

名家連ニュース

令和4年11月6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.892号

◆◆ 令和4年度10月家族SST講座 報告 ◆◆

10月の家族SST講座は、令和4年10月29日(土)の午後1時30分から名古屋市北区総合社会福祉会館7階の中会議室で開催されました。初めて参加された方3名を含め18名の家族、吉田先生を含め19名での学習会でした。吉田先生から初めて参加された方への家族SST講座のルール

- ① 互いの発言を批判せず、良い点を大切に協力しましょう。
- ② 嫌なときは、パスできます。
- ③ ここで話された事は、他の場所では話さない。

この三点の説明があり自己紹介に進みました。名前と「自分のリラックス法」とのことでした。珈琲を丁寧に入れ香りを楽しむ、時代劇とビール花や散歩を楽しむ、孫の動画を観る、スーパー銭湯、車の中で好きな音楽を聴く等の発言がありました。そして吉田先生から家族が集まり学ぶ、話し合う事で有意義な事柄の説明がありました。



- I. 病気や薬の新しい知識・情報、病気の当事者に関する知識・情報を得ることが出来る
 - II. 病気の当事者や医療関係者との会話・対応での良い関係作りのスキルを上げる
 - III. 同じような仲間と出会える。会話する事で気持ちの整理が出来る
- この家族SSTの主な目的は、IIの事柄が中心ですとの確認がありました。

二回目自己紹介で、最近の我が家、家族について参加者は順番に発言しましたが、今回参加された皆さんの「我が家の状況」は多様な状況でした。一部簡略に差し障りないよう紹介します。

・30歳前後の方：当事者家族が自分の母で、父の体も不自由だった為、幼い頃から母の世話をし続けてきた。父の退職を機に別居してみても自分がヤングケアラーである事に気付いた。

参加者の皆さんからは、「自分の人生を大切にするのが一番大切」お母さんの介護は、基幹相談支援センターに相談し、社会的支援を受けられる段取りを進めるようにとの発言(有意義Iに該当)

・妹さんが当事者の方：ご両親が妹さんの発症から病気の対応を最近までされていた。そのため妹さんの様子が病気の症状、精神疾患の症状なのかわかりにくいとのこと。家族会・家族SST等に参加して知識を学び・情報を得ていきたいと考えているようでした。(有意義IからIIIまで該当)

・配偶者が当事者である女性の方：配偶者が退職後一緒に居る時間が長くなり、精神疾患があるのではと思う様になった。精神科での診察で双極性障害と診断を受けたが、本人は不満な様子。本人は、保健センターの職員の方のアドバイスは受け入れている様だが、私には怒りやイライラの感情が向かい、いつまでも怒った言葉をぶつけてくる。参加者の方から私の当事者家族も同じです。何を言われてもずーっと聞くとのことでした。吉田先生から、「当事者と自分の間に、医師・相談員・社会資源を入れてください。タイミングをみながら、否定する言葉でなく、認める褒め言葉を伝えてください」とのアドバイスがありました。

今回は、このような様々な家庭の様子が話題になり、精神障害の当事者を持つ家族の複雑な状況が浮き彫りになった学習会でした。

(家族SST講座 担当 小島 正嗣)