



2018(平成30)年7月
新座市精神障害者家族会・やすらぎの会
〒352-0023 新座市堀ノ内3-4-11
No.215 社会福祉法人にいざ
電話 048-482-5155

7月8日(日)14:00~16:00

野火止一丁目集会所 出席会員 18名+1名

7月例会では

6月に引き続き、DVDの鑑賞を行いました。

DVD“回復力を高める 関わり方の基本”(高森信子さんの話)その2

回復力を高めるためには…健康の部分を増やしてあげよう!

家族の方は、病気の部分を何とかして直そうと一生懸命になりがちですが、病気の部分は服薬など医療にお任せして、健康の部分に目を向けてください。

そして回復力を高め、健康の部分少しでも広げるために、ぜひ次の三つのことをやってください。

1. 今を認める 2. ほめる 3. お願い

相手の話をよく聴き、出来ていることを認め、褒めることです。

認められたことで自信を持ち画期的に良くなった例も多くあります。

そして上手にお願いをしてみる。少しでも出来ることを増やしていただくために、命令形ではなく「お願い」というスタイルを取ります。

お願い上手のコツは、〇〇してくれると、すごく助かる、嬉しい、安心できるなどの言葉を添え、どうかな?と相手の都合を聞き、応じてくれたらすごく感謝する。断られたら「わかった、またできるときにお願いするね」と、あっさりと言いつつ引込みます。

お断り上手は ①ごめんなさいね、ありがとう、申し訳ないけど、などと言ってから
②断る理由を言う ③断る ④ごめんなさいね ⑤また誘ってね、また声かけてね、など
など後につなげるサービスの言葉 ⑥ごめんなさいね *お断りはくどくと言わず晴れやかに!

DVDの内容の一部を簡単にまとめました。

このDVDでは、**相手の気持ちをわかるための大切なポイント** **お願い上手** **お断り上手**が高森先生の話を通して学べます。まだ見てない方、もう一度見てみたい方には、DVDを貸し出すことも出来ますので、役員までお申し出ください。

「おいしいね」から元気になる場 クッキングハウスの見学…6月20日

法人にいざ後援会の役員研修でクッキングハウス会の見学に出かけました。調布市布田の甲州街道から少し南の角にあります。このクッキングハウスはNPO法人で、2017年12月には30周年を迎え、500席を満席にした祝う会を行ったそうです。

「クッキングハウスは人生の途中で心の病気をした人たちが孤立しないで、仲間と一緒にご飯を食べたり、語り合ったり、うたったり、旅したり、学び合ったり、人間らしく暮らすことを共にしながら、希望をもって生きていって欲しいと歩み続け、31年目の活動に入りました」とパンフに書いてあります。

クッキングハウスの団体紹介によると、「理念」として次のことがうたわれています。

1. 安心して、自分らしさが取り戻せる居場所
2. メンバー一人一人が、必ず誰かの役に立っていることを、確信できる場所
3. 弱い人の立場に添った新しい福祉文化を創造する場
4. いつも開かれた市民交流の場



三つの活動

①ふしぎなティールームの活動

*居場所であると同時に、社会参加のスキルを練習できる場です。一人一人のペースと段階に合わせて作業をしたり、人間関係が楽になれるプログラムを組んでいます。

・パソコン入力作業、公園清掃、手作りグッズグループ、SST、ティータイム、メンタルヘルス公開市民講座

②レストランの活動

*安心して食べられる自然派家庭料理のレストラン…日替わりランチ、ヘルシーケーキ、お弁当配達、ティータイム、SST、クッキングバンド、手作り食品・リコーダー・漢字の各グループ

③クッキングスターの活動

*生活支援・就労支援の場として、夕食作りと社会復帰のための学習会ほか、文化交流をしています。…夕食会、SST、家族SST、なんでもミーティング、居酒屋デー、キミ子方式で絵を描くなど。

松浦幸子さんのお話を伺った後、その日の「日替わりランチ」(デザート付き)をいただきました。メンバーさんの体験談や歌の披露もあって、豊かな時間を過ごせました。キミ子方式で描かれたナズナとキノコの絵が素敵でした。この後、三鷹の国立天文台に立ち寄り、構内を見学して回りました。登録有形文化財の古い建物や施設があって、樹木が鬱蒼と茂ったところでした。

お知らせ

研修会

① 平成30年度 埼家連ピアカウンセリング事業

聴くとはなにかを考える



日時 7月27日(金)
会場 ウエスタ川越 (川越駅西口 徒歩5分)
川越市新宿町 1-17
講師 臨床心理士 菊池礼子氏 (菊池臨床心理オフィス)

家族相談員は必ず参加してください。
家族会会員のみならず、それぞれの家族対応や家族会活動に
参考になる研修会です。ぜひご参加ください。

② リカバリー全国フォーラム2018 リカバリーを実現するサービスを求めて ピアサポートの役割と可能性

日時 9月16日(日)～17日(月・祝)
会場 帝京平成大学池袋キャンパス 本館
内容 第1日 基調講演 トークライブ 分科会(1～10)
懇親会(希望者のみ 4320円)
第2日 シンポジウム 分科会(11～19 特別セミナー)
クロージング (終了16:40)

参加費 家族 5000円(賛助会員 4000円) 当日参加 6000円
申込締切 8月24日(金) (参加費を振込み、申込書をFAXする)

※ 「心の元気+」を購読していない方で参加を希望する方には、申込書をお渡しますので、8月例会時にお申し出てください。

会員訃報のお知らせ

7月10日 三好綾子様 享年92歳
平成12年に入会され、お元気なころは例会にも参加され、イベントなどでは
いろいろとご協力いただきました。心よりお悔やみ申し上げます。

【今後の予定】

07/18 (水) Bブロック家族による家族学習会 10:00～15:30 (ウエスタ川越)
担当者打ち合わせ
07/20 (金) 埼家連役員会・理事会 10:30～15:30 (県交流センター)
07/25 (水) 福祉フェスティバル実行委員会 15:00～16:00 (市民会館2階)
07/27 (金) 電話相談員研修会 13:30～16:00 (ウエスタ川越)
08/01 (水) 法人にいざ 後援会役員会 10:00～12:00 (堀ノ内集会所)
08/03 (金) 家族相談 13:00～16:00 (生活支援センター)
08/10 (日) 8月例会(役員会 12:30～) 14:00～16:00 (中央公民館講義室)

8月例会のお知らせ

日時:8月10日(金) 14:00～16:00

場所:中央公民館 講義室

DVDを鑑賞しての感想・自身の思いなど、など、
なんでも話し合しましょう
役員会 12:30～

家族相談日

毎月第1金曜日 13:00～16:00

相談は15:30までにおいで下さい

8月3日(金)です 場所:にいざ生活支援センター相談室

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、ゆつくりお話ししたい方もお出かけ下さい。
当番の家族相談員がお待ちしています8月の当番(鶴飼・森永)。

※ 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～木(金、土、日、祝日 は休み)

10:00～12:00 13:00～15:00

