



## さすが！インクルーシブ

12月2日に koga インクルーシブフェスティバルに行ってきました。昨年同様、特別支援学校に通う出不精の娘を「お買い物学習をしようね♪」と声をかけ、いざ出陣！が、なんとその日はご機嫌が悪く表情もかため・・・とりあえず手を取り受付へ。そこで記念品のハート型クッキーをいただきました。私だけが大喜び♪小中学生の描いたポスターを鑑賞しました。どれもびのびと自由に描かれていて素晴らしいものでした。丁度その時ポスターコンクールや作品の表彰式が行われていたのですが、娘が会場に入りたがらず、残念ながらあきらめました。気分を変えて屋外の模擬店へ。あちこちから元気のいい呼び込みと、美味しそうな匂いがして、更にテンションが上がってきました。(やはり私だけ)しかし娘はどうにも気分が乗らない様子で、今回は買い物学習をやめておく事にしました。でもせっかくなので、ひと通り全店を見て、娘の通う「さかとく」で、苺と苺の苗を購入し、これは外仕事の好きな姪っ子に育ててもらおう事に。他のお店では、手作りのカレンダーやメモ帳、手作りのカップと小皿、パンやクッキーを手早く購入し帰宅しました。もっとゆっくり見たかったなあという気持ちもありましたが、気乗りしない娘が精一杯私に付き合ってくれた事に感謝！途中奇声を出してしまったり、突然走り出してしまう事もありましたが、さすがインクルーシブ！！また来年を楽しみにしています。

E・K

## 家族会長研修会

2月5日(月)「今後の家族会のあり方」は、みんなねっとの高村裕子さんの講座でした。高村さんは全国の家族会を訪問しているそうです。全国的に家族会は減少傾向にあり衰退の一途をたどっているようですが、発展・安定している家族会も半分以上もあるそうです。継続して定例会や相談・勉強会など「活動し続ける」ことが大事で、「わかちあい、学び合い、運動」が原点。そして、減少しているのは、発症間もない家族が家族会にたどり着く事ができていない、誰からもどこからも情報として入っていない、家族会を知るきっかけが希薄になっているからだそうです。また、家族会支援の経験者が減少し、支援の必要性が認識しづらくなっている事も。家族会は「地域の社会資源の一つ」という認識が不十分、もっとPRを！との事でした。

とりあえず、みんなで笑って語ってつながる元気な家族会を目指しましょう！

K・A

## SSTの定例会

1月26日(金)に定例会がありました。まず、勉強不足の私でも分かりやすく精神疾患についての話があり、いかに生きづらいのかよくわかりました。その後 SST 療法でコミュニケーションを取ることにについて説明していただいて皆でやってみました。私は SST について何なのか知らなかったのが楽しみにしていた、やってみて簡単なのではないかと思っていたのですが、実際にみんなの前でやりとりしているのをみると、なかなか難しいことがよくわかりました。私も家で息子に伝えるときは顔を見て1つの事だけ話すようにしてありますが、頼み事をする場合は相手が受け入れられない時もあり、会話をしている、どこかで妥協点を見つけることで納得しないと成立しないのですね。家でもやってみたいと思いました。短い時間でしたが、ぜひ機会を作ってもらって、また、やってみたいです。

N・O

## 定例会

1月26日(金)福祉の森会館にて参加者26名、講師に筑波大学附属病院精神科デイケア作業療法士の羽田舞子先生と SST 普及協会の磯上あづさ先生をお招きして、認知機能障害ということ踏まえて出来るコミュニケーションの工夫を考えました。

◎ まずは 認知機能の障害について学習しました。認知機能に障害を受けると生活や対人関係に支障がおこります。

◎ 次に SST コミュニケーションとして「頼み事をする」スキルを学習しました。

ステップとして

①相手の顔を見る。②相手にしてほしいと思う事を正確に話す。③そうしてもらえるとどう感じるか、相手に伝える(嬉しい、助かるなど)

そして最後に質疑応答をしました。

私が感じた事は、精神疾患は、寛解までは時間がかかりますが病気の特徴を理解し、いろんな事を学習したら実践し、絶対今より良くなると希望を持つこと。

T・K

