

名家連ニュース

令和7年7月29日(火)
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. 1053 号

7月26日(土)開催・家族 SST 講座の概要

参加家族は初めて参加する家族を含め、11名でした。吉田先生から7月6日のSST普及協会設立30周年記念大会の様子や名家連の実践発表によって「名家連の家族 SST は全国区になった」という感想を述べられました。(内容は名家連ニュース参照)



初めに「SST の約束ごと(相互批判×、助け合う、パス OK、口外×など)」と

「SST は人付き合い(Social)のコツ(Skills)を身につける(Training)ことです」と説明があり、続いて津端さんの進行で参加者の自己紹介と「私の納涼対策」「我が家のできごと」を紹介しました。

「納涼対策」…風呂上がりにクーラーで涼む、ビールを飲む、昆虫(キリギリス)やメダカ・風鈴の音で癒しているなどの紹介があり、参加者間の雰囲気や和みました。

「我が家のできごと」…の紹介の中から、本人との関係や日常生活で困っているご家族の悩みごとについてどうしたらいいのか話し合いました。

○調子が悪くなると被害妄想的な攻撃の予兆が自分に来るので困っている

参加家族から自らの体験を含めた意見交流がありました。

吉田先生のアドバイス：“そう思うのね”とやり過ごす…落ちついてから話す…現実的な楽しい話などに話題を切り替える…など。

アドバイスに沿って吉田先生と津端さんとで実演され、否定や批判から始まるのではなく「そう思うのね」「そう感じているのね」など、受容・共鳴的な会話から入る大切さを学びました。

○盗聴されているなどの話を2・3時間聞かされると疲れる、どのように対応したらいいのか参加家族から自らの体験談や意見交換がありました。

吉田先生のアドバイス：初めに時間を設定(具体的に〇〇時間)したらどうか

アドバイスに沿って参加者間で実演しました。良かったところは「またね」と伝えていたこと、「ごめんね、時間になっちゃったから」と伝えられていたこと…吉田先生の感想でした。

～今後の家族 SST 講座の予定です～(8月、12月の開催はありません)

9月27日	10月25日	11月22日	1月24日	2月28日	3月28日
-------	--------	--------	-------	-------	-------

※何れも第四土曜日、時間は13時30分～15時30分、場所は同朋大学・博聞館2階です。

※同朋大学へのバス停(鴨付町)が120程西へ移動しました。

(司会：永松、写真撮影：水野、報告文：堀場)