

福井県高次脳機能障害者と家族の会

ふくわらい

福笑井

第 28 号

2022 年 10 月 20 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

2022 年総会も書面決議

R4 年 5 月 24 日

会長 村下 恵美子

この文章は 5 月に書いていますので、その頃にさかのぼってお読みください

季節は春から夏へと移行行きますが、朝晩は肌寒かったりして体調管理が大変ですが、皆様におかれましてはお変わりなくお過ごしでしょうか。例年でしたら 4 月末には総会を開いて、皆さんに集まってもらうのですが、今年も書面決議のお願いとなりました。今回で 3 回目になります。コロナも 3 年目となり、少しずつ世の中の状況も変わりつつあります。マスクも外せる場面が出てきたり、ワクチン接種も年齢で対象者が変わったり、又、コロナにかかっても軽症であったりと、私達も大部コロナと共存する様になった気がします。そして経済も動かす為の必要性でしょうか。感染対策に変わりはないのですが、少しずつ変化しているようです。

さて、5 月は母の日、6 月には父の日が来ますが、わが家では母の日には色々なお花を、父の日の夫には大好きなお肉を持ってきてくれます。私の小さい頃はプレゼントをすることもなく、学校でもらうカーネーションの造花を胸につけて帰った思い出があります。そんなことを思うと、子供たちからのプレゼントはとても有難いなーと思います。中学生の孫はクッキーを焼いてママに（私の娘）いつもありがとうのメッセージ（メモ用紙ですが）をつけて渡していました。とても微笑ましい姿だなと傍で見えています。私は 5 月の子供の日が近づくと、母親が柏餅やチマキを作って持ってきてくれたことを思い出します。皆が大好きなおばあちゃんの味ですが、習っておかなかったことを後悔しています。皆さんはこんなことないですか？というわけで、私の思い出話をいたしました。福笑井も今年度は行事が行なえることを願っています。

支援センターのコーディネーターが中島さんから富田浩生（ヒロキさんと呼びます）さんに替わりました。顔馴染みの方も多くいらっしゃると思います。皆様にご協力頂きながら、会を進めていきたいです。



6月例会が開かれました！！

A. A

6月26日（日）円山公民館大ホールにて

昨年の12月例会から半年ぶりに集まることが出来ました。

最初はいつもの通り山内さんのご指導で、パコーンを練習しました。

2つのパートに分かれての合奏などもあり、皆さんの前でパフォーマンスすることを目標に頑張りたいですね。

次に全員で大きな輪になって順番に近況報告をしました。コロナ禍の中、皆さん工夫しながら生活しているんだなと感じました。

最後にお誕生日プレゼントの花の鉢植えが配られました。

さっそく大きめの植木鉢に植え替え、可憐な花は夏の間中我が家の玄関先をにぎやかに彩ってくれました。



7月24日 ピアサポート研修 家族の物語を聴く(1)

Y.N

13時～15時の2時間、富山大学の伊藤先生のオンラインによる研修会（参加者9名）が開かれました。最初伊藤先生によるお話があり、次にYさんの体験談を聴いてグループに分かれ感想を出し合いました。

「ピア・サポート」とは、ある人が同じような苦しみを持っていると思う人を支える行為、あるいは、そのように思う人同士による支え合いの相互行為。

「支える」だけでなく「支え合う」と強調するのは？⇒ベテランといえども、必ずしも「乗り越えた」存在とはいえない部分も多い。相談にのっているつもりでも、自分に関する何らかの気づきがある。＝実は支えてもらっている部分があるかもしれない。

伊藤先生の話の最初に毎回出てくるピアサポートとは？の説明ですが、研修を受けている初めの頃は、ことばだけが耳に入ってくる感じでした。研修を重ねるごとに「支え合い」「乗り越えた」の意味が自分なりに理解できてきたかなと思えるようになりました。それは、他の方の体験で、発症の時の壮絶な思いや、その後の苦労や努力を聴いて自分と重なる部分があったり、共感したりすることで、自分の体験を振り返ることができたからです。

夫の高次脳機能障害宣告から11年が過ぎ、自分の気持ちの中では乗り越えたつもりでいましたが、実は大きな山は乗り越えてはいるけれど、まだ完全に乗り越えてはいないのではないかと思いはじめています。また、体験談を聴きながら、自分も支えられているのだと感じるようになりました。

これからもピアサポート研修を続け、自分の体験を話したり、他の人の体験を聴いたりすることで、学びを深めていきたいと思いました。



8月例会が行われました

R. Y

残暑厳しい8月28日(日)の午後、勝山市民交流センターにて行われました。残暑と言えども勝山市は福井市より1、2度涼しいのか、途中立ち寄った道の駅で子供達が屋外で元気に遊んでいました。子供の声を聞くと元気になりますね。勝山市民センターの前には越前大仏があります。立派な大仏殿と五重塔は、なんとなくひなびた感じで背景の山々に馴染んでいました。

例会では、おなじみの山内さんによるパコーン演奏。そして全員参加で童謡に合わせて、夢中でパコーン演奏をしました。パコーンの音とともに、心の中のモヤモヤが発散された感じでとてもサッパリしました。

そして写真撮影です。マスク生活も長くなり自分の顔もまともに見る事のなかったここ数年。プロカメラマンに撮ってもらうのは「やばい！」と思いながら、カメラの前に座りました。

夫と2人でカメラマンに写真を撮ってもらうのは、結婚式以来です。綾小路きみまろの「あれから何十年…」というツッコミが入りそうです。

さて、どんな写真が撮れたか、楽しみです。

次に、浄土真宗本願寺派 西宮寺 三崎住職による「輝くいのち」という法話がありました。

仏教の教えを基にした、心の整え方についての法話でした。

ここ最近、世の中の流れが早すぎてついていけず、ときどき自分を見失ってとても不安になる時があります。そんな時も自分は自分であり、ちゃんと挨拶をする、人には親切にする、心遣いをする、それは難しくないよ、心の持ちようだよ...といったお話でした。

一緒に来られた奥さんのハープの音色と歌声が美しく、心が浄化されたようでした。帰り道、中部縦貫自動車道から見た、夕陽も本当に綺麗でした。「夏の終わりだねー」と夫と語りあいながら家路を急ぎました。



9月25日 ピアサポート研修 家族の物語を聴く(2)

E. M

3年目を迎えたピアサポート研修ですが、今回で8回目となりました。初めて受けた頃は、ピアサポートって何？私達にもできるの？人の話を聞いてあげられるのかしら？コロナの始まった年の2月例会で、伊藤先生に富山から来て頂いて話を聞き、それからの研修は毎回リモートで行っています。コロナ禍と共に歩んできた研修ですが、最近では先生のおっしゃる話もスッと頭に入ってくるようになりました。続けることって大事ですね。自分の体験を持ちつつ、相手の語りに耳を傾け、時間をかけて自分の物語を作っていく過程で道連れになると説明されます。

また、どんな語りでも許容される、安心して話せる場所が必要で、そこが家族会なのかなと思います。ここ数回は、家族の物語を聴くことをしています。体験を語ることで自分を振り返る事もでき、風のように過ぎ去った年月の早さや重みなど、いろんなことを思い出し、よく頑張ってきたなーと思いを馳せることができます。

また、仲間の話を聞くことで、共感できることがたくさんあり、それぞれ状況は違っていても一緒なんだと、改めて人の大切さに気付かされます。お互い、うんうんと頷きそんなこと私もあるよと胸が熱くなる思いもし、そんな時間を共有できることは、すごく貴重だと思った次第です。また、次回の参加も楽しみにしています。



次回のピアサポート研修（オンライン）は11月27日（日）午後1時～3時です。今年度最終で3回目となります。パソコンかスマホをお持ちの方は、是非ご参加ください。

🌸 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