

名家連ニュース

2026年2月28日(土)
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.1082号

令和7年度 名家連 家族交流会報告

自分にやさしく、自分を大切に～自分の中の「好き」を見つめてみませんか～をテーマに、2月22日(日)13時30分から本山生協会館4階ホールで、家族交流会が開催されました。66名の家族会会員の参加がありました。2月とは思えないほど暖かい日で、桜の花が咲いているのではないかと思えるような日でありました。



今年は少し趣向を変え、交流会を始める前にちくさ会の清水啓子さんにお琴の演奏をしていただきました。日常生活を忘れ、お琴の演奏により心が和み、心が温まり穏やかな気持ちになっていただいた後、交流会を始めました。

1グループ7名で、ファシリテーターから簡単な説明をしていただき、自己紹介をしながら、テーマに沿ってお話をしました。

テーブルの上には、お茶とお菓子、そして参加者を迎えるようにいちごのフルーツサンドが用意されていました。グループで交流した後、各グループより発表していただきました。



☆人生はなるようにしかならない。家族のきずなをとっていく。

☆グループの中に自分を好きという人は、あまりいなかった。ラジオが好きな人多い。認知症にならないようにきちんと3度の食事を作る。動く事が好き。今日初めて仕事(人のため)をしている自分を好きだと気が付いた。

☆中々話がテーマに行かない。どうしても当事者の話になっていき、自分ファーストで行くのは難しいと感じた。

☆何の花が好き？アジサイ、ひまわり、パンジーなどいろいろな花が出て、花にもいろいろな色や姿があり、好きな花がそれぞれ自分に合っていた。自分が生きてきた中、余裕がないと自分らしく生きていけない。

☆映画「どうすればよかった？」7回観た。

☆「合唱」とてもいい。楽しくやっている親の姿を見て、子どもも参加するようになった。一人で出かけるのもメリットがあり、楽しい。

☆健康だとお金は入ってくる。人のためにすること好き。おしゃれすること楽しい。

このほかにもたくさんの「好き」が皆さんから出ました。家族が集まればいつも当事者のお話になってしまいますが、自分の好きな事、楽しい事を考える時間も必要だと思います。他家族会の方との交流も、考えられることや新しい発見が見つかるのではないのでしょうか。

参加者の方の感想の中には、皆さんの元気な姿に励まされた。共感する話が多く、充実した楽しい時間を過ごすことが出来た。言葉を尽くさなくても分かり合える場が楽しかった。など参加者の皆さんが、楽しく交流が出来たこと嬉しく思います。

次年度の交流会は、担当者から日帰り旅行？を考えているということですので、皆さん楽しみにしていただきたいと思います。今年の交流会も無事に終わることが出来、本当にありがとうございました。(文責：大橋)