

筑波のかえる 第31号



脳損傷友の会・いぼらき
2016年6月15日発行

会長あいさつ

梅雨の季節に入りましたが、皆様お元気にお過ごしでしょうか？

過日、茨城県知事への提案を提出しましたが、知事からの回答を県障害福祉課が伝えてきました。その内容は、障害についての理解啓発を担うリハビリテーションセンターはすぐには実現できないこと、そして、高次脳機能障害支援拠点として現在県立リハビリテーションセンターに設置されている相談窓口を、県立医療大学にも今年度秋頃に設置予定であり予算も承認されたとのことでした。引き続き高次脳機能障害支援拠点としての受け入れ先について交渉を重ねていくということでした。29年度末の廃止まで、相談窓口は今までのように県立リハビリテーションセンターにもありますので、しばらくは2ヶ所で相談が受けられることとなります。

障害発症者は、乳幼児から高齢者まで幅広い年代に渡ります。各年代により分断された診断・治療ではなく、高次脳機能障害への体系的な対応がスムーズに行われて当事者や家族の抱える問題が解決出来る場所、併せて当事者や家族に直に接して様々なケースを経験し熟知した専門のスタッフがいることが必要です。県外まで診断治療に行くしかない状況を解決してほしいのです。提案の実現を期待しています。

この5月で当会の賛助会員数が35名になりました。沢山の皆さまの応援をいただけてありがたいことです。今年度総会も終わり、新しく加わって頂いた役員を含め任期満了まで役員一同がんばりたいと思います。また、各地の集会活動、今年度事業を支えて下さる方々、ご支援をありがとうございます。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

平成 28 年度 脳損傷友の会・いばらき 事業予定

月	項目	会 員	役 員 会	そ の 他
6 月		5日 県南集会 8日 神栖集会 10日 家族会交流室 26日 県北集会	21日 役員会	15日 会報発行 17日 勉強会
7 月		8日 家族会交流室 13日 神栖集会 22日 県北家族の集い	19日 役員会	4日 県福祉部長との面談 30日 コラージュ教室
8 月		10日 神栖集会 12日 家族交流室 28日 県北集会 ??日 県南集会	23日 役員会	15日 システム整備協議会

役 員 会 報 告

- 平成 28 年 3 月 22 日 議事 (1) 総会の日程・役割分担・審議事項等について
 (2) 今後の役員会・家族交流室について
- 平成 28 年 4 月 8 日 議事 (1) 総会資料確認・終了後の勉強会等について
 (2) 家族会交流室の運営について
- 平成 28 年 4 月 19 日 議事 (1) 総会の最終確認
 (2) 当会の担当業務の引き継ぎ, 分担について
- 平成 28 年 5 月 17 日 議事 (1) 総会の反省・今年度の計画について

家 族 会 交 流 室 か ら の 報 告

- 平成 28 年 4 月 8 日 県立水戸特別支援学校教諭 舟生 心先生来室
 相談者 1 名 (「かえて」花田氏が支援のため同席)
- 平成 28 年 5 月 13 日 県障害福祉課村田氏, 中嶋氏来室
 県リハ相談課長小原氏, 新任コーディネーター 2 名来室
 水戸特別支援学校教諭 舟生先生来室
- 平成 28 年 6 月 10 日 県障害福祉課中嶋氏, 県リハコーディネーター清水氏
 舟生先生, ケアステーションモリヤ米澤氏, 相談者 2 名



総 会 報 告

5月8日（日）石岡市ふれあいの里ひまわりの館、介護研修室において平成28年度の総会が行われ、平成27年度の事業報告・決算報告、28年度の活動計画案・予算案について承認可決されました。当日の出席者は正会員家族19名、当事者5名、賛助会員3名でした。なお、44名の方から出欠席通知があり、なかの近況報告により、最近の皆さんのご様子を伺い知ることが出来ました。有難うございました。

総会の後には、茨城県立リハビリテーションセンター主査兼相談・指導課長 小原昌之先生（臨床心理士）による「ストレス対処の技アラカルト ストレスコーピング」というテーマでの講演がありました。「ストレスコーピング」とはストレスに対処するという意味だそうです。先生の穏やかで優しい口調からお話しに引き込まれ、一時間半の講演はあっという間に過ぎてしまいました。ストレスは生きていくことに役立つ、力になる。ストレスがあるから目標があるという理解はなるほどと思いました。快適な運動、質の良い睡眠、バランスのとれた栄養、この3原則で生活のリズムを整え「からだ」ととのえる。そして、自分に合ったストレス対処方法を見つけていくことが大事ということでした。私も自分なりの対処法を見つけていきたいと思います。

滝沢 静江

☆当事者活動

今年も昨年と同様、3名の当事者の方と一緒に当事者活動に参加させていただきました。今回は、封筒のラベル貼り、チラシ折り、封入の作業と、使用済み切手の周りを切る作業のお手伝いをしました。作業が少し多かったので、工程を分けてシンプルにすること、経過や結果を目に見える形にすること、疲労に配慮することなど、当事者の方にとってわかりやすく、やりやすいように心掛けました。

細かい作業も多くありましたが、皆さんがとても丁寧に取り組んでいらっしゃいました。やる前は、少し難しいかな、危ないかな、と思っていたても、繰り返すうちにスムーズにできるようになっていて、実は「お手伝い」と言っても、ほとんど手は出さずに、見守っていただけのように思います。

私は普段は、急性期病院に勤務しているため、当事者の方やご家族とゆっくりと接する機会がほとんどないので、皆さんにお会いして、元気な姿を見て、お話を聞けるのが楽しみです。また機会がありましたら、是非、参加させていただければと思います。



東京医科大学茨城医療センター
言語聴覚士 加藤裕子

☆勉強会

「ストレス・コーピング」ーストレス対処の技アラカルト

講師 小原昌之先生（県立リハビリテーションセンター相談・指導課長、臨床心理士）

- 「声」の力（周波数が穏やか）
 1. 先生の声で落ち着く。何年もかかってその声が出せるようになった。
 2. 声が良いので、元気になったり、落ち着いたりする。
 3. 1/f のゆらぎ（脳をいやす声）赤ちゃんの頃に出せた声で歪みのない声
- ひもの効果（100円ショップに売っている1メートル50センチの手芸用の極太のひも）
 1. おへその位置で軽く結ぶ。不思議なくらい強い力が出る。寝るときに結んで寝ると眠りが変わる。
 2. たすき掛けに結ぶ一肩が軽くなる。姿勢がよくなる。
 3. 頭に結ぶ一頭の痛いのが治る
 4. あごの下に結ぶ一嚙下が良くなる。
などなど、効果の差はありますが、試してみる価値あり。
- 気功
 1. 自然の状態を取り戻していく。気功の中で瞑想する。
 2. 何も考えずに今この瞬間に注意を向ける。
 3. 座禅ができないときは立禅でもいい。
両手の指を組んで、体全体をほぐすような感覚で刺激した後、指先をこすり合わせて気を感じるという簡単な気功のやり方を実践しました。
- 家族会につながる
 1. 専門家でもわからないことがわかってきたりする。
 2. アルコール依存症や薬物依存症は病気なので治療が必要。どちらもカウンセリングはきかないが、効果があるのはミーティング（安心安全な仲間がいる）
- ストレスは
 1. 力になる
 2. 役に立つ
 3. ストレスのおかげで気付ける。

どれか一つでも心が楽になるものが見つかればうれしいです。

小野瀬



☆熊本地震被災の高次脳機能障害家族会「ぷらむ熊本」への支援金について

日本脳外傷友の会より「ぷらむ熊本」への支援金の呼びかけがありました。先日の当会総会の折りに支援の承認をいただき、参加者からの寄付と当会からの寄付を合わせて計2万円を支援金として送りました。

「ぷらむ熊本」からの報告が、日本脳外傷友の会へ以下のように届きましたので、ご紹介します。

熊本の一ノ瀬です。

昨日郵便振替口座の通達が届きました。本当にありがとうございます。昨日早速役員会を開きまして、頂きました支援金の活用方法を話し合いました。前日(5月20日)までに、私自身が動ける限りで実態調査を試みました。と言いますのも会員の被害状況を把握するにはアンケートからの自己申告だけでは不十分でしたので、被害が大きい様子の会員宅を直接見に行きました。行政の罹災証明も現在進行中ですし、保険会社との交渉が優先しているケースも多かったです。

状況は様々でしたが、殆どの会員が避難所を避けて車中泊や自宅生活を送っていました。中にはイチゴハウスの中で数日間過ごした会員も居ました。やはり緊急の共同生活には不安が大きく「迷惑をかけるから」という判断が先行してしまい、長くても数日間で退去していました。

会員各位が自分自身は大丈夫でも家族や親戚の被害も影響しますので、まだまだ落ち着けない会員も少なくないようです。建物等の構築物被害を中心に考えていましたが、精神的な不安感などメンタル的な分野での不安も見逃せません。症状が悪化している事例も有りました。一日も早い家族会の再開を求める声も多かったです。家族会仲間との再会を立ち直りの足がかりにしたいという意見がありました。先の長い戦いに成りそうです。

今回のご支援金は、より平等にという精神は勿論ですが、被災会員にとって、最も有効な形で活用させて頂く事を重要視させて頂きます。役員会を重ねて、慎重に結論を導いていく所存です。活用方法が決まりましたら、再度ご報告致します。皆さまのご厚意に心より感謝致します。ありがとうございます。

☆切手

皆様にお持ちいただいた切手は、全部で1,786枚にもなりました。

なお、書き損じはがきも有効に使わせていただきます。ご協力ありがとうございました。



00840 - 3128128

神栖集会

4～6名と、少人数ですが、毎月顔を合わせて、相談事や講習会の案内など、にぎやかにしています。雑談しながら、アドバイスをしあっているのです、お近くの方は気楽に参加してください。

- ・日 時 毎月 第二水曜日 10時30分～
- ・場 所 神栖福祉会館 2F 相談室

あわただしい毎日の中、心の余裕を忘れていく気がします。花々が好きで、水やりは欠かしませんが、さて、自分の水分補給は足りているのでしょうか？心にも、お肌にも潤いが大切！！
聞く耳を育てて、ふくらみのある生活をしていきたいと思っています。



県立医療大学附属病院長との面談

平成28年5月24日（火）茨城県立医療大学附属病院に行ってきました。私たちの申し出に快く応じてくださり、脳損傷友の会として役員3名で、茨城県立医療大学附属病院院長の和田野安良先生にお会いすることができました。先生は茨城県地域リハビリテーション支援センター長としてもご活躍されております。

県立医療大附属病院は、山川先生をはじめ、私たちの会の活動に深くかかわって下さっている先生も多く、発会当時からいろいろとお世話になっている場でもあります。

何分にもお忙しい時間の中でのことで、ゆっくりと意見交換ということまでには至りませんでした。当会の活動状況・経緯や、現在抱えている問題等について聞いていただくことができました。

県立リハビリセンターの廃止なども取り沙汰されており、これからますますお世話になることが多くなることと思います。よろしく願いいたします。お忙しい中対応して下さいありがとうございました。



新任支援コーディネーター紹介

高次脳機能障害者支援コーディネーターとして、昨年度までご活躍頂きました高橋由紀さんが、3月末で異動になりました。大変お世話になり、ありがとうございました。なお、今年度より新しく2名の方が加わりましたので、自己紹介を掲載します。

山中 俊広

今年度から支援コーディネーターを務めることになりました県リハの山中と申します。私は福祉系大学を卒業し、昨年度から当施設で生活支援員として、利用されている方々の生活支援やリハビリのお手伝いをさせていただいています。

今後の県の高次脳機能障害者支援をより良いものにしていくためには友の会の方々の協力は必要不可欠です。この仕事に就き、実際に高次脳機能障害を持つ方やご家族と接する機会が増え、支援の難しさや家族の悩み等を改めて知りました。私も勉強不足な部分はまだまだありますが、共に助け合いながら、時には意見を交わしながら、より良い支援の実現に向けて頑張りたいと思います。

浅野 ゆかり

今年度から支援コーディネーターを務めることになりました県リハの浅野と申します。私は看護師として、総合病院やクリニックでの勤務を経て、現在は当施設を利用されている皆様の健康管理や病院連携を中心に活動しています。

高次脳機能障害と向き合い、生きていくことは、ご本人だけでなく関わる全ての方にとって大きな影響があり、たくさんの葛藤やご苦勞があったことと思います。これから皆様と力を合わせ、少しでも多くの高次脳機能障害で困っておられる方をより良い方向に向かうお手伝いが出来たらと考えております。

これからお会いする機会がありましたら、お気軽に声をかけて下さい。どうぞよろしくお願い致します。

お気軽にご相談ください (TEL : 0296-78-2605)

失語症勉強会

平成28年4月29日（金）

つくば市役所の会議室において、茨城県言語聴覚士会主催「失語症者の苦悩と元気を取り戻すとき」と題する講演会と、「言葉のきずな」という映画の上映会がありました。講師は茨城県健康プラザ館長の大田仁史先生です。

言語障害が、高次脳機能障害の大きな特徴の一つだとわかってはいますが、その一つを取り上げて勉強する機会はなかなかないので、早速参加してきました。祝日にもかかわらず、言語聴覚士の方たちや参加者が多いのに驚きました。

私たちが何気なく使っている「ことば」とは

- ・単語を使ってものを考える思考の手段
- ・喜怒哀楽の感情を周囲に伝える感情表現の手段
- ・自分の意見や意思を相手に伝えるための手段

として、コミュニケーションをとるうえで大変重要だということが改めてわかりました。先生は、失語症者の苦痛を、

- ・話す、聞く、書く、読む等の機能が失われることの身体的苦痛。
- ・孤独になり無気力、無力感を感じ、うつ状態にもなる心理的苦痛。
- ・社会の無知、無理解、また職に就けず経済的に困窮するなどの社会的苦痛。
- ・なぜ自分が・・・と考え、人生観価値観まで変わってしまうスピリチャルな苦痛。
- ・生きる意味や人生観を考え、障害者は無用か？とまで考えてしまう哲学的苦痛。

に分け、これらが相互作用することで全人的な苦痛に陥ってしまうと話されました。これは単に失語症だけでなく、どんな障害にも当てはまることかもしれません。

こうした混乱した苦痛を整理し、前を向いて生きていく方向性を探すには、同じ障害を持つ人とのかかわりが大切だと話されました。“分かり合える、関心ごとを共有できる”よい仲間と支えあい、関わりを持つ中で、居る甲斐を感じ、行き（生き）甲斐を覚える。それが元気を取り戻す最低条件だと言われました。仲間というのは、もちろん友達や同じ障害を持つ者同士ばかりではなく、家族や、支援者なども含まれるでしょう。

「誰が生徒か先生か・・・」というめだかの学校の歌を引用され、互いに支えあい生きていく仲間の力の大切さを話されました。“仲間がいるから出てくる笑顔”という言葉が大変印象に残りました。

講演後も、大田先生はじめ言語聴覚士の先生方も個々の相談にもものっておられ、大変有意義な勉強会だったと感じました。

（浅野）



家族リハビリテーション教室「ファミリハカフェ」

(県立リハビリテーションセンター主催)

今年度3回目の県リハ主催「ファミリハカフェ」が、5月17日(金)に開かれました。今回のメインテーマは「脳損傷友の会いばらきについて」でした。遅れては大変と思い、少し早めに家を出てきた結果、30分も前に県リハに到着してしまったので、どうしようかと迷っていると、職員の方が会場まで案内してくれました。

会場は、すでにセッティングが終わり、いつでもカフェが始まる状態でした。課長の小原先生がホワイトボードに今日のテーマを書きました。そのうち、少しずつ参加者が集まり始めると、顔見知りも多いらしく、あちこちで談笑の輪ができました。小原先生も自然とその輪に加わっていかれます。

参加者がだいたい席に着いた頃、職員の方がお茶を配ってくださいました。それぞれお茶をいただきながら、小原先生のカフェについての説明を聞きました。昨年始まった当初は、参加者が1名という回もあったそうですが、続けていくうちに少しずつ参加者も増え、充実したカフェになりつつあるという事でした。

初めて参加されたご夫婦のご主人が、参加者に向かって自分のことを話し始めました。自分が高次脳機能障害になってしまったいきさつを説明し始めたのですが、うまく表現できずに困ってしまったようでした。すると、ご主人をフォローするように、奥様がその続きを詳しくお話をされました。昨年3月、くも膜下出血で倒れ、手術をしたのですが、高次脳障害が残ってしまったという事でした。勤めていた会社も退職を余儀なくされ、現在復職を目指して努力されているようでしたが、思うようにいかず、焦っておられる様子でした。そんなご夫婦の話から、自然な流れで参加者全員の自己紹介へと進んでいきました。当日の参加者は15名。当事者と支援者の関係は、配偶者、親子、兄弟と、さまざまでしたが、現在に至るまでの経過や現状、抱えている悩みなどを発表しあいました。皆、同じような体験をし、同じように辛い思いをしてきているので、発表をする方も、聞く方も真剣です。1時間半が経過した頃、休憩を取りました。休憩時間も皆、思いを打ち明けあい、話が止まりません。その時小原先生が皆のおしゃべりをストップさせました。それは、ただ一人当事者で参加していた先ほどのご主人に配慮されたことでした。多方向からいろいろな話の内容が耳に入ってくると、当事者の方はとても疲れるそうです。小原先生の適切な配慮に、ご主人もホッとされたようでした。そして、家族の私たちも(私たちが気づかない、何気ないことで当事者は傷ついているかもしれない)という事を改めて考えさせられました。



その後、後半の話し合いがあり、あっという間に2時間が過ぎました。会が始まった時の緊張した表情が、終わった時には、皆明るい表情に変わっていたように感じました。「また来てみたい!」と、純粋にそう思えたファミリハカフェでした。

(石崎)

会員・賛助会員の募集

脳損傷友の会・いばらきでは、広く会員を募集しており明日。ご希望の方、もう少し詳しくお知りになりたい方はどうぞお気軽にご連絡ください。また、私たちの活動を支援して下さる賛助会員も合わせて募集しております。

会費は、会員（年5,000円）賛助会員（年3,000円）となっております。どうぞよろしく願いいたします。

なお、会費を振り込まれる方は下記をお願いいたします。

振込先	ゆうちょ銀行
口座記号番号	00160-4-671131
加入者名	脳損傷友の会・いばらき



連絡先 滝沢 静江

◇ ◇ ◇ 編集後記 ◇ ◇ ◇

今号の「筑波のかえる」はなんだか変だな？そう思われた方が多かったのではないのでしょうか。それは、今回から担当者が代わり、悪戦苦闘しながらやっと出来上がったせいかもしれません。パソコンも初心者で、知り合いの先生に根気強く教えていただきました。原稿の依頼にも、皆さん快く引き受けてくださいました。多くの方々のご協力をいただいて、やっと出来上がった「31号」です。ここまで何とかたどり着いて、ホッとしているところです。

今までの広報に読み慣れていたの方々には、少し違和感があったかもしれません。これから、少しずつ可愛がっていただけることを願っております。

最後に、長い間ずっとお一人で担当してこられた、前担当者に敬意を表したいと思います。お疲れ様でした。

脳損傷友の会・いばらき

〒300-2622

茨城県つくば市要1187-299

筑波記念病院リハビリテーション部内

TEL 080-8430-3365

FAX 029-877-4688

アドレス kojinouibaraki@yahoo.co.jp