

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>

## エンパワーメント

令和8年(2026年)が始まりました。

家族は、症状が不安定で当事者に寄り添う方もいれば、落ち着いてきたので、親亡き後の事を考える方もいれば、発症まもなく、どう向き合っていけばよいかわからない方などお立場は様々です。

ココロを病むと、その悪い部分を取り除けばほぼ完治する内臓疾患とは異なり、それぞれ異なった複雑な病なので、時間をかけて向き合っていく必要があります。私もかつてそうでしたが、病気を知らない人(理解していない家族)からしたら、単なるやる気がないとか、わがままとか、病気理解するまでに当事者を傷つけてしまうこともありました。

当事者の最大の理解者であるために支える家族は、あえて当事者ファーストでなく、ご家族の皆さんが向き合う力をつけるためにも自分ファーストになってはいかがでしょうか？病気理解の学びや情報を得ることも大事だと思いますが、辛くて大変で支えきれない時は今の思いを吐き出して発散することも大事です。同じ思いをわかっている仲間が家族会です。



橘 やよい

## 「東大阪家族の集いのご案内」

日 時: 2月19日(木)13:00~15:00

場 所: イコーラム学習室 近鉄奈良線 若江岩田駅前 希来里6階

テ - マ: 家族の体験談と経験交流

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

締 切: 2月5日(木)(電話またはメール等で必ず申込をお願いします)

「堺市こころの健康講座」9月26日(金) 堺市総合福祉会館にて  
講師 京都女子大学家政学部 井戸由美子教授

井戸先生は精神科病棟で長年、管理栄養士をされたご経験からの現場の声を聞きました。  
ここで述べたいのは、先生がお話した全ては理解が難しいので私が特に感銘を受けた内容の一部  
をお伝えしたいと思います。

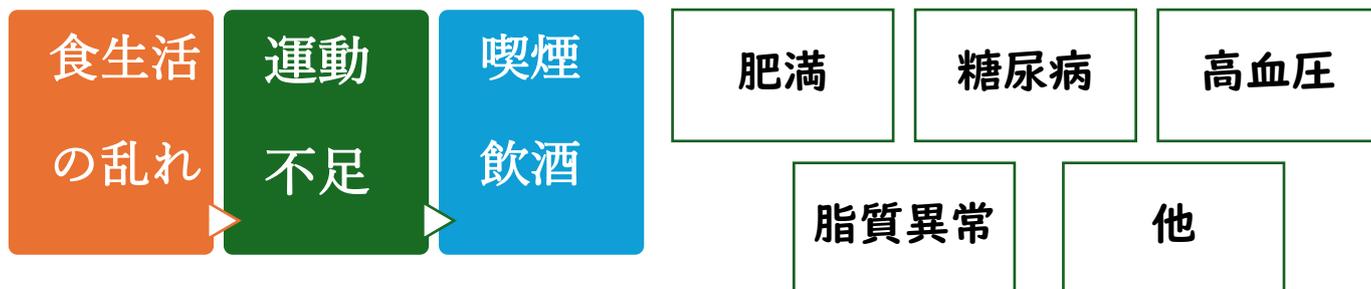
毎日当たり前のように食事をしていますが、食べ方や食品の取り方など考えて取ってますか？  
ストレスを受けやすい患者さんにとっては更に難しい問題です  
入院中は、栄養士さんの管理のもと、食事を取れますが退院後、自宅で  
そのままの食生活を送ることは簡単ではありません。

知っていますか？

食品を冷蔵庫に入れて固まる油は飽和脂肪酸(体に悪影響)  
缶コーヒー(加糖)一缶あたり スティックシュガー3本~7本



生活習慣病とは



患者さんの中で便秘の方もいるそうです。

その中で、お砂糖の代わりに**オリゴ糖**が腸内環境の改善に役立ちます。

適度な運動とバランスのよい食事は理想ですが、まずできるところから始めませんか？

私には耳が痛い話でしたが、自分の身体の事を今一度見つめなおす良い機会になりました。

**オリゴ糖**はいろんなところで売られていますが**プラクトオリゴ糖**が良いそうです

数日で効果が出ませんので続けることが大切だそうです。早速買って使ってます

担当 橘