

精神疾患を持つ家族が元気になるために、対応のコツを学ぶセルフヘルプグループ

阪本病院家族 SST 交流会

世話人代表 橘やよい (090-2090-5200) sst.kazokukai1@gmail.com

阪本病院家族 SST 交流会 <https://kazokutudoi-sst.jimdofree.com>

東大阪市精神障害者家族会 <http://kazoku-sst.com>



多数の本を執筆され、TV などでご活躍の小林弘幸先生の『便秘改善生活』をご紹介します。

- 起床すぐにコップ一杯の水を一気飲み。(胃の重みで腸が動く。)
 - ・胃結腸反射=食物が胃に入ると大腸が動き始め、便が直腸に運ばれ便意を感じる。
- 決まった時間に朝食をとる。
 - ・体内時計の調節。
 - ・睡眠中は胃腸がストップしているので、食事で強制的に動かす。
 - ・アマニ油をスプーン1杯飲む。(オリーブ油でもOK!)
- 食事
 - 1. 発酵食品をとる。納豆、キムチ、ヨーグルト
 - 2. 食物繊維を2対1の割合でとる。(不溶性食物繊維はとりすぎに注意。)
 - 水溶性2 (昆布・わかめなどの海藻類、こんにゃく、イモ類、熟れた果実など)
 - 不溶性1 (大豆、穀類、ゴボウ、きのこ、シリアルなど)
 - 3. 夕食は寝る3時間前に終える。
- シャワーではなく、湯船につかる。(腸が温まり動く。)
- 腸活ストレッチ3分。ウエスト下、両脇下の腸を優しく揉む。
- トイレに座って、上半身を前後に揺らして肛門の角度を変えるのも効果的。



<YouTube ドクター小林健康塾 小林弘幸教授 (順天堂大学医学部) より引用>

(大橋桂子)

【東大阪家族の集いのご案内】

日 時 : 3月21日(木) 13:00~15:00

場 所 : 希来里 6階 イコーラム 学習室
近鉄奈良線 若江岩田駅前

(必ず手指消毒してください。マスク着用のこと。)

テ ー マ : 『DVDを見て学ぼう』

参加申込 : 橘 090-2090-5200 草宮 080-6434-1544

締 切 : 3月7日(木) 電話またはメール等で必ず申込をお願いします。

* 集い中止・変更の時は、申込者に連絡致します。



家族の集いから



1月参加者 69名（講師：1名 会員：18名 一般申込：50名）

テーマ：講演会【成年後見制度について】～障がい者の家族の立場に立って考える～

弁護士の東 奈央先生を講師にお迎えして、家族会でも勉強してきた「成年後見制度」について、専門家として関わってこられた具体的な事例や制度の問題点などを詳しく教えてもらいました。会員以外にもたくさんの方々に参加していただきました。

<ひと言感想から>

* 事例や先生の思いを織り交ぜて大切な事柄を詳しく教えて下さいました。制度自体の受入れを今の時点では考えを留まろうと思いました。良い制度だから、ぜひとも利用したい。子供を安心して託せる制度になりますように。

<講演会の写真>



* 難しい内容を盛沢山にお話下さいましてありがとうございました。正直、利用するのは怖いかとも思いましたが、先生のような方に後見人になって頂けたら親としては、心強いかと思いました。初めてとても勉強

になりました。深いところまで、お話で触れて頂いて法的に問題がなければ人格的に問題あるということが、怖いと思いました。良い方へ改正されていきますように。

* 自閉症の息子は、今のところ後見人をつけるつもりはないのですが、後見人報酬が結構高額なこと、一度決めるとやめられない事など難しいなと感じました。制度が良い方向にかわるというなと思いました。

* 後見人を選ぶ事がとても大事だと思いました。次男が知的障害者なので、長男を後見人になってもらう事と考えていたのですが、監督人が必要になりそうです。もう少しよく考えたと思います。

* 障がい者の相談員をしています。金銭管理に課題がある方の支援にあたると思い浮かぶのが、後見人です。後見人をつけることが適切なのか？と悩むことがあります。今回、東先生が実際に関わったケースを用いて説明して下さいましたので、分かりやすかったです。

* とてもわかりやすいお話でした。成年後見人は良い制度と思いますが、まだまだ改善が必要だと思います。その部分も詳しく教えて頂いてよかったです。ありがとうございました。

* 障害のある子供の事を思い、後見人制度のことを知りたいと思い参加しました。後見人制度のことは知らなかったのですが、『とにかく後見人をつけないと』という強い思いがあったのですが、ケースバイケースであることなど少し冷静になることができました。今は私がサポートできていますが、段々できなくなったり、私がいなくなった後の事など心配なことがたくさんあります。



* ざっくばらんな話し方で、わかりやすくとっても難しいお話をしてくださった。思ったより聞きやすく、これから考えなければならぬ話の講演会は初めてでした。入り口の第一歩になりました。後見人は、あてにならない、よくないと聞いたりしますが東先生のように弱者の立場になって働いておられる方のお話を本当に聞いて良かったです。

* 親の後見で司法書士の後見人からの引継ぎで実際に法定成年後見をしていました。その時にいろいろと考えさせられ、自分の子供の後見はどうすべきか考え中です。特に意思決定支援で他の家族の実例を聞き、本当に本人に寄り添った後見制度になって欲しいと願っております。後見人の話がメインで保佐・補助の話をこれまでほとんど聞くことがなかったので、関係する話を聞いて良かったです。もう少しその違いなども次回聞きたいです。問題意識を講師の先生が代弁して下さいそのような先生も実際にいらっしゃることが分かり少しうれしかったです。

* 専門用語が難しいため理解が困難でした。この制度について課題が多い。安心して利用できない。これからもこのような企画は続けてください。ありがとうございました。

* 今の日常で福祉制度をどれくらい利用できているかが土台だと思いました。訪看・福祉サービス・相談支援専門員等どれくらい利用できているかがあります。そのあとに成年後見制度を考えるのだと理解しました。あまりにも問題点が多い制度です。

* 個々にポイントを押さえており、わかりやすかった。ネガティブな事柄も含めて勉強になりました。次は法整備なども含めた障がいの歴史と現在地を求められものなどを希望します。

わかりやすいメンタルヘルス講座 こんぼ亭

第九十三回こんぼ亭 市来真彦

リハビリを目指す 認知行動療法(CT-R)と アスピレーション

ささやかな夢が
リハビリに
つながる

見逃し配信
あります！

大野裕さん

認知行動療法研修開発センター 理事長

会場とオンラインで開催

2024

3/16 土

いつもと時間が違います
9:30開場 10:00~12:00

事前申込締切日 3月13日(水)

会場参加の方にプレゼント くわしくは裏面

＜POINTS＞

- ・自分のささやかな夢をあらためて確かめる
- ・その夢をどうやって生活に活かせばよいかが見えてくる
- ・発展し続けている認知行動療法のことへの理解を深めたい

「障害の有無にかかわらず、自分らしさを取り戻す」ことがリハビリの考え方ですが、そこで中心的な役割を果たすのがアスピレーション、つまり、それぞれの人が心の中で大切に持っている将来に向けての夢や生きる目的です。

私たちは誰も問題に直面すると、その問題に目を奪われて全体を見ることができなくなります。そうすると精神的にも現実的にも行きづまってしまう。そうしたときに、本来自分が求めていた夢や希望を意識できれば、先に進むとする気持ちがわいてきます。アスピレーションはそのエネルギー源になる考え方です。

ささやかでもよいので自分の夢を忘れないでやっていけば、きっと自分が期待する現実をつくっていけると思います。

認知行動療法の創始者アロン・ベック先生が最後にたどりつき、情熱を燃やした「リハビリを目指す認知行動療法(CT-R)」とアスピレーションをいかに認知行動療法の新しい展開について、動画も交えながらわかりやすくお伝えしたいと思います。

発展し続ける
認知行動療法を
身近に感じる
1日

午後も同じく認知行動療法をテーマに「こころの元気+活用セミナー(考え方のくせ)を生活に活かしてみよう!」を同じ会場で開催します。

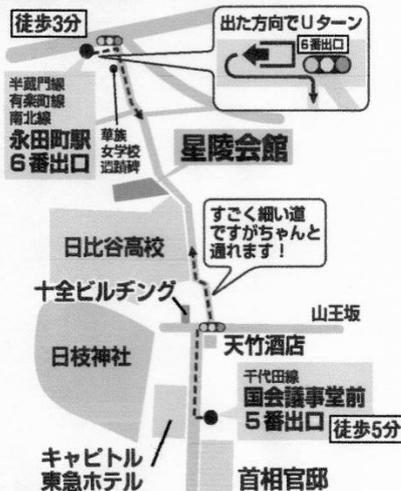
●会場参加	事前申込み	当日(会場参加のみ)
●オンライン 同額です	賛助会員2000円 一般3000円	賛助会員、一般ともに 3500円

こんぼ亭&こころの元気+活用セミナー通しチケット

●会場参加	事前申込み	当日(会場参加のみ)
●オンライン 同額です	賛助会員2500円 一般4000円	賛助会員、一般ともに 4500円

会場 星陵会館 ホール

東京都千代田区永田町2-16-2



くわしい情報はコチラ 第93回こんぼ亭
https://www.comhbo.net/?page_id=40452

お申し込み方法

- ①参加費を郵便局の青い振り込み用紙でお振り込み下さい。
口座番号 00280-4-116662 加入者名 こんぼ亭
- ②お名前・御住所・電話番号・イベント名・メールアドレス・参加方法を、ハガキ、電話、ファックス、メール (comhbotei@gmail.com)、などでご連絡下さい。
- ネット申し込み⇒ <https://comhbotei93.peatix.com>
ネット申し込みはコンビニかクレジットカード払い。

047-320-3870

主催 認定特定非営利 公益法人 地域精神保健福祉機構

〒272-0031 千葉県市川市平田3-5-1 トノックスビル2F
FAX 047-320-3871 <https://comhbo.net>

NPOコンボ 検索