

精神疾患を持つ家族が元気になるために、対応のコツを学ぶセルフヘルプグループ

# 阪本病院家族SST交流会

世話人代表 川辺慶子（080-2517-6939 s-seishin@docomo.ne.jp）

Email:s-kawabe@sakai.zaq.ne.jp HP：<http://kazoku-sst.com/>

＜同じ体験をしている家族が語り合い、学びあって、元気になれる安心の場＞  
参加して 「ほっ」としてみませんか？

## ● 東大阪 家族の集い

日 時：4月18日（木）



10時～12時 悩み相談 初めての方や困りごとある方ご利用ください。要予約

13時～16時 家族の集い「当事者の語りから」お二人のお話。

生きづらさや家族との関係などお聞きし、今後にむけての気づきを得ましょう。

▼ウオームアップ：自分をほめましょう。いいところは？

場 所：阪本病院（近鉄大阪線 長瀬駅 下車 徒歩 約8分）

参加申込・問合せ 川辺 080-2517-6939 どの地域の方も参加OK

## ●活動の様子から 3月家族の集い

＜家族にできること＞

出会いの中で家族が変わる 対話の中で気づきを得る

気持ち受けとめる聞き上手 家族は気づきのプロにまらしましょう。

＜家族にできないこと＞

本人の生きる力 相談する力 お金を管理する力 自己決定の力

支援者とのつながりの中で、獲得しましょう ▽ひと言感想

- アドバイスと思い、話していた事が「押しつけ」になっていたなあと反省しました。服薬も本人から先生に伝え、本人が決めた事を見守りたいと思います。子どもだと思う気持ちが抜けず自立を妨げていました。

＜お知らせ＞ 6月から「家族による家族学習会」を新しいテキストで開始予定。