阪本病院家族 SST 交流会　会報７１号　　２０２５年３月２０日発行

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

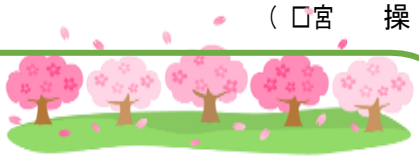
『 本人もだいじ、家族ひとりひとりもだいじ 』

相談の最初に筆者は家族に対し、まずは「精神障害者の本人もだいじ、（でも同じくらい）家族ひとりひとりもだいじ」とお伝えすることにしています。
精神障害のある人の人生 ＞ 家族の人生　では決してありません。本人の人生も家族ひとりひとりの人生も同じようにだいじです。本人を主にケアしている人（多くは親）だけでなく、きょうだいや配偶者、そして子どもなどの人生も含めてだいじです。

次に家族にお伝えすることは「家族に余裕がでることは本人にとってよい」とお伝えします。家族全体が大変な時は本人や家族の中でケアを受けやすい人から受けることで家族全体によい影響を与え、結果として本人にもよい影響を与えていきます。そして、家族がまず支援者に相談を継続的に受け、家族に少し笑顔が増えたりほっこりしていると本人はホッとされます。実は本人はどこかで自分は「家族に迷惑をかけている」と思っているからです。
さらに、そういう少し楽しそうになった家族をみられて「相談に行くことで楽になるんだ」と本人も考え、「自分も相談に行ってみよう」となることも少なくありません。
このように家族が率先してケアを受けることで家族が身をもって本人のお手本になるのです。ぜひ家族が率先して相談を受けましょう。

＜ みんなねっと 2025 年 2 月号　京都ノートルダム女子大学　佐藤　純　（京家連相談員）より ＞

私も病気の娘のそばにずっと一緒に居て、しんどくてたまらなかった時に家族会と出会えました。
本人のことを隠さずに話せて、相談できる場所があって、本当に助けられました。これからも家族が安心できる場所を守っていきたいと思います。　（ 口宮　操 ）



【 東大阪家族の集いのご案内 】
日　　時 ： ４月１７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 ー マ ：『 統合失調症を知る　病気理解 』　テキストをご持参ください。
参加申込 ： 橘 090-2090-5200　　草宮 080-6434-1544
締　　切 ： ４月３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

2月　参加者 16名 （ 会員 ： 7名　　当事者 ： 2名　　見学者 ： 7名 ）

自己紹介を兼ねて、「 好きな色は？その理由は？ 」をお伺いしました。

赤色４名　華やか、元気がでる、還暦になってから。　ピンク色 4 名　明るくて可愛い、自分に似合うから。

白色２名　何にでも合う、スッキリしているから。

あと、菜の花の黄色、　目に優しいグリーン、　元気が出る黄緑やオレンジ、　ワイン色　などでした。

テーマ：【 体験談を聞いて当事者の気持ちを知ろう 】

作成してくださった資料や2024年度講演会の講師の東弁護士の質問形式も交え、50代男性お2人にこれまでの壮絶な体験と当事者の本当の気持ちを聞くことができました。

家族も大変だけど、やっぱり当事者が 1 番つらい。親と子の関わりが大切。抱きしめてほしい。ゆっくり見守ること。ほどほどの距離をとること。など力説され、涙流すご家族もいらっしゃいました。私達の質問にも一生懸命考えて答えてくださり、今は幸せというお2人の姿を見て、私たちのこれからの励みになりました。

＜ ひと言感想から ＞

＊ 当事者の方の思いを聞けて良かった。前向きに生き生きと過ごされているＯさん、長期入院の経験から親子分裂され辛い思いをされたＳさん。入院中の妹の気持ちが少し理解でき、今後の関わりの参考にしたい。

＊ 当事者の方の病気の状態から今までの経過の話を聞く機会をありがとうございます。

＊ 相手の立場になって、色々なことをお願いしてみる。参考になった。

＊ 子供と親との温度差をどう寄り添うか？これは非常に関心が持てた。

＊ 息子の気持ちを代弁してもらった様に感じ、涙が止まらなかった。医師と患者と家族が意思疎通できていない現状など、今、私が抱えている思いと、とても共感できた。

＊ お 2 人のこれまでの体験談を聞かせてもらえ、今の落ち着いたお 2 人。生の強さにびっくりしました。前向きに頑張っていらっしゃいます。力をもらえました。

＊ 病院の対応など知ることができない内容を当事者の方から聞くことができてよかったです。当事者の方が、地域で 1 人暮らしをされていること、ヘルパーさんや訪問看護の方の支えで暮らしていけることを聞けて良かったです。『仕方ない』と思える力、すごいと思った。

＊ 子供との距離を持って接すること。当事者の気持ち、言葉が聞けました。支援クラブ等、色々あることも知れました。

＊ 息子も同じような体験しているので、参考になりました。

＊ 今幸せな感じで暮らされている当事者の方のお話は希望をもらえる。また、このような場を持って欲しい。

＊ 今日のような実際の気持ちを本音で話していただける機会があり、よかった。