

# 名家連ニュース

令和6年11月10日(日)  
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. 1016号

## ◆◇ 令和6年11月家族 SST 講座 報告 ◇◇

第6回家族 SST 講座が令和6年11月2日(土)に同朋大学成徳館3階で開催されました。今回初めて参加された方を含め9名の参加者と吉田先生と津端臨床心理士の11名で行われました。

毎回恒例の決まりごとのルール説明があり、「この冬にあるイベント」をテーマで自己紹介が始まり、「最近の私、我が家」の話しを参加者の皆さんにお話をさせていただきました。

今回、初めて参加された方(お母さん)が、娘さんとのコミュニケーションの取り方がわからないとの相談がありました。娘さんは独り暮らしをしていて、障害者枠で週4日働らき、パソコンが得意だそうです。野菜などの命を大切にしており、種から育て、自分で作った野菜を食べているそうです。その時々状況が変わり、娘さんとどう接していいのかわからないのか、会話するときどのようなことを心がけたらいいのかわからないのか、どのようにしたら娘さんが母親に話をしてくれるのかを悩んでいるそうです。子供さんと会話するとき、どのようなことを心がけているかを参加者の皆さんと考えてみました。

- ・こちらから根掘り葉掘り聞かない。
- ・最後まで相手の話を聞く。
- ・話がそれた時は「ごめん」とあやまる。
- ・「私メッセージ」を考える⇨「私はこう思うよ」
- ・感謝の言葉を伝える。
- ・大事なことは、紙に書いて伝える。



など、参加者の皆さんたちが心がけていることが沢山出ました。

又、数回参加されている方が、最近変わってきたことは、息子さんを「見守ってみようかな」と思うようになり、以前は答えを求めていたり、質問攻めをしていたが SST 講座を通じて、人の話を聞いたり、「こうだからこう！」とか「一人ではない！」と思えるようになりました。と話されました。

人の話を聞くことで参考になったり、いい影響をもらっていることもあり、気負わず、距離を置き、巻き込まれないように一歩引きながら接することが大切であることを、今回の SST 講座で学びました。又相談(SOS を出せる)できる人を作ることも大切であることを、改めて感じました。次回はロールプレイで練習する予定です。

毎日心配事が多い中、参加者の皆さんは、自分の楽しみを持っていました。ご夫婦で参加された方は、ご主人の趣味が古い車(スポーツカー)が好きで、その車に乗って、ご夫婦でドライブに行く予定だそうです。たまには、子供から少し離れて、自分の趣味を楽しんだり、思いっきりリフレッシュしてみるのもいいですね。

(文責 大橋)