



やすらぎの会

2016 (平成 28) 年 8 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 192 号

8 月例会報告

8 月 11 日 (祝) 14:00~16:30 野火止 1 丁目集会所
出席会員 19 名 辻 実樹さん (新座市議)

この日も暑い日でしたが、ひと頃よりいくらか過ごしやすくなった気がしました。
12 時から 役員は冷たいおやつや飲み物などの準備、DVD 視聴のセットやテーブル・
いすの用意等を済ませ、例会の打ち合わせをしてから皆さんをお迎えしました。
出席者は辻さんを含めて 20 名で、例会としては 1 月以来の 20 名越えとなりました。
報告と予定などが終わり、「傾聴の時間」です。二人一組で互いに相手の話を傾聴
します。いつもは 3 分ずつでしたが、今月から 5 分ずつとしてみました。これは先日の
相談員研修での横山恵子先生のお話からヒントを得たものです。
みなさん十分にお話を聞いてもらうことはできましたか。

DVD の鑑賞 (学習会) は『ちょうどよい薬の量のはなし』~人それぞれにちょうど
よい薬の量がある~【コンボ制作で千葉大学医学部付属病院・渡邊博幸先生の講演】を
使いました。約 50 分間視聴し、佐藤さんが用意して下さった資料も参考にして、薬
の「等価換算表」についても学びました。「薬の適切な量に関する知識を持ち、実践す
ることで、生活の質を高めていただきたいと思います。」(佐藤さんの言葉)

その後、納涼を兼ねて、フルーツみつ豆や、ゼリー、梨、漬物、お菓子をいただきな
がら、DVD の感想などいろいろ語り合いました。いつもより 30 分長く時間をとりました
が、あっという間に 4 時半となり終了しました。片付けはみなさんがテキパキと手伝っ
てくださり、会場はすっかり綺麗になって助かりました。皆さま、お疲れさまでした。

【今後の予定】

- 08/23 (火) 埼家連役員会 県への要望対話 13:20~ (埼玉共済会館)
- 08/24 (水) 法人にいざ評議員会・理事会 9:30~12:00(第3庁舎2階会議室)
- 08/26 (金) 新座市自立支援協議会 14:00~16:00 (第3庁舎2階会議室)
- 08/26, 27 (木、金)リカバリー全国フォーラム2016 (帝京平成大学池袋キャンパス)
- 08/31、(水) 埼家連主催講演会「精神科医療をよくするために」
夏苅郁子医師(やきつべの径診療所)13:30~ (県障害者交流センター)
- 09/02 (金) 家族相談 13:00~16:00 (支援センター相談室)
- 09/05 (月) 法人にいざ広報委員会 14:00~16:00 (支援センター相談室)
- 09/06 (火) 後援会役員会 10:00~12:00 (第3庁舎2階会議室)
- 09/09 (金) 9月例会14:00~16:30(役員会 12:30~) (野火止一丁目集会所)
- 09/12 (月) Bブロック家族による家族学習会(第1回) (ウエスタ川越)

2016年9月例会のお知らせ
 日時:9月9日 (金) 14:00~16:30
 場所: 野火止一丁目集会所
 内容: ①傾聴の時間
 ②DVD鑑賞「統合失調症講座」
 ③語り合い、その他
 ※役員会 12時30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

9月9日は9月2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(9月の当番:佐藤・鶴飼)

予約される場合は鶴飼(080-1053-7816)まで

例会に出席できない方、ゆっくりお話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

埼家連 電話相談員研修の報告

話を聴くということとは～傾聴～ 8月3日 所沢どんぐりの家

講師：埼玉県立大学 保健医療福祉学部看護学科教授 横山恵子先生

(お話の中で大事だと思ったところを、紹介します)

聞くと聴くの違い

○聞く：音声として耳に入る……聞く側が主人公

○訊く：こちらが知りたいことを尋ねる……聞く側が主人公

○聴く：相手にとって分かって欲しいことを理解しようとする

気持ちや感情にまで積極的に耳を傾ける……相手が主人公

傾聴による相手の変化

①自分はこの人に受け入れられていると思う

②自分の話には価値があるという自信がもてる

③自分には存在価値があると肯定できる

④自分の「今」の状態を正しく理解できる

家族による電話相談の意義

・専門家の相談とは区別される ・専門家には難しい共感や受容ができる
・同じ家族として共感し、寄り添える ・家族としての経験を提供することで、将来の見通しができる ・家族としての経験から得られた、役立つ情報が伝えられる 《研修会には41名(やすらぎの会から4名)の方が参加されました》

本の紹介 『メンタルヘルス相談室』 コンボ発行/1400円+税

～ 問題を解決する経験者たちの知恵

この本は、当事者が日常生活の中で直面する悩みや問題をどのように解決したらよいのか、どのように対処すればよいのか、という96名の経験者の知恵をまとめたQ&A集の本です。通常のQ&Aは、一つの質問に一人の専門家が回答する一問一答ですが、本書の回答者はすべて当事者かご家族です。また、一つの質問に複数の回答(全部で36の質問に、167の回答)を掲載していることが類書にはない特長です。

(本の紹介チラシからの引用です……)

*例会の場で6名の方から注文を受けました。購入ご希望の方は一之瀬までご連絡を。

研修会のご案内

(その1) 埼家連主催 講演会
「精神科医療をよくするために」

日時：8月31日(水) 13:30～16:00

会場：埼玉県障害者交流センター 1階ホール

講師：夏苺郁子医師(やきつべの径診療所)

(その2) **みんなねっと 関東7ブロック大会 in 群馬**

日時：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も変わる」

シンポジウム「家族を支援する立場から」

※事前申し込みは締め切りましたが、当日参加もできます

(その3) **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～～

日にち：10月27日(木)～28日(金)

会場：三重県総合文化センター大ホール(三重県津市)

第1日目(10月27日) 12:00 開会式(受付10:00)

13:00～基調講演「誰でもわかる認知行動療法」大野裕氏

15:40～記念講演「精神科アウトリーチ」渡邊博幸氏

第2日目(10月28日) 9:00 受付

9:30～11:30 5つの分科会

参加費：3000円 申し込み締め切り：9月20日

◎上記3つの研修会参加者には、費用の一部を会から補助する予定です。

参加希望者は一之瀬会長まで 至急ご連絡ください。042-456-7333

会員計報のお知らせ

8月7日 青山 初栄 様

平成9年7月に入会され、バザーや家族会の行事にも積極的に参加されご尽力されました。ご冥福を心よりお祈りいたします。