

名家連ニュース

令和7年11月25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. 1072 号



～ 11月の家族 SST 講座の様子 ～

自己肯定感を育む声掛け

11月22日(土)同朋大学博間館2階会議室にて、13時30分から永松理事の挨拶と司会で始まりました。家族の参加者は、初参加のご夫婦を含め7名でした。いつもより参加者は少なめでしたが、その分、一人一人の現況や悩みごとなど、内容の深い家族交流の場となりました。

まず初めに吉田先生(同朋大学社会福祉学部教授)から「SSTの歴史や内容」についてお話ししていただきました。

《主な内容》社会生活スキルトレーニング「SST」は、1987年に「精神衛生法」から「精神保健法」となり、1995年に現在の「精神保健福祉法」へと変遷した時期に普及されてきたこと。SSTは、「Social (ひとづきあいの)Skills(コツを) Training(身につける)」ことであり、「Social」「Skills」は対人コミュニケーションに重きを置いていることを紹介されました。

そして、「家族が集まる意味」について次の三点を挙げられました。

- ① 新しい情報、正しい知識を得ることができる。
- ② 当事者との対応の仕方を知ることができる。
- ③ 同じ立場の仲間に出会うことができる。



続いて参加者との間でSSTでの三つの約束事(※省略)をいつものように確認しました。

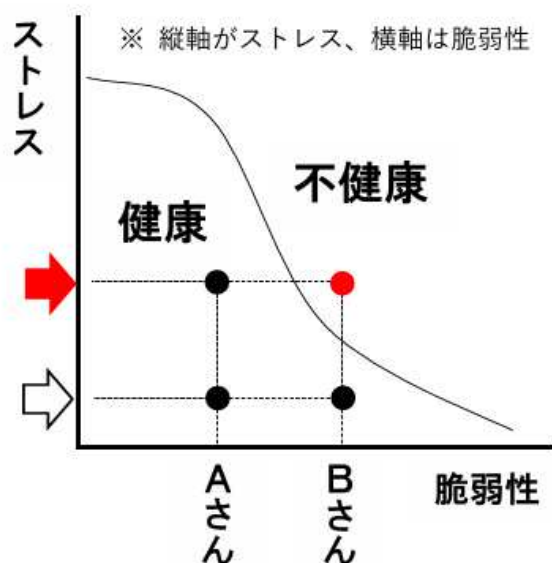
津端先生(もりやま総合心療病院臨床心理士)から、参加者の自己紹介と併せて「最近の我家のできごと」「最近行ったところ」を紹介しました。

Nさん:大阪万博に参加。55年ぶり。国の名前や内容が大きく変わっていた。Mさん:実家へ行くのに飛行場から車をレンタル、運転仕様が変わり戸惑った…など、皆さん、いろいろなところへお出かけしている様子が伺えました。

初参加のご夫婦が家族SST講座に参加したきっかけは、名家連主催の「日常生活自立支援事業をテーマにした連続講座」でした。

参加した家族の皆さんは、いろいろご苦労もされ、大変な状況からは脱してきたとはいえ、「一人暮らしや家族のあり方」「家族・親子関係のあるべき姿」「本人の意思の尊重」「第3者支援の活用」「金銭管理や就労問題」など、現在と将来の社会生活上の様々な悩みごとについて忌憚のない情報交換や交流を深めました。その中で吉田先生の「ストレス」に関する講義の内容を紹介します。

「ストレス・脆弱性」モデル



❖❖ 吉田先生のお話の概要 ❖❖

脆弱性とは、病気になりやすさ（ストレスに対する脆さ）のことです。

脆弱性が小さいAさんと大きいBさんではストレスが大きくなるとBさんは「不健康」の領域に入ってしまうますが、脆弱性が小さいAさんは健康状態を維持しています。（➡印）

ストレスが小さくなればBさんも健康状態を保つことができます。（⇐印）

薬物療法などでBさんもAさんになることができます。本人が受けるストレスは様々です。ストレスは家族の対応の仕方や周りの人との関係性にも影響されます。

次回は令和8年1月24日(土)13:30～15:30 同朋大学博聞館二階会議室(文責:担当/堀場)

～自己肯定感を育む～吉田先生の SST 講座記事の紹介(名家連事務局より)

リフレーミング

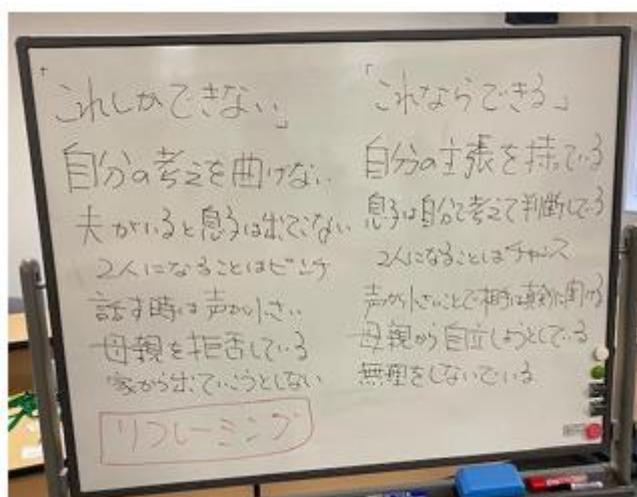
名家連ニュース676号(令和元年12月)より

私達は、病気の家族の悪い所に目を向けがちですが、同じ症状でも良い方向から見てみる事を「リフレーミング」というそうです。

○「これしか出来ない」ではなく「これなら出来るんだ」と出来ていることを肯定的に評価するのか…

○「子供は、なかなか考えを変えてくれない」と悩むのか、「この事柄には自分の考えを持っている」と捉え、評価して接することができるのか…

○「息子は小さな声でしか話さない」ことを気にするより、「話してくれることを評価し、肯定的会話をつくり出す機会になる」のでは…といったように、参加者で具体的に例を挙げて話し合いました。



「その出来事が、良いことか、悪いことか決めているのはあなたの心なんです。悪く考えることを辞めて、良いことだと考えることも自由にできるわけです。それがリフレーミングです。」と吉田先生から教えていただきました。

(文責:講座担当理事/小島)