

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>



『一緒に濡れてくれるほうが嬉しい・・・』

発病以来、家に閉じこもりがちで30歳をすぎてようやく外に出られるようになった女性と初めてお会いした時にこんな質問をしました。

「閉じこもっている時に、お母さんがしてくれて嬉しかったことはどんなことですか？」  
「・・・ずっと閉じこもっていたので、『今日は〇〇に行こうよ。』と母が一生懸命に私を外に出そうと努力してくれるんです。その気持ちは嬉しいけれど・・・外に出られない私のツライ気持ちをわかってほしかった。たとえるなら・・・雨が降ってきたときに・・・傘を貸してくれるのもよいけれど・・・一緒に濡れてくれるほうが嬉しい。元気が出ます。」



「雨が降って来たとき」・・・というのはツライ時のことです。そして、「傘」は・・・助言、援助、解決法 という「お答え」です。

家族は愛があるからどうしても、苦しんでいる本人を助けてあげたいと思いがちです。

でも、ご本人は「お答え」ではなくて 今のツライ気持ちをわかってほしいと言っているんです。

引用 「漫画でわかる！統合失調症 ～家族の対応編～」  
原案・監修 高森信子 マンガ・構成 中村ユキ (日本評論社)

(大橋桂子)

## 【東大阪家族の集いのご案内】

日 時 : 7月20日(木) 13:00~15:00

場 所 : 希来里 6階 イコーラム 学習室  
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。マスク着用のこと。)

テ マ : 『訪問看護ステーションの利用の仕方』

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

締 切 : 7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・変更の時は、申込者に連絡致します。



## 家族の集いから



### 5月 参加者16名 見学者 1名

自己紹介をかねて『GWどのように過ごされましたか?』をお聞きしました。近郊(奈良の石舞台古墳、長居植物園・中之島バラ園・鶴見緑地など)へ出かけた、社員旅行で沖繩へ、お墓参り、子供が帰省してきたので皆でご飯、庭の手入れ、カーテンの洗濯、家で過ごした、こどもの日に息子さんにおこづかいをあげた等々、お聞きしました。

### テーマ【①もっと話したいことありますか?】

#### 【②支えている家族がケガや病気をした時の事を考えたことありますか?】

2つのテーマでグループに分かれて話し合いました。

- ①参加者それぞれから今抱えている問題を話していただきました。共通しているのは、当事者さんの話をじっくり聴いて、承認欲求を満たしてあげることが、次に進む自信や希望につながっていく。頑張っていることを認めてあげることが大事だと再認識しました。
- ②少人数だったので、ご病気の現状をじっくりお話してもらいました。後半は支える親に病気が見つかり、親亡き後が不安という意見に、当事者さんが何か支援を受けていたら、突然親がいなくなっても福祉へとつなげてくれるという情報で、皆さん安心していました。

### <ひと言感想から>

- ①★子供のおかげで知らない人々のことを知れたし、子供のためと自分の健康を意識していますし、きっと何か意味があるのでしょう。  
★皆様の共通の問題、障害者の承認欲求を大切にすることと思います。  
★子供との会話がうまくいきません。それは、私が避けているからかも。話し合っても解決できない事が気がかりです。  
★ちゃんとまとめて話せなかったのが、残念です。ただただ聞いているだけで、相談にのってあげることができず、心苦しいです。  
★皆さんのお話での共通点があるお話ができて、どう解決したらよいか、障がい者の気持ちをわかってあげるようにします。
- ②★体験談はとても役に立ちました。定期的に同じテーマで話し合いを開催していただければと感じました。  
★知らなかった基幹相談センターの話聞いて良かったです。親に何かあっても支援が入ることがわかって少し安心しました。本人のできることを少しずつ増やしていくことも大切だと思いました。どこかにつながりを持っていくことが大切だと感じました。  
★訪問看護を使っていたら、その人が連携して動いてくれるということがわかりました。ちょっと安心です。  
★小グループでいろんな話ができて、良かったです。