



## 精神科訪問看護の役割を考える

あやめ会理事長 長加部賢一

昨年、精神科訪問看護に関する著書が目にとまり2冊読みました。『魂の精神科訪問看護』（西島暁子著幻冬舎）と『精神科医療の未来を見据えて』（寺田悦子著幻冬舎）です。前著はタイトルのインパクトとともに「自分が見捨てたら誰が患者に寄り添い続けるのか」「精神疾患患者が社会復帰を果たすために今日も私たちは家を訪れ、彼らの想いに寄り添い続ける」という帯の言葉に共感しました。

後著は「増え続ける精神疾患の患者数のなかで、これまで以上に関係機関と密に連携をとりながら地域で患者を支える覚悟をしなければなりません。地域資源を最大限に活用して、患者や利用者が安心して地域で暮らしていける体制を整えていくことが訪問看護師の使命だと考えています」の一文に心動かされました。

あやめ会が行った「家族ニーズ調査」（2019年実施）では、会員の約25%が往診を含む訪問看護を利用していることが明らかになりました。その役割などをつかみ今後に活かしたいと考え、昨年、訪問看護を受けている会員アンケートに取り組みました。

そこでは、「本人の自立を支援してくれ、お金の使い方、健康管理など良い方向につながり助かっている」「引きこもり状態の息子にとって、訪問してくれるのは親としても嬉しいし、息子自身も他者との関わりをもてて楽しそうなので、このまま続けてほしい」「ドライブしたり、お茶に行ったりなど、とても楽しみにしています。訪問看護を休むことはまずないようです」「お風呂嫌いの息子が訪問の前には入浴するようになりました」など、訪問看護が当事者との信頼関係を築きあげ、家族も含めて穏やかな生活を送る大きな支えになっていることが浮き彫りになりました。

先に紹介した両著とも「精神疾患をもつ人が地域で暮らすために、私たちのような精神科訪問看護はなくてはならない存在です」（『魂の精神科訪問看護』）や「地域の中で特に医療と福祉がつながっていないこと、そして精神科病院と地域がつながっていないことがずっと課題だと感じていました。これをつなげるために訪問看護ステーションを立ち上げました（『精神科医療の未来を見据えて』）と精神科訪問看護の果たす役割を強調しています。

訪問看護を行う理念や姿勢にも感銘しました。「魂の精神科訪問看護」では「社会から孤立した精神疾患患者たちにケアの心で光を当てたい」「患者が地域で自立して暮らすために精神科訪問看護事業を立ち上げた」と述べています。「精神科医療の未来を見据えて」では

「（精神科訪問看護の）理念は、その人らしい豊かで多様な生活を支えることであり、迷った時の道しるべ」と明らかにしています。

医療も福祉も「人を見る」ことが原点ですが、医療と福祉の連携を強化して、その人らしい人生を支えていくうえで、精神科訪問看護の役割の大きさを痛感しました。

---

## あやめ会 令和5年度 家族学習会概要

開催日：2023年（令和5年）12月13日（水）

テーマ：精神科訪問看護の学習交流会

講師：みのり訪問看護ステーション高津 小川所長、久永作業療法士

12月13日（水）、標記家族学習会が「精神科訪問看護の学習交流会」として開催されました。

学習会は、会員からの関心が高く、会場の関係で参加をお断りせざる得ない会員が出るなど定員いっぱいとなる参加となり、質問、意見も多く出され有意義な学習会となりました。最初に長加部理事長より開催主旨や講師の紹介がなされ、講師による講演、2人の会員の方からの訪問看護を利用した体験談の発表、全体を通しての質疑応答がされました。その概要を、以下報告します。

### 1. 講演「精神科訪問看護とは」

最初に、精神科訪問看護とは、生活の主体である精神障害をもつ人自身と「その人がその人らしく」＝「QOLを高めることを」とともに考え、安心して地域で生活できるよう自己決定を支援し（どのような生活をしたいのか、どのような生き方をしたいのか）、その生活に支障があることは何かを専門的な視点で考え、サポートすることであるとしました。また、家族に対する援助としては、精神障害を持つ人をサポートしていく上で家族の協力は必須であり、その家族の困りごとや疲労感に寄り添い、労いながら共にサポートしていく存在になってもらえるようにすることであるとしました。

精神科訪問看護を受けるには、精神科を標榜する医療機関に通院し、主治医より精神科訪問看護指示書をもらい、開始については利用者の同意を得る必要があります。通院していない方や、利用者の同意を得られない場合どうするかが課題となっているということでした。

次に、精神科訪問看護の仕組みや国の精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築について、訪問看護にかかる費用、自立支援医療制度等々について、話されました。ま

た、訪問看護の内容について、精神科訪問看護指示書にある生活リズムの確立、家事能力や社会技能の獲得等や作業療法について細かく説明がされました。とりわけ、自室にこもりがちな利用者にとっては、作業療法を受けることは社会性や身体能力の維持・筋力の低下を防ぐ意味でも重要だと感じました。

みのり訪問看護ステーション高津では260人前後の登録者がおり、その具体的取り組み状況について、事例を通じて分かりやすく紹介してくれました。どのケースも利用者との信頼関係づくりに長期的に取り組んでいることや病人ではなく人として対応している姿勢などが共通していました。

最後に、精神障害を抱えながら、住み慣れた地域で自分らしく生活していくには、病気や気持ちに寄り添い、共に歩いていく人が必要です。地域の支援者や医療機関と連携しながら、少しでも安心して暮らしていけるよう寄り添った訪問看護をしていきたいと強調されました。

## 2. 訪問看護を利用している2人の会員からの体験談の発表

(1) 家族Dさん 当事者は40代女性、診断名は統合失調症、15歳時に発病、家に引きこもりながら入退院を繰り返していました。この間、面倒を見ていた母がうつ病となり入院したりもした。その後、身体的病気を抱えた母がA訪問看護事業所を利用するようになり、当初訪問看護の利用を拒否していた当事者もA訪問看護事業所の粘り強い働きかけで訪問看護利用を開始しました。

現在は週3日利用し、拒否していた入浴もするようになり、ホームヘルプも利用するようになってきています。サービス利用計画にもとづくモニタリングとして3ヶ月ごとにケア会議が開催され、当事者や家族も参加しています。

(2) 家族Eさん 当事者は40代女性、診断名は統合失調症、今まで入退院を繰り返していますが、ここ5、6年は入院せず自宅にて、外出をほとんどしない生活をしてきている。太ってきて膝に負担がかかり転んでしまったことをきっかけに、歩けなくなると困るのではと主治医より訪問看護利用を勧められました。

利用するまでには何ヶ月もかかりましたが、足の方を何とかしてほしいと5年前より訪問看護・作業療法の利用を開始し、現在も利用しています。担当職員との関係は良く、最初は母も一緒に入っていましたが、続けて利用する中で当事者と担当者だけとなりました。その後、担当者の交代がありました。新しい担当者の一言に当事者が傷つき、利用を止めたいと言うようになり、母より担当者を交代させてほしい旨事業所に依頼、今は交代した担当者となり、関係もよく訪問看護利用を継続しています。外出できるようになればいいですが、今はまだ実現していません。

## 3. 学習会に参加しての感想

感想としては、「訪問看護の基本も知らなかったので、今日は有益でとても助かりました」「精神科訪問看護という制度があるというのを初めて知りました。家族だけでは難しい問題を一緒に本人の気持ちを尊重しながら、少しずつ寄り添って



もらえるのはありがたいことだと思いました」。また、「体験談が素晴らしかった。DさんとEさんが良い経験をしたお話を明るく話されて印象的でした」

精神障害を抱える当事者や家族にとって、精神科訪問看護は地域生活を続けていく上で、大事な社会資源となっていており、その質量ともに拡充が望まれます。

家族学習会で寄せられた感想文を紹介します  
※原文のまま掲載しています

### <学習会に参加しての感想>

- ◆訪問看護の事が良くわかりました。
- ◆訪問看護について知識がほとんどなかったので、とても参考になりました。訪問看護においても、作業療法やストレッチなど多様なことを共に支援して下さるのだとわかり、重大なことでも来ていただけるのだと知り、良かったです。
- ◆共通する家族の方のお話を伺って参考になりました。
- ◆精神科に特化している訪問看護ステーションなので、患者家族により良い寄り添いの姿勢のお話がとても良かった。このような事業所が北部の方にも増えると良いと思った。
- ◆訪問看護の基本も知らなかったので、今日は有益でとても助かりました。
- ◆みのり訪問看護ステーションの philosophy がよくわかった。何事も人が人を支援するわけで、経験で支援する人も成長して行かれるが、理念が職員にしっかり伝達され活動になって行っているかが、大事なことと感じました。
- ◆訪問看護の主旨を理解した。
- ◆私の娘は（37才）統合失調症歴20年近くになります、以前、数年間は訪問看護を受けていましたが、今年5月の入院後、退院して以来、引きこもり状態で看護師さんを拒否していますが、本日の学習で改めて訪問看護の大切さを知ることが出来ました。
- ◆体験談が素晴らしかった。DさんとEさんが良い経験をしたお話を明るく話されて印象的でした。特にDさんのお話は、とても貴重な体験でこすぎ会でもお話を聞かせて頂きたいと思いました。
- ◆精神科訪問看護という制度があるというのを初めて知りました。家族だけは難しい問題を一緒に本人の気持ちを尊重しながら、少しずつ寄り添ってもらえるのはありがたいことだと思いました。
- ◆みのり訪問看護ステーションの方の説明がわかりやすく又、内容も良くわかりました。有難く思いました。又、機会あったらききたいと思いました。
- ◆訪問看護を入れる予定はないので、全く知りませんでした。話が聞けて良かったです。
- ◆訪問看護について、よく理解出来ました。
- ◆最近関わり始めて何も分からずに参加しています。まだまだ色々な面での学びをしたいと思います。素晴らしい取り組みだと思っています。
- ◆15年前には無かった訪看制度、今は有難い存在です。桜丘記念病院の沢山のミニ訪看

車が並んでいて僕も来て欲しいと云った。退院して8日で33才で突然死しました。前の夜、病院に救急車を呼んだが、3回目に来てくれなかった。自分で病院へと云われた。今は昔に比べて恵まれている。利用出来る限り利用して勉強して上手に使い分けいけるので素晴らしいと思った。

### <訪問看護に関する質問>

- 自宅への訪問は難色を示しているのですが、実家の区は違いますが、可能性があるようですので、医師にも相談してみたいと思いました。
- 医療と訪問看護を受けているが、最近、看護の方が毎回違う方が来られるので、本人も家族もせっかく慣れたのに困っているのです、どこか他の所を探している。医療と看護両方の訪問を希望している。→ 今日来られる予定の方が来られないのでその方の質問です。
- 日々病状への対応でこまってはいますが、そういうお話をできると考えてよろしいのでしょうか。
- 指示書にのっとして三者協議を行って訪問看護をスタートしたが、なかなかかみあわず残念ながら一年で中止となった。今日のお話のような訪問が、スタートからあったらと残念でしたが、利用にあたって良い学びとなりました。
- 寛解の個人差とは何か？ 寛解の段階はあるか？ 寛解の印は何か？
- 46歳の長女ですが、本人が訪問看護を希望しておりますので、よろしくお願い致します。
- 訪問看護は対応して下さる方によって、良くなったりすることが分かりました。回答していただきました。
- 訪問看護6ヶ月以上お願いしても薬も飲んだり飲まなかったり。会わないで部屋に閉じ込めたり。母親が家を出て、1人暮らしになった6ヶ月、すさんだ生活が続いた場合、入院したがそれで良かったのか、今1年10ヶ月になるが本人は退院したい！というが、先生はまだまだ1年はとの事。白石先生は、「早く退院を」と云われるが。入院中の主治医の云う事は聞くしかないのか？ 親としての心構えと対応を学びたい。

### <今後、家族学習会で学びたいテーマ>

- 親が亡くなってからの生活の準備を進め、考えていきたいと思います。
- 地域支援のサービスシステムの全体像を勉強したい。
- 「各々の当事者の寛解の相違」
- テーマというのではありませんが、娘は発症20年近くひきこもり状態が続くと親にはすごく素直でおとなしくなり、親が嫌になると自立したいと看護師さんやヘルパーさんをお願いしてもみの木にも何泊も宿泊し、親に対して反抗的になり、家にいられないといい、入院となり。その繰り返しです。常に幻聴、妄想もあります。親の家もわからなくなり、考えてしまいます。同じ様な症状の方はいらっしゃるのでしょうか？
- 親なき後のための具体的準備について。



### <その他 あやめ会への要望等>

- ◇いろいろな事を知る機会となる学習会を開いてくださり、感謝しています。
- ◇勉強会をどんどん企画して下さい。勉強したいです。
- ◇ありがとうございました。
- ◇いつも役員の方達には、お忙しい中、色々な行事などの主催などをして頂き、感謝しております。
- ◇いつも家族会の為に有難うございます。お薬についても、再度学んでみたいと思います。
- ◇今回は、定員いっぱいでお断りした方も数人いたので、もう一度訪看学習会を開催してもよいのでは。
- ◇親なき後の事例を集めてほしい（事例集の作成）。

(以上 文責 上野)

---

## あやめ会 令和5年度 第5回白石先生の学習会概要

開催日：2024年（令和6年）1月12日（金）14時30分～16時20分  
場 所：ちどり会館1階 第1会議室

### 新入会員（2022年5月以降入会者）を対象に開催

1月12日（金）、今年度5回目の白石先生の学習会が開催されました。今回と3月の学習会は、従来のすべての会員を対象とした学習会ではなく、令和4年（2022年）5月以降に入会された新会員に特化した学習会としました。それは、新会員同士の単会をこえた交流と白石先生への質問タイムを通じて学習を深めることを目的としました。

また、開催を通じて単会への定着が図れればとの思いもありました。

新会員は各単会に調査をお願いしたところ、12月1日現在、7単会合わせて55人いらっしゃる事がわかりました。その内、今回の学習会には33人の方より参加申し込みがあり、関心の高さがうかがえました。当日は28人の方が参加されました。

### 1. 単会をこえた交流会の実施

前半は、4つのグループに分かれ、単会をこえての会員同士の交流を図りました。テーマとして、自己紹介や当事者の現況や良い点等を出し合い、意見交換を行いました。参加者の感想としては、「色々困難をかかえていらっしゃる方がいることが分かった」「会員の方の様々な意見を聞くことが出来て、自分の対応の仕方の勉強になりました」等、参加してよかったとの感想が多く出されていました。

皆さん、抱える課題が大きいだけに思いの丈を出してもらうには時間的に短く、別途、

時間をとった交流する機会を持つ必要性を強く感じました。

## 2. 白石先生への質問タイム

後半は、白石先生への質問タイムとし、事前に記入していただいた参加者からの質問に答えていただく、という形で実施しました。14人の方々から質問があり、質問者によっては多くの質問を記入された方もありましたが、その質問全てに丁寧に答えて頂きました。

参加者からの感想として、「具体的な答えもあり、大切なことは何かと考えさせられた」「とてもいいにわかりやすく、どの質問にも答えて下さり、感謝している。薬の事だけでなく、接し方の原則を説明していただき、有難かった」等、寄せられました。

できたら、再質問も受け、やり取りが出来たらと思いましたが、時間的に足りないという状況となりました。

学習会に対する関心の高さを考えれば、今後、より一層学習内容に工夫をこらす必要があると感じました。

第5回白石先生の学習会での感想文をご紹介します  
※原文のまま掲載しています

### <今日の学習会に参加しての感想>

(1) グループワーク、会員同士の交流会について

- ◆他の方も幻聴という自分の友人と似たような症状が出ていると聞き、参考になりました。
- ◆色々困難をかかえていらっしゃる方がいることが分かった。
- ◆会員の方の様々な意見を聞くことが出来て、自分の対応の仕方の勉強になりました。
- ◆皆、あらためて悩んでいることが分かり、よかったです。
- ◆様々な方々の対応を聞いて、参考になりました。
- ◆それぞれの大変さに共感しながらお話をうかがった。
- ◆自由に話せてよかった。このやり方は、OKでした。
- ◆それぞれ悩みがあって、皆さん自身が亡くなった後のことを心配しているのは共感できました。
- ◆皆さんと話せてとてもためになりました。当事者の良かったところ、自分がしてよかった事が皆さん、似ていて驚きました。また、開催していただきたいです。
- ◆皆様の意見が聞いて、とても参考になりました。
- ◆自分の抱えている状況・悩みだけでいっぱい・・・でいるのですが、こんなにも多くの方が私の想像を越える悩みを抱えておられることに家族の会に入れて頂いたことで知りました。私自身がエネルギー枯渇して夜寝ることができずに、それも大きな悩みですが、成るようにしかならない、休み休みできることをひとつずつひとつづつかなかなか何も始まらないのですが、皆様のエネルギー頂けて進んでいく気になれて感謝しています。



◆皆様の愛情、ご苦勞、共有できました。

(2) 白石先生との質疑応答について

- 薬をやめる条件の話は、勉強になりました。
- 具体的な答えもあり、大切なことは何かと考えさせられた。
- それぞれの問いにくわしく、お答えいただいてアドバイスをもらいました。
- 非常にてきかくでよかったです。
- 薬の減薬関係、やめる目安の話など参考になりました。
- とてもいねいにわかりやすく、どの質問にも答えて下さり、感謝している。薬の事だけでなく、接し方の原則を説明していただき、有難かった。
- 白石先生はすごい！！なんでも答えてくださる。とても勉強になりました。ありがとうございました。
- 質問に回答していただき、不安なことが解決できました。統合失調症の遺伝の話は、あらためて説明されて理解できた。
- 薬については、よくわからなかった（本人が飲んでいないので）。  
精神疾患のいろいろな病気についての説明がとても分かり易かった。  
症状が出た時の対応の仕方がとても丁寧で分かり易かったです。
- 質問の対応の仕方について（回答を）頂き、ありがとうございました。
- とてもいねいに回答して頂き、有難いです。

<今後、白石先生学習会で学びたいテーマ>

- ◇幻聴、幻覚の症状に対しての具体的対応の仕方
- ◇是非、もっと白石先生の学習会に参加したいと思います。
- ◇就労支援の進め方（将来的には就労移行、障がい者雇用に進めさせたい）
- ◇薬の効用、害等についてもっと知りたいです。
- ◇統合失調症を放置したらどうなるのか  
周りの対応による当事者の変化
- ◇病識がない者への対応（病院にも行きたがらない者、薬も飲みたがらない者）
- ◇もう少し病気のこと、対処の仕方を深く学びたいと思います。



<その他 あやめ会への要望等>

- いろいろなお話を聞くことが出来て参考になり、また、多くの人が参加していて、自分だけではないと感じることができてよかったです。ありがとうございました。
- 今後ともこのようなセミナーや交流の場の機会をいただけたらと思います。よろしくお願ひします。
- 親なき後の子どもの生活が一番心配なので、できるだけ支援体制やそういう関連の情報をいただきたい。有難うございます。
- グループホームに関する情報

(以上 文責 上野)



## 新入会員対象の高森先生の SST 研修に参加して

泰山木の会 鈴木婦佐江

1月25日、高森先生をお迎えし、あやめ会の家族SSTが開催されました。今回は新会員対象に30名ほどが集まりSSTの基本を深く学びました。

(新入会員参加者数 さんか会7名、こすぎ会6名、すいよう会7名、もくよう会1名、泰山木の会3名、麻生やまゆりの会2名 合計26名)

前半は、統合失調症の捉え方が時代と共に変わってきたというお話。

統合失調症は精神分裂病と言われていた病気で、昔は薬が無く病院は収容所、家族は世間体を気にして病気を隠してきました。

50年ほど前、子供が精神病になるのは母親の育て方が悪いからだと言われ「母原病」という名前が世の中に広まりました。母親は自分を責め、夫からも責められ、悩み苦しんでいました。

しかし30数年前、アメリカのリバーマン先生の許で、4年間SSTを学んだ前田ケイ先生が、それを東大DH(ディホスピタル)に持ち込み、その効果、再発の防止と生活の質の向上を確認した上で、東大の先生方の協力を得て、SSTリーダー研修がスタートされました。SST(ソーシャルスキルトレーニング)とは日本語にすると、ソーシャル=社会生活、スキル=技能、トレーニング=訓練ということで、生活技能訓練と訳され、その内容は「集団行動認知療法」となりました。

統合失調症は、「親の育て方が悪いから」と言われた時代から「家族の関わり方次第で良くなる病気」と言われるようになりました。

～参加された当事者を持つ家族としてはこれからの希望が持てる言葉だったと思います。～

そして、当事者の心がどのように変わっているのか、外の影響によってどんな風が変わっていくのかをホワイトボードに図を書いて説明してくださいました。

当事者は、いつも真っ裸で自分を見られているような感覚で刺激を受けすぎて疲れています。不安との戦いが高じて発展するのが妄想です。ドーパミンの出過ぎて繊細な人になる病気で愛情が沢山欲しい人達なのです。

SSTを学んだ実際の親子のやりとりの実例を、わかりやすくいくつも紹介されました。

病気が治ったわけでは無いけれど、親子関係が良くなり、結果病状も良くなっていくという嬉しいお話の数々でした。

～先生の上手な話し方により笑いも起き、和やかに会が進んでいきました。～

休憩を挟み、後半は家族SSTの資料を使った説明になりました。



当事者はトラブルで不調になる為、トラブルが起きない会話を心がける事が大事です。

そのために家族は、言葉を返す時に自分の持っているフィルターを通さない会話を意識してください。相手の気持ちがわかるための大切なポイントは『言ってきた言葉を繰り返す』自分の考えは言わずに相手の言葉を『～したいの?』『～の?』と繰り返す事を『の』の字の哲学と言います。家族ができる治療的役割は話を聞いてあげる事なのです。

また、当事者は状況変化に弱い人たちで、お困りごとは症状からでてきているから、そこをいじってはいけません。引きこもりを外に出してはいけません。自分を守っているのだからそのままでもいいのです。風呂に入らないのも、服を着替えないのもいいのです。いつもと違う布団ではダメなのです。同じ状況にいるほうが安心なのです。新しい物が落ち着かないのです。

当事者はカタツムリのように重荷を背負っています。ストレスを受けていて働けないのです。怠けているわけでは無いのです。生きている事で働いているのです。生きることが仕事なのです。

～先生の優しい言葉で諭すように話されるのが心に沁みてきます。～

また、『心の病は愛で癒す』というタイトルのお配りした冊子からは、フィンランドから始まったオープンダイアログのお話や狂気は当事者の身体の中にあるのではなく、狂気は周りの人の言葉によって出てくるもので、その周りの環境が大事というお話でした。

「生きている！ただそれだけで素晴らしい！」「親が変われば子も変わる！」というお話等もあり、盛り沢山の内容の2時間半はあっという間に終わりとなりました。

最後に参加者からの感想をいただきました。

- ・先生の迫力と熱心なエネルギーに頑張ろうと思いました！
- ・帰ったら早速反復で会話してみます！
- ・SSTには数回参加しているが今回はより理解が深まった！

など、新会員の方々にとっては基本的なSSTでいつもよりわかりやすい内容だったようです。

～高森先生の言葉には愛を感じます。今までも、これからも、沢山の方々がこの家族SSTを学び、救われ、より良い家族関係になって欲しいと感じました。～

1月25日の高森先生SST研修会での感想文をご紹介します  
※原文のまま掲載しています

☆相手の気持ちをわかるための大切なポイント①～⑤に注意して実践して、あいての心に安らぎを与えられるように努力したいと思います。今までは、フィルターが厚くなるような会話が多く、疲弊していましたのでとても参考になりました。

☆共感するということがとても大事とわかりました。ついつい、助言めいた事を言ってしまうがちですが、まずは反復から始めたいと思います。息子（30代）はうつ病で、現在は社会復帰していますが、家族とあまり会話をしませんが。

☆本日は初めて参加いたしました先生のお話がわかりやすく、また楽しく、時間が短く感じられました。

☆とても良いお話でした。もっとはやくにお聞きしておけばよかったです。娘との対応をやり直したいと思います。

☆マスク着用だと言葉がこもり、先生の熱意がますますマスクにこもり、聞こえにくくなりました。所々しか聞き取れず残念でした。“狂気はまわりがつくる”という言葉が印象的でした。

☆共感と同情の違いがよくわかり、自分の取っていた行動が本人にとって不安を与えていたと気付きました。本人に安心を与えられるような自分になれるように気をつけます。

☆自信のある親になるために、これからもSSTを学びます。治療的役割を果たす為に。

☆目からうろこのお話盛り沢山でした。ついつい、自分のフィルターにかけてコミュニケーションをしていました。日々注意していきたいと思います。大変有意義なセミナーでした。

☆同情と共感は違うということが心に残りました。反復することで相手の気持ちがわかってくるお話は良かったです。練習が必要だと感じました。

☆私の障害を持つ家族は統合失調症ではありません。ですが、高森先生のお話は、もう力尽きかけていた私の心を前向きに変えてくださいました。全力を込めてお話くださったことにも感動いたしました。

☆アイラブユーの手話、早速娘にやってみます。妄想を玄関先で追い返す「お父さん」の気合（愛情）も心に強く残りました。

☆以前、先生の本で「生きているだけでもうけもの」という言葉を見ましたが、今日本当の意味が理解できたと思います。娘が働きたいと口で言うことはありますが、生きていることがお仕事ということを忘れずに対応していこうと思います。

☆息子との会話に応用します。

☆具体的に細かくお話いただきとてもありがたいです。統合失調症のなぜ？に答えをもらえました。話を聞くことに対する自分の思い違いにも気づかせていただきました。根気強く一つ一つ向き合いたいです。当事者はASDですが参考になりました。先生の迫力と熱心なエネルギーに、頑張ろうと思いました。

☆娘の話を聞いているつもりでしたが、娘の言葉を繰り返し娘の視点にたって声がけしたいと思いました。次回も楽しみに参加します。

☆「相手の言葉を繰り返してみる」帰宅したら、まずこれを行動してみます。具体的行動を示して下さってありがとうございます。言われた通り、家族の主治医は助言が具体的に少しずつ沁みているようです。でも共感は私にできることです。毎日やってみます。何回かSSTに参加して、感度が良すぎて疲れ果ててしまうことが理解できるようになりました。私も変わる事ができました。



☆大変わかりやすく楽しく聞かせていただきました。

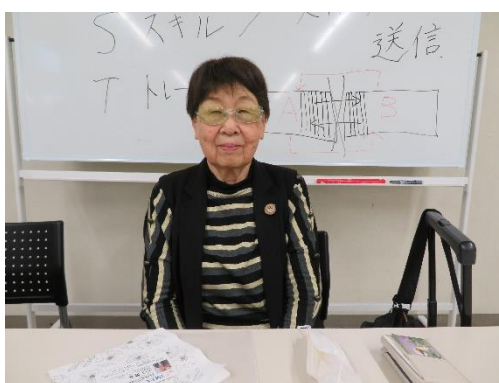
☆高森先生のお話は今回で3回目です。毎回、より理解が深まり本当に感謝しております。

毎日子供の不安への対応で精一杯で、途方に暮れながら必死に暮らしております。今回も分かったつもりでわかっていなかった点が明確になり、参加させていただいて良かったです。これからも参加させていただき、学んでいきたいです。

☆「生きてるだけで立派です」「花が咲こうが咲くまいが、生きてるうちが花なんだ」心に残りました。

☆相手の気持ち、視点になって共感することが大事、なかなか実践できませんが気長に対応していきたいと思いました。

省略しましたが、皆さん高森先生への感謝の言葉を述べておられました。



高森先生

### <川崎市賀詞交換会>

令和6年1月5日(金)10:00～

ミュージアム川崎シンフォニーホールで川崎市長及び市議会議長主催の新年賀詞交換会が行われ、あやめ会から長加部理事長、宮澤副理事長、但木事務局長の3名が出席しました。

福田紀彦市長から、能登半島地震の被災地に川崎市から消防や給水支援隊を派遣している等の話がありました。また、川崎市で活動し世界大会で優勝したプロダブルダッチチームや世界的トップダンサーのブレイキンの演技披露があり、大変盛り上がりました。



## あやめ会 行事・活動予定表

2024年（令和6年）4月・5月

月	行事・活動	日時	場所
4月	運営委員会	6日（土）13:00～16:00	ちどり3階
	臨時理事会	20日（土）13:00～16:00	ちどり3階
	臨時運営委員会	27日（土）13:00～16:00	ちどり3階
	関東ブロック大会実行委員会	12日（金）13:00～16:00	県民センター
5月	運営委員会	11日（土）13:00～16:00	ちどり3階
	あやめ会通常総会	14日（火）13:00～16:20	総合自治会館
	SST 研修会	23日（木）13:30～16:00	ちどり1階
	白石先生学習会	31日（金）14:30～16:20	ちどり1階

※あやめ会の問い合わせ先 Tel044-813-4555（火・木10:00～16:00）

または ayame@iris.ocn.ne.jp まで

## 地域活動支援センター窓の会 行事予定表

月	行事	日時	場所
4月	ぶらっと会	月曜日～金曜日 10:00～16:00	窓の会
	音楽教室	17日（水） 14:30～15:50	ちどり3階
	友達をつくる会	22日（月） 13:00～15:30	窓の会
	誕生日会	25日（木）	窓の会
	パソコン教室	10日（水）24日（水） 14:00～16:00	窓の会
5月	ぶらっと会	月曜日～金曜日 10:00～16:00	窓の会
	音楽教室	15日（水） 14:30～15:50	ちどり3階
	友達をつくる会	27日（月） 13:00～15:30	窓の会
	誕生日会	24日（金）	窓の会
	パソコン教室	8日（水）22日（水）	窓の会

※窓の会の問い合わせ先 Tel044-777-6255（月～金9:00～17:00）



# 心の健康相談 お気軽にどうぞ！

## 心の病の問題についてお気軽に

## 電話または面談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、入社拒否、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

- ◇日時：毎週月・金曜日（除く祝祭日、年末年始） 10：00～16：00
- ◇電話：044-813-4555
- ◇場所：高津区久本3-6-22 地域福祉施設ちどり
- ◇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>

今号では、あやめ会の学びの柱である家族学習会・白石先生の学習会・高森先生のSST研修の開催報告と、各々の参加者の方の感想文を掲載しました。あやめ会の学習会では、家族が単会を超えてつながり、学び合い、心が安らぐ場になっていることを実感しました。(M.I)



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/>