

KSKQ 明石ともしび会ニュース 令和3年10月号 2021年10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
------------------------------	--	--	--

秋風が気持ちのいい季節になりました。
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10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、ご協力をいただき有難うございます。

今、明石市議会では『旧優生保護法被害者等支援条例』が審議されています。市議の方々から今回の条例の意義や問題点を教えていただき、議会審議を傍聴させていただきました。多くの方が傍聴されており、関心の深さを感じました。『国から子どもをつくってはいけないと言われた人たち(優生保護法の歴史と罪)』という本を購入して読んでみました。明石市林崎に在住の方も原告となって、裁判を戦っておられるそうです。2018年から聴覚、視覚、知的の障がい者の方達からの9つの裁判が次々と開かれていることも知りました。

全国で約1000万人の障がい者のうち、450万人余が身体障がい者、100万人余が知的障がい者、400万人余が精神障がい者とのこと。この数には、約600万人の認知症の方の人数は含まれていないそうです。

これらの問題は決して一部の人達の問題ではないと感じます。

2019年に制定された『旧優生保護法に基づく優生手術を受けた者に対する一時金の支給に関する法律』が全会一致で成立しましたが、その過程では、『審議が全く無かったこと』『被害実態の把握調査が行われていなかったこと』『行政府の公式な総括が行われなかったこと』等の問題を初めて知りました。

現在明石市議会で審議されているこの支援条例が成立するか、見ていきたいと思えます。このような活動一つ一つが障がい者も含めた共生社会の形成の歩みになると感じました。

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。

9月の家族会レクでは、舞子海上プロムナードの散策に初めて行きました。弁当持参でゆっくりとした時間を過ごすことが出来ました。

9月5日、19日にはこころやすらぐひろばを開所し、9月13日(月)、27日(月)はあすくの『こころの病の相談窓口』の対応をさせていただきました。

10月31日(日)13時半からの明石市立総合福祉センターでの家族例会では、SST(ソーシャルスキルトレーニング)を専門にされている岸本徹彦先生よりお話をお聴きします。こころやすらぐひろばは10月3日(日)、17日(日)にふれあい作業所で開所します。

あすくの『こころの病の相談窓口』は10月11日、25日(月)10時から14時に開けておりますので、ご相談のある方はどうぞお越しになってください。(電話:090-1138-4777 岩永)

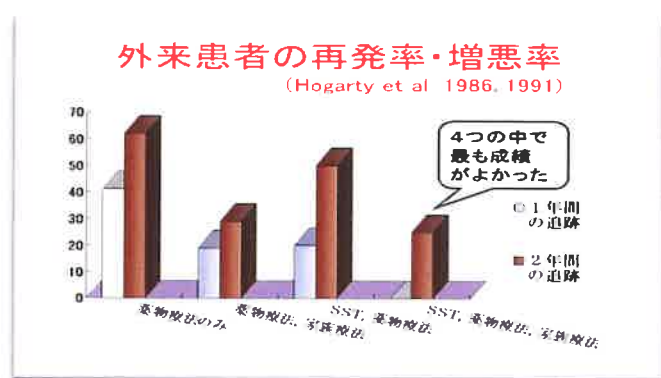
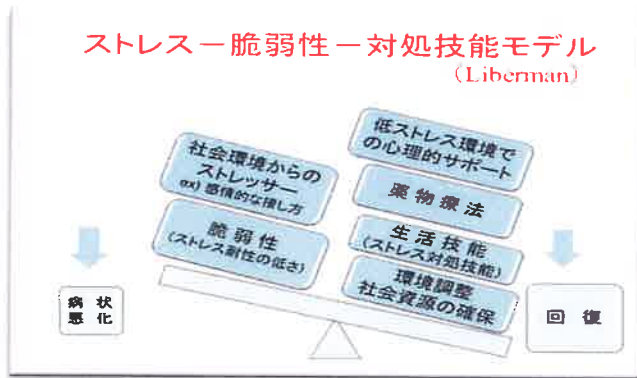
ミニ教育講座(第六回) 【精神障害の回復モデルと、再発率・増悪率の実証的研究】

1. 精神障害の回復と悪化(リバーマン、脆弱性-ストレス-対処技能モデル、左下図)

「脆弱性ストレス」モデル(Zubin)を発展させた、リバーマンの「脆弱性-ストレス-対処技能モデル」をご紹介します。これは、精神障害を悪化させる要因を、①社会的ストレス(感情的な接し方や、葛藤させる接し方)と、②生物学的脆弱性(ストレスによる精神症状の出やすさ)としています。それに対して、精神障害の回復を促す要因は、①(家庭や職場を)低ストレス環境に保ち、心理的サポートがある、②適切な薬物療法(非・多剤大量療法)、③生活技能(ストレスに対処する技能、特に、対人スキルを身につける)、④環境調整(社会資源を確保する)としています。このモデルは、支援者やご家族に「希望」をもたらすモデルで、天秤の左側を軽くし、その反対に、右側をより充実させることが「回復の鍵」となります。

2. 統合失調症者の『再発率・増悪率』の研究(Hogartyら、1991、右下図)

外来患者(統合失調症者)の再発率・増悪率に関する研究をご紹介します。①薬物療法単独では、1年後40%、2年後60%強の再発率で、薬物療法単独の治療では、精神障害の再発率・増悪率は高い水準にあります。それに対して、②薬物療法+家族介入、③薬物療法+SSTは、再発率を低く抑える点で、薬物療法単独の群よりも好成績でした。そして、④薬物療法+家族介入+SSTは、1年後の再発率0%、2年後は若干の悪化が見られましたが、4群の比較では最も良い治療成績でした。服薬に加えて、本人へのSSTを行い、家族心理教育(家族SST含め)を行うことが、再発、増悪を抑える上で最も効果的であるという実証的研究です。



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



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)	10月3日(日)	11時 【昼食】軽食 担当：城川、岩永	ふれあい作業所
	10月17日(日)	15時 【昼食】軽食 担当：小川、岩永	
こころの相談窓口	10月11日(月) 10月25日(月)	10時~14時 担当：城川、岩永	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



【精神障がい者の家族のための介入プログラム】(南部)

9月26日(日)に神戸市灘区文化センターにてメンタルヘルスセミナー第1回目が開催されました。“幸地クリニック”精神保健福祉士の中本康雄先生の【精神障がい者の家族のための介入プログラム】に参加しました。親子関係でありがちな9つの「し過ぎる」が特に印象に残りました。そのための対策も教えていただきましたので、こちらでご紹介させていただきます。

親子関係でありがちな9つの「し過ぎる」

1. 親が先に言い過ぎる。
2. 言葉が多過ぎる。
3. 正しいことを言い過ぎる。
4. 答えを出し過ぎる。
5. 相手のアラ(欠点)が見え過ぎる。
6. 先回りして考え過ぎる。
7. 感情的になり過ぎる。
8. 起きていないことを恐れ過ぎる。
9. 事実をきちんと見せていなさ過ぎる。



自己肯定感を高める(9つのし過ぎの裏返し)

成功の秘訣 10のポイント

1. 口出ししないで何事も後出しにしよう!
2. 相手より言葉数を少なくしましょう!
3. 人は正しいことを言われても変わらない!
4. 答えを出すのはいつも相手だ!
5. 相手の欠点は見えてもいいが指摘は慎重に!
6. 先回りして考え過ぎない!
7. 相手は感情的、こちらは理性的で進む!
8. 事が起きてから動くように!
9. 相手がわかるよう「事実」を見せる!
10. 大事な話は相手が落ち着いてから!

精神障がい者の『不安感』、『孤独感』を理解して、寄り添った関係が出来たらと思っています。

<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

(公社)兵庫県精神福祉家族会連合会(ひょうかれん)主催のメンタルヘルスセミナー、第2回目の『高森信子先生による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』セミナーが10月17日(日)13時半から神戸市灘区文化センターで開催されます。高森先生は90歳になられましたが、パソコンを駆使され、コロナ感染禍でも全国津々浦々を駆け回って家族会の方々にお話されておられます。非常に元気な方です。申込用紙は兵家連ホームページに掲載されています。(南部)

10月		コスモス共同作業所 	ふれあい作業所 	さくら工房 
神無月		事項名	事項名	事項名
1日	金	料理教室・例会	例会	例会・料理教室(喫茶休み)
2日	土			
3日	日		こころやすらぐひろば開所	
4日	月			斎場清掃
5日	火		看護大実習	わんぱく広場灌水 看護大実習
6日	水		斎場清掃 循環図書 看護大実習	看護大実習
7日	木		循環図書	
8日	金	レクリエーション		レクリエーション
9日	土			
10日	日			
11日	月			
12日	火		看護大実習	看護大実習
13日	水		斎場清掃 看護大実習 総福販売	看護大実習
14日	木	創作活動	音楽療法	循環図書
15日	金			循環図書
16日	土	運営委員会		
17日	日		こころやすらぐひろば開所	
18日	月			斎場清掃
19日	火		わんぱく広場灌水	
20日	水	創作活動	斎場清掃	
21日	木	サンケイリビングポストイング	リビングポストイング	リビングポストイング
22日	金		レクリエーション	音楽療法
23日	土			
24日	日			
25日	月			
26日	火		ぷらっとポストイング	ぷらっとポストイング SST
27日	水		ぷらっとポストイング 斎場清掃	わんぱく広場灌水 ぷらっとポストイング
28日	木		ぷらっとポストイング	ぷらっとポストイング
29日	金			
30日	土			
31日	日			

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