

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

阪本病院様のご協力で、会議室の無償提供・会報や講演会チラシを置かせて頂いております

橋やよい(090-2090-5200) [sst.kazokukai1@gmail.com](mailto:sst.kazokukai1@gmail.com)

東大阪市精神障がい者家族会 <https://kazoku-sst.com>

## じょうずにかわす怒りの気持ち 正論で相手を追い詰める(気づき編)

○正しいことを言っているのになぜか関係が悪くなる

- ◆ Aさん「このやり方、間違ってるよね？」
- ◆ Bさん「えっ？でも、私はこう思って…」
- ◆ Aさん「いや明らかにこの方法のほうが効率的で、根拠もあるよ」
- ◆ Bさん「…」

「正しいこと」が必ずしも「相手にとって受け入れやすいこと」とは限りません。

気づかってるつもりですが、「小言ばかり言われてる」ように感じられ、反発したくなってしまいます。

「正論を伝えたい」ときに気づきたいこと

- |                      |                                     |
|----------------------|-------------------------------------|
| ① 相手の意見を、一度受け止める     | <u>「そういう考え方もあるね」</u>                |
| ② 攻撃的な言葉を避ける         | <u>「間違ってるよ」→「こうすると、もっとよくなるかも」</u>   |
| ③ 「私はこう思う」という言い方に変える | <u>「あなたは間違ってる」→「私はこうしたほうがいいと思う」</u> |

○「正しいことを伝えたい」と思ったとき、3つのポイントに気づくように意識すると対立を避けつつ、相手に伝わりやすくなります。

引用 心の元気プラス 山形県立保険医療大学 看護学科 教授 安保寛明

(大橋 桂子)

### 「東大阪家族の集いのご案内」

日 時： 9月18日(木) 13:00～15:00

場 所： 希来里6階 イコーラム学習室 近鉄奈良線 若江岩田駅下車

テ マ： 生活保護について教えてもらおう

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

締 切： 9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）



## 家族の集いから

### 7月 参加者10名

自己紹介を兼ねて「楽しかった夏の思い出は？」

キャンプでの水上花火大会・海水浴・祇園祭・子供たちとの海水浴・旅行・沖縄旅行・近所の方との旅行  
伊豆へ家族旅行・夏になると亡き父が作ってくれた冷や汁・これから夏の思い出を作りたい

### 当事者の近況

- ・娘の判断で3ヶ月入院→退院して落ち着いている
- ・息子が長い入院生活で一生、療養病院で送ると母は落胆していたが新しい主治医に、  
退院の話を聞いて明るい気持ちになった
- ・怒りがなく落ち着いた
- ・お付き合いしてる人にお金を貸して困っている 説得しても繰り返してしまう
- ・娘は信念に基づいていろいろとこだわって生活しているが家族は窮屈を強いられている  
何か変わるきっかけがあればと相談をしているが変わらないまま
- ・入院→退院準備(妄想や幻視はあるが徐々に親子で向き合えるようになってきてる)
- ・強迫性障害のお薬が効いて落ち着いてきている
- ・息子が今月から働き出した(母として病気理解できていなかったと反省する)

DVDは、統合失調症の症状・治療・再発予防で家族ができる事を視聴しました

### <ひと言感想から>

- \*「症状が改善しないのは本人の努力が足りないから」と考えるのは間違いに改めて気づきました  
今まで何度もこの言葉を言ってしまったと只々反省  
彼なりに頑張っているのを見守っていきたいと思っています
- \* 自分の家で自分のスタイルで暮らしているが、親がギリギリ生活で守っている  
繋がり(医療・人間関係・将来など)を持たせたいと思っているが本人は必要性を感じてない?
- \* DVDとプリントがとても参考になりました 今、うちの家族が超えていかなければいけない  
課題に気づけました 参加者の方々が仰っていた「ハグの効果」試したいと思いました
- \* DVDを見て本人との関りや態度の変化など共感し理解することで心のゆとりを持ち、  
ゆったりと共に歩く否定も肯定もせず
- \* 改めて本症状を確認できました 本人を尊重しながら対応していきたいと思います