

高次脳機能障害

—当事者、家族、そして支援者の方々に—



絵・石井一隆(当事者)

なごみだより

令和5年度秋号(第39号)

とちぎ高次脳機能障害友の会 2023.9.30 発行

高次脳機能障害友の会 事務局(代表 徳元)
TEL 090-8726-5007 FAX 028-638-4322
e-mail info@tochigikoujinou.sunnyday.jp
URL <http://tochigikoujinou.sunnyday>



この会報誌は、赤い羽根共同募金の助成金により発行しています。

はじめに

朝晩の気温も少しずつ下がり、時折吹く清々しい風が金木犀の良い香りを運んできます。今年も暑かった夏。乗り越えた自分を労うように、ひとつひとつの移り変わりがじんわりと心に沁み入るようです。皆様はどのような夏を過ごし、秋の訪れを感じていますか。

とちぎ高次脳機能障害友の会は活動を続けてきて15年が経ちました。令和5年6月の総会において、とちぎ高次脳機能障害友の会会長に選任され、徳元が会長職を務めさせていただくことになりました。どうぞ宜しくお願いいたします。

当会に入会后、会員の方々のお話を拝聴する中で、高次脳機能障害という名が付いていなかった頃から、この障害の分かりにくい症状と向き合い、大切な人を支え共に過ごしてきた長い年月の過程を知れば知るほど、「大変だった」の一言では表せない現実がありました。それは、当事者、家族どちらにも。そのような中で、大切な人を支えながら新たに何かを立ち上げる難しさ、そしてそれを発展させることの大変さは並大抵のことではなかったと思います。中野前会長が率いて

きた当家族会は、その存在意義と温かなコミュニティ精神で多くの人々に支えられてきました。中野前会長のご尽力に感謝し、その引継ぎを胸に新たなステージへのステップを踏み出します。

今年度当会は役員も大幅に入れ替わり、定例会や家族の集いをはじめ会報誌の発行など、会の活動がより良いものになるよう、中野前会長のご指導とアドバイスを大切にしながら、役員で意見を出し合い活動しています。より包括的で支え合いのあるコミュニティ、障がいの有無にかかわらず互いに学び合い共に成長し、情報交換や感情の共有ができる温かな場を皆様と一緒に築いていけるよう、微力ではありますが役員一同努力してまいります。

これまでご支援をいただいております支援者・関係機関の皆様には、社会の中で高次脳機能障害の理解が進みますよう、今後とも温かなご理解とご支援をどうぞよろしくお願い申し上げます。

会長 徳元昌子

目次

	ページ
はじめに.....	1
活動報告.....	2 - 4
9月から2024年1月の活動予定.....	4
インクルーシブダンスの取り組みのご紹介.....	5
<栃木県障害者総合相談所より>.....	6
おすすめの本、簡単調理.....	7
頑張っている人、頑張っている家族.....	8
とちぎ高次脳機能障害友の会【入会のご案内】.....	9

活動報告

総会・学習会

6月10日(土) 13:00~16:00 とちぎ福祉プラザ3階 福祉研修室A.B

3年ぶりの対面開催で当事者、家族、支援者が37名参加し総会が行われました。全会員数73のうち出席者30会員(37名)、委任状37会員により全議案が承認されました。

中野会長が9年間当会を牽引してこられましたでしたが退任し、徳元会長並びに新役員が承認されました。

学習会は成年後見人について、大門社会福祉士事務所所長で社会福祉士及び精神保健福祉士の大門亘先生の講義でした。親なきあとの後見人について大変関心があり皆さん真剣に拝聴しました。

定例会

5月13日(土) 13:30~16:00 ぽぼら 当事者6名、家族8名、支援者1名 計15名

今年度初の定例会でした。皆さんで体を動かす機会になるようにと、はじめにダンスセラピーを取り入れた運動を、椅子に座って行いました。

腹式呼吸では、自身の体の感覚に集中していきます。音楽に合わせたウォームアップでは、一体感とポジティブなエネルギーが溢れていたように感じました。手を合わせて相手と一緒に動くところでは、ペアになり相手の動きに集中しながら動きました。最後は体のどこかでリズムを鳴らしたり、シンプルな腕の振り付けで踊ります。皆さん自由に体でリズムを刻み、手の振り付けもばっちり。

“私からあなたへ この歌を届けようー”

気持ちを込めながら、音楽を感じて踊ることができました。

「楽しかった。」などの感想をいただきました。

後半は高次脳機能障がいカルタを、2つのグループに分かれて行いました。今回使用したカルタは、岩手県の高次脳機能障がい支援普及事業の一環として作成されたものです。当事者が実際に感じたことや経験したことが書かれており、リハビリやレクリエーション、学習会などに活用できるようになっています。実際にやってみて、共感などから話が広がっていく場面もありました。終わりにお茶やお菓子を食べながら交流し、和やかな会となりました。(文：インクルーシブダンスぱれっと 大村恵)

定例会

7月8日(土) 13:30~16:00 ぽぼら 当事者4名、家族・支援者11名 計15名

はじめに、ダンスセラピーを取り入れた運動を行いました。

最初は、腹式呼吸や準備運動を行います。麻痺などがあり、体を動かすことが難しい部分がある方も多くいらっしゃいますので、自分のペースで良いこと、心地よい範囲で動いて良いことをお伝えしています。

今日のテーマは「夏」。「七夕」「海」「泳ぐ」「花火」など、皆さんから出してもらったアイデアをもとに、心と体で表現しました。

「少年時代」の曲に合わせて、皆さんのびのびと表現されていました。

笹の葉が揺れる感じ、波の感じ、水の中を思い思いに泳いだり、夜空に大輪の花火を咲かせたり…。みんなで動く心地よさ、一体感も感じます。

「楽しかった」「結構汗をかいた」「夏を感じる事ができた」などの感想をいただきました。

定例会のダンスセラピーを取り入れた運動では、基本的に椅子に座りながら、安定感を保ちながら行っています。表現することを楽しむ機会に、かつ、運動不足解消にもなればと願っています。初めての方も、お気軽にご参加いただければ嬉しいです。

定例会の後半は、パステル画を行いました。今年度のテーマは、「動物」です。好きな動物の写真を選び、それぞれに描きました。選ぶ動物も、描き方も、皆さん個性豊かで素敵です。あと1,2回ほどで完成させ、定例会の会場であるぽぼら事務所の壁に飾ることを予定しています。

年内の予定は、9月9日(土) 13:30~16:00 Cocowa さんによるパソコン教室、11月11日(土) 13:30~16:00 ダンスセラピーを取り入れた運動、パステル画を予定しています。

皆さんにお会いできることを楽しみにしています。



ダンスセラピーの様子



パステル画の様子

家族の集い 5月24日(水) 13:00~15:00 宇都宮中央市民活動センター 参加者7名
7月26日(水) 13:00~15:00 宇都宮中央市民活動センター 参加者4名

家族の思いや悩みなど話しました。その時々之间的感情を思い出し話は尽きませんでした。自分の思いを話すことや相手の話を聞いていくことで新たな気づきもあります。将来の事など悩みは様々ですが、当事者を想う気持ちは皆同じですね。

役員会 5月27日(土) ぽぼら 参加者7名
7月13日(土) ぽぼら 参加者5名

総会打ち合わせ、新体制・規約・事務局変更について、活動報告、今後の活動についてなどの話し合いを行いました。

○ 電話相談	4月——7件	5月——3件	6月——0件	7月——3件
○ メール相談	4月——1件	5月——1件	6月——0件	7月——0件
○ その他相談	6月——手紙1件	7月——面談1件		

その他の活動報告

栃木県障害者差別解消推進委員会

6月16日(金) 栃木県庁舎6階大会議室 出席者 袖山

昨年度の障害者差別解消の取組実績、今年度の取組、改正障害者差別解消法への対応について話し合いました。各障害者団体から普及・啓発を求める意見が多くありました。

令和6年4月より、事業者においても合理的配慮の提供が義務化されます。障害者が関わる全ての関係機関や個人に周知・認識されて共生社会に向かっていくとよいです。

公社)被害者支援センターとちぎ 令和5年度 第19期 支援活動補助員養成講座
「高次脳機能障害とその支援について」 講師出席者 中野 出席者 徳元
6月27日(火) 被害者支援センターとちぎ(県立美術館分館)

交通事故で高次脳機能障害になることもあるため、被害者家族の立場から高次脳機能障害の特性と社会的認知度、支援の必要性をお話する機会でした。

被害者支援活動補助員の方が高次脳機能障害について理解を深め、より良い支援に繋がることを願います。

会長交代挨拶

6月下旬 6月下旬 中野、徳元

栃木県保健福祉部障害福祉課、栃木県障害者総合相談所、下野新聞社栃木県記者クラブ、独立行政法人自動車事故対策機構(ナスバ)へ伺って会長交代挨拶及び当会活動のご協力・ご支援をお願いしてきました。

関係機関においては文書で会長交代挨拶をさせていただきました。

2023年9月~2024年1月までの活動予定

9月 9日(土)	定例会(パソコン教室)	ぽぼら	13:30 ~ 16:00
27日(水)	家族の集い	宇都宮中央市民活動センター	13:00 ~ 15:00
10月 21日(土)	社会体験研修	なかがわ水遊園	※参加者へ別途ご案内
※第2土曜日が第3土曜日に変更になっております。			
11月 10日(金)	定例会(パステル画)	ぽぼら	13:30 ~ 16:00
15日(水)	家族の集い	宇都宮中央市民活動センター	13:00 ~ 15:00
※第4水曜日が第3水曜日に変更になっております。			
※11月3日、栃木県障害者文化祭(カルフルとちぎ ころのつどい)がとちぎ福祉プラザで開催されます。当会ではパネル展示を予定しております。			
12月 9日(土)	クリスマス会	※会場、時間は後日連絡	
1月 13日(土)	講演会&相談会	とちぎ福祉プラザ多目的ホール	※時間は後日連絡
講演: 足利赤十字病院 神経精神科 船山道隆 先生			
※1月の家族の集いはありません			

インクルーシブダンスの取り組みのご紹介

インクルーシブダンスぱれっと 大村恵

「空を見上げてー、虹を描いてみよう」
声をかけると、皆さんの頭上に青空がぱーっと広がり、自分自身の虹を空中に描いていきます。これはインクルーシブダンスのワークショップの光景の一部です。シンプルな動作が、ダンスになっていきます。

インクルーシブダンスとは、年齢や障害の有無、国籍などを超え、誰もが生き生きと心と体で表現する創造的な活動です。ダンスの経験は必要なく、小さなお子さんからご高齢の方までどなたでも行えます。また、周りの方と関わり合いながら、「共に創る」ことを大事にしています。

私は以前、障害のある方もない方も共にアート活動を行う団体に携わっていたことがありました。ダンスだけでなく、絵を描いたり、人形劇をしたり、粘土で創造したり、詩を書いたり…。

そこで感じたのは、個々の表現のみずみずしさや、一緒に活動することで「心が繋がった」と感じる喜びでした。アートは人の存在そのものの尊さを表現することができ、コミュニケーションを育む力がある。その経験と信念は、現在の活動の核になっています。

2019年、自身の弟が高次脳機能障害を抱えることになりました。自分に何かできるか？と自問する中で、再びアートの可能性に着目しました。ここで、からだ、関係を豊かにすることを目指し（日本ダンス・セラピー協会会長 葛西俊治氏の講義より一部抜粋）、活動をはじめました。現在、教育・文化・福祉施設等でワークショップを行っています。

高次脳機能障害や心身の障害により、出来ないことにご本人やご家族が苦悩を感じることも多くあると思います。

ダンスでそのような現実の困難を全て取り去ることは出来ません。しかし、ご本人の生命の尊さ、魅力を表現することができると思います。また、様々な方が共に活動することで、障害のない方も障害について想いを馳せ、自分ごととして考えるきっかけにもなるのではと思っています。

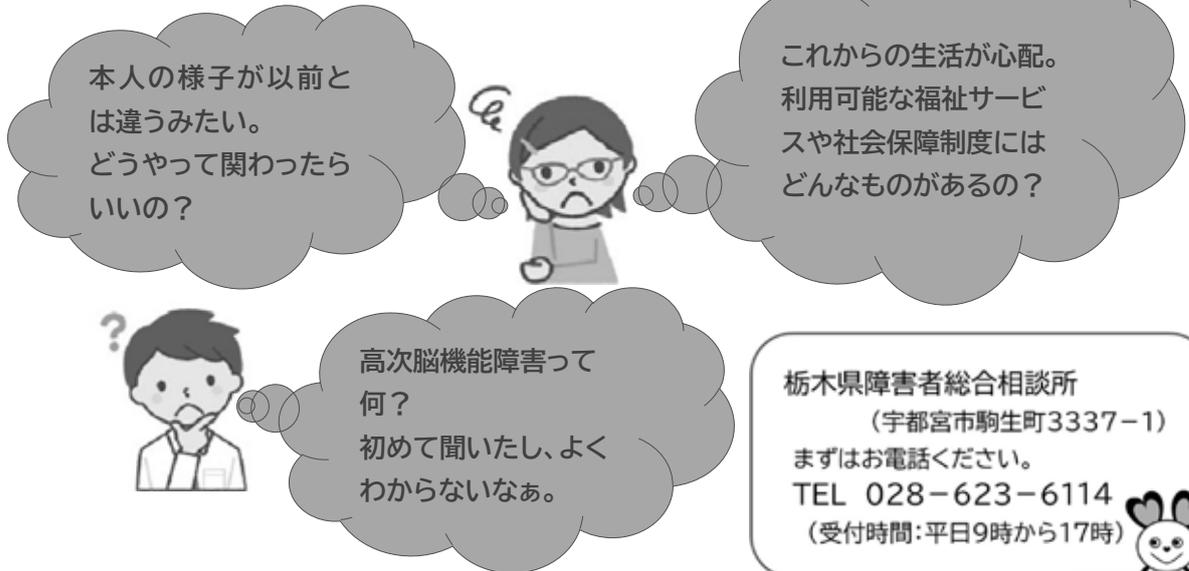
障害による困難があっても、決していつも与えられる側、ではありません。私はインクルーシブダンスでは、皆が対等であることを大事にしています。実社会でも、包摂（インクルーシブ）にとどまらず、その先へ——多様なみんなが「共に創る」社会になればと願っています。



栃木県障害者総合相談所からのお知らせ

高次脳機能障害に関することで、お困りの際はご相談ください。

- ご本人やご家族、医療や福祉等の関係機関の方からのご相談をお受けします。
- 電話や来所でのご相談のほか、必要に応じて、ご自宅や入院先、利用中の事業所等へうかがうことも可能です。



栃木県障害者総合相談所
(宇都宮市駒生町3337-1)
まずはお電話ください。
TEL 028-623-6114
(受付時間:平日9時から17時)



ご相談のほか、このようなことに取り組んでいます。

多くの方に高次脳機能障害について知っていただくために

- ・高次脳機能障害セミナーの開催や、リーフレット等を作成し、研修やイベント等で配布しています。



障害に対する理解を深め、支援の充実を図るために

- ・対象に応じて、様々なテーマの研修会を開催しています。
(例:医療従事者等研修、相談支援研修、家族教室等)



地域の支援者の方達との連携支援のために

- ・地域で開催されるケース会議に参加したり、現場での対応等について、職員の方と一緒に検討します。
- ・事業所等を訪問し、職員の方向けに、高次脳機能障害に関する講話を行うことも可能です。

本県には、高次脳機能障害支援拠点機関として、『栃木県障害者総合相談所』と『栃木県立リハビリテーションセンター』があるほか、次の5つの医療機関が地域支援拠点機関として活動しています。

- ・足利赤十字病院(足利市)
- ・国際医療福祉大学病院(那須塩原市)
- ・栃木県医師会塩原温泉病院(那須塩原市)
- ・真岡中央クリニック(真岡市)
- ・リハビリテーション花の舎病院(野木町)

令和5年度 高次脳機能障害セミナーのお知らせ(YouTubeでのオンデマンド限定配信)

- 講話:「高次脳機能障害の基本的理解とリハビリテーション」
 - 講師:東京慈恵会医科大学附属第三病院
リハビリテーション科診療部長 渡邊 修 先生
 - 配信期間:令和5年11月2日(木)午前9時~同年11月17日(金)午後5時
 - ・電子申請システムによる申込みが必要です。 ※締切り:令和5年11月17日(金)正午
 - ・詳細は相談所のホームページ、チラシをご確認いただき、不明な点はお電話でお問合せください。
- 問い合わせ先:028-623-6114(受付時間:平日午前9時~午後5時)

チラシをご覧
いただけます。



おすすめの本

書名 「交通事故で頭を強打したらどうなるか？」
作者 大和ハジメ 出版社 KADOKAWA
発行 2019年3月30日

○本の説明 (Amazon より)

トラックと衝突し頭を強打した作者のノンフィクション・コミックエッセイ！
ある日、病院で「目を覚ました」作者。交通事故で頭を強打した後、約1か月の間に身に降りかかった「後遺症」。リハビリを経て、社会復帰を試みる作者に立ちはだかる壁。事故で障がいを抱えた作者の体験を赤裸々に綴った、衝撃の実録漫画。

○感想

漫画でとても読みやすく一気に読んでしまいました。当事者の混乱の様子や体験が書かれています。辛いだけでなく前向きになれる本です。ぜひ読んでみてください。

かんたん調理♪ <焼き鮭と野菜のレンジ蒸し>

材料 鮭の塩焼き、野菜炒め用カット野菜（どちらもコンビニ等の食材で可）
作り方 耐熱容器にカット野菜(1/2袋)、鮭の塩焼き(1切れ)をのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)2分30秒加熱し、粗びき黒コショウを振って出来上がりです！（加熱後熱いのでやけどに注意してください）
鮭の塩気とシャキシャキの野菜が美味しいですよ。

☆食材の栄養情報

鮭 DHA や EPA、タンパク質、ビタミン D、ビタミン B 群、ナイアシン、カリウムなどの栄養素が豊富に含まれています。特に DHA・EPA は心血管疾患の予防や認知症の改善（記憶力や学習能力を高める）働きがあります。また、タンパク質は筋肉の形成に、ビタミン D はカルシウムの吸収に役立ちます。アスタキサンも含まれ、老化や病気の予防にも効果が期待されています。

野菜 ビタミン・ミネラル、食物繊維を多く含みます。皮膚や血管、神経の健康を保つ働きがあり腸内環境も整えます。健康でいきいきした生活には欠かせません。たくさん食べられるとよいですね。



寄付のお願い —いつも大変助かっております—

引き出しの奥に眠っている古いハガキや切手、テレホンカード、また書き損じのハガキや年賀状などございましたら是非ご寄付下さい。切手や新しいハガキに交換して活動の一助にさせていただきます。

頑張っている人、頑張っている家族

Aさんは小さい頃からパソコンのプログラミングが好きで遊んでいました。大学を卒業し得意なプログラミングを生かした仕事先に就職し、東京での一人暮らしを謳歌していました。3年前に交通事故に遭い高次脳機能障害を負ってしまいました。事故後リハビリをして身体的には回復しましたので見えない障害です。意識が戻ってリハビリしていた時のノートを見ると計算もできなくなっていて笑ってしまいます。リハビリ後退院して家で生活していましたが、医師と相談し復職することにしました。今まで働いていた会社に両親と一緒に訪問し障害を話してもらい復職しました。東京まで通勤しています。仕事開始時は親に付き添ってもらっていましたが、親との待ち合わせを忘れて一人で帰宅してしまったこともあって今は一人で通勤しています。仕事は問題なくできていると思います。

Aさん家族は、Aは小さい頃からプログラミングが大好きで遊んでいました。物静かでしっかり勉強もして頑張り屋です。大学を卒業して得意分野の仕事に就職し東京で一人暮らしとなり親とほとんど話すことはなくなっていました。3年前交通事故に遭い2週間意識不明になりました。その後意識が回復しましたが、作り話をしたり一桁の計算も全くできなくなって不安でした。医師からは後遺症として性格が変わる、記憶障害が残ると説明され、とても不安で仕方ありま

せんでした。障害を受け入れることができるのかと心配でしたが、明るい性格に変わりよく話しするようになりました。今はよく笑ってよくしゃべるので家族の癒しのような存在になっています。朝は気合を入れると言い大音量で3曲混ぜたような音楽をかけたりして注意し止めていますが毎朝やっています。帰宅すると小学生の子供のように母親の物を隠して笑っていて、探してみつけだすと嬉しそうにしています。着替えの時はよく確認せず妹のTシャツや靴下が小さいサイズなのに気づかずに着ています。また、家族が知らないだろうと思って、自分が知っている情報を何度も繰り返したりしています。

仕事は完全に元のようににはできないのですが得意な分野やできることを会社で見極めてやらせてくれます。本人は仕事で頼まれたことやzoom会議していることを写真に撮ってLINEで親に報告してきます。がんばってるね、と返信すると嬉しいようです。高次脳機能障害の息子への会社の協力や理解はとてもありがたいです。将来を考えると不安なこともあります。今を精一杯頑張っています。



高次脳機能障害は一人ひとり違う症状ですが似ているところもあるのではないのでしょうか。このコーナーでは高次脳機能障害の症状や本人・家族の思い等を織り交ぜながらお伝えしていきたいと思っております。見えない障害ですがエピソードや思いを伝えることで障害が理解されることも願っています。

とちぎ高次脳機能障害友の会 入会のご案内

高次脳機能障害者（児）とその家族が悩みを話したり、医療や福祉に関する情報を交換したり、理解ある方々の支援の下一人一人の可能性を伸ばし、楽しみや生活の目標を見つけて地域の中で暮らすことができるよう活動しています。一人で悩まずに共に活動していきましょう。

高次脳機能障害のある方、ご家族、ご理解・ご支援くださる方、正会員または賛助会員として関わって一緒に活動していきませんか。応援してくださる方も賛助会員として随時募集しております。

【活動内容】

- ・ 定例会
- ・ 講演会 ・ 学習会
- ・ 会報誌(なごみだより)年3回発行
- ・ 家族相談会 ・ 家族の集い
- ・ 研修旅行 ・ クリスマス会 等

【主な活動場所】

ぽぽら

〒320-0032 宇都宮市昭和2-2-7

TEL 028-623-3455

※県庁西側 税務署北側



【年会費（一口）】

正会員(個人・家族・支援者)	3,000円
賛助会員(個人)	2,000円
賛助会員(団体)	5,000円

【ご相談や入会・見学希望の方は、
下記までご連絡下さい。】

とちぎ高次脳機能障害友の会 事務局
代表 徳元

電話 090-8726-5007

e-mail info@tochigikoujinou.sunnyday.jp



ホームページはコチラから

とちぎ高次脳機能障害友の会

検索

URL <https://tochigikoujinou.sunnyday.jp/>

※当会の電話番号とメールアドレス、ホームページが変更になりました。表紙にも掲載されております。お間違えないよう宜しくお願いします。

編集後記

新型コロナウイルスの感染症法上の分類が5類に移行し、あちこちでお祭りや花火大会が再開となり、久しぶりににぎやかな今年の夏でした。

改めて人と人のつながりが暮らしを豊かにし、心からの笑顔を咲かせるものだということを実感しました。

一方で、人々の気持ちも緩みコロナ感染が再び広まっているにも関わらず当初の危機感がない状況を見ると、いかに自

分たちがメディアに影響されているかを知ることになりました。適切な感染予防をして、久しぶりに戻った日常生活を楽しみたいですね。

会報作成担当

表紙・絵： 石井一隆 石井ミヨ

本文編集： 柳美由紀 袖山寿美江

印刷・製本：(有) 芯和 Cocowa®



定例会：インクルーシブダンスの様子