



事故などの後遺症で「高次脳機能障害」を抱えている方、その家族の方、一人で悩んでいませんか？

同じような体験をした仲間が集まり、語り合しましょう。

「安心して集まる場が欲しい」「少しの時間だけかもしれないけれど一息つこう」

そんな思いからスタートしました。



## 1月19日 月例会

当事者9名、家族3名、支援者3名の参加でした。初参加の方が2名いました。いつものように参加者の近況報告から始めました。

### 理事長

1月14日から越知町でB型事業所の喫茶として「おちつき処」をオープンしました。利用者さんの工賃を上げたいということと、喫茶作業によるトレーニング効果を期待しています。まだ開店して間もないですが、今のところは順調です。しっかりやらないとお客さんは離れていくので頑張ってお手伝いしていきます。

### 当事者 Aさん

47歳です。4月に脳出血を発症し、左同名半盲と左片麻痺があります。仕事に10月から復帰しました。家族と同居しています。

### 家族 Aさん

夫が2013年にくも膜下出血になりました。もうすぐ7年になります。11月に転職して気持ちよく仕事に行けているようです。

正月に土佐清水に帰って金剛福寺にお参りに行ったときに偶然、当事者Cさんに会いました。

夫と二人でオリンピックの聖火ランナーに選ばれました。

### 理事長

聖火ランナー！凄いですね！どこを走るか分かったら教えてください。

### 当事者 Bさん

自分の症状には焦らずゆっくり向き合わないと、、、焦るとイライラが溜まってくる。20年くらいかけてつきあわないといけないと思います。

### 当事者 Cさん

交通事故で受傷しました。23年前はベッドの上で意識がなかったです。

正月にお参りが済んでから、家族Aさんに会いました。その後灯台の方に歩いてみました。

今は施設の掃除をしています。今自分が出来る事を頑張っています。

#### 当事者 D さん

B 型事業で働いています。工賃が安くてやめたいと思っています。

12 年前にも膜下出血を発症。A 病院へ運ばれました。妻が言うには発症してから 3 カ月くらいは目の色が違っていたそうです。

注意障害があり、落ち着きがなく、仕事中心にしゃべっています。

#### 当事者 E さん

大阪にいた時に、歩行中にてんかんを起し転倒、頭部を打撲し高次脳機能障害になりました。易怒性があり、何回も問題を起しています。

施設では前回と違う人もめています。人生で初めて嫌がらせを受けました。自分がトイレに行った後、「トイレが臭い」と周りの人たちに言われました。それが嫌だったので次の日に退所しました。母から、「嫌なら近くに行かないようにしたら」というアドバイスを受け、そうしようと思います。

#### 家族 B さん

施設で他の利用者とのトラブルが多く、困っています。しんどい時には施設から帰ってきます。

#### 当事者 F さん

19 年前にバイク事故で高次脳機能障害と不安障害があります。

車いすから杖になり、10 年位前から自転車にも乗れるようになりました。乗り始めは転倒してあばらを 2 回折りました。

4 年前に青い空に来て、評価を受けて高次脳機能障害が判明しました。診断がついてショックだったところとホッとしたところがありました。

先日ピアサポーター研修に行って終了しました。本当にホッとしています。みんなの前で発言しないといけないのですが、言葉が出てこないし、文章にもできなくて困りました。専門職の人に助けてもらいながら終わることが出来ました。研修を受けただけで、まだ何かができるわけではないので、みんなに助けてもらいながら勉強していきたいです。

#### 理事長

青い空からピアサポーター研修修了者の第一号ですね。お疲れさまでした。

皆さんの意見をお聞きしたいのですが、病院内のカフェにピアサポーターがいて入院患者の相談ができるのはどう思いますか？ 患者層としては発症 3 か月～1 年くらいの方です。

#### 当事者 D さん

それはあったほうが良いと思います。病院を出てからの生活がものすごく不安でした。

#### 当事者 G さん

平成 6 年、中学 3 年の時に脳出血となり B 病院から C 病院へ転院して手術。術後 1 か月の記憶がありません。リハビリもしていたらしいですが記憶にありません。2 か月程度入院して、担当理学療法士が学校まで来て、同級生たちに車いす操作の仕方などの講習をしてくれて復学できました。しかし、勉強はできなくなっていました。試験が終わった後に理解が追いつくような感じでした。

#### 当事者 H さん

20 年前交通事故で救急入院となり頭蓋骨を開放しました。1 か月半意識不明で、僕が覚えているのは、おばあちゃんが流しのところで何かをしているのを見て「あ、おばあ、、、」と言ったことで、この時が、意識が回復した時かなと思っています。意識不明の間も含めて 3 か月半入院して高校に復学しました。でも、友達の名前を憶えていませんでした。

半盲に気付いたのは、クスマッチのソフトボールの時でした。左打者だったのですが、打席に立つとピッチャーがいない、、、。ズーっと首を回してボールを持っている人を探していくと、首をすごく回さないといけない、、、。普通の姿勢だとサードしか見えないし、、、。そんなことで半盲に気付きました。

当事者 J さん

4 年半前に交通事故で受傷しました。意識が戻ったのは 2 か月半後でした。元の仕事に復職できました。しかし、上司が変わるたび、職場が変わるたびに説明が必要になります。けっこうショックだったのは、定期受診の時に「人間関係に困ります。高次脳機能障害が知られていないからそれを強く言えません。職場の人がすぐに変わるので引継ぎがうまくできていません。対策がないので我慢するしかないのかいつも困っています。」ということを経験したら、精神科を勧められたことです。

職場が変わるたびに説明をしますが、説明をして気遣ってもらえる期間は短くなってきています。

易怒性への対処としては、同じ時間、同じ場所でキーワードをつぶやきます。「怒らない。返事はハイ。一拍おく。よく考える。自分は一番下でいい。」ここ数日間は疲弊を感じ、いつ逃げようかなと考えます。

理事長

仕事に行くのは高次脳機能障害がない人もストレスは感じます。高次脳機能障害の人は、仕事に付随するストレス以外のストレスも感じていることが証明できずモヤモヤすると思いますが、証明できないのであれば、そのストレスを解消する方法を探すほうが前向きな考えではないかと思えます。生活の中の安全基地になるものが必要だと思えます。自分を責め続けている時間のほうが長いのではないのでしょうか。「助けて」と言える能力、「助けて」と言える相手、「助けて」と言える勇気が必要です。自分を責めてパンクするよりは、自分が心休まる時間を担保する努力が必要ではないのでしょうか。仕事場に心休まる場を求めるのは難しいのかもしれませんが。生活の中に安全基地が必要だと思えます。

家族 A さん

自分の夫も仕事がしんどくなると走りに行っていました。

当事者 H さん

仕事に行く移動時間が長いので、散歩をするのが息抜きです。

当事者 A さん

日々すごくしんどいです。身体もしんどい。気持ちもしんどい。いつになったら楽になるのでしょうか？

理事長

脳損傷後は易疲労性という症状があります。脳の容量がキャパオーバーになりやすい状態です。

当事者 J さん

僕も時間がたてば少しずつ晴れると言われて、その時は信じられなかったけれど、気が付いた時にはそうなっていました。

当事者 A さん

毎日が冒険です。気分が晴れるのはどれくらいの期間がかかりましたか？

当事者 J さん

僕は、1 年くらいはかかりました。「嘘ばかり」と思っていたけど、気づいたときに「本当や」と思いました。

理事長

青い空という名称は、「僕らの頭は今曇っている。いつかは高知の晴れ晴れとした青い空のようになりたい。」と言った人がいて、その言葉が由来です。みんなが思うことなんだと思えます。

当事者 A さん

家族にすごく負担をかけてしまいます。「殺す」とか「一緒に死のう」とか言ってしまいます。

家族 C さん

少ししんどい時があります。

理事長

いつでも遊びに来てください。自分の負担のはけ口を準備していくことも大事です。

当事者 A さん

出来ないことは放っています。

理事長

リハビリの期間は十分でしたか？

当事者 A さん

入院中は、大丈夫、早く働きたいと思いました。1 か月自宅にいて、その間に不安になっていきました。

復職時には補助を一人つけてもらってやっていると、「できる」と判定されました。でも一人ではできませんでした。クレーム対応もできなくて、不安になって排泄もおかしくなりました。

他の仕事をしていると抜けが出ます。

理事長

「できる」と言ったら次から次へと要求されるし、「できない」と言うのは心苦しいですね。

当事者 J さん

「もうできるね」と言われたことから悪循環が始まりました。

当事者 A さん

家族にアドバイスとかないですか？

理事長

家族にかける言葉で、最終的な内容のことはできるだけ抑えましょう。家族の方も 24 時間全部を当事者 A さんに使うのではなく、気が抜ける時間を作るようにしましょう。

## 1月 21日 四国エリアフォーラム

令和2年1月21日に高知県立美術館で開催された厚生労働省令和元年度障害者芸術文化活動普及支援事業「四国エリアフォーラム」の運営に当法人も携わらせて頂きました。当日は、青い空の利用者さんもフォーラムに参加し、舞台芸術や作品を観覧し、有意義な時間を過ごすことができました。



## 1月 26日 青い空新年会

先日、土佐御苑にて青い空新年会を開催しました。当日は当事者、家族、支援者を含めて総勢 25 名の参加がありました。お互いの近況報告をしながら、美味しいランチバイキングをいただきました。その後、県立美術館で開催されている第 23 回高知県障害者美術展（スピリットアート）を鑑賞に行き、個性豊かな作品に多くの刺激を受けました。





## 当事者・家族の会 ご案内

**月例会ご案内** 日時：2月16日（日）

場所：青い空（参加費：無料）

連絡・相談窓口：NPO法人 脳損傷友の会高知 青い空

就労継続支援B型事業所 青い空(平日 9:30～17:00)

〒780-8040 高知市神田 462-7

Tel : 088-803-4100 Fax : 088-803-4420

青い空携帯 : 090-9450-2990

E-mail : [npo-aoisora@snow.ocn.ne.jp](mailto:npo-aoisora@snow.ocn.ne.jp)

URL : <http://blue-sky-kochi.com/>

**女子会ご案内** 日時：2月8日（土）

詳細は和田さんにお問い合わせ下さい。

お問合せ：090-3186-6701（和田さん携帯）

**つどいご案内** 日時：3月28日（土）

場所：つどい処

時間：午前10時～

お問合せ = TEL : 0889-52-2880（つどい処）



## 当事者・家族の会 入会のご案内

「NPO 法人 脳損傷友の会高知 青い空」は、事故や病気で脳を損傷し、その後遺症として高次脳機能障害をもつ当事者および家族に対して、高次脳機能障害についての正しい知識や情報の提供および社会参加を促進するための事業等を行うことで、当事者の日中活動の場を確保し、当事者・家族が安心して生活できる環境を整え、併せて社会の理解を得るための活動を行うことを目的に設立されました。

当会の趣旨、活動にご賛同いただける当事者・ご家族の皆様、市民の皆様、医療・福祉分野で、ご関係のある個人又は団体の皆様、どうか正会員または賛助会員としてご支援いただければありがたく存じます。

・入会金：10,000円（正会員のみ）・正会員年会費：5,000円・賛助会員会費：3,000円

NPO 法人 脳損傷友の会高知 青い空 〒780-8040 高知県高知市神田 462 番地 7

TEL : 088-803-4100 FAX : 088-803-4420

E-mail : [npo-aoisora@snow.ocn.ne.jp](mailto:npo-aoisora@snow.ocn.ne.jp) URL : <http://blue-sky-kochi.com/>