

KSKQ

明石ともしび会ニュース

令和3年9月号

2021年9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](mailto: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](mailto: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](mailto:sakura_koubou6687@car.ocn.ne.jp)

暑さもようやく峠を超え、夏の疲れが出る頃ですが  
 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9月号をお届けします。

#### 明石ともしび会 (理事長 南部より)

いつも明石ともしび会の活動にご理解とご協力をいただき、  
 ありがとうございます。

兵家連メンタルヘルスセミナーの第1回目が下記にて開催されます。  
 費用は無料です。皆様のご参加をお待ちしております。

日時 : 9月26日(日) 13時30分~16時 (受付13時15分から)

場所 : 神戸市灘区文化センター (JR六甲道駅南 徒歩1分)

講師 : 中元康雄先生 (精神保健福祉士) (幸地クリニック)

講演 : 『精神障がい者の家族のための介入技法プログラム』



#### 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。  
 ワクチン接種が始まったにも関わらず、コロナウイルスは感染拡大し感染者の増加、更に緊急事態  
 宣言が発令されたため、最近、家族会活動をどのように進めたら良いかをいろいろ考えています。  
 会長として、家族会活動はボランティア活動ではありますが、福祉事業の一つであり作業所運営  
 という福祉事業と両輪の関係にあると考えております。

昭和の末の頃に精神疾患に苦しむ我が子のために、先輩たちが保健所の指導の元、家族会を立ち  
 上げ、そして作業所を立ち上げて、その作業所の運営を家族会がしていたことを考えると、家族会  
 活動と作業所活動は同様な活動であると思えてなりません。

行政からは、3密回避、体温測定、手指の消毒の励行を呼びかけられています。  
 既に幾つかの事業所でもクラスターが発生しています。職員の方々には自分の家庭でのコロナ対策  
 をしながら、且つ、作業所のコロナ対策にも気を配り、努力されていることにも頭が下がります。

家族会も初心に返り、精神疾患に苦しむ我が子のために自分たちは今何が出来るかを考えて行き  
 たいと思います。そのためには、精神疾患について学び、自分たちも少しでも健康を維持し、子ど  
 も達との生活を充実させていくことと考えます。気持ちを元気にしていくには、多くの家族会  
 の方々と語り合い、学び合い、活動して行くことだとも考えています。

8月29日(日)の家族会例会は、緊急事態宣言のために障害福祉課からの出前講座が中止となりま  
 したが、福祉サービス、グループホーム、成年後見人制度等について学びました。

9月例会は舞子海上プロムナード散策です。9月28日(火)10時半に明石駅(ピオレ明石西館前)  
 たぬき前に集合です。お昼ご飯は各自ご持参願います。(電話:090-1138-4777 岩永)

ミニ教育講座(第3回) 当事者支援の基礎 【 リカバリー(2) ～リカバリーを阻害する環境～ 】

リカバリーは、「病気や障害は完全にはなくなれないかもしれないが、自尊心や人生を取り戻すことはできる」との考え方です。すなわち、日々が挑戦の過程なのです。ボストン大学のアンソニー博士は、「専門職にとって最も大切な能力は、利用者に希望を与えることである」と述べています。  
リカバリーを阻害する環境は、「病理(病気)中心の見方」「組織改革を放置」「支援サービスが断片的」「職員の教育がない職場」等です。日本の精神科病院の9割は民間で、経営第一主義のため、当事者の人権思想の教育やリハビリテーション、リカバリーは後回しにされており、現在の精神科病院では、当事者のリカバリーは困難と言わざるを得ません。専門機関や専門職でも、リカバリーを阻害する関わりを続ける人や機関が数多く残っています。伝統的なものの見方をして、保護、強制、お世話、管理がいかに関与者のリカバリーを阻害してきたか、多くの人は気づいています。

**こころを病むつらさ**  
**リカバリー阻害要因の一つは“保護”**

- 働きたい(働きたいという気持ちがなくなる怖さ)

「病気だから無理なくていいって主治医が言うんや。優しいええ先生やけどな。働かんでもええわって思うようになったら、終わりみたいな気持ちがするから、ハイって返事もようせんわ。」

(ある作業所に通う当事者より)

**リカバリーを志す『ベテルの家』**

- 自分の病気に、自分なりに病名を付けて自己紹介するうち、自分を見つめる「**当事者研究**」がはじまった。
- 「**当事者研究**」は、症状や問題行動を「**見せかけの苦勞**」ととらえ、背後にあるお金や対人関係の「**現実の苦勞**」を見定めていくうち、「**本当の苦勞**」(本当の生きづらさ)にたどり着く。
- 自己課題が明確になると、**SST(社会生活スキルトレーニング)**で課題を練習し、**ストレスへの対処力**を高めていく。
- 支援者による一方的な関係ではなく、**当事者と支援者が、共にリカバリーを実現していく考え方(共同創造という)**。
- 病気・障害は変らない。しかし、メンバーは機嫌がよく、輝いている。**

文 岸本 徹彦 (SST 認定講師/医療系専門学校、大学で20年間教鞭をとる。元 作業療法学科学科長、専任教員)

(長年の神戸刑務所での受刑者への就労支援指導により、本年8月、法務省より功労者として感謝状を戴きました)

\*\*\*\*\*



**明石ともしび会よりお知らせ**

相談窓口	日時・内容		場所
こころやすらぐ ひろば (相談と居場所 です)	9月5日(日)	11時	ふれあい作業所
	9月19日(日)	～15時	
こころの 相談窓口	9月13日(月) 9月27日(月)	10時～14時	明石市立 勤労福祉会館 「あすく」

「こころの相談窓口」ご相談がある方は当日お越しください。(電話：090-1138-4777 岩永)

\*\*\*\*\*

**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

## 【 突然の再発 】 (南部)

みんなねっと7月号に精神疾患の『突然の再発』をテーマに特集が組まれていましたので紹介します。マーク・レーガン先生の『ビレッジから学ぶリカバリーへの道』を紹介します。

『再発を防ぐために全く何もしないでいる、刺激のない状態は望みのない状態で、陰性症状は一層悪化します。個人的な見解ですがストレスを避けることは、再発を減らす以上にリカバリー効果を減らすマイナスの結果を生むと思うのです。時々、私達、精神保健の専門家は、クライアントを本当に守っているのではなく、クライアントの失敗に自分たちが苦痛に感じることから、自分を守って何もさせないのではないかと考えてしまいます。』

事例紹介ですが、幻聴に伴う独り言が収まらず、再入院を何度も繰り返す青年がいました。支援者は保護的な障害者雇用が適当だと思っておりましたが、彼は恋人と勤務できる一般就労の仕事を希望しました。私たちは心配しつつも応援することにしました。様々な苦労と一緒に乗り越え、5年過ぎ、独り言はありつつも、彼は一度も再入院することなく仕事を続け、結婚して彼らしい生活をしているそうです。

このように、その人が望む生活を応援する方が、再発を防ぎ、さらに改善をもたらすことが多いのです。希望する事柄が、当事者の自信の無さから直ぐには出てこないことが多いので、根気よく働きかける意識も大切です。

とはいえ、気を付けたいポイントがあります。再発の引き金として、「不安」、「孤立」、「過労」、「不眠」の4つがあります。特に「孤立」ですが、一緒に住んでいても、受診していても起こりえますので、日頃の継続的な関係性が大切です。そのための対話、即ち人薬、信頼関係が大切です。いつも一緒に居る必要はなくて、たまに行って「何となく気にしているよ」「お互い支え合おうね」と言う感じが理想的です。

## ＜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、リカバリー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



## 編集後記

私事ですが、頭の中で、ギターを弾くことが時々有ります。愛の賛歌や FLY ME TO THE MOON 等を透き通った真珠が転がるような音で奏でるメロディーは何時も心癒されます。自分で弾いてみると全く異なるので、ああ、まだまだだなあと思いますが、美しい音を追求しながら、少しずつ練習していきたいと思ひます。

(南部)

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

9月(長月)		コスモス共同作業所 	ふれあい作業所 	さくら工房 
		事項名	事項名	事項名
1日	水	例会・創作活動	斎場清掃	例会
2日	木		例会	
3日	金			傾聴ボランティアほほえみ来所 音楽療法
4日	土			
5日	日		こころやすらぐひろば	
6日	月			斎場清掃
7日	火		わんぱく広場土壌改良	わんぱく広場 土壌改良
8日	水		斎場清掃 循環図書	
9日	木		音楽療法 循環図書	
10日	金		土壌改良予備日	土壌改良 予備日
11日	土	運営委員会		
12日	日			
13日	月			斎場清掃
14日	火	創作活動	販売(コープ大蔵谷店)	
15日	水		斎場清掃 わんぱく広場植替え	わんぱく広場 植替え
16日	木		植替え予備日	循環図書 植替え予備日
17日	金	レクリエーション(室内)	レクリエーション	循環図書
18日	土			
19日	日		こころやすらぐひろば	
20日	月			開所日
21日	火			
22日	水	連絡委員会 (ふれあい作業所にて)	斎場清掃 連絡委員会(ふれあい作業所にて)	連絡委員会(ふれあい作業所にて)
23日	木		開所日	開所日 リビングポストイング
24日	金	サンケイリビングポストイング	リビングポストイング	傾聴ボランティアほほえみ来所
25日	土			
26日	日			
27日	月		わんぱく広場灌水 ぷらっとポストイング	ぷらっとポストイング
28日	火		ぷらっとポストイング	ぷらっとポストイング
29日	水		斎場清掃 総福販売	ぷらっとポストイング
30日	木		ぷらっとポストイング	

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