

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>



「うまく断れるようになりたい」

人からの頼まれ事って自分が頼られているようでうれしい反面、事情があっても断りづらいですよね。多くの方が相手に気を使って無理に受けてしまうこともあると思います。お願いした相手も困らせるつもりはないと思うので上手に解決できたら良いですね。

表を参考にしてコミュニケーションを取るよう心掛けてストレスを減らしましょう。

(橘 やよい)

断り方の例 (忙しい時に「仕事を代わって」と頼まれた場合)

	例
相手の気持ちを受け止めて謝る	それは困りましたね。とても力になりたいのですが、申し訳ありません。
できない理由を伝える	明日までに提出しなければならない仕事が入っているんです。 今月は、ずっと親の通院の送り迎えをしなくてはならなくて。
相手のために代案を考える	ほかの部署の人に聞いてみましょうか？ 私も、来月の当番の日なら、代わることができますよ。
相手をねぎらい役に立ちたい気持ちを伝える	いろんな仕事が回ってくるんですね。〇〇さんがあちこちから引っ張りだこなのも納得です。この次はお役に立てるといいのですが。 ほかに私にできることがありますか？今回はお役に立てませんでした、また何かあったら言ってくださいね。

こころの元気+ 12月号 p9 参照

神奈川県立保健福祉大学 吉田穂波大学院教授

【東大阪家族の集いのご案内】

日 時 : 2月15日(木) 13:00~15:00

場 所 : 希来里 5階 くすのきプラザ 料理教室
近鉄奈良線 若江岩田駅前

(必ず手指消毒してください。マスク着用のこと。)

テ ー マ : 『体験談を聞いて当事者の気持ちを知ろう』

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

締 切 : 2月1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



12月 参加者 8名（会員：7名 見学者：1名）

テーマ 【 病気の履歴書を作りますか 】

自己紹介を兼ねて、「どんなお正月を過ごしますか？」

ほとんどの方がおうちでのお正月を迎えられるようで、おせちをご自宅や元仕出し屋さんの友人と作るとか、お取り寄せするなど・・・

家族が実家に帰ってくるので楽しみだと言う話もありました。

<ひと言感想から>

*新しい医療や福祉サービスを受けるとき、自分の事を知って貰う手段として、履歴書を持っていると、より適切な治療に繋がると思うので、良い取り組み(方法)だと思いました。

*久しぶりの家族会で皆さんにお会いするのをとても楽しみにしていました。それぞれ各々のお話をお聞きするだけですぐ参考になりました。次回も都合をつけて、是非参加したいです。

*大変いい考え(履歴書を作って見ませんか)教えていただきありがとうございます。整理したいと思います。次回の、後見人の制度の講演を楽しみにしています。

*履歴書作りがきっかけで、今までの流れを確認できとてもいいなあ、と思います。又、少人数なので気軽にお話できたと思います。

見学者より

*履歴書があったらよいと思いました。まとめて、分かりやすく伝わるようにする為にです。

師走のお忙しい中で参加して頂いた会員さん達でしたが、少人数でしたので、皆さんの近況などをゆっくりお話して、ただけて和やかな会になりました。