



## やすらぎの会

2016 (平成 28) 年 7 月

352-0023 新座市堀ノ内 3-4-11

社会福祉法人にいざ内

TEL 048-482-5155

第191号

### 7月例会報告

7月8日(金) 14:00~16:00 野火止1丁目集会所

出席会員 16名

時々涼しい日があるかと思えば、またすぐに 35 度を超える猛暑の日が続きます。そんな中、みなさん例会に出かけてきてくださるのは、それぞれ自分の思いや悩み、時には喜びを仲間に伝えたいからでしょうか。今月の例会ではそんなことを強く感じました。このところ会場は三度続けて同じ「野火止一丁目集会所」です。にいいバスでも来やすいし、助かりますとの声も聞きました。毎回同じ場所だと迷わなくていいですね。8月例会もここをお借りします。研修会や後援会の報告の後、前月に引き続き「親あるうち」の自立」のテーマで話し合いました。

みんなねっと6月号の白石弘巳先生のお話の終わりの方に、回復した家族とはとして次のように書かれていました

◎精神症状が決して軽くないことはわかっているけれど希望を持つ ◎ご本人に温かく接するけれど、でも正しい療養を行うように伝えることができる ◎医療関係者には感謝はしているけれど、不安や不満があれば率直に言える ◎本人の世話をしているけれども、自分の生活設計に沿って人生を楽しんでいる ◎本人を世間の偏見などから守っているけれども、いざとなればご家族として外に出て訴える、そういう気持ちは持っている

この中の一つでも二つでも増えてくる状況が回復した家族像!

そのあと出席者からいろいろな話が出されました。



・ご近所に病気のことをオープンにしたら、気持ちがずっと楽になった。

・一人暮らしを始めたら、生活にどれだけお金が掛かるかわかるようになり、仕事も前向きにやるようになった。

### 【今後の予定】

- 07/12 (火) ひまわりプロジェクト草取り 9:30~ (本多総合運動公園お花畑)
- 07/15 (金) 埼家連役員会10:00~ 理事会13:00~(県障害者交流センター)
- 07/21 (木) ひまわりプロジェクト草取り 9:30~ (本多総合運動公園お花畑)
- 07/27 (水) 福祉フェスティバル実行委員会 15:00~ (市民会館第1会議室)
- 08/03 (水) 後援会役員会 10:00~ (第3庁舎2階会議室)
- 08/03 (水) 埼家連電話相談員研修 13:30~16:00(所沢どんぐりの家4階)
- 08/05 (金) 家族相談 13:00~16:00 (支援センター相談室)
- 08/11 (祝) 8月例会14:00~16:30(役員会 12:00~)(野火止一丁目集会所)

**2016年8月例会のお知らせ**

日時: 8月11日(祝) 14:00~16:30

場所: 野火止一丁目集会所

内容: ①DVD鑑賞「ちよどよい薬の量」  
②納涼を兼ねて...お茶でもいただきながら  
ゆったりとお話しましょう...

※役員会 12時00分~

### 家族相談日

毎月第1金曜日 13:00~16:00

ご相談は15:30までにおいで下さい

8月は8月5日(金)です 場所:にいざ生活支援センター相談室

当番の家族相談員がお待ちしています(8月の当番相談員:矢野・森永)

# 予約される場合は鶉飼(080-1053-7816)まで

例会に出席できない方、ゆっくりお話ししたい方もお出かけ下さい



※埼家連の「心をつなぐ家族電話相談」もご利用ください。

☎080-6685-2128 (携帯)

相談日 毎週月~金(土、日、祝は休み)

10:00~12:00 13:00~15:00

・精神障がいヘルパー制度がなかったころ、親が入院中、本人にヘルパーさんが来てくれるように掛け合い、来てもらうことができた。

・地域の民生委員さんに事情を伝えておくことも大事。等々・・・



### メタ認知とはなにか・・・新しい認知行動療法

埼玉家連研修 7/3 熊谷会場(59名参加) 7/9 所沢会場(89名参加)

講師の細野正人先生は若干37歳、話が面白く進め方も上手、時間を忘れて聴き入ったり問題を考えたりしました。メタ認知力を高めるのは「情報を多く集める」「決めつけない」「修正すること」が大切で、一般的な言葉に置き換えると「柔軟な考え方」を持つこと。そして、いつでも自分の意思決定を変更することができるようになること。

研修会の案内チラシには次のように書かれていました。

『ドイツで開発された新しい認知行動療法の「メタ認知トレーニング」をご紹介します。私たちは思い違いで不安に思ったり、誤解をしたりします。思い込みなどの認知のメカニズムを知ると、思考が修正されるかもしれません。今回の研修会では、誰にでも起こる認知の歪みについて学びます。

「メタ認知トレーニング」は統合失調症の認知行動療法として世界中でその効果が検証されています。日本への導入に関わり、現在東京大学大学院で研究に携わっている細野正人先生にお話を伺います。先生は、クリニックにて精神保健福祉士として現場でメタ認知トレーニングを実施されていました。家族として認知の実態を学び、理解を深める良い機会です。(以下略)』

また、ネットで調べるとこんな言葉が出てきました。【メタ認知という言葉を知っていますか？メタという言葉は「高次の」というような意味で、さらに次元の上の認知能力を意味します。簡単に言えば、高次元で自分を理解する能力のことです。言い換えるなら、自分自身を客観的に見ること】今後、機会あるごとに興味を持って学んでいきたいと思いました。

(M. I)

第9回全国精神保健福祉家族大会

みんなねっと三重大会 日時 2016年10月27(木)、28(金)

会場 三重県総合文化センター(津市)

今年の全国大会は、三重県で行われます。皆さんふるってご参加ください。

詳しくは、「月刊みんなねっと」7月号の裏表紙をご覧ください。

研修会のご案内



リカバリー全国フォーラム2016

日にち:8月26日(金)~27日(土)

会場:帝京平成大学 池袋キャンパス 本館

第1日目(8月26日) 10:15~17:45 (受付 9:30)

午前 トークライブ<全国フォーラムと「私のリカバリー」>

午後 記念講演 <支援サービスの「見える化」と私たちのリカバリー>

分科会(11の分科会に分かれます)

第2日目(8月27日) 9:30~16:30

午前 シンポジウム <当事者視点で共同意思決定(SDM)を考える>

午後 分科会(11の分科会に分かれます)

※事前申し込み締め切り:8月7日(日)

※詳細は NPOコンボのウェブサイトかパンフレットをご覧ください。



埼玉家連 ピアカウンセリング事業  
電話相談員研修会

話を聴くということとは ~傾聴~

日時: 8月3日(水) 13:30~16:00

会場: 所沢どんぐりの家 4階

所沢市若松町 339-19

(西武新宿線 航空公園駅より徒歩25分 バス便あり)

講師: 埼玉県立大学 教授 横山恵子氏

※相談員研修ですが相談員以外の方も参加できます。

埼玉家連電話相談員は必ず参加してください。

みんなねっと 関東ブロック大会 in 群馬

9月15日(木) 10:00~16:00

会場: 群馬県社会福祉総合センター8階(上越線 新前橋駅より5分)

内容: 講演「土曜学校20年のあゆみ~その気になれば子ども変わる」

シンポジウム「家族を支援する立場から」

申込締切: 8月15日(月) 当日参加も可

参加費: 無料