-911-8650/同
hello.cosmos@herb.ocn.ne.jp

ふれあい作業所 〒673-0023
 明石市西新町 1 丁目 6-12
 078-924-1699/同
fureai@room.ocn.ne.jp

さくら工房 〒673-0871
 明石市大蔵八幡町 7-11
 TEL 078-912-4433・FAX 078-912-4455
sakura_koubou6687@car.ocn.ne.jp

近畿地方が過去最も早い梅雨入りしましたが、
 皆様お健やかに過ごしてはいかがでしょうか。
 明石ともしび会ニュース令和3年6月号をお届けします。



明石ともしび会 (理事長 南部より)

コロナ禍で緊急事態宣言が延長されるようですが、
 兵家連主催のメンタルヘルスセミナーは下記の通り開催される予定です。
 一日も早くコロナ感染が下火になるのを祈ります。

令和3年9月	精神障害者の家族のための介入技法プログラム	中元康雄先生
令和3年10月	統合失調症の人の回復力を高める家族のコミュニケーション	高森信子先生
令和3年11月	家族のためのソーシャルスキルトレーニング	吉田悦規先生 SST
令和3年12月	最低賃金収入を目指す支援事業所からの報告	3 作業所から報告
令和4年1月	困難事例の紹介	基幹相談センター他
令和4年2月	ピアサポーターからの報告	相談事業所他
令和4年3月	当事者の権利擁護について	原昌平先生

明石ともしび会家族会 (会長 岩永より)

いつも明石ともしび会の家族会活動にご協力いただき有難うございます。
 5月の家族会例会はありませんでしたが、5月16日(日)に書面決議となった総会の資料送付準備を
 皆さんと一緒に行いました。「こころやすらぐひろば」を5月2日(日)と16日(日)にふれあい作業所
 にて開所し、新規参加の方が2名来所されました。コロナ禍で自粛しながらの活動ではありますが、
 皆様のご尽力のお陰で、家族会会員が昨年度より5名増え、ありがたく思っております。
 あすくの精神障害者の方の相談窓口には、5月10日(月)、24日(月)に参加しました。お忙しい中
 ご協力いただき、ありがとうございました。6月27日(日)の家族会の定例会では、今年度の活動内容
 を検討します。兵家連の精神保健研修会の開催もありますので、聞きたいお話などがあればどうぞ
 お伝えください。尚、家族会会費を納めて頂ける方は、6月6日(日)、20日(日)のこころやすらぐひ
 ろば開催時に持参して頂けると有難いです。よろしくお願ひします。(電話：090-1138-4777 岩永)

さくら工房 (所長 西より)

さくら工房の取り組みのひとつを紹介したいと思います。さくら工房では毎週金曜日の終わりの会と
 して、1週間の振り返りを行っています。メンバー、職員がその週頑張ったこと、出来なかったこと
 など、ひとりひとりが発表をします。作業を頑張って行ったことやもう少し頑張ればよかったことな
 どを思い思いに話してください。人前で話すことは勇気がいることですが、その人が頑張っ
 ている姿はすごいなあ、がんばれと思う瞬間でもあります。その中で気づきも生まれ、
 こうしてはどうかと意見も言ってください。職員にとっても自らを見直す
 良い機会ともなっています。継続は力なりとの言葉通り、この取り組みを継続し、
 よりよいものにしていきたいと思っています。

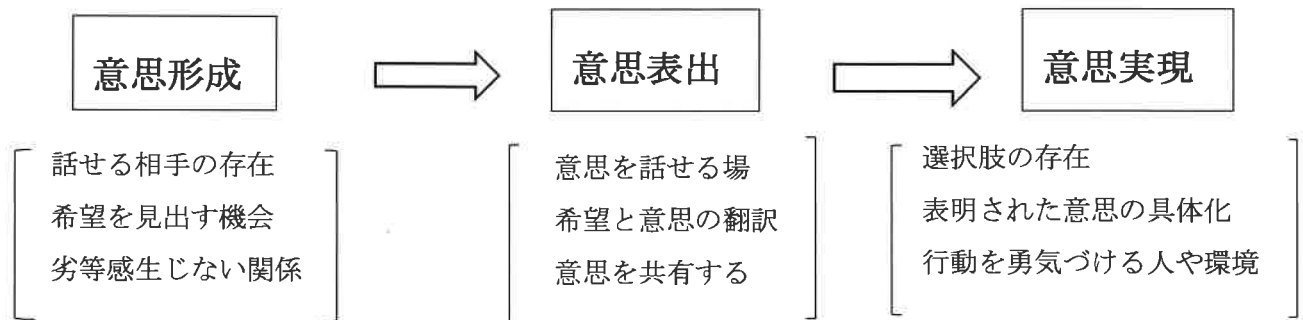


配布先：明石ともしび会会員、保健所、明石市障害福祉課、135E ネット、明石市関連医療機関、兵家連、他

【 ひきこもる人と家族への支援から見えてくること 】 (南部)

みんなねっと月刊誌5月号に「ひきこもる人と家族への支援から見えてくること (経験者が意思の表出を支える)」の記事がありましたので紹介します。

山形県の6か所の相談支援拠点でのひきこもりの対応方法は、相談員が何かを教えるというよりは相談者の方が安心して話ができる環境をつくることでした。というのは、ひきこもり状態にある方のご家族の多くは、なかなか安心できる場に繋がれなかった経験がある方が多いからだそうです。相談に来られても自分が打ち明け話をしても良いと思うくらい元気のある方ばかりではなく、逆にとっても困難な状況にあって助けを求めている方のほうが多いようです。ですので、訪問に来られた際には自分一人で解決しようとせずに誰かと繋がることを選んだことをねぎらい、選択を支持してその後の意思決定の過程を支えることが重要なのだそうです。ひきこもる人への支援で重要なことは、その人と家族や周囲の人がそれぞれ自分のあり方を非難されずにいられる人と場を確保することで、『自分なんて無理だ』と思わなくても良い状況をつくること (意思形成) や『自分の声なんて聴いてもらえない』と思わなくても良い場があること (意思表示) が重要なのだと書かれていました。





明石ともしび会よりお知らせ

相談窓口	日時・内容		場所
ころやすらぐ ひろば (相談と居場所 です)	6月6日(日)	11時 ~15時	【昼食】中華煮込み、焼き魚、野菜 のからし和え、フルーツゼリー 担当：徳田、城川
	6月20日(日)		【昼食】焼きそば、おにぎり、スープ 味噌汁、デザート 担当：稲田、志水
ころの 相談窓口	6月14日(月) 6月24日(月)	10時~14時	明石市立 勤労福祉会館 「あすく」

引き続き

手洗い、うがい、マスク着用、三密を
意識して 感染予防をしましょう

新型コロナウイルス対策
感染しない予防と、悪化しない体づくり

うがい 手洗い 手の消毒 マスク

十分な睡眠 バランスの取れた食事

【 被害妄想とのつきあい 】 (南部)

月刊誌『こころのげんき+』(5月号)に「べてるの家」当事者研究の「差別的に攻撃されると感じる被害妄想とのつきあい」という記事がありましたので紹介いたします。

現在べてるの家に通うこの当事者の方は、茨城県に住んでいた10代の頃から被害妄想が始まりました。バイクの音や車の音が気になり始め、自分にだけ攻撃してくるような、いわば「差別的な」攻撃を受けている感じがして、手が震えるようになりました。1年半ほど入院しましたが、音が気にならなくなったわけではなくて、退院後もファミレスなどに行っても、呼吸が苦しくなったり手が震えたりして、途中で出てしまうことも多々ありました。

その後、アルバイトをしたり、デイケアに通ったり、就労継続支援 B 型事業所に通ったりしているうちに、べてるの家を知り、べてるの家のグループホームに住むようになりました。

グループホームに住むようになってしばらくすると、一緒に住んでいる理事長さんの咳が気になる現象が出始めました。この咳が自分を差別的に攻撃しているような感覚におちいりました。まさしく、被害妄想です。

しかし、その怖いと言う気持ちを吐き出さずに何週間も我慢しているうちにとうとう我慢が出来なくなり、泣きじゃくりながらスタッフに相談をしました。

どうして他人には攻撃しないで自分だけに攻撃してくる現象がおきるのか、その原因を考え始めると、自分が悪い人間だからと誤ってしまいます。そして、自分を見失うパターンを繰り返します。

そこで「お前は悪い人間だぞ」とささやくマイナスのお客さんを「自己悪人」とさんと名づけました。

そして、自分を助ける新しい技を幾つか考えました。一つは、自分の被害妄想を語れる場と被害妄想を理解してくれる仲間の存在です。できるだけ、皆さんに自分の状態を話して、理解してもらおうと思っています。

そして、二つ目は、「自己悪人」と、上手くつきあいたいと思うようになりました。そのためには、咳をする理事長さんの良いところを仲間と語り合うことが大事でした。三つ目は自分の趣味を生かすこと、だそうです。

< 賛助会員募集 >

こころの病いに苦しむ方々の地域支援を主目的に賛助会員を募集します。その趣旨を下記に説明します。

1. 明石市近郊にてこころの病いに苦しむ方々のために何が出来るかを考え、そのための資金として活用します。使途も明確にします。
 2. こころの病いに苦しむ方々への病気に対する知識、リハビリのための講習会の開催を目指します。
 3. 賛助会員になって頂いた方には、明石ともしび会ニュース、総会資料等を配布します。
 4. 明石ともしび会ニュースにて賛助会員をご紹介します。
 5. 総会にて、賛助会員のご紹介と賛助金の使途について、ご報告致します。
- 会費納入方法は、同封の手数料無料の郵便局の振込用紙にてお願いします。



口座記号及び口座番号:00980-7-166023

賛助会員:(個人) 入会金 0円 年会費 1,000円・(法人)入会金 0円 年会費 10,000円

お問い合わせ先 NPO 法人明石ともしび会 理事長 南部 和幸

〒673-0871 兵庫県明石市大蔵八幡町7-11 電話番号 078-912-4433 (さくら工房)

携帯電話 070-1345-8997 E-mail sakura_koubou6687@car.ocn.ne.jp



北村浩一様

ありがとうございます。

賛助会員にご入会いただき、ありがとうございます。心の病に苦しむ方々のための活動資金として大切に活用させていただきます。誌面を借りまして深く御礼申し上げます。



編集後記

新型コロナワクチン予防接種の予約をしました。少し風邪気味でしたので、20日開始直後に予約すると、すぐに接種となり、体調に影響しないかと不安でしたので、2-3日してから予約状況を見ると、予約は一杯でした。あかし保健所での接種が可能でしたので、何とか予約できました。接種しても抗体が出来るのには最低2週間、通常3週間とのことですので、引き続き感染予防対策を徹底しようと思いました。(南部)

 コスモス共同作業所 		ふれあい作業所 	さくら工房 
6月(水無月)		事項名	事項名
1日	火	例会	例会・料理教室(喫茶休み) 看護学生実習
2日	水		わんぱく広場灌水
3日	木		
4日	金		
5日	土		
6日	日	こころやすらぐひろば	
7日	月	看護学生実習	斎場清掃 看護学生実習
8日	火	看護学生実習・コープ販売	看護学生実習
9日	水	斎場清掃	
10日	木		
11日	金		レクリエーション
12日	土	運営委員会	
13日	日		
14日	月	レクリエーション	避難訓練
15日	火		
16日	水	斎場清掃	
17日	木		循環図書
18日	金	レクリエーション	循環図書
19日	土		
20日	日	こころやすらぐひろば	
21日	月	創作活動	斎場清掃
22日	火	わんぱく広場灌水 看護学生実習	看護学生実習
23日	水	斎場清掃・循環図書 看護学生実習	看護学生実習
24日	木	サンケイリビングポスティング	リビングポスティング
25日	金	ふらっとポスティング	ふらっとポスティング
26日	土		
27日	日	家族会定例会	
28日	月	ふらっとポスティング	ふらっとポスティング
29日	火	看護学生実習	看護学生実習 ふらっとポスティング SST(午後喫茶休み)
30日	水	斎場清掃・総福販売 看護学生実習	看護学生実習

発行人

関西障害者定期刊行物協会

大阪市天王寺区真田山町

2の2

東興ビル4F

KSKQ 一九九一年九月三日

第三種郵便物承認

毎月(一・二・三・四・五・六・七・八の日)

発行

定価25円