

山梨県 桃の会 会報第26号

出会う、 つながる、 わかちあう 2016年11月発行

落葉や紅葉が目立つ頃となりました。暦ではもう冬です。何かふっと淋しさを感じる季節です。行動も失速気味になりそうですが、桃の会では11月、12月も講演内容は更に充実してまいります。きびしく、寒い冬に備えて身体がエネルギーをため込むように、心の内面にもしっかりとエネルギーをため込みましょう。次の行動につなげるために・・・。



《11月月例会報告》

講演「精神科全般における薬の服用について」

講師 精神保健福祉センター所長 小石誠二氏

今回は、県立精神保健福祉センターの小石誠二所長が「精神科全般における薬の服用について」と題してお話をして頂きました。お話の内容は脳機能から始まり、精神科の薬とは？（脳に入り、神経の働きを変化させる）ものを使う事や精神科医療が薬でできることとして、①鎮静する ②抗幻覚妄想 ③不安を減らす ④元気を出す ⑤注意や行動の制御を助けること

（AD/HD）や（自閉症への医療現場での対応の歴史と現状）や、（精神科の薬）の位置づけ（統合失調症など）や（発達障害では本来、医療はわき役）など他にもいろいろなお話を丁寧に説明して頂きました。自分自身には、専門用語が多くて難しいなと感じました。あとはケガならば治ったことがはっきりわかるのに、精神や頭の中のことは本当に難しいことだと改めて思いました。

現在も、精神科の医療の現場でも研究の途中なのかなとも感じました。講演の後のグループトークでは、小石先生にグループに入って頂いてアドバイスを頂きました。時間があまりなく、少し残念でしたが一つ一つの質問に丁寧に答えて頂き、本当にありがとうございました。（K）

☆ミニグループトーク☆

参加者1人1人、近状の変化など話しました。それぞれ、「ひきこもり」年数には差がありますが、改善したいことや改善されつつあること、家庭内の価値観に埋もれて「子供のため」と思い気付かずにいたことなど話すことによってクリアーになるように思います。このような少人数で話す場の必要性を今回も感じる時間となりました。親子の信頼関係が少しずつ完全されつつある話はみんなの喜びになり、同様に苦しみ、悲しみ、不安も共感しあえる場であるように思います。一足とびの回復や特効薬はないけれど、人と人とのつながりに支えられていると感じることができる場所は私達にとって大事な場所ですね。（H）

ピアサポート（個別家族支援）を行っています。

他者の経験から	自分の経験との違い
他者を知り感じる	共通点を知り感じる

1つのつながりから次のつながりへ更に次のつながりへ広がるのが目的です。「つながり」は、家族の孤立を防ぎます。まず、第三者の風を！！

《11月の月例会のご案内》

＜日時＞ 11月19日（土）13：30～16：30
＜場所＞ 山梨県福祉プラザ4F会議室
甲府市北新1-2-12（駐車場は数に限りがあります）

＜参加費＞家族で1,000円（当事者は無料）
＜内容＞「自分自身を作っていくために～ひきこもり状態を家族全体から考えてみる」
講師：上田 理香

大学卒業後社会とうまく繋がれず、転職を繰り返し20代の一時期社会的ひきこもり状態を経験。親子の葛藤に向き合う過程で、「親が楽になると子が楽になる」事を実感する。2012年より、KHJ全国ひきこもり家族会連合会の本部事務局に従事。家族相談士（日本カウンセリング協会認定）

《当事者スペース》

＜日時＞ 11月19日（土）13：30～16：30
＜場所＞ 甲府市北東公民館 2F 和室（甲府市武田3丁目1-6） お気軽にお出かけください。

《ミニグループトークのご案内》

＜日時＞ 11月26日（土）10：00～12：00
＜場所＞ 山梨県福祉プラザ4F会議室（申し込み不要、無料です。お気軽にご参加ください。）

●ピア Voice

「あなたの為を思って言っているのよ！」

そういう言葉が口から出てしまった時、ちょっと立ち止まって本当は誰の気持ちが一番に考えているの？子供のことを本当に思っているの？考えてみたらどうでしょうか。実は、「親である自分が辛く悲しい思いをしたくない」「不安だから」「自分の思い通りに相手を動かしたい」そんな気持ちが奥に潜んでいないでしょうか。子供は「親の生きる道」の伴走者ではありません。子供にとって、もしつらく苦しい道を選んだとしても一歩踏み出さずにいたとしても、「子供の生きる道」としてそっと見守っていきませんか。「～しか（できない）」から「～なら（できる）」と視点を変えると見える景色が違ってくるでしょう。

☆今後の活動予定☆

- ・12月2日（金） 自主学習会 13：00～（福祉プラザロビー・パソコン室）
- ・12月11日（日） 月例会（教育コンサルタント 牟田 武生氏）
- ・12月18日（日） ミニトーク 10：00～（福祉プラザ4F）
- ・1月15日（日） 月例会（全国で新しい交流のかたちをつくろう in 関東 KHJ主催）
- ・1月22日（日） ミニトーク 10：00～（福祉プラザ4F）

お問い合わせ

山梨県桃の会会長
篠原 博子
TEL/FAX
0554-66-4073
携帯
090-6190-8677

《共に生きる》 ～親・子供がかわる時～

息子は、二度目の退職の危機を迎えている。28歳の息子はまじめできちんと仕事をこなすが、融通が利かない。いい加減な人を見るとそれが気になって仕方なく、許せなくなる。その許せない範囲は、同僚のみでなく、上司、会社のあり方までにも及び、不信感のかたまりとなり自分自身を追い詰めて暴力という形で表出してしまった。「ああ・・・またやったか」すでに遅い！息子の様子から危機感を感じていた。「感じた時」の即、対応が必要だった。自分の甘さに後悔だけが残る。一番苦しむのは誰か？息子本人である。申し訳ないことをした。暴力行為は形として表出する行為なので、相手を傷付けるほどのものではなくても、大きなペナルティーを課せられる。暴力に至るまでの本人が受けた目に見えない心理的に追い込まれる状況は、無視される。暴力を容認しているのではない。暴力は、間違っただけの行為である。本人もそれは熟知している。むやみやたらに暴力を行使しているわけではない。そこに至る「原因」に目を向けてほしいのである。支援者、企業、本人との話はなぜかとても時間がかかり、すでに休職は一カ月以上経過してしまった。休職時初めの頃は、とても不安定で過食気味、昼夜逆転（異常に睡眠時間が減少）などの症状が出たが、今は少し落ち着いて「このような生活がいいな、仕事はしたくない！」と言っている。この状態が息子にとって落ち着いて平穏でいられる状態なんだなとつくづく感じる。「働く」ということは人間にとってとても大切なことであるが、今多くの人（息子だけでなく）「働きづらい社会」になっているのは事実である。安心して働ける場所、安心して委ねられる支援が欲しい！親として息子の想いに至らなかったことを反省しつつ、一番の理解者は親しいないんだなという事を改めてつくづく感じている。就労はゴールではなく、スタートであるという事も・・・。(S)

☆すみれ会☆

定例会

11月23日(水) 13:30～

12月23日(金) 午前10:00～ おでん鍋交流会
すみれ会事務所にて

当事者会

11月13・26日 12月10・24日

13:30～ すみれ会事務所において
(※マイボトル持参)

問い合わせ 090-5416-8748 (清水)



☆当事者スペースの報告☆ 2016年10月23日(日)

○時間 午後1時30分～4時30分 ○場所 福祉プラザ1階パソコン室

○参加当事者・経験者(7名)(内、初参加者1名)

米長・田中さん・小林さん他

○支援者(1名)中村友一さん(臨床心理士、元当事者)

○スペースにおける内容

- ・やってみたい仕事を挙げてみる
- ・やりたい仕事をどう見つけるか、何の仕事が向いているか知るにはどうするかについて話しをしてみる
- ・休みの日の過ごし方、または気分転換に何をしているか等から話しを展開(ユーチューブ、写真、読書、公営温泉、ゲーム等々)
- ・フリーの雑談など

○感じたこと

月1回開催の当事者スペースですが、参加されてみた方に何か良い縁が生まれるような場であれば良いなと感じております。

ここに集う当事者・経験者のために居場所、ボランティア・仕事、イベント、職業訓練、医療、勉強、趣味などの情報をもっと集められたら良いのだがと感じております。

(報告者 米長)

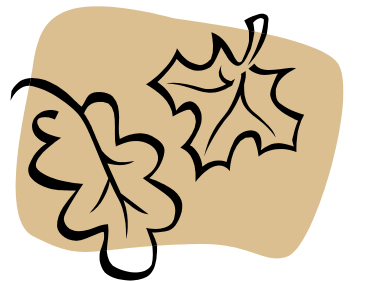
当事者 voice

「初めて桃の会当事者会に参加して」

私は今回初めて桃の会当事者会に参加しました。参加する前まではどんな場所なのか、正直に言えば不安でした。しかし、当事者会に参加し、私が感じた事は思いやりのある人たちが多くやさしいと感じる人たちがばかりでした。私はもともと人見知りをする事が多いのですが、当事者会では話を聞いて頂きとても楽しい一日となりました。今後も参加していきたいと思えます。(Kさん)

居場所情報

～はじめの一步～



★ペンション『プロッサム』→ (北杜市大泉)

・部屋の掃除

・時給 850円～1000円(交通費込み)

・時間 AM10:30～14:30(相談可) TEL:0551-38-1636(湯浅)
(昼休憩 30分～1時間)

★パン作り体験(白州、道の駅近く)→・天然酵母のパン(初回500円) TEL:090-1840-5563(鹿島)

※全ての情報は自分の状態に合わせて働けるように時間調整できます。