

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://kazokutudoisst.jimdofree.com>



家族会に入って

娘が病気になり、何とかしなければいけないと必死に毎日を過ごしていました。病院では病気のことを話すだけで、家族のしんどさを相談できる場所があるなんて、全く知りませんでした。

そんな時に「家族会」というものがある事を教えてもらいました。電話をかけ、そこで初めて話を聞いていただき、気持ちが軽くなる感覚がありました。

家族会では病気の事を正しく理解するために学んだり、何といても他の家族の体験談を聞くことができ、多くの事に気づかされました。対応のコツを学ぶことで、少しずつ自分の考え方が変わってきたように思います。その中でも私が今一番大事だなと思うのは『悪い事ではなく、良い事に目を向ける。』ということで、これまで悲観的にしか思えなかった娘の事も、できている事に目を向けると病気の症状でしんどい中でも一生懸命に頑張っている姿が見えるようになり、あまり口を出さずに見守る事ができるようになってきました。

でも、まだまだ言いすぎてしまう事もありますが、娘が一步一步進んでいけるようこれからも見守っていきたいと思っています。

(草宮 操)



【東大阪家族の集いのご案内】

日 時 : 12月15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 : 『社会支援を知る』

参加申込 : 橘 090-2090-5200 草宮 080-6434-1544 川辺 080-2517-6939

締 切 : 12月1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 *1月19日(木) 「委託相談事業所の活動を知る」

家族の集いから



10月 参加者 11 名 見学者 2 名

テーマ【 お困りごはありませんか？ 】

自己紹介を兼ねて「私のいいところは？」

運動好き・よくしゃべる・人を笑わせる・将棋好き・勤勉・真面目などたくさん出ました。

今回は初めての試み、「訪問看護」「本人との対話・支援者とのつながり」それぞれ希望のグループに分かれて一人ずつ体験などの思いを話して、みんなで聞く。

言っぱなし◎ 聞きっぱなし◎ パス◎ 共感◎

話しやすい雰囲気があったと思いました。

<ひと言感想から>

▼今日は、参考になりました、普段は、聞けない他の家族の話が聞けて勉強になりました。

▼娘は現在、通院・服薬はしてませんが、最初の数年は言われた通りに服薬していたので、それが大事な事だったと皆さんの話から気づきました。

▼いろいろな苦勞を皆さんから聞くことで、家族の受入れの大変さが簡単ではないと思いました。

▼家族が元気であるには、運動をする事 読書をする事 + α 食事と睡眠

▼自分の価値観を変える。本人に好きなもの(事)夢中になれるものが見つければ良いなあという言葉が心に残りました。

▼できるところは認めて、出来ないところと付き合っていく。

▼お話をして少し心が軽くなった。

▼訪問看護の利用の仕方は、それぞれ違う。食事・服薬・体調管理だけでなく利用者がリクエストしやすくニーズに応じてくれると良いのですが、「希望を伝えるのは難しい」

▼まずは、自分が運動・読書を頑張って元気になって、思っていることを訪問看護の方に相談していこうと思いました。

▼思ったより発言ができて良かった。見守るのも大切。自己肯定感を上げる。本人の価値観を変えるのは無理だと気付いた。

▼同居の場合、本人に自立を期待する、一方では甘えさせて安心を与えるか夫婦で意見が分かれるので難しい。支援といっても、本人との対話が型通りで退院パッケージで訪問看護などを与えても長続きしない。本人をよく見て、信頼関係を築くことが重要。