

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>



今春、孫（長女の娘）が高校に入学した。有意義な高校生活を送れるよう心から祈っている。彼女の中学校の3年間は最初から最後までコロナ禍に振り回されていた。まず、入学式から出席できなかった。先天性の病気で以前から人工呼吸器を使っている大好きな妹を、コロナ感染から守るためだ。その後すぐ休校になり、登校できるようになってからも、予防接種や周囲の感染状況を見ながら家族で相談しながらどうするか決めていたようだ。体育祭や修学旅行などの学校行事もほとんど参加できなかった。学校やクラブ活動が大好きな孫にとっては本当に辛かったと思う。

また、「自分の様に事情があって登校できない人の対応は、いくら相談してもこの学校ではしてくれない」のだと、失望もしていた。そんな中、よく頑張ってきたと思う。

～本の紹介～ 『しんどい時の自分の守り方』【著者 増田 史（精神科医）ナツメ社】

思春期には色々なしんどさを感じる人が多い。

この本では、「学校になじめない。」「親とうまくいかない。」「自分がキライ。」「やりたいことが見つからない。」等々のしんどさの理由を知り、それを手放してもっとラクに生きていく考え方を教えてくれ、また自分でできる心のケアについても紹介されている。

精神科の病気のきっかけは思春期に多いように感じるので、中高生にぜひお勧めしたいが、大人にも十分参考になると思った。孫にもプレゼントしようと思う。 (草宮 操)



【東大阪家族の集いのご案内】

日 時 : 5月18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 マ : 『小グループでテーマを決めて話し合しましょう』

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

締 切 : 5月4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・変更の時は、申込者に連絡致します。

家族の集いから



3月 参加者15名 見学者 2名

テーマ【 後見人制度って何？ 入門編 】 聞いたことある：13名 ない：3名

自己紹介かねて「春で連想することは？」 ひなまつり、梅～桃～菜の花～桜への移り変わり、桜吹雪、人事異動、光熱費安くなる、川沿いの桜、ねこやなぎ、生駒山の新芽の緑、桜見ながら日光浴、誰も教えてないのに花の新芽が出る、桜のつぼみが膨らんでいるのをみて、春を感じながら歩く・・・など。

前半は成年後見制度の任意後見制度と法定後見制度、後半は家族信託のメリット、デメリットについて、資料を見ながら学びました。難しいテーマでしたが、詳しい参加者に色々と教えていただいたり、家族間でお金のことでめめた経験談から、意見交換で盛り上がりました。今後のことを考えるきっかけになりました。

<ひと言感想から>

- * 言葉はよく聞けるが、内容がわかってないということを再認識したのが良かった。しかし、本当に目の前の問題となってきたので勉強していきたい。
- * 先のことはわからないというのが本音です。父には遺言書を作ってもらおう。
- * 説明はよくわかった。慎重に考えて利用しないといけないとわかった。皆さんの意見も聞けて良かった。
- * 私は遺言書を作っているが、それまでの間を考えさせられた。
- * お金に関することは、家族で話し合っ規則を決め、お金の収支を全員に見える形をとり、トラブルを作らない事が大事と思った。
- * 入門編としてわかりやすかった。皆さんの実体験を聞くことで具体的で話が入りやすかった。自分でも色々と勉強して情報を集めたいと思う。
- * この制度を初めて知った。色々な方の話を聞けて大変勉強になった。お金で家族関係がわるくならないように早めに考えたい。
- * まだ先のことと思っていたが、残された子供たちの先のことをぼちぼち考えたい。参考になった。
- * 手続きが大変なのと、高額な費用がかかる事を知った。よく考えないといけない。
- * 切実な難しい問題。皆が声を出して制度の欠点をなくす方向に向かわなくては。体験から見えてきたことを、政治家が考えて欲しい。
- * 相続、本人の年金、お金にまつわることは、信頼できる税理士などの手を借りる必要があると感じた。
- * この制度は（発達障害、不安障害、強迫性障害など）で、社会経験のない人には使えない。他の子供たちとも、親なきあとのこと話せていない。「世帯分離」のデメリットとメリットを、詳しく聞きたい。