

名家連ニュース

2026年3月6日(金)
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.1084号

2月の家族SST講座のご報告

令和8年2月28日(土)午後1時30分より、同朋大学博覧館2階教室において開催されました。吉田先生(同朋大学教授)、津端先生(病院臨床心理士)と初参加3名を含めた家族12名の参加となりました。



始めに吉田先生より、今日は違う教室なのでイレギュラーな椅子の向きでSSTをします。初めての方が3人です。名家連のSST講座も10年を超えました。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)を略してSSTと言います。～をする(お礼・質問・挨拶・電話・頼み事)、誘う、断る、グループに入る、気持ちを伝える、会話を続けるなどをソーシャルスキルと言います。SSTの歴史は古くアメリカから伝わり、精神科医療で活用されてきました。現在は幅広い分野で活用されています。

お互いを守る約束ごと(略)の説明後、自己紹介、1周目「春と言えば〇〇」、2周目、困っていることなど「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。

春と言えばでは、桜や梅など花やWBC開幕、花粉症で桜にも反応するので春は嫌いという方もいてそれぞれの場面が浮かびました。

吉田先生より、皆さんが話した内容で気になった事をみんなで共有しましょう。

今回は、障害者枠で働く娘への対応・認知行動療法について・ちょっとした話で地雷を踏んでしまう・父親との確執・大家族で仲良く暮らすには・妹がひきこもり外へ出したい・障害者枠で仕事を探す・本人の波の対処法、等々中身の濃い2時間でした。

その中で、娘さんが何故私を生んだの。生まれてこなければよかったと暗い話をする。給湯器の話から地雷を踏んだようで、家から動きたくない息子。仕事へ遅れたと連絡があり、それを母親のせいにする娘。発言をすると叱られ、我慢してしまう為、干渉しないと寂しいと言う発達障害の息子。

「家族が適切な距離感で関わるには？」本人が親に訴えるのは、信頼しているからだと思う。自分を責めないで、親の育て方では無い。家族以外で話を聴いてくれる人を作る。ちょっと距離を置いて本人を見る(調子が悪くなってきたなー)。ストレス解消、自分の好きなことを見つける。等々皆さんや先生の言葉でした。

今日のAさん、SSTに参加や家族会へ顔を出す回数が増えたら、顔の表情や声に張りが出てきたね。SSTに5~6回以上通うと、親も子供もお互い変わりましたよ。とベテランの方からのご意見が心に残りました。(記録：水野)

次回 家族SST講座3月21日(土)13時30分~15時30分 同朋大学博覧館2階会議室