



よつば会だより

2019年9月号

発行:NPO法人

尾道こころネットよつば会事務局

尾道市 栗原東 2丁目 17-86

TEL・FAX 0848-37-6600

8月15日に大型台風10号が広島県に上陸。幸いにも尾道では雨も殆んどなく、風も大型台風とは名ばかりで弱い風がちょっと吹いただけで、通り過ぎました。2日間をかけて庭の風に飛ばされそうなものを家の中に入れて、紐で結わえつけたりして、前日の夜から雨戸を閉め、停電への備えまでして台風の襲来を待ったのですが、結果として何一つ必要のなかった作業でした。備えあれば憂いなしと作業に取り組んだのですが、あまりにあっけない台風の通過に、こんな状況を「大山鳴動して鼠一匹」と言うんだろうと呟きながら、翌日は復旧作業を行いました。



「みんなねっと相談室から」を読んで ~そのII~

「みんなねっと」誌8月号の「みんなねっと相談室から」は、「こんな人生では生きていても仕方がない」という当事者からの相談を取り上げていました。相談内容は次の通りです。

「通院・服薬をしながらの毎日を送る統合失調症の当事者です。今は何とか落ち着いて家で生活していますが、この先どうしたらよいかわかりません。家族が病気のことを理解してくれないので、何もしないでただ家にいるのがとてもつらいのです。でも一人で生活する自信もお金もないので我慢するしかありません。主治医からは就労支援施設に通所を勧められたので、通ってはみましたけれど、そこが居場所とは思わずに止めてしまいました。自分だって仕事もしたいし、恋愛や結婚もしたいけれど、こんな状態では無理だろうとあきらめの気持ちが強いです。こんな人生では生きていても仕方がないと思う。どうしたらよいでしょうか」

この相談者のような思いで毎日を過ごしている統合失調症当事者は、少なからずいるように思います。「生きていても仕方がない」とまでは考えなくても、「何をしても楽しいと感じることがない」とか、「どうなってもいい」と投げやりの気分になっている人もいるのではないのでしょうか。しかし、この相談者は、電話をかけて相談するという行動をとっています。あきらめの気持ちの中にも、それでも何とか希望を見出したいという思いがあつての電話だと思えます。このような相談を受けたときに、対応する相談員は、相談者の思いをしっかりと受け止め、希望につながるよう考えながらの対応が必要でしょう。「みんなねっと相談室から」の記事は、相談員の対応として次のような文章にしています。

「自分が精神疾患を発症し、制度上は精神障害者といわれる立場になった事を受け入れることは、そうたやすいことではありません。そこに至る過程で、それぞれに複雑な感情を抱えた毎日を過ごされていることを念頭に置きながら、どのような思いで電話をかけてこられたのかをきちんと受け止めたいと耳を澄ませます。今のままではどうしようもないので、何かをやりたい気持ちはあるけれど、何をしたらよいかわからない。福祉事務所に通ってみたけれど期待した場所ではなかった。こんな自分を受け入れてくれる場所がどこにあるのだろうか。そんな葛藤と不安な気持ちが伝わってきます。それでも誰かと話をしたいと電話をかけるという行動に移してくれたことが、まずは大切な一歩と考えて、相談者の気が済むまで対話を続けます。その中でひとつでもふたつでも『頑張っているな』と思えること、『すごい!』と感ずること、『その考え方って素敵』と思えることを探して、具体的な言葉で伝えるようにしています。相談者が自ら言葉にした夢や希望は、絶対にあきらめないでほしいということも伝えるようにしています」

とてもいい対応だと思えます。皆さんの参考になる内容だと思い、取り上げました。

8月の活動報告

04日 当事者との交流会 (サロンよつば)

31日 家族のSST (サロンよつば)

9月の活動予定

08日(日) 当事者との交流会 (サロンよつば)

28日(土) よつば会家族教室 (市民センターむかいしま)

【*今回は会場が研修室5になりました】





～ 高森信子 著 ～

「あなたの力が家族を変える」の紹介



よつば会だより6月号に、「子供への対応の在り方を親も学ぼう」という記事を書きました。「障害を持った子供に対して、子どもの言うことを傾聴し、受容し、感情に共感することが必要だ。難しいことかもしれないが、親はこれらのことができるように自分を変えていく学びが求められる」という内容でした。しかし、具体的にどのようなところをどのように変えていく必要があるのかの提示をしないままに記事を終えていることが気になっていました。そこで、私なりに考えて文章にしてみようと取り組んでみたのですが、お伝えするほどの内容のものが、一向に浮かびません。考えあぐねているうちに、ふと思いついたのが、高森信子さんの著書「あなたの力が家族を変える」でした。早速本箱から引っ張り出し、改めて読み進めました。そこには親がどう変われば子供が変わるかが具体的に示されており、当然のことですが、私が下手な考えを文章にするよりも、高森さんの本を紹介することの方が確かな内容が伝わると考えました。本に書かれている内容は、障害を持った子供に対して、親がいい接し方をしていけば、子供は変わる、回復力を高めてくるということ、高森さんの自らの体験を通して述べられているものです。高森さんは本の序文で、次のように述べています。

「統合失調症の病気を患っていても、薬を飲みながら、仕事をしたり、自分らしい生活を送っている人もたくさんいます。そうした状態に少しずつ近づいていくためには、ちょっとしたコツがあります。そのコツとは、薬をきちんと飲むことだけでしょうか。実は、薬を飲んでいるだけではちょっと不足です。統合失調症の治療は薬をきちんと飲むことと、リハビリテーションの組み合わせで効果を上げるのですが、周りの人がどのように接するのか、ということも病気の症状に大きな影響を与えます。周りの人の接し方にも、回復力を高めるような接し方と、逆に病気の状態を悪くしてしまう接し方があるのです。では、回復力を高めるような接し方というのはどうすればよいのでしょうか。この本は、そのことを皆さんにお伝えするために書きました」

本を読み進めていくと、親の子供への接し方のいい例、悪い例、そして、悪い例の親に対して、接し方のこういうところをこのように変えていこうと提案して、それを親が受け止めて実践していった結果、子供はすごく変わったという具体例の話が数多く書かれています。次に一つだけ書かれている具体例を紹介します。

「あるお父さんの話です。奥さんがなくなった後、自分が病気の娘と対面しないといけなくなりました。『ご飯を炊いてくれ』とか『お使いに行ってきてくれ』とか、いちいち指示してたんですね。そうしたら、とうとうお父さんが何か言うたびにお父さんの手にかみつくようになってしまったそうです。一言いっつかみつかれてしまうのです。娘さんがかみつく、というのは、『黙れ』と言いたいわけですね。そこで私（高森さん）は、『これはお願いですよ』と提案しました。『お願いなんだけど、お茶碗を洗ってくると、他の仕事ができるからお父さんは助かるんだけど』という練習をしました。そして一ヶ月後、『うちの娘、かみつかなくなりました』とお父さんがうれしそうに報告してくれました。今は自分から、お母さんの代わりに家事をやってくれて、チラシの安いところにマルをつけて、おつかいも自分から行っているそうです。だから、上から指示するとどんどん反発するタイプという人には、お願いをしてください」

この一例だけでは高森さんの本の内容が伝わるものではありませんが、多くの具体例から学ぶところの多い本です。自分を変えていこうと思っている人がいたら、一度この本を読んでみてください。本はサロンよつばに置いてあります。貸し出しもしています。(N.T)