



# 法人よつば たより

No.23

発行：社会福祉法人よつば ☎04-7199-7931  
 発行日：2023年 7月 1日  
 ホームページ：<http://www.kashiwa-yotsuba.jp>

## ☆ご挨拶

・六月に評議員会と理事・幹事会を開催しました。

多くの法人がこの時期に役員会を開催されました。法人よつばでも、役員の過半数が交代する形で、開設二十一年目の「障害者とその家族の支援の働き」を始めました。新役員の方たちの知識と経験を法人運営に生かしてもらえるように願っています。

・これからの予定として、地域貢献の「啓発講演会」と「法人内部研修」を実施します。

啓発講演会の講師は、筑波大学教授の斎藤環先生で、八月十六日午後二時から、柏市アミューゼ柏ホールを会場に、テーマとして「引きこもりの方や家族への支援」の予定です。法人内部研修は九月を目処にZoom形式による研修を検討しています。

## ☆障害者の体験や思い

・流山市在住 ALさん

私はずっと長い間、うつ病だと思っていました。診断名もそうでしたし、うつ症状に悩まされていたからです。しかしちつとも症状



が良くならないために、人の話やインターネット情報や本を読んでみて、「ひよつとしたら発達障害ではないか？」と思い始め、ネットで検索して、発達障害の診断が出来る精神科クリニックを受診しました。三年前のことです。小さい頃からの生育歴のことを話し、心理検査も受けて、発達障害が根底にあつて、二次障害としてうつ病を発症している可能性が高いとの診断を受けました。

自分の中に、やつと問題の原因がわかったような安心感が広がりました。今でもうつの薬は飲んでいますが、それが必要だからです。しかし、少しずつ量を減らしてもらっています。代わりに、認知行動療法やSSTを受けるようになりましたし、自分でも本を読んで、自分の障害・特性を理解するように努力しています。自分の障害への理解は深まっていますが、まだ自分自身の心との付き合い方や、周囲とのコミュニケーションについては、ぎこちなくてストレスを感じます。私のことを分かってくれる人を見つけること、自分のことを表現する力を付けること、イライラするときや落ち込むときの

気分転換の方法を幾つか見つけることを今の目標にしています。

家族とは、これまでさんさんもめてきましたので、生活保護を受けて、アパート暮らしをしています。掃除は苦手、でも洗濯はできる。料理は好き、でも無駄遣いが多い。人間関係は苦手、でも孤独には強い。そういったところです。

## ☆家族の思いと願い

・松戸市在住 AKさん

私の息子は、病気(統合失調症)である自覚がないため、薬を中断しては、暴言・乱暴をして、入院をしたり引きこもったりして過ごしています。穏やかな時もあるが、そんな時は家族と話もできませんが、被害妄想が出ると、いくら説明しても聞く耳を持ちません。そんな状態ですから、話し相手も無くて、一人ぼっちなのが心配です。落ち着いているときは、一人で東京に出かけたりしているようですが、どこに行つたのか聞いても、説明してくれません。

小さい時から、友達ができにくい子でした。おとなしく神経質でしたが、育てやすい子どもだったため、他の兄弟に手を取られていま



した。「何か変だ」と感じ始めたのは、中学生のころからです。自分の流儀があつて、頑固になり、父親ともめ始めました。父親を極端に毛嫌いしたり、避けるようになりました。反抗期の時期でもあつて、少し経てばうまくやれると期待していました。しかし一向に関係は良くなりません。今では、お互いに関わらないように過ごしています。傍で見ていると、父親も息子に似たところがあつて、仕事は出来ませんが、他のことが億劫なようです。

息子は三十代後半ですので、まだ私たち両親も元気でいます。これからの息子の生活を考えると、相談相手が必要なこと、暮らしていけるように障害者年金は受給したいこと、通院は規則的にできるようになつてほしいこと、可能であれば、昼間出かけるところが欲しいことを、希望しています。病気の息子の他に、二人の子供がいま。その子たちは、それぞれ別のところで生活していますが、あまり兄弟の仲は良くありません。で、兄弟に頼ることは期待していません。松戸市にも家族会があつて出来るだけ参加していますが、

病院で知り合った方が、よつば会に誘つてくださり、講演会などに参加するようになりました。家族の良い所は、自分の思いを何でも言えるわけではありませんが、それでも率直に質問したり、話が出来るので、帰る時は気持ちが少し楽になります。



☆発達障害者の「家族会」と「当事者会」のご案内

発達障害者の家族会は、会場は流山市ですが、参加者は隣接市の柏市や我孫子市、野田市などからも参加されています。毎回、近況報告とともに、情報提供や本や記事の紹介、マスコミなどの紹介などを取りあげています。

当事者会では、自分の思いを話す場です。周囲の人たちが発達障害を理解できていないことがあつて、すれ違いや誤解も生まれますので、どんな思いでいるかを話す場となっています。

※集まりの紹介

- ・ 家族会 毎月第二土曜日朝十時から、初石公民館にて
- ・ 当事者会 毎月第四日曜日午後一時から、初石公民館にて
- ・ 問い合わせ 勝本まで

090-3696-1589

☆法人の事業案内

・ 就労支援B型青い鳥の「かるのこショップ」柏保健所(ウエルネス柏)内にある、喫茶と軽食のお店です。利用者の方が、接客や調理をして、徐々に自信を取り戻し、社会に戻つて行かれるのに最適です。問い合わせは、青い鳥〇四・七一九九・八一一九です。

・ 生活介護事業「まーる沼南」場

所は大津ヶ丘三丁目にあります。現在一日の利用者平均は七名です。大津ヶ丘から片道三十分程度の範囲でしたら送迎が可能です。心と身体のリラックスを図り、外出によつて地域社会になじむことに努めています。工賃の伴う作業も行います。問い合わせは、まーる沼南〇四・七一九九・八六二〇までお願いします。

☆先人の言葉



・ 自立とは、依存しないことではない。自立とは、たくさんものにな、少しづつ依存できるようになることである。(東京大学准教授・熊谷氏の言葉)

・ ピープルファーストの考え方。私たちは、障害者である前に人間である。人権とは、人間が人間であることに基づいて、誰もが生まれるがらにして、持つ権利である。

・ 人生を振り返れば、努力ではなくいつの間にかそうなっていたことがほとんどだと、解剖学者の養老氏は言う。今更打つ手もない。だから仕方がない。何かを思い通りにしたくて使う身体も、もつと言えば、その体を使う私が、実は最も思い通りにならないものである。そうすることで洞察が与えられる。

・ フランクルの言葉。人生の意義は、自分の中にはない。(人との関わりの中で生まれる)

**柏部会の案内**  
 日時 七月二十二日(土)  
 午後一時から

**流山部会の案内**  
 日時 七月二十八日(金)  
 午前一〇時から

会場 初石公民館 講義室