NPO法人 脳損傷友の会高知
青い空
つうしん Blue Sky

No.187（2020/12/09）
〒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/

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で集まり、語り合いましょう。
「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。

11 月 15 日月例会

この日は、当事者８名、家族３名、支援者３名、見学者１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：本日は高知県立大学の鈴木先生が参加してくださっています。よろしくお願いします。

鈴木先生：高知県立大学社会福祉学部の鈴木と申します。よろしくお願いいたします。

支援者 A さん：先週皆さんの方に郵送でリハビリテーション講習会の案内を送らせてもらいました。今年度は感染症の影響を考慮して Zoom での開催予定です。インターネット環境がないと参加が難しくなります。家にインターネット環境がない方はいらっしゃいますか。

家族 A さん：あるけど使い方が分からないです。

支援者 A さん：アイフォンやスマートフォンでも参加は可能です。Zoom アプリを取得し、メールでお送りした URL、パスワードを入力していただきます。参加申し込みをしていただかないと Zoom 用の URL をお送りできないので、申し込みをお願いします。また参加された方はアンケートのご協力をお願いしています。今回会場ではないので、Google フォームを使う予定です。名前や顔は他の方からは見えないです。しかし質問するときは名前が表示されるかもしれません。月例会に関してもコロナウイルスの影響で開催をご相談する場合があります。
　前回課題に挙がっていた他者との付き合い方についても踏まえつつ、近況報告を行っていけたらと思います。ではお願いいたします。

当事者 A さん：人との付き合い方は、人は人、我は我と思っていないと組織は発展していかないです。変化することは進化の過程で生き残ってきたものです。変わることのできる人が残ります。変わっていきたいと常に思っています。

当事者Bさん：当事者Aさんはそう言っていましたが、私は自分が思うように生きていけたら良いと思います。人の事をあまり気にしてもしんどいです。自分は自分らしく生きたいです。自分自身がなくなるように思います。そう思っていたら誰にも止められなくなりました。笑

支援者 A さん：当事者 A さんは他者とのトラブルはないですか。

当事者Aさん：高次脳機能障害になってトラブルがあります。いらんことを言いすぎてしまいます。また言われた、と言われます。特に疲れやすい月曜日に言われます。なら「貝になればいいのですね。」と答えています。
　「青い空で是非聞いてきて。」と言われたのですが、会話の中で「そんなことも分からんが。」と言ったら、「そんな言い方ないんじゃないの。」と言われました。どういう感じ方がしますか？当然知っていると思っていたから言いました。

支援者 A さん：私は上の立場の人から言われたら納得はします。関係性が構築できていない人から言われたら嫌です。他の方からも聞いてみましょう。貝になればいいかという返しをしたとのことですが、一人になりたいわけではないですよね。

当事者 A さん：人と話をすることが好きです。嫌われ者でも人と一緒にいる方が良いです。陰口は嫌です。目の前で言って欲しいです。

当事者 C さん：48 歳です。去年脳出血で高次脳機能障害になりました。復職しましたが元の仕事には戻れず、降格願を出しました。今は集荷の対応等をしています。1 年 6 ヶ月経ちましたので障害年金を取りたいと考えています。病院のソーシャルワーカーに相談しています。
　仕事はできないことがいっぱいで、内線、外線を取る際に早口についていけなかったり、名前を聞き間違えたりしてしまいます。左が見えないので、左に顔を向けないと見えないです。そのため左にいる人に迷惑になっていないか、失礼になっていないか日々不安になります。「頭悪いき取り合わんでいいで」と言っています。

支援者 A さん：できないと感じることは会社以外でもありますか。

当事者 C さん：掃除です。1,2 時間かかります。その後ぐったりするのですが、自分では分からないです。

支援者 A さん：職場での調整はないのですか。

当事者 C さん：左が見えないと自分で伝えているだけです。

支援者 A さん：自転車はどうですか。

当事者 C さん：乗れています。道には迷います。左から出てきたら怖いです。

鈴木先生：合理的配慮とは求めることでスタートとなります。求めていくことが重要です。

支援者 A さん：高次脳機能障害者は症状自体に気付けないこともあります。高次脳機能障害の場合、これをしたから問題がなくなるということもないように思います。環境が変われば違う問題が出てくる場合があります。職場にジョブコーチなどに入っていただいて、実際の職場への配慮を求めることが大切なのではないかと思います。

家族 B さん：息子も今日は来ると言っていて、朝 8 時 50 分に出ると話していました。朝、声をかけたら「急かされた」と思い、怒ってしまいました。時間の事を言ったら怒ります。仕事はなんとか行けています。行きづらい、しんどいと言うことは多いです。

支援者 A さん：また是非月例会にも参加して欲しいです。

当事者 A さん：怒れる人がいることは幸せな事です。

家族 B さん：世話を焼く癖がついています。でも返事をしないと怒ります。自分勝手です。

支援者 A さん：家族に言われたら感情が出ます。でも機械には腹が立たないです。時間管理はアラームを活用してみたらどうでしょうか。

家族 B さん：使っていましたが、うるさいと言い使わなくなりました。

当事者 D さん：3 カ月ぶりに香北町のお墓のお掃除に息子と行ってきました。
　以前、青い空の月例会の日に親戚の人と電話で行き違いになり、少しトラブルになったことがありました。人との距離間について話していく中でいいテーマだと思いました。

支援者 A さん：私は悪くなくても謝ってしまうことがあります。

家族 A さん：親戚なのでそこまで深く思っていないかもしれませんね。

当事者Ｅさん：事故をして 20 年。今年で成人式です。ピアサポーター歴は 1 年目で鬱病の年下の方の話を聞いています。逆に相手に話を聞いてもらっているように思います。なんとか笑えるようにと話をしていましたが、「当事者 E さん必死ですね」と言われました。接し方が難しいです。そんなにまじめにしなくても良いのかな、と思いました。

当事者 A さん：「必死やね。」と言ってくれることは良いことです。頑張ってください。

当事者 E さん：お互い言葉がきつくなる時があります。でも私と関わって前向きになれたと言ってくれました。

当事者 F さん：脳梗塞になって 10 年目になりました。仕事は A 病院の障害者雇用枠で、看護助手の仕事をしています。今も出来ないことがいっぱいあります。エレベーターをよく使うのですが、初めに乗った人へ行先を伝える時、言葉が出ず困ったことがありました。しかし今は指で伝えられています。出来るようになるまで何年もかかりました。部屋の番号を伝えることはまだ克服出来ていないです。例えば 413 と言うことです。耳は遠くないですが、相手から言われたことが理解出来ないことがあります。仕事は 6 年目になりますが、理解が進んでいるようには思いません。頑張っています。

当事者 G さん：8 年前くも膜下出血になって高次脳機能障害になりました。やっと当事者 A さんの足の先に来たかなと思います。出来ないことを理解することに時間がかかりました。やっとそれをどうしたらいいのかと考えられるようになり、忘れることや数字が覚えられないのでメモを取るようにしています。メモすることは癖になっており、メモ帳を 2 つ持ち歩いています。山に走りに行った際は、道を知っていても迷ってしまいます。それもどこに行けるのかな、と楽しいです。

支援者 A さん：仕事はどうですか。

当事者 G さん：仕事は忘れながらも続けています。メモを取ってないときはやばいです。

当事者 A さん：見返すのですか。

当事者 G さん：仕事中は見返しています。しかしメモを取っていない、何気なくしたことを忘れてしまうので探し回ります。それに時間がかかります。

支援者 A さん：どこに書いたのだろう、ということはないですか。

当事者 G さん：それも見返しています。常にメモ帳に書くようにしています。

当事者 B さん：今何の仕事をしているのですか。

当事者Ｇさん：今は電気屋で働いています。この前高いところに登っている時に、下に物を落としてしまいました。怒られました。袋に物を入れて、留め具に掛けていることを忘れていました。

当事者Ａさん：安全帯を掛けないのですか。

当事者Ｇさん：掛けとかないと危ないですね。昔から高いところに登っているので、少々の高さなら掛けないです。３ｍ、５ｍくらいの中途半端な高さは皆掛けてなくて、事故になりやすいです。私は一つの事しか集中できないので、危ないです。

支援者Ａさん：車の中でご飯を食べたりしたら危ない、と言われていましたね。

当事者Ｇさん：そうです。別の事を考えるとそっちに行ってしまいます。昔は手を放しても問題なかったです。

支援者Ａさん：ながら運転は止めましょうね。

当事者Ｇさん：ぎっちり怒られます。

家族Ｃさん：2 週間入院していました。旦那が犬の世話、家の用事を頑張ってくれました。

当事者Ｇさん：同じことを繰り返していけるようにルーティンを決めました。犬の世話がしんどいので先にしていました。犬を持ち上げて怒ってしまうことがあります。

支援者Ａさん：自分の感情もコントロール出来たらいいですね。

当事者Ｇさん：はい。食事も同じものばかり食べていました。カップラーメンもめんどくさいです。

家族Ａさん：久々に参加しました。息子は外で人が言ったことが気になったまま家に帰ると、母に当たります。それは今も残っています。パチンコに行っていますが、お金が無くなったら前借りをしてきます。本来は 1 週間ごとにお小遣いを渡しています。

当事者Ｈさん：６年前に交通事故で高次脳機能障害になりました。品質管理の仕事をしていましたが、製造に回してもらって頑張っています。人の名前を覚えられないことが悩みです。受傷前に知っていた人の名前は記憶に残っています。分からない場合は名前を確認してから話すようにしています。

支援者Ａさん：仕事はどうですか。

当事者 H さん：名前を覚えられないことくらいです。

支援者 A さん：名札があれば助かる時がありますね。

当事者 D さん：別の会に参加した時は名札をかけていました。

当事者 F さん：月例会でもネームプレートにしませんか。

支援者 A さん：また考えてみます。名前が分かった方がよりエピソードが入ってきそうですね。

当事者 B さん：私の働いている事業所で年賀状の代行が出来ます。カタログ等ありますのでまた見てください。

支援者Bさん：当事者Aさんの話でありました、「そんなこともわからんが」は良い言い方ではないと思います。その人個人を否定していて、受け入れにくい言葉だと思います。逆に受け入れやすい言葉は、その人の行動や環境についてです。「分からない」という行動にスポットを当てた方が良いです。

人に言われたら腹が立つ為、機械を使うという話がありました。感情が動くことには重要な意味があると思いますが、社会生活を送る上でトラブルになるのであれば、機械を使う選択をした方が生活をうまく回す意味で大切だと思いました。

当事者 F さんが言われていた、指で回答が出来始めたという話は、他の方法を使って伝えられるようになったということです。そういうことに困らなければ思いつきません。また皆さんが工夫している点を教えて欲しいです。

支援者 C さん：今回は人間関係の話でしたが、人生の先輩方の話として勉強になっております。私も人間関係で悩むこともありますが、当事者 B さんが言われていた、「あまり人の事を気にしすぎてもしんどくなる、自分らしくいることが大切」ということや、当事者 A さんの「前向きに変わっていきたいと常に思ってる」ということはほんとに大切なことであると思い、意識してこれから頑張っていこうと思いました。

鈴木先生：垣根を越えて話が出来ていて良いです。他者との付き合い方は「縁起」であると思います。他者との繋がりは縁から起きているということです。私も考えさせられました。

支援者 A さん：高次脳機能障害の方は人と交わりたくない訳はないです。しかし、人との関わりから生まれる感情等が社会的行動障害のきっかけになります。生きている限りは社会との関わりはあるので、月例会で悩みを共有したり、解決方法を話したりしていけたら良いです。今後ともよろしくお願いいたします。

編集者Ｔの感想(11 月 15 日月例会に参加して)

対人関係の悩みは皆それぞれ抱えています。私も月例会に参加してとても勉強になっております。鈴木先生が言われていた他者との繋がりは「縁起」から起きているという話から、今周りにいる人とは何かの縁で結ばれているのだと感じ、とても考えさせられました。普段あまり意識できていませんでしたが、周りの人との関係を一つ一つ大切にしていきたいと感じました。

11 月 14 日女子会

参加は、当事者６名、家族４名、支援者２名の計１２名でした。

高知市内の自助グループの代表が集まった、本年度の研修会企画会議の報告と、12 月５日（土）のリハビリテーション講習会の開催の案内がありました。

順に、自己紹介と近況報告を行いました。普段なら、当事者と家族別での話し合いになりますが、今回は、いくつかのキーワードが出てきたので、参加者全員で話し合いました。

怒った時に普段と違う行動が出て、それを注意されるという話。家の中では、感情も出すけれど、職場など社会的な場所では無関係な人も嫌な空気になる、などみんなの体験談を交えて話し合いました。

「ルールを守っているので『自分は間違っていない』」と言う当事者の言葉を聞いて、心配したという話。間違っていないのは確かですが、社会にいろいろな人がいる中で生活していると、お互いの譲り合いや、他の選択肢を挙げることも大事、などの意見がありました。気づいてほしい相手の意見も聞いておいて、自分の意見を直接言うよりも、第三者の意見も聞くように促してみるのはどう、との提案も出てきました。即解決ではなくても、様々な言葉や意見が出し合えるのが良いです。

11 月 28 日つどい処

参加は、当事者 6 名、家族 4 名、支援者 5 名の計 15 名でした。

それぞれの近況報告をしました。当事者から、別で話し合いたいとの要望が出たので、当事者チームと家族チームに分かれて話し合いました。

このミーティングの場が「いちいち言わなくてもわかってくれる場所で安心になっている」ということ。それぞれの居場所で踏ん張っていますが、『なんで、これができない』と投げかけられた言葉に傷ついているということでした。これまでに説明したのにわかってもらえないという徒労感、或いは、本当にわかろうとしてくれているのか、との疑念になったり。だからこそ、日頃の気持ちを吐ける場は大事だなと認識したり。「家族には甘えてるね」との本音も出てきました。

理解し合うのは難しくても、お互いに一歩ずつ歩み寄って、言葉を交わし合うこと、が大事だな、と思いました。

当事者・家族の会　ご案内

月例会ご案内　日時：**12 月 20 日(日)、1 月 17 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
URL：　http://blue-sky-kochi.com/

女子会ご案内　日時：　**12 月 12 日(土)、1 月 9 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：　**1 月 23 日(土)、3 月 27 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/