

福井県高次脳機能障害者と家族の会

ふ く わ ら い



第 25 号

2021 年 4 月 日発行

福井県高次脳機能障害者と家族の会

「福笑井」事務局

令和 2 年度を振り返って・・・

村下 恵美子

皆様におかれましては変わりなくお元気にお過ごしのことと思います。

今年度の一年は、世界中の人々にコロナという大変な体験を強いられました。何かのコマーシャルに、今人類がこれほど手洗いをした年はないだろうといった言葉がありました。どんなに文明が発達しても手洗いやうがい、マスクは 100 年前と変わらないんだなと思います。そして何より大切な命を守るためにとらなければならない行動を突き付けられた一年だったと感じています。

福笑井の行事も中止にせざるを得ないことも多くあり、実行できた行事は半分くらいでした。参加者も少ない中での開催でしたが、やはり顔を見て、また声を聞いてというのはいいものですね。終わった後は行って良かったーと思います。

今年度の赤い羽根共同募金の助成金で行った行事は、金津創作の森でのガラス体験、パコーンの体験、ピアサポートの勉強会でした。助成金の中での行事は、費用の面でとても助かります。個人負担も少なくすむので皆様の参加をお願いしたいところです。

さて、4 月から新年度スタートです。まだまだコロナからは逃げられそうにありませんが、ワクチン接種への希望もあります。基本的なことを守りながら日々過ごしましょう。行事も未定の事が多くありますが、何かの形で連絡は取り合いたいと考えています。こんな時こそその家族会です。心のもやもやを晴らすことが出来るよう、前へ進めて参りたいと思いますので本年度もご協力をよろしくお願い致します。



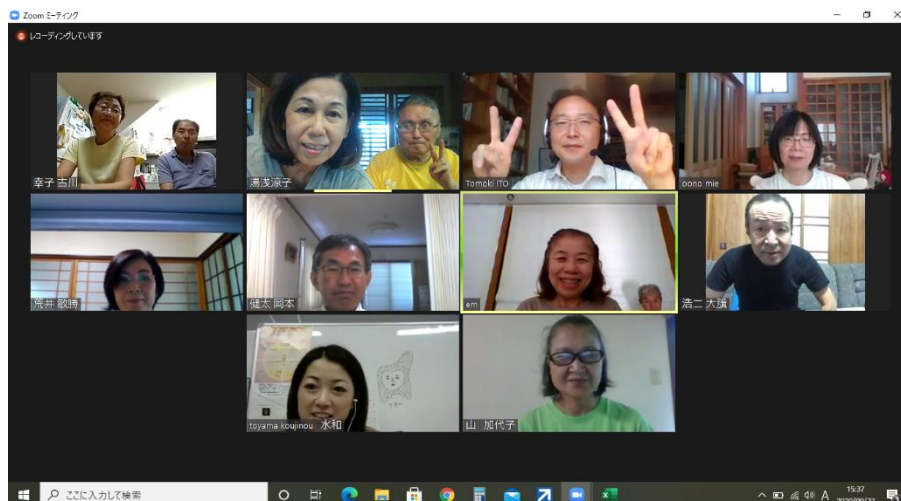
令和2年度 第2回ピアサポート研修会



9月27日（日）2回目の研修会がZOOMにて行われました。前回同様、富山大学の伊藤智樹先生が「物語の語り手としてのピア・サポーター ～一人称の語りがもつ意味～」のテーマで進めて下さいました。参加者は、富山3名、福笑井6名です。

今年に入ってからオンラインで画面越しに話をするが増えています。これからはこのスタイルが普及するのかなーと思いながら、パソコンやスマホなどについていけない私はいつもドキドキします。画面が消えたり、声が出ているのか心配したり、終わる頃にはド～ッと疲れます。（講師の伊藤先生は分からないであろうと想定して細かく丁寧に説明して下さいます。）

今回はピアサポートの基本として、安心して話せる場所を作るという内容でした。今回は、自分の体験をどのように役立てられるかというテーマと守秘義務について学びました。私は人に自分の体験を話す時、この話が果たして参考になるのかなと思っていました。でもそれは思いすごしのようです。人の話の中で、どこかの部分に共通点を見つけられるかもしれないし、その人には無くても、他の人には頷けるところがあるかもしれないということ。また、自分がすべてを対応できるとは考えないで、専門家につなげるということも学習させてもらいました。グループに分かれて話し合いをしたり、相手のことを深く考える事ができたり、前向きに成長できるのかなと思い、次の研修も楽しみにしています。



10月10日（土）リハビリ講習会に zoom で参加しました

・講演①「高次脳機能障害と自動車運転の再開」

福井県高次脳機能障害支援センター長、福井医療大学副学長 医師 小林康孝

・講演②「受傷・発症から仕事復帰までの流れ～交通外傷事例を通して～」

福井県高次脳機能障害支援センター支援コーディネーター 作業療法士 中島裕也

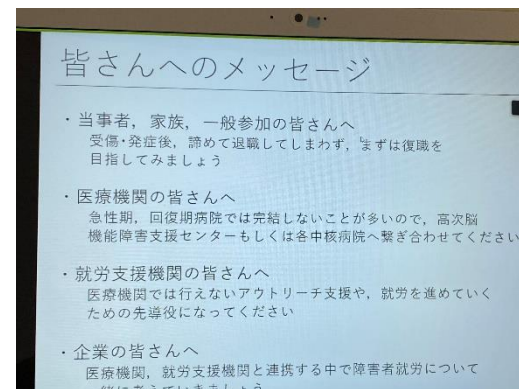
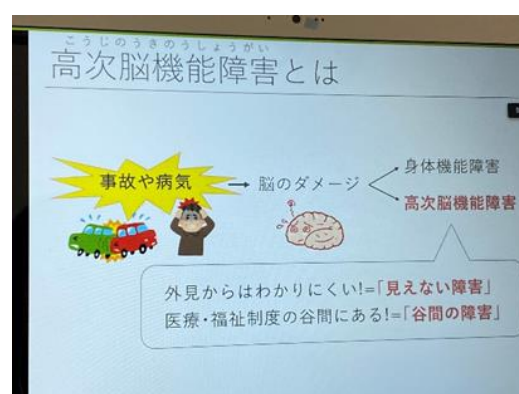
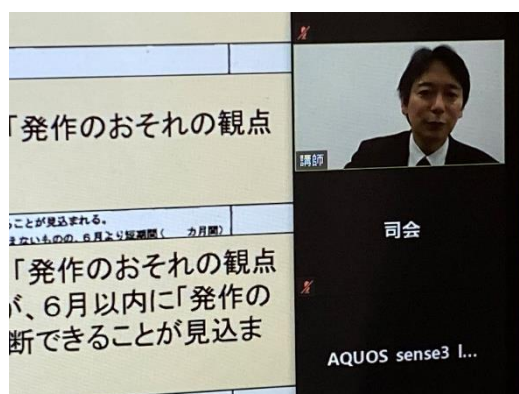
・講演③「失語症と社会参加について」

福井総合病院 言語聴覚士 富田浩生

・講演④「高次脳機能障害と家族の関わり」

福井県高次脳機能障害友の会「福笑井」 会長 村下恵美子

コロナ禍でリモート会議や研修会をすることが当たり前になりつつあります。今回の講習会も自宅で参加できるので、いろんな事を考えるとメリットは大きいと思います。私は講師としての参加でしたが、会員の方から近くで話しているようで良かったと言われ嬉しく思いました。小林先生の自動車運転のことから始まり、中島コーディネーターの仕事復帰を果たされた事例、言語聴覚士の富田さんの失語症の方との関わり方のコツなど、理解を深めることができ、3時間はあっという間に過ぎました...





令和2年度 第3回ピアサポート研修会

(10名参加)

11/22 リモートでの研修を受けての感想

K・H

ピアサポートのポイント（伊藤先生より）

障害を持つ人の人権を認めて、生きやすい環境づくりや人との交流を図るために、同じ障害を持つ人や家族がお互いに支えあう。

ロールプレイ（役割演技）をして思うこと

パソコンの画面を通して、相談者とサポート側に分かれて役割を実際に演じてみた。相談者になった時、まずよく聴いてくれる（傾聴）と安心して話せるし、何が問題かがわかり、解決の糸口が見つかりそうに思える。また同意される（受容）と、認められ安心できると思えた。

サポート側に立つと、共感して傾聴することがいかに難しいかを感じた。同調してうなずき、繰り返す言葉が大事だが、つい「こういうことですね」と整理をしてしまいたくなる。相談者本人が決める方向にもっていくには、まずじっくり聞いて待つ姿勢が大切と反省させられた。（話をしっかり聞いた中で、とりあえずできるところから行動するよう一緒に考え、他の支援者や支援機関につなぐことも大事である。）

カウンセリングについて何十年も前から勉強していても実践は難しい。特に対面なら心が通じ合いやすいが、パソコンの画面を通しては感情が伝わりにくいので、これは今後の課題だと思います。

人との対話の難しさ

しかし、昨年からコロナ禍の中で、人との対話や交流が少なくなってきて、障害を持つ人や家族が悩みを相談しにくくなっている。直接でなくてもパソコンやスマホのズームやメールを通して、また機関誌などを使って交流を継続していくことは、今の時代だからこそ大切で、工夫次第だと思います。

ピアサポート研修会に参加して

S・F

ZOOMによる全3回のピアサポートに2回目より参加させていただきました。18年前私自身が聞いて欲しかった内容です。今だったらサポート側に立てると思いました。ピアサポート研修に参加して、富山大学の伊藤教授の専門的な助言を頂きながら訓練できたことに感謝します。

10月例会 防災についての講習会

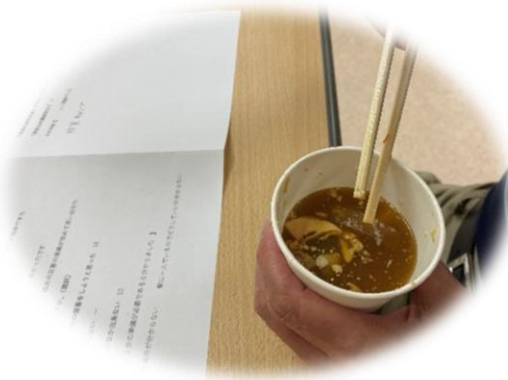
(12名参加)

Y・N

10月11日(日)円山公民館にて、防災についての講習会を開きました。講習会の前に、輪投げをして心も体もリラックス・・・参加者の皆さんも童心にかえって、楽しいひと時でした。その後、大旗さんが準備して下さった防災食の試食をしました。缶入りの味噌汁や乾パンを食べながら、日頃からの防災の備えについて考えたり、意見交換をしたりしました。



みそ汁は
冷たいけど
おいしい♡



楽しかった、でもちょっと寂しかったクリスマス会

A・A

12月13日（日）のクリスマス会は、コロナ対策を十分に実施しての例会でした。でも、参加者がいつもより少なくて（9名参加☺）少々寂しいものとなりました。

最初は和太鼓講師の山内さんのご指導で、パコーンの練習をしました。いろいろな不思議な楽器を紹介していただき、実際に演奏もさせてもらって、テンションが上がりました。パコーンの会ではいつも新しい発見がありますね。



次にハンドベルの演奏を体験しました。西さんが講師となり、割と易しいクリスマスソング（キラキラ星）などを用意していただき、各々が1つから2つの音階を受け持ちました。何度か練習をし、みんなが集中し気持ちを一つにして、最後にはなかなか上手に演奏ができたのではないかと思います。また大勢の皆さんと楽しいクリスマス会ができる日が早く来ることを祈りたいです。



あの時を振り返って・・・



今でもはっきり覚えているのは、病院の裏庭で見た満開の八重桜です

R・Y

濃いピンクの花びらが重なって、鞠のように揺れていました。

どうして私には人生を共に歩いてくれる人が居ないんだろう。

52歳の夫が突然 脳出血のために大きな障害を負って生きていく事になった時、無くしたものの大きさに茫然として、空を見上げていました。

これからは残されたものだけを数えて生きて行こう、と心に決めて暮らしてきました。

ですから家族の間でも「たら れば」の話はタブーになっていました。

あれから13年の月日が経ち・・・

最近「里山のシイナ」というYouTubeを見るようになりました。「俺もあんな事したかった」と言って、夫が毎日見ています。

その動画は簡単に言えば、関東出発の若い夫婦が長野県にある古民家を買取って、ゴミ屋敷同然の荒れ果てた家や農地を片付けたり掃除したり、手作業で蘇らせていくものです。今後は、傷んだ家をリフォームしたり農業をしたり、やる事は山程あって その道のりは気が遠くなるほど遠いと思われるのに、淡々と手際よく作業を進めて、動画の終わりには綺麗になった床や土間が出てきて清々しい気持ちになります。

時々私も一緒に動画を見ながら、13年前あの時とても辛かったけど、そんなに大した物を無くしたわけじゃないわ、とふと思います。

家の中を整え、庭掃除をし、裏山の手入れをする、そんな地に足をつけた暮らしがしたかっただけで、それをシイナがYouTubeで見せてくれる。

便利な世の中です。



今 桜~~が~~が満開で、時々うぐいす~~が~~が鳴いて、うっとりするほど足羽山は綺麗です。生きていくのに、そんなに沢山のものはいらない、そう思える今日この頃です。

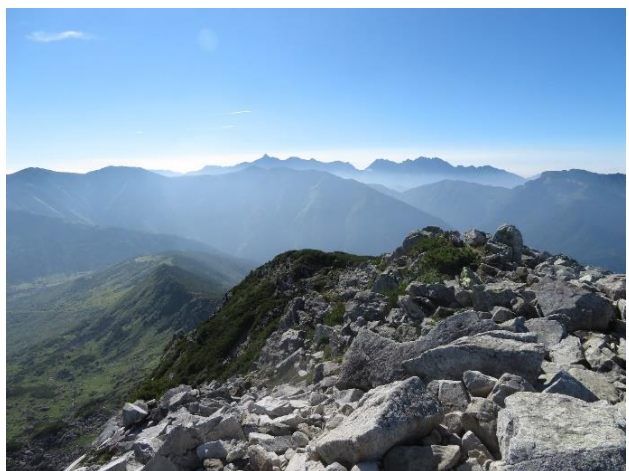
リハビリ山歩きの始まり -15年を振り返って-

A・A

15年前の春に、主人は義父の死と同時に脳出血で倒れ、意識混濁となり緊急手術を経て約3か月の入院となりました。その間3週間はベッドに拘束されその後水頭症に対するシャント手術を受けました。病院で「高次脳機能障害」という言葉を初めて聞き、主治医から元の70%くらいしか戻らないだろうといわれても全く理解ができませんでした。退院後、日中義母に主人を任せるのには負担が大きくとても不安がありました。私の仕事をどうしようかずいぶん迷いましたが、少しずつですが回復の兆しが見えてきて、なんとか家で過ごせるようになりました。車の運転も練習し一旦職場復帰を果たしましたがうまくいかず、1年6か月休職したあと、職場復帰のために大野にある紫水の郷にお世話になり、その後会社に頼んで配置転換をしてもらい、定年まで約7年間なんとか働くことが出来ました。

その間、福笑井の会を紹介していただき、皆さんと共に活動を通じて障害について理解をすることができ、交流の場も広がりとてもありがたかったです。

さて、病気の後、私は自分のしたいことを我慢しないで優先したい気持ちと主人のリハビリの目的で、二人での山歩きを再開しました。15年間で様々な山をめぐり、素晴らしい景色に出会い、大切な思い出が毎年増えていきました。近年は家庭の事情や、コロナの影響で以前のように自由に出かけることが出来ていませんが、これからはリハビリのんびり山歩きを楽しみたいと思っています。



黒部五郎岳 2020年盛夏

黒部五郎岳は岐阜県高山市にあり、標高2840m、日本百名山および花の百名山に選定されており、黒部の山々の中でも男らしく雄大な山で知られているそうです。



趣味の紹介コーナー

今回は、吹奏楽をされているOさんです。

3月20日に県立図書館にて演奏会がありました。コロナのため、しばらく自粛ムードだったので、来た方には喜んでいただけたそうです。

この大きな楽器はスーザフォンです。重そうですね！



観客と演奏者の間には、ビニールの仕切りがあります。

しっかりとコロナ対策がされていますね。

皆さんの趣味の紹介や随想など機関誌に載せてくださることがあれば、ご連絡ください。お待ちしております。

●ご寄付いただきました（50音順 敬称略）●

熊井茂子 清水昌一 澤井正子 匿名 福井総合クリニック 湯浅和幸

●賛助会員の皆さま ご協力ありがとうございました（50音順 敬称略）●

黒岡由香 大門動物病院 棟朝京美 山崎悟 山本弁護士事務所

✿ 会員募集中！！ ✿

「福笑井」は、高次脳機能障害者および家族が、生き生きとした生活ができるよう、福利と親睦を図り、社会に対して働きかけ、高次脳機能障害について理解を広めることを目的として作られた会です。

皆様の入会、応援、ご協力をお待ちしています。

年会費 正会員家族：3600 円 賛助会員：2000 円