



# よつば会だより

2023年12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

いつの間にか師走を迎えました。今年は夏の暑さが長く続き、その名残でしょうか、11月の下旬にも最高気温20℃を超える小春日和が続くかと思えば寒波の襲来と、急な気温変化が繰り返されました。気温の長期予報では、この冬の気温は例年よりやや高いと報じていますが、猛烈な寒波の日もあるでしょう。夏場の暑さは、エアコンをつけている部屋から外に出ても、温度差が直ちに体に応えることはありませんが、冬場は外に出ると途端に寒さが全身に襲いかかり、高齢者には体調不良につながる恐れもあり、例年より気温が高い日が多いことを期待します。



## 家族教室の司会を交代します



12月の家族教室は17日(日)に行います。場所はいつも利用している市民センターむかいしま研修室1で、13時30分開始です。ここのところ家族教室の司会を和泉さんをお願いしています。私・谷口の耳の聞こえが悪いことからです。半年ぐらい前から、私が司会をする家族教室は終わりにするしかないと思っていました。8月の家族教室で和泉さんの知り合いの方に、訪問看護について話をしてもらうことになって、私の耳の司会では講師の方に失礼だろうと考え、泉さんに司会をお願いしたところ、快く引き受けていただきました。それ以来、家族教室の司会を和泉さんが行なってくれています。これでひとまず家族教室を続けることができることになりました。来年の1月か2月の家族教室で、**成年後見制度**について、和泉さんの知り合いの方に話してもらうことで日程を検討しています。よつば会だより1月号で日程等をお伝えします。



## ~コロナ禍以前の盛況を期待して~ 当事者との交流会(食事会)を再開



11月の第2日曜日 12日に、コロナ禍で長い間中止にしていた「当事者との交流会(食事会)」の再開2回目を行いました。参加者は当事者3名、よつば会会員3名という少人数の会となりました。当日の風景をお伝えしましょう。当事者の一人のKさんは久しぶりの「サロンよつば」への顔出しでした。そのKさんを迎えて喜んだのが、サロンを開いている水・土曜日にもほとんど休むことなく顔を出して、大きな体をゆすりながらおしゃべりを楽しんでいる、当事者のOさんでした。当事者のもう一人、女性のAさんも水・土曜日によく顔を出していますが、言葉数も少なく、静かに他の人の会話を聞いていることが多くなっています。私を含むよつば会会員の3名は、そのうちの2名が80代で、まだ若いOさんとは年齢差から話が合わないところもあるのですが、そんなことにはお構いなしOさんに、つい話し相手にされています。会員のもう一人が、おいしい昼食を作ってくれているTさんです。食事会のときは、他の参加者が気楽におしゃべりをしているときに、昼食づくりに黙々と取り組んでくれています。

このような顔ぶれの参加者のところにKさんが顔を出してくれて、Oさんは早速あれこれと話しかけて、会話の渦に巻き込んでいました。この日の参加者は少人数だったことで、耳の聞こえの悪い私もOさんたちの会話に入っていくことができ、少人数も悪くないなと思ったりしていましたが、せっかくTさんが作る昼食をもっと多くの人に味わってもらいたいとも思いました。

12月は10日(日)に食事会を行います。コロナ禍以前に参加されていた方々の顔を思い出します。食事会に参加して、変わりなく元気な姿を拝見したいなと思っています。

### 11月の活動報告

12日 当事者との交流会 (サロンよつば)

19日 よつば会家族教室 (市民センターむかいしま)

### 12月の活動予定

10日(日) 当事者との交流会 (サロンよつば)

17日(日) よつば会家族教室 (市民センターむかいしま)





## ～ いいところ探しや、未来は変わる可能性あり、など～ 家族が元気になる10か条



メンタルヘルスマガジン「こころの元気+」誌に、土屋徹さんの「つちいの生涯学習」という連載記事が掲載されています。今年の10月号で第161回となっていました。その10月号の記事のテーマが「家族が元気になる10か条の巻」でした。土屋さんといえば今から12年前の平成23年12月の「障害者週間尾道福祉大会」で講演をされたことを思い出します。私も話を聞きに総合福祉センターへ行き、大会が始まる前に、会場の後ろの方に西川さんを見つけ声をかけました。その時に、西川さんの横に見知らぬおじさんがいたのですが、講演の幕が開いて、その人が土屋さんだったことに気づきました。この日の講演の内容を翌年1月号の「よつば会だより」に書いています。その記事の最後に次のような文章がありました。

「土屋さんの話に、心に残る言葉がいくつかありました。『家族の役割は、家族としての関りを持ち続けることです。治療者になってはいけません』、『本人に委ねることから始めてみませんか』などです。そして最後に、山本五十六の『**やって見せ、言ってみせて、させてみて、褒めてやらねば、人は動かじ**』の言葉を提示して講演を終わりました。それから12年が経過した「こころの元気+」誌10月号の土屋さんの記事にも、この山本五十六の言葉が使われていて、土屋さんの心の中に深く刻まれている言葉の一つなのだと、なんだか楽しくなりました。土屋さんの「家族が元気になる10か条」をお伝えしようと、この記事を書きかけたのですが、よつば会だよりに書いていた土屋さんの講演を懐かしく思い出して、余談を長く続けてしまいました。本題に入ります。まず、10か条を紹介します。

- ① 病気や障害よりも、今の状況を受け入れましょう（受け入れれば個性です） ② 生活する力を身につけましょう ③ 日々の生活でいいところ探しをしよう（ほめまくろう） ④ 健康な会話を増やしていきましょう ⑤ 自分の健康に目を向けましょう ⑥ 自分の限界を知りましょう（人に頼ることも） ⑦ 集い語り合う時間を持ちましょう ⑧ お金や時間は自分の楽しみに使いましょう ⑨ 夫婦仲よくしましょう あ、誰でもいいですよ ⑩ 過去は変わらないけど、未来は変わる可能性がある

以上が10か条です。①～④は、家族のご本人に対しての関わり方で、⑤～⑩は家族が自分自身に目を向けてほしいというメッセージだと注釈がついていました。10か条の一つ一つに対する説明はされていないので、内容をつかみかねる条もありますが、ひとまず提示しておきます。

「こころの元気+」誌の記事では、10か条は別枠の囲みの中に書かれていて、2か所に下線がしてありました。③の「いいところ探し」という言葉と、⑩の「未来は変わる可能性がある」という言葉のところでは、この二つが土屋さんが特に注目してほしいと考えていることなのでしょう。「いいところ探し」は当事者本人を見る視点を、病人や障害を持った人というところから、こんないいところを持った一人の人間というものに変えてくれる営みでしょう。「未来は変わる可能性がある」という言葉は、現状を嘆いて暗くなっている家族に、嘆いていても状況は何も変わらない、それよりも明るい未来を念じていれば、やがて花のつぼみが開花するように、現状が変化もしますよと呼び掛けている言葉だと思います。

その他にも、④の、健康な会話を増やしていきましょう、⑥の、自分の限界を知りましょう（人に頼ることも）なども、家族教室の話題にしてみたいテーマです。よつば会の皆さんに元気をもたらすために。（N.T）