

名家連ニュース

令和年1月28日(土)
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.908号

◆◆ 精神疾患の基礎知識講座 ◆◆

第5回 親も子も生き生きと ～ そのための方略 ～

愛知県立大学看護学部精神看護学「チーム精神」の山田浩雅先生、加藤宏公先生、兒玉善明先生による連続講座の第5回が、1月22日(日)14時から16時、名古屋市総合福祉会館7階大会議室で開催されました。42名が参加しました。

最初の15分間で、前回の講座の振り返りを行いました。兒玉先生が、訪問看護(第3回)の訪問頻度と利用者の実費負担について補足されました。精神科特化型、非特化型の訪問看護ステーションの実態を報告されました。制度やサービスに関する現場での利用状況は大変有用な情報だと思います。

次に、加藤先生が、ACT(アクセプタンス&コミットメント・セラピー(またはトレーニング))のお話をされました。これは、マインドフルネスの考え方をベースに「心理的柔軟性」を生み出すことで「心の健康」を維持・回復させる療法です。前回は、アクセプタンスのお話で、今回はコミットメントのお話でした。

悪循環に向かわないために心理的柔軟性を維持するための方略とは、

1. 人間のこばによるマインド(思考)の特徴を知っておきましょう(脱フュージョン)
2. 自分のことを、ありのままの体験や感情をやさしく受けとめ、何が起きているのかをただ観察してみましょう(アクセプタンス)
3. 自身の大切にしているもの、そのために人生の旅路を歩みましょう(コミットメント)

です。1と2は、前回、エクササイズをしながら学びました。

自身が大切にしているもの(価値)が何であるか、すぐに言葉で表せないかもしれません。そのために、次の5項目を考えてみるというエクササイズを行いました。

1. 魔法の杖をふる(今の悩みがすべてなくなったら、何をしたいか) / 2. ありあまるお金と財産(必要なものが全て手に入ったら、何をしたいか) / 3. あなたの大切な人(から、自分はどんな人だと思って欲しいか) / 4. こどもの頃の夢 / 5. 100歳の誕生日パーティー(で自分をどんな人だと紹介して欲しいか)

価値とゴール(目標)は異なる。価値はやり続けられること、ゴールは、達成されたら、リストから消されるものです。価値が定まったら、実現可能な行動計画を策定しましょう。

ACTの発想は、「病状の問題」にこだわらず、治ったら始めたかった人生を今始めるというものです。

質疑応答では、「自分は80を過ぎたが生き生きと過ごしている。一方、息子は30年引きこもって、親から見ると生き生きとしていないように見える。どうしたらよいか。」という質問に「本人も価値が見つからなくてどうしようもないのだと思う。今回のエクササイズを参考にしてみたらどうか。声かけを続けるのは良いと思います。」と答えられました。

連続講座は次回2月18日(土)が最終回です。

◆情報◆ 国の障害基本計画の案が作成され、現在、パブリックコメントで意見募集中です。(期限1月31日まで)

https://www8.cao.go.jp/shougai/keikaku5th_iken.html