電話相談：火曜日、土曜日の 10 時～15 時 TEL（052）842 - 8878　面会相談：木曜日（曜日、時間は柔軟に対応）

名家連ニュース

令和 5 年 12 月 5 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.970 号

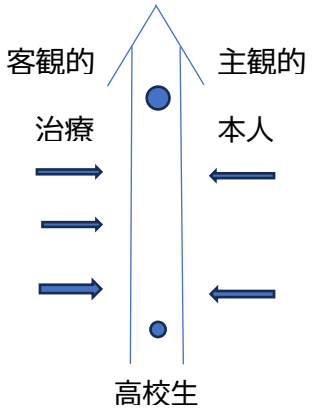
❖◇ 令和 5 年 11 月家族 SST 講座 報告 ◇❖

家族 SST 講座が 11 月 25 日(土) 同朋大学内の博聞館 2 階会議で室開催されました。講師の吉田みゆき先生と臨床心理士の津端さん(もりやま総合心療病院)を含めて、8 名で開催されました。外は寒い日でしたが、会議室は暖かく暖房されていました。始まりは、「クリスマスプレゼントをもらうなら〇〇が欲しい」というお題。休みが 1 か月欲しい、大吟醸一升瓶有るといいな、食事券、当たりそうな宝くじ、美味しチョコレート、ハワイ別荘、新車でドライブ、夢が広がる話題で盛り上がりました。その後、参加者全員の近況報告をしました。それらの話の中から

①「お母さんと病気の息子との会話の仕方」をロールプレイで練習しました。家族食事時の状況を再現し息子役は津端さん、お母さんとのやり取りを再現しました。息子さんは引きこもり気味で、親子の会話も少ない。でもインターネットでの友達がいて東京のオフ会には出かける。その東京でのオフ会の様子を息子と話したいという練習。

会話のコツについて、「先ずは穏やかに、問い詰めるのでなく、『東京のネツト友達に会いにいけて良かったね』とねぎらいの言葉をかける」こと。話の中で「そうなんだ…、私は分からないから教えて欲しい…」と自分メッセージ、相手が話したいことを聞く。対話とはキャッチボールです、受け止めて返すことです。そんなアドバイスがありました。

②強迫性障害の家族の方　高校生のとき発症し「薬はいつまで飲まなければいけないのかな」「治らないと思うと辛い」「親は薬の副作用が心配」そんな自分の気持ちが、病気の家族に伝心してしまう。



参加の家族から「親がそう思うのも自然な気持ち、子供に伝わるのも子供自身がそれを心配しているからですね」 また別の家族から「大変な時もありましたが、本人が安定して、好きなことすれば、薬飲んでいようが、飲んでいなくてもいい」「治るのでなく、かかった本人が病気と付き合うことを学ぶ」などの発言がありました。

吉田先生から、これまでの時間の流れ(右の図の上向き⇒)のなかで客観的には治療、主観的には本人の成長高校生から現在までの間に、治療・服薬による変化だけでなく、本人自身の成長、経験による成長がありますよね。本人の成長に目を向けて下さい。自分を大切にし、自分のことを考え、息子のこと考えすぎないそんなアドバイスがありました。

担当者　冨永専市