

連休はどのように過ごされましたか？  
初夏のようでしたね。お元気ですか？  
平成30年度岐阜市あけぼの会総会は、



みなさんの協力で無事終わりました。ご協力、ありがとうございました。

今年は 11月9日(金) 10日(土) 高山市で甲州・東海ブロック大会があります。「ぎふかれん」主催で、5県の家族会のみなさんと交流ができ、希望が出ると思います。ACTなど新しい医療を推し進められている伊藤順一郎先生のお話も楽しみです。多くの参加を望みます。

昨年大阪府寝屋川市監禁事件など、いまだに座敷牢のような事件が起こることに深い悲しみを覚えます。(呉秀三が100年前1918年に精神障害者の悲惨さを告発)

精神障害者とその家族が孤立することなく、一人で悩むところがないように偏見・差別の解消と福祉の向上を進めましょう。

## 5月例会 グループ別相談会

日時 : 5月19日(土) 13:30~15:30

会場 : 日光コミュニティセンター

「困りごとなど話し合いましょう」



## 6月例会

日時: 6月12日(火)

会場: 南市民健康センター

## 岐阜市あけぼの会総会と講演会の報告

4月26日(木) 10:30~15:00

平成30年度 岐阜市あけぼの会総会(総会資料参照)

来賓挨拶は岐阜市保健所地域保健課の山崎勲課長と柳澤孝志氏のお二人からいただきました、

総会は、出席会員30名と委任状41名で、会員数95名の過半数で成立しました。その後、議長を選出し、議事に入りました。

総会議事は(イ)から(チ)すべて承認されました。

(チ)その他では、総会の場で保健所の来賓のかたと話し合う時間があってもよいのではと意見がありました。会長から、保健所への要望は皆さんからお聞きして別の機会を設け伝えるようにしたいとのことでした。

### 講演会(13時から15時)

講師 : 橋本哲也氏 岐阜病院の臨床心理士

演題 : 「精神疾患における認知行動療法の役割」

参加者46名(会員外2名)

○ 認知行動療法とは、アメリカやイギリスを中心に分かりやすく実践しやすい科学的根拠のある治療法として近年普及しています。

○ 認知行動療法の中で最も典型的な治療技法である「認知再構成法」とは、認知のゆがみ(かたよった認知)をみつけ、適応的な考え方に変えることを目指します。ものの受けとり方や考え方のバランスをとってストレスに上手に対応できるようにする一種の心理療法と言えます。

○ 特徴的な認知のゆがみとして、根拠のない決めつけ、悪いことを自分のせいだと考える、時どきの自分の感情で現実を判断してしまう、物事をすべて白か黒かという極端な考え方をするなどがあります。

○ 認知再構成法は、うつ病や不安障害の人には効果的ですが、統合失調症の人には、認知を変えるより認知機能の回復を優先し、行動を適応的に変えていくことの方が大事だと考えます。認知機能を改善するための「メタ認知訓練法」を個人的又は集団プログラムで行い、誤った信念に気づくことで妄想の予防にもつながる。

○ プログラムでは自分のものにとらえ方（心理）の傾向を自覚するため、ある事柄について①原因は？（自分、相手、状況）②これは何？（ひとつの味方にとらわれない）③どんな状況？④どんな気分？⑤何があったのか？（記憶はあやまりもある、あやふやな記憶に頼りすぎない）などを考えます。

○ プログラムを体験する中で、自分の考えを言う、人の意見を聞くコミュニケーション（社会性）の土台作りをします。

○ 適応的な行動ができるように持つていくには、問題行動に対して罰を与えるのではなく、適応的な行動のメリットを強調する方が効果的である。

○ 伸ばしてあげたい行動はほめよう。

○ 質疑応答から：最近、心理療法のひとつとして「マインドフルネス認知療法」という客観的に自分を見てこころの平安を得るといふものもあります。

# 橋本哲也氏（岐阜病院の臨床心理士）お勧めの本

「行動分析学入門」 産業図書

杉山尚子・島宗理・佐藤方哉・リチャードWマロット・マリEマロット（著）

## 筒井役員はこんな本を読んでいます。

愛する家族を理解することは、大変重要なことです。

自分の見識を広げ、相手を理解することは相手に近づく第一歩です。

ご自分の家族のことを理解する一助になればと思います。

### 1. うつ病・双極性障害

『うつと気分障害』 岡田尊司著 幻冬舎新書

『都合のいい「うつ」』 上野玲著 祥伝社新書

『「うつ病」が僕のアイデンティティだった 薬物依存というドロ沼からの生還』

山口岩男著 ユサブル 2018.4.25.中日新聞朝刊掲載

### 2. 統合失調症

『統合失調症・その新たなる真実』 岡田尊司著 PHP 新書

『統合失調症・精神分裂病を解く』 森山公夫著 ちくま新書

### 3. 発達障害

『発達障害に気づかない大人たち』 星野仁彦著 祥伝社新書

『発達障害と向き合う』 竹内吉一著 幻冬舎ルネッサンス新書

『アスペルガー症候群』 岡田尊司著 幻冬舎新書

『ササッとわかるアスペルガー症候群との接し方』 榊原洋一著 講談社

『大人のアスペルガー症候群』 監修：佐々木正美・梅永雄二 講談社

『大人の発達障害に気づいて・向き合う完全ガイド』 監修：黒澤礼子 講談社

『発達障害の女の子のお母さんが早めに知っておきたい「47のルール」』

藤原美保著 健康ジャーナル社 2018.4.18.中日新聞朝刊掲載

『発達障害を生きる』 監修：NHK スペシャル取材班 集英社

2018.4.26.中日新聞朝刊掲載

### 4. 病理関係

『強迫性障害のすべてがわかる本』 監修：原田誠一 講談社

『境界性パーソナリティ障害』 岡田尊司著 幻冬舎新書

『ドキュメントひきこもり「長期化」と「高年齢化」の実態』

池上正樹著 宝島社新書

『不安障害がよくわかる本』 監修：福西勇夫 主婦と生活社

新書や図解入りの本で、難解な学術書ではありません。

興味のある方は購入、または、筒井まで申し出て下さい。貸出致します。

「こんな本があるよ!」という情報を役員までお寄せ下さい。

# 活動資金作りにご協力ください

岐阜県精神保健福祉会連合会(ぎふかれん)

拝啓 皆様におかれましては、ますますご健勝のことと存じます。

平素より「ぎふかれん」の諸活動にご協力とご支援を頂き、心よりお礼申し上げます。


「岐阜県精神保健福祉会連合会」は、岐阜県内の精神障害者及び、その家族会相互のネットワークづくりを推進し、精神保健福祉の増進に関する事業を行うことにより地域福祉の向上に寄与する活動を行っております。

つきましては、諸活動にあたり、運営資金が不足しております。そこで、運営資金づくりの一環として物品販売を行いたいと思います。(株)イトメンの「手延べそうめん」は、百貨店の贈答用と同等のもので、市価の7割程で購入できます。

無添加の商品であり、味は美味しいとのことなので、自家用のみでなくお中元等のご進物用として活用していただけるとおもわれます。

出費多端な折、誠に恐縮ですが何卒ご協力、ご支援の程宜しくお願い申し上げます。

敬 具

<b>F-40</b>	<b>麺ごころ(そうめん)</b> ダンボール1ケース=7個入 (50g×36束)
	
標準小売価格 4,320円	
<b>販売価格</b>	<b>2,900円</b>

## 「島原手延べそうめん」商品注文書

平成30年 月

### 岐阜県精神保健福祉会連合会

〒869-5604 岐阜県岐阜市下奈良2丁目2-1 3F

TEL・FAX **058-271-8169**

家族会名

岐阜市 あけぼの会

品名	連合会への支払い	金額
F-40 麺ごころ 標準小売価格 4,320円	会員価格 <b>2,900円</b>	2,900円 × 個 円

住所			
(ふりがな)		TEL	
氏名		( FAX )	
		( 携帯TEL )	

○注文はFAX・郵送にて岐阜県精神保健福祉会連合会へ送付してください。



**連絡先**

服部 247-6004

熊谷 090-6578-9838

山内 246-0409

中村 090-7039-9447

石田 090-6084-2124

筒井 090-2685-0226

**岐阜市楽らくクラブ（当事者会）**

**5月例会（総会の予定）**

日時：5月27日（日）13～15時

場所：日光コミュニティセンター

連絡先：石田 吉保（090-6084-2124）

山内久美子（058-246-0409）