

認定NPO

岡山きのこ・あったか会

秋号



紅葉が色づく季節になりました。朝夕少しずつ寒くなっていますが、お元気でお過ごしでしょうか。ご家族の皆さま、お身体の調子はいかがですか。

第1回 マインドフルネス資格認定おめでとう！

第5回通常総会(H23年6月)において岡山きのこ・あったか会認定資格マインドフルネス・ファシリテーターに関する最終審査の方法が決定され、定款第5条③マインドフルネス・ファシリテーター育成事業の『マインドフルネス・ファシリテーター』及び『マインドフルネス・インストラクター』の審査会が実施されました。

第1回最終審査会は平成23年9月25日に岡山県総合福祉・ボランティア・NPO会館で開催され、2名の受験者が黒田重利理事長と金光義弘副理事長の最終面接を受けました。当会上記資格の基準は講義と実習各々で厳密に決まっており、一定の講義単位と実習時間を修めた者が最終面接へと進むことができます。講義は、当会の勉強会の他、放送大学の単位も含めることができ、比較的平易に修得することができますが、実技『マインドフルネス(瞑想的心理技法)』の習得は人によってはやや困難かもしれません。それは、マインドフルネスが(仏教的)哲学と共通する概念であり、その人のこれまでの人生経験や死生観、価値観と強く結びついているため、個人差が大変大きく、たとえスーパーバイザーの指導の下で瞑想のきっかけをつかめたとしても、その後も普段の生活の中で自ら瞑想訓練を続けることによるのみ修得が可能となるからです。

この度は、それぞれ『マインドフルネス・ファシリテーター』と『マインドフルネス・インストラクター』として認定を受けることができました。理事長・副理事長自ら出向いての最終審査に、各受験者は感動と緊張と感謝の気持ちで臨んでおられました。今後も初心を忘れず更なるご活躍を期待しております。おめでとうございます。



秋のセミナー旅行

10月8-9日徳島県(第66番雲辺寺&祖谷温泉)の様子をご紹介します。ブログ「心の癒し」(<http://kinokoattaka.blog55.fc2.com/>)もご覧ください。

今秋のセミナーは、初日、香川県(讃岐)のお遍路で66番雲辺寺、67番大興寺、80番国分寺、83番一宮寺の4ヶ寺を打ち、2日目は、大歩危小歩危の川下りや祖谷溪の蔓橋や郷土料理&秘境の湯を味わいました。両日も晴天に恵まれ、景色と空気の清浄さは近年稀なる命の洗濯となり、四国霊場最高峰の66番雲辺寺の冬はさぞ厳しいであろう自然とそれに甘じる環境に臨んでは『生物皆生かされている』という実感に至られました。今回も無事に行ってこられた有難さと、気持ちよく送り出してくださったご家族のみなさまに感謝しております。(T)



わかちあい

家族の支え

正会員 S.M さん

義父は今から6年前、前頭側頭葉変性（ピック症の疑い）と診断されました。その時はショックを受けるというより、やっと病気と分かってくれたことに対する安堵の気持ちで満たされていました。

それまでの義父は自分の思い通りにならないと、どのような状況であれ、激しく興奮し、家族に対して罵声を浴びせるなどといったことが頻繁にありました。そのトラブルの原因になっている一つの問題行動に対して、家族で何度話し合っても理解してもらえず、自分の思いが通らないと暴言へと変わり、周りの声に耳を傾けようとしませんでした。怒った際は、（義母に対して）「お前とは暮らせん、離婚じゃ。」と心にも無い言葉を決まって言います。それがエスカレートし、施設に飛び込み、施設に迷惑を掛けた事もありました。暴言を伴う、話し合いにならない義父に振り回され、途方に暮れ、義母は追い詰められ、苦しみ、心の奥底まで傷心していました。この状態が病気ではないかと、病院にも足を運び、事情を説明しましたが、年相応の脳の状態と医師から告げられ、それ以上のことは言われませんでした。ケアマネにも聴いてはもらいましたが、夫婦喧嘩として扱われました。

その度、義母の悩みは募り、自分で動かないと誰にも解ってもらえないと、大学病院へ行くことを決心し、そこで初めてピック病という鑑別診断が下されました。納得のいく検査結果と診断基準を説明されて義母は、まるで明るい光が差してきたかのような表情をしていました。義父の診察とは別に、家族の話を親身になって聞いて下さり、温かい言葉をいただいたことで、どれだけ救われたことでしょうか。これからの方向性を導いて頂けるA先生にも巡り会う事が出来ました。その時の言葉によって義母は元気づけられ、勇気づけられ、介護生活の心の支えとなってその後の3年間を支えられました。近年は、義父の認知症も進み、長時間荒れることも無くなり、穏やかな日々を送れるようになりました。認知症はタイプが数種類あり症状も状態もそれぞれ異なるように聞きます。また、どんなに大変か話しても他者には理解しづらく、当事者でなければなかなか理解してもらえません。しかし、はっきり言えることは、良き理解者は必ずいるということ、また、介護者である家族が心身共に健康であり続けることの大切さ、そして、患者を理解しようと努めることが何よりも大切だということです。患者が少しでも長く家族と一緒に自宅で暮らせるよう、患者を支える家族支援の体制づくりに目を向けていかなければならないのではないのでしょうか。

お知らせ

12月から12月のビジネス・クラス、家族会等の予定をお知らせします。

12月	11日	家族会（忘年会）
1月	14日	ビジネス・クラス
	15日	家族会
2月	4日	ビジネス・クラス
	25日	家族会（お雛祭り）

《忘年会のご案内》申込は事務局へ

日時：平成23年12月11日（日）11:30～13:30

場所：日生割烹『上内』 ☎ 0869-72-0502

岡山県備前市日生町日生 639-64

参加費：3,500円 【トク券送迎有】岡山駅10時集合

支援会員募集

種類	入会金	年会費	随時
1 正会員	5,000円	5,000円	—
2 一般会員	10,000円	6,000円	—
3 賛助会員	—	20,000円	—
4 ハートフル会員	—	—	3,000円

詳しくは事務局にお尋ねください。活動資金は会員の年会費とご寄付が主です。

また、医師を含む医療専門職の方々にも多様なご協力を頂いております。

認定NPO法人 岡山きのこ・あったか会

発行者 岡山きのこ・あったか会

編集者 藤田博子 阿多敏江

〒703-8275 岡山県岡山市中区門田屋敷1-3-21

TEL:086-266-5924（午前中）

FAX:086-272-3550

E-mail:attakakai@live.jp

URL:http://www1.megaegg.ne.jp/~attaka/

郵便振替口座:01390-0-96787