



山梨県 桃の会 会報第39号

出会う、つながる、わかちあう 2017年12月発行

お問い合わせ

TEL/FAX/☎

0554-66-4073

090-6190-8677

篠原 博子

12月、今年も終わります。山々の鮮やかな色付きが段々色あせて木々は余分なものを振り払い冬の寒さに立ち向かう準備をしています。自然のサイクルの中で生きる私達も、この一年間の悲しかったこと、苦しかったこと、悔しかったこと、言い知れぬ虚しさ、そしてまとわりつくしがらみ、見栄など余分なものを振り払いつつ、それらを心の肥料に変えてまた次の年に、しきり直します。

本当に大事なものは何なのかしっかり心の奥にねづかせる為に・・・。



12月 月例会

当事者ピアサポーター活動実践報告会

～生きづらさを生きる命題に!～

【講師】大橋 史信氏 (37歳)

(プロフィール)

KHJピアサポーター、KHJ全国大会in東京の実行委員長として活躍

〈日 時〉 12月10日(日) 13:30~16:30

〈場 所〉 山梨県福祉プラザ 4F 会議室

〈参加費〉 一家族 1,000円 (当事者は無料)

〈内 容〉 講師自身の活動を紹介しながら快復の為にどう動くかを皆さんと共に考えていきたいと思います。

[お話後グループトークをします]

《当事者スペースも開いています》

〈日 時〉 12月10日(日) 13:30~16:30 パソコン室

“いろんな人が来ているよ、ためにいっぺん出てこよう!”



《ミニグループトークの御案内》

〈日 時〉 12月16日(土) 10:00~12:00 山梨県福祉プラザ4F 会議室

「お仲間でお悩みを吐き出しましょう。肩ひじ張らないお話し会です、お気軽にどうぞ!」

お待ちしております。

◆ 参加費は無料です。



☆ピアサポート(個別家族支援)を行っています。

「つながり」は家族の孤立を防ぎます。

まず、第3者の風を!!!

桃の会スーパーバイザーとして、[京都オレンジの会山田孝明さん]を後ろ盾に、充実したサポートを目指します。

✿アウトリーチ✿

訪問についての考察



山田 孝明氏



私は手紙を書くのが好きだ。特に旅先で素敵な絵葉書を見つけたら誰かしらにおくりたくなる。

今、人の気持ちを伝える方法手段として、電話、メールやそして携帯のラインなどがある。すぐに伝えるには便利な機能だと思う。でもやっぱり手紙が好きだ。手紙がどのように相手の人にどのように届くのか考えてみると不思議だ。見ず知らずの人の手から、それも何人ものかの手を経て届いているのだ。このシステムの素晴らしいところは人間を信頼しているという言葉に尽きると思う。訪問を依頼されたら必ず相手の若者のあり方を想像して絵葉書に言葉を紡ぐことにしている。どんな言葉を書いたら相手の心に伝わるのかと考えるだけで楽しい。毎月毎月必ず葉書や手作りの通信を送り届けつづける。実はこれが「私流の訪問」なのだと考えている。

その後出会いがある人もあればそうでない人もいることは事実です。人生はそんなに単純にうまくはいかないけど、私には手紙を出しつづける営みはやめられない。いつも手紙をだすときいつも思っ、伝えたい言葉がある。それは「私たちはいつも貴方を待っている」と。

(桃の会スーパーバイザー)

✿ミニグループトーク✿

11月19日(日) 10:00~12:00

始めに篠原会長より、改めてこの会の「理念や目的」について、説明されました。

桃の会は「自助会」であること。皆が学んで成長する場であり、皆で作る会であることを強調されました。

みなさん、子が変わらない状況を心配して、ここに来ました。ここで「安全」に話をして他の人の話を聞いて、回を重ねることにつながりを持ち、「安心」を得る事により、「親の気持ちが安定」します。



ここからがスタートで、専門家や、会員の話から、「ヒントを得て」親が変わっていく。厳しい、辛い、逃げ

たいとなりますが、「自分と向き合う機会」と捉えて、真摯に向き合い受け止める。「多様な考えを学び共感」しながら、親が育ち変わっていく。親が「自律」して、結果として子も自律していく。「時間はかかる、波は来る」それでも「受けとめる」ことが大事。とのお話でした。

その後、15人ほどで3つのテーブルに分かれて話しました。それぞれここでしか

話せない思いを吐き出し、共感され、共感し、辛さが溶けてゆき、新たな“気づき”があるのではと感じました。

(HH)

自律性

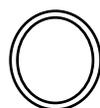
桃の会

⇒

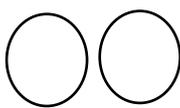
自助会

⇐

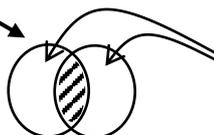
(共感) 多様な考えを学ぶ場



×共依存



×放任



◎相互依存

受け止める
自律

当事者スペースの報告

2017年11月11日(土)

- 時間 午後1時30分～4時30分 ○場所 福祉プラザ1階PC室
- 参加当事者・経験者(5名)(初参加者1名)
- 支援者(1名) 中村さん(臨床心理士、元当事者)
- 関係者(1名)
- スペースにおける内容
 - ・パンフレット配布で情報提供
 - ・グループトーク(どんな居場所であつたら良いか、食べものと体と心ゲーム・アニメの話)
 - ・好きな事・好きなものを挙げていき、そこから話しを進めていく
- 感じたこと
居場所を継続して続けていくことは、なかなか大変であると感じています



(報告者 米長)

居場所



生まれてきてくれてありがとう

はじめの一歩!



《みくさのみかたら皆元のすべ》諸國めぐり

◆甲府の集い・・・末永く末広がりに暮らす編!

12月17日(日) リバース和戸(県立青少年センター体育室) 甲府市川田町517

12月18日(月) 龍華院・観音堂 甲府市上曾根町4042

本編 13:30～16:30 みくさのみたから 参加費 3,000円
続編 16:30～17:30 みたから整体・みたからダンス 500円 } ぶつか続き 5,000円
18:00～20:00 たまちの湯わかし交遊会

※問い合わせ: 相良(さがら) 055-243-0261 奥秋(おくあき) 080-5025-3410



◆市民農園・・・1区画55㎡(約17坪) 1年間6,000円

◎ 場所: 甲府市七沢町 友達、家族などで一緒に畑で過ごしませんか?

※申し込み・問い合わせ: 相良(さがら) 055-243-0261

〈すみれ会 12月の予定〉

◇ 月例会 ・12月16日(土) 13:30～

◇ 当事者会 ・12月17日(日) 13:30～

場所: すみれ会事務所

☆ 今年最後の会合です、皆様のご参加をお待ちしております!



〈このコーナーのお問い合わせ〉090-5416-8748(清水)

【11 月月例会報告 講演・グループトーク】

11月11日（土）13：30～16：30



講演「強迫性障害について」

小石 誠二 先生 山梨県立精神福祉センター所長

小石先生はご多忙の中、例会においでくださり、正確な医学的定義や最新の研究の成果を伝えようと努めてくださって、その熱意にいつも胸打たれて伺っております。ただお話の水準が高く情報量も多いため、圧縮して報告することは

難しく感じますので、印象に残った部分を中心に簡単に触れたいと思います。

一部参考図書（原井宏明氏）に依りました。

「強迫性障害（OCD）」は「不安がとりつく」「せねばならぬ感じ」が強くなり「困る状態で」割合多い。

不安は関わりがあるが確かな原因はわからない。不安自体は生きものが危険な状況の中で自己保存を図るために生じる心身における生理的反応であり必要不可欠な反応だが、OCD に苦しむ人は生活に支障が生じたり、体調不良、不登校、退職ひきこもりへと悪化していくことも起きてくる。

自分ではコントロールできず合併する病に苦しめられるケースもある。

「強迫症状」のパターンとして「確認強迫」や「不潔恐怖」「加害恐怖」「被害恐怖」他がある。家族は助けてあげたくて「確認」や「不潔恐怖の除去・・・掃除や洗濯など」に協力するが必要がエスカレートして巻き込まれ家族全体が苦しむ状況も生じる。家族の対応については適切な対応ではなく「一貫しないのが良い」

多くの方が軽度の確認強迫は体験しているが、強迫症状の程度がひどくなると、本人も家族も辛い。治療法があり治る病気なので、正しい情報や知識を得る。本人に伝えるなどして受診へとつなげてゆくとよい。（患者さんたちによるサポートグループ「OCD の会」がある）

(O.M)



[桃の会は自助グループです。みんなの力、みんなの思いで作りに上げていく会です]

～桃の会今後の活動予定～

2018年（H30年）

- | | | |
|------------|------------------|-------------|
| *運営委員会 | 1月13日（土）or14日（日） | 10：00～ |
| *月例会 | 1月21日（日） | 13：30～16：30 |
| *ミニグループトーク | 1月28日（日） | 10：00～12：00 |

※会場はすべて福祉プラザ（場所・日程が変更になることがあります。）

