

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

「がんばればなんとかできる」のは過剰適応

発達障害の支援では、いかに二次障害を防ぐかが重要です。

一次障害とは、脳の発達の偏りによって直接現れる障害です。

二次障害はこれらの一次障害が影響して現れる諸問題の総称です。代表的なのは、発達障害の特性によって、仕事や生活に強いストレスが生じた結果、適応障害やうつ病、不安症、依存症などの精神疾患を発症することです。

発達障害の人が二次障害を起こしてしまうのは、周囲の無理解や環境とのミスマッチが大きな原因です。

以前は、発達障害の人のコミュニケーションの問題は、当事者側に原因があり、定型発達側に合わせようとする考え方が主流でした。しかし、それは、発達障害の当事者の側のみに負担がかかり、「ふつう」に合わせることを強いる事は、発達障害の人には徐々にストレスが高じ、二次障害を起こすことが少なくありませんでした。

「がんばってもできない」のはつらいことですが、「がんばればなんとかできる」という状態も非常に問題です。

がんばれば「ふつう」のことができるため、発達障害やグレーゾーンの人は常にギリギリまで全力で頑張るのを強いられてしまい、二次障害を起こす危険も大きくなるのです。

<『マンガでわかる！発達障害とグレーゾーンの人が見ている世界大全』 昭和大学医学部客員教授 柏淳 著>

この本は『周囲の人が見ている世界』と『発達障害の人が見ている世界』をマンガでもおしゃれしてくれています。

私が発達障害を気づけない間に、娘がどれだけ頑張って無理をしてきたのか思い知らされショックを受けました。

皆さんには二次障害を防いでもらいたくて、紹介させてもらいました。

(草宮操)

「講演会のお知らせ」

日 時：1月24日(土)13:00～15:30
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」

参加申込：橋 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)

1月の家族会はお休みですが講演会にぜひご参加ください

家族の集いから 11 月参加者 17 名(見学者を含む)講演者 1 名

今年最後の家族会でしたので、自己紹介を兼ねて「今年あった良かったこと」をお聞きしました。

- *主治医や支援者に相談できるようになってきた。*3 月に退院した後、入院せずにいけてる。*今、生きていること。
- *トライアルで就職し、一つずつ課題をクリアしている。*長い間入院していたが、退院してグループホームに入れた。
- *母が風邪の時、気遣ってくれた。*今は入院中だが、1月に結婚した。*病気の義妹に少しずつ会えるようになった。
- *普通に暮らせている。*長男が看護師になり、来週入籍する。*自分で干し柿を作ったら、うまくできた。
- *自分が腰を痛めた時、主人が家事をしてくれた。*家族会に出会えた。
- *感謝できることに目を向けるようにすると、周りも変った。*昔からやりたかった仕事をやれるようになった。
- *辛いことがあったが、友人達が励ましてくれた。*グループホームから家に戻ったが、落ち着いて過ごせている。

【医療関係者から話を聞こう】

阪本病院 看護師の安達さんにお越しいただき、会員の皆さんから事前に寄せられた質問にそってお話ししていただきました。

- ★ 看護師の看という漢字は 手をかざして相手を見る
- ★ ひたすら話を聞く
- ★ へんなフィルターなく患者さんでなく、
1人の人間としてみる など



《感想、気づいたことなど》

- 医療関係者からお話が聞く方ができて、わかりやすかった
- 先走って道を整えてしまう方なので、安達さんのお言葉を聞いてささった。少しずつでも、
かまわないようにしていこうと思いました。明るく話してくれてよかったです
- 病院の内部や、患者さんの病状によって対応されているのがよくわかった。
- 現役の看護師さんが、患者さんも、1人の人間としてかかわるといわれて、改めて私も思い知らされた。
決心して日々を過ごしていく
- 入院経験がないので、話を聞かせていただき、正直驚いた。「構いすぎ」に少し反省させられる事もあり、
よい勉強になった。
- みんなの話を聞いて、自分だけでないんだと勇気をもらった。悩んでいないで、
色々な人の話を聞くことが大事だとあらためて思った。
- 病院の方々の心配りが伝わった。親の目と違った視点で見てくださってる言葉が気付きになった。
- 入院、通院されてる患者さんの例をあげて、お話をさせてもらって参考になった。
- 同じ病気の方の話や、看護師さんから専門的なはなしを聞くか、本当によかったです。
- 看護師さんの色々なお話をさせて貰って勉強になった。是非、もう一度聞きたい。

講師から

家族会の皆さんには、他の人の意見にも耳を傾けることができる方々ばかりだと思います。すぐに病気が
よくなるのは難しいかもしれません、家族の考え方や姿勢が変化したら数年、何十年後かは、きっと
調子がいい状態が続くのだと思います。