

名家連ニュース

令和7年6月4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. 1041号

令和7年度 第2回家族SST講座開催

5月31日(土)午後1時30分より、同朋大学博聞館2階会議室において開催されました。当日は、初参加7名を含めた家族20名と吉田先生、津端先生(病院臨床心理士)、学生さんと、最近では20名を超える人数となりました。

吉田先生から、SST=ソーシャル・スキル・トレーニング(ソーシャル=人付き合い、スキル=コツ、トレーニング=身につける)やSSTの場でのお互いを守る約束ごと(1.批判しない 2.話したくない時はパス出来る 3.ここでの話は他の場所では話さない)についての説明がありました。津端先生より、自己紹介も含め、1週目「最近のリフレッシュや趣味」、2週目「最近の私・我が家」を皆さんで順番に話していただきました。やはり、23名が2周するとかなり時間が過ぎてしまい、残りの時間は、2つのグループに分かれ、SSTの題材を取り上げたロールプレイになりました。

「事例」：居間で団らん中、娘さんが昔のこと急に言い出し、言い訳した言葉となってしまい、言い合いになって、困っています。

娘さん：今運転出来たら行きたいところへ行けるのに、昔勝手に免許更新を止めてしまったお母さんのせいだ。だから、私のために運転して。

お母さん：そんな昔のことを言われても・・・困る。

(皆さんからのご意見)：こんな時どんな言葉かけが良かったのでしょうか。

- ・娘さんの意見も聞かず行動した事に対し、申し訳なかったと伝える。
- ・ああそうなんだ、そう思っていたのね。あの時はどうしようもなかったの。
- ・お母さん自身も冷静になり、自信をもって伝える。
- ・娘さんは、お母さんに甘えたい部分があるのかも。

初参加の7名の中には、発症間もない方や入院中の方もいました。皆さんそれぞれの生活環境、年齢も様々です。自分の気持ちを伝えることは、ほんとに難しいと思いました。ご本人の気持ちを読み解くことはもっと難しいです。悩んだことを口にしてみると、皆さんからの言葉に意外な発見があるかもしれません。講座に来てご自分で発見してみませんか。(文責：水野)

次回 令和7年度 第3回家族SST講座のお知らせ
6月28日(土)13時30分~15時30分
同朋大学 成徳館*3階305教室(*博聞館の隣の建物です。)

