

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.jimdoofree.com>

東大阪市精神障害者家族会 <http://kazoku-sst.com>



## 『マンガでわかる！ うつの人が見ている世界』～本の紹介～

この本はうつ症状を体験した人の素直な声をマンガでわかりやすく伝えてくれます。

うつ病に限らず、精神疾患を体験している人がその症状や苦痛を言葉で表現するのは簡単なことではありません。ましてや、その真ただ中にあるならなおさらです。

私たち家族も心配になりながらも、どのように手助けすればよいのかわからず、もどかしさを感じたり、ご本人との関係がギクシャクしてしまったりすることも多いかもしれません。

わかっているつもりでも、つい忘れてしまったり余計なことを言ってしまう、お互いがしんどくなってしまうこともありますよね。そんな時に手に取って、読み返してみたい本です。

監修 大野 裕 (認知行動療法研修開発センター理事長)・NPO 法人地域精神保健福祉機構(コンボ)



( 草宮 操 )

### 【東大阪家族の集いのご案内】

日 時 : 4月18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 : 『 統合失調症を知ろう 病気理解 』

テキスト「じょうずな対処今日から明日へ」をご持参ください。

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

締 切 : 4月4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



2月 参加者18名（会員：10名 当事者：2名 見学者：6名）

テーマ 【 体験談を聞いて当事者の気持ちを知ろう 】

自己紹介を兼ねて「暖かくなったら何かしたいことありますか？」をお聞きしました。家族旅行、海、登山、草花、筋トレ、部屋の模様替え、バーベキュー、ノルディックや大阪城ウォーキング、公園で花見、桜の写真を撮る、料理など春が待ち遠しい話が出ました。

発達障がいADHDの男性と幻聴が強い統合失調症の女性にお話していただきました。

- ・先輩から「仲間」と言われたことがきっかけで、人と話せるようになった。
  - ・しんどいことを理解してほしい。
  - ・寄り添ってもらえると、安心できる。等々
- ご病気の経緯や家族との関係、苦手なこと、つらい時の対処法などお二人とも具体的に話していただいて、とても学びと気づきの時間になりました。



<ひと言感想から>

- \* 大変勉強になりました。自身を知る。自身と向き合う事をされている勇気のあるお二人にありがとうございましたという気持ちです。
- \* 障がいの特性に個人差があり、よい学びになりました。
- \* 自分の事をしっかり理解されているので、驚きました。  
病気の経過の中で娘にどう接していけばよいのかと迷っています。
- \* 自分でストレス発散（ひとりカラオケなど）の方法をはっきり持っていて今を楽しんでいるように感じました。
- \* お話を聞いて良かったです。お二人共にご自身の事をよくわかっていて丁寧に詳しくお話をしていただき、ありがたいです。進行も聞いてほしいことを聞いていただけて、助かりました。素晴らしかったと思います。
- \* 最近本人に無関心な態度だったと反省しました。
- \* 当事者の経験、気持ち、現在の自分とか辛い事もたくさんあった話を聞くことができありがたいと思いました。