

ま め



アクスぺによるアクスぺのための情報冊子
magazine from arc-sp, magazine for arc-sp.

vol. **5**
2012年5月

お久しぶりです。「まめ」です。みなさん覚えてましたか？
しばらくお休みしていましたが、今月よりまた毎月発行していき
たいと思います。

職員同士で普段会うことの少ない中、この「まめ」によって団
体の状況や他の職員の様子を知り、つながりを感じて風通しよく働
くことができたり、忙しい毎日のささやかな息抜きや楽しみになっ
たり、etc. そんな役割をこの「まめ」が担えればと思っています。

「まめ」では、みなさんからの意見や提案、企画などなど何でも
受け付けています。何かアイデアのある方、アイデアとまではいか
なくても一言何か言いたい方、お待ちしております。みんなで「ま
め」を盛り上げていきましょう。

文：N・K

いつでも受付中。



アクスペHP

リニューアル！ <http://arcsp.sakura.ne.jp>



アクスペのホームページ
がリニューアルされました。以前のものよりスッ
キリとして見やすくな
っていますよ。研修やWS
などの動画も見れます。
ぜひご覧になってくだ
さい。

HTM 特集



まずはじめに、4月・5月のヘルパートークメンバーズを開催する
ことができず、本当に申し訳ありませんでした。ヘルパートークメン
バーズは介助者として働いていくみなさんを、精神面でサポートする
為の取り組みですが、研修とは違い、みなさんのプライベートな時間
を割いて参加してもらうこととなります。現状として、みなさんが抱
えている仕事量を考えると、今回は開催を見送ることの方がよりみな
さんをサポートすることになるだろうという団体の方針により、4月
と5月は開催を見送ることになりました。

しかしヘルパートークメンバーズが無くなった訳ではありません。
みなさんも存じの通り、アクスペは圧倒的に当事者主体の団体です。
しかしその当事者・介助利用障害者と一緒に歩んでいこうとする介
助者もアクスペにとって重要で、大切に、かけがえのない存在な
のです。そんな介助者のみなさんが孤独に感じたり、悩みを抱えないよ
うにするという目的のヘルパートークメンバーズは、アクスペという団
体にとって必要な取り組みです。次回の開催の日程はまだ未定です
が、再開する際は必ずみなさんに連絡致しますので、その際はぜひご
参加ください。参加する際、みなさんの参考になるように今までのヘル
パートークメンバーズの内容をまとめたものを今回の「まめ」に掲載
します。

介助者は介助現場へ直行直帰となる為、あまり他の介助者と接する機会がなく、悩みなどを打ち明ける機会が多くはありません。そこでその機会の場を作り、悩みや抱えてる問題をさらけ出すことで、その問題の内容や本質、自分の感情を、より明確に自覚する為の場がヘルパートークメンバーズ(以下HTM)です。そうやって明確に自覚することで自分自身に眠っている問題を解決する力を引き出す、それがHTMの目的です。また、自分自身をしっかりと自覚することができてこそ、本当の意味で他人と向き合うことが可能になるのです。つまりそれは介助現場において、向き合うべき介助利用障害者と真の意味で向き合うことが可能になるということです。では具体的にHTMではどんなことするのかというと、それは「話の聞き合い」になります。

これまでのおさらい

第1回

練

習として、テーマを決めてそれについてペアになり1対1で聞き合いをしました。話の聞き合いには4つのルールがありそれを守って行いました。

- 1 ペアになり、聴く人(カウンセラー)と話す人(クライアント)に分かれて話す(聴く)。その後話す人と聞く人を交代する。
- 2 ペアになったお互いが同じ時間話をするようにする。(最初話す人が3分話たら、交代してからも3分話す。
- 3 相手から聴いた話しに対して、否定、批判、アドバイスは一切しない。ただ聴くのみに徹する
- 4 守秘義務を守る。HTMの話の聞き合い、聴いた・知った情報は一切口外しない。HTMが終了したら、聴いた内容は忘れるくらいの気持ちでいる。

特に4番は最も重要で、聴いた悩みがどうなったか気になり、後日「どうなった？」と聴くのは絶対してはいけません。「悩みを解決してあげよう」という姿勢で参加するのではなく、相手の話をしっかりと聴くことが大切で、聴く姿勢や相槌で相手にしっかりと聴いて伝えると感じてもらえるように心掛けます。

第2回

感

情の解放をテーマに、感情を解放しなければどうなるかを話し合い、それを踏まえ、話しの聞き合いで感情を出す練習をしました。

感情を表に出さず、心の内に溜め込むと、例えば塞ぎ込み事が増えたり、鬱病になったりします。あるいは無感動になったり、人生において喜びが無くなったりします。そうやってしまえば介助者として働くこともできません。それだけでなく、例えば介助者とは異なる職業に就いても、悪影響を及ぼすことになり得ます。

※再評価カウンセリング

障害があるなしに関係なく行う。企業などでも実施しているもの。HTM、ピアカン、再評価カウンセリングもやっていることはほぼ同じで、全て話の聞き合い。

第3回

人

間の本質をテーマに行いました。普段の生活ではなかなか考えたことないことですが、HTMの元になっているピアカウンセリングや再評価カウンセリング(※)でも必ず話し合われるものです。

では具体的に人間の本質とは・・・

- 1 愛し、愛されたい存在である
- 2 パワフル、力強い
- 3 創造性に溢れている
- 4 知性がある
- 5 喜びに満ち溢れている

これらはすべての人間が等しく、生まれたときから必ず持っているものです。障害のあるなしや、人種、老若男女等関係なく全ての人間に、です。もちろん私達介助者も生まれ持っているものです。この5つを見て、自分にはないかもしれないと思ってしまう方もいるかもしれませんが。しかしそれは持っていないのではなく何かの理由で、この5つの本質に気がつくにくく、発揮しにくくなっているのです。間違いなく私達の中にもあるものです。まずはこの本質のどれが自分に発揮できなくなっているかを自覚し、その発揮できない原因を見極め取り除くことで、これからの人生が劇的に拓けて見えるはずですよ。

第4回

こ

れまでのテーマを踏まえて、特にテーマを設けずに話の聞き合いを行ないました。

最

後になりますが、HTMはたとえ前回参加していなくても気軽に参加できる内容、雰囲気することを心掛けています。まだ参加したことがないという方もぜひ一度参加してみてください。お待ちしております。

文：H・T



6

アクスペの来月の予定 arc-sp's schedule for next month.

アクスペの行動予定 & 代表・事務局長の動き
※スケジュールは5月25日時点でのものです。

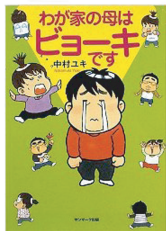
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2 ピア カウンセリング 集中講座 【岡田・加古】	3
4	5	6	7	8	9 ピア カウンセリング 集中講座 【岡田・加古】	10
11	12 右京区 居宅事業所 意見交流会 【岡田】	13	14	15	16 ピア カウンセリング 集中講座 【岡田・加古】	17
18 総務部会議	19 介助サービス部 会議	20	21 運営会議	22	23	24
25	26	27	28	29 CIL京都連絡会 【岡田】	30	

代表および事務局長に相談・連絡・報告のある方は、お気軽に本人が事務所までお問い合わせください。

ま め [vol.5]

2012年5月25日発行
テキスト／N・K、H・T、K・R
デザイン・編集／N・K
印刷・製本／アークスペクトラム 発行所／アークスペクトラム

今月のキッカケ!



わが家の母はビョーキです

中村ユキ

サンマーク出版

あらすじ

著者の中村ユキさんのお母さんが「統合失調症」を発症してからの中村さんとお母さんの20年間に渡る家族の奮闘記を漫画で解りやすく説明しています。

この本を手にとったのは約4年前。私自身もユキさんと同じく家族に「統合失調症」になっている兄がいて、その頃は自分と同じ立場の人と出会った事が無く、中村ユキさんの様に世間に『公表＝カミングアウト』するなんて出来ないし、する必要もないと思っていたのです。何故か？…言ったところで変に同情されたくないというのと、同情されたとしても同じ経験をしていない人達に私達家族の当時の辛さなんて解る訳ないだろと思っていたので、本当に心から信頼出来る人にしか言わないでおこうと決めていたのです。[尖っていましたね?この当時の私(笑)]

そんな頃に出会ったこの本。「統合失調症」について説明している本はあっても非常に難しく、心に響くものが無かったんですがこの本は「漫画」なので、すんげえわかりやすくて(笑)共感出来る所がありまくりなので、泣きながら夢中になって読んでいました。自分以外の人にも同じ経験、同じ思いを持っている人が居たんだと感じられただけでこんなにも嬉しいものなんだと実感し、心がとても軽くなりました。病気の事を知らないままているのは間違った解釈を生み、それは非常に恐い事だと感じました。近くにいる家族や友達、信頼出来る人達が病気の正しい知識と理解と出来る範囲のサポート。そして(私はこれが1番大切なと思うのですが…)ありふれたコミュニケーション。例えば「ごめんね」「ありがとう」という単純な言葉でも相手を想う(気遣う)気持ちか

ら生じる言葉は、どんな言葉でも届くのではないか…いやさ！届くと!! 信じたいです。

本の後半、作者のユキさんは生涯のパートナーとなる人と出逢い、結婚するのですが、実は結婚後の方が大変だったらしく…この作品、続編があるみたいなんです。パート2が出てから2年経っているんですが、やっと続編の存在を知り速攻本屋さんへ行って買いました。これも面白い。私はユキさんと同じ立場の人間なので、深く共感しながら読みました。家族にトーンツの人が居なくても、How to本のように読んでもらえたら誤解や偏見も少なくなるのではないかと思います。

文：K・R



新人さんでね



北原 順二 さん

— Kitahara Junji —

5月よりアクスベ職員に。

Q. 応募のキッカケは?

※

Q.

※

Q.

※

sub 保険料率の変更

from 総務



4月より雇用保険と社会保険(健康保険)の保険料率が変わりました。

雇用保険 被保険者負担率 6/1000(変更前) → 5/1000(変更後)

社会保険 被保険者負担率 9.50%(変更前) → 9.98%(変更後)

雇用保険料率が下がり、社会保険料率が上がっています。厚生年金保険はそのままです。給与明細書でご確認ください。

— END —