

筑波のかえる



高次脳機能障害友の会・いばらき

2024年~~冬号~~第61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

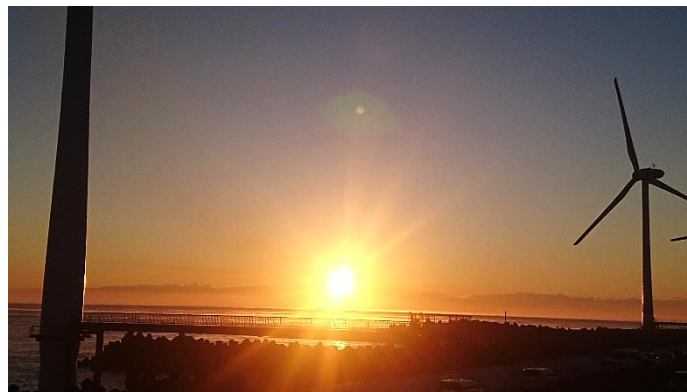
E-mail kojinouibaraki@yahoo.co.jp

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



《 6 1 号内容一覧 》

はじめに	1
バス旅行（大洗アクアワールド）①	2
バス旅行（大洗アクアワールド）②	3
県北の広場	4
県南の広場	5
神栖の広場・第2回リハビリ講習会	6
関係機関訪問	
下妻市社会福祉協議会	7
さとう障がい者支援センターしもつま	8
がんばってる人	9
役員会よりのお知らせ・編集後記	10



今回の表紙は、県南集会で作成したコラージュの作品です。4 ページの中でも説明していますが、回を重ねるたびに作品が変わってきました。今回は初めてグループでの合作にも挑戦しました。その作品が表紙の写真です。

そして、上の写真は、会員の御所脇充さんが地元の神栖で撮影したものです。今年は元旦から大きな地震や飛行機事故の悲しいニュースで始まりましたが、この写真の太陽のような希望に満ちた年に、どうぞなりますように!!

はじめに



皆様、健やかに新年を迎えられたことと存じます。

茨城県高次脳機能障害支援センターの職を辞して、はやくも3年の月日が経ってしまいました。顧問という有り難く、うれしいお役をいただきながら、大したこともできずにおりますが、いつも皆さんのことを想うと、心から応援している気持ちと私自身が励まされて、あたたかい気持ちになっております。ありがとうございます。また、ずいぶんご無沙汰してしまっている会員の方や関係者の方々も、いつかお会いできますことを願っています。

おかげさまで、私は元気しております。

滝沢会長から、当事者同士が心を寄せて話し合える場を作っていくにはどうしたらよいのかというご相談を受けたことが、今は昔、5年くらい前になりますから、現在、安定して当事者の会が続けられていることを大変うれしく思っております。飛田さんをはじめ、支援センターの皆さんのサポート、ご家族の協力があってこそ成り立っているのだと思います。何より、自分の話がしたい、話を聞いてもらいたいということは、私たちの健全な欲求であり、仲間の話を聞いて、自分の認識が広がったり、心が軽くなることは誰にとっても必要なことなのだと思います。

昨年は、カウンセリングの仕事をして、40年目を迎えましたが、これまでで、最も多くの、様々な立場、様々な年齢の方々とカウンセリングを共にする機会がありました。それぞれの現実の困難があり、それぞれの歩く道があります。カウンセリングを通じて、道は必ず開かれてきて、皆さん前向きになって歩まれています。多くが問題解決のための対話ではなく、問題をいったん解きほぐしたり、問題以外のところの可能性を広げていったりする対話によって、結果的に問題解決につながったり、問題受容に至ったりしています。このような対話がもっと日常的に広がってくれば、なにも「カウンセリング」というラベルを貼らなくても、人は皆、自分の道を見つけたり、選んだりしていくのだと思います。

最近、メンタルヘルスの要は雑談ではないかと考えています。もしかしたら私たちは改めて雑談の作法を学びなおさなければならない時代に生きているかもしれません。自分はこの雑談によってどんな気分を解消したり、どんな気分に変化しているのだろうか、時折意識してみるのは意義あることでしょう。不健全な職場は決まって、雑談が全くないか、陰口や批判や愚痴ばかりの嫌な雑談になっていることが多いのです。心が広がり、楽になる雑談。自由なイメージが広がり、ヒントに満ち溢れた雑談を2回に1回でもできるようになるといいと思っています。テレビやラジオで放映されていることも全て雑談なんだととらえてみると何か発見があるかも。

(顧問 小原昌之)

バス旅行（アクアワールド）

「余韻残る一日」

11月19日に大洗水族館への家族会のバス旅行がありました。例年では作業療法士会土浦医療圏の大勢の皆さんにご支援をいただいていた。今回は、支援者は言語聴覚士の加藤裕子先生のみということで初めての企画でした。参加者は体調不良等が相次いで、結果的に18名になりました。



バス車内では、ビンゴゲームを当事者の方々が進めてお楽しみめの景品に一喜一憂。水族館では、皆一緒にお弁当を食べてから、それぞれにイルカショーやペンギンの餌やりなどの見学や、いわしの群舞などを得意の写真に収めたりしていました。いつもより身近に会話ができ、それぞれの様子を知る機会にもなりました。何より皆が、結構な人出の中迷子にならないようお互いが目配りしたり、「トイレに行ってきます」や「他も見学しますが集合時間にはちゃんと行きます」などと知らせてくれて、とても協力的な様子に驚くばかりでした。

大洗市内でのイベントが重なり渋滞の懸念もありましたが杞憂に終わり、予定時間通りの帰着になりました。素晴らしい天気にも恵まれ、参加者全員のみごとな協力のお陰で、秋の暖かい日差しのような余韻が残る一日となりました。（丹羽）



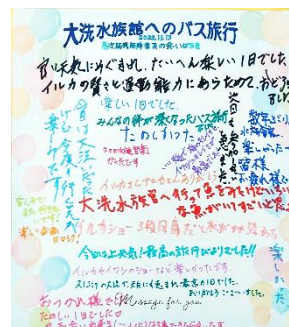
《ビンゴゲーム》

行きのバスの中では、レクリエーションとして「ビンゴゲーム」をしました。役員会でも相談しましたが、当事者会でも話題になっていたゲームでした。誰もが参加できて、景品付きの楽しいゲームになりそうです。司会は、当事者の池田順一さんと滝沢勇太さんが務めてくれました。丹羽さんが準備してくれたボードと数字の表を使い、1度出た数字がわからなくならないようにしました。順一さんが番号を読み上げ、勇太さんがボードに書いて皆さんに知らせます。お互いに助け合いながら息の合った司会ぶりです。到着前に丁度全員がビンゴになりました。

バス旅行の感想

楽しかった！ アクアワールド大洗 バス旅行！

11月19日の日曜日に友の会のみなで大洗水族館にバスで行きました。天気が良くて陽射しが暑いくらいのバスの中では、すぐに当事者のＹさんとIさんの進行でビンゴゲームが始まり、リーチやビンゴの声が上がり盛り上がりました。そのテンションが高いまま水族館に到着しました。海も空も青くキラキラした感じでした。



現地で19人が全員集合して、ランチタイムで和食のお弁当を美味しくいただきました。その後、まず最初に見に行ったのは、イルカの群れのダンスでしたが、音楽と色ライトに合わせて上がったり下がったりして細かな魚に銀色に反射して繊細で綺麗でした。

アシカのお食事タイムをみんなで見てから、楽しみにしていたイルカのショーでした。会場は人で既にいっぱいでしたが、友の会が集まった席に座れました。イルカのジャンプで水がかかるのではと心配しましたが実際にはギリギリセーフで濡れなくて良かったです。イルカの演技はダイナミックで素晴らしかったです。トレーナーさんとアシカやイルカの連携に絆を感じて感動しました。

屋外でペンギンの餌付けショーを見てから、疲れたので一休みでアイスクリームを食べました。海を見ながら美味しく食べていたら、気がつくともみんなもアイスクリームで休憩していて何かホッとしました。

帰りのバスの中は静かで眠りの中でした。大洗のあんこう祭りの渋滞にも会わず順調に帰れて良かったです。とても楽しいバス旅行になりました。企画してくださった皆様、ありがとうございました。

令和5年12月 本田恵子



県北の広場

3つの集会が開催されました。ご報告します。

令和5年度 第4回県北集会 10月8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 : 秋のテーブルレクリエーション

参加者 : 8名(当事者1名、家族2名、支援者4名、見学者1名)

ストレッチで準備体操の後、点数の的と、カラーの平巻テープで「テーブルカーリング」を行いました。

上手く滑らせて、より円の中に近づけることができるかが勝負です。

一回戦は、黄色チームが勝利!

二回戦は、青チームが勝利しました!!

とても楽しい時間を過ごしました。



令和5年度 第5回県北集会 12月10日(金) 10:30~11:30

場 所 : 水戸市福祉ボランティア会館 中研修室

内 容 : 風船バレー

参加者 : 13名(当事者1名、家族3名、支援者5名、学生4名)

会場を色とりどりの風船のオーナメントで飾り付けたり、みんなでサンタさんの帽子やトナカイの角をつけたりして、少し早いですが、クリスマスの雰囲気たっぷりで行ないました。

レクリエーションは学生さん企画進行の「風船バレー」。

思うように前に飛ばない風船に苦戦しながら、息か上がるほどの熱戦になりました。

当事者の方から「楽しかった!」「メリークリスマス!」の言葉にみんな、笑顔になった時間でした。



令和5年度 第4回家族の集い 11月17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

《おしゃべりサロン》

10月19日（木）ふれあいセンターながみねにおいて、第4回のおしゃべりサロンを開きました。4名の方が参加され、家族の何気ないおしゃべりを楽しみました。

相談するほどではないけれど、同じ様な体験をしている人達に話を聞いてもらえると安心ができる、話しをするとホッとする。そんな「おしゃべりサロン」に、皆さまの参加を心よりお待ちしております。

《第3回県南集会》

今年度も文化の日の11月3日（金）に、ふれあいセンターながみねで「心理療法コラージュ教室」が開催されました。笹島京美先生のご指導の下、当事者3名、家族6名の方が参加されました。

コラージュ教室はこれまでも回を重ねてきましたので、皆さん、やり方はもう慣れたもの。黙々と雑誌や広告などを切り抜き、画用紙にペタペタと貼っていきます。何かを表現したい人もいれば、気に入った切抜きを何気なく貼っていく人もいて、やり方は人それぞれです。私は最初にテーマを決めてそれに合うもの、気に入ったものを貼っていきました。そんな時間の流れがとても豊かで、楽しいひと時になりました。

作品が出来たら一人ひとり、自分の作品について発表をしますが、皆さん嬉々とした表情で話されます。それぞれの作品にはその人の特徴があって、それを見るのも楽しみです。笹島先生は作品を作っている間、一人ひとりの作品を見て回りながら、同時に私たちの様子を慮って下さっています。発表が終わったその人に、作品から感じ取ったコメントを言って下さるのですが、こころの大切な部分、自分でも気が付かなかったようなことを気付かせてくれます。気づくことでこころが癒されて、コラージュが心理療法のひとつということを実感出来たように思います。

その後は、今回初めてグループに分かれて作品を作りました。3グループに分かれ、パチャクチャお喋りをしながら大きな画用紙に貼っていくのですが、それもまた、楽しいひと時でした。「心理療法コラージュ教室」は、来年も11月3日にまた行う予定になっています。ご興味ありましたら是非、ご参加ください。（滝沢）

《作業療法士会支援イベントのボッチャ大会！》

10月29日（日）、作業療法士会支援イベントのボッチャ大会を土浦市のアール医療専門職大学体育館にて開催しました。雨空でしたが、友の会からは当事者5名家族4名が参加し、作業療法士会9名のサポートのもとで、お互いの挨拶後に試合が始まりました。最初は静かにボールを投げていましたが徐々に盛り上がり、作業療法士の方々も含めみんながゲームに夢中になりました。作業療法士の方もボールを投げて一緒に楽しんでくれたので、とても温かい雰囲気でも和気あいあいとして試合中を通じて笑顔で溢れていました。作業療法士会の方々に感謝です。（本田）



神栖の広場

新年を迎え、当事者・家族が健やかでいきいきとした1年であるよう願っています。

◇ 神栖では、昨年11月に「福祉祭り」が開催され、福祉事業所を利用している当事者・家族が参加し、楽しい一日を過ごすことができました。数年前の8月に「ふれあいフェスティバル」があり、まだまだ認知度の低い「高次脳機能障害」をポスター展示、ビデオでの紹介で啓蒙した事を思い出しました。月1回の集会ですが、社協の担当者が徳田さんに代わりました。徳之島出身との事なので、神栖とは違う文化や風土等、教えて頂きながら笑いを交えて関わっていきたいと思います。



◇ 息子は成人式以来、40歳を迎えての同窓会があります。事故後も変わらず気にかけてくれる幼なじみがいて、親としてありがたく思っていますが、遠のいている交流も、皆生活が落ち着いた頃には復活してくれることを強く望んでいました。本人は外見上障がい者とは思われない状態なので、「自分は高次脳機能障害者である」ということを知ってもらう機会になればと話しています。短時間なので難しいかもしれませんが、認知してもらい今後の交流につながれば、息子の生活にも張りが出るのではと思っています。

そのため当事者の生活の中を広げるには、支援センターや家族会との繋がりが不可欠と思っています。ところが、家族会の役員も高齢者が多くなりました。大切な存在を継承していく方法を会員みんなで考えていきましょう。

《神栖集会の報告》

10月	相談者なし	会員3名	支援センター	(高松 CN)
11月	相談者1名	会員3名	支援センター	(田中 CN)
12月	休み			

令和5年度 第2回 茨城県リハビリ講習会

第2回リハビリ講習会が、12月10日(日) 県立医療大学の講義室で、今回も対面で行われました。第1部では茨城県高次脳機能障害支援センターの支援コーディネーター高松麻美子氏が、支援センターの様々な活動について話されました。支援センターの業務の四本柱は、人を支える相談支援、人を育てる人材育成、人に伝える普及啓発、人を繋げる連携構築と、多岐にわたる業務を担って下さっています。最近では、自動車運転ガイドブックを作成して運転希望者へのサポートを行ったり、小児向けのパンフレットを作り学校や様々な関係機関に配布して普及啓発を行ったりと、年々支援の幅が広がっています。一本一本の柱が太い柱となり、茨城県での高次脳機能障害支援が構築されてきていると感じました。

第2部では当会の県南集会で“心理療法コラージュ教室”を開催し、ご指導いただいている臨床心理士・公認心理士の笹島京美先生が「高次脳機能障害の方への心理的アプローチ」と題して話をされました。笹島先生は現在、保育園の副園長というお立場と同時に「なないろこころのケアセンター」で高次脳機能障害者の心理的ケアにも携わっておられます。最初に心理士とは…の話から始まり、どの様に心理療法を進めていくかを話されました。そして実際の症例では高次脳機能障害者になった方達が長い時間をかけて少しずつ心を回復させていく様子を聞くことが出来ました。お話の中で特に印象的だったのは、笹島先生は当事者だけでなく家族に対しても状況を考慮し、心理的ケアをするということです。家族は当事者にとって一番身近な支援者、家族が元気でいられることが大切であるということでした。コラージュ教室での楽しいひと時が思い出されました。

高次脳機能障害は中途障害ゆえに心の痛みを抱えた方が多くいると思います。専門的な「心理的アプローチ」を受けられる場が、身近な地域にもあればいいなと思いました。(滝沢)

関係機関訪問 ②⑥

下妻市社会福祉協議会

住所 下妻市本城町 3-36-1

電話 0296-44-0142



◇ 下妻市の社協は市の中心街の一角にある「下妻公民館」の1階にありました。受付のカウンターのすぐそばに大きな手作りのマスコットキャラクターが置いてありました。名前は「レトロン」だそうです。(レトロな雰囲気をもっている) 下妻市の障害者福祉の全体的なお話を事務局次長の田中則昭さんに伺いました。

◎ その後、「下妻市心身障害者福祉センターひばりの」に移動して、管理者の沼田亨さんからお話を伺いました。「ひばりの」は、日中活動を提供する通所型の事業所です。とても古い建物でしたが、茨城百景にも選定されている「砂沼」のほとりにあり、環境にはとても恵まれていました。



◎ 「ひばりの」の主なサービスの内容は、『生活介護』と『日中一時支援』です。作業所には通えない方を対象としており、遊び活動を楽しみながら社会参加を目指すのが目標です。生活に必要な介護はもちろん、創作活動やリサイクル活動など、障害の程度や状況に応じた活動を通して、安心して一日を過ごせるように支援しています。定員は40名ですが、現在通っているのは20名とのことでした。就労支援など選択できる事業所が増えたので、複数の事業所に通所している人もいます。



管理者の沼田さんは、突然の訪問にも関わらず、親切にそして丁寧に説明をしてくださいました。通所している方々の中で、軽作業が可能な方にはハンガーのシールをはがしたり、銅線をむいたりするリサイクル作業をお願いしているそうです。部品の組み立てのような一般的な作業だと、きちんとできないと製品になりませんが、リサイクル作業には失敗がないので、いつもほめることができるのだそうです。その言葉を聞いて、まさに目からうろこが落ちる思いでした。

関係機関訪問 ⑳

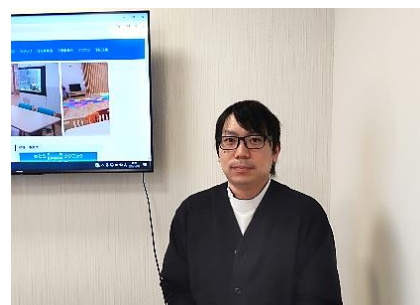
さとう障がい者支援センターしもつま

住所 下妻市柴167-1

電話 0296-45-4511



◇ 「さとう障がい者支援センターしもつま」は、幹線道路から少し中に入った場所にありました。すっきりとした新しい建物で、近くには下妻特別支援学校がありました。今回お話をしてくださったのは、施設長の野口慎矢さんです。野口さんは、施設長として職員の方々をまとめながら、普段は理学療法士としても活躍されています。



◎ センターで提供しているサービスとしては、「児童発達支援」、「放課後等デイサービス」、「生活介護」、「機能訓練」等があります。デイサービスは近くにある県立下妻特別支援学校の児童生徒も利用しており、送迎も行っているとのこと。

「生活介護」と「機能訓練」の定員はそれぞれ10名ずつですが、現在は「生活介護」に8名～9名、「機能訓練」に1名の方が通所しています。「機能訓練」は理学療法士、作業療法士が個別にリハビリテーションを計画・実施し、身体機能や生活の質の向上を支援しています。



◎ 他の施設との大きな違いは、看護師が常駐しているため、人工呼吸器、気管切開、胃ろう、喀痰吸引、てんかん発作等のケアにも対応しているということです。特に重症心身障害児に対しては、日常生活における基本的な動作の指導や集団生活への適応訓練など、きめ細かな支援が行われています。



施設内を見せていただいた後でモニターを見ながら、野口さんから更に詳しい説明をお聞きしました。生活の中でとても重要な食事についても説明がありました。清潔な調理室から提供される食事は、利用者の状況に応じて常食、やわらか食、ムース食と形態を変えているというお話でした。(バランス弁当というそうです)

野口さんも、特に高次脳機能障害の方にはそれぞれの苦手な部分を見極めて、リハビリの中で工夫しながら対応、支援しているというお話でした。家族の方の安心される顔が浮かぶ訪問でした。

長いおひげが似合います

つくば市 池田 順一さん



- ◎ おひげが似合う池田さんとは、ご自宅の近くにあるファミリーレストランでお会いしました。ご自宅から歩いて来られ、約束の時間ぴったりだったので、びっくりしました。「きちんとした方」というのが第一印象でした。
- ◇ 池田さんは奈良県出身で、大学卒業後、農林水産省の研究所に採用されました。そこでは土の中のバクテリアについて研究をしていたそうです。(難しそう!!) 最初の勤務地はつくばでしたが、その後、盛岡、十勝、京都、上越と国内を転々とされました。上越で勤務していた57歳の時に脳出血で倒れ、高次脳機能障害が残りました。倒れた時はたまたま奥様が外出中だったため、近所の方がガラスを割って入り、助けられたそうです。
- ◇ その後、池田さんはつくばに戻り、現在の研究所に勤務することになりました。現在の仕事はフルタイムで週5日勤務しています。仕事の内容としては、会議を開催するための準備の手伝いをしているそうです。
- ◇ 病気になる前の趣味は「アウトドア」で、スキーやサイクリングを楽しんでいたそうです。今も本当はサイクリングなどをやりたいそうですが、高血圧の薬を飲んでいるため、奥様が心配しているのであきらめているそうです。(奥様思いなんですね) その対処法として、地図を見ながら頭の中で妄想していると冗談交じりに話してくれました。
- ◇ ご家族は、奥様と二人の息子さんの4人家族。息子さんたちは自立していて、今は奥様と二人暮らしだそうです。奥様の誕生日は7月1日だそうです。いつもプレゼントは「水無月」という和菓子に決めているとか。なぜ「水無月」なのかということも、詳しく説明してくれました。とても博学な池田さんです。

池田さんは「当事者会」をととても楽しみにしておられます。お住まいのつくばから、バスと常磐線を乗り継いで、会場のある土浦にこられます。到着すると率先して受付の手伝いをされるそうです。当事者会は回を重ねるうちに知り合いになり、とても居心地が良いのだそうです。今度は当事者会で話し合い、カラオケやボウリング、バス旅行などを自分たちで計画をしたいと話されました。池田さんがリーダーとなってぜひ実現してください。



お知らせ

今後の行事予定（1月～4月）

- ◇家族会交流室 ★1月12日(金)★2月9日(金)★3月8日(金)
- ◇県北地区 県北集会 ★2月25日(日)★4月28日(日)
 家族の集い ★1月19日(金)
- ◇神栖地区 神栖集会 ★1月24日(水)★2月28日(水)★3月27日(水)
- ◇県南地区 県南集会 ★3月17日(日)
 おしゃべりサロン ★2月15日(木)
- ◇当事者会 ★1月21日(日)
- ◇役員会 ★1月16日(火)★3月19日(火)予定
- ◇要望書提出 ★2月5日(月)



役員会報告

- 10月17日(火) (1) 各集会、交流室、当事者会等についての報告
(2) ボッチャ大会について
(3) バス旅行について
- 12月19日(火) (1) 各集会、交流室、当事者会等についての報告
(2) 今年度の事業の報告
※茨城新聞社斎藤記者との懇談



交流室からの報告

- 10月13日 相談者2組(4名) 会員3名 県福祉課 薬師寺様
 支援センター ⇒ 高橋副センター長
- 11月10日 相談者1組 会員4名
 支援センター ⇒ 田中CN 市毛CN
- 12月 8日 相談者なし 支援センター ⇒ 高橋副センター長 会員5名

編集後記

当会副会長の本田さんが11月に、医療従事者を対象とした研修会で発表をされました。参加者の皆さんに、当事者と家族の実情について理解して頂くことがねらいです。研修会は平日の夕方です。私は、おそらく参加者は少ないだろうと想像していました。外はもう暗くなりかかっています。しかし、何と若い方々が続々と集まってくるではありませんか。50名ほど入る会場はいつの間にか満席となりました。本田さんの熱の入った講演に、皆さん、聞き入っています。

そんな様子を見て私は感激してしまいました。こんな若者ばかりだったら、日本の未来も捨てたものではありません。

石