

KSKQ

明石ともしび会ニュース 令和3年12月号 2021年12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](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)

師走に入り、慌ただしくなってきましたが  
 皆様お健やかに過ごしてでしょうか。  
 明石ともしび会ニュース令和3年12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。明石市議会では、「旧優生保護法被害者支援条例」の再審議が12月14日及び21日10時から行われます。重要な条例ですので、皆様も是非傍聴参加をお願いします。また、グループホームについて、厚生労働省が24年度の総合支援法の見直しの中で、障害支援区分が低い中軽度の方は、訓練を目的としている「経過型」の利用となり、3年などの一定期間を経たら、グループホームで暮らせなくなる、障害支援区分が高い重度の方は、グループホームの定員が最大10名の現在よりも大規模なグループホームで暮らす可能性がある、そして、個人を対象にしたヘルパーの利用が制限される、と言った内容の変更が検討されています。今までグループホームで暮らせていた方々が急に出て行かなければならない場合もあり、中々難しい問題です。

#### 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。10月31日の家族会例会では、15名の参加者の中で岸本徹彦先生と奥様よりSST『精神障がい当事者とご家族の信頼のあるコミュニケーション』と題してお話と実際のSSTの演習を全員で行いました。今後も家族との信頼の有るコミュニケーションの実践が必要と感じました。(P.3参照ください)  
 11月28日(日)は、家族会例会があり、新規加入者を中心とした茶話会を総合福祉センターで行いました。  
 12月12日(日)12時より家族会のクリスマス会を『喫茶 SAKURA』にて開催します。昼食後、ゲームやギター演奏を楽しむ予定にしています。  
 参加申込の方は、12月8日(水)迄に連絡をお願いします。(電話:090-1138-4777 岩永)

#### ふれあい作業所 (所長 杉森より)

ふれあい作業所では、作業前の朝一番に散歩を取り入れています。朝の散歩は日光を浴びることで、体内時計をリセットする働きを持つセロトニンというホルモンが活性化されると言われており、体を活動モードへと切り替えるそうです。また、セロトニンは夜に睡眠を促すメラトニンを作るため、質の良い睡眠にもつながる効果が期待でき、毎日決まった時間に散歩をするようにすれば、規則正しい生活リズムを作ることに役立つそうです。

運動不足解消にもなるし、散歩を通じて四季を感じ、一人でも多くの方が楽しく参加していただけるように工夫しながら毎日継続していきたいと思っております。

## ミニ教育講座 (第五回) 【 家族のための良いコミュニケーション (後編) 】

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～』の後編です。「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、そう簡単にうまくいかないものですね。

## 1. 人格を損 (そこ) ねるような、おだてかたをしたり、辱 (はずかし) めたりする

「いやあ～。あんたが、そんなこと、いえると思わなかったよ！ エライもんだな」

## 2. 見通しもないのに、よい結果を保障する

「大丈夫、大丈夫。明日になったら、全部解決してるから、大丈夫だよ」

## 3. 無視する

「……………」 (横を向いて、聞こえないふり、知らないふり)

## 4. 相手の気持ちを汲 (く) み取る前に、一方的に自分のことを訴える

「あんまりにも情けないわ。私の身にもなってよ。私だってやりたいことは山ほどあるのに、何もやってないじゃない！」

## 5. ただ聞いているだけで、何の解決策もださない

「ふ～ん。なるほどね。そうだねえ。ふ～ん」

## 6. すぐ、話題を変える。自分の話にすり替える

「そのことだけど、思い出したよ。私の若い頃はね……………」

「う～ん。(気分を変えて) このあいだ、面白いことがあったのよ……………」

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)	12月5日(日)	11時 【昼食】軽食 担当：山田、岩永	ふれあい作業所
	12月19日(日)	～15時 【昼食】軽食 ギター演奏有り 担当：城川、岩永	
こころの 相談窓口	12月13日(月) 12月27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



## 【精神障がい当事者とご家族の信頼のあるコミュニケーション】(南部)

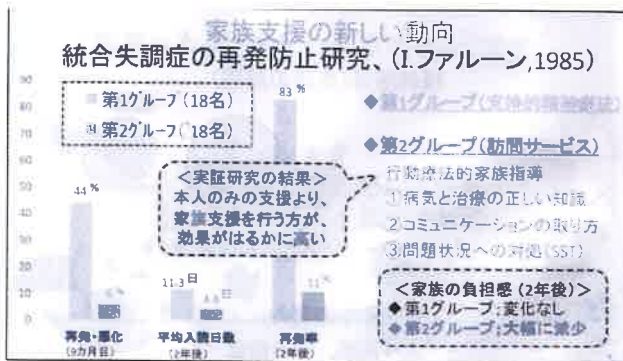
10月31日(日)の家族会例会ではSST普及協会認定講師の岸本徹彦先生より精神障がい当事者とのコミュニケーション方法について教えて頂きましたので、概要をご紹介します。

精神障害のある方は身体的・心理的・社会的ストレスから不安+孤立+過労+不眠が増加して「自分はまだダメだ」、「死にたい」とマイナスの思いが出てきて、幻聴のセリフに発展しやすいそうです。これに対して、「仕事も出来ないなら、家の手伝いぐらいしろ」と言った叱咤激励、批判する言葉や逆に「大丈夫、大丈夫私がやってあげる」と何でも手伝う過保護、過干渉のような高い感情表出では、再発率が高いことが分かりました。

そして、①病気と治療の正しい知識、②コミュニケーションの取り方、③問題状況への対処の仕方等行動療法的家族支援を行うことで統合失調症の再発率が大きく低減されることが分かりました。

具体的には、①本人と病気を区別して、病気が良くならないのは、本人の努力不足では無いこと、我儘な性格によるのではないこと、病気・障がいの特性であること。②再発を避けながら、回復は一步一步。③当事者の話を否定せずに、共感しながら聞く。④自分の言葉は少なく、声は抑えて、ゆっくり話し、

相槌を多くする。⑤本人の意思を尊重して、自己決定を待ち、口や手を出さない。(過干渉・過保護に注意)⑥一定の心の距離を置いて話を聞く。⑦家族からの感謝と励ましが本人の心の大きな支えになっている。⑧「今のあなたで良い」と安心感を与える。等を学びました。



### <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

11月28日(日)に兵庫県障害者福祉大会に出席しました。小中高生や一般の方の障がい者に対する経験を表現した作文やポスターの表彰及び身体障がい者、知的障がい者、精神障がい者団体にて長く活動された方への表彰式です。その前に、太鼓の演奏や手話落語がありました。手話落語は初めて見ましたが、新しいジャンルで活躍される方を見て、障がいの困難さとそれに打ち勝つ努力とそして能力の開花を垣間見た気がしました。(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

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

12月 コスモス共同作業所 		ふれあい作業所 	さくら工房 
師走		事項名	事項名
1日	水	例会	例会・料理教室(喫茶休み)
2日	木		例会
3日	金		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	県リハ・スポーツ教室	わんぱくひろば土壌改良 県リハ・スポーツ教室
8日	水	創作活動	斎場清掃・循環図書
9日	木		循環図書 (わんぱく広場土壌改良予備日)
10日	金		循環図書
11日	土	運営委員会	
12日	日		開所日 家族会クリスマス会
13日	月		わんぱくひろば植え替え
14日	火		ユープ大蔵谷店販売
15日	水	レクリエーション	わんぱくひろば灌水 (わんぱく広場土壌改良予備日)
16日	木		音楽療法
17日	金		レクリエーション (午後 喫茶休み)
18日	土		開所日
19日	日		こころやすらぐひろば
20日	月		斎場清掃
21日	火		わんぱくひろば灌水 ぷらっとポストイング SST
22日	水	クリスマス会	斎場清掃・総福販売 ぷらっとポストイング
23日	木		ぷらっとポストイング クリスマス会
24日	金		ぷらっとポストイング クリスマス会(喫茶休み)
25日	土		
26日	日		
27日	月	サンケイリビングポストイング	リビングポストイング
28日	火	大掃除	大掃除
29日	水		
30日	木		
31日	金		

