

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>

～ 『 回復力を高める接し方 』 ～

精神的な病気を持っている人は孤立感を強く感じるようです。これにはクスリが効きません。

この「孤立」を埋めるため「人の力」—— それを私は「^{ひとぐすり}ビタミン・愛」と言っています

^{ひとぐすり}
「^{ひとぐすり}ビタミン・愛」とは…

「あなたを愛している」という気持ちが伝わるような接し方をすることなのです♪

ポイントは3つ！

- ①「あなたはわたしにとって、とても大切な人・宝物だ」と伝える
- ②「生きていだけで立派です」と、今の存在をありのままに認め
- ③ 気持ちを理解する

これらを実行すると家族関係が変わってきます

家庭内の冷たい空気が… 暖かくなり… 気持ちも明るくなってきます

それは病気の人の回復力を高め、病気の状態が改善されたり、再発が少なくなったりします

そして、家族みんなの生活の質が上がり笑顔も増えるわけです！

< 引用 『マンガでわかる！統合失調症 ～家族の対応編～』 原案・監修 高森信子(日本評論社) より >

実際に一緒に生活していると、イライラしたり腹が立ったりすることも多いと思います。

もしかしたら、私たち家族も「こちらの都合も考えずに、またあんな事言って！！」と当事者と同じように被害妄想

に陥ってしまっているのかもしれませんが。距離を置く時間を取ることも大事ですが、6月のSSTでやったように

接する時にはできるだけ気持ちに余裕を持って、思いきり^{ひとぐすり}「ビタミン・愛」をあげてみませんか？ (草宮 操)



※ 8月の家族の集いはお休みします。

【 9月 東大阪家族の集いのご案内 】

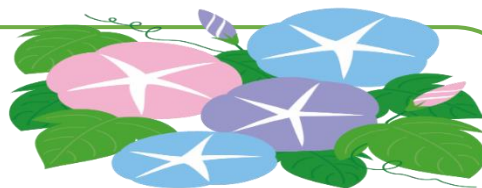
日 時 : 9月19日(木) 13:00~15:00

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

テ - マ : 『 医療関係者から話を聞こう 』 ~ 阪本病院の精神保健福祉士さんをお迎えして ~

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

締 切 : 9月5日(木) 電話またはメール等で必ず申込をお願いします。



家族の集いから



6月 参加者 12名 (会員 : 8名 見学者 : 1名 病院看護師さん : 2名
訪問看護師さん : 1名)

今月は始めに2年に一度の総会を開催し、2022・2023年度の経過報告・決算報告、会則の一部変更(総会を1年に一度開催、役員任期を1年に)、役員紹介をして承認していただきました。

テーマ : 【 お互いを知ろう SST 】

自己紹介を兼ねて、「私が夏にやりたいこと」をお伺いしました。

ふわふわカキ氷を食べたい、甘いスイカにお塩を振ってかぶりつきたい、浴衣を着てお出かけしたい、海や川に行って美しい景色を見たい、病気を治したい、禁酒を続けたい、母と旅行したい、山などの涼しいところで子どもと自然に触れたいなど・・・それぞれ楽しい夏を過ごせると良いですね。

ご病気の当事者と家族が日常色々な会話をする中で起こる、困っていることやしんどく思っていることの話してもらいました。その時の家族の気持ち、当事者の気持ちを考え、どう対応すればより良い関係でいられるのかをみんなで一緒に考え、SSTの実践もしてみました。

<ひと言感想から>

- * 皆さんの悩み事や意見などが聞けて、自分自身が子供に向けて発している言葉や態度を改めて振り返ることが出来ました。アイメッセージを大切にしようと思います。
- * 久しぶりの参加でしたが、皆さんのお話を聞けて良かったです。本人が出来ないこと、不得手なことに目を向けて気に掛けるのではなく、本人に興味を向けて一つでも同じ方向で会話ができればと思いました。
- * 普段から頭ではわかっているつもりの子供への正しい対応も、実際できないのは仕方ないと思っていましたが、良い例や悪い例や他の方のお話を聞いたりして深く掘り下げていくことで、とても理解でき、今後の対応は違っていけるかなと思いました。
- * 訴えや話を聞く時は、他者への寛容な心が必要と思いました。そうすると自分に心の余裕も生まれるし、相手の気持ちにもなって話が聞けるようになると思います。
- * 皆さんの当事者の方はすごく家族の方にお話したり、悩みを打ち明けておられるのがいいなあと思いました。私のところももっと相談事を話してほしいと思います。
- * 今入院中ですが、「本持って来て。」「懸賞ナビ買って来て。」としょっちゅう電話がかかってきます。持参すると、また次の要求がきます。今まではすぐに持って行ってましたが、最近は断っています。
- * 傾聴する姿勢や環境を整えることや具体的な返答をする事で、安心感や不安の軽減につながると感じました。相手がどうしてほしいのか、その人に合った不安の軽減の方法を考えることが大切だと思いました。
- * 一方的な相手の要求を面倒、忙しいと思わず、少しでも集中して耳を傾ける気持ち、本人は必死な思いである事を共感する。共感することで安心感や信頼感が出てくると思いました。