

名家連ニュース

令和5年1月5日(木)
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 堀田 明
TEL/FAX(052)846-5576 NO.906号

◆◆ 精神疾患の基礎知識講座 ◆◆

第4回 それでも家族がやれてきたこと ～ 自分自身、そして周りにおいて ～

愛知県立大学看護学部精神看護学「チーム精神」の山田浩雅先生、加藤宏公先生、兒玉善明先生による連続講座の第4回が、12月25日(日)14時から16時、名古屋市総合福祉会館7階大会議室で開催されました。8年ぶりの大雪が降った翌日で寒い中、36名が参加しました。

最初の15分間は、前回の講座に関するアンケートに寄せられた質問の中から、「訪問看護にかかる費用は」、「65才問題とは何か」について山田先生が説明をされました。



次に、加藤先生が精神看護専門看護師、公認心理師の経験に基づいて、お話されました。

マインドとは、頭の中に思い浮かぶこと(思考)です。最初に、マインドの特性を、演習によって実感しました。言葉のおかげでイメージできる。五感が体験できるので、現実にはそこにはないものも、そこにあるかのように感じることができる。自分ではコントロールできない。消そうと思うと余計気になるので、簡単に消し去ることはできない。演習によって、今ここにはないものでも、まるでそこにあるかのように感じられること。それは自分ではコントロールできず、容易に消し去ることができないことを経験しました。

私たちの生きてきた社会は幸福であること、健康であることが自然(ノーマル)であると考えがちだが、人間は誰もが痛みを抱えている。苦悩することが普通なことであり、“アブノーマル(異常)”とされてきた状態は、むしろ自然なことである。

その苦悩は、マインドによって決めつけた自分やネガティブなマインドにとらわれることにより生じる。ネガティブなマインドは容易に消し去ることができないので、それをコントロールするより、むしろ受け止めて、一方で、現実に存在する、身体感覚(呼吸)に意識を向けるべきである。

最後に、今年、名家連が実施した生活実態アンケート結果を受けて、本人を支援するためには、治療の話ではなく、本人が大切にしたい生き方を話す。家族を支援するためには、感じてはいけない感情はないので、そのまま観察するようにする。と助言されました。

今回のお話は、認知行動療法の一つである、マインドフルネスの方法の中で受容の訓練に相当するもので、次回1月25日(日)はコミットメントの訓練の予定だそうです。