

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17日 バーベキュー大会 🍷

この日は、約4年ぶりの家族会での集合形式でのイベント『バーベキュー大会』を開催しました。多くの当事者、ご家族、支援者が集まり、リラックスした雰囲気でもバーベキューを楽しみました。





## 10月15日 定例会

この日は、当事者 5 名、支援者 6 名が参加し、近況報告などを行いました。

理事長：私の方から最初に 1 点だけ報告をさせてください。10 月 1 日に東京の JAVA 共済ビルカンファレンスホールにて、日本高次脳機能障害友の会の全国大会を開催しました。約 300 名の方にご参加を頂き、久しぶりの対面での全国大会を無事に終えることができました。全国大会では、東京慈恵会医科大学附属第三病院の渡邊修先生より、高次脳機能障害の診療に長年携わってこられた経験をもとに、高次脳機能障害者支援の課題について医療の立場からの話題提供があり、その後私の方からも福祉の立場から高次脳機能障害者を取り巻く現状や課題についてお話をさせていただきました。その後のシンポジウムでは、「高次脳機能障害者支援法の制定に向かって」というテーマで、登壇者それぞれのお立場からお話をさせていただきました。

支援者 A：それでは、いつものように順番に近況報告をお願いします。

当事者 A：仕事のなかでやらなくてはいけないこと 4 つあったとして、時間を短縮するなり休み時間を削るなり試みてもなかなか最後まで終わらないことがあります。

理事長：周りの方は、例えば、周りから見よって、こう見えるねとか、そういうアドバイスはしてくれたりしますか？

当事者 A：その方にも仕事があるので、最初から最後まで私が作業しているところを見ることができる訳ではないんです。結局は、私の中でなぜうまく行かないのかということを考えて、原因を見つけていくしか方法はないと思っています。例えば、リハビリでは、歩く時に意識して、かかとから足をつけて歩くとか、そういうことをするじゃないですか。そういうことが自然にできるようになった方がいいのでしょうか。

理事長：この目標の設定ってすごく大事で、最近接領域って言葉があるんですよ。もうあと少し頑張ればできそうだっていうところの目標じゃないと、人間は苦しくなって目標に到達できない。反対に、あまりにも簡単な目標を立てすぎると、それは簡単にクリアできるでしょ。僕は少し頑張れば手が届きそうっていう目標を積み重ねていく方が、重要だと思います。例えば僕がああ体操選手になりたいって思った時に、最初から大車輪でぐるぐる回るとい目標を立てても、こんなの到達できないでしょ。まずは逆上がりができるようになろうとか、鉄棒に 10 分以上はぶら下がるようになろうとか、そういう風に目標を細かく区切って、自分の手が届きそうな目標にするわけです。さっきの話なんか、もしかしたら、4 つ一気にまとめてやれるようになるっていう目標が大きすぎるのかもしれないけど、それをもうちょっと細かく見つめ直しても良いのかもしれないね。

当事者 B：最近、地域の障害者会仲間たちと、香川の四国水族館に行ってきました。3 連休の中日で、すごい人でしたが、魚をみたりペンギンをみたりとリフレッシュになりました。あと最近、家にある畑の柿がだんだん色づいてきました。あと 1 週間くらいしたら、なんか取ろうかなって話しをしています。

当事者 C：最近、随分と身体の変調がきていまして、足底筋膜炎という病気になりました。最近痛みがおさまってきたので、リレーマラソンにも参加が出来そうです。フルマラソンはちょっと無理だと思いますから、みんなでリレーマラソンに参加してみませんか？

理事長：参加できる人はランナーとして参加して頂き、参加できない人もみんなで是非応援をしに行きましょう！

当事者 C：：あと最近の報告として、最近、忘れ物が私もひどくなっています。この前は、駅にスマホを忘れるところでした。気がついてすぐに引返すと、駅員さんが預かっていてくれました。時折、台所で火をつけたまま忘れることがあります。それはもう何回もあります。

理事長：携帯を忘れるとかっていうのは、直接命の危険もないし、大事に至らないような気はするんですけど、火の消し忘れていうのは、注意が必要ですね。最近、センサーで消化してくれるものや IH などかなり安価になってきているので、そういった環境調整みたいなことも検討してみたらいいのかもしれないですね。

当事者 B：最近、スマホに個人情報もたくさん含まれているので、忘れてしまうのは心配ですね。例えば最近、100均とかにも首にかけられる紐が売ってたりするので、そういったものを活用してもいいかもしれませんね。

理事長：あとは、忘れ物を防ぐために持ち物の住所を決めておくことも重要ですね。例えば、右ポケットには携帯電話、左ポケットには鍵みたいな形で、いつも持ち物を入れる場所を決めておく。心配になったら、いつでも手で触って確認をする癖をつけると忘れ物も減るかもしれませんね。

当事者 D：先月のバーベキューについて、会社でも他人と話すことがあまりないので、みんなと色々なお話ができてよかったです。ありがとうございます。今は年末が近くなり、毎年恒例の仕事で忙しく過ごしています。

支援者 A：僕も、すごく楽しそうにバーベキューに参加をされていて、帰り際にまた呼んでくださって言ってくれたのがすごく印象的でした。また是非やりましょう。

理事長：当日さんかは出来ませんでしたが、楽しそうな様子が写真で送られて来ていました。バーベキューという形ももちろん良いですが、今度何かイベントをやるときには、例えば、みんなが1人ずつ料理をその場で作って出来た料理をシェアしながらワイワイ盛り上がる、そんな形も良いなと個人的には思っています。楽しそうな企画になりそうなので、是非ご参加してください。

当事者 E：先日 合同面接会行ってきました。3件受けたんですけど、結果的にはすべて落とされてしまいました。今はちょっと落ち込んでいます。B型事業所に通いはじめて、10年が経ちました。ステップアップをしたくて今回チャレンジしたのですがうまくいきませんでした。今の目標としては、A型事業所への就職を目指して取り組んで行こうと思っています。

理事長：もちろん、家族会でも相談に乗りますが、担当の相談支援専門員の方がいらっしゃると思います。担当の方に相談しながら、B型からA型に変えたいという希望はあるけど、どういう課題があるのか、みたいな分析から始めていって、目標の実現に向けて進んでいってほしいと思います。

支援者A：ではこれで今月の家族会は終了にしたいと思います。また来月お会いしましょう。皆さんありがとうございました。

## 10月7日 女子会

今回の女子会も、オンラインと対面のハイブリッドでの開催でした。参加メンバーは、計17名。

初参加の方もいたので、自己紹介と近況報告から開始。何年経っても、その時の気持ちが沸き起こってきます。近況報告では、「大相撲へ行ってきました」、「卒業しました」の報告に拍手👏 誰かの挑戦が、メンバーの喜びや励みに繋がります。その他には、日本高次脳機能障害友の会全国大会参加や女性防災プログラム参加の報告。『知恵袋』を渡したことでの効用。

そしてフリーディスカッションでは、防災に関する意見交換などもありました。被災時の避難生活を想像すると、体育館での集団避難生活、自宅であってもトイレ方法が変わる、などの環境変化は、当事者にとって大きな負担になりそう。ということは、被災時が初体験だと大変になるので、防災キャンプの体験ができるといいかもね、という話題が出ました。一方、「今日で手いっぱいだから、（地震が来る）そんな先のことまで考えられない」という声も。確かに…。

メンバーで知恵を出し合い、分かち合い、しています。おひとりで抱えていませんか、参加お待ちしております。

## 9月23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。参加者は計7名。初参加の方は、町内の薬局に貼り出していたポスターを見て、参加を決めたとのことでした。地道な広報活動の効果です。

前半は自己紹介と近況報告ですが、今回も当事者メンバーの進行です。互いに見知っている関係ということでスムーズに進みました。初参加者の病後の体験や違和感を聞き、それぞれがこれまでの自分の経過を振り返りました。「やらされたりハビリ」から「一生懸命やってきたからここまで回復した」という変化は興味深いです。

「話して、聞いて、ほっとすることが大事」、「本当はわかって欲しい気持ちがある」。その対極に「不安、焦り、疲労」があると確認し合いました。

## 当事者・家族の会 ご案内

**月例会ご案内** 日時：2023年11月19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11月11日（土） 午前10時～12時（オンライン、対面のハイブリット開催）  
・今回は第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11月25日（土） 午前10時～12時  
場所：つどい処  
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/