＜精神に障害のある方の気軽な相談場所･交流の場＞

地域生活支援センターあさやけ通信「風」 4月号

社会福祉法人　ときわ会　地域生活支援センター　あさやけ

〒187-0031 小平市小川東町 4-2-1 小平元気村おがわ東 1 階
TEL　（相談用）　042-345-1741　（事務用）042-345-2077
FAX　042-345-1734
E-mail　kaze1741@asayake.or.jp
ホームページ　http://www.asayake.or.jp/sien.html

ひきこもりから抜け出すには「ダイアローグ（対話）」の力

内閣府は、日本の１５歳～３９歳のひきこもりは推定５４万１千人いると発表した。他の調査で発表された４０歳以上のひきこもりを加えると１５４万人になると推測される。こうした状況について、長年ひきこもりについて研究をしている、斉藤環先生（筑波大学教授）は以下のように意見を述べている。

ひきこもりの平均年齢は３５歳くらいで、４０・５０歳代に移行しつつある。ひきこもりの長期化に伴い、高齢化する当事者とその家族たちにつけこむ詐欺や暴力的支援業者がいることを憂慮している。暴力被害に合い、一度ぼろぼろになった親子関係を修復するのは至難の業である。

暴力を使わなくても、訪問や対話によって穏やかに確実に解決する方法がある。たとえばオープンダイアローグという、関係者が当事者の自宅等に集まり開かれた対話を行う、という手法がある。フィンランドでは統合失調症の治療に使用されており、入院期間を短縮し、再発率も抑えられたという報告がある。

この手法は、ひきこもりの人にも効果があるとみて、一昨年前から日本でも試験的に実践されている。当事者と家族の自宅に３～４人の専門家チームが行き、リビング等で座って本人の目の前で１時間ほど対話する。たとえば、本人にとって一番きついことをそこにいる全員が分かち合う。本人の前で専門家同士が今後の方針について話し合い、それも本人に聞いてもらう。説得はせず、本人にどうしたいか選んでもらう。ちゃんと話を聞いてもらえたという体験がプラスに働いて回復へ向かっていく。

この手法を使用した方の１人は、「ひきこもり新聞」を創刊するまでに回復した。ひきこもり経験者や当事者の声を新聞に掲載することで仲間同士がつながり、世間の人に当事者の考えを伝え、誤解や偏見をなくすことも期待できるだろう。

ひきこもりの人たちは長期間のひきこもりによりいびつな健康状態になっているだけで、少しでも親密な関係を経験し、孤立が解消されれば抜け出せる人が多いと考えられる。この点からも、誰かと関係を作ることが支援の目標である。ひきこもり同士でも、家族でもいいから、とにかく対話をしてほしい。独り言は人との間に壁を作るが、対話はひきこもりから抜け出すカギになるだろう。

【参考文献】

『ビッグイシュー日本版第 305 号』p14～15
発行日：2017/2/15　発行所：有限会社ビッグイシュー日本

支援センター活動報告

ミニレク「ボーリング」

２月 14 日（火）に久米川ボウルに行ってきました。
久しぶりにボーリングをするというメンバーもいましたが、参加者みんな楽しくできました。

おだまきの裂き織り藤原来未個人展「くぅの部屋」

裂き織りで生地を作り、それを使った製品を販売しているおだまきが２月９日～11 日に開催した個人展に職員とメンバーで行ってきました。

今回個人展をした藤原さんは支援センターあさやけのメンバーでもあります。

藤原さんの作品はカラフルなものが多く、見ていて楽しくなるものばかりでした。壁には藤原さんの写真が貼ってあり、日々頑張る藤原さんの姿が想像できる空間になっていました。

今後も藤原さんが素敵な作品を作っていけるといいなと思います。

支援センターのお知らせ

4月からのプログラムについて

４月から以下のプログラムに変更がありますのでご注意ください。

- 英　　会　　話：2017 年２月までで終了
- 女　　子　　会：毎月第３水曜日に開催。
- ガールズデー：月に１度、水曜日に開催。日程はプログラム予定表をご確認ください。
  11 時からは職員と一緒にランチ会。お昼ご飯は各自で用意、持参してください。
- ピアサポート：定期プログラム化決定。詳細は次号でお知らせします。
- ス　ポ　ー　ツ：年６回の開催を予定。
  不定期開催のため、日程などについては通信にてその都度お知らせします。

地域のおしらせ

第70回記念 日本アンデパンダン展

あさやけのメンバーが絵画を出展しています。是非足をお運びください！

日　時：３月 22 日（水）～4 月３日（月）
　　　　午前 10 時～午後６時（最終日は正午～午後２時まで）
場　所：国立新美術館１階展示室１A～1D
主　催：日本美術会

期間中はアートフォーラムや合評会などの催しを予定しています。詳しくは日本美術会のホームページ（http://www.nihonbijyutukai.com/）まで！

国立精神・神経医療研究センター病院家族会「むさしの会」

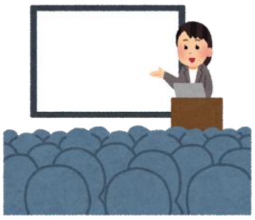
3月例会のお知らせ

日　時：３月 25 日（土）午後１時～午後４時半
場　所：国立精神・神経医療研究センター中央館
　　　　３階コスモホール
参加費：200 円（当事者の方は無料です）
問合せ：むさしの会　会長住本知子
　　　　TEL/FAX　042-572-6028

【タイムスケジュール】
午後１時～　　　講演「精神疾患を克服する
　　　　　　　　　　-ブレインバンクとは？-」
　　　　　　　　講師　水澤英洋先生
　　　　　　　　（国立精神・神経医療研究センター
　　　　　　　　　　　　　　　　理事長）
午後４時 40 分～　懇談会

小平市長選挙立候補予定者からお話を聞く会

日　時：３月 27 日（月）午前 10 時～11 時半
会　場：福祉会館第一集会室
問　合：おだまき　岡田
　　　　Tel・fax/042-346-4530
　　　　Mail/odamaki@io.ocn.ne.jp
内　容：小平市長選挙に立候補予定の方々から「障がい者が大切にされる小平にしていくには何が必要とお考えですか？」という質問に対して、わかりやすく説明して頂きます。



おだまきの春～さんぽへ行こう～

日　時：３月 30 日（木）～4 月４日（火）
　　　　午前 11 時～午後６時（最終日のみ午後５時まで）
場　所：ギャラリー　ゆりの木（東京都国立市 1-15-20）
問　合：社会福祉法人つむぎ　おだまき工房
　　　　TEL/FAX　042-341-7107

さき織りのバッグや小物などを販売。今展は散歩にちなんだ新作商品も取り揃えております。

地域生活支援センターあさやけ

精神に障害のある方の気軽な相談場所・交流の場

＜開所時間＞　＜相談＞　／＜交流室＞
月～金　午前10時～6時／12時～6時
土　午後12時～午後6時
日・祝日　閉所

2017 年 4 月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5 *ガールズデー*	6	7	8 	9
10 (予)*カレー夕食会*	11	12 *女性のための…書道*	13	14 (予)*今日の料理 ゆうごはん*	15 *サタデー ひだまり*	16
17 	18	19 (予)*女子会*	20 	21	22	23
24 (予)*カレー夕食会*	25 (予)*今日の料理 ひるごはん* *風の会＆メンバー学習会*	26 *女性のための…書道*	27	28	29 	30

2017 年度の日帰りレクについて考えよう！

プログラム(予)マークのものは事前予約が必要です。

＜通常プログラム＞

風の会＆メンバー学習会	・３ 時 ～ ４ 時	センターの活動報告、テーマごとの学習・ミーティング。
女性のための書道	・10 時半～12 時	参加費 50 円。書道とお茶会。女性メンバーが集う場。
女子会	・10 時半～12 時	(予)ガールズトークが楽しめる茶話会。参加費100円。
ガールズデー	・10 時半～12 時	交流室を女性限定で開けている時間。11 時からはランチ会。
ピアサポート～なかま会～		テーマに沿って、なかま同士が気持ちや体験を語る場。
ＳＳＴ	・４時半～５時半	みんなでゲームをしたり、困ったことを話し合えるプログラム。
今日の料理 ひるごはん	・10時半～12時半	(予)参加費３００円。調理・片付けの自炊の練習。
ゆうごはん	・３時半～５時半	
カレー夕食会	・５ 時 ～ ６ 時	(予)参加費３００円。手作りカレーをみんなで食べる会。

＜自主プログラム・家族グループ＞

サタデーひだまり	・１ 時 半 ～ ４ 時	元気村２階第二会議室。一杯１００円で飲み物にお菓子も付きます。
けやき会家族相談会	・１ 時 半 ～	家族のための相談・学習の場。６・１０・１２・２月の第二土曜日。