

KSKQ

明石ともしび会ニュース 令和3年11月号 2021年11月5日発行



ホームページアドレス : <http://tomoshi-bi-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

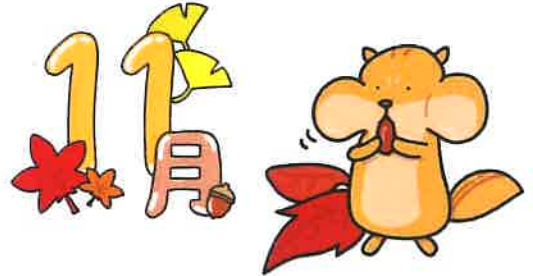
作業所名  
住所  
電話/FAX  
Eメール

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

秋も深まり、日が短くなってまいりました。  
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11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。

みんなねっと月刊誌10月号に『精神科医療への提言』が掲載されました。

約2年余り討議されたものであり、現在の精神科医療の問題点とその改善のための指針が紹介されています。特に目を引くのが、精神科病院内の医師・職員の人員配置の改善、精神医療審査会の人権擁護機能の充実、当事者主体の安心を伴う精神科治療への移行、医療保護入院の廃止です。今後、これらの改善に向けての活動があるかと思しますので皆様にご協力をよろしくお願いいたします。

#### 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。

11月は例年バザーを予定しておりますが、今年度もコロナ禍のため中止となりました。

11月28日(日)13:30より明石市立総合福祉センターにて茶話会を開催したいと思います。

また、11月7日(日)、21日(日)ふれあい作業所にてこころやすらぐひろばを開所します。

11月21日(日)はオカリナ演奏もありますので是非ご参加ください。

尚、こころやすらぐひろばでは電話相談(13:30~14:30)やメール相談が出来ます。

電話番号は、090-1138-4777、メールアドレスは、[kokoro20218fureai@yahoo.co.jp](mailto:kokoro20218fureai@yahoo.co.jp)です。

また、少し先の話になりますが、来年2月9日(水)13時半から16時迄、明石市立勤労福祉会館にて精神保健福祉研修会を開催します。精神科医の夏苺郁子先生より「当事者・家族の思いに寄り添う医療を目指して～患者・家族・精神科医の3つの立場を持つ私から伝えたいこと～」と題してお話をさせていただく予定です。夏苺先生は2000年に静岡県焼津市に『やきつべの径診療所』をご主人と開業され、精神疾患のあるご自分のお母様の介護やご自身の経験を基にした統合失調症への理解・啓蒙のための運動に取り組みまれておられる大変ご多忙な方です。

(電話 : 090-1138-4777 岩永)

#### さくら工房 (所長 西より)

こんにちは。さくら工房です。今日は毎月例会の前に行う料理教室のことについてお話します。料理教室は例会の日の昼食作りです。前月の末ぐらいに何を作って食べたいかを利用者様に聞いて決めます。今月は「焼うどん」となりました。調理担当の職員を中心に料理を利用者様と一緒に作ります。野菜、お肉などの材料を切ったり、下ごしらえを行ったりします。

料理が出来上がると盛り付けをし、各利用者様、職員に配膳をし、揃ったところでみんなでいただきます。コロナ禍の中、皆で食事をする機会が少ないですが、感染対策をしながら毎月美味しく頂いています。

来月は何を作るかそれもまた楽しみのひとつです。



## ミニ教育講座 (第四回) 【 家族のための良いコミュニケーション (前編) 】

今回は、ご家族のお役に立つように、ルーテル学院大学名誉教授、前田ケイ氏の『効果的でない12の言い方 ～家族のための良いコミュニケーション～』を前編と後編に分けてご紹介します。

「良いコミュニケーション」が身につくには、当事者も、ご家族も、支援者も同じく、気づきと少し練習が大切です。頭ではわかっている、ついついダメ出しや過干渉になりやすく、そう簡単にはうまくいかないものですね。

## 1. 相手の気持ちを確かめずに指示する

「家の中の仕事をみんなで分担するのがいいと思うから、お前の係を決めよう。植木に水をやるのは一番簡単だから、それがいい。毎朝やってくれよな。」

## 2. 脅かすようなことをいい、不安をもたせる

「母さんも更年期ですごく具合悪いし、親はどんどん年取っていくからね。お父さんだって、いつ死ぬか、わからないよ。」

## 3. すぐ批判的、権威的に返す

「そんな考え甘い!」「またそんなこと言って。うまくいかないに決まってるじゃない!」

## 4. 事実を確かめる前に説教する

「やめたいっていても、それじゃどうするの? 誰だって我慢して生きているんだよ。」

## 5. 自分の感情がおさまらないので、冷たく結論を出す

「あんたも全く、人をあてにしてばかり! もういい加減に仕事でも探したらどうなのよ!」

## 6. すぐ責めたり、非難する

「自分の脱いだものくらい、片づけなさいよ。いつもそうなんだから。」

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

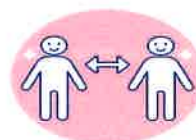
相談窓口	日時・内容		場所
こころやすらぐ ひろば (相談と居場所 です)	11月7日(日)	11時 【昼食】軽食 担当：城川、山田	ふれあい作業所
	11月21日(日)	15時 【昼食】軽食 担当：稲田、岩永 オカリナの演奏あり	
こころの 相談窓口	11月8日(月) 11月22日(月)	10時～14時 担当：城川、岩永	明石市立 勤労福祉会館 「あすく」

「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



## 【 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 】(南部)

10月17日(日)に兵家連のメンタルヘルスセミナーを開催し、SSTリーダーの高森信子先生をお招きして、『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』のお話をさせていただきました。先生のお言葉をいくつか紹介させていただきます。

1. あなたは私にとって大切な人、宝物だと伝えましょう。(親の基本的な思いです)
2. 人には出来ることと出来ないことがある。相手の目線に合わせて現在位置の確認をして『今のあなたを受け入れる』と認めましょう。
3. そして、あなたの出来ること、見つけたことを言葉にしてほめましょう、そして感謝しましょう。
4. 思春期は親離れの葛藤の時期です。寂しいけれど、子離れする自分を育てましょう。子供に任せましょう。
5. 良いコミュニケーションとは、相手の気持ちが分かり、そして、自分の気持ちを言えて、より生産的な関係になりましょう。まずは、相手の言うことを聞いて、相手の気持ちを分かる人になりましょう。



『病』を雨に例えるなら、私は傘をさしかけてくれるだけでなく、共に、濡れて欲しいのです、との言葉が、相手の気持ちを如何に理解するか、だと気づきました。

相手の気持ちを理解するためには、必ず反復の確認と具体的な質問と共感の言葉が必要であり、自分の考えは最後に言いましょうと仰っていました。

### <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



**編集後記** 最近、『精神看護』9月号を購入しました。『幻聴・妄想ってどういうもの？看護は何ができるか』のタイトルが気になったのです。幻聴に対して支援者から『幻聴を無視する、話を逸らす』と言う方法は間違いである、却って、相手を孤独に追い込む対応であると記載が有りました。寧ろ、患者さんが聞く『死ぬ、消えろ』の幻聴の声は、自分が死にたいと考えるほど自分が苦しいのであり、幻聴はその方の『生きたい！』という意志、希望の姿であると解釈できるので、訴えの奥にある願望を捉える、そして訴えを先ずは聞くことが重要であると説明がありました。(南部)

発行人 関西障害者定期刊行物協会

大阪天王寺区真田山町

2の2

東興ビル4F

11月		コスモス共同作業所 	ふれあい作業所 	さくら工房 
霜月		事項名	事項名	事項名
1日	月	料理教室・例会	例会	例会・料理教室(喫茶休み)
2日	火	県リハ・スポーツ教室	市民病院清掃	県リハ・スポーツ教室
3日	水			開所日
4日	木		斎場清掃	市民病院清掃
5日	金			音楽療法
6日	土			
7日	日		こころやすらぐひろば	
8日	月		市民病院清掃	斎場清掃
9日	火		わんぱく広場灌水	コープ販売
10日	水	レクリエーション	斎場清掃・循環図書	市民病院清掃
11日	木	連絡委員会(コスモスにて)	循環図書・音楽療法 連絡委員会(コスモスにて)	連絡委員会(コスモスにて)
12日	金		市民病院清掃	レクリエーション
13日	土	運営委員会		
14日	日			
15日	月			市民病院清掃
16日	火		市民病院清掃	SST
17日	水	創作活動	斎場清掃	わんぱく広場灌水
18日	木			循環図書
19日	金		市民病院清掃	循環図書
20日	土			
21日	日		こころやすらぐひろば	
22日	月		市民病院清掃	斎場清掃
23日	火		開所日	
24日	水	創作活動	斎場清掃・総福販売 ぷらっとポストイング	ぷらっとポストイング
25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 ぷらっとポストイング	リビングポストイング ぷらっとポストイング
26日	金		レクリエーション	市民病院清掃 ぷらっとポストイング
27日	土			
28日	日			
29日	月			市民病院清掃
30日	火		市民病院清掃	

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

