

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://kazokutudo-i-sst.jimdofree.com>

東大阪市精神障害者家族会 <http://kazoku-sst.com>



「親あるうち」に自立するために何が必要？

家族は自立を願っていますが、自立とは一人で住むことでも自分で稼ぐことでもありません。できることは自分でやって、できないことは人に頼むことができる力を持っているということです。本人が前向きに生きようとする姿勢は、誰かと一緒にやっっていく中で改善が行われます。社会資源などを活用しながら、本人が困ったりしんどさを感じて、支援者に相談したりして生きる力がついてきます。家族は、世話しすぎないことが大切です。本人が家族として当たり前の洗い物でもできたらほめてみましょう。1日1回はご本人の「ほめる言葉探し」してみませんか？ 自立とは、自分らしく生きる力です。 (川邊慶子)

【東大阪家族の集いのご案内】

日時：12月21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
直接会場へお越しください。

(必ず手指消毒してください。マスク着用のこと。)

テーマ：『病気の履歴書を作りませんか』

(通院歴・入院歴、障害者手帳・障害年金の認定日、福祉サービスの利用履歴などがわかるものをご持参ください。)

参加申込：橘 090-2090-5200 草宮 080-6434-1544

締切：12月7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。

* 会場が不明な方は12:50に病院待合室に集合してください。



家族の集いから



10月 参加者28名（会員：14名 見学者：14名）

テーマ 【 統合失調症と自閉症スペクトラム 】

自己紹介を兼ねて、自分のいいところ、当事者のいいところをお伺いしました。

川辺さんから資料を使って「統合失調症と自閉症スペクトラムの違いと特性」、家族が対応する時のヒント等について教えてもらいました。家族にできる事は特性を理解し、価値観を押し付けなご本人の気持ちをしっかり聞く事です。家族だけで頑張らないで、支援者の力をお借りしましょう。

家族も家族会でのたくさんの出会いで元気になり、自分自身の人生を楽しめるようになれるといいですね。

今回はたくさんの見学者（ご家族、看護師さん、事業所の方々）が来てくださいました。嬉しいですね。

<ひと言感想から>

- * 自閉症の子どもを持つ親です。本人より悩みを話してきますが、ネガティブな気持ちをポジティブに切り替えるポイントは何か？本人が好きなこと（アニメ・お笑い）を話題にすることだと気づきました。
- * 生活の中で楽しさを入れる工夫が聞けて、取り入れてみようと思いました。その中で、子どもと離れて行事に行っている時楽しいというお話がありました。この世界以外に別の世界を持っている、意識することは重要に思いました。
- * 自分の楽しみ方の中で、本当に素敵に過ごしているの方々が多いのには、びっくりしました。少しでも真似したいです。
- * 自立の意味、大変良くわかりました。人と助け合う大切さ、人とつながりあいながらというところが大切だと知りました。今日帰って自分のいいところ、子どものいいところを探してみます。
- * 親は、上から目線で話してはいけないと何度も聞いているが、やんわり親が誘導するような言葉かけになっているように思う。いつも自らを振り返っておく必要があると思った。特に自閉症スペクトラムのことを頭に入れながら。

<関係機関の方14名も参加>

支援機関・グループホームの方・阪本病院看護師・当事者など

- * どんな関係でも気持ちのいい挨拶や返事でよい関係になれるのでは？
- * 当事者ですが、理解してもらえなかったことが辛かったですが、こういう会があるのは素晴らしいと思いました。
- * 患者さんにどうしていくのが良いのか、考えながらわかっていこうとする姿勢が大切だと思います。患者さんは、家族がわかってくれないという声もあります。
- * 仲間がいる環境が大切だと感じました。