

名家連ニュース

令和元年8月27日(火)
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. 641号



第4回 家族SST講座の概要 ～ 肯定的な会話のコツ ～



8月24日(土)の家族SST講座は、家族13名と吉田先生、林さん(PSW)、中村さん(PSW)を含め16名の参加でした。

私たち家族が当事者と良好な会話のコツを身につける事が家族SST講座の目的です。当事者又は家族間で乱暴な物言いからお互いに怒りを感じてしまう様な場合でも気持ちを落ち着け、平常心を保つ事が家族SSTで身につけるスキルのひとつです。今回は、そのような例について参加者で話し合いました。私たち家族は、普段、当事者に

「自分の思い」を一方向的に要求しないよう心がけているつもりですが、それでも、後から思えば、配慮が足りなかった一言のせいで、言い合いになる事が多々あります。頭で判っていても、毎日の暮らしとなるとついつい…です。学んだことを活かすことは、なかなか難しいことです。

今日の家族SSTで、「心の整理ができるように」「会話のやり取りで気持ちに余裕を持てるように」…少しでもスキルアップしたいという思いを共有しました。(感想文提供：SST担当/小島)

私の体験 — 「病気や症状の無知・無理解による悲劇」

息子の初診は、大学2年。卒業しても働かず、ダラダラしている生活態度を詰め寄るたびに家出を繰り返す息子。日々悪化していく息子の言動が理解できず、初めて主治医に面会しました。

主治医：精神分裂病と思って下さい。私：息子のために何をすればいいですか。主治医：病気の勉強をして下さい。私：どこで勉強すればいいですか。主治医：家族会に来れば勉強できます。…主治医の勧めで家族会と繋がり、毎月の勉強会に参加。私の無知・無理解が息子の病状を悪化させたのだ…と長い間、自責の念に苦しんできました。

息子への罪の償い…主治医から学んだ「接し方のコツ」を自分なりに「右図」のようにまとめて「肯定的な関係づくり」「病状の安定・回復」に心掛けてきました。

それまでは、病気の症状ばかりに目が奪われ、心の内面(辛さや苦しみ)に寄り添えない「クソ親父」でしたが

- ① いい時も悪い時も「息子の今を認める」
- ② 出来ていることや優しさ、素直さ、純朴さなど健康な部分に目を向け「褒める」「自己肯定感を促す」
- ③ 年寄りは無理をせず若い息子

に「助けてとお願い」し、助けてもらったなら「ありがとう」を大切に暮らすようになりました。

ここまで来るまでには失敗も沢山ありました。長い年月という「時間の薬」と仲間や支援者という「人の薬」が手に負えない「クソ親父」を育んでくれました。感謝!! 感謝!! です。(投稿：カトレヤ会/堀場)

