

名家連ニュース

令和4年5月5日(木)
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.868号

◆◆ 令和4年4月 家族SST講座報告 ◆◆

令和4年4月23日(土) 家族SST講座が名古屋市北区役所にある総合社会福祉会館7階の研修室で午後1時半から午後3時半まで開催されました。参加者14名と吉田先生含め15名での学習会でした。初めて参加された方がお二人みえたので、「家族SSTとは、精神の障害を持つ家族との話し方、医療関係者の方々との人付き合いのコツを身につける」そんな説明と家族SST講座のルール(発言したくないときはパスできます。互いに批判せず良い点を褒め協力し合うなど)の確認がありました。



そして、簡単な「自己紹介と最近の私、我が家」などを全員で伝えることから始まりました。複数の方から、これまで病気の家族の世話、配偶者の世話に追われたが『これからは自分の人生を楽しみたい』という思いの発言があり、今回のテーマの一つになりました。

・母親は病気の子供の対応を抱え込みがち、父親はあまり協力的でない場合が多い。

そんな状況で自分の時間を楽しもうとすると、子供がイライラし始める。

参加者の方や吉田先生から、「あなたの事を大切に思っている、その思いをしっかり伝えること。そして私の心や体の健康も大切。だからこそ自分の人生も大切に生きる時間を作って行きたい」そんな思いをタイミング良く家族に伝えることが出来ると良いですねとの発言がありました。その話題から意見交換が続きました。



・「事実は変わらない」； 病気の障害者を変える事が出来なくても「病気の障害について、自分の受け止め方は変えられる」親として、病状を十分理解したうえで、病気の家族の「優しいとき、明るいときの様子」を見ることで受けとめられる様になる。

・「これが出来たね！」； 出来た事実を言葉で褒めて伝える。認めている気持ちを伝える。「出来なくても、やってみたという事を認めて褒めてもらえた」それが伝われば、少しずつ自立に向けて一人で生活できる方向へ進める。認められる事は、誰にでも大切、元気になる。

『三步進んで二歩下がる。そんな姿をゆっくり見守ってください。』吉田先生からのそんなお言葉で今回の学習会は、和やかに終わりました。(文責：名家連家族SST講座担当 小島 正嗣)

《イベント案内》 5月15日(日) 名古屋市総合社会福祉会館(北区役所) 7階大会議室

第24回 名家連 定期総会

13:00~14:00

記念講演(名古屋市精神障害者家族ピアサポート総合事業)

14:10~16:00

「思春期におけるメンタルヘルスリテラシーについて」講師 山田 浩雅 准教授(愛知県立大学)