

# 名家連ニュース

平成30年9月28日(金)  
発行：特定非営利活動法人  
名古屋市精神障害者家族会連合会  
会長 堀田 明  
TEL/FAX (052) 846-5576 NO. 550号

## 精神疾患基礎知識講座6回シリーズ再開



昨年度の10回講座が好評だったこともあり、9月20日(木)から古水先生による6回の講座が再開しました。テーマは「統合失調症の症状について」でしたが、前回とは異なって、具体的な事例を挙げてお話いただきました。当日は、家族33名、一般28名、計61名の参加者でした。《感想》

○ 一般的な話ではなく、事例に基づいた講義だったので、とても分かり易く参考になりました。

○ 我が子の症状によく似た事例が紹介され、我が家の日々の生活に重ね合わせながら聞き入っていた。  
○ 改めて質問しなくても話そのものに説得力があり納得感が得られた。せっかくなので次回は聴きたいことを事前に準備して講義を受けるようにしたいと思う。

○ 診察時に医師から「病気や症状の説明」を聴くことや「家族の接し方の悩み」などを相談する時間も機会もなかった。よくわからないまま、今日まで右往左往していたように感じた。次も参加したい。

《講座は毎月第3木曜日、南医療生協病院フィットネスセンターで午後2時から開催しています》

## 家族SST講座 第2弾10回シリーズ再開

SST家族講座も9月23日(土)から新たに10回シリーズを再開しました。当日の参加は吉田先生、支援者の中村さん、林さんと家族16名(父親8名)でした。

今回は、近況報告の中で「毎回お茶に誘われる」が「上手く断る」ことが出来ず悩んでいる本人について、母と息子の役割を決めて「感不快感を与えない断り方」のSSTを行いました。ポイントは①誘ってくれて嬉しい気持ちを伝える→②理由を説明する→③「また、誘ってね」と次に繋げる言葉を伝える。



また、身の回りのことを頼んでもしようとしなない夫との関係についても話が及び、先生は次のように問題を整理しました。出来事(妻が頼む→夫は無視・拒否の態度)→自動思考(認知・心のつぶやき→どうせ嫌な思いをするなら自分でやった方がいい)→行動(身体・気分)(すべて自分でしてしまう)。この場合も上記同様に「感謝の気持」「頼む理由」「次に伝える言葉」がポイントとして挙げられました。「会話が無い」「あっても単語」「惰性的日々」「単なる同居人」…豊かな夫婦関係とは?(筆者の独り言)

**※注 11月の家族SSTは23日(勤労感謝の日)に変更します**