

筑波のかえる



高次脳機能障害友の会・いばらき

2023年 ～ 冬号 ～ 第57号



高次脳機能障害友の会・いばらき

〒305-0817

茨城県つくば市研究学園4-13-8

TEL 080-5901-9979

E-mail kojinoiibaraki@yahoo.co.jp

H.P <http://nosonsohoibaraki.sunnyday.jp/>



《57号内容一覧》

はじめに	1
県南の広場	2
県北の広場	3
神栖の広場	4
カウンセリング勉強会	5
勉強会の感想・日立市のイベント	6
関係機関訪問	
龍ヶ崎市社会福祉協議会	7
グループホーム「ヒバリ」	8
がんばってる人	9
役員会よりのお知らせ・編集後記	10

表紙の写真は、県南集会で作成したコラージュの作品です。今回は、皆さんの作品をきれいに並べ、パソコンのモニター画面に入れてみました。

コラージュをしている時間は、「癒し」だったり、「無になれる時」だったり様々です。そして、回を重ねるごとに見事な作品に変わってきました。今回の作品も、それぞれ「テーマ」がはっきりと伝わってくる素晴らしい作品ばかりでした。下の写真は、日立市のイベント会場に掲示させていただいたときのものです。



はじめに



年が改まり、厳しい寒さの中にもすがすがしさが感じられる日々ですが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。昨年も新型コロナウイルスがおさまらず、活動の仕方を変えたり集会等の中止を余儀なくされたりもしましたが、皆様のご協力を得ることができ、無事新しい年を迎える事が出来ました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

ここ数年のコロナ禍で、リモートによる講演や会議が当たり前のようになりました。それはそれで便利なのですが、私はどうも苦手です。やはり直接お会いして直に声を聞き、顔の表情を見ることではじめて相手と心を通わせることができます。終息が見えない中、一方では緊急事態宣言がひとまず終わりインバウンドが解禁されるなど、わずかながら明るい兆しも見えています。今年こそは終息を迎え、晴々とした気持ちになって交流を深めたいものですね。

さて、年初めのうれしいニュースをご報告します。医療に携わる多職種の方々による茨城県総合リハビリテーションケア学会学術集会が、2月4日に開催されます。「高次脳機能障害をとともに考える」を大会テーマとして、高次脳機能障害者に関わって下さっている多職種の方々の発表により「高次脳機能障害を改めて見つめなおし、今後の支援の一助に」ということで、シンポジウムには当会も発表をさせて頂くことになりました。一般市民は無料で参加することができますので、詳細はホームページをご覧ください。申込期日は1月31日です。

昨年も当会は、様々な機関、様々な方々と繋がることで活動を進めることが出来ました。今読んでくださっているこの広報誌「筑波のかえる」もそうです。広報誌担当者が企画を立て取材をし、様々な方達にも原稿を書いて頂き、そして集まった原稿や写真を賛助会員の東さんご夫妻がデザインや構成等を全て担って下さって、そして広報誌は完成します。

出来上がった広報誌は、当会の全会員、関係機関や支援者、支援協力病院各地域の保健所に配布します。また、地域の福祉をお知らせする企画「施設訪問」では、この広報誌を携えて福祉施設や地域の社会福祉協議会等へ取材に赴いています。私も同行して地域で行っている支援をお聞きし、高次脳機能障害と当会の理解啓発を行っています。広報誌は当会を理解していただく為のツールとしてとても有効で、地域でご尽力くださっている方々に出会えることは何より嬉しく、励みになります。このように様々な方達にご協力頂いている広報誌「筑波のかえる」は、様々な方達と繋がるための大切なツールとなっています。

これからも、会員の皆様と共にできることを積み重ねながら、またご支援くださる方々のお力を頂きながら活動を進めて参ります。ご支援ご協力の程どうぞよろしくお願いいたします。 滝沢

※先日、NPO 法人日本高次脳機能障害友の会メール通信で、「高次脳機能障害友の会・いばらき」の活動紹介の場を頂きました。別刷りしたものを同封します。

県南では、偶数月には家族対象の「おしゃべりサロン」、奇数月には当事者と家族の県南集會が行われています。下記にそれらの紹介をします。

◎第3回 おしゃべりサロン 10月19日(水) 於：ふれあいセンターながみね

今回は、支援センターから高橋副センター長と宮本成美さんをお招きして、後見人制度について勉強会をしました。参加者は10名で、宮本さん達が用意して下さった資料を基に日頃なかなか触れる機会の少ない話を聞くことができ、大変参考になりました。内容が個人的で、また多岐にわたることであり、今回は一般的な内容にとどまりましたが、これから折りにふれ勉強していきたいという声が多く聞かれました。

◎第3回 県南集會 11月3日(木) 於：ふれあいセンターながみね

今回は、笹島先生がお休み返上で、ふたりのお子様連れで参加して下さい、久しぶりにコラージュ教室をおこないました。当事者が3名、家族が9名参加し、今回もSTの加藤裕子先生が支援に来て下さいました。



コラージュとは、雑誌や写真等を思い思いに切り抜き、それを貼ったりすることで、心の中を自由に表現するのですが、作品が出来上がると自己紹介を兼ねながら自分の作品も紹介します。その時先生からのコメントがあります。自分でも気が付かなかった親子のつながりや、言葉では表現できないたくさんの思いなどに気づかされたりします。先生は必ずほめてくれます。それもうれしいこと。笑いあり涙あり、心が穏やかになれたひとときでした。

先生は、お仕事が大変忙しく、休日しか日程が合わないということで、今後毎年11月3日(文化の日)は、会のコラージュ教室にしましょうと提案して下さいました。

◎第4回 おしゃべりサロン 12月15日(木)

時期的にもクリスマスに近く、気分を変えて・・・と言うことで、今回は、土浦近くの「なかやま」という喫茶店で行いました。新型コロナの感染数も増えつつある中でちょっと不安ではありましたが、広い個室を貸切にしての開催でした。当事者が配偶者の方が5名、当事者が子供の方が4名と、参加者も多く、ランチをいただきながら楽しい話に花が咲き、にぎやかなひとときを過ごしました。中には鹿島や水戸という遠方から久しぶりに参加された方もいて、これもうれしいことでした。



令和4年度 第4回家族の集い 10月23日(日) 13:30~14:30

場 所 : 水戸市福祉ボランティア会館 大研修室
内 容 : 「頭と体の元気アップレクリエーション」
参加者 : 6名(当事者1名、家族1名、支援者4名)



今回は、ライフキネティックの技法を用いて、脳トレ+運動をしました。

一番効果があるのは、楽しく笑ってやること(^ ^)/♪

ソフトボールサイズの小さなボールやバレーボールサイズのボールを使って、文字を見たり聞いたりして体を動かしました。

少し頭を混乱させながら進めていくレクリエーションなので、思ったようにいったりいかなかったり…(#^ ^#) 上手くいってもいなくても、笑って楽しむことでさらに効果がアップします!

「とても楽しかった~! 頭も体もリフレッシュできた~!」と、皆さん楽しく取り組んでいました。

レクリエーションの途中に挟んだバレーボールでは、アタックをしたり、それを受けたりと、いい運動に(^ ^♪) 昔や今のバレーボール選手の話題や水戸市有賀のお祭の話題でも話が弾みました♪



(報告 弓家 幸枝)

令和4年度 第4回家族の集い 11月18日(金) 10:00~12:00

場 所 : 水戸市福祉ボランティア会館 中研修室
参加者 : 2名(家族1名、支援者1名)

参加者が2名でしたが、ゆっくりおしゃべりしました。

この障害を持つ当事者とその家族の日常のことをもっと知っていただきたいと思いました。

※第5回県北集会(12月25日開催予定)は、中止となりました。

「待ち望んでいたこと」

2022.11.25(火)朝日新聞の朝刊、けいざい欄に「迷わない地図」の開発の紹介があり、目を奪われました。道を覚えるのが苦手な長男に自分で道を切り拓く人になって欲しいとの思いで転職し、開発に乗り出したとのこと。

私の息子にも似た障害があり、自転車で移動できる範囲以外は家族が同行しているので自立を阻害しているとの思いが常にあります。さらに親が高齢になったことで行動範囲を狭くしてしまう心配もあります。

そんな中での記事でしたので、「他力本願」ですが、心が弾みました。「ルービック」と名付けられた機器は首にかけて使い、音声と振動で教えてくれると言います。聞きながらなので、通行の安全性も高そうです。

一つの家族の子を思う深い愛情が、多くの困難者を広い世界へと導いてくれようとしている努力に感謝しかありません。今年度中に生産を始める予定とのことなので、応援できることを考えながら発売を楽しみにしています。



「待ちわびていた大会」

2年ぶりに各地の「マラソン大会」が開催され始め、息子は12月に「香取小江戸マラソン」に参加し、10kmを完走しました。印象に残ったのは開催地の方々の「こんなに多くの参加者が集まり、活気があって嬉しい」との声が聴かれた事でした。待ちわびていた大会は、開催地の方々の協力のおかげで、ランナー・応援者共に充実した一日を過ごすことができました。

1月、2月とエントリーが続くので、友人を巻き込んで、1年分のパワーをうけとり、大声で応援してきます。

《神栖集会の報告》

10月 相談者なし 会員3名 社協1名 支援センター(岡野CN)
まつぼっくり1名

11月 相談者1名 会員3名

12月 休み



カウンセリング勉強会

「大切な人との心をつなぐカウンセリング」

東京成徳大学大学院 心理・教育相談センター長 田村節子先生

12月23日(金)土浦市新治地区公民館で「カウンセリング」の勉強会を実施しました。講師は、カウンセリングの大家であり、大学院でカウンセラーを育てておられる田村節子先生。とてもお忙しい立場でありながら快く引き受けていただきました。

短時間で、それも素人の私たちにカウンセリングを教えるのは先生にとって大変なことだったと思いますが、とても分かり易い講話で、基本はしっかりと伝わってきました。「カウンセリングの基本は「受容」と「繰り返し」。さらに「感情の反射」と「明確化」。最後には2人組を作り、「あっち向けホイ」で話し手と聞き手の順番を決め、交互に行うカウンセリング体験もしました。

先生の話に引き込まれ、本当にあっという間の1時間半でした。まだまだカウンセリングの入り口にも及ばないかもしれませんが、少し自分が変わるかな？という気持ちにもなりました。



※先生が分かり易い資料を準備してくださいました。抜粋して掲載します。

ふれあいの5法則

- I 温かい心のふれあいを与えられていると、ひとは心が安定し自分を肯定することができる。
- II 温かい心のふれあいが不足すると、叱られるようなつめたい交流を求めようになる。
- III 条件付きの温かいふれあいはかり与えられていると、次第に叱られるような冷たい交流を求めようになる。
- IV 叱られるような冷たい交流は温かいふれあいが与えられない限りずっと求め続けるものである。
- V あたたかいにせよ、冷たいにせよ、ふれあいが得られないことは人生で最も苦痛なことである。

出典：桂 麗子、杉田 輝彦 ふれあいの心理学 テーム医療

人が求めているものとは

安心感

自分の存在をそのまま受け入れてくれる

東京成徳大学 田村節子

カウンセリング体験

5分間相手の話を聞きましょう！

ちょっと困ったことを話してください。

- 自分の価値観は脇におく
- 自分の話や助言はしない
- あいづちを打つ「うんうん」「なるほど」
- なるべくたくさん相手に話してもらおう

聞き介

- ・週に1～3回定期的に聞く。
(教師が聞く場合は週1回・隔週・月1回等)
- ・1回10～15分

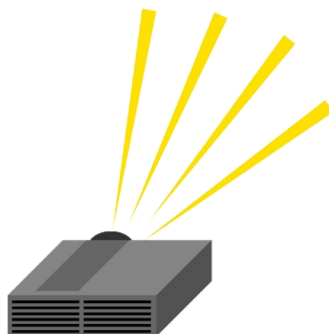
【聞き方のコツ】

- ・語尾を繰り返す。
- ・感情をつかまえて返す「辛かったんだね」
- ・自分の話や助言はしない。
- ・次の約束をする。(次まで心が繋がる)

カウンセリングの基本技法1

受容: あいづち、うなづき。純粋性、無条件の肯定的関心を示す。

繰り返し: 相手の語った言葉のうち特に重要なものをそのまま返す。



カウンセリングの基本技法2

感情の反射: 言葉の底にある感情に焦点を当て、それをそのまま返す。

明確化: クライアントが自分の感情を言葉にしようとしてもなかなか言語化できない部分を、カウンセラーが適切な言葉や表現で言語化する。

カウンセリング体験

5分間相手の話を聞きましょう！

ちょっと困ったことを話してください。

- 自分の価値観は脇におく
- 自分の話や助言はしない
- あいづちを打つ「うんうん」「なるほど」
- なるべくたくさん相手に話してもらおう

カウンセリング勉強会参加者の感想です

◎田村先生のわかりやすいお話と体験があり楽しい勉強会でした。二人一組での話し手と聞き手の体験はやってみて感じる事が沢山あり、人の話を聴くことへの感性を磨くことが大事と感じました。日々のわが子との暮らしは、人が生きていく上でコミュニケーションがいかに重要であるかを実感させてくれます。生活の中で先生のお話を生かしていけたらと思いました。ありがとうございました。(丹羽)



◎講義では「人は安心感＝存在感を求めて行動する」「他人は変えられない」など教わり、また二人一組で悩みを話す側と聞く側に交互に体験する実習では一言で済む話がいつのまにか人に聞いてもらうから自分自身に聞かせるに陥り、話がやめられなくなったし、聞き側では話す人の信頼、リスペクトを得る難しさなど、カウンセリングに少し触れたかも。学んだことを日常に活かしていきたい。今回聞けなかった人は残念!! 惜しかったかもね。(細川)

◎難しいけれど、楽しい時間でした。「他者と過去は変えられない」だから、自分のかわり方を変え、コミュニケーションをとることで関係性が良好になる・・・との講話が心に残りました。これからの出会いを大切に、「聞く心」を育てていきたいと思いました。(御所脇)

ひたち障害者週間キャンペーン

12月3日(土)から12月9日(金)までの1週間を「障害者週間」として、各自治体や団体では様々な意識啓発に関する取り組みを展開しています。日立市でも市役所の正面玄関と大屋根広場で障害者週間にちなんだイベントが行われました。

その週間の中の7日に、当会の当事者である藤井ケイチさんが、ミニコンサートを行いました。コンサートは3部に分かれていて、1部はケイチさんの友人のジャズバンド「ZAZZY4」の演奏、2部はトークショー、そして3部がライブという構成でした。トークショーでは、高次脳機能障害の理解啓発のため、パートナーの飛田さんと息の合ったトークが展開されました。そして最後にオリジナル曲3曲を、エネルギッシュに歌い上げました。ライブは回を重ねるごとに余裕が感じられるようになりました。



関係機関訪問 ⑱

龍ヶ崎市社会福祉協議会

住所 龍ヶ崎市馴柴町834-1

電話 0297-62-5176



◇龍ヶ崎市社協の建物は、大きな5階建ての市役所庁舎の傍に、控えめな感じで建てていました。龍ヶ崎の福祉に対しての歴史を感じさせてくれるような建物でした。中に案内されて、地域福祉課の寺崎真さんと障がい福祉サービス課の篠塚純さんにお話を伺いました。

◎寺崎さんが担当するのは生活支援に関する事業です。最近はコロナ禍でもあり、生活福祉資金の貸付や緊急小口貸付事業でのフードバンクなど生活に困窮する人たちの支援件数が多くなっているそうです。日常生活自立支援事業の利用者には高次脳機能障害の方もおられるという事でした。



◎篠塚さんは、主に相談支援を専門に行っています。延べ130名の相談件数をおひとりで担当しています。また、社協で運営している事業所「あざみ」と「ひまわり園」に通所している方々の支援にも奔走されています。主に知的障がいと身体障がいのある方々が通所しています。どちらの施設も、「自立」を大きな目標としながら、「あざみ」では「生活介護」を、「ひまわり園」では「生活介護」「自立訓練（生活）」「就労継続支援B型」「就労移行支援」等の事業を実施しています。

お二人が担当している方の中には、高次脳機能障害をもつ方々も何人かいるそうです。その中の30代前半の男性について、具体的にお話を聞きました。記憶障害が大変重く、事業所への道順を忘れてしまうという問題点がありましたが、要所要所の写真を撮り、それを頼りに歩いてくるように支援をしたことで、1年半をかけてやっと週に1日通えるようになったそうです。

たくさんの相談件数を持ちながら、そのように一人一人の特性を考慮して支援をしていくことは並大抵のことではないでしょう。お二人の話を伺っていて印象的だったのは、身を乗り出すようにしてご自分たちの仕事を説明されていたことでした。まさに「福祉のエキスパート」という感じを強く持ちました。

県の支援センターと連携が取れるようになったことも、とても喜んでおられました。初めて訪ねた龍ヶ崎市で、高次脳機能障害に強い関心を持たれている方々に出会い、収穫の多い取材となりました。

グループホーム「ヒバリ」

住所 龍ヶ崎市貝原塚町2285-1

電話 0297-86-7185



◇カーナビを頼りにお尋ねした「ヒバリ」は、白く新しい建物が6棟建ち並ぶ一角にありました。看板は出ていませんが、何となく目に留まる建物の集団でした。そのうちの2棟が「ヒバリ」のA棟とB棟で、直ぐそばに就労支援施設「コハク」が併設されていました。そして、同様に2棟のグループホーム「クイナ」と就労支援施設「サンゴ」がありました。お話は、管理者の田中庸介さんに伺いました。

◎「ヒバリ」では、1棟に10名が入所しています。1階、2階それぞれ5名ずつです。主に精神に障害をもつ方々が入所しているそうですが、高次脳機能障害の方も何名かおられるそうです。昨年の開所なので、全体的に明るく、設備も最新式のもので揃っていました。2階に広々とした食堂がありました。朝食と夕食は必ず10名が声を揃えて「いただきます」をするというルールになっているそうです。グループホームでの生活は一生に渡る事も多いので、コミュニケーションを大切に、集団生活を考慮したルールが出来ていました。



◎就労支援施設「コハク」では、静かな BGM が流れる中で、皆さんが熱心に作業をされていました。就労時間は毎週月曜から金曜の 9:30~15:30 で、1時間に1回休憩があります。ご自宅からの送迎も可能です。また、昼食は1食 200 円で提供しています。現在はコロナ禍で難しくなっていますが、月に1回程度の食事会やレクリエーションを計画しているそうです。

これらの事業所を展開する法人の理念が「障がいを通して人間を見る」「人間を通して地域を見る」というものでした。お話を伺った田中さんも、とても熱い方で、正にプロフェッショナルという感じでした。当会の当事者の方が最近「ヒバリ」に入所しました。「コハク」でお会いしましたが、とても生き生きと作業をされていました。記憶障害があるので、「ヒバリ」での生活にも困難な面があるようですが、至る所に彼に対するきめ細かな配慮が見られ、田中さんたちの気配りが感じられました。

新人職員の方々への研修も田中さんが担当されているとのこと、高次脳機能障害に関しては特に念入りに実施したいそうです。ありがとうございます。

“永遠の文学少女”

つくば市 浅野 こず恵さん

こず恵さんとは、毎日通所している就労支援施設「ライフサポートセンター」の1室でお会いしました。明るい仕事場で一生懸命取り組んでいた仕事を中断し、取材に応じてくれました。こず恵さんは、小学校の時の交通事故が原因で左半身のマヒと高次脳機能障害が残りました。

◇こず恵さんは小さい頃から本を読んだり文章を書いたりするのが好きでした。以前もこの広報誌で自作の詩集「心の声」を紹介しました。(33号の表紙)自分の思いを書き留めておくノートは今も肌身離さず持ち歩いているそうです。後になって思い出すことや言わずに後悔したことなどを、毎日書いているそうです。

◇こず恵さんは歌う事も大好きで、「つちうら混声合唱団」に入っています。アルトのパートを担当し、大きな声で歌っていると、気持ちがすっきりするのだそうです。

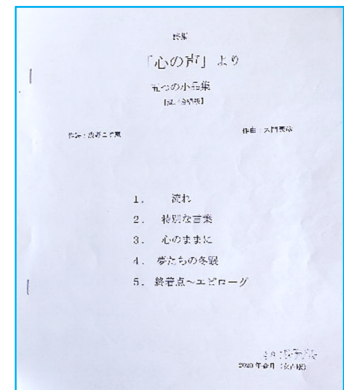
指揮者として有名な大門康彦先生が、こず恵さんの詩に曲をつけてくれました。その曲は「心の声」よりの「五つの小品集」として、今年の3月に千葉の合唱団により発表会が開かれるそうです。

◇こず恵さんは現在、つくば市で「一人暮らし」をしています。「親からすればレベルの低い一人暮らしかもしれないけれど、自分ではとても順調で充実しています。」と、明るく話してくれました。週に5日は事業所に通って仕事をし、休日はゆっくりと本を読んだり、詩を書いたり、自分の時間がたっぷりと取れるのが良いのだそうです。

こず恵さんは、言葉を選びながら丁寧に話をしてくれました。言葉を大切にする誠実さが伝わってきました。そして、対人関係には「引っかけり」を感じているので、一人の方が好きなのだそうです。以前にも紹介をした「さをり織」をしたり、詩を書いたりしているのが、とても落ち着くとのことでした。

高次脳機能障害支援缶バッジのデザインを考案したのもこず恵さんです。今では、色々なイベントですっかり定着したものになりました。

最後に「いやなことはすべて、未来(良い事)につながる鍵だと思うんですよ。だから、自分の書いた詩を読み直すんです。」まさに永遠の文学少女です。



お知らせ

今後の行事予定（1月～3月）

- ◇家族会交流室 ★1月13日(金)★2月10日(金)★3月10日(金)
- ◇県北地区 県北集会 ★2月19日(日)★4月16日(日)
家族の集い ★1月27日(金)★3月24日(金)
- ◇神栖集会 ★1月25日(水)★2月22日(水)★3月22日(水)
- ◇県南地区 県南集会 ★3月中旬
おしゃべりサロン ★2月15日(水)
- ◇当事者会 ★1月22日(日)
- ◇役員会 ★1月17日(火)★3月未定
- ◇要望書提出 ★2月未定



役員会報告

- 11月15日(火) (1) 各集会、交流室、当事者会等についての報告
(2) ネットワーク協議会の報告
(3) 県との懇談会、要望書提出について
(4) 勉強会（カウンセリング）について

交流室からの報告

- 10月14日 相談者3組 会員7名
支援センター ⇒ 高橋副センター長・宮本 CN
- 11月11日 相談者1組 会員4名
支援センター ⇒ 沼尻 CN
- 12月8日 相談者なし 会員4名
支援センター⇒沼尻 CN

編集後記

私事ですが……。勉強会の講師をしてくださった田村先生のことをお伝えしたいと思います。先生はかつて私が勤務していた学校でスクールカウンセラーをされていました。当時の中学校はかなり荒れていてやんちゃな生徒や不登校の生徒たちがかなりいました。田村先生は週に1日、相談室で生徒や保護者の話を聞いて下さいました。担任と先生との間の連絡調整をするのが私の役割でした。田村先生に相談したいという生徒や保護者は本当に沢山いました。髪を茶髪にしたり、トイレでタバコを吸っている生徒たちも先生が大好きでした。担任には言えない事も先生には話しているようでした。田村先生はいつも穏やかで荒れていた中学校の中の、一服の清涼剤のような存在でした。もちろん担任達の話も聞いて頂きました。「ピアカウンセリング」という言葉を知ったのも先生のお話からでした。

当会の家族会交流室に相談に来られる方々の数が、目に見えて増えてきました。来室された当事者や家族の方が、「自分の気持ちを分かってもらえて良かった!!」と、安心して帰っていきえるような交流室でありたいとしみじみ思います。もちろん受容と共感は自分の家族にも応用しなければ!! (笑) (石)