

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。



## 7月16日 定例会

支援者 A：今月も皆さんの近況報告から始めていけたらと思っています。よろしくお願いします。

当事者 A：以前講習会か何かでエラーレスラーニング（誤りなし学習）という言葉を知りました。ミスをしてしまうとそのミスに引っ張られてしまうのでなるべくミスをしないうちという考え方だと思いますが、実際にはミスをしてみないとどこがダメだったのかが実感できない。失敗から学び取るようにしないと、自分自身にスイッチが入らない、スイッチを入れるという意味でも失敗は必要だと思っています。

支援者 A：僕が普段、皆さんと関わっていて思うのは、利用者さんや皆さんと、どうしてその行為とか行動をしないといけないのかっていうことを事前に話し合わずに、誤りなし学習を実践しても、僕はあまり意味がないのかなと思っています。どうして間違えたのか、この行為がどうして正しいのかなとか、そういったことをしっかり話し合っておくことが大事なんじゃないかなとおもいます。それを分かった上で 繰り返し誤りなしに正しいことすることはいいことなのかなと思うんですけど、そういったことが共有できていない状況で誤りなし学習を実践しても、あまり身につかないのかなと思っています。

支援者 B：そうですね。ただ、誤りなし学習も、いろんな当事者の話とか体験の中で出てきた言葉ではあるのですが、決して教科書レベルだけの話ではないと思います。考えると、振り返ると、そういうプロセスがあるとより学習しやすくなる側面はあると思うので、すごく大事な部分だと思います。

当事者 B：今月退院予定だった家族の退院が延期になりました。退院後、一緒に旅行に行く計画を立てていましたが、退院が延期になったので一緒に行くことはできそうにありません。親戚で一緒に行ってくれる人がいたので、今度行ってこようと思います。

当事者 C：昨日、皮膚科を受診してきました。開頭手術をしたところの凹みから、出血していて髪の毛が固まっていた。薬をもらったので何とかなりそうです。それともう一点、先日、職場の上司から 1 年間のフィードバックがありました。その中で、ちょっと努力しているようには感じられないかな、っていうのを言われて、なかなか難しいなと思いました。自分はなかなか覚えられないし、忘れてしまうし、ずっと同じようなものを見ているので、そう思われているのかなと思って少しショックを受けました。以上です。

支援者 A：僕自信も何回も同じミスをして指摘されると落ち込みます。そういう時、どうしたらいいですかね。

当事者 A：自分たちは定年になるまで、怒られても開き直って、怒られながらも、自分たちの精一杯をやっていると思っています。自分たちができるのは、一生懸命やることだけやから。

支援者 A：皆さんは定例会に参加すると、元気が出たりしますか？

当事者 A：みんながニコニコしよったら、それだけで元気が出ます。

当事者 D：元気を出す方法は人それぞれだとは思いますが、1 つはこう気持ちを切り替えるっていうのが 1 番大事なのかなとは思っています。僕は例えば運動することで気持ちを切り替えることができているつもりです。自分自身にあったその気持ちの切り替え方っていうのは見つけていくのが 1 番いいのかなとは思っています。あと、気持ちを誰かに伝えるっていうことが 1 番必要なかなって思います。

当事者 E：最近ちょっと忘れることが多くなってきています。この間、職場に全部財布も携帯も持って行ってなくて、ジュース買おうと思ったら財布もないし。

当事者 F：最近 B 型での作業内容が変わって、他の利用者さんと協働で取り組む作業に挑戦しています。あと、最近の作業中に思ったことですが、作業の場面で攻撃的な発言をする人がいて、おそらく障害の影響でそんな発言をしてしまうということは分かってはいるんですけど、自分自身で納得いかずその方に注意をしてしまいました。

当事者 D：これまでずっと取り組んできた作業終了の目処が立ってきたところで安心しております。もしかしたら今後、日本を飛び出してこう活動できるんじゃないかっていう話もしていたので、一生懸命頑張りたいなと思います。先ほど話に出た、誤りなし学習っていうのはすごく大事だとは僕も思っているのですが、まずは、自分自身、何が不得意で、何でミスをしたかっていうことを知ることが大事なんじゃないかと考えています。気持ちの切り替えに関して、ジムに行って運動するっていうのが自分にとっては気持ちを切り替えるひとつのきっかけにはなっているかなと思います。気持ちを切り替える方法の中で、誰かに向けてとか、何かものに当てるのではなくて、安全に発散できる方法っていうのをを見つけるのが大切かなと感じています。

当事者 G：作業中に一生懸命頑張っている人に対して、少し大きな声で注意をしまして反省しています。言い方が悪かったなと思っています。B 型事業所に通い始めて約 5 年なるんですけどうん、初め入った時よりはだいぶ丸くなったと思っています。

当事者 H：一緒に生活をしていた子供 2 人とも自立して家から出ていくことになってちょっと寂しくなりました。

支援者 A：先程話が出ましたが、H さんは落ち込むこととかありますか？

当事者 H：あんまりないです。なんか腹が立ったり、嫌なことがあった日は A さんと一緒に過ごして、言いたいことを言って発散しています。腹立つこと言われた時は溜め込まず、その場ですぐ言い返すようにしています。

支援者 A：今日は A さんの話を皮切りに、どういう風に思考を変えていくのかとか、落ち込んだ時にどんな風に気分転換をしていくのかとか、という話ができただけだと思います。家族会が気分転換のひとつの場として貢献できれば嬉しく思います。来月もお待ちしていますのでぜひご参加をお願いします。



## 8 月 20 日 定例会

支援者 A：皆さん、おはようございます。まだまだ、暑いですがけれども、体調とか崩されてないですかね。来月の定例会は、バーベキュー大会の開催を企画しているのでまたご案内ができればと思います。

それでは、順番に近況報告をお願いします。

当事者 A：この間佐川町に新しくできた道の駅に行ってきました。事業所で牧野博士に関連したエコバックやボールペンを作っているのですが、実際に販売がされていて商品もいくつか売れていました。あと少し前に、親戚の「おきゃく」へ妻に連れてってもらいました。飲酒の量も自分でかなりブレーキをかけてコントロールすることができるようになってきました。

当事者 B：図書館の新聞で読みましたが、高知の TSUTAYA が 2 店舗閉店になるようで。よく行っている近隣の店舗が閉店になるので困ります。時代が変わってきたなと感じています。

当事者 C：職場に新しい職員の方が 4 名入って来られました。20 名くらいの方と一緒に働いています。仕事は、そんなに困っているっていうことは特になくて、なんか普通にこなせていると思っています。仕事の内容は、郵便仕分けが中心ですが、最近封入作業も多くなってきています。

支援者 A：お仕事をされていて、高次脳機能障害の症状で困っていることはありますか？

当事者 C：封入作業のなかで、例えばチラシとかを 4 枚とか指定されて封入することがあるのですが、それを数えるのがすごく苦手です。何でかわかんないけど、焦っちゃうんですね。1、2 って自分の中で数えながら作業をしているんですけど、そういう作業が苦手なんだと、初めて気がつきました。

当事者 D：以前は障害者雇用で働いていて自分ではできると思っていた但实际上に働いてみるとなかなか大変でした。今は B 型事業所に通っています。今の自分の状況ですけど、少し前から自転車での通所を始めています。最近 B 型事業所で新しい作業が始まったのですが、他の利用者の方とも一緒になって行う作業に少し苦戦をしています。一緒に作業をしていく中で、他の人のやり方にどうも納得がいなくてイライラしてしまうことがあります。ただその中でも、イライラしている自分の状況を理解してくれる同じ利用者の方がいて、その方に話をするとすごく楽なんです。気が通じるというか、ちらっとこっちを見て「オッケー」みたいな合図を出してくれて。とても助かっています。

当事者 A：他の人のやり方に納得がいけない部分があるなら、それを相手に伝えてあげることも必要なことだと思う。

支援者 A：その伝える相手と自分自身との関係性であったりとか、お互いの心理的な状態であったりとか、注意をするときにはそういった部分も考えながらやって行けるといいですね。

当事者 E：引っ越してから少し時間が経ちましたが、生活も少しずつ安定してきました。最近、台風や豪雨の影響で電車が止まってしまうことが多くて少し困っています。先程から少し話が出ていますが、仕事や作業の中でイライラすることや嫌なことがあったとしても、仕事に再び来て、仕事続けているっていうことは、僕から見たらすごいことです。見習っていきなと思いました。

当事者 F：今仕事を始めて 6 年目になるんですけど、これまでやってきて、支援されるということやどういう風にアドバイスをするか等について難しさを感じています。明日からまた、日常生活に戻るんですけど、休み明けは大体、機嫌が悪かったりするらしいんです。だけど、今日のみんなの話を聞いて少し頑張れそうだなと思っています。

支援者 A：皆さん、ありがとうございました。来月の定例会は、久しぶりのバーベキュー大会となります。また案内をお送りしますので是非ご参加をよろしくお願いいたします。

## 8月5日 女子会

今回はよさこい祭りを考慮して第1土曜日の開催でした。

参加メンバーは、13名。今回参加できない連絡とともに近況報告下さった方あり、3年ぶりの参加あり。自己紹介と近況報告、フリーディスカッションで過ごしました。

「進化していると感じた」、「自分の気持ちが落ち着いてきたと感じている」。

当事者も家族も、『感情』が爆発することがあります。理解して欲しいのにわかってもらえない時、伝えたいことがうまく伝わっていないと感じた時、…。そんな時は、俯瞰して見てみよう、内容に目を向けて相手の感情に巻き込まれないようにしましょう。一方で、言葉でわかり合うことが難しい失語症状の当事者もいますが、態度や行動で思いやる気持ちが伝わる、というエピソードには、皆で大きく頷き合ったことでした。

メンバーで分かち合い、知恵を出し合い、話し合える場、いいですね。

## 7月22日 中土佐町高次脳機能障害ミーティング

つどい処にて開催しました。参加者は計11名。須崎くろしお病院からのOT参加は約2年ぶりでした。最近はお家族の参加が少なく、当事者メンバーが多いことから、新企画として、前半の進行を当事者メンバーで行いました。自己紹介と近況（今日の気分、気になっていること、など）の報告。「家族が（当事者の）体調変化に気づいてくれて、病院に繋がってよかった」、「OBやけど青年団の手伝い」、「夏バテか疲れか、食事の（適切な）量がわからない」、「気にしやすくなっている」、また、「解決できない悩みを抱えている」ものの、確認すると地域の支援者に相談できているのがわかり、安心できました

後半は、メンバーからの疑問として挙がった、「ストレスの中身がわからないし、どうやって対処したら良いかわからない」について意見交換しました。天候や気圧の変化など外的要因、痛みや疲労などの身体的要因、気分や感情など精神心理的要因などありえます。「家族も理解できない症状を抱えているが、自分で納得することが重要」そして、「がんばっているが、我慢しすぎになっていた」と気づくことで不安が半減したメンバーもいました。

日頃ため込んでいた気持ちを話すことで、少し解放されたようです。



## 当事者・家族の会 ご案内

**月例会ご案内** 日時： 2023年10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  
URL：http://blue-sky-kochi.com/

**女子会ご案内** 日時： 2023年9月2日（土） 午前10時～12時（オンライン、対面のハイブリット開催）  
・今回も第1土曜日の開催です  
・対面の会場は脳損傷友の会高知青い空（塩屋崎町2丁目12-42）  
・初めて参加される方は、情報をお送りしますので下記まで連絡ください  
090-3186-6701（和田携帯）、sumi980214@yahoo.co.jp（和田メール）

**つどい処ご案内** 日時： 2023年9月23日（土） 午前10時～12時  
場所：つどい処（移転しました）  
中土佐町久礼6551-3（老人憩いの家：らいおん公園横）



## 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/