

KSKQ 明石ともしび会ニュース 令和4年5月号 2022年5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

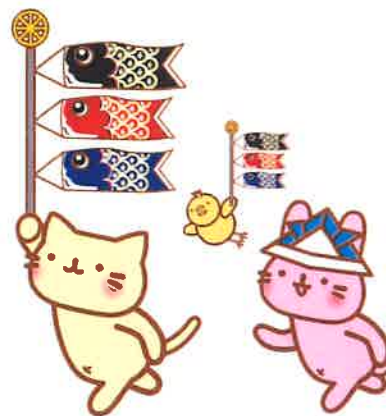
ふれあい作業所 〒673-0023
明石市西新町 1丁目 6-12
078-924-1699/同
fureai@room.ocn.ne.jp

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

風薫る五月となり、窓から見える緑が眩しい頃となりました。
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4年5月号をお届けします。

明石ともしび会 (理事長 南部より)

コロナ禍では有りますが、各障害者団体の動向から判断して、私ども NPO 法人明石ともしび会も総会を下記にて開催することとしましたので、お知らせいたします。皆様のご参加をお待ちしております。



日時 : 令和4年5月23日(月)13時45分~15時45分

場所 : 明石市立勤労福祉会館 2階多目的ホール

記念講演 : 明石市社会福祉協議会明石市基幹相談支援センター長 後藤謹武様

演題 : 『精神保健福祉の現状と課題 ~明石市基幹相談支援センターの実践を通して~』

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家族会活動にご協力いただき有難うございます。
4月の例会では、家族会の役員選出の事前相談と最近の状況をお互いに報告し合いました。神戸学院大学や兵庫県立大学からの講師派遣の要請があり、今後家族会から出向く予定となっています。
これから福祉のお仕事に携わろうとされる若い方々に「精神障害者の悩みや気持ち」そして「その家族の悩みと希望」についてお伝え出来たらと思います。

5月23日(月)に明石ともしび会総会后、家族会総会を明石市立勤労福祉会館で行います。今年度の役員選出及び活動内容を審議したいと思っております。是非ご参加をお願いします。

ふれあい作業所 (所長 杉森より)

ふれあい作業所では、月に1回音楽療法を取り入れています。2名の先生に来ていただき、季節の歌を合唱したり、打楽器やウクレレなどでリズムをとりながら歌ったりもしています。歌いながら楽器を使うことは難しく苦戦されている方もいらっしゃいます。他には、トーンチャイムやカップスなども使い楽しい時間を過ごしています。最後は、ふれあい作業所メンバー皆さんで考えた「明日があるさ」の替え歌を歌って終わります。人前で歌うことが恥ずかしい方も少しずつ声が出るようになってきています。とても明るく優しい先生方のおかげで作業の合間のホッとするひとときとなっています。



【本のご紹介 ～精神科医療の「7つの不思議」～ (著者:夏苺郁子)】(その4) (南部)

夏苺郁子先生の著された本『精神科医療の「7つの不思議」』の第5章「病識を自覚することが出来ない人もいるのに、病院に行かないと治療されない」についてご紹介します。

私たちは、身体に何かの症状や異変があった時には、病気を疑い、自ずから医療機関を受診します。

そして診察を受け、治療して病気を治そうとします。このような病気に対する認識を『病識』と言います。ところが精神疾患の中には、身体の異変を感じる脳の働きが低下して『病識がない』状態になることがあります。

統合失調症や薬物・アルコール依存症・摂食障害などがそうですが、自分が病気であるという判断・自覚が出来ないことがあるのです。そのこと自体が、既に精神疾患の症状なのですが。

『病識のない人』が治療を受けずに、病状を悪化させてしまう原因の第一の理由は啓発不足があると思います。『こころの健康』について、日常的に公的機関や教育機関が啓発活動をしていれば、初期の段階で『自分はこころの病気になっているかもしれない』と気づきやすいのではないかと思います。

第二の理由は、精神疾患特有の症状への対処がされていない点にあります。統合失調症特有の症状の『誰かに見られている』といった被害妄想や『誰かが自分の悪口を言っている』という幻聴があったら、その人は病院どころか外に出ることさえ出来なくなります。妄想の内容は、本人にとっては紛れもない事実なので、周囲が病院受診を勧めても勧めた人のことまで『敵の一味』と思い込んだりして部屋に閉じ籠ったりします。一方、自分で異常を認識していても、病気と認めると病院に行つて治療しなければならない、病院には行きたくない、このような『心理的な否認』や周囲や自分自身が抱える『精神疾患への偏見』の場合もあるのではないかと書かれています。

ある方からこんな手紙を頂きました。

『私の主治医は私がリストカットをしたり、大量服薬をすると、何でそんなことをする!!と怒ります。でも私はどうしても、止められないのです。何故、私は止められないのでしょうか』

私は、次のようにお答えしました。『自分で自分を傷付けるなんて馬鹿げた行為だと思う人が多いけれど、生き辛さに追い詰められて万策尽きた、一つの行為だと私は思っています。そして、孤独な人がやる行為だと思います。必要なのは、リストカットや大量服薬を怒られることではなくて、まず生き辛さを抱えながらも、曲がりなりに今もこの世に生き続けていることを承認してもらうこと、褒めてもらうことだと思います。』

人間は、承認されないと次に向かって進めない生き物のように思います。主治医を練習台にして自分の気持ちを、生き辛さを伝える練習を何回もしてはどうでしょうか。たまには、私を褒めてくださいねと言えるように なればしめたものです。このように、ほんの少し自分を変えるだけで、人との付き合いも変わることが分かると思います。』



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)	5月1日(日)	11時 ～15時	【昼食】 肉じゃが、エリンギとウイン ナーバター炒め、味噌汁 担当：濱野、山田、岩永	ふれあい作業所
			5月15日(日)はお休みとなります。 ご了承ください。	
こころの 相談窓口	5月9日(月) 5月23日(月)	10時～14時	担当：二本松、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)

【回復力を高める家族の接し方 (SSTリーダー 高森信子先生より)(その1)】(南部)

SSTリーダーの高森信子先生の記事がみんなねっと5月号に掲載されていたので、紹介します。高森先生は、ご家族から次のような質問を受けられたそうです。

23歳の息子が初めての入院で、今週末に退院と言われた、しかし、息子の様子を見ると発病前の状態に戻っていない、治らないまま家に帰ってきて、私はどう接すればいいのか、すごく不安でとまどっていました。それで、主治医に質問したのですが、先生は「私は医者ですが、息子さんの病気を治すことはできません。薬でも治せません。息子さんの病気を治すのは息子さんの力です。だからお母さんはお子さんの元気が出るように、もう一度育ててください。」と言われたが全く意味が分からなかった、精神科の先生なのに、何故治してくれないのかと思ったと言われていました。

高森先生は、次のようにアドバイスされています。

残念ながら、今のお薬は、病気を治す根本治療薬ではなくて、対症療法として単に症状を抑えるだけなのです。主治医の言われている意味は、薬で抑えている間に健康な部分を工夫しながら徐々に増やしてください、本人にできること(家族と暮らせる、テレビが見られる、音楽が聴ける、外に出られる、挨拶ができる、買い物ができる、電話に出られる、留守番ができる、電車に乗れる、等)が一つ一つ増えれば、結果として病の部分が減っていきます、それにより、薬の量も減り、気分も楽になるのです。病気を治そうと助言、忠告、説得等はせずに、その部分は薬に任せて、健康な部分を増やすことに家族の出番があるのです。そして、要は「辛いけれど親は子離れしてください」なのです。介入すればするほど、信頼関係が壊れて、本人のストレスが増えて病状が悪化することが多いのです。



次号では、当事者の回復を高める三つの提案を紹介します。

<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)は、令和4年度に兵庫県より『障害者のデジタルデバインド解消事業』という委託事業をお受けしました。]

この事業は、精神障害者やその家族が手軽にパソコンやスマホを使用して、電子申請やWEB会議に参加できるように入門講座を開催する事業です。

明石ともしび会も追って、一般向けで開催する予定です。よろしくお願いします。(南部)

5月		コスモス共同作業所 	ふれあい作業所 	さくら工房 
日	曜日	事項名	事項名	事項名
1日	日		こころやすらぐひろば	
2日	月	閉所		例会(喫茶休み)
3日	火			
4日	水			
5日	木			
6日	金	閉所	例会	
7日	土		開所日	
8日	日			
9日	月		わんぱく広場土壌改良	わんぱく広場土壌改良
10日	火	県リハ・スポーツ教室	コープ大蔵谷店販売	県リハ・スポーツ教室
11日	水		斎場清掃 総福販売	(土壌改良予備日)
12日	木	サンケイリビングポストイング 連絡委員会(ふれあい作業所にて)	リビングポストイング 連絡委員会	リビングポストイング 連絡委員会(ふれあい作業所にて)
13日	金		音楽療法	音楽療法
14日	土			
15日	日		兵庫県立大学 けやき祭り出店	兵庫県立大学 けやき祭り出店
16日	月	創作活動	レクリエーション	斎場清掃
17日	火			レクリエーション
18日	水		わんぱく広場植替え 斎場清掃・循環図書	わんぱく広場植替え
19日	木		循環図書	循環図書
20日	金	レクリエーション	(わんぱく広場植替え予備日)	循環図書 (わんぱく広場植替え予備日)
21日	土			
22日	日			
23日	月			斎場清掃
24日	火	看護学生実習	看護学生実習 村尾先生往診	看護学生実習 わんぱく広場灌水
25日	水		斎場清掃	
26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 ぷらっとポストイング
27日	金		ぷらっとポストイング	ぷらっとポストイング
28日	土			135E ネット・AUF 連盟共催 フットサル大会 出店
29日	日			
30日	月		わんぱく広場灌水	ぷらっとポストイング
31日	火		ぷらっとポストイング	

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

発行

定価25円