

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

一緒になって途方に暮れる「自律」に向かうひきこもり支援

これまでは、「就労を軸とする『自立』こそが回復だ」という見方が主流になっていますが、『ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤』（厚生労働省 2025年1月公開）では、「本人やその家族が、自らの意思により、今後の生き方や社会との関わり方などを決めていくことができる（自律する）ようになること」が支援の目標とされています。ここでの『自律』を私なりに言い換えるなら、「自分が納得いくように生きること」でしょうか。また、「本人が社会参加を実現することや就労することのみを支援のゴールにはせず、自律に向かうプロセスとしてとらえることが必要」とも述べられています。私が望ましい（好ましい）支援のイメージとして思い浮かべるのは、支援する側とされる側の双方が、一緒になって途方に暮れている光景です。

< 「こころの元気+ 2026年2月号」より抜粋 立教大学社会学部 教授 石川良子先生 >

うちの娘は「何か支援者の都合のいいように誘導されているみたいで、しんどい。」とよく言います。この文章を読んで、娘の苦しみの原因は「自律」とは違う方向の支援なのだと、気づかされました。まずは娘の思いを大事に、これからの事を一緒に考えてみようと思います。（草宮 操）

「東大阪家族の集いのご案内」

日 時： 4月16日(木) 13:00~15:00

場 所： 阪本病院 1階ミーティングルームに変わりました
近鉄大阪線 長瀬駅 徒歩8分

テ ー マ： 統合失調症を知ろう 病気理解

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

締 切： 4月2日(木)(電話またはメール等で必ず申込をお願いします)

参加者は、テキスト じょうずな対処 今日から明日へをお忘れなくお持ち下さい。



家族の集いから 2 月参加者名 10 名

自己紹介を兼ねて「好きなキノコは何ですか？」

舞茸・しめじ・しいたけ・マッシュルーム・ヤマブシダケ・生なめこ料理では蒸したり、どんこ煮やシーチキンと玉ねぎで炒めるなどキノコの質問でしたので、きのこの山という方もおられました（笑）



今日は、家族会の会員の方に、ご家族から見た「発病から今まで経験された事」を、お話して頂きました。

<一言感想>

- *お一人の状態をこれ程、詳しく聞けて良い機会がもてました。
- *年代順に詳しく話して頂けてわかりやすかったです。ありがとうございました。
- *初めての参加でも受け入れて下さり、ありがとうございました。
- *苦しい中、発表してくださり、ありがとうございました。
- *発表者のゆったり、暖かい言葉に心癒されました。
- *良かった一言！ 娘さんが支援者と繋がっていて幸せだと思った。
支援をしている中で恵まれない当事者の人も多い、だから、入院せずにグループホームなど地域で支えていけたらいいと思います。
- *記録もきちんとつけられて、お話が聞けて良かった。勉強になりました。



私の感じた任意入院は、体調が悪くなって、家族にイヤイヤ連れていかれるイメージがありましたが、発表者の娘さんは体調の不調をご自身で判断されて、心を休めるための居場所作りのためだと思ったら、柔軟に生活するために工夫されていると感心しました。

*個人の意見です メカラウロコ