

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.kazokukai@gmail.com

阪本病院家族 SST 交流会 <https://kazokukai-sst.jimdofree.com>



～共感のばんそうこうを貼る～

子どもも大人も外で戦って帰ってきます。傷だらけの家族にはばんそうこうを貼る必要があります。特に子どもの傷には早めの手当てを。ばんそうこうとは、話を聞いて共感することです。

「つらかったね」

「痛かったんだね」

「それは大変だったね」

「悲しかったんだね」

体をヨシヨシしながら言葉をかけます。

それ以外に大事なことってあまりない気がします。

親の役目は「考える」ではなく「感じる」です。

「こうすればいいんじゃない？」と考えを押し付けると傷が深まりますので、まずはヨシヨシと共感のばんそうこうを貼りましょう。

<引用 加茂谷真紀 「愛のエネルギー家事すてきメモ303選」 出版社 すみれ書房>

この素敵な文章から寛容であったかいお母さんを想像します。まだまだの私は何回も読み返しています。

(大橋 桂子)



【1月東大阪家族の集いのご案内】

日 時：1月19日(木) 13:00~15:00

場 所：希来里 6階 イコーラム 第2研修室
近鉄奈良線 若江岩田駅前

(必ず検温・手指消毒してください。)

テーマ：『気づきから回復へ』(予告から変更します。)

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

締 切：1月5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。

ラインセミナー・ZOOM セミナーから



大家連からの補助金により会員対象で東大阪文化創造館支援室にて 11 月 25 日(金)にラインセミナー(4 名参加)・ZOOM 基礎セミナー(6 名参加)、12 月 8 日(木)に ZOOM ホストセミナー(4 名参加)を開催しました。

講師の説明もわかりやすく少人数で和気あいあいとした雰囲気の中、楽しく学ぶことができました。

<ひと言感想から>

<ラインセミナー>

- * 受講させていただき感謝です。早速ラインで！と昨夜スマホと資料を持ってこたつに入ったら、あっという間に睡魔に負け！今日から少しずつでもライン使えるように挑戦します。
- * 贅沢なセミナーお世話様でした。今まで知らなかったこと、恐々操作していたのですが、解らない時は「戻る」でよいのだと、理解できました。

<ZOOM 基礎セミナー>

- * 先生の説明もわかりやすく、また和気あいあいとした雰囲気の中、楽しく勉強させていただきました。新しい事を覚えるのは、頭の体操になっていいなと思います。
- * スマホをなかなか使えない私としては分かり易く丁寧に指導していただいたので、とても良かったです。一度で理解できたとは思えませんので、機会があれば又参加したいと思います。
- * セミナーはついていけるかな？と参加しましたが、楽しくわかりやすい講師で、あっという間の 2 時間でした。知らない世界を学ぶことができるのは幸せです。
- * 皆様に優しくしていただき、ZOOM の会議に入れるようになりました。一人で何回も触って繰り返し、ZOOM という空間を認知したいと思います。

先生に「(ZOOM から) 退室して下さい。」と言われて腰を浮かせて立ち上がろうとした私は、いったい何だったんだろうと思い、我ながらおかしくて笑ってしまいました。

やはり今の私には、空間の世界、空間の出来事が現実と入り交じり迷子になっているみたいです。そこへ持ってきて、空想好きの私の想像力が重なって、頭の中がバラバラ。さながら、バラ色の人生です。

来年もまたこのセミナーの続きがあるのなら、それまでにバーチャルの世界観を身に付けておきたいと考えています。一年後、またこのセミナーでお会いできたら嬉しいです。

<ZOOM ホストセミナー>

- * 講習会に参加させていただいて本当に良かったです。さすがその道のプロで、行き詰って普段なら諦めてしまうところをポイントを押さえて上手に教えていただきわかりやすかったです。しかし、持ち込んだ自分のパソコンが古く、うまく ZOOM が開かないなど・・・自分の IT 難民状態を自覚も致しました。こんな企画は大変ありがたいです。
- * 先生が優しく丁寧に教えてくださるので、安心して参加できました。ブレイクアウトルームの作り方も知りたかったのですが、1 回では時間が足りなかったですね。練習しないと身につかないので、家で復習したいと思います。