

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、語り合きましょう。

「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。



## 9月20日月例会

この日は、当事者 7 名、家族 1 名、支援者 3 名が参加しました。近況報告などを行いました。

支援者 A さん：本日は理事長が不在の為、支援員 3 人で進行していきたいと思います。高次脳機能障害リハビリテーション講習会 2020 高知は、コロナの影響で Web 開催になりました。パソコンで視聴できますので、近くなったらチラシ等で周知します。

青い空が関わっている障害者芸術文化活動について、先週は長崎県で日本博が開催され、昨日（9月19日）は瑞宝太鼓の生配信がありました。今後も北海道などで開催される予定で、Web 配信もあるので興味がある方は視聴してみてください。障害があっても見やすく、情報が分かりやすくなっています。

当事者 A さん：別の家族会に参加しました。そこでも発表しましたが、以前は作業に集中できませんでした。10分から15分でグデンと・・・なんて集中が続かないか考えていました。今は集中力が伸びてきて、30分できなかつたことを集中して30分以内でできるようになりました。そこに気が付けました。

支援者 A さん：清掃の仕事は時間に限りがあります。当事者 B さんは時間に間に合わなかった経験はないですか。

当事者 B さん：時間には区切りがあるので気をつけています。

支援者 A さん：時間内できれいに出来なくて、我慢できなくなったりはしないですか。

当事者 A さん：落ちんけど、時間ないき、別の人に任せることもあります。

支援者 A さん：時間が無いから一旦置いておくこともできますか。

当事者 A さん：促してもらえれば。

支援者 A さん：そうなんです。利用者さんと作業を行う中で、中断することがすごく難しいことなのかと思うことがあります。

当事者 A さん：時間が来たけど、後これだけだからやってしまいたいと思うことがあります。そんなときは後 3 分でいいからやらせてほしいとお願いし、許可をもらってからすることがあります。

支援者 A さん：3 分頑張れば踏ん切りがついていますか。

当事者 A さん：後少しで終わるなら許可をもらい、まだ終わらないようならこのくらい残っているので後お願いしますと言います。

支援者 A さん：理解がある職場はいいですね。時間にシビアな職場が大半な為、区切りをもって進むことが高次脳機能障害の方は難易度が高く、課題になっているように感じます。次の作業に引きずらないですか？

当事者 A さん：次に移ったら気持ちを切り替えます。今日はできなくても次はこうしようなど考えてするようにしています。

支援者 A さん：急な変更はできますか。

当事者 A さん：こだわりがありました。自分のルールがありました。

支援者 A さん：今は押し付けずにできるようになっているんですね。工夫して、気持ちに折り合いをつけて次に進んでいるということですね。素晴らしいです。

当事者 C さん：南国市の作業所で働いています。機械を扱う仕事に変わりました。リハビリ後に仕事に行くと、「C さんの分残しといたきね。後は任せた。」と仕事を残されていることに腹が立つことがあります。機械の仕事はできるようになったと思っていましたが、してみたら難しかったです。継続は力だと思いました。脳卒中で無くしたものを取り戻したいです。また、京都から幼馴染が帰ってくるので同窓会をしようと思います。

支援者 A さん：仕事内容を変えられても大丈夫ですか。

当事者 C さん：健常者に負けているとは思わないので、何も思わないです。

当事者 D さん：先週女子会で障害者の方が風景を撮影した写真集をもらいました。せっかくなので息子に見せました。作業場でも見てもらおうと持っていったらダメだと言われて、納得がいかなかったです。月例会でも皆に見て欲しいです。

支援者 A さん：作業の方はどうですか。

当事者 D さん：行ったら洗い物があります。

当事者 C さん：やっちょいてと思わないですか。

当事者 D さん：置いとってくれてありがとうございます。当事者 A さんの仕事に感謝できるのはすばらしいと思いました。私は一緒に働いている人がいるから仕事が出来ています。

支援者 A さん：また、作業場には写真集の取り扱いについて確認しておきます。

当事者 E さん：ピアサポーターの研修と高次脳機能障害について勉強しています。オーテピアで読んでよかった本を青い空でも買ってもらって読んでいます。読み書きが苦手はまだ 2/3 しか読めていません。また皆に読んで欲しいと考えています。ピーマンの作業がなくなったので、勉強に打ち込もうかなと思っています。

支援者 A さん：当事者 E さんは高次脳機能障害者のピアサポーターの研修会にも数回参加しており、他のピアサポーター同士の勉強会にも行っています。

当事者 E さん：昨日もオーテピアに行って本を読んでいました。疲れました。

支援者 A さん：今は定規を使わなくても本が読めていますね。注意機能が上がってきているのではないのでしょうか。

当事者 E さん：気になるところだけ勉強しています。

支援者 A さん：作業についてですが、こだわりはありますか。

当事者 E さん：自分のやり方でやりたくなります。他の人にもそのやり方でやっていけるように工夫していますが、周りがしんどそうだと思う時があります。その時は自分でやろうと思います。仕事ということを入れて欲しいです。

支援者 A さん：できない経験をして周りが気付けるように、譲ってみるのはどうでしょうか。

当事者 E さん：試しました。できなかつたです。

支援者 A さん：1 回では気づけないのかもしれませんがね。何回かヒントが必要なのかもしれません。

当事者 A さん：山本 五十六の「やってみせ 言って聞かせて させてみて 誉めてやらねば 人は動かじ」という言葉があります。

支援者 A さん：その言葉の通り、当事者 E さんは 1 回やってできないと思うかもしれませんが、何度か失敗をする中で気づけていくこともあるかもしれません。

当事者 A さん：名選手が教えるのが上手いわけではないです。基本を教えることが大切です。神業は無理です。

支援者 A さん：出来るようになったからといって、教えられるようになるわけではないです。教える能力はまた別の能力だと思います。教える経験をしたことがある方いますか。

当事者 F さん：私の場合は、自分にはできないのでそう伝えていきます。

当事者 G さん：教えてもらうときは、優しく言われたほうが受け入れやすいです。

当事者 F さん：仕事で仕切りを作っています。大きい部品はなく、小さい部品が余っていました。探してもどこにも見つかりませんでした。会社に明日報告しようと思います。ゆっくり作業したらできるけど、時間も限られているのでどうしたらいいのか分かりません。今後、どうしていったらいいでしょうか。

支援者 A さん：職場の人の、障害の理解はありますか。

当事者 F さん：ありませんが、私の言動から察してくれて、ある程度の配慮があります。

支援者 A さん：ワーキングメモリの障害はメモで対応されている方がいます。仕事をもらうときはメモを書いてもらうのも良いと思います。置き場所を決めたり、メモを書く等の対応が必要であると思います。携帯電話やタイマーは私も活用しています。メモは活用していますか。

当事者 F さん：メモをとるように意識していますが、忙しくてとる時間がありません。

支援者 B さん：置く場所を徹底する必要があるのではないのでしょうか。数がきっちり合わないといけないんですか。高価なものなのですか？

当事者 F さん：段ボールなので値段は高くはないです。

支援者 B さん：探したりするのは時間がかかります。正確に作ることに、多く作ることでどちらを優先するのか、会社がどのように考えているのか聞くほうが良いのではないのでしょうか。当事者 F さんが会社に確認する必要があると思います。

当事者 G さん：当事者 E さんの本の知識は魅力的という話からその通りだと感じました。また僕も本を読むことが苦手です。でも当事者 E さんは努力して読めるようになったということがすごいと思いました。当事者 C さんの健常者に劣ってないという発言は、大切な精神であると感じました。支援者 B さんの問題の視点を変えたことがすごいと思いました。

自分が思っていた自殺したいという気持ちは偽物であることに気がきました。本当にする人はもっと精神的に追い込まれたもので、僕は自分を安心させるため、言葉だけだと思いました。でも、産まれたことが失敗だったと言ってしまう。新しいところで働いていますが、前の所との違いは厳しいという点です。テープ起こしとアンケートを作成する仕事をしています。どちらも出来栄はよくありません。死にたいと今は言うことが減り、何をしたら良いのか考えています。この前、仕事をなんとなくしんどくて休んでしまいました。でも追い詰められてしづしづいています。できない自分に落ち込んでいます。

支援者 A さん：月例会にまた参加して相談してもらえたら良いです。

当事者 A さん：前向きに変われたことに感動しました。

当事者 C さん：死にたいと思わないようになれて良かった。

支援者 A さん：またしんどくなったらここを活用してほしいです。

家族 A さん：所属する場所が出来たことで、安心感が大きいのだと思います。

支援者 A さん：少しずつ仕事を覚えてできるようになればいいですね。

当事者 B さん：10 年前に脳梗塞になりました。長いようで短い 10 年間でした。当事者 C さんと同じように健常者だった頃を取り戻したかったです。復職が出来ないことがわかって、人の役に立てることがしたいと思いました。今は病院で障害者雇用してもらって作業しています。元々営業マンで今の作業が退屈だと感じる時もあります。自分は障害があってもこれは仕方ないことで、別の楽しみを持たないといけないと感じています。他家族会の参加などでいろんな刺激を受けて今に至っています。竜馬マラソンや、高知新聞への投稿を始めました。病院で障害者のグループを作りました。充実した日々を送っています。最近はパソコンが使えなくてイライラしています。

支援者 A さん：去年は皆でハーフマラソンに出ましたね。新しいことに挑戦している方いらっしゃいませんか。

当事者 F さん：ギターの練習をしたいと思っています。

支援者 C さん：8 月末からは花粉症に悩まされています。早く秋が終わってほしいと思っています。

支援者 B さん：火星探索の実験で、へき地で集団生活をすると、習慣がある人の方がメンタルが強いという研究がありました。こだわりは大切であり、一概に除けてしまわなくてもいいのではないかと感じました。



## 9月12日女子会

9月は11名参加（当事者・家族9名、支援者3名）でした。

誰かの困りごとに対して、「かつて困っていたなあ」「うちはなかったけど、そういうこともあるのか。これから困るかもしれない」と、当事者・家族の気持ちを汲みながら聴き合います。「その人が好きなものは何やろう？」「私はこうしてみた」と話し合い、アイデアを出し合います。切羽詰まっていた泣き顔が、「私だけじゃない」とわかって、「こうしてみたらいいかなあ」と笑顔になる瞬間がありました。

褒められて素直に受け入れるようになったり、誰かの涙に触れると大泣きしていた方が静かに受け止めている様子であったり、新しいことにチャレンジすると宣言したり、それぞれの成長や進化を認め合いました。



## 9月26日つどい処

9月は15名参加（当事者・家族10名、支援者5名）でした。中土佐町～須崎市在住の方が多く集まっています。

久しぶりに参加した方も「来てよかった」と言い、「ここは、いちいちと（高次脳機能障害の）説明しなくてもわかってくれるので楽」「いつでもここで集まれるのが、安心」という声がありました。今年前半はコロナの感染予防として開催を中止していたので、改めて、集まれることを喜びました。

### 編集者 T の感想(9月20日月例会に参加して)

1人の当事者の発言で皆が心配したり、喜んだりといい関係が築かれており、アットホームな空間であると毎回感じています。こだわりは自分らしさとして周りに迷惑の掛からない範囲で大切にしても良いものであると、改めて再確認することが出来ました。私のこだわりや大切にしているものは何か考えるきっかけとなりました。



## 当事者・家族の会 ご案内

**月例会ご案内** 日時：10月18日(日)、11月15日(日) 午前10時～

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)

〒780-8014 高知市塩屋崎町2丁目12-42

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：10月10日(土)、11月14日(土) 午前10時～

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）

**つどい処ご案内** 日時：11月28日(土)、1月23日(土) 午前10時～

場所：つどい処

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 〒780-8014 高知県高知市塩屋崎町2丁目12-42

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/>