

# 名家連ニュース

令和5年2月2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.911号

## ◆◆ 令和5年1月家族 SST 講座 報告 ◆◆

家族 SST 講座が1月28日(土)に、名古屋市北区総合社会福祉会館7階研修室で開催されました。初めて参加された方が2組あり、寒い中吉田先生を含め10名の参加がありました。

まず吉田先生から SST とは何か、簡単な歴史とその役割、約束事についての説明がされました。医療のみならず福祉事業所や刑務所(出所する人の対人トレーニング)等いろいろな所で利用されている事も伝えられ、3つの役割から特に「人付き合いのコツを身につける、自分が楽になれる当事者との上手な付き合い方を学ぶ」場と話されました。ルール(右図)を聞いて、緊張して来場された初参加者にとってはほっと安心されたように感じました。

- ① いつでも練習から抜けることができる。
- ② 嫌な時は発言をパスできる。
- ③ 人の良いところを褒めましょう。
- ④ 良い練習ができるように他の人を助けましょう。
- ⑤ 質問はいつでもどうぞ。
- ⑥ 席を外す時は断ってから。
- ⑦ ここで話したことはこの場限りに。

始めに、自己紹介として名前と寒い日の過ごし方でスタート。先生の「寒いのは嫌い！」から始まり、やはり暖かい部屋で音楽を聞くとか暖かいグッズの利用紹介がいろいろありました。

次に「最近の私あるいは家族」を一人ずつお話しいただきました。

・現在入院中の息子さんが1週間後に退院する。グループホームへと言われ見学に行ったが日中は居られない所だった。家で一緒に住むのが良いのか？勉強にはなったが今後お金の事などどうしていったら良いか？

・妹さんが当事者で入院中。来週グループホーム見学になりワーカーさんとどこがいいか相談中。

日中も居れる所がいい。食事内容(冷凍物が多い)が心配。地域移行が進められる中、個々の実態に合わせた支援と課題があると感じさせられます。

・妹さんが結婚になり「僕は結婚でんかなあ」と呟いた不安障害の長男。その主治医の対応に大激怒されたお母さん。→息子さんの心に寄り添ったお母さんの対応ですねと指摘されました。

・現在名古屋在住の初参加のご夫婦は、夫さんの母親が当事者(大阪で一人暮らし)で今後の生活についてどのようにするのが正解なのか？2月に母親が来名予定で最近毎日妻が電話の対応に追われている。→いろいろハードルはあるが奥様がまだ限界ではないとの事なので、電話は1日1回何分までとか「枠」を作ってまず対応されるといいのではと提案。今後の事は焦らずに相談を。

・双極性障害の夫の暴言が酷かったが、通院投薬を守るようになり落ち着いてきた。

夫さんとの関係がなぜ改善されたかを尋ねられ、「初めはびっくりしてこうした方がいいんじゃないかあしたら？」と言ってきたが、本人は必ず否定して怒ってくる！勉強してからは、手をかけ過ぎないでほっとく。自分の趣味の時間を多くして距離をとっている。」との事。

今回は少ない人数ながら様々な立場の方の参加がありました。吉田先生より、それぞれの「心的距離がポイント」「波がある」…そこが難しいと整理されました。目標に対して、パワーが欠如している状態からのエンパワメント(能力開花)プロセスに対して寄り添う人が必要と。それが家族(夫婦、友達、ケアマネ他)なのだ改めて納得。たくさん話し頂いた初参加のご夫婦も、来て本当に良かったと帰られました。(担当 熊谷)