

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.kazokukai@gmail.com

東大阪市精神障害者家族会 <http://kazoku-sst.com>

“^もワキ揉み”で快眠できた！ ～揉みほぐしのプロが伝授する専門の技～

「なかなか寝付けない」「夜、何度も目が覚める」など自身の睡眠に満足していない人が多い。夜中に目が覚めると日頃の悩みが大きくなり、不安でいっぱいになりませんか？

日中の生活で脳に疲労物質がたまり、夜ねむりにつくと血中酸素がそれを外に排出します。睡眠中に十分な酸素が脳に行き渡らなければ、夜中に目が覚めたり、朝起きてもスッキリしなかったりします。肩回りや背中^の筋肉が集合するワキを揉めばコリが単時間でほぐれ、血流が改善され、酸素の通りが良くなります。

快適な睡眠が取れるように、「ワキ揉みセラピスト」の駒田まなさんの効果的な3つのセルフマッサージ法をご紹介します。 (大橋桂子)



【東大阪家族の集いのご案内】

日 時：5月15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：『家族が元気になるために』～怒りの気持ちを上手にかわそう～

参加申込：橘 090-2090-5200 草宮 080-6434-1544

締 切：5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。

※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 13 名 (会員 : 9 名 見学者 : 4 名)

自己紹介を兼ねて、「最近嬉しかったことは？」をお伺いしました。

家族で食事会・カニのフルコースを食べた・息子が退院に向けて意欲的でうれしい・美味しいきんつばを見つけた・離れている家族が久しぶりに揃った・大好きなフルタの生チョコを夫からプレゼントされた・息子から「いつも話を聞いてくれてありがとう」と言われた・夫が家事を自主的に手伝ってくれた・退職時に昔の同僚からお菓子とメッセージを頂いて感激・息子がカレーを作ってくれた・娘の誕生日に家族でお寿司を食べた・普通に過ごせることがうれしい などでした。

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～ 第 3 巻(当事者のエピソード)を見て学ぼう 】

以前に視聴した第 1 巻「自閉症の人の学習スタイル」、第 2 巻「自閉症の人が好むこと」の復習をしてから、第 3 巻当事者のエピソードを見ました。当事者それぞれの方の症状の特徴や日々の生活の中での工夫や知ってもらいたい思いなどを学びました。

< ひと言感想から >

- * 今回は自閉症の方のエピソードを知って学べ、自分や周りにも近い症状があると思いました。何より語られた方のお気持ちを知れたのが良かった。総合失調症の妹は自分の意見を言う事が殆どないので、寄り添っていきたくてと思いました。
- * 自分の母親は言っても聞かなかった。ビデオの当事者の方は、自分を客観視されていてすごいと思いました。私の母にも何かできることはなかったのか考えさせられました。自閉症の方でも、1 人ひとり違うので、その人となりを見ると言う事がとても大切だと改めて学びになりました。
- * 何人かの方の生活を見せて頂きました。自閉症の方は整理することのこだわりが強いのかと思いました。自分なりに工夫して、自分のことを認めてわかって生活しておられる。すごいなあと思いました。
- * 学習スタイルが違うという事に気づかされました。自分ではわかっていたつもりではあったのですが、「もう少し努力したら？」などと言う言葉を口に出していた。軽く考えて「考え過ぎだよ」と言っていたことに反省しています。
- * 1 回目・2 回目の DVD のダイジェストを見せてもらえて、改めて忘れていたことにも気づけて良かったです。普通に生きることに努力しないとイケない、しんどいという言葉にハッとしました。息子も外出するだけで、すごく疲れていたんだと思いました。
- * 当事者の生の声、実際に困った事を聞いて息子の話を重ねて聞いていました。とても納得できることが多かったです。時間を忘れてのめり込んだ状態の息子にイラっとしてしまうので、親としてどのように接しているのかなあと思い、今後そのような勉強があればと思います。
- * 自閉症の症状があった、こだわり強い子だったんだと気付かされました。気づかずに叱っていたこともありました。色々あるので、まあええかあ～ゆっくりやっついこうと思います。