

名家連ニュース

令和5年11月6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 池山 豊子
TEL/FAX(052)846-5576 NO.966号

◆◆ 精神疾患の基礎知識講座「家族に届ける」第2回 ◆◆

精神疾患の基礎知識講座の第2回が、11月4日(日)10時から12時、名古屋市総合福祉会館7階研修室で開催され、41名が参加しました。最初にJFWP副代表の上久保真理子さん(ぴあクリニック(浜松市)、精神保健福祉士)が、メリデン版訪問家族支援では、アセスメント/情報共有/コミュニケーションスキルトレーニング/家族ミーティング/問題解決技法というステップを踏んで支援を行うという話をされました。次にその支援を実際に受けられたご家族(和也さんと京子さん)が体験を話されました。館理恵さん(日本福祉大学精神看護学助教)がファシリテータとして全体の進行役を務められました。

<京子さん>主人と私、長男と和也の4人で生活していました。主人は和也が大学に入学する直前に癌で急に亡くなってしまいました。長男は10年前に独立し、男の孫が1人います。和也が大学に通っている頃に、自分の顔が見にくい、誰かが自分の悪口を言っていると言い出しました。すぐ精神科を受診しました。先生から統合失調症だと言われ驚きました。3年たったら全快するだろうと思っていましたが、10年が経過し、現状を変えたいという思いで支援を受けようと思いました。

【アセスメント】<和也さん>家族1人1人にインタビューがありました。病気になったきっかけや卒業した頃の事を細かくワーカーさんにお話をしました。そこで改めて自分の病気を見つめ直すことができました。それと同時に、ずっと過去を引きずってはいけないなと思うようになり、何らかの行動変容をこれからはしていかななくてはいけないと思うようになりました。

【情報共有】<和也さん>いろいろな症状を書いたカードが提示され、当てはまるカードを選ぶということをしました。今もある症状の中で特に変えたいことを選びました。自分が選んだのは、物事に対処できない、日常の作業のやりくりが難しい、やる気が起きない、気分が落ち込む、うつっぽくなるでした。特に変えたいことははっきりし、解決するために今後の作戦が立てられました。少しずつ家事を手伝おうとなりました。目標が明確になり、頑張らねばという気持ちが少しずつ湧いてきました。

【コミュニケーションスキルトレーニング】<京子さん>私は和也の心に届くようにと思って、強い口調でお願いしたり、気がついてほしいことを言っていたのです。けれども、そんな強い口調で言われても嫌な気持ちしか残らないと言われ、むしろこのトレーニングのように 理路整然と言った方が心に届くということがわかりました。いつの間にか、和也を自分の支配下にあるような、付属物みたいな存在として見てしまっていたのかもしれない。和也のことは全て私がやらなくてはとっていました。けれども、コミュニケーションの練習で和也が何を考えているかがわかった気がします。いつの間にか、和也を尊敬するようになってきました。和也はとても誠実で、言動に危うさがないということを感じました。前は和也のことで1人で悩んでいたのに、いつの間にか困ったら和也に相談しようようになっていきました。今では私の悩みも和也に相談しています。

【問題解決技法】<京子さん>夕食の支度をどのようにやっていけばいいかを何回か話し合いました。時間がある時に、近くのスーパーやコンビニに行って夕食の材料を買いに行くようになりました。宅配の夕食材料セットなら和也も調理ができるから それを取るようになり決まりました。お金が少しかかるので、週に何回がいいかなどもファミリーワークの中で話し合っ決めていきました。

兄の家族と2世帯住宅という形で同居するという案が出されました。その時は 兄も含めての話し合いをすることができました。普段、兄は多忙で話し合いをする機会などもなかったんですが、ファミリーワークという形を取ったことで、兄も納得して参加してくれました。

<和也さん>今まで聞けなかった兄の意見を聞くことができ、とても良かったです。そして、兄が同居を歓迎してくれていることがわかり、安心感を得ることができました。兄に対してもありがたい気持ちになりました。

ご家族のお話で気づかされることが沢山あり、更にメリデンのお話を聞きたいと思いました。(文責 広瀬)