

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

東大阪市精神障害者家族会 <http://kazoku-sst.com>

『春にメンタル不調が起きるのはどうして?』

春は昔から「木の芽期」と言い、自律神経が不安定になりやすい時季として知られています。悪い出来事だけでなく、よい出来事や季節の変化すらもストレスとなり、知らないうちにエネルギーを消耗している人が多いのです。いろいろな変化に対応しながら3月、4月と過ごし、5月の大型連休頃にどっと疲れが出て、メンタル不調に陥る「五月病」も珍しくありません。

○春のストレスを防ぐセルフケア3選

①春は自分から変化をつくらない

習い事、ダイエット、新しい事を始めたくなるもの。まずは、睡眠時間を6時間以上とり、バランスのよい食事を摂ってリラックス時間を増やし、心身の疲れをとることを優先しましょう。

②連休のプランには、休む日もしっかり

大型連休は、楽しいことがあっても非日常的な出来事は「変化」でストレスになります。

予定の前休後休日にするか、連休まるまる休息に当てるのもよいでしょう。

③デジタルデトックスの時間をつくる

スマホやパソコンは便利なツールですが、四六時中共にある生活では脳が休まりません。

せめて寝る2時間前から触らないようにし、質のよい睡眠で脳を休ませてあげましょう。

<「疲れに効くコラム」>監修>奥田弘美(精神科医)から引用>

(大橋桂子)

【東大阪家族の集いのご案内】

日時：5月16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。

テーマ：『グループホームってどんなところ?』

参加申込：橘 090-2090-5200 草宮 080-6434-1544

締切：5月2日(木) 電話またはメール等で必ず申込をお願いします。

*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



3月 参加者14名（会員：12名 見学者：2名）

テーマ【 DVD「自閉症の人が見ている世界～自閉症の人を正しく理解する～」を見て学ぼう 】

自己紹介を兼ねて「最近、嬉しかったことは？」をお聞きしました。

送別会で食べたお食事、自分が入院していた時の家族の頑張り、アーモンド祭り、海を見に行った、野球観戦、お孫さんの成長、親子で木下サーカス、大阪城周辺の梅園がキレイ、人とのやり取りや気遣いや出会いなど。

<ひと言感想から>

- * 子供たちの行動がほぼ当てはまっていました。 理解しにくいことがあったのですが、思い当たるところが色々あり納得しました。 息子と娘とも自閉症スペクトラムですが、特性が違うので対応の難しさを感じています。
- * ビデオに出てくる方の具体的な状態をお聞きすることがリアルであり、勉強になりました。 今後の日常において、念頭において本人に向き合っていきたいと思います。
- * 整理されていて大変分かりやすかった。 繰り返し見て、具体的な対応の勉強をしたい。
- * 自閉症スペクトラムは、もって生まれたその方の個性で変えることはできないということを理解し、本人の個性を大切にしていきたいです。
- * とても理解しやすく、わかりやすいDVDでした。 人を理解する自分を理解するうえにも参考になると思いました。
- * 自分も当てはまる場所があったりしてグレーゾーンなのかなと思ったりもします。 過去を振り返って自分を責めるよりも子供と前を向いていけたらよいなと感じました。 何度か自閉症を取り上げて下さって嬉しかったです。
- * 娘は統合失調症ですが、自閉症が根底にあったのかとも思い始めました。 いろんなことがわかってよかったと思います。 娘への接し方にも参考にしたいと思いました。