

名家連ニュース

令和7年10月1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.1060号

令和7年度 第5回家族SST講座開催

9月27日(土)午後1時30分より、同朋大学博
間館2階会議室において開催されました。初参加
1名を含めた家族11名と吉田先生(同朋大学教
授)、津端先生(病院臨床心理士)の参加となりま
した。

津端先生より、この講座は家族の困りごとを
SSTという方法で解決していきます。

SSTとは、(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)

この場でお互いに守る約束ごと(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)との説明がありました。

まず自己紹介を全員で2周。1周目「名前と秋の好きな食べ物」、2周目「最近の私・我
が家」を話して頂きウォーミングアップ終了です。

吉田先生より、皆さんが話した内容で気になった事、もう少し話したいことをみんなで
共有しましょう。その中で気になった困りごとをロールプレイしました。



「事例」息子さんと会話がうまく出来なくて困っています。

お母さんが台所で食事の準備をしていると、「何か手伝うことない？」と息子さん。つ
い忙しくて「何もないよ。出来るまで待っててね」と言ったら、息子さん「そうゆう扱い
なんだ。僕は気を使っているのに…」と機嫌が悪くなってしまいました。「何が食べた
い？」と聞いても「なんでもいい」と答え、会話が難しいです。

(皆さんからのアイデア) こんな時どんな声掛けが良かったのでしょうか。

- 断らず、お手伝いしてくれるのね、ありがとう。今はいいけど、ご飯が炊けたら、お茶
碗によそってくれる？など具体的に頼んで、ありがとうの言葉も添える。
- ハンバーグとスパゲティ、どちらが食べたい？等2択以上の選択をしてもらう。
- 〇〇してや〇〇はダメなど、命令口調をやめ、私は〇〇と思うけどどう思う？私は、
〇〇してくれたら嬉しい。私メッセージに変えたら、親も子も変わり始めた。

経験からくる言葉、とても腑に落ちました。家族の関係は近すぎて逆に難しいのかも
しれません。細かく説明を入れなくても解ってくれているはずだ。と独り善がりに思い込
んでしまいます。気にしすぎても良くないし、度合いが難しいですね。言葉を選び、時間
や場所・内容を具体的に伝え、出来れば相手の目を見て話すことに気を付けたいと思いま
した。(文責：水野)

次回 令和7年度 第6回家族SST講座のお知らせ
10月25日(土)13時30分~15時30分 同朋大学 *博間館2階会議室