

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>

東大阪市精神障害者家族会 <http://kazoku-sst.com>



## 『精神保健医療福祉への提言』

～誰もが安心して暮らせる地域精神保健福祉の実現のために～

2023 年 6 月にみんなねっと (公益財団法人 全国精神保健福祉会) から『精神保健医療福祉への提言』が発表されました。

この提言は現在の精神医療を取り巻く日常的な困難について、社会的な改善を求める要望と共に、高い理念を掲げて本来のあるべき社会の姿を提示し、実現に向けて努力するためのものです。

私たち家族は様々な体験から、精神科医療がすべての国民にとって大変に重要で必要な存在であることを実感しています。できるだけ近い将来、誰もが身近な場所でメンタルヘルスケアを受けられ、精神疾患を発症しても安心して暮らせるように、また本人とその家族が、地域で生涯を安心して暮らせるような支援体制を備えた社会の実現を目指していきましょう。

家族会では何が出来るか、個人個人には何が出来るかを考えて、共につながり合いながら前に進めていきましょう。

(草宮 操)

\*この提言は、みんなねっとのホームページ (<https://seishinhoken.jp>) から 2023 年 6 月臨時増刊号の「電子版月間みんなねっとダイジェスト版」で全文が見られますので、ぜひご参照ください。

### 【東大阪家族の集いのご案内】

日 時 : 8 月 17 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

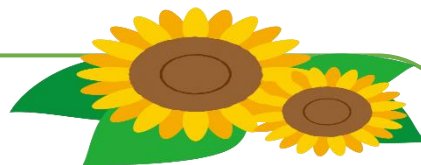
(必ず検温・手指消毒してください。マスク着用のこと。)

テ ー マ : 『東大阪市の支援体制について』 ~つながる支援事例~

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

締 切 : 8 月 3 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



### 6月 参加者14名 見学者 4名

自己紹介をかねて「私の好きな食べ物は？」をお聞きしました。

ピザ・唐揚げ・ぬか漬け・トマト・さつまいも 寿司・しらす丼・ハラミ焼肉・かに・フルーツ・サーモン・刺身・松花堂弁当・チョコレート・お好み焼き・炊き込みご飯。

### テーマ【 お互いを知ろう SST ロールプレイング】

二人一組で、親役・子役と実際にソーシャルスキルトレーニングしました。盛り上がり、たくさんの気づきがありました。

#### <ひと言感想から>

- \* 個々のご家庭で悩まれ工夫されている様子を知ることができた。受容、共感、傾聴が大切だと再認識できた。
- \* 家での会話はいつもダメ親だと思った。本人に対しての本当の気持ちは、顔も見たくない感じ。いつまでも甘えて欲しくない。この集まりは安定剤。つらいことも頂いたものと感謝できたら良いな。
- \* 親心・子心のロールプレイングを2人ずつで体験させてもらった。出来たことをほめる、相手を認め、相手の気持ちをわかってあげられるように、これからも接し方を正しく続けていきたい。
- \* 娘にありがとうと言う。同じ目線に立つ。仕事に行きたくない時、1回だけ声掛けして、あとは本人が決め、休む時は自分で連絡できるようにする。
- \* 皆さんの意見とても参考になった。それぞれいろいろな役割を想像しながらロールプレイングすること、相手の気持ちを受容し共感しつつ、お互いがつらくない、ハッピーになる状態にもっていく必要性を感じた。
- \* その時のシチュエーションでかける言葉がまちまちで、どうすればいいのかわからない時があるが、[心がけてみませんか]を頭に入れて対応してみたいと思った。
- \* 他の意見など聞かせていただき参考になった。もう少しわかりやすいロールプレイングがあればいいなと思った。これからも笑顔の多い家族会でありたい。
- \* 皆さんの大変な様子がよくわかった。
- \* 今日の会に参加できてよかった。複数の方が社会参加しておられて、うらやましく思った。
- \* 今はそれなりに落ち着いているので日々過ぎているが、家族会に参加すると新たな気持ちになる。
- \* 親の気持ちとしていつも冷静でなければいけないのと、たくさんの引き出しを持っていないとうまく対応できない。もっともっと勉強したい。

\* [心がけてみませんか]の『 ホ ・ ミ ・ テ ・ ソ ・ ミ ・ イ 』。なかなかできないが、実行したいと思う。 ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

褒める 認める 提案する 尊重する 短い言葉 一喜一憂しない