# WO 540ille

第66号)(通巻117)

2023年(令和5年) 1月1日発行 特定非営利活動法人 川崎市精神保健福祉家族会連合会あやめ会 発行責任者 田草川 武 TEL/FAX 044-813-4555



# 2023年(令和5年)年頭のご挨拶 ~ともに~

理事長 田草川 武

新年明けましておめでとうございます。

会員及び関係者の皆様には、日頃から当会の事業、活動に多大なるご指導・ご支援・ご協力を賜りまして、心より御礼を申し上げます。

3年にわたるコロナ禍は収束が見通せず、加えてインフルエンザとの同時流行が取り沙汰されていますが、皆様には穏やかな新年を迎えられたことと拝察いたします。

あやめ会は、昨年、家族ニーズ調査の結果とその提言を踏まえて、あやめ会と傘下家族会のさらなる発展と活動強化に取り組み始めました。その一環として、各家族会毎に「精神疾患の当事者を抱える家族のつどい」を開催しました。区役所の全面的なご協力と精神障害福祉サービス関係者のご参加もあり、精神障がい者家族会に対する理解促進につながりました。また、新規入会者により会員減に歯止めが掛かったかと思われます。あらためて、地域との連携・連帯が原点であると認識いたしました。

今年は卯(う)年です。中国の『漢書』では、「卯」は草木が伸び出て地面を覆うようになった状態を表すとのことです。

新生あやめ会も3年目を迎えます。あやめ会設立50周年でのスローガン「地域とともに歩む精神保健福祉へ」を推進し、第5次かわさきノーマライゼーションプランが目指す「障害の有無・程度にかかわらず、誰もが安心して自分らしく暮らすことができる地域共生社会の実現」に向けて、事業・活動を推進する所存です。

年頭にあたり、会員及び関係者の皆様のご多幸を祈念し、皆様の更なるご指導・ご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げまして、ご挨拶とさせて頂きます。

あやめ会ホームページをご覧ください ホームページのアドレス(URL) https://ayamekai.org/



# 令和4年度第2回あやめ会家族学習会報告

家族学習会担当

11月10日小春日和の中、公益財団法人住吉偕成会理事長、精神科薬物療法サポートセンター長、吉尾隆先生をお迎えして、「正しく安全に薬を服用するための知識~統合失調症を中心に」というテーマで2時間半に渡って講演して頂きました。

過去の皆様のアンケートで「抗精神病薬」の働きと副作用への関心、不安が多く語られておりました。特にベンゾジアゼピン系の薬への関心を踏まえてのお話をお願い致しました。 配布の資料に沿って大変丁寧に説明を進められました。その一部を報告いたします。

# \*最近の薬の使い方

・向精神病薬・第2世代(非定型)抗精神病薬の適応症・気分 安定薬・ベンゾジアゼピン系<u>抗不安薬</u>、ベンゾジアゼピン系 <u>睡眠薬</u>の適応と使い方について、正しく使うための基礎的知 識と服薬について気をつけたいことを何故気をつける必要 があるのか理由を述べながら説明されました。



## \*抗精神病薬の副作用について

服薬によって発現する症状について以下のような副作 用がある。

・ <u>維体外路症状(</u>アカシジア、ジストニア→この段階で薬を変える)・<u>高プロラクチン血症(</u>セレネース、リスパダール→患者からの訴えが無い限り気づかれないことがある。→薬物の減量、中止、変更) ・<u>抗コリン性副作用(</u>認知機能障害を起こす) ・<u>心循環器系</u>



副作用(QT波延長➡不整脈、突然死 CP換算で1000mg 未満では抗精神病薬使用者と未使用者に統計学的な有意差は無い)・メタボリックシンドローム(体重増加、糖尿病、高脂血症)他

# \*抗不安薬・睡眠薬の作用

①ベンゾジアゼピン系薬剤の4作用

抗不安作用 鎮静・催眠作用 筋弛緩作用 抗痙攣作用

抗不安作用に優れるものが抗不安薬として、鎮静・催眠作用に優れるものが 睡眠薬として開発されている。

#### \*睡眠薬は

・現在は主にベンゾジアゼピン系睡眠薬(耐性や依存を生じる可能性があり使用は短期

間少量にとどめるべきであり、長期・大量となって要る場合は、できるだけ少しずつ減量を試みるべきである。また、筋弛緩作用、持ち越し効果、前向性健忘症などの副作用がある)、非ベンゾジアゼピン系睡眠薬は筋弛緩作用が比較的少ないが、日中の抗不安作用は弱い薬剤である。

・睡眠薬の種類と特性、選択法、メリット、デメリット、その基本的な考え方を示されました。

# 睡眠薬処方時の基本的な考え方

- ・タイプによって、消失半減期を指標として 使い分ける
- ・少量から始める
- ・少なくとも一週間以上継続して服用し判定
- ・投与開始時に治療目標を設定し、最終的には離脱を原則とする
- ・薬物だけに頼らない
- ・ベンゾジアゼピン系睡眠薬の副作用とその対策

扁桃体、海馬などに作用するため記憶障害、とくに健忘(前向性健忘症)を引き起こす ことがある。

・高齢者に対する睡眠薬の選び方

代謝が低下してきているので原則として超短時間作用型、転倒の問題が起こるので筋弛 緩作用が弱い薬物を選ぶ。

また薬による健忘は服薬をやめると解消される。

・誤った知識などによる中断・減量は注意が必要です。

# 患者さん自身にとって大切なこと

- ・薬の効果を知る
- ・自分の服用している薬の副作用を知る
- ・副作用の対処法を知る
- ・多剤併用となっていないか(2剤以上)
- ・大量投与となっていないか(クロルプロマジン等価換算400~600mg)
- ・薬の飲み心地はどうか
- ・医師、薬剤師、看護師等と薬について気軽に相談できているか
- ・現在の薬で満足しているか

# 適切な薬剤をキチンと服薬できると

- 良い
- 家族や友達と仲良くできる
- ・趣味やスポーツができる
- 働くことができる
- ・快適に生活できる
- ・先生や看護婦さんにおこられない!!



## • その他

\*講義の中で注目したことは、薬に対して<u>むやみに恐れるのではなく</u>、その時々の症状に合わせて医師と相談しながら症状を観察し漫然と服薬を続けるのではなく、薬は減らして行きましょう。急な減薬ではなく少しずつでいいのです。抗精神病薬は決して気持ちの良い薬では無いのです。

服薬をしている間は血液検査(薬は肝臓で代謝されるので特に肝機能検査をチェック)と 心電図の検査を3か月に1度、少なくとも半年に1度はして下さい。身体のモニタリング を心がけましょうという事を何度も繰り返されました。この日の講義で抗精神病薬(向精 神薬と共に)の知っておくべき基礎的な大事なことを学びました。また高齢の親が睡眠薬 を服薬している例もあり、大変有意義な講義となりました。

このような勉強をしても本人が聴いてくれないとか相談にならないと悩まれている現実がありますが、少なくとも親が学ぶことによって本人の服薬への気づきになるのではないでしょうか。本人たちにとっても少ない薬で、日常生活が快適に送れるよう、家族で支えていきましょう。

講義のあとのQ&Aでは、先生の家族への配慮あるお話からか薬への不安、疑問に感じられている身近な質問が出ました。感謝の一日となりました。

## \*参加者の感想

- ・定期的に血液検査と心電図をとることの重要さを改めて感じました。
- ・とてもよく分かり、今日は大変良いお話をありがとうございました。
- ・薬の種類など詳しく載せて頂き、とても参考になりました。心電図検査などが必要である 事を初めて知りました。医師と相談しようと思います。

突然死のリスクが高いことはショックでした。

- ・学習会等でベンゾ系の薬は短期間の服用でずっと飲み続けるものでは無いとの説明で不 安を持って来たが、今日の説明で少し理解できたが、依存しているので減らしていくのは 医師の処方で難しいかもしれません。
- ・とても参考になりました。迷いましたが出席してよかったです。 こういう薬のセミナーをまたお願いします。心電図と血液検査の必要性を改めて学びました。薬の詳しいことが聴けて良かったです。
- ・薬の副作用が怖い!
- ・本人に合った薬が見つかるまでの期間が早くないとまた、ドクター不信になりそうだと感じた。
- ・とてもきめ細かく説明いただきありがとうございました。多剤の重要な事が良く理解出来ました。検査の重要性も分かりました。(なかなか当事者の検査は受診が難しい現状だが)
- ・吉尾先生のお話が大変よく分かりました。ありがとうございました。
- ・定期的に心電図、血液検査を行うこと。すぐにでも行かせたいと思います。薬の事はみんな一番心配だと思います。また勉強会やって下さるとうれしいです。

薬について詳しいお話を聞いたことは初めてでした。とてもわかりやすく参考になりました。ありがとうございます。

- ・「薬は依存性が高いので、症状が無くなったらやめる」。患者、家族の立場から言うと、このままで良い、止めたらまたひどくなるのではないかと思ってしまう。依存的になっている本人を変えるにはどうして行ったら良いか?
- ・次回は少しずつ減らす方法を知りたいです。
- ・あやめ会で精神科医、SST、臨床心理士など多方面の勉強会に参加させていただきましたが、今回のように薬学面からのアプローチは初めてでした。

それぞれの分野から学んだことを生かしながら本人をサポートして行きたいと思いました。

- ・本人の服薬と共に、睡眠薬、抗うつ薬、抗不安薬が高齢者には少なからず影響があること をお聞きし、自分で工夫し、少しずつ減らしたい。この頃、記憶力の衰えを感じるのは「年」 のせいではなく、「くすり」の影響があるのか…。
- ・今回は向精神病薬、特に抗精神病薬の作用、副作用について学習させていただきました。 皆様症状の心配、不安は勿論ですが一番心配なことは、今服用している薬があっているの か、多剤併用、大量投与になっていないかだと思います。

薬物療法は大切なことですが、体への影響、副作用が気になります。先生のお話では、肝機能検査を受ける事、そして心電図や血液検査を半年に一度受けることが必要だというお話がありました。

患者さん自身にとって大切なことは、薬の効果、副作用を知り、副作用の対処法を知ること、飲み心地はどうか。現在の薬で満足しているかなど<u>服薬を続けながら、自分の身体を</u>管理できる人が長生きできることを学びました。

私の息子は病識が無く親が通院して隠し薬を行っています。自分の体を管理することは難しいですが、検査だけでも受けさせたいと思っています。(先生→薬が体に入ると何らかの変化がある。本人は自覚していると思われるので服薬に持って行きましょう)お話は大変分かり易く、次回も開催いただけたら嬉しいです。

\* 吉尾先生薬物外来のご案内

公益財団法人住吉病院 精神科薬物療法サポートセンター 400-0851 山梨県甲府市住吉 4-10-32

**全** (代) 055-235-1521 FAX 055-235-1507



# あやめ会合同バスハイク

# 『江ノ島水族館と江ノ島散策』催行記

泰山木の会 伊澤 麻里

令和4年10月20日(木)、前週までの雨が嘘のような雲一つない秋晴れの中、3年ぶ

りのあやめ会合同バスハイクが始まりました!きっと参加 した方皆さんが、「私の日頃の行いが良かったから・・・」 と心中思った程の素晴らしい天候でした。

総勢39名と例年に比べ少ない参加者でしたが、バスの座 席も余裕があり、例年お願いしているベテラン添乗員さん の流麗な案内を聞きながらゆったりと江ノ島に向かいまし た。江ノ島の集合場所で久しぶりに他の単会の方々と合流 し、懐かしいお顔を見つけたり、「久しぶり!」とお声をか けて頂き、やっぱり合同バスハイクって良いな!と気分も上 がりました。



海の向こうに富士山も!

ところが渋滞の影響で新江ノ島水族館の滞在時間が短くなったのに加え、「イルカショーの時間変更で殆ど見られない」アクシデントが発生!添乗員さんもあまりないこととおっしゃっていましたが、楽しみにしていた方も多く、幹事として大変申し訳ない気持ちのままバタバタと江ノ島本島の昼食場所へ。

江ノ島の玄関口である弁天橋を通る際、まだ雪をかぶらない富士山を遠景に、陽光あふれる海のきらめきが本当に素敵でした。

江ノ島のメイン通りからは少し離れた駐車場となり、同行の夫同様に足腰のお辛い参加者の方には大変な道のりとなってしまいましたが、江ノ島という観光地の裏路地には、島に住んでいらっしゃる方の普通の暮らしがあるのだと再認識しました。また、道すがらの民家の殆どの玄関には江島神社のお札が貼ってあったり、投網が干してあったり・・・島で暮らす方々の島での生活に思いを馳せました。

ようやく到着したメイン通り半ばの「天海」さんでの昼食は、お店の方の対応が素晴らしく、揚げたての天ぷら定食、新鮮な刺身定食がとっても美味でした!当初予定していた昼食場所のトラブルで急遽変更を余儀なくされたにもかかわらず、スマートにこのお店を予約してくださった桧垣さんのお力にただただ感謝です。

その後は江ノ島の中での自由散策。エスカーで江島神社の三宮を順番に巡り、階段を上ったり下がったり、だんだん余裕が無くなり無言に・・・更に岩屋まで行って広大な海を眺めたかったのですが、「もう無理」と夫の一言ですんなり諦めました。その代わり、もう

少し頑張って!とサムエルコッキング園に入園し、エレベーターで行けるシーキャンドルの頂上の展望台へ。さえぎるもののない360℃の相模湾の眺めは、本当に日頃の疲れを癒される絶景でした。各単会の方たちとも道すがらお話したり、挨拶し合って本当に楽しい一日を過ごしました。

とはいえ、反省点も多くありました。

各駐車場が水族館や島の中心から離れており、その往復に時間も体力も必要となり大変な思いをさせてしまったこと、事前に地図やリーフレットの準備が無く、現地についてからの手配になったこと。集合時間の情報が錯そうしてご心配をおかけしたこと。参加者の皆様には本当にご迷惑をおかけ致しました。次回のバスハイクは、上記のような反省点を生かし、また誰にでも楽しめる、素敵な場所を計画出来ると良いなと思います。

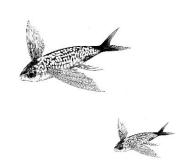
何よりコロナ禍において、人と接する機会が極端に減っている中、沢山の方と一緒に笑い、歩き、体験できる素晴らしい「あやめ会合同バスハイク」を来年も無事敢行できますように、心より願っております。

ご参加頂きました皆様、催行を決定した田草川理事長、下 見から全てを計画頂きました桧垣様、松村様、後藤様に心よ り感謝申し上げます。









# 読者の方々からの 質問に答えます!



私の仕事は当事者SSTから始まり、家族SSTへと範囲を 広げ、近年では割合としては家族SSTがメインとなりつつあ りました。しかしここ三~四年前頃から、訪問看護のスタッフ、

SSTリーダー 高森 信子先生

りました。しかしここ三〜四年前頃から、訪問看護のスタッフ、 保健師、看護師、デイケアスタッフ、相談員、就労継続支援A 型事業所やB型事業所のスタッフ、グループホーム世話人、へ ルパー、精神保健ボランティアさんなど家族以外の方々の会か

ら呼ばれることが多くなりました。そしてこういった皆さんが、ご家族と同様に、接し方に 悩み、苦労していらっしゃる様子が手に取るように見えてきました。

私が出会ったこれらの方々は、真面目に真剣に熱意を持って、当事者の支援に取り組まれており、そのお困りごとは数多く、内容も多岐にわたって、日々、試行錯誤しながらその解決に悩んでいらっしゃる方々です。仕事としての責任感から、関わる方々は当事者を <指導>して<問題行動>を直さねば、という思いを強くされている方が多いように感じられます。

ある親子はこの病気と三十年付きあってきました。母親の方は、息子の陰性症状を改善しょうと、積極的に良かれと思って「もっとやる気をだせ、元気を出せ」と介入し続けたそうです。しかし一向に効果なし。三十年たって、このお母さんも八十歳になり、エンドレスの親業に疲れたこともあり、息子に「あなたの病気を治そうとこの三十年頑張ってきたけれど、まったく良くならないし、私も年で疲れてきたので、もうあなたを治そうとするのを止める」と宣言したそうです。すると、息子さんはたちまち元気になってきて、なんと活動をし始めたそうです。そして母親に「この三十年、僕は墓場の中で息をひそめて生きているようだった。苦しかった。辛かった。五十才になってやっと僕は元気が出てきた」と、自分の気持ちが言えたそうです。

当事者の方はできないところ、問題のあるところばかりを指摘され、無理矢理「できるようにさせられる」ことはとても辛く、難しいことなのです。これは「今の自分を否定されている」と受け取ってしまうことなので、不安のもととなってしまいます。この病気は言葉で注意して治るような簡単な病気ではないことを頭に入れておきましょう。

話は変わりますが、算数が苦手な子供に対して、親は公文の学習塾などに通わせようとしますね。公文では来塾したお子さんが六年生であっても、実力が二年生程度だと二年生のレベルから始めるそうですね。 つまり現在位置——そこがスタートラインになるというわけです。

この現在位置を当事者にも当てはめて考えてみましょう。当事者の場合、同じ病名で同年齢だとしても、回復度や経験、あるいは環境など、一人ひとりみな違います。一日の中でも、

調子の波があって変化していますね。ですから支援者の方は、当事者の現在位置を知るためには上から目線 ——「普通ならできるはず!」と期待するのではなく、家族と違って他人の距離がある分だけ冷静に、横の位置から、今できること、できないことを冷静に把握することが必要です。そして自分一人だけの視点でなく、その当事者さんに関わる複数の人の情報を集めることがとても有効です。

そして、できていることを当たり前と思わず、認めて褒めましょう。そのためにはその方ができそうなこと、興味のありそうなことを、こちら側がお願いして、少しでもできるスキルを増やすことで〈達成感〉を味わって頂きましょう。回復力を高めるには、この達成感が大事なのです。また、できないことについては、現時点では難しいのだと認めましょう。できないことを延々と注意し続けると、信頼関係がこわれます。

さて、それでは関わる方々のお困りごとを取り上げ、具体的に考えてみましょう。

## Q1 [Aさん・三十歳代・女性・統合失調症]

Aさんは病院に対する不信感があり、診察の際に普段の自分の生活の様子などを伝えていません。「正直に話すとおかしいと思われる。入院させられる。薬は変えてほしくない」。しかし現実は、常に周りの物音に過敏になっているため、誰かが部屋の前を歩き回っているとか、ドアをたたかれて嫌がらせをされていると思ったり、買い物に行くと同じ車が後をつけてくるなど、不安と怒りでいっぱいです。これらの訴えは、幻覚や妄想による不安が高じてのものと考えられ、服薬の調整など医療としての関りが必要なのですが、ご本人が主治医に話をしたがらず、薬も変えたくないという強い思いがあるため、なかなか改善が図られません。Aさんの医療への不信感をどのように減らしていったらよいのでしょうか。またご本人に自分の抱える不安や症状について、理解してもらう方法はあるのでしょうか。

#### A 1

以前、私が関わったBさん(三十代男性)は「初めての入院の時に、主治医の先生に脳を手術され、僕を操作する機械を脳に埋め込まれた。それ以来、その機械に操作されて自分の思い通りに生きられない。すごく不自由で苦しい。この辛さを人に話しても誰もわかってくれず、妄想だと言われて誰も信じてくれない。だから、僕の脳をMRIで検査してくれれば絶対に証拠が出るから、検査を受けたい。その主治医はほかの先生に変わったけれど、こんな話をしたら先生同士知り合いだから、きっと二人で連絡し合って僕を入院させるだろう。僕は二度と入院したくないので薬だけはしっかり飲んでいるけれど、今の主治医のことも信用できないので、この話は言えない」と言うのです。Bさんはとても真面目で誠実そうな人でした。話の様子からは、ご本人の困っている気持ち、苦しんでいる気持ちがビシビシと伝わってきました。

私はBさんの話を反復確認、共感した後、次のように伝えました。

「初めて会う私を信用して、こんな辛い深い悩みを話してくださってありがとう。あなた

の話し方がとても真剣で、具体的でわかりやすく上手だったので、苦しさや辛さが、体験していない私にもしっかり伝わりました。で、ここはひとつのカケだけれど、問題解決のために勇気を出して、この話を今あなたが話した通りの話し方で、今の主治医に話したらどうでしょう。

それにはまず、あなたが先生に絶対に聞いてほしいことをまず最初にしっかりとお願いすること。それは入院拒否ですね。『先生、初めて話しますが、この話を聞いた後に僕を入院させないでください。お願いです。今まで僕は話したら入院させられると思って話せませんでした。前の先生にも言わないでください。先生が入院させないよと言って下さったら、僕は安心して話せます。お願いします』と言って最敬礼しましょうね。そうしたらあなたの真意は先生に届くはずだし、あなたの苦しみや悩みも理解してくれるはず。私はそれを信じたい。もしあなたが今のまま黙っていたら、何も変わることはないでしょう。どちらの結果になるか、カケかもしれないけれど、心を開いたあなたの誠実さと話し方で、先生を信用できる人に変えてみましょうよ」。

後日、仲介者だったスタッフから報告が入りました。「Bさんは入院していません。しかも年金が二級から一級になったそうです」。

良かった!Bさんは勇気を出して本当のことを主治医に話せたんだ。きっと薬のこともき ちんと話ができて、今の症状に合った薬が出されているんだろうな、と私は安心しました。

Aさんの症状とBさんの症状とは違いますが、医療に対する不信感やご自分の病気に対する認識があまりないところなどの共通点はありますね。まずスタッフとしては、Aさんの話をジックリと聞き、受け止め、その辛さに共感したところで次のようなことをお伝えしてみてはいかがでしょうか。



「私に話してくれてありがとう。私に心を開いてくれてありがとう。 あなたの話し方はすごくいいよ。説得力があるよ。どんなにあなたが辛 いのか、体験していない私にもよくわかる。Aさんはこの話をすると先

生が薬を変えるんじゃないかと心配なんですよね。だったら。その思いを先生にきちんと伝えてから、ご自身の気持ちを話すといいと思う。そして話し終わったら、『話を聞いて下さってありがとうございます。心が楽になりました』と言って最敬礼しましょう。いつも話さないAさんが話してくれたことで、先生もきっと嬉しい気持ちになると思いますよ」。

そのあと、先生に伝える場面の練習をしてもいいですね。「視線が合っていてすごく真剣 さが伝わっているよ」「言葉が丁寧でとてもいい感じだった」など、良いところを伝えなが らやってみることが重要です。

精神科の医師と患者の関係は信頼関係が第一だそうです。薬だけでは治らない部分があるのです。信頼関係があると、先生の言葉が心に届くようになるでしょう。そうなれば、薬を変えることも受け入れられるということです。

でも、いくらこちらが心を開いても、先生も変わらない場合もあるでしょう。それが続くようなら、話を聞いてくれる、信用できる先生の情報を集めながら探すのも選択肢の一つです。

# Q2 [Cさん・50歳代・男性・統合失調症]

何日も洗濯していない服を着ているので「洗濯していますか」と聞いているが、いつも 「はい。洗っています」と言われてしまう。自分の服が汚れているという自覚を持ってほ しいのだが、なかなか難しい。毎日洗濯できる人もいれば、一週間に一回と決めている人、 あるいは洗濯せずに数カ月間着続ける人など、生活習慣がみんなさまざま。他人に異臭をは なっているのに、本人は気づかない。本人を傷つけることなく、洗濯の 重要性を理解してもらう方法はないでしょうか。

#### A 2

これは本当に言いにくくて困りますよね。赤の他人だったら気づかなければいいだけですが、自分の所属する事業所の利用者さんのこととなれば、無関心でいるわけにはいきませんね。他人の迷惑のことも考え、ここはひとつ意を決して集団の力を信じ、みんなの力で問題解決の道へと進んでいきましょう。

そこでまずは、事業所のプログラムの中に「暮らしのセミナー」とか「問題解決タイム」と言ったディスカッションの特別なメニューを設けることをおすすめします。「みんなで相談したい」「みんなで解決したい」を繰り返すことによって、集団力がアップされます。

その際、スタッフはリーダーとして「今日のディスカッションのテーマは、利用者として 事業所に来る時に、みなさんが気をつけていることを話してください。そしてなぜ気をつけ るのか、その理由も言ってください。気をつけている事は複数あると思いますが、その中の 一つだけ、発表をお願いします」と質問してください。

決まった時間に起床する、歯をみがく、ひげをそる、顔を洗う、服を選ぶ、新聞を読む、朝食の用意をする、朝食を食べる、鏡を見る、お化粧をする、カバンの中の点検をする等、いろいろ答えはあるでしょう。スタッフも同様に発言するといいですね。この場合は、臭いについて問題となっているので、対応策が議論できるようスタッフ間で事前に打ち合わせしておくとよいでしょう。議題に出た発言はすべて板書にして、その理由についても聞いてみましょう。

そしてリーダーは、積極的にメンバーさんの発言を支持し、ほめて下さい。参加人数が少なかったら二回り、三回りしても良いでしょう。たとえば「服を選ぶ」と答えた人に対しては、できていることを確認し、褒めましょう。ひと通り答えが出そろったら、次は他の人の意見や自分も実行していることを集計して、「良いことがこんなにできている」と、自ら「できている」ことの認識を強く印象づけましょう。ほめられたことでその場が良い雰囲気になってきたら、リーダーでないスタッフから、次のように切り出してもらいましょう。「すみません。お願いなんですが、いま皆さんから出た洋服のことに関して、今とても困っている

ことがあるのでお知恵を借りたいのです」。

そして、ここからが本題です。ご質問にある問題解決のためには、どうしたらよいでしょ うか。具体的には

- ① 季節に合った着用日数と洗濯回数
- ② 本人がくさい臭いに気づかないでいるときの伝え方

などを話し合います。どのように伝えたらご本人が傷つかないか、メンバーさんの発言 を重視しましょう。

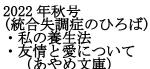
例えば、別室に呼んで「とても言いにくいんだけど、あなたの今日の服、イエローカードだと思うんだけど。あなたの都合もあるとは思うけど、この服はそろそろ洗濯して、明日また別の清潔な服を着て下さるとすごく嬉しいし、私は安心するんだけど」等々。次の日、臭わない服に替えてきてくれたら、すかさず感謝しましょう。日頃、その人の良い点を積極的に褒めていれば、こちらの困った気持ちもわかってくれると思います。

終わりに、信頼関係を作るために参考になると思われることを 付け加えておきます。少しでも皆さんのお役に立てばうれしいです。

# 信頼関係を作るため

- ① 現在位置を確認しよう
  - ―― 今、できることは何か
  - ―― 今、できないことは何か
- ② 相手の気持ちをわかってあげましょう
  - \_\_\_\_ 辛さに共感してあげましょう
- ③ 自分に都合があるように、相手にも都合があるのです
  - ---- Go サインと No Go サインの受容





- ※ 高森 信子先生・日本評論社「統合失調症のひろば」より、ご理解を得まして 2014年 連載第3回秋号より抜粋させていただきました。
- ※ 日本評論社「統合失調症のひろば」は、春号・秋号年2回の発行です。

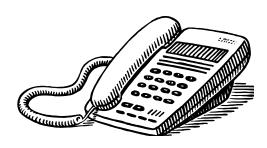
広報 中林



2023年1月・2月 あやめ会・窓の会行事予定表 注)窓の会の予定は変更する場合があります。事前確認をしてください。

調交換		行事名	活動内容	¤	型 口	走	1月 曜日 提前 備孝 日 曜日 提前 備孝	П	轀	Ц	2月
四個市質調交換	Ī	開催時間		п	五	揚所	編巻		ш	出	
2500~15:00   報告		川崎市賀詞交換						1 1			
第2回 思春期・青年期 当事者を持つ親の交流会 13:30~ 第2回 思春期・青年期 当事者を持つ親の交流会 13:30~ 7 土 ち 宝		<b>評議員会</b>	外部委員会等の報告と活動予定の検討と結果	7	+	, <del>†</del>			<u>~</u>		<del> -</del>
第2回 思春期・青年期 当事者を持つ親の交流会 13:30~     15:00~(評議員会の後)     7     土     ち     3F 会議室旅学習会 を旅学習会 を放上さら対応すればれいか     25     水     でくのかわさき 全額 25       13:30~16:00     自森先生 第2回 当時者をどう見て 家族はどう対応すればれいか     25     水     マくのかわさき 25     4階       8ST 他研修 13:30~16:00     自森先生指導による当事者との付き合い方の 26     水     4階     とり1階会 25つとも 3年目 20:00・16:00     神奈川県民センター304会議室 25 水 3時を抱える人たちの人権施護 35つと会 7リースペースで、過ごし方は自由。何よりも、穏 3・、不調を抱える人たちの人権施護 3・5つと会 7リースペースで、過ごし方は自由。何よりも、穏 4・3の2人とちの人権施護 3・5の30~15:30     カ、不調を抱える人たちの人権施護 3・5の3階会目 25 水 5・5の3階会目 23・14:30~15:30     音楽療法上と共にリクエスト曲の合唱や楽器演 18 水 5・5とり3階会目 25・7・ソコン教室 25・7・ソコン科室 25・7・ソコン科室 25・7・ソコントスの解消方法を見つけます。 25・7・カル 26:00     11 水 25・14・14・14・14・14・14・14・14・14・14・14・14・14・	B	13:00~15:00	報告	_	Н	J	强		4	4 H	
強化プロジェクト 15:00~(評議員会の後) 7 土 ち 室	・や	第2回 思春期•青	当事者を持つ親の交流会						2	$\begin{vmatrix} 2 & \star \end{vmatrix}$	
強化プロジェクト 15:00~(評議員会の後)     7     土     5     3F 会議室、家族学習会     伊勢田堯先生 第2回 当時者をどう見て 家族はどう対応すればれいか     7     土     5     室室       88T 他研修 13:30~15:30     自森先生指導による当事者との付き合い方の 26     水     25     水     4階       88T 他研修 13:30~16:00     自森先生指導による当事者との付き合い方の 26     水     4階     4階       88T 他研修 2500~16:00     自森先生指導による当事者との付き合い方の 26     本     4階       10:00~12:00     60名 申込不用 34分(議室 4時入門。何よりも、穏 34分(基準とンター3年目10:00~16:00     カンスペースで、過ごし方は自由。何よりも、穏 34分(基準)     み、不調を抱える人たちの人権締制 42の月間を皆が作っています。 34分(本)の保護力法を見つけます。 34分(本)の保護力法を見つけます。 34分(本)の保護力法を見つけます。 34分(本)の保護方法を見つけます。 34分(本)の保護方法を見つけます。 34分(本)の自石先生を囲んで、メンバー他と家 25 水 窓 34分(家族) 44分(家族) 44分(30分(30分(30分(30分(30分(30分(30分(30分(30分(30	8										
25   水   でくのかわさき   13:30~15:30   家族はどう対応すればむか   25   水   4階   15:30~15:30   家族はどう対応すればむか   26   木   4階   15:30~16:00   処強と当事者の生活訓練等の指導   26   木   ちどり1階会員   15:30~16:00   00強と当事者の生活訓練等の指導   26   木   ちどり1階会員   15:30~16:00   00名 申込不用   み、不調を抱える人たちの人権擁護   10:00~16:00   そのな空間を皆が作っています。   1月 新城・窓の会 (一部の月   14:30~16:30   を演じつつストンの解消方法を見つけます。   18   水   ち   もどり3階会員   15:00~16:30   を演じつつストンの解消方法を見つけます。   18   水   ち   もどり3階会員   15:00~16:30   を演じつつストンの解消方法を見つけます。   11   水   窓   計事先生   14:00~16:30   旅向けに医療・福祉や対人関係を学びます。   11   水   窓   14:50~16:30   旅向けに医療・福祉や対人関係を学びます。   11   水   窓   14:50~16:30   成向けに医療・福祉や対人関係を学びます。   11   水   窓   14:50~16:30   水   14:50~16:30   水   15:50	ŊÞ	強化プロジェクト 1	5:00~(評議員会の後)	7	+	<b>0</b> t					
SST 他研修   高森先生指導による当事者との付き合い方の   26   木   ちどり1階会記   13:30~16:00   26   木   ちどり1階会記   13:30~16:00   26   木   ちどり1階会記   27:30~16:00   60名 申込不用   26   木   おがいなの~304会議室   7リースペースで、過ごし方は自由。何よりも、穏   1月 新城・窓の会 (一部の月   10:00~16:00   そかな空間を皆が作っています。   1月 新城・窓の会 (一部の月   14:30~15:30   奏を楽しみます。   18   水   ち   ちどり3階会記   13:00~15:30   を演じつつストレスの解消方法を見つけます。   23   月   窓   計職先生   14:00~16:00   精神科医の白石先生を囲んで、メンバー他と家   21   木   窓   白石先生   14:30~16:30   族向けに医療・福祉や対人関係を学びます。   21   土   ち   (家族)		家族学習会 13:30~15:30	第2回 どう対応す	25	*	7<07	かわさき 4階				
じんかれん研修会     神奈川県民センター304会議室     神奈川精神医療人権センター3年目10:00~12:00     神奈川精神医療人権センター3年目10:00~16:00     お、不調を抱える人たちの人権擁護 ス・ス・レッチの月10:00~16:00     カ、不調を抱える人たちの人権擁護 ス・ス・レッチの月10:00~16:00     カルな空間を皆が作っています。     1月 新娘・窓の会(一部の月10:00・20:00		SST 他研修 13:30~16:00	高森先生指導による当事者との付き合い方の 勉強と当事者の生活訓練等の指導	26	*		ちどり1階会議室	,,	,,,,,		
10:00~12:00   60名 申込不用		じんかれん研修会	神奈川県民センター304会議室	神奈川	精神医	療人権	センター3年目の歩	गीर	7	7	7 7
ぶらつと会     フリースペースで、過ごし方は自由。何よりも、穏     1月 新城・窓の会 (一部の月10:00~16:00     フリースペースで、過ごし方は自由。何よりも、穏     1月 東域・窓の会 (一部の月10:00~16:00     中かな空間を皆が作っています。     1月曜日~金曜日本業報館     18     水     ち     ちどり3階会間を生かる会様を楽しみます。     大達をつくる会様神科医の増野先生のもと、ストレッチや寸劇に3:00~15:30     23     月曜日~金曜日本業報度     18     水     ち     ちどり3階会間が出まります。     18     水     ち     もどり3階会間を生まります。     11     水     本     本     計画先生       「窓の会」勉強会 精神科医の白石先生を囲んで、メンバー他と家様が出まります。     11     水     窓     自石先生を活出を学びます。     21     土     ち     自石先生     (家族)		$10:00\sim 12:00$	60名 申込不用	<i>*</i> * *	調を抱	える人だ	ちの人権擁護活動	<b>J</b>			_
10:00~16:00   やかな空間を皆が作っています。		会ってらま	フリースペースで、過ごし方は自由。何よりも、穏	1		破・窓の	会 (一部の月と水)	平地	詳細はお	詳細はお問い合	と水)詳細はお問い合わせください
音楽教室 音楽療法士と共にリクエスト曲の合唱や楽器演 18 水 ち 14:30~15:30 奏を楽しみます。	%	10:00~16:00	やかな空間を皆が作っています。			Я	_		(祝日を除く)	日を除く)	日を除く)
14:30~15:30   奏を楽しみます。   表を楽しみます。   大達をつくる会   精神科医の増野先生のもと、ストレッチや寸劇   23 月 窓   13:00~15:30   を演じつつストレスの解消方法を見つけます。   11   14:00~16:00   パソコン指導   パソコン指導   パソコン指導   14:30~16:30   族向けに医療・福祉や対人関係を学びます。   21   土   ち	ė e	音楽教室	音楽療法士と共にリクエスト曲の合唱や楽器演	18	*	24	ちどり3階会議室				
友達をつくる会精神科医の増野先生のもと、ストレッチや寸劇 13:00~15:3023月窓パソコン教室 14:00~16:00パソコン指導11水窓「窓の会」勉強会 14:30~16:30精神科医の白石先生を囲んで、メンバー他と家 族向けに医療・福祉や対人関係を学びます。21土ち	HÞ	14:30~15:30	奏を楽しみます。	10	2	ن	のこの日は成出				
を演じつつストレスの解消方法を見つけます。 25   パソコン指導 11   食会 精神科医の白石先生を囲んで、メンバー他と家族向けに医療・福祉や対人関係を学びます。 21	1	友達をつくる会	精神科医の増野先生のもと、ストレッチや寸劇	၁၁	Щ	沿	諸藤先生		地域沿	地域活動支援	地域活動支援センター
パソコン指導 11 水 窓   食会 精神科医の白石先生を囲んで、メンバー他と家 族向けに医療・福祉や対人関係を学びます。 21 土 ち		13:00~15:30	を演じつつストレスの解消方法を見つけます。	67	Ľ	Ŕ	辻中先生		総の会	窓の会2月はラ	窓の会2月は未定です
食会 精神科医の白石先生を囲んで、メンバー他と家 族向けに医療・福祉や対人関係を学びます。 21 ± ち		パソコン教室 14:00~16:00	パソコン指導	11 25	*	鏦					
		「窓の会」勉強会 14:30~16:30	精神科医の白石先生を囲んで、メンバー他と家族向けに医療・福祉や対人関係を学びます。	21	+	74	白石先生 (家族)				

(注) 窓:窓の会 ち:ちどり 県:県民センター 窓の会のご利用方法:電話で問合せ(電話 044-777-6255)、月~金曜日 9 時から 17 時



# 心の健康相談 お気軽にどうぞ!

# 心の病の問題について気軽に

# 電話または面接にお出かけください

現代はストレスの社会です。"心の病"は誰がかかっても不思議ではないといわれています。人間関係のつまずき、家庭内のトラブル、出社拒否、気分の沈滞、意欲低下、ひきこもり、暴力、自傷行為、不潔恐怖、受診拒否、服薬中断などの"心の病"やデイケア、地域作業所、年金、障害手帳などの"リハビリや福祉制度"に関しても幅広く相談をお受けします。

# 一人で悩まずにご相談ください

# 相談は無料、個人情報は厳守します

◇日時:毎週月・金曜日(除く祝祭日) 10:00~16:00

◇電話:044-813-4555

◇場所:高津区久本3-6-22 ちどり(地域福祉施設)内

◇主催団体:NPO法人 川崎市精神保健福祉家族会連合会あやめ会 あやめ会会員の有志が相談技能研修を受けて相談員となり、家族の立場にたった対応を心 がけています。

#### 編集後記

今、この記事を書いている時は、「サッカーワールドカップ2022」の4強が 出そろったところです。日本、世界が沸き、私のような俄かフアンも応援したもの です。残念ながら8強には残れませんでしたが、精一杯走り続ける選手たちに、 励まされた方も多いのではないでしょうか?

コロナ禍が続く中、子供たちの成長への悪影響が心配です。サッカーを観戦、 しながら、自らのやりたいことを見出し、楽しんでやっていけたら、と 願います。 私も「年だから…」と諦めずに、充実した毎日を目指したいものです。

藤井 瑞季

あやめ会ホームページをご覧ください。 ホームページのアドレス(URL) https://ayamekai.org/