

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

橘やよい(090-2090-5200)

[sst.kazokukail@gmail.com](mailto:sst.kazokukail@gmail.com)

東大阪市精神障がい者家族会

<https://kazoku-sst.com>

## 「自分に優しくする」

誰でもあとになって「しなければよかった」と悔やむようなことをしてしまうものだ。そんなとき、私たちは自分を責める。だが、それは適切な対応だろうか？  
もっといい対応の仕方があるのではないだろうか？

あなたが理解すべきことは、自分の行動が遺伝・教育・条件づけの組み合わせによって決定されているということだ。あなたのしたことがうまくいかなくても、がっかりする必要はない。あなたがその行動を選んだ時点では、それが最善の決定のように思えたのだ。結果的にそうではなかったかもしれないが、そのときはそのように思えたのだから自分を許そう。

うまいく考え方 その 77

たとえ結果がよくななくても、その時点では最善の決定をしたのだ。

(大橋 桂子)

著書[うまくいっている人の考え方]完全版  
ジェリー、ミンチントン著 弓場 隆 訳



## 「講演会のお知らせ」

日 時: 1月24日(土)13:00~15:00

場 所: 東大阪市文化創造館 2 階 C1C2

近鉄奈良線 八戸ノ里駅より北へ約200m

講演名: 「自分らしく生きる」~障害がある人も家族も~

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

締 切: 1月8日(木)(電話またはメール等で必ず申込をお願いします)

12月の家族会はお休みです

家族の集いから 10月参加者14名（見学者を含む）

自己紹介をかねて、「好きな野菜は？なぜ？」をお伺いしました。



茄子#昔、母が作ってくれた茄子煮。大根#おでん 何の料理でも好き。ピーマン#ないと困る野菜

レタス#毎日頂く。玉ねぎ#カレー・味噌汁。トマト#ヌルつとした感じが好き。

オクラ#納豆。新ショウガ#ガリ。ゴーヤ#104歳の祖母が良い事があった時は食べたら甘いと聞いた

ズッキーニ#切った時に出る水分が良い。

今日は、皆さんにそれぞれのお困りごとについてお話して頂きました。

### <一言感想>

- \*皆さんにお会い出来お話を聞きホント良かったです。次回も絶対に参加したいと思います。
- \*当事者の突然の爆発する話は、私だけでないと落ち着いた。行きすぎたら戻ればいいが言葉の言い過ぎは戻れないから気をつけて話しかけをしないと思う。
- \*今月も有意義なお話が聞けてとても良かったです。
- \*色々な方のお話が聞けて今日から頑張れます。ありがとうございました。
- \*皆さんの話を聞かせてもらい私だけが苦しんでいるのではないと思った。  
お話が聞いてもらいスッとしました。
- \*皆さんのそれぞれの実情をお聞き出来て良かったです。  
自分なりに参考にして過ごしていこうと思います。ありがとうございました。
- \*いろいろな話を聞かせて頂いてとても参考になりました。  
これから、長男に対する接し方が少しでもよりよくなっていくように頑張っていこうと思いました。  
↓↓支援される立場の見学者の感想↓↓
- \*いろいろな話を聞けて参考になりました。皆さん大変なご苦勞をされている事がわかりました。  
計画支援にも考えさせられる課題があることがありました。  
少しでも同じ様に悩んでいる人に寄り添えるようにしたいと思いました。
- \*皆さんの話は共通する悩みが多いと思いました。  
悩みを話すことで家族の気持ちが軽減できることに繋がるのだと思いました。

### 世話人より

過去・現在・未来と様々なそれぞれの悩みを吐露することで自分だけじゃないんだ・一人で抱えなくて良いんだと少しでも思ってもらえた嬉しいです。いつもお話しますが、当事者も家族も大変さはそれぞれです。ご自分を褒めてご褒美をあげましょう 私って十分頑張ってる  
何かお話したくなったら家族会の日の午前中にお話聞かせてくださいね（要予約）