

とくまの風

発行令和3.2.1

家族会事務局 長野市大字徳間 9222 ライフサポートりんどう内

〒381-0041 TEL.239-7077

『みんなネット』と『こころの元気+』の購読更新について

ご家族の方に 福祉や医療の動きを知り、当事者の理解を深めるため 会員の皆様に購読をおすすめていいます。

🌸 現在購読されている方

2月末までに購読料(みんなネット ¥3,000-

こころの元気+ ¥5,400-)

事務局まで 納入をお願いいたします

🌸 新たに購読を希望される方

2月までに 購読料の納入をお願いいたします

🌸 継続し購読をご希望されない方

2月末までに ご連絡をお願いいたします

問い合わせ
事務局 荻井 武井
239-7077

家族の日



昨年12/5開催された家族の日には、3名の方の出席がありました。年末ということもあり、参加者全員で一年の振り返りをしました。

それぞれ コロナ禍でのご自身、家族の生活の様子や変化などお話ししていただきました。

参加された方からは、「この家族の日が自分の心の癒しになっているので、人が集まること、ほぼかられる時ではあるが、この会をもう少し活性化できたら」とのご意見がありました。

今月の家族の日は2月26日(金) 13:30~ワークス2Fに行います。参加を希望される方は、事前に事務局までご連絡ください。(TEL: 239-7077)



NHK放送受信料の免除について

次に該当する場合、受信料が全額または半額免除になります。

全額免除	身体障害者手帳、療育手帳、精神保健福祉手帳を所有している方が世帯に含まれ、かつ、世帯全員の市町村民税が非課税の場合
半額免除	世帯主が身体障害者手帳を所有する視覚、聴覚障害者で契約者 世帯主が身体障害者手帳、療育手帳、精神保健福祉手帳を所有する重度障害者で契約者 *重度障害者とは、身体障害者手帳の総合級が1級または2級、療育手帳A1、精神保健福祉手帳1級の方



○申請窓口 (長野市以外の方は各市町村へお問い合わせ下さい)

障害福祉課、福祉政策課僚ノ井分室、または次の支所…豊野、戸隠、鬼無里、大岡、信州新町、中条

○お持ちいただくもの

障害者手帳、印鑑

申請窓口で相談→証明の発行→専用封筒で投函
(切手はいりません)

タオルの寄付
ありがとうございました。
有効に使わせて
いただきます。
ワークス上野

ひとくちメモ
「お口のケアも忘れずに」
コロナ対策でマスクが
かかせない今口臭を気に
される方もいるそうです。
朝まず歯をみがくと口内細菌には
有効なので習慣にしてみても
いいでしょう。

～ニュースながのかれん1月号「家族が知って得する対応の基礎知識」 高森信子先生編より抜粋～

【高森信子先生の紹介】

教職10年、アートセラピストとして子どもたちの美術教育に15年携わる。カウンセラーおよびカウンセラー養成講師の資格を取得し、1985年より、世田谷心の相談室にカウンセラーとしてかかわる。

現在、各地の家族会、精神保健福祉センター、作業所などで、家族が参加するSST(生活技能訓練)リーダーとして活躍中。著書に『家族が知りたい統合失調症への対応Q&A』など多数。

～巻き込まれ状態からの脱出法 その1～

◎相手の気持ちをわかるための会話の流れ◎

ステップ① 関心表明・視線を合わせて身を傾けて、穏やかな表情で。

ステップ② 反復確認・相手の言葉を否定せず、セリフを反復して確認する。

ステップ③ 具体化するための質問・「どうしてそう思うの?」と問うことで、さらに相手の気持ちを知ることができる。

相手が答えたら②に戻る。②と③を繰り返すと相手の気持ちがわかるので、④に進む

ステップ④ 共感・相手の気持ちを言ってあげる。重要なのは、共感と同意は違うということ。

ステップ⑤ 自分の考え・相手の気持ちに共感してから伝える

～巻き込まれ状態からの脱出法 その2～

◎高森先生のSSTに参加した家族の意見◎

・ありのままの今を認め、ほめることを心掛けている。

・子離れを心掛け(自分の思うように仕切らない)、協力できることはする。

・何か問題が起きて、すぐに解決の手は出さず、じっくりと話を聞く