



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」「少しの時間だけでもいいけれど一息つこう」

そんな思いからスタートしました。



2月16日月例会

この日は、当事者9名、家族3名、支援者4名が参加しました。いつも通り、各々の自己紹介、近況報告などを行いました。

理事長：3月8日に金澤さつきさんの講演が香川県のかがわ総合リハビリテーション福祉センターで開催されます。金澤さつきさんは高知県でも講演していただいた方で、働きだしてから高次脳機能障害と診断されています。高知県での講演を皮切りに数多くの講演をされていて、帽子を作る活動もされています。興味のある方はご参加の検討をしてみてください。

2月7日～9日に開催されたアメニティーフォーラムの報告です。

1日目は、「厚生労働省障害保健福祉部長：橋本泰宏さんに聞く 私たちが気になっている あのこと、このこと」というセッションで登壇させていただき、①高次脳機能障害支援普及事業の地域格差についてどう考えているのか？②高次脳機能障害の実態把握のための全国調査は考えられているのか？③高次脳機能障害の障害特性に応じた支援マニュアルの開発のための研究が行われているが、今後の展開をどう考えているのか？の3点を質問させていただきました。①については地域格差の把握はしており、各県への設置は達成できたので順次、格差への対応をしていくとの回答を頂きました。②については全国的な調査の必要性を認識してはいるが、大掛かりな調査になるので時間がかかるとの回答を頂きました。③研究の今後の展開としては、現在公募を出していてさらに研究を進めていくとの回答を頂きました。

2日目の「張り切って参りましょう！作る法律、見直す法律」のセッションでは名古屋市総合リハビリテーションセンター部長の鈴木智敦さんと元スウェーデン全権大使の渡邊芳樹さんが高次脳機能障害の話題に触れてくれました。このセッションでは地域生活よりも医療に重点を置いた議論が行われました。また、2日目にはアメニティー・ラジオにも45分くらい出演させていただき、文化活動家のアサダワタルさんやNHK Eテレ バリバラコメンテーターの玉木幸則さんと共演させていただきました。

3日目に「脳にダメージがある当事者の困りごと」というテーマで私が公演させていただいた後、衆議院議員の大隈和英先生、参議院議員の熊野せいし先生、滋賀県高次脳機能障害支援センター相談支援員の小西川梨沙さんに登壇いただき、私の進行でシンポジウムを行い、無事、セッションを終えることができました。

以上、報告でした。では、いつものように近況報告や気になっていることの報告をお願いします。

Aさん：龍馬マラソンの日に月例会に来るのは6年ぶりくらいです。今日も知り合いの応援に行っていました。最近山ばかり走っていたので、この間から、山を少し控えて普通の道を走ろうかなと思っています。山は走りすぎて少し飽きました。

Bさん：特に変わったこともないですが、その変わったことなく過ごせているのが一番いいのかな？と最近は思います。

家から仕事場までの5.8kmくらいを歩いています。イライラしても、歩くことで気持ちを切り替えられています。

支援者A：病院と高次脳機能障害支援拠点センターで活動しています。

青い空のカフェを利用したら、接客スキルが上がっているなと感じました。

Cさん：青い空のB型で働いています。仕事が忙しいのと、疲れが取れないのでイライラがすごいです。少し前に事業所で怒って壁を叩いてしまいました。

理事長：脳損傷後の易疲労性については、疲労感是他者には分かりにくいこともあり、全国各地でも困っているという声が上がっています。しかし、疲労を訴える当事者たちの生活が乱れていることも否めません。当事者が努力できることと、周囲が支援することがマッチするように、、、当事者ができる事をしておくことが必要だと思います。生活を整えても疲労は残ると思います。それは易疲労性と呼んでいいのではないかと思います。

Cさんのように高次脳機能障害になって疲れやすくなったと思う人はいますか？

Aさん：疲れたな、と感じだしたのが最近です。やっとわかるようになってきた感じ。以前はどんどんやって、あとでどうと負担になっていました。

理事長：生活リズムを整えるのに苦労をすると感じる人はいますか？

Dさん：コーラでカフェインを取りすぎて寝られなくなることや、インターネットをやめることができません。

理事長：生活習慣の乱れの原因が分かっても止められないのですね。止めた方がいいと思いますか？

Dさん：コーラを飲んでいないときは思います。飲み始めるとお金が続く限り飲んでしまいます。

理事長：世間的には、寝不足で仕事ができないことは良くないことだと思われています。これについてはどう思いますか？

Dさん：それはしっかり理解しています。

理事長：そのせめぎあいなんですね。一般の人も、もちろん仕事に支障を来すような誘惑はあります。

Dさん：休むというイベントを設定するのは難しいと言っていました。

家族 A さん：寝られない、という話がありましたが、家族も寝られない。先が見えないことでぐるぐる同じ事を考えてしまう。睡眠薬が必要になって、心療内科に行かなければならないような状態に、、、いろいろ疲れています、、、ゲームでストレスを発散しています。

家族の方も支援してもらえそうな仕組みが欲しいです。高次脳機能障害の診断だけで年金をもらっている人がどれだけいるのでしょうか。

理事長：高次脳機能障害の診断書は作成に時間がかかります。その時間がとられた分をどうやって補償する仕組みを作っていくか。多くの医師が関わってくれるようにしていかなければなりません。

E さん：特に変化はありません。

疲労に関してはお酒をやめてからコントロールしやすくなりました。

F さん：娘が龍馬マラソンに行きました。龍馬マラソンに出ている A さんを新聞で探すのが楽しみでした。

A さん：来年は走ろうかな（笑）

F さん：昨日は大津に桜を見に行きました。

先日の金曜日は仕事が忙しくて昼食が 2 時過ぎになりました。

家族 B さん：息子が入所施設に入って 2 カ月になります。夜中に「コーラ」と言われて起こされることが無くなりました。時々脱走して帰ってきます。一週間分のお金を 2～3 日で使ってしまいます。ゆくゆくお金の管理も出来るようになってほしいです。

D さん：苦手な人とすれ違うだけで嫌な気持ちになっていましたが、名言の本を読んで考えが変わってきました。今となっては勉強になったと感じています。

先日あったバーベキューは知り合いがおらんから行かずに帰りましたが、その場の雰囲気だけを楽しんで帰った人がいたことを知って参考になりました。今回のバーベキューには行きます。

G さん：日々、よく怒られます。なんでこんなことができんのやろうと思います。色々気をまわしてくれますが、そこまで気を使わなくていいよと思います。

この前、ホームで懇談会があって、管理者から「片付ける箇所はまだあるけれど、まあいい感じかな」と言われました。

9 時には寝て、6 時前には起きています。

家族 C さん：グループホームに入った話を聞いて、息子も 30 歳を過ぎたので自立に向けての活動を進めていかないといけないと思っています。何からはじめたらいいのかわからないので情報があれば教えてください。

理事長：リハ講習会でも話に上がったように、高次脳機能障害の専門のグループホームは必要だろうと思っています。

G さん：言い忘れていました。以前に、メモをとってもそれを見返すのか？という話がありましたよね。私はメモをとること、見返すことをやり始めました。やってみるといいと思います。事業所でもそれはいい試みだと評価してもらえました。

H さん：毎日仕事に行っていますが、生きがいを感じるのは、昨日風呂上りに鶏丼を食べた時においしいなあと思ったことです。周りの家族もやさしく接してくれて、幸せだなあと思い感謝しています。

年に 3 回くらい小学校に講演に行くと、学生も親もしっかり話を聞いてくれて、普段の仕事もやりがいを感じるけれど、それよりもっとやりがいを感じています。以前は人前で話すのは緊張しませんでした。母はとてもあがっていました。最近は僕も少し緊張することがあります。

支援者 B：1 月 14 日から就労継続支援 B 型事業所青い空の事業として越知町でおちつき処がオープンしました。モーニング 3 種、定食 5 種から開始しています。

春の花見会は、夏の BBQ が好評だったので、3 月 29 日にオーベルジュで BBQ を予定しています。



月例会・女子会中止のご案内

新型コロナウイルスの感染拡大予防のため、3 月 15 日（日）に開催予定であった月例会と、3 月 7 日（土）に開催予定であった女子会は中止いたします。ご了承ください。

次回の月例会は 4 月 19 日（日）に、女子会は 4 月 11 日（土）に開催予定となっております。



青い空 春の BBQ 大会のご案内

先月よりお知らせしておりました青い空春の BBQ 大会のご案内を同封、再送しております。3 月 5 日時点では開催する予定となっておりますが、新型コロナウイルスの感染拡大の状況によっては中止せざるを得ない可能性が予想されます。ご了承ください。

開催の中止や予定の変更等があった場合には、参加を希望された方にはご連絡させていただきます。



当事者・家族の会 ご案内

月例会ご案内 日時：~~3月15日（日）~~中止、4月19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

URL：<http://blue-sky-kochi.com/>

女子会ご案内 日時：~~3月7日（土）~~中止、4月11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

URL：<http://blue-sky-kochi.com/>

青い空



青い空 春のBBQ大会



開催日：令和2年3月29日（日）

開催場所：オーベルジュ土佐山（高知市土佐山東山661）

集合場所：青い空

集合時間：10：00

* 現地集合を希望される方は、申し込みの際にお伝えください。
現地には11：00集合

★参加費：正会員 無料
その他の方は1,000円

※お酒の持ち込みを
しないようにお願いします。

春風のもと、桜を見ながら、大いに語り合いたし
う！多くの皆様のご参加をお待ちしております。

★参加申し込み締め切り

3月23日（月） 17：00
青い空（088-803-4100）
までご連絡ください



新型コロナウイルスの感染拡大の状況によっては中止せざるを得ない可能性が
予想されます。ご了承ください。

開催の中止や予定の変更等があった場合には、参加を希望された方にはご連絡
させていただきます。