

発行：川崎市社会福祉協議会ボランティア活動振興センター 地域福祉情報バンク

川崎市中原区上小田中6-22-5 川崎市総合福祉センター6階

電話：044-739-8720/FAX：044-739-8739/Email：jyoho@csw-kawasaki.or.jp

2023年春号の内容は…

★「ふくみみ」HPリニューアル、ボラセン発行冊子の紹介

★「愛着障害」に関連する図書の紹介

★ふくみみ登録団体の紹介「川崎市精神保健福祉家族会連合会 あやめ会」

★新着図書&DVDの紹介

…など、今号も情報満載でお届けします！



「ふくみみ」ホームページが新しくなりました！

かわさき福祉情報サイト「ふくみみ」では、川崎市を中心とした福祉情報を提供しています。福祉に関するサービス情報をはじめ、市民活動・ボランティア団体の情報、情報バンク所蔵の図書やDVD、講師情報などが検索できます。

今回のリニューアルで、「ウェブアクセシビリティ」に配慮したホームページになりました。「ウェブアクセシビリティ」とは、高齢者や障害者などの心身の機能に制約のある人でも、年齢的・身体的条件に関わらず、ウェブで提供されている情報にアクセスし利用できることを意味します。例えば、文字を拡大したり、音声読み上げ機能などがあります（一部対応できていない機能は、順次対応していきます）。



以前よりも見やすく、検索しやすいホームページになりました。ぜひご利用ください。



ボランティア活動振興センターから発行しました！



「こどもの居場所 活動紹介ガイドブック」

第3弾

川崎市内のこども食堂・学習支援・寺子屋事業などの活動をおこなっている団体を紹介しています。初めてこのガイドブックを発行した3年前には36箇所だったこども食堂・学習支援団体は、54箇所まで増えました。寺子屋事業を行っている学校も、3年間で65校から82校に増えています。こども食堂を利用してみたい、一緒に活動してみたいという方は、ぜひ、身近な居場所を探してみてください。

※ 川崎市社会福祉協議会のHPからもダウンロードできます。



「ボラ・ナビ 2023」

これからボランティアをしたいという方のために、川崎市内のボランティア募集情報をまとめました。「ボラ・ナビ」のサブタイトルにもあるように「やりたい」と思ったときが始めるときです。様々な分野のボランティア募集情報が掲載されています。ご自分の興味のある分野からチャレンジしてみましょう！

※ 川崎市社会福祉協議会のHPからもダウンロードできます。





特集

「愛着障害」に関連する図書の紹介

～地域福祉情報バンクで貸出しています～



愛着障害とは、幼い頃に親（養育者）と安定した愛着を築けなかったことにより、情緒面や対人関係に問題が生じる状態のことです。子どもの時だけでなく大人になった後も、心身の不調や対人関係の困難が生きづらさとなってその人を苦しめ続けます。その生きづらさを克服するために、本人や周りの人はどうしたらよいのか…。

愛着障害は適切な治療と支援を継続的に受けることによって克服できると言われています。愛着障害とは何か、その本質について学ぶことができる図書をご紹介します。まずは愛着障害について理解することから始めてみませんか？

愛着障害は何歳からでも必ず修復できる

長年、保育や教育、福祉の現場で、愛着の問題がある子どもを支援してきた著者が、保護者や支援者向けに愛着障害の背景や原因についてやさしく解説。

また、愛着障害の特徴を紹介しながら、発達障害の違いとその見極めのポイント、対応の仕方も具体的に紹介。

（米澤好史／合同出版／2022年発行）



愛着障害の克服

「愛着アプローチ」で人は変わる

愛着障害に苦しむ人やその家族、支援者に、豊富な事例を交えながら、回復のためのメソッドと実践の極意を公開。「愛着アプローチ」とはどんな方法なのか。

薬も認知行動療法も治せなかったさまざまな問題（慢性うつ、不安、依存症、摂食障害、自傷、発達障害、不登校、ひきこもり…etc.）が、なぜ愛着に注目し、愛着を安定化することで改善へと向かうのか。医療のパラダイムを根底から変える一冊。

（岡田尊司／光文社新書／2016年発行）



自己肯定感が低い・傷つきやすい・人とうまくやれない それは、「愛着障害」のせいかもしれません。

傷ついた“インナーチャイルド”が、あなたの人生を蝕んでいた…。独自の「愛着再形成療法」で3000人を救ってきた心理セラピストが“人生に温かさを取り戻す方法”を平易に解説。この1冊で、必ず新しい自分に生まれ変わる！

（中野日出美／大和出版／2019年発行）



死に至る病 あなたを蝕む愛着障害の脅威

豊かになったはずの社会で、生きづらさを抱える人が増え続けるのはなぜか。心も身体も苦しく、死んでしまいたいと思う人が増え続けている理由は…。

「愛されず、愛せなくなった」社会、「世話をしなくなった」社会で、生きる意味を見出す術はあるのか。

今、我々が直面する「生存を支える仕組みそのものの危機」を訴える。

（岡田尊司／光文社新書／2019年発行）



マンガでわかる 愛着障害

自分を知り、幸せになるためのレッスン

「いつも不安な人」も「人嫌いの寂しがりや」も、生きづらさの原因と克服法がわかる！

累計32万部の「愛着障害」シリーズをマンガでわかりやすく解説。（岡田尊司：監修、松本耳子：漫画／光文社／2019年発行）



関連雑誌



- こころの科学 216号（日本評論社／2021年）
- さぽーと（日本知的障害者福祉協会／2022年）



かわさき福祉情報サイト ふくみみ登録団体紹介

川崎市精神保健福祉家族会連合会 あやめ会



特定非営利活動法人 川崎市精神保健福祉家族会連合会 あやめ会
(以下「あやめ会」)は、1969年に発足、川崎市における精神保健福祉の向上を目的とし、精神疾患を持つ方やその家族が安心して暮らせる社会の実現に向け活動しています。

今号では主に「家族会」について、「あやめ会」副理事長であり精神保健福祉士でもある長加部(おさかべ)さんに、お話を伺いました。



長加部さん



「あやめ会」HP

「あやめ会」の活動

家族学習会、公開講座、交流研修会等の開催、こころの健康相談、地域活動支援センターとグループホームの運営、ひきこもり訪問活動、市への要望活動、レクリエーション活動など、多岐に渡った活動を行っています。



1. 家族会ではどのような活動をしていますか？

川崎市の各区にはそれぞれの「家族会」があり、同じ境遇で悩んでいる家族同士が悩みを分かち合いながら交流しています。先が見えないことに対しての不安や、割り切れない思いなど、周囲の人にはなかなか理解してもらえないことを話すことで、家族がリフレッシュできる場となっています。

精神科医の白石弘巳医師から病気や薬についての正しい知識を学んだり、SST(ソーシャル・スキル・トレーニング)第一人者の高森信子先生から当事者への接し方を学ぶ機会もあります。また、障害年金や福祉制度の活用方法などについて専門家に相談することもできます。

2. どのような方が参加していますか？

統合失調症の方の家族が8割以上ですが、最近ではうつ病や双極性障害、発達障害の方の家族も増えています。

当事者との関係は、8～9割は親子関係で圧倒的に女性(母親)が多く、1～2割の方は配偶者や兄弟姉妹です。当事者の年齢は40代が中心で、家族は60代以上が大半を占めており、家族も当事者も高齢化が進んでいます。

3. 家族会に参加することで、 どのような変化がありますか？

参加された方からは「皆さんの話を聞くことで、悩みながらも以前より前向きな気持ちで過ごせるようになった」「共感してもらえたことで自分を責めることが減り、楽になった」「様々な情報を教えてもらったことで、不安な気持ちが少し減った」というような声をいただいています。

4. 家族会としての課題は？

どのようにして、多くの方に家族会の存在を知ってもらうかが課題となっています。今は、早めに医療につながり、比較的軽度で回復する方も増えていますが、未受診、入退院の繰り返し、引きこもりがちの方もいます。そのような方にこそ情報を届ける必要性を感じています。誰でも気軽に参加してもらえるように、「家族会」の一日体験会として各区で「家族のつどい」を実施しています。情報はTwitterなどでも随時発信していますので、ぜひご参加ください。



またこれからは、行政や相談支援センター、訪問看護事業所などと連携を一層強めたいです。病院や地元のクリニックとの交流も行いたいです。

「川崎あやめ会」
公式 Twitter



こころの健康相談
044-813-4555

毎週月曜・金曜(祝祭日を除く)
10:00～16:00



5. 今、困っている人に伝えたいことは？

「一緒に考え、学んでいきましょう」ということです。精神疾患は、いつ誰がなってもおかしくありません。コロナ禍以降は、若い方の精神疾患も増えています。誰にも相談できず、家族だけで抱えているケースも多くあります。早期発見・早期治療が大切です。「あやめ会」では「こころの健康相談」も行っていますので、ぜひご活用ください。各区の地域みまもり支援センターも家族会の窓口となっています。

精神疾患の当事者を抱える家族が、安心できる場・学べる場として、家族会を知っていただき、入会してもらえることを願っています。まず、家族が学ぶことで、当事者の病気の回復に向けた一歩を踏み出しましょう。

特定非営利活動法人 川崎市精神保健福祉家族会連合会 あやめ会

〒213-0011 川崎市高津区久本3-6-22 地域福祉施設「ちどり」3階

TEL 044-813-4555

URL <https://ayamekai.org/>

各区ごとに家族会があります。
詳しくはHPをご覧ください。





新着図書&DVDの紹介



【図書】（書名／著者・編者名／出版社）

- ぼくは福祉で生きることにした お母ちゃんがくれた未来図／河内崇典／水曜社
- どうせ社会は変えられないなんてだれが言った？ベーシックサービスという革命／井手英策／小学館
- 認知症家族に寄り添う 介護しやすい家づくり／堀越智、山崎努、川野美智子、壁恵一／日刊工業新聞社
- 施設長たいへんです、すぐ来てください！ 認知症「介護現場」の事件簿／柴谷匡哉／飛鳥新社
- 老いの玉手箱／樋口恵子／中央公論新社
- 寿命が尽きるか、金が尽きるか、それが問題だ／こかじさら／WAVE出版
- さくらと介護とオニオカメ！(1)～(5)／たかの歩／マイクロマガジン社
- おうちに帰ろう 在宅医たんぼ先生物語2／永井康徳／主婦の友社
- ママがいい！ 母子分離に拍車をかける保育政策のゆくえ／松居和／グッドブックス
- 犯罪心理学者が教える子どもを呪う言葉・救う言葉／出口保行／SBクリエイティブ
- 児童養護施設という私のうち／田中れいか／旬報社
- 児童養護施設施設長殺害事件 児童福祉制度の狭間に落ちた「子ども」たちの悲鳴／大藪謙介、間野まりえ／中央公論新社
- リエゾン こどものこころ診療所 凸凹(発達障害)のためのおとなのこころがまえ／三木崇弘／講談社
- ギフテッドの個性を知り、伸ばす方法／片桐正敏 他／小学館
- 障害者支援員もやもや日記／松本孝夫／フォレスト出版
- 実践! 障がい者ケアマネジメント 相談支援専門員に大切な7つのスキルを磨く／東美奈子、大久保薫、島村聡／中央法規出版
- こう見えて失語症です／米谷瑞恵／主婦の友社
- ネイバーフッドデザイン まちを楽しみ、助け合う「暮らしのコミュニティ」のつくりかた／荒昌史／英治出版
- 学校―家庭―地域をつなぐ 子ども家庭支援アセスメントガイドブック／公益社団法人日本社会福祉士会／中央法規出版
- ソーシャルワーカーのための反「優生学講座」／藤井渉／現代書館
- やりすぎ教育 商品化する子どもたち／武田信子／ポプラ社

- 「学校に行きたくない」と子どもが言ったとき親ができること／石井志昂／ポプラ社
- すきまから見る「不登校」への思いこみをほぐす／林千恵子／東洋館出版社
- フリースクールを考えたなら最初に読む本／石井志昂／主婦の友社
- ブリズン・ドクター／おおたわ史絵／新潮社
- がんになった緩和ケア医が語る「残り2年」の生き方、考え方／関本剛／宝島社
- 100のワークで学ぶ カウンセリングの見立てと方針／竹内健児／創元社
- 改訂版 電話相談の実際／高塚雄介、福山清蔵、佐藤誠／双文社
- プロカウンセラーがやさしく教える 人間関係に役立つ傾聴／古宮昇／清流出版
- ひきこもり“心の距離”を縮めるコミュニケーションの方法／山根俊恵／中央法規出版
- 親子の法則 人生の悩みが消える「親捨て」のススメ／三凜さとし／KADOKAWA
- 「与えあう」ことで人生は動き出す／大嶋信頼／青春出版社
- ぶっちゃけ相続「手続大全」／橘慶太／ダイヤモンド社
- 終活！送る人送られる人もホッと満足できる本／後閑愛実／明日香出版社
- JK、インドで常識ぶっ壊される／熊谷はるか／河出書房新社

【DVD】（題名／制作／仕様）

- 障害者虐待防止研修用DVD① 職場での相談と、行政への通報について／シルバーチャンネル／48分
- 障害者虐待防止研修用DVD② 身体拘束等の適正化について／シルバーチャンネル／51分
- 障害者虐待防止研修用DVD③ 虐待防止委員会・身体拘束等適正化検討委員会と、権利擁護の視点について／シルバーチャンネル／47分
- 生きることへの支援 知的障害者へのセクシュアリティ講座／パンジーメディア／72分

※今回紹介できなかった図書もあります。
ぜひ一度、情報バンクまでお越しください



地域福祉情報バンクは、平日8：30～17：00まで開所しております。毎月第4水曜日は、川崎市総合福祉センター（エポックなかはら）の保守点検日のため、17：00以降に1階受付窓口での図書・DVDの返却ができませんのでご注意ください。

「ふくみみ」登録団体の紹介は、今回で7回目となりました。取材をさせていただき、活動を詳しく知るたびに新たな気づきがあり、この団体の活動を多くの方に知ってもらいたいという気持ちで毎回作成しています。こちらの紙面でご自分の団体も紹介してもらいたいという方は、ぜひ情報バンクまでお問い合わせください。

また、「地域福祉情報バンク通信」に関するご意見・ご感想、図書・DVDのリクエストなどもお待ちしております。次号は7月発行予定です。（ま）

蔵書検索は「ふくみみ」で！
<https://k-fukumimi.com/>

