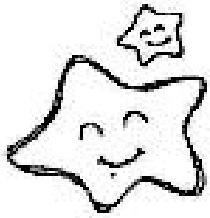
QSK(にぬふぁぶし) 1997 年 9 月 18 日 第三種郵便物承認　通巻 8505 号 2025 年 2 月 23 日 発行　(1)
(毎月 1.2.3.4.5.6.7 がつく日)

QSK
にぬふぁぶし
No.337
子(ね)の方向の星(北極星)



回復力を高める家族のコミュニケーション
高森信子先生 in 読谷村

読谷村精神療養者家族会 会長 當山 幸子

講演会の前日、副会長の松田さんと二人で那覇空港にお迎えに行きました。

“めんそーれ！ 高森様”

北谷のホテルに向かう途中、大きな虹を見ました。先生の「歓迎の虹だ」との一言に、私たちも「虹も応援してくれている、明日はきっと成功するぞ」と思いました。

回復力を高める接し方は学校では教えてくれません。

「家族による家族学習会」のテキストにも出てくるSST。高森先生は家族SSTや家族のコミュニケーションについて、全国で講演をしています。大分県でも高森先生をお呼びして講演会を開催していることを知り、ぜひ読谷村にもお呼びしたいと思いました。高森先生に電話をしてお引き受けしていただけたときは、嬉しくて沖縄市家族会の島袋さんに伝えました。共同でお呼びして旅費が折半になると、私たち家族会も予算がカットされていますので助かることと、多くの家族の方々の学び合い、支え合い、助け合いを共有できたらと思ったからです。

一番の目的は学習会で学んだことを実践すること。

親が変われば子は変わります。

諦めないで！ 隠さないで！ 焦らないで！

精神障害があってもいろんな生き方があります。子どもとの信頼関係を保ちながら、家族も堂々と生きていきたいと思います。講演会で学んだことをしっかりと、“あなたの力が家族を変える”を胸に叩き込んで。

2025年1月25日

高森先生の講演会に参加して

読谷村家族会 H･E

我が家にとっては2023年～2024年は今まで体験した事がない大変な年でした。本を読んだり勉強会に参加したりし、知識としては知りつつも具体的な接し方の方法や導き方がわからずにおりましたが、今回の講演会の実践で「相手の気持ちをわかる大切なポイント」や「ビタミン愛」を学び、とても参考になりました。

・ゆっくり待ってみよう

・生きているだけで立派なんだから

と思えるようになり、なによりも家族も参加し、共有できた事もよかったと思います。今回の講演会を主宰していただいた読谷家族会、そして高村先生に感謝いたします。有り難うございました。

南風原町商工会「紙と絣（かすり）マルシェ」が開催されました！

１月１８日（土）、糸満市の琉球ガラス村にて「紙と絣マルシェ」が開催され、沖福連の就労支援事業所「てるしのワークセンター」も、生産品の販売や、紅型雑貨づくりのワークショップなどで参加しました。南風原町商工会が主催し、「やさしいともったいない」をテーマに2021年から始まった同イベントは、今回で3回目。てるしのも昨年に引き続き2回目の参加です。

屋外のイベントでしたが、天気にも恵まれた暖かい日よりで、大賑わいの一日となりました。足を運んでいただいたみなさまと、今回の参加のため多くのご協力をいただいた南風原町商工会のみなさまに、あらためて感謝を申し上げます。

沖福連も「THANKS（サンクス）運動」の推進団体です！

THANKS運動はSDGsの推進と、ひとりぼっちをつくらない沖縄を目指します！

今日の社会は、単身世帯の増加、居場所の喪失、社会関係の希薄化等を背景に、社会的孤立の問題、ヤングケアラーや生活困窮等、これまでの制度やサービスだけでは解決困難な課題が顕在化しています。

これらの状況に対応するため、地域のつながりの再構築、身近な地域での見守り・支え合い、地域の関係機関が連携した取り組みを進めます。

THANKS 運動

T ちいきの　H ひとびとが　A あかるい
N ネットワークを　K きずき　S ささえあうしゃかい

THANKS 運動が推進する3つの柱とは？

① 住民主体の支え合い活動・住民相互の取り組みの推進

地域における福祉教育の取り組みを通し、住民自身が地域の生活課題に気づき、課題解決に向けた取り組みに主体的に関われるよう、地域の特性に応じた支え合い・生活支援活動等を推進。

② 地域における課題に対して関係機関が連携して対応する取り組みの推進

社協、社会福祉法人・福祉関係団体、ＮＰＯ、企業、行政等と連携し、住民主体の活動を支援するとともに、様々な課題の解決に向けた取り組みを推進。

③ コミュニティソーシャルワークを担う人材の配置の推進

市町村社協等や学校区・民児協区等にコミュニティソーシャルワークを担う人材を配置し、住民主体の小地域福祉活動の推進を図るとともに、社会的孤立状態にある住民や福祉ニーズの把握、他団体等との連携・調整による円滑な支援を実施。

協賛団体等、募集中！
（対象：運動の趣旨に賛同する企業・団体・個人）
詳しくは下記事務局まで

THANKS 運動推進会議
事務局：社会福祉法人沖縄県社会福祉協議会　地域福祉部
☎ 098-887-2000　✉ i-tiiki@okishakyo.or.jp

THANKS（サンクス）運動は、赤い羽根共同募金の配分金等を活用して実施しています

映画『どうすればよかったか？』を観て

統合失調症とかそういうことは置いておいて、想像していた以上に「家族」の映画だと思った。家族を維持しようとする家族の映画だ。家族の成員ひとりひとりが、状況をめぐって、おそらくそれぞれに「よかれ」と考え、家族の幸福を思って行動している。つまりどこにでもある家族の姿が映されている。

「どうすればよかったか？」という問いは、弟である監督自身の後悔を伝えるものだが、これも精神疾患についての問題意識などよりも、それとともに純粋に家族の関係性、人と人とのコミュニケーション、より良い人生のあり方といった、誰にとっても馴染み深い、身近な葛藤に根差している。

それで、こういう「どうすればいいのかわからない」は、多かれ少なかれ私たちの誰もが、現に抱えているものではないだろうか。家族間にかぎらず、職場でも、友だちづきあいでも、「こうすればいいのに」「こうなればいいのに」と思っていても、なかなかそうはならないし、考えても考えてもどうにもできない。

これは自分自身についても同様だ。というか、自分自身こそもっとも手強く、動かしがたい、最終的な相手にようにも思える。

「もっとこうすればいいのに」ということをできないのが「私」である。

いまが変わるかも知れないイメージはあるのに、なぜできないのか、どうすればいいのか、なぜ昨日から変われないのか、どうして明日も変わらないのか。

映画の家族を見て、結果論的に外側から「こうすればよかったのに」と言うことには意味がない。なぜ私たちは人生において後悔ばかり積み重ねてしまうのか、誰しもが心の平和と幸福を願いながらなぜそれらは達成されることがないのか。

私自身の「どうすればよかったか？」を省みて、けれども映画を観たあとには束の間、「変えられるかも知れない」という希望を抱くことができる。いずれにしても悩み、葛藤するのなら、思うようにやってみたらいいんじゃないかと思える。（増山）

― 元美さんの手紙 ―

新城元美さんは、いまは救護施設に暮らしながら、てるしのワークセンターに通う利用者さんです。いろいろな創作活動にも打ち込んでいます。日常のことを文章にしていくつか寄せていただいたので、少しご紹介できたらと思います。

『特別な日のミルクカフェ』

一月二十四日（金）の深夜、トイレで転倒してしまった。一人起き上がって、部屋へと歩きながら、夕べのドシャブリ雨が頭をかすめた。

「ああ。夕べの五時十分頃だったなあ。あの人はこれからどういう運命をたどるのだろう」

芸能ニュースで騒がれていたＮさんのこと。昭和の時代なら芸能界のスキャンダルで済んだことが、平成、令和では通用しない。すべてが限りなく透明に近い世界である。

私の過去のあやまちも、病名がついているから、許されているんだ。私は救護園に籍をおいているから、守られているんだ。異性の目から特別視されていないから、守られているんだ。

私は若い日に、最初のあやまちから立ち直れなかったから、獣のように人生を裸で歩いてきたんだと、自分の対場をあらためて知った。私は、だまされやすい女ということが、実際の私の病名のように思う。

『朝はコーヒーの別れから』

「元美さん。元美さ～ん。コーヒーをいれたよ～」バカ騒ぎの声がする。

コーヒーをいれたらそのまま去ればいいのに、恩きせがましく、コーヒー、コーヒーと騒ぐ人。昨日のテレビを思い出しながら、新聞を読んでいく。耳には「コーヒー、コーヒー」と騒ぐ声を聞きながら。

私の心の中で、何かの区切りがついた。

救護園にたどりついて、七年目。私は、統合失調症の、私の弱い部分、男性の誘いを断れない自分から脱皮することができた。

救護園の中では、私は弱い女ではなく、男たちと対等に口のきける女性になっていた。そして、男性がする力仕事にも手をつけて、心身ともに満足感を得ることができている。

JICA（国際協力機構）の研修会がありました

１月23日（木）、南風原町にあるてるしのワークセンターにJICA研修員のみなさんをお迎えして、「沖縄県における精神保健福祉の歩み」に関する研修会を実施しました。沖福連の高橋年男さんが英語のスライドを使って講義しています。

JICAが行なう「地域に根差したインクルーシブアプローチによる障害者の社会参加」研修の一環で、7か国から集まった研修生が１か月間、県内で幅広い支援活動を学びます。こうしたJICA研修会を、沖福連では定期的に受け入れしています。

【寄付金／賛助会員加入のお願い】

沖福連の活動は、みなさまからの賛助会費やご寄付によって支えられております。
今後とも、あたたかいご支援・ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

賛助会年会費　　個人１口：２千円　／　団体・法人１口：１万円

琉球銀行：南風原支店　普通口座 229887
ゆうちょ：02020-0-37037　（加入者名：公益社団法人沖縄県精神保健福祉会連合会）

◎編　集　後　記◎

いったん気がつくと、トックリキワタの実が街にあふれている。葉も花もない裸の枝に、アボカドくらいの緑色の実が、ぶらさがったスズメみたいに鈴なりになっている。あっちでもこっちでも同様の事態なのだが、奇妙なことに今年までこういう景色を見た記憶がない。車の窓から「あれ」と指さすと、まわりの人たちもわりと似たような、初めて見たふうな反応がある。変わらないはずなのに、急に目につきだすものというのがある。奥さんの車の屋根はいつからこんなにサビて時代物になったのだろう。認識の問題なのか、それとも違う世界線に迷い込んだのか。屋根のサビた車の窓から街を見る。人を連れた散歩の犬が、機嫌のよさそうな顔で道を歩いている。（増山）

編集：公益社団法人 沖縄県精神保健福祉会連合会
会長　山田 圭吾
〒901-1104
沖縄県島尻郡南風原町字宮平206-1
電話098-889-4011　FAX098-888-5655
E-mail　terushino@castle.ocn.ne.jp

発行：九州障害者定期刊行物協会
〒812-0068
福岡市東区社領1丁目12番4号
電話092-753-9722　FAX092-753-9723
定価：10円（会費に含まれる）