



浜家連 ニュース3月号

第235号

2020年3月1日発行

発行人 特定非営利活動法人 横浜市精神障害者家族連合会
事務局 〒222-0035 横浜市港北区鳥山町 1752 番地
障害者スポーツ文化センター 横浜ラポール3階
電話 045(548)4816・FAX 045(548)4836
URL <http://hamakaren.jp/>

いつかボス猫に

副理事長 井汲悦子

昨年1月、平塚の県立動物愛護センターから推定4歳体重7kgの雄猫(カンタ)を家族に迎えた。

当事者の息子が可愛がっていた猫が天寿を全うして1年たっていた。父親の強い希望で猫を飼う方向に話は進んだが、息子は「親が死んだ後一人で世話をする自信がない」と消極的だった。ところが愛護センターでは、里親は65歳未満が条件だった。仕方なく息子が里親になった。しかも独身の息子だけでは足りず次男夫婦が保証人となり条件が満たされた。講習を受け、面接を受けて3回目ですぐ連れて帰れることになった。たくさんのゲージの中に50匹以上の保護猫がいた。「地域のボスにさせたい」という父親の思いで大きな雄猫を貰うことに決めた。

カンタは家に来た日の夜から約3カ月の間ソファの陰の押し入れに入り込み、家人が居る時は外に出てこなかった。私達は懐中電灯で照らして無事であることを確認していた。父親は息子達の世話もこれほどしなかったと思うほど「カンタ、カンタ」と声をかけながら熱心に世話をした。

3カ月も過ぎるころになると餌やトイレ以外でも押し入れの外に出て過ごすことができるようになってきた。ある日、父親の足に摺り寄ったことをきっかけに父親の膝に乗り甘えるようになった。それからは、夜も一緒に寝る絶対的信頼の関係になった。しかし、他の家族には慣れず撫でることさえできなかった。その後、息子はスキンシップと声かけ、餌やりを気長に続け、ついに抱き上げたり、撫でたりできるような関係が作れた。半年も過ぎると、居間の椅子で寝たり、毛づくろ



いをしたり、爪とぎをしたりして猫らしい動きを家族の前でするようになった。ただ、関係性を作る努力をしてこなかった私は未だ信頼されず、父親の膝の上に居る時に撫でようとする「ニャン!」と喋りけん制され避けられている。

4カ月が過ぎた頃から、家族と意志疎通ができるようになったので、猫を家の外に出すことになった。「地域のボス猫にしたい」という夢を叶えるべく外に出してみたが、長い間ゲージで生活していた施設暮らしの猫には屋外の生活はあまり快適ではないようだった。前に飼っていた猫は元が地域猫だったので屋外の暮らしが当たり前で自分のテリトリーを持ち、他の猫との戦い方やかけひきの仕方が分かっていた。どの猫も外を喜ぶと思っていたがそれは違っていたようだった。外に出しても、庭先に出るだけですぐに帰って来た。それでも、徐々に鳥やトカゲなどのいる外の楽しさが分かってきて家の周りを動き回れるようになった。

ところが、思いもよらぬ試練が待っていた。近所の猫3匹が我が家のカンタを目指して朝な夕なに訪ねて来るようになったのだ。3匹の猫はみな首輪をしていて人間を恐れない。家人が居ても平気である。1匹ずつまたは2匹連れ立ってまたある時は3匹一緒に来ることもある。施設暮らしだったカンタは戦い方を知らない。だからテリトリーも守れない。家の中に逃げ込みテーブルの下に隠れるのがやっとなのである。家人が留守だと猫の出入口から他の猫が入ってきてしまう。庭で3匹に高い木の上に追い詰められたり、縁の下に追い込まれたりしたこともあった。しかし、1年を過ぎ

た最近では、訪ねてきた猫とにらみ合ったり、ガラス越しにじゃれ合えるようになってきた。3匹の滞在時間も少しずつ少なくなってきたように感じられる。

いつか、カンタは家族の愛情と励ましに支えら

れて自分のテリトリーを確保し、地域の猫の一員として外の世界でも楽しく過ごせるようになって信じている。そして、私の膝にも乗り、私を癒してくれることを願っている。

浜家連の動き

.....



単会会長交流会に参加して

若杉会会長 西川 進

単会会長交流会は市内 18 区の単会家族会会長が日頃の活動内容や心がけている会運営等について説明して意見交換する目的で開催されました。発表内容は本年度努力したことや新しく試みたことやその成果などについてですが、各家族会が抱えている課題やそれを改善しよう努力している内容で、他の家族会にも役立つものです。

若杉会（戸塚）の定例活動は講演または DVD による勉強会のあと、参加者のフリートークを毎月実施しています。年々高齢化していく会員の最大の関心事は「8050 問題・親亡きあと」で、これに関連するテーマが多くなります。しかし、今年度の活動の目玉は 10 年ぶりに開催した「家族による家族学習会」です。学習会は現在実施中ですが、90 歳を超える参加者も含めた皆さんが、今でも新たに勉強しようとする姿勢に感心するばかりです。

その他、交流会で発表された単会での注目される主な活動内容は次の通りです。

- ・リカバリーに役立つ心理社会療法の有効性の発信や IMR 活動の取入れ
- ・家族 SST、家族による家族学習会の経験による積極的な考え方
- ・浜家連主催事業パンフレット配布先拡大による事業参加者の増加
- ・訪問医療や地域包括ケアシステムの活用法の検討
- ・会員動静の緊密な情報把握と緊急時への対応

この他の注目活動では、どの家族会も抱える課題の会員の減少・高齢化問題への対策として自立支援協議会や区社協障がい福祉分科会等への加入や地域ケアプラザの集会への参加の提案もあった。現在浜家連で検討中の各家族会の活動内容の浜家連ホームページへの掲載が、一般市民への情報発信や会員の増加に役立つものと期待される。長期のひきこもり当事者への対応も大きな問題で、近々のブロックフォーラムで発表される「当事者・家族まるごと支援」の活動にも期待したい。いずれにしても単会会長の皆さんの努力が会運営の向上に役立つことが窺えて参考になりました。ありがとうございました。

「横浜市の精神保健福祉の案内(第8版) 2020年1月」の発行について

みなと会 安富 英世

浜家連版「横浜市の精神保健福祉の案内」は、横浜市が毎年 6 月頃に発行する「障害福祉のあんない」の情報を援用しながら、特に精神障害者とその家族、支援者のために役立つ内容で構成しなおしたガイドブックです。

第3版（2014年）から毎年改訂を重ね、第8版（2020年1月）として今回完成させました。第8版では、横浜市的生活支援センターA



型・B型の格差解消に向けた取組が本格化するなど、福祉事業実施施設の記述も更新箇所が多数あり、それらを反映しました。

各単会用に4部無償で、また1冊500円ですが関係機関（福祉保健センター、生活支援センター、病院、クリニック等）への配付に必要な部数をすでに2月の理事会でお渡しいたしました。

事務局が労を惜しまず手作業で印刷・製本したものです。有効にご活用ください。なお、浜家連のホームページからダウンロードして閲覧することもできますので、アドレスをご紹介します。

<http://hamakaren.jp/publics/index/19/>

単会の案内をホームページに公開しました。

皆様浜家連のホームページをご覧になっていただいているでしょうか？

頻繁に見る人、時々見る人、たまに見る人、見たことがないという人・・・。

理事会で検討を行い、各単会の案内をホームページに公開しましたのでぜひご覧下さい。

公開場所は

ホームページを開いて、トップページの左にある「各区の家族会」のボタンをクリックすると各単会の案内を見ることができます。



2019年度第3回 ピア相談員応用研修会報告

『ペップトーク!』～元気、活気、勇気を与えるトーク術～

わかば会 藤井るみえ

(日時) 1月31日(金) 13:30～16:00 (場所) 横浜ラポール2階 大会議室

(講師) 寺本 強 氏 (一般社団法人日本ペップトーク普及協会 講師研修部長)

スポーツインストラクターをされている寺本氏は表情もお話のテンポも元気と活気に満ち、楽しく分かり易く、説得力のある研修会でした。高校生を対象としたアンケート調査の結果によると、自己肯定感を持っている人は40%だったそうです。日本ペップトーク普及協会は老若男女問わず多くの日本人が、世界水準の自己肯定感を持てる日が来ることを願って活動しているそうです。



ペップトークとは

もともとアメリカで監督やコーチが競技前にスポーツ選手を励ますために行った、「短くて」「わかりやすく」「肯定的な」「魂を揺さぶる」「人をその気にさせる」言葉かけです。「Pep」は英語で元気、活気、活力という意味です

ポジティブな言葉を使う

言語習慣が変わると 思考習慣、さらには行動習慣が変わっていきます。

脳は肯定型と否定型の区別がつかないので、ミスするな＝ミスしろ 負けるな＝負けろ と捉えます。

ネガティブな言葉はネガティブな結果を生み、ポジティブな言葉はポジティブな結果を生みます。

〔信頼関係〕 立場、状況、精神状態を受け入れ、出来ていることに着目する。

〔とらえ方変換をする〕 ・雨だと気持ちが滅入る → 久しぶりの雨で気持ちが良い

・問題が起きた⇒成長のチャンス ・忙しい⇒充実している ・怒りっぽい⇒感情に瞬発力がある

〔してほしい変換をする〕 ・忘れ物しないでね⇒持ち物確認してね ・遅刻するな⇒5分前集合 ・あきらめるな⇒最後までやりぬけ

ドリームサポーターとは

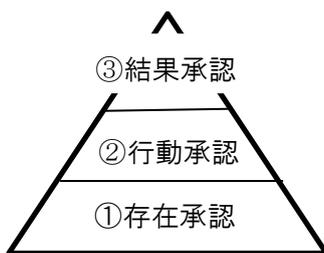
大切な人の夢の実現や目標の達成をこころから応援する人のこと。

支援者も家族もドリームサポーター。サポート対象は子ども、夫、自分でも良い。

〔ポジティブストローク〕 プラスの印象をあたえる接し方、言葉だけでなく態度、姿勢、目線なども大切。

3種類の承認

を意識して相手に声をかけることで自己肯定感が強まる。



① 存在承認 「生まれてきてくれてありがとう」「いてくれてありがとう」

「君ならきっとできるよ」「君がいるから」

② 行動承認 「がんばってるね」

③ 結果承認 「よくやったね」「がんばったね」

勝っても負けても、成功しても失敗してもそれは結果なので受け入れて次に向かう声をかける

講演の終盤は、会場全体で、手拍子に合わせて「ポジティブ語」を連呼し、大いに盛り上がりました。「できる できる 必ずできる」「なれる なれる 必ずなれる」「すてき 可愛い 今日の私」……

常に前向きな姿勢を保つのはかなりの体力がいります。寺本氏は、「休んでも良い、弱いところがあっても良い、ペップトークは傾聴し、寄り添い、現状を受け入れることが土台にある最幸のコミュニケーションです」と付け加えられました。誰かのドリームサポーターになるには、一方的な叱咤激励ではなく「成功のイメージをポジティブ語で共有する」がキーワードです。まずは自分自身がポジティブに……。

【編集後記】新型コロナウイルスが広がっている。どこそで感染者を何名確認と連日報道され、最近では感染経路もわかりにくくなっている様子。そのうち自分のところにも来るのではと漠然とした不安を感じてしまう。東京マラソンは一般の市民ランナーが参加できなくなり、天皇誕生日の一般参賀も中止となった。その他にも中止となったイベントが多くあるようだ。また、薬局にマスクがないというような思いもよらない現象も起きている。調子が悪いと「新型コロナウイルス？」と疑ってしまう。通常この時期は、インフルエンザや花粉症のニュースが多く流れるが、ほとんど聞こえてこない。



異常気象などとも併せて、これまでの経験値が役に立たない時代になってしまったのかもしれない。せめて「自分の健康は自分で守る」くらいの気概は持ちたいと思う。 (事務局 中居)