



よつば会だより

2019 年 1 月号

発行:NPO 法人

尾道こころネットよつば会事務局

尾道市 栗原東 2 丁目 17-86

TEL・FAX 0848-37-6600

新しい年を迎えて

尾道こころネットよつば会 理事長 谷口 憲 秋



新しい年平成31年を迎えました。 昨年、今年の漢字は「災」、地震、豪雨、台風と自然災害が多発した1年でした。今年には災害の少ない穏やかな年であることを願わずにはられません。

さて、NPO 法人尾道こころネットよつば会が発足して10年近くが経過しました。 私が理事長になったのが8年前、その後毎月、よつば会だよりの記事を書き続けてきました。しかし、最近原稿を仕上げるのに時間がかかるようになりました。集中力がかなり薄らいできました。これも寄る年波のせいでしょう。私は今年80歳を迎えます。時々誰か原稿を書いてくれないかなとつぶやくようになりました。しかし、一方では原稿書きがほけ防止になっているかなと思うところもあり、あと2年ぐらいは頑張って書き続けようと思ったりしています。皆さんの後押しをお願いします。



「障害者週間」尾道福祉大会に参加して



昨年12月8日に、第25回「障害者週間」尾道福祉大会が総合福祉センターで開催されました。 オープニングアトラクションは社会福祉法人あづみの森尾道発達相談・療育支援センターあづみ園の年長児の皆さん16名による「和太鼓・竹太鼓」の演奏、全身を活発に動かす園児もいれば、職員さんに支えてもらいながらリズムに合わせようと一生懸命になっている園児など様々でしたが、皆さんの元気な演奏に盛大な拍手が送られていました。続いて主催者挨拶、来賓祝辞、当事者の意見発表、そして、メインの講演に入りました。講師はチェロソリストアンディング奏者の吉川よしひろさん、演題は「可能性を信じて誰もが人生の主人公」でした。吉川さんは生まれつき片耳が聞こえない中、音楽大学に入学、現在は世界各地で積極的な音楽活動を展開しています。講演の入りかチェロ演奏、その演奏でまず引き込まれてしまいました。そして自分の生い立ちから始まる語りも素晴らしく、時が経つのを忘れていました。語りの中で特に印象に残ったのが、大学生のときに片耳のためにどうしても捉えられない演奏の部分があり、周囲から音楽家になることは「どうせ無理だよ」と言われたということです。吉川さんは、この「どうせ無理」という言葉は簡単に人を否定する言葉で、自信をなくさせる言葉だと話していました。しかし、耳のハンディを見事に克服し、自分なりの演奏スタイルを作り上げ、世界中から評価されるチェロ奏者になりました。その体験が演題の「可能性を信じて誰もが人生の主人公」という表現になっていると感じました。これまで毎年、この福祉大会は参加者が少なく、また、講演の途中で帰る人もかなりいて寂しい思いをしていたのですが、今回は120名あまりの人が途中で帰ることもなく、講演に聞きほれていました。話の内容もよかったのですが、同時に音楽って素晴らしいなと思いました。 いい大会でした。



今月の「家族教室」は“親なき後問題”で 西川さんを迎えての講演会です



先月号でもお知らせしていますが、今月のよつば会家族教室は西川浩司さんに講演を依頼しています。会場は市民センターむかいしまで、1月26日(土)13時30分開会です。内容は精神障害者の「親なき後問題」を中心にとお願いしています。会員の皆様をはじめ、多くの方の参加を期待しています

1 2 月の活動報告

- 08日 障害者週間尾道福祉大会 (福祉センター)
- 09日 当事者との交流会 (サロンよつば)
- 19日 家族の SST (市民センターむかいしま)

1 月の活動予定

- 13日(日) 当事者との交流会 (サロンよつば)
 - 26日(土) よつば会家族教室 (市民センターむかいしま)
- *「サロンよつば」は毎週水・土にオープンしています
AM10:00～ 気軽にお越しください





「聴き上手になろう」 ～金子百合子さんの講演から～



昨年11月30日に、広家連主催の二水会研修会が広島市で行われ、よつば会から2名が参加しました。午前の部は医療法人友和会・末田格さんの「21世紀の精神医療と脳科学」と題した講演でした。内容が認知症、気分障害、統合失調症、発達障害それぞれの先端医療の状況についての話で、理解が難しく、ここでは触れないでおきます。

午後の部は、地域生活支援センター・まほろばの金子百合子さんの「精神障害者家族間の支援者(ピアサポート)の在り方・大切にすること」と題した講演でした。話の内容は、精神障害者の家族が、悩みを持った他の精神障害者の家族に対して、支援者として相談にのり、助言や励ましを行っていくときに心得て欲しいことでした。金子さんが用意された資料の冒頭に、「ピアとは、仲間、対等、同じ経験をした人。ピアだからこそ、将来の姿を予測できるよきモデルとなり、見通しが立ち安心できます。同じ経験をしているからこそ『私はこのようにやってきた、こんな工夫をした』と助言することができます」と書いています。そして、支援者の在り方・大切にしなければならないことに話は進みます。金子さんの話は多岐にわたっていますが、ここではその中から「聴き上手になる」というところを取り上げて書きます。

相談にきた家族(相談者)に支援者が対応するとき、相談者が、この支援者に相談してよかったと思う対応でありたいものです。そうなるために支援者に心得ておいてほしいことがいくつかあります。支援者が相談を受けるとき、まず、相談者がどういう問題を抱えていて何を求めているかを、きっちりと受けとめなければなりません。そのためには相談者の話を気持ちを込めて聴くことが大切です。しかし、ただ黙って聴いているだけでは、いくら気持ちを込めて聴いていても、相談者には話を受けとめてくれているとは感じられないでしょう。やはり、うなずいたり、あいづちをうったり、時には質問をしたりして、相談者がこの人は話を聴いてくれているなど分かるような反応が必要です。質問は、例えば「どうしてそのように考えたのですか」とか「もう少し詳しく教えてください」など、相談者の話をより深く理解しようとしてくれていると感じさせるもの良いでしょう。また、相談者の話の内容を理解するだけでなく、相談者が抱えている感情を正確に把握し、その感情を理解していることが相手に伝わることも必要です。例えば、「大変だったんですね」と言葉をはさむようなことです。このような感情の理解を「共感」と言います。しかし、この「共感」はなかなか難しく、時には相談者の感情をさかなですることにもなりかねません。

今回「聴き上手になる」を取り上げたのは、障害者の家族が当事者の話を聴くときに、この「聴き上手になる」ことが参考になると思ったからです。気持ちを込めて聴く、聴いていることが相手に伝わるようにする、相手の感情を理解する、どれも大切なことです。しかし、家族は、特に親は、子どもの小さい時から指示・命令的に話すことが習慣のようになっていて、子どもの話を聴いていると黙っていることができなくなり、説教的な言葉を挟んでしまうことが多く見られます。そうすると子どもは、親は分かってくれないと思ってしまいます。高森信子さんの著書「あなたの力が家族を変える」に書いてあるのですが、精神障害者に家族に対する希望を聞いたところ、一番多かったのが「**もっと私の気持ちをわかってほしい**」でした。

余談ですが、金子さんは資料で「聞く」ではなく「聴く」という文字を使っています。この「**聴く**」という文字は、相手の話を耳で聞くだけでなく、耳に加えて目と心を添えて聞くのだと何かで読んだことがあります。