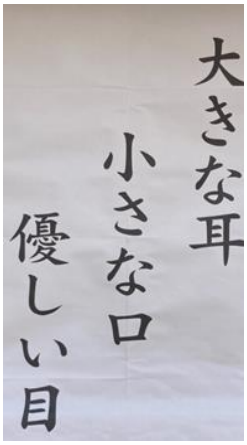
阪本病院家族 SST 交流会　会報４０号　　２０２２年９月１５日発行

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　橘やよい（０９０－２０９０－５２００）sst.kazokukai1@gmail.com
阪本病院家族 SST 交流会　ｈｔｔｐｓ://kazokutudoi-sst.jimdofree.com

『大きな耳、小さな口、優しい目』



買い物の行き帰りに神社を通ります。
何か信仰しているわけではないのですが・・・・
「世界平和、疫病退散、災害が起こらないように」はお願いしています。
神社で見つけた言葉です。

「大きな耳、小さな口、優しい目」
相手の言葉はよく聴いて、口は挟まずに、優しい温かい目で見守る。
私にとって一番難しいのは、小さな口かもしれません。
思い通りにはいきませんが、心がけたい言葉です。　（尾崎恭世）

【東大阪家族の集いのご案内】
日　　時：10 月 20 日(木)　13:00～15:00
場　　所：阪本病院 2 階　会議室　近鉄大阪線長瀬駅下車　徒歩約 8 分
集　　合：12:50　病院待合室（病院玄関で必ず検温・手指消毒してください）
テ ー マ ：『お困りごと、ありませんか？』(先月号の予告から変更しました)
【 話し合いたいテーマ募集（ 締切：10 月 6 日世話人まで ）】
参加申込：橘　090-2090-5200　草宮　080-6434-1544　川辺　080-2517-6939
締　　切：10 月 6 日(木)電話またはメール等で必ず申込をお願いします。
＊集い中止の時は、申込者に連絡致します。
予　　告　＊11 月 17 日（木）　「 お互いを知ろう　SST 」

家族の集いから

８月参加者１７名：新しい方５名も参加。
テーマ：『どんな症状？対処は？』
「病気の経過。幻覚の背景にある気持ちを理解する。（幻聴）病気の部分を減らし健康な部分を増やす。断る。」について、DVD を視聴し学びました。
話し合いの中では、幻聴・妄想は完全には取れにくい。自立してほしい。家族会の「経験された方の振り返りや新しい方へその経験を伝える。」というシステムはすごく良いと思う。親の共感の態度が必要。根本的な治療薬を切望する。といった意見がありました。

＜ひと言感想から＞

▼親の断り方が子供に断り方を勉強させていると知らされて、心して断り方を工夫します。
▼家族同士の辛い事や、その時の感情が話せる家族会のシステムはすごくいいと思いました。ホームでも当事者同士でこの様な話ができる場所を作りたいと思いました。また参加しようと思います。
▼家族の方々の声を直に聞けるとても貴重な機会と再確認しました。出来るだけ参加しようと思います。
▼自傷行為をした時、原因はともかく娘を抱きしめた事が良かった。何年たっても「寄り添うことの大切さ」これからも続けていきたく思います。
▼悩みを伝える場がある事が嬉しい。人薬等でうまく生活出来る様に頑張れるよう、親もメンタルを勉強していきたい。この病気は落ち着くが症状が残る。
▼自立支援してもらいたい。寄り添う事が重要。根本的に治す薬の開発に期待します。
▼皆様の体験を聞けて勉強になりました。〇〇出来なかった等、後悔の気持ちに共感で涙が出ました。集まりや書籍を通して精神疾患について勉強したい。
▼突然の出来事が起こり、藁にもすがる気持ちで参加しました。他の家族達のお話を聞き、気持ちが楽になりました。有難うございました。
▼初めて参加させて頂きました。妹の病気について勉強したいと日々思っていました。
テキストや DVD 一つ一つが知れてとても嬉しかったですし、参加者の経験談や感想等のお話が身にしみました。またよろしくお願いします。

※来月号では９月１０日に開催された安保先生講演会についても掲載予定です。