

名家連ニュース

令和6年4月3日(水)
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.988号

◆◇ 令和6年3月家族 SST 講座 報告 ◇◇

令和6年3月23日(土)家族 SST 講座が同朋大学, 博間館 2 階会議室で開催されました。まだまだ寒く、桜のつぼみもかたく、あいにく小雨が降っていましたが、初めての方、吉田先生含めて9名で始まりました。

まずは初めて参加の方へ3つの約束ごとを話されました。

1 批判し合うのではなく、共通の目標に向けてお互いに助け合ひましょう

2 いやな時は発言を「パス」できます

3 ここで話し合われたことは他の場では言わないようにしましょう

そして SST(社会生活スキルトレーニング)の具体的な練習内容として「挨拶をする、電話をかける、お礼を言う、質問する、嬉しい気持ちを伝える、話を丁寧に聞く、嫌な話の断わりかた」などを練習する事で、コミュニケーションが円滑に出来るようになり、生きずらさが軽減される効果が期待されますと話されました。

「最近の我が家や自分」について参加者全員が簡単に話しました。初参加の方は「自分の心のモヤモヤを分かってもらえてスッキリした。」と言われました。

また、具体的に最近の当事者家族との会話で特に困った事柄を練習しました。

事柄：息子がセリアで刺す中に収る剣を買ってきて自慢しながら手とか足に刺して遊んでいましたので、思わず頭越しに「危ないし、他の人にもしたらびっくりするから辞めて」と言ってしまいました。険悪な感じになり、本人に対してどのように対応したらいいのでしょうか。

参加の皆さんから：まずは、どうしても必要だったかを(そういうことでほしかつたんだね)共感してあげる。直ぐには否定しない。(私はを含むアイメッセージで)お母さんは面白そうと思うけど、他の人が見たら怖くて、びっくりしそうだけど、どう思う…?と話して見る。等の発言を参考に会話の練習をしました。

事柄：2カ所の作業所に通われている当事者が、片方を辞めようか迷っている。

どうしたものかと決められない。

吉田先生から、決められない原因として、情報が不足している。決めた場合にどうなるかを整理して考えてみる。辞めた場合と辞めない場合、そのメリットとデメリットを表にして書き出してみる。『見える化』してみるのも一つの方法ですと示されました。

そのほか、当事者家族の娘さんとの対応：娘さんの気持ち、恋愛もしたいし、仕事をステップアップしたいと願っていました。娘さんの気持ちを自分も共有しようと夜遅くまでじっくり聞いた事で娘さんの表情がいつになく明るくなった。お母さんに思いが分かってもらえ、嬉しかった。などの話題も出ました。

次回開催は4月20日(土)です。

(担当者 富永専市)

