

名家連ニュース

令和6年5月1日(水)
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.984号

◆◇ 令和6年4月家族 SST 講座 報告 ◇◇

新年度第1回の家族SST講座が、令和6年4月20日(土)に同朋大学、博聞館の2階会議室で開催されました。今回初めて参加された方は1名、合計10名の参加者と吉田先生、津端臨床心理士、合わせて12名で行われました。

まず、初めて参加された方に、新年度第1回でもあり、家族SST講座の目的「社会生活の中で身の回りの人付き合いを円滑にするコツを練習する」具体的内容について説明がありました。具体例として

「お礼を言う」「感じよく断る」

「うれしい気持ちを伝える」

「分からない事柄について質問する」

「不快な気持ちを伝える」等々、病気の家族当事

者と相互に伝え合える会話、医療関係者に困っている事柄を正確に伝え、サポートしてもらう。そんな会話のスキル、コツを学び伸ばしてゆくのが『家族SST講座』ですと説明がありました。

最近食べたごちそうの話題で和んだ後、「最近の私、または我が家」について参加した皆さんが順に発言しました。

(1) 多くの参加者から家族当事者がこの3月から4月に体調を崩し気味との発言がありました。季節の変わり目は体調を崩しやすい、特に春の新年度、自分だけが引きこもっている、そんな思いが余計に不安定にさせるのか?などが話題に出ました。

(2) 配偶者がうつ病で調子に波がある。不安定なときは一緒に居て欲しいと言われる。

ランニングが自分の趣味で、走る事で気分転換に心がけている。「家に居て欲しい」と言われると1時間程度の運動もできず悩ましい。気を付けているつもりなのに、会話で相手が落ち込むと、強く言いすぎたかと自分を責めてしまう。

吉田先生から、「ランニングから帰ったときの配偶者への感謝の言葉をどう伝えるか練習しましょう」との提案があり練習しました。大切な点は、「ありがとう」と伝える時に「努力へのお礼に感謝を伝える」待っていてくれてありがとう、その気持ちを込めるのがポイントですとの説明がありました。

(3) この家族SST講座に5回ほど続けて参加されている方(お母さん)の発言が、当初に較べて物腰が穏やかになっていると吉田先生や参加者が感じました。病気の息子さんの気持ちを大切にしていってイライラ感が減ってきた旨の発言もありました。

吉田先生から「**先ず家族が変わることから、当事者家族との良好な関係が始まります**」との言葉がありました。

(文責 家族SST講座 担当 小島 正嗣)

