

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://kazokutudoisst.jimdofree.com>

東大阪市精神障害者家族会 <http://kazoku-sst.com>



～ 本の紹介 『生きづらさをひも解く 私たちの精神疾患』 ～

<編著：YPS 横浜ピアスタッフ協会、NPO 法人コンボ、蔭山正子>

前代未聞！日本で初めて体験者だけが作った精神疾患の教科書です。

「お医者さんにも気づかない、体験者じゃないと絶対にわからないことを伝えなくてはならないから。」という思いで4年半の歳月をかけて完成されました。ぜひ、読んでみてください！

これまでの本に書かれていたような医療者の視点からみた症状の困難さではなく、この本では『当事者がつらいのは「病気の症状」よりも、「生きづらさ」なんだ。』と教えてくれます。当事者の視点がたくさん詰まっています、いろんな気づきをもらえました。

家族がついついしてしまう「転ばぬ先の杖」的な過剰なサポートは当事者の生活力を失わせ、やがては自分で決めることも他人まかせになってしまう原因になる場合があります。

そうならないように、どうすれば当事者が「生きづらさ」を軽減し、自分らしく「いい感じ」に生きていけるかを共に考え、支援できる家族でありたいなと思いました。 (草宮 操)

地域精神保健福祉機構 (コンボ) のHP (<https://www.combo.net>) から注文できます。



【東大阪家族の集い (講演会) のご案内】

日時：1月18日(木) 13:00~15:30

場所：東大阪市文化創造館 2階 創造支援室 C1・C2

近鉄奈良線八戸ノ里駅下車 (北へ) 徒歩5分

テーマ：講演会『成年後見制度について』

～ 障がい者の家族の立場に立って考える ～

講師：弁護士 東 奈央 先生 (つぐみ法律事務所)

参加申込：橘 090-2090-5200 草宮 080-6434-1544

締切：1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。

*今回は講演会として開催しますので、一般の方も参加されます。

家族の集いから



11月 参加者14名（会員：10名 見学者：1名 病院看護師さん：3名）
テーマ 【お薬について教えてもらおう】

前半は阪本病院の薬剤師 岩井礼子氏から抗精神病薬はどんなお薬なのかや副作用について、パンフレットや資料を使って教えてもらい、会員さんから事前にお聞きしていた質問にも答えていただきました。

後半は参加者に自己紹介を兼ねて、「冬に食べたい物は？」をお聞きしました。

カニ・焼き芋・韓国鍋・おでん・みかん・あんかけうどん・クエ鍋など、美味しい物が楽しみです。

お薬を飲んでいるので定期的に血液検査を患者の方からお願いしてもいい事、自立についてなど皆さんの思いを話し合いました。



<ひと言感想から>

- * 直接、薬剤師さんとお話できてよかった、いろいろ薬の研究開発されているらしいので期待したい。
- * 眠れないと聞くと、すぐに薬を飲むかって言いましたが、全く眠れてないわけでもなさそうなので、出来るだけ薬は飲まないのが良いのかなと思いました。飲むと日中まで頭がぼーっとしています。
- * 以前通院していた病院でいろいろな薬を処方されて、その度に副作用や症状が変わったりしたので、主治医に「当てもんみたいですね？」と失礼なことを言った覚えがありましたが、病名が同じでもその人に合った薬を見つけるには試してみないとわからないものなのですね。
- * お薬について薬剤師さんからどういう効果があるとか、後は、皆さんと自立の話題ができましたが、なかなか難しいですが、家族だけの力では無理ですね、いろいろな関係の人にも力になってもらい成長して行ってほしいです。
- * CP換算値<注1>の計算方法ですが、丁寧に書いて頂きましたが、理解できませんでした。
- * 薬についてはまだまだ開発段階で病気に有効な薬がないとの事。
- * 一口で副作用は受け入れるしかないとは言い難く、若い時には外形や後遺症になるようなジストニア・アカシジア・流涎を少しでも少なくなるよう環境を整えていきたいです。

<注1>：CP換算値（クロルプロマジン換算値。色んな種類の抗精神病薬をクロルプロマジンを基準として換算したもの）については

日本精神薬学会のホームページ(<https://www.js-pp.or.jp>)でCP換算値を選んで入力欄に1日服用分(mg数)を入力すると計算できますので、参考にしてください。

(CP換算値の合計が1,000mgを超えると大量処方の目安ですが、勝手に判断せず、必ず主治医に相談しましょう。)