

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。



10月18日月例会

この日は、当事者 10 名、家族 1 名、支援者 6 名が参加しました。近況報告などを行いました。

理事長：コロナウイルス感染者は減ってきていますが、マスク着用、アルコール消毒が皆さん、身につけてきていますね。では皆さん近況報告をお願いします。

当事者 A さん：前はレギュラーで作業が変わっても対応できるようになったと話しました。でもやっぱりカチンとくるときもあります。受け取り方が大切で、心の状態が安定していないと受け取ることが出来ない。身体の状態も健全でなければだめです。有言実行していくことが大切であると思います。今回も会が開催になって良かったです。

理事長：そのためには何をしていますか。

当事者 A さん：食べるものに気をつけています。飲みすぎもダメです。

理事長：そうですね。他の人はどうですか。

当事者 B さん：あまり気を付けていないです。お酒の量は控えめにしているつもりですが、嫁には量が増えていると言われます。飲んだことも忘れていきます。笑

理事長：体調を整える基本としては栄養、運動、睡眠が大切ですね。

当事者 C さん：先月京都から幼馴染が帰ってきました。飲みに行った際に「全く変わってないね。」と言ってくれたことが嬉しかったです。今までは 2 次会に行こうと言っていたのですが、今回は 1 次会で帰ることが出来ました。普通

の飲み方ができるようになりました。脳卒中になって普通に人と関わりづらくなってしまったけど、こう言ってもらえたことはいい財産となりました。

理事長：この前、Web で名古屋の研修会がありました。当事者、家族、支援者のネガティブな発言がありました。良くなったことを軽視して今の問題点しか見えていないです。前を向く考え方が出来たら良いと思います。わずかな変化、長い期間かけて良くなったものは見えづらいです。成長を振り返ることは大切です。

当事者 D さん：周りの支援があり上手くいっています。

当事者 E さん：昨日友人と会いました。18 歳の頃からの友人でしばらく会ってなかったけど私も「変わってないね」と言われて嬉しかったです。

当事者 C さん：友人というのはいいよね。

当事者 E さん：はい。この前は息子と 2 人で越知町のコスモスを見に行きました。

理事長：たくさんの方が見に行っているようですね。昨日イオンに用事で行ってきましたが、人が多かったです。

当事者 E さん：孫が鬼滅の刃を観たいと言っていたのですが、息子が医療関係に勤めているので行けてなかったです。

当事者 F さん：失語症と高次脳機能障害があります。感情的になることはないです。言葉に悩んでいます。病院の視力検査でも右、左言えずいつも指差しでやってもらっています。左右はわかるけど伝えられないです。眼鏡が壊れて眼鏡屋さんに行きました。高次脳機能障害があることも伝えましたが理解してもらえず、検査を言葉で伝えるようにしましたが、左右反対になることが多かったです。

理事長：正しく検査できず、合う眼鏡が手に入らないとのことですね。

支援者 A さん：意思疎通支援が利用できるのではないのでしょうか。

理事長：お店は時間の区切りがありますもんね。

当事者 A さん：ヘルプマークは持っていますか。

当事者 F さん：ヘルプマークは病院の受診の際に使っています。

支援者 A さん：ヘルプカードに書いたら相手が分かりやすいかと思います。

理事長：合理的配慮は重要ですね。例えば感情のコントロールが難しい方は静かな所に参加することは難しいです。こんなことに困っている、また配慮してもらっていること等話していただけたらと思います。

当事者 G さん：平日は仕事でアンケートの集計を行っています。休日はインターネットをして過ごしています。生活リズムが整っています。母に「休みたい」ということありますが最近では体調良く、特に問題ないです。

家族 A さん：コーラは飲んでいません。笑

理事長：生活リズムが整ってきたということですね。

当事者 A さん：表情が良いです。自分を改変していている人は周りを幸せにしてくれますね。

理事長：その話を聞いて皆がより一層幸せな気持ちになりましたね。生産性の話ですが、生産力が低いからといって社会人として失格だという人がいます。そうではなく、当事者 G さんは幸せを生産できたということですよ。自分のコミュニティの人を幸せにすることは大切です。気負わず生活リズムを維持できるよう整えていってください。

当事者 H さん：5 年前にこの病気になりました。元の職場に戻って 4 年です。問題ないよう気を付けています。おかしいことをやっていないか、物を忘れていないか恐怖心を持ちながら毎日過ごしています。100 点をとり続けている検査があります。何がよくなって何が変わってないのか、なんの判断をされているのか、意味があるのかわからないです。友人からは事故から性格が変わったと言われますが、前のことを覚えていないのでわかりません。いつまで脳トレも続けなければいけないのかわかりません。病院に相談すると考えすぎと言われます。モチベーションの維持が難しいです。

理事長：楽しいと感じる時間は 1 日の中であるんですか。

当事者 H さん：趣味はレース、カヌーをすることで、その時間は楽しいです。でも遊びの範疇であるためそれ以外の時間で何か迷惑をかけていないか、そればかり考えています。脳トレをやらん日を作れと言われますが、それを続けることが自信であり、安心感にもつながっていますので取り組まないことは難しいです。

当事者 C さん：考えすぎです。飲みに行くのはどうでしょうか。

当事者 H さん：飲みに行っています。

理事長：プライベートで息抜きが出来ているのはいい点だと思います。皆さんは同じような不安を感じたことはありませんか。

支援者 A さん：遂行機能障害がある方は、決まったルーチンを病院から家に帰った後も続ける方がいます。変えることに不安がある方もいます。いい意味で生活リズムが病院のままです。

当事者 C さん：今もトイレの回数をノートに書いたりしています。

当事者 H さん：物を忘れていないか、同じことを繰り返すことで忘れ物がないかに気を付けています。ルーチンワークはものすごく意識しています。行動を起こす時間も場所もかっちりと同じになるようにしています。仲が良い人ほど変わったと言われます。

当事者 C さん：何が恐怖なのですか。

当事者 H さん：忘れることが怖いです。良いと言われることをたくさん続けています。やればやるほど恐怖心も増します。メモ魔になりました。

理事長：プライベートなところは多少迷惑かかって謝れば問題ないこともありますが、仕事はそうはいかないですね。

支援者 A さん：当事者 B さんもメモ魔ですね。

当事者 B さん：書いたことを忘れるし、失敗したことも忘れるき、楽です。

理事長：迷惑をかける人でも、その人それぞれの魅力があります。自分の魅力を磨くことと人との関係を築いていくことが大切だと思います。

当事者 D さん：私は中学校の友人は皆いなくなりました。でも大学で新たな友人が出来ました。

当事者 G さん：変化があったら変わった人と思われるのですね。

理事長：性格が変わったら周りの人も変わってきますよね。

当事者 H さん：自分の距離感が変わりました。

理事長：すぐに解決ができない問題です。次回も人間関係について話していきたいと思います。各人でも振り返ってみてください。

当事者 I さん：当事者 H さんの話を聞いてとても良いと思い、自分の話を忘れました。最近は仕事もミスすることなく過ごせています。トラブルなく平々凡々と過ごせています。

当事者 G さん：それでいいと思います。

当事者 B さん：土佐塩の道トレイルランニングレースに参加してきました。41Km です。楽しかったです。当事者 H さんの話でありましたが、私は忘れても気にしなくなりました。ストレスを物にぶつけてしまいましたが、そのことも忘れます。

当事者 J さん：理事長に本を 10 冊借りました。文字も小さいので、すべて読むのに 1 年くらいかかりそうです。ピアサポーターと高次脳機能障害について勉強をしています。没頭して病院受診を忘れたことがあるので、少し休憩しようと思います。当事者についての DVD を観ましたが辛かったです。目が腫れるくらい泣きました。

理事長：この前記者の取材を受けました。当事者 J さんにも取材に協力していただきましたが、記者の方が当事者の話を聞いて勉強になったと言っていました。自分のペース探しは大切ですね。

支援者 B さん：ストレスの対処法で一番簡単に組みこめる方法は、人に話すことと言われています。具体的な解決には至らなくてもストレス自体は緩和されると言われていますので、人と話をしたり、家族会も利用したりしてメンタルを保っていってもらえたらいいです。

支援者 C さん：当事者 H さんとは受傷後 6 ヶ月から関わっていますが、当初は、対人関係で悩んでいるとは言ってなかったです。答えが出ない悩みかもしれないですが一緒に考えていける会になればよいと思います。

支援者 A さん：先月は中土佐町の集まりがありました。先日女子会もあり 10 人ほど集まりました。最近は当事者と家族別々で話す時間を設けています。

支援者 D さん：皆さん色々考えていることを知りました。事業所でもこんな話し合いが出来たらいいです。

支援者 E さん：月例会の内容からブルースカイを作成しています。編集の関係で話が前後したり、言い換えをしたりして書いているところがあります。ご了承いただけたらと思います。話の中でこの内容はブルースカイには載せて欲しくないということがあれば、言ってもらえればと思います。

理事長：また次回、今回の話の続きを出来たら良いと思っています。皆さんそれぞれまた考えてみてください。最終的には人との関係性に行きつくように感じます。人との距離感があるから自分に問題があるのではないかと感じているのかなと思います。どうすれば折り合いをつけていけるかまた話し合しましょう。

10月10日女子会

参加は、当事者5名、家族2名、支援者3名の計10名でした。

参加者全員で近況報告など交わした後に、当事者グループ、家族グループに分かれて話し合います。日頃気になっていることや、実践してみたこと、などなんでもありです。

今回のことばをいくつか紹介します。

- ・「意識（関心）を向けると覚えやすい」「覚えたいことは自分の言葉に変換して発してみる」「五感すべてを活用すると記憶に残りやすい」
- ・「働くことがリハビリになっている」
- ・「人は人と接することで元気になる」
- ・「今できることをやろう In コロナ禍」

また11月にお会いしましょう。（わ）

編集者Tの感想(10月18日月例会に参加して)

行き場のない悩みを抱えることはどの人にもあることです。月例会は一緒に悩んでくれ、解決策を考えていける仲間がおり、心強い場であると感じました。

ストレスの対処法では、趣味活動や、お酒を飲みに行くこと、人に話すこと等の意見が出ていました。人それぞれストレスの対処法は変わってくると思うため、自身にあったストレス解消法を見つけるおくことは大切であると思いました。私自身についても考える良い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：11月15日(土)、12月20日(土) 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

URL：<http://blue-sky-kochi.com/>

女子会ご案内 日時：11月14日(土)、12月12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 URL：<http://blue-sky-kochi.com/>