

岐阜市あけぼの会便り

平成31年3月号

みなさんお元気ですか。

まだまだ寒い日が続きますが、日差しは明るくなりました。

1月例会と2月例会の内容を掲載しました。

2月例会では じっくり話が出来ましたね。

3月例会 相談・交流会

日時：3月17日（日） 13:30～15:30

会場：ぎふメディアコスモス かんがえるスタジオ

「相談会」 熊谷さん（PSW）の話もあります。

4月は総会をおこないます。

年間計画を作成しますので、知りたいこと、話を聴きたい先生などありましたら、ご連絡下さい。

総会と講演会（4月例会）

日時：4月25日（木） 10:30～15:00

会場：南市民健康センター

10:30～12:00 総会（12:00～13:00 昼食・交流）

13:00～15:00 講演会

第33回「知ってもらいたい心の病」講演会

日時：3月1日（金）13:30～15:30 ハートフルスクエア G 2階 大会議室

演題：「精神障がい者の地域支援を考える～舟伏の活動から～」

講師：森 理事長（舟伏 副理事長 総合施設長）

主催：ぎふかれん 058-271-8169

「ぎふかれん」家族による家族のための電話相談 058-271-8169

火・木曜日 10:00~15:00 悩み、行事の案内など、お気楽に電話して下さい。

岐阜市あけぼの会 役員の連絡先

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

訃報

大野幸子さんがお亡くなりになりました。ご冥福を祈ります。

(息子さんが2年前に亡くなられ、最近は会にはみえませんでした。

長年、ありがとうございました。)

岐阜市楽らくクラブ (当事者会)

3月例会

日時 : 3月24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)

1月例会の報告

1月26日（土） 日光コミュニティセンター 13:30~15:30

参加者 28名

演奏会（13:30~14:45）

ジャズピアノ 近藤有輝さん

（幼い頃からピアノに親しまれ、現在はジャズピアニストとして様々なところで活躍されています。）

ジャズボーカル 宮本京子さん

近藤さんは、本格的ジャズから坂本九さんの親しみやすい曲まで、軽快なリズムで演奏されました。

宮本さんは、素敵なドレスを着て登場され、本場のジャズの雰囲気会場が包まれました。最後の「なだそうそう」の歌声も心に沁みました。

アンコールもありました。

生演奏は体に響き、楽しい時を過ごしました。

相談・交流会（15:00~15:30）

新しい方3名の参加がありました。

孫さんが発病され、当事者の孫さんと孫さんの母親である娘さんへの対応の相談などが出ました。→見守る。助言はしない。

娘さんに援助をしたいなら、料理を一品差し入れるぐらいで見守る。

2月例会の報告

2月12日（火） 南市民健康センター 13:30~15:30

参加者25名（新しい方1名、2回目の方2名）

会長から、3月例会、4月総会、「ぎふかれん」講演会の案内

岐阜集談話会（森田療法の会）の井川さんの話

相談・交流会

今月は、4つのグループに分かれ、6名ぐらいで話し合いました。

お茶とお菓子を食べながら、リラックスした雰囲気での話を聞きました。

- ・（父親）今まで仕事にかまけて、当事者の息子に真剣に向き合っていなかったことで、息子が心を閉ざしている。今になって自分の態度を反省している。息子に寄り添うよう日々努力している毎日です。
- ・（父親）本人は病識がなくて通院もしない。“5年がかりで病院とつながることが出来た”という外国の本に出会ったので参考にしたい。しかし、なかなか難しい。
- ・（夫）妻が双極性障害になった。いろんな話が聴けて参考になった。
- ・（父親）子どもは10年前、発達障害と分かった。仕事はなんとかしている。最近、ヘルパーの支援を受け、アパートで1人暮らし。土日は実家に来る。
「障害年金」の申請は専門家に作成してもらった。
- ・（父親）今は、娘と3人暮らしだが、娘が1人暮らしをしたがっている。
見守って、やらせるのも良いかと考えている。
- ・（母親）最近、妄想が強くなり入院。退院したが、まだ妄想が強い。
主治医からは、「受け流しなさい」と言われている。体調が悪くなると、警察などに助けを求める。警察は息子の話をよく聞いてくれる。
- ・（母親）当事者は自尊心が高い人が多いと感じる。家族の助言は聞かない。

【最近読んだ本から】(熊谷さんがよく話されますね。)

当事者に対する家族の感情表出 (Expressed Emotion : EE) が小さい (lowEE)ほど当事者は元気になる。

家族が lowEE になると、当事者は安心し、支えてくれ信頼しうる家族に相談できるようになる。回復力が高まる。

lowEE 家族の条件

- ① 当事者を批判しない
- ② 当事者に敵意を持たない
- ③ 当事者に感情的に巻き込まれすぎない
- ④ 当事者を褒める
- ⑤ 温かな雰囲気のある家庭を保つ

当事者と良い距離をとり (突き放さない、べったりにならない) 支えましょう。

【今月の楽らくクラブより】

「親亡き後問題」が家族会の方で取りざたされています。なかなか結論の出ない問題のようです

我が家では、というか私は、この結論の出なさそうな問題は棚上げすることにしました。そして、今いる親に何がしてやれるか。親がいなくなってからを当事者としてどう切り抜けていくかを考えることを勧めました。「親亡き後問題」は、家族の問題ではなく、当事者が自分たち自身の問題であることを自覚するという、発想の転換が必要なのだと。考えられる手立ては、親孝行をしておくことと、助けを求めるパイプの強化でした。援護射撃が飛んで、当事者同士の横のつながりの重要性を言った人も出ました。また、親孝行の一つとして、親に心配をかけないこともあるわけで、自分のやりたいことをできることが一番だと言いました。すると、やりたいことがわからないという言葉が出るものですから、そろそろ、自分の人生を決めてもらうのを止めませんかと切り出しました。当事者は自発的な行為が苦手だと思います。何でもいいので、身近なところから自分で決める癖をつけてはいきませんか？