

# 名家連ニュース

令和4年7月11日(月)  
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.877号

## ◆◆ 令和4年度6月家族SST講座 報告 ◆◆

令和4年6月25日(日)家族SST講座が、名古屋市北区総合福祉会館7階中会議室で開催されました。コロナは高止まりともいえる状況、コロナ感染対策にいつもの様に配慮しつつの実施です。

初めての方2名を含め18名に吉田先生を含め19名での家族SST講座となりました。吉田先生から、いつもの様に家族SST講座のルールの確認と、SSTとは社会生活のコツ・人付き合いのトレーニングですと説明がありました。続いて「自己紹介を兼ねて、お名前(ニックネームでもかまわない)と気分転換をどの様にされていますか、簡単にお話下さい。」とのお題で始まりました。好きな音楽を聴く。気になる映画をネット配信などで観る。甘いものを食べる。ビールを飲む。カラオケ、好きなスポーツ選手の応援や芸能人のコンサートに参加する。農地があり、園芸をするのが楽しいという方もみえました。自分の気持ちを健康に保つのがときに難しい私達、当事者を家族に持つ私達のお気分転換の大切さに改めて気づく機会になりました。

次のお題は、「最近の我が家・家族」についてでした。その中から、今回の話題となった内容を二つ紹介します。

① 兄弟・姉妹の子供が居て、一方に障害があり、その仲が悪い場合、どの様に親は対応すれば良いのか？参加者からは、「間に入っていたが、結局間に入らない方が、良い事に気づいた。」「一緒に暮らして居たときは

仲良くなかったが、二人が離れて暮らすようになったら問題ない。」などの発言がありました。障害のない兄弟・姉妹にも喧嘩もあるし、仲が悪い場合も普通にありますが、精神の障害があることで、ややこしくなる。つい余計に心配するものだなと感じました。

② 子供が「生きてて未来がない。死にたい」と言う。どう対応すればいいのか？その話を聞きながら、自分まで気落ちが落ち込み悲しくなる。参加者から、『子供の気持ちを共有するのときに大切、ときに突き放すのも大切。「あなたの人生だからあなたの好きなようにしなさい。」と言いました。』の参加者からは、「死にたい」と言うのは「死にたいほど辛い」という意味、話は聞きながらもあまり正面から受け止め過ぎず、不安にならない事が大切に思った。』そんな経験談がありました。

この病気は、良くなってきたと安心していると、急に調子を崩したりする。終わり(寛解)は無いんだなあと一喜一憂を繰り返す。それなりの経験年数を経て、心の座ってくるものと思いました。参加者の経験スキルの高い方々がみえて、吉田先生が上手く発言を誘導されていました。

家族SST講座担当 小島 正嗣(談)



# 自助サークル「フォルティ」



<https://ja-jp.facebook.com/faultyfaultyfaulty/>

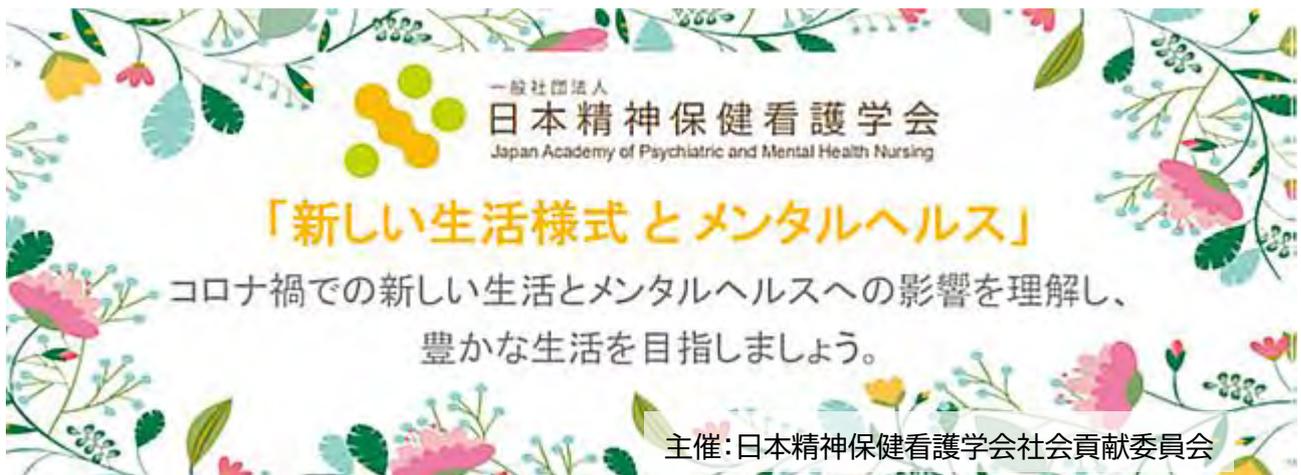
はじめまして、私はひきこもりの当事者、経験者が集まる自助サークル「フォルティ」の奥村と申します。私自身も15年程ひきこもった経験があり、現在は障害者枠でのアルバイトをしています。

仕事に就いて支援というモノから全く離れて自分は社会の異物であると勝手に痛感し喪失感に陥っていました。そこで自助会やイベント等に参加してみましたが、居場所を見付けるには至りませんでした。そこで支援施設時代の仲間と会う為に2016年に名古屋駅西のサンサロ・サロンというレンタルルームを借りました。それが自助サークル「フォルティ」の始まりでした。フォルティはコロナで数回お休みもありましたが月に一回の集まりは続いている、雑談がメインの会です。

そして、先日チラシを掲載して頂いたエスポワール名古屋(40代、50代のひきこもり本人とご家族が集える市民の会)へと活動が繋がります。コロナ等によって休止となっていました。先日、再開となりました。

イベントの企画運営も当事者・経験者で行っています。基本的には自分たちが必要だと思った事や楽しみから始まるイベントが参加者の方々に来て頂く事が自分たちの役割に繋がることになっています。次回のイベントの参加をお待ちしております。今後も宜しくお願いいたします。

## イベント紹介



### 【全4回】

- 1回目：2022年7月30日（土）13：00～14：00  
テーマ：眠れずに困っているあなたへ  
講師 香月富士日（名古屋市立大学）
- 2回目：2022年10月1日（土）13：00～14：00  
テーマ：窮屈に感じているあなたへ  
講師 安保寛明（山形県立保健医療大学）
- 3回目：2023年1月28日（土）13：00～14：00  
テーマ：楽しく食べたいあなたへ  
講師 宮本有紀（東京大学）
- 4回目：2023年4月22日（土）13：00～14：00  
テーマ：ついつい怒ってしまうあなたへ  
講師 日本精神保健看護学会 社会貢献委員会

### 【対象】

市民、医療・福祉関係者、教育関係者

### 【方法】

Zoomによるオンラインセミナー

### 【時間】

1回60分

（講義50分、質疑応答10分）

参加費無料、参加回数自由

参加登録用 QR コード



<https://forms.gle/fQ4c45qnjdvf2qG79>

参加登録用 QR コードからアクセスし、メールアドレスをご入力ください。メールアドレス以外の個人情報の入力は不要です。問合せ [japmhnsyakai@gmail.com](mailto:japmhnsyakai@gmail.com)