

名家連ニュース

令和2年9月27日(日)
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.755号

◇ 9月度 家族SST講座開催 ◇

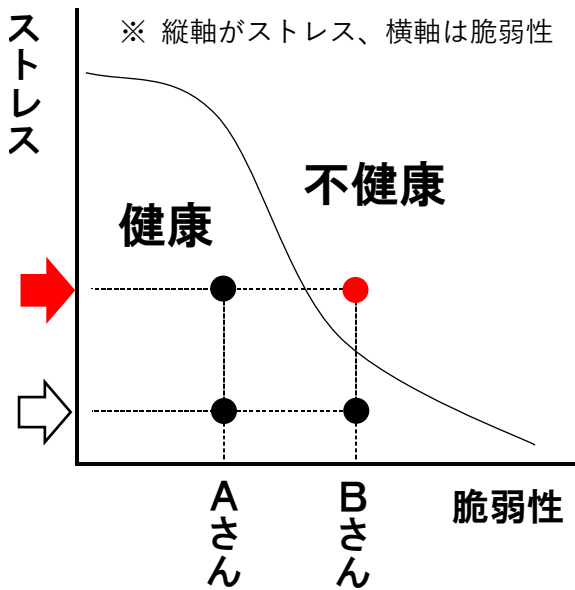
9月26日(土)、新参加の3家族を含め16名の家族が参加しました。参加者の皆さんには、検温、消毒、マスク、換気、参加者名簿の記入など、ご協力いただきありがとうございました。また、コロナ禍の中で思い悩む家族に寄り添い、講座を快諾して頂いた吉田先生や林さんに感謝申し上げます。

当日は、前回からのお互いの近況を話し合い、その中から吉田先生は共通のテーマとして「ストレスとの関係性」を判り易くお話ししていただきました。



林さん、大橋副会長、吉田みゆき先生

「ストレス・脆弱性」モデル



◆◆ 吉田先生のお話の概要 ◆◆

脆弱性とは、病気になりやすさ（ストレスに対する脆さ）のことです。

脆弱性が小さいAさんと大きいBさんではストレスが大きくなるとBさんは「不健康」の領域に入ってしまうますが、脆弱性が小さいAさんは健康状態を維持しています。(➡印)

ストレスが小さくなればBさんも健康状態を保つことができます。(⇨印)

薬物療法などでBさんもAさんになることができます。本人が受けるストレスは様々です。ストレスは家族の対応の仕方や周りの人との関係性にも影響されます。

続いて、本人のストレスにならないような伝え方について、Cさんが林さん(息子役)とロールプレイを行い、Cさんの伝え方について皆で感想を出し合いました。新しく参加したDさんは、本人との距離を縮める会話だった、他の家族も本人の目線に対話されており参考になった…などでした。

吉田先生は、「本人の気持ちに寄り添う」「どうしたいのか本人の意見を聴く」ことの大切さ、「本人の気持ちに寄り添う」と「家族も自分の生活を大事にすること」も合わせてアドバイスしていただきました。参加した家族の皆さんの近況報告やロールプレイの感想を通して、日常生活の中で家族も本人もストレスを抱え込まない術を気付かされ、学び合い、癒されたSSTでした。

最後に、小島副会長より次回の講座の連絡と吉田先生、林さんに感謝の意を伝え終了しました。

(名家連副会長/池山豊子)