



高次脳機能障害者と家族と支援者の会

NPO法人  
ノーサイド

発行：NPO 法人 ノーサイド  
(代表：下田文枝)

連絡先：  
群馬県前橋市下小出町 1-22-3  
080-3419-6233 (第1・3水曜日中受付)

令和2年8月末発行

私たちは、交通事故・病気などにより脳に障害を受け、高次脳機能障害をおった当事者・家族・支援者による集まりです。私たちは当事者・家族のために普及啓発、交流会の開催、医療機関への働きかけなどの活動を行います。

## ご挨拶


鬱陶しい梅雨が明けた途端に、猛暑の夏がやって来ました。家族会の集まりもコロナウイルス感染予防の為、4ヶ月と長い期間お休みをしていました。その間にも連絡を取り合ったり、この事態の中でも、悩みを共有して助け合い支えあえたことに家族会の必要性を感じました。

また、緊急アンケートにも協力ありがとうございました。結果は当たり前からの日常から、少し違う環境や生活ペースの変化にも当事者家族のストレスに大きく現れ、改めて支援の大切さを感じました。結果は、別途記載させて頂きました。

これからも with コロナの下に、感染予防の対策を守りながら出来る活動を続けて行きましょう。  
(理事長 下田文枝)

## 令和2年度 活動予定(半年分) ※今後諸事情により変更となる場合があります。

### 【スプラウト倶楽部・家族交流会の予定】

- 9月13日(日) 午後1:30~午後4:00 (場所:群馬県こころの健康センター「いこいのサロン」)  
【スプラウト倶楽部】
- 9月27日(日) 【家族交流・懇談】 宮永先生(ミニ講座) 
- 10月11日(日) 午後1:30~午後4:00 (場所:群馬県こころの健康センター「いこいのサロン」)  
【スプラウト倶楽部】
- 10月25日(日) 【家族交流・懇談】
- 11月8日(日) 午後1:30~午後4:00 (場所:群馬県こころの健康センター「いこいのサロン」)  
【スプラウト倶楽部】 クリスマス会の計画
- 11月22日(日) 午後1:30~午後4:00 (場所:群馬県こころの健康センター「いこいのサロン」)
- 12月5日(土) 損保協会助成講習会 午後1時30分~ (場所:ビエント高崎)
- 12月20日(日) クリスマス会 午後1時30分~ (場所:群馬県勤労福祉会館)
- 2月14日(日) 午後1:30~午後4:00 (場所:群馬県こころの健康センター「いこいのサロン」)  
【スプラウト倶楽部】
- 2月28日(日) 午後1:30~午後4:00 (場所:群馬県こころの健康センター「いこいのサロン」)  
【家族交流・懇談】
- 3月14日(日) 午後1:30~午後4:00 (場所:群馬県こころの健康センター「いこいのサロン」)  
【スプラウト倶楽部】 次年度の計画
- 3月28日(日) 午後1:30~午後4:00 (場所:群馬県こころの健康センター「いこいのサロン」)  
【家族交流・懇談】

## ～新型コロナウイルス感染拡大に伴う生活変化の調査～

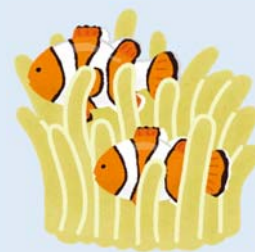
実施期間：5月～6月

実施方法：Fax や Tel にて

回答数：15件

### 1 仕事や作業所（時間の変化）

- ・交代勤務になった。
- ・週2日から週3日の休みになった。
- ・2日間の休みがあった。
- ・特に変更はなかった。
- ・勤務先が休みになって、時間をどう使うか何をするかわからない。



### 2 リハビリについて困った事

- ・マッサージに通っていますが、疲れが溜まっている様子。
- ・ほとんどリハビリが出来なくなり、言語ではろれつが悪くなった。
- ・良くなったと感じていたので、リハビリが出来なく後退してしまうのが怖い。
- ・ずっとお休みで、6月末頃からやっと始まり始めた。

### 3 生活の変化で困った事

- ・手がかかる行動が増えた。
- ・夜眠るのが遅い。
- ・収入が減り、預金を切り崩して生活している。
- ・週末に外出出来なくなりストレスが、お互い多くなった。
- ・休みが多くなり、することがなく時間を持て余す。

### 4 不安やパニック、怒りっぽいなどの変化

- ・暴れる回数が増えた。
- ・不満を言う回数が増えた。
- ・以前より些細な事で怒ったり、物にあたることが多くなった。
- ・物を壊す。

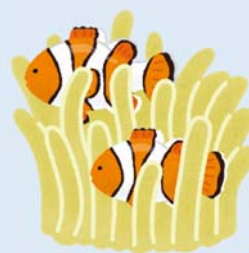
### 5 その他

#### \* 当事者 \*

- ・外出出来ず、ストレスが最高
- ・生活のリズムが変わり、寝付けない。
- ・人との会話が出来ず、つまらない様子で辛そうだった。
- ・いつも以上に、家族の様子に敏感になり、荒くなった。

#### \* 家族 \*

- ・リハビリが出来ない事が不安。
- ・家族への不満が大きくなった。
- ・つい小言を言ってしまう回数が増えた。
- ・家に居る時間が増えて、ストレスを感じる。
- ・会話が伝わらず、荒れるのが怖い。



### まとめ

- ・外出自粛により自宅にずっといることで、当事者・家族ともストレスがたまっている。
- ・特に当事者は、機能訓練の機会がなくなったことで、症状悪化につながっている懸念がある。
- ・いつ終わるかわからないコロナ終息の状況が続く中、高次脳機能障害をもつ当事者・家族が安心して相談できる支援機関の整備が必要。
- ・当事者の心の不安やストレスは、日常の些細な変化でも影響している。同じ様に、家族や周りの人の変化も受けやすいと感じた。(下田)

## ～策病院のリハビリ等で良かった事～

いつも息子の障害については悲観的に考えがちですが、今回は良かった事を振り返ってみようと思います。息子は高3の夏の合宿中、菅平でケガをし佐久病院に搬送されました。12日間意識がなくICUにいました。先生から一日3回の短い面会時間には手を握って声かけするよう言われ、毎回声かけと全身マッサージを行いました。部活の仲間が録音したメッセージテープも繰り返し流してくれました。その直後、眼球が動いたり、意識が戻ったのには驚きました。良いと思うことは積極的に取り入れるという病院の雰囲気を感じました。

まだあまり回復していない時期から担当の医師、看護師、PT(理学療法士)、OT(作業療法士)、ソーシャルケースワーカー、両親、本人在席の面談が何度か行われました。CTの写真で脳の状態や、高次脳機能障害について話し合われました。この面談を通し、本人が自分の病識をしっかりと持てたことが良かったと思います。客観的に受け入れられたと思います。自立をめざし、社会適応できるよう作業療法の受診は現在も続けています。佐久病院の作業療法は、買い物から同行してもらい調理する患者さんや、ギターが以前のように弾けるよう援助してもらおうなど、その人に合った生活しやすい状態を力をあわせてつくっていく印象です。

息子は高3でしたので、復学するということが一番の目標でした。学校では階段を登ったり、トイレに一人で行かなければなりません。授業中50分は座っていらなければならないなりません。当時の息子は落ち着きがなく10分と座っていませんでした。階段やトイレも一人では使えませんでした。しかし時間をかければできるようになると言われました。週2日、1日2時間からの復学を目指しました。事前に医師やOTが学校まで出向き、先生方に高次脳機能障害の説明をしてくださいました。そこまでして頂き驚きました。また一人で通学できるよう最寄り駅から学校まで2人のOTが息子に同行してくれた事も同様です。リュックやチケットを置き忘れること、小銭をばらまいてしまうこと、バス乗り場やバス停を忘れる。授業も50分座っていられたものの、大きなあくびや伸びをしてしまうなど報告されました。持ち物はリュックでなく肩からおろさなくて良い斜めカバンにしたり、小銭でなくバスカードを利用するなどの改善策を立ててくれました。そして失敗しながら、慣れながら時間をかけて一つずつ少しずつ出来るようになっていきました。復学して1年で進路を決めなければならない時期が訪れました。本人は就職希望でしたが、症状も不安定で仕事ができるのか心配でした。やっと見つけた就職先には病院のOTが出向き、障害について説明したり会社の環境等把握してくれました。就職とともに頂いた給料をどう遣うか、管理するかなども具体的に見て頂きました。その後何度かの転職の際にも同様に対応して頂いています。一人暮らしを目標にした時には、アパート探しからお金の流れや使い方など一緒に考えてもらい実現できました。問題が起こるたびに悩み苦しみました。病院のOTを受診することで解決策が見つかります。現在の相談内容は家計費のやりくりです。障害年金の停止で苦しい家計ですが、自分で弁当やおやつのおにぎりを作って切り詰める事など伝授され、実行しているようです。病院のおかげと感謝しています。

現在は治療の仕方も変わったり、私の感じ方も一方的かもしれませんが、紹介させて頂きました。(武井)

## ～コロナ渦～

今年は「コロナ渦」などという言葉がすっかり定着し、外出自粛制限が解除されたと思ったら、感染拡大再燃と大雨による災害が重なる状況となってしまいました。環境がどんどん変化してきていることを肌身に感じております。

ノーサイドも約3か月間、会の開催を自粛していましたが、その間、下田理事長を中心として、高次脳機能障害の支援拡充等を求める要望書を群馬県に提出させていただく等、今年なりに出来る事に取り組んでまいりました。

また先日は、久しぶりに会を開催し、皆さんとお会いできて嬉しかったです。やはり、リモートでコミュニケーションをとれても、直接会って話をするコミュニケーションは何よりだと思います。令和2年の残り半分も、感染予防しつつ、皆さんとお会いできる機会を作れたらと思っています。(岡村)

## ～7月26日の集まりの様子～

行政と家族の意見交換が出来ました。

また、当事者で集まり久しぶりの脳トレを皆で実施しました。

最新の活動はブログから確認することができます。<http://npo-noside.jugem.jp/>



## ホームページに遊びに来て下さい

以前よりホームページはありましたが、新しくなりましたので是非一度覗きにきてください。また、以前のホームページをお気に入り登録されている方は、お手数ですが変更をお願い致します。

新 HP→<https://www.npo-noside.com/>

または

「NPO 法人ノーサイド」で検索して下さい



## NPO 法人ノーサイドの活動を応援してください

ノーサイドは賛助会員を常時募集しております。  
賛助会費：年額¥2,000 です  
賛助会員として会報にお名前を記載させていただきたいと思っております。

下記口座にお振り込みいただく場合は、

1. 御芳名・御住所・お電話番号
2. 会報へのお名前の記載が不可の場合はその旨を電話または e-mail にてお知らせください。

\* ゆうちょ銀行記号 10400 番号 22364821

\* 群馬銀行前橋支店 番号 1724052

名義 NPO 法人ノーサイド

電話番号：080-3419-6233

メール：npo.noside@gmail.com

