



2022年1月発行

## 定例会（総和）に参加して



11/25(木)に定例会が健康の駅でありました。始めに、一言ずつ最近の出来事を話していきました。おでかけした事や家の中の事、車のドアが開いたまま発車した車を見て危ない！と思った事など、さまざまなお話がありました。ここに来て、皆さんのお話を聞くのが楽しみと言っていた方がいて、私はなるほどその通り、やっぱり人と会って繋がっていたいなとおもいました。

洗濯してくれるけど洗剤を入れすぎてしまう、たくさん話してくれるけどずっと相手をするのが大変、幻聴を解消するために何とかしたいなど、悩みはいろいろあり、それぞれ対応も違ってくるんですね。

私が心に残った事は、共感する姿勢が大切なんだという事。その他、訪問看護など第三者を入れたことでお手伝いをしてくれるようになったとか、きっかけを見つけるのも大事ですね。

短い時間でしたが、皆さんに会えてお話を聞いて良かったです。

N・O



## 県西家連協議会に参加して

県西家連は筑西・下妻・坂東・古河の家族会の集まりです。それぞれの会の報告をしたり情報を交換します。年に2回行う事になりました。

来年度から高校の保健体育のカリキュラムに精神の病気について盛り込まれる事に、この病気は早期発見、早期治療が大切だとの話などあり、もっと早く小・中からも期待したい、というのが皆さんの意見でした。

どの家族会も会員数が44、45人と、少なく後継者不足のようです。来年度は持ち回りで6月に福祉の森で開催される事になりました。その時、虹色ファームも見学するそうです。

Y・I

## ナイスハートフェスティバル2021



12月4日(土)水戸のヒロサワ・シティ会館に古河市のバスに乗って行きました。大きなバスに10人の参加者、ゆったり密を避け、お天気も良く、バスの旅を楽しみました。コロナ前と比べると、作品展示がメインのちょっとさみしいイベントでした。会場の中を見て回っていると、目にとまる作品はやっぱり賞をとっていました。(見る目があるのかな?)

私が個人的に興味をもったのは、精神的ハンデの方

の手作りかるたでした。㊦あれこれ かんがえすぎ  
㊧つらすぎる うつ状態・㊨らりるれ ろれつが  
まわらない など、うちの子あるあるだな～が け  
っこうありました。風もなく温かく、時間があつた  
ので、白鳥やカモに出会いたいと仙波湖を散歩しま  
した。

K・A

## 私の現状

息子が病気になり対応の仕方を学ぶために、家族会に入会してはや5年になりますが、少しずつ少しずつふれあう事で良くなり、息子の話を聞いてあげてコミュニケーションをはかるよう努力しました。家族会の中でピンポンは楽しく本当にリフレッシュできました。息子は私の様子を見て今日は楽しかったのかを確認してきます。「本当に楽しかったよ」と答えて息子を安心させています。私は古河地方家族会の役員をしています。千葉や埼玉の家族会の行事にも参加しています。DVDをみせて頂いたり、勉強会も積極的にやって対応の仕方を学びました。自分だけではわからない事も教えて頂きずいぶん変えていきました。回復力を高める接し方も勉強しました。人に説明する事はとても難しいですが、勉強した事は頭に入っています。

私は家族会のおかげで学ぶ事ができ、今の自分もあるのかと思うと、感謝しなければならぬのかと思いました。とにかく、人とふれあう事で気づかされる事もあるので、自分のプラスになる事は大事にしていきたいです。そして、自分の好きな事や趣味は大切に頑張っていきたいです。

～そのうちなんとかなるか～と、大きな気持ちでがんばっていきます。

T・U

問い合わせ/連絡先：茨城県古河市新久田 271-1

福祉の森会館（特定非営利活動法人ふれあい内）

☎/fax：0280-48-5878 e-mail：info@fureai-net.org