

名家連ニュース

令和5年3月27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.919号

◆◆ 令和4年度3月家族SST講座 報告 ◆◆

家族SST講座が3月18日に名古屋市総合福祉会館7階研修室で開催されました。初めて参加された方が2組ありました。足下の悪い中、吉田先生含めて15名の参加でした。今回から検温、記名、連絡先の記入は不要とし、換気に配慮しながらマスクも参加者の判断としました。全員マスクをされてましたが。

初めて参加された方の為に、吉田先生から家族SST講座の目的と約束事の説明がありました。

Social:人づきあい

Skills:コミュニケーションのコツ

Training:気持ちを伝える力お身につける

【頼み事をする例】

- ① 相手の目を見ながら
- ② 何を頼むのかを分かり易く簡潔に
- ③ 「それをしてもらえると助かります」

と言葉で伝える。そんな当たり前の事を練習する場ですと話されながら、吉田先生もその当たり前の事が案外難しいと十分承知して、一緒に練習しましょうと始められました。

まずは、簡単な自己紹介と最近の、私・我が家の出来事の話しました。

その中から、参加者Aさん：大学生の頃に一人暮らしをしていた娘が発症し7年ほど経ちますが、私達両親の育て方のせいで病気になったと責め恨み、音信不通。私も自分を責めてしまうことがある。幸い妹と繋がっている。

吉田先生、参加者から：娘さんもお両親も辛いときですね。原因探して親のせいと当事者が思うのはよく有る事で、それも症状の一部。一番身近な自分の母親がはげ口になるので、一杯娘さんに吐き出せてください。お母さんも話の出来る家族会などで吐き出して心を保つようにして下さいとの事でした。経緯の説明で医者から「親の育て方が悪い」と言われた事に参加者からは、「ひどい発言だ」。ろくに話を聞かず説明もしない医者がいて不満も多い。同じ様な状況を経て娘さんが寛解した参加者の方から、「いろんな勉強会にでて学んで20年、医者も何も分かってないです」。その発言が印象的でした。DVに関する相談や発達障害と双極性障害の併発の悩みなどの発言もありました。

担当者(富永)

◆◆ 日本精神保健看護学会からのお知らせ ◆◆

「新しい生活様式とメンタルヘルス」をテーマとしたWEBセミナー4回目

日時: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 / URL: <https://www.japmhn.jp/a/1430>

