



よつば会だより

2020年7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

新型コロナウイルスにかかわるテレビや新聞の報道で、私を含めた高齢者は頭の体操を余儀なくされたのではないのでしょうか。「パンデミック」、「クラスター」、「オーバーシュート」、「ロックダウン」、「ソーシャルディスタンス」、こうした耳慣れない言葉が、たびたび耳や目に入りました。そのたびにどういった意味だったかを思い出そうと、鈍くなった頭にゆさぶりをかける努力をしました。しかし、いつまでたってもすぐに意味が出てきません。新聞にはかっこ付きで日本語表現を添えていたので、メモ用紙に書き写し、そのメモ用紙を見る前に思い出そうと頑張ってみたのですが、むなしさが残るだけでした。そこにまた「セルフディフェンス」という言葉が出てきて、かっこの中に「自己防衛」とありました。横文字なんぞ使わずに、最初から自己防衛でも十分なのにと腹立たしくなりました。



当事者との交流会を再開しました

～ 今月は12日(日)、カープで盛り上がりましょう～



新型コロナウイルス騒動で中止していた当事者との交流会(昼食会)を、6月14日に再開しました。2月の昼食会以来の約4ヶ月ぶりの顔合わせでした。参加者はよつば会会員3名と当事者6名でした。会場のサロンよつばの部屋があまり大きくなく、ソーシャルディスタンス(社会的距離)を2mに保つのは難しいため、換気のために出入り口を開け放して、前の道路をひっきりなしに通る車の騒音に負けないように声を出して、元気に会話を交わしていました。しかし、プロ野球がまだ開催されていなくて、カープが話題になることも少なく、話の盛り上がりはいま一つの感じでした。昼食はカレーライス、「できたよ」の声が届くと、参加者は一斉に立ち上がり、それぞれに食事の準備に入ります。準備が終わると、そろって「いただきます」の声とともに食事開始。この日のメニューはカレーライスと野菜サラダでした。味は言うまでもなく「おいしい」の声が上がります。7月の昼食会は12日に行います。カープが首位独走の状況で、話が大きい盛り上がることを期待しましょう。



リフレーミングについて



よつば会だよりの先月号の「ストレングス」に続いて、今回は「リフレーミング」について書きます。「リフレーミング」は、支援者が精神疾患を持った当事者と接するとき、当事者が否定的な見方を持った事例に対し、支援者が状況を読みかえて肯定的な見方に変えていこうというテクニックです。例えば、コップの水が半分になったのを見て、「あと半分しかない」と思ったとします。これは否定的な見方ですね。しかし、「まだ半分ある」と思えば、気持ちにゆとりを感じる肯定的な見方になります。このように同じコップ半分の水が、見方によって否定的になったり肯定的になったりします。

もう一つ例を挙げてみます。当事者から「私は神経質で細かいことも気になるのです」と言われたとします。支援者がこの言葉をそのまま受け止めれば、細かいところにとらわれてしまうという、否定的な受け止めになってしまいます。しかし、見方を変えて、この当事者が細かいところが気になるのは、細かいことによく気づき、気が配れる人だからと受け止めれば、当事者のいいところが見えてきます。

このように「リフレーミング」は、一見その人のよくないところを、見方を変えることで長所として、さらには「ストレングス」として発見するという、当事者支援の糸口を見出すことにもつながります。しかし、「リフレーミング」もいろんな場面で、**ここでリフレーミングをするとどうなるかと考えてみる意識**がないと、長所を発見することにはならないでしょう。また、「リフレーミング」の事例を学習していないと、とっさにはなかなか見方を変えることができないでしょう。学習の機会を考えましょう。親も支援者ですから。

6月の活動報告

- 14日 当事者との交流会 (サロンよつば)
- 24日 家族のSST (市民センターむかいしま)

7月の活動予定

- 12日(日) 当事者との交流会 (サロンよつば)
- 25日(土) よつば会家族教室 (市民センターむかいしま)

*「サロンよつば」は、水・土曜日にオープンしています





～日常生活で調子を崩す状況に対する問題提起～ 「手を抜くのが苦手です」



地域精神保健機構コンボが発行している「こころの元気プラス」誌6月号の特集は、「手を抜くことが苦手です」でした。精神疾患を持つ当事者が日常生活の中で、手を抜くことがうまくできなくなって調子をくずしてしまう状況に対する問題提起の特集です。特集記事の中にアンケート調査の結果がありました。調査の対象は、コンボの賛助会員及び無料メール会員など、精神疾患を持つ当事者の方で、127名の方から回答が寄せられていました。アンケートの質問は6項目ありました。以下に、質問への回答状況と、回答に対する私なりのコメントを述べていきます。

質問1 手を抜けない傾向がある？

「非常に傾向が高い」と回答した人が30%、「その傾向がある」と回答した人が40%でした。

質問2 何に(どんなことに)手を抜けないか？

1位が「仕事」で39%、2位が「家事」で20%でした。少数ながら「始めたことすべて」、「生活全般」など、「すべて」という意味の回答もありました。

質問3 手を抜けなくて困ることは？ (デメリット)

1位が「疲れやストレス、体調不良など」45%、2位が「時間がかかる」18%で、その他に「できなかった時の罪悪感がすごい」、「体調不良でも無理してしまう」、「困っているときも相談ができない」、「集中しすぎて、周りが見えなくなる」という回答もありました。

質問4 手を抜かないことでいい面は？ (メリット) 【複数回答】

1位が「満足できる」57%、2位が「信頼、まわりからの評価が高まる」54%、3位が「後悔しなくて済む」54%、4位が「自分の肯定感が高まる」51%となっていました。

以上の4つの質問に対する回答から見てくるのは、精神疾患を持つ当事者は、仕事や家事など自分がやらなければならないことに対して、手抜きをせずにとことん取り組んでいく人がかなりいることです。そのように責任感を持って取り組むことで、周りの人から信頼を得たり、また、目標を達成して自分の肯定感が強まり、達成感や自信を持つことにもなります。その一方で、失敗を恐れて頑張りすぎてしまったり、入念な確認に時間を多く使ってしまったらして、疲れ、ストレスがたまったり、また、体調不良になってしまったりします。

質問5 手を抜けるように、どんな工夫をしているか？ 【複数回答】

1位が「意識してセーブする」47%、2位が「順位を付けて取り組む」45%、3位が「これ以上無理だと思ったら、断るようにする」37%となっていました。

質問6 手を抜くとあなたはどうなる？

良い影響として「気持ちが楽になる」24%、「体調がよくなる」15%、がある一方、悪い影響として「罪悪感がある」34%、「満足できない」16%がありました。

手を抜かないことは、決して悪いことではないのですが、手を抜かないことで体調不良になるのも考えものです。そこで、質問5の、手を抜けるようにどんな工夫をしているのかの話になるのですが、その工夫として、意識してセーブする、順位をつけて取り組むなどが挙がっていますが、私は、これらの回答に疑問を持ちました。それは、手を抜くことが苦手な人は、回答のような意識してセーブするようなことができないからではないかと思うからです。質問6の回答にある、罪悪感などが先に立ってしまうように思います。今回の特集記事は、そのような罪悪感が先に立ってしまうような当事者に対してのアドバイスも多く見られます。それらのアドバイスを次号でお伝えしたいと思っています。

今回の記事は、半分は「こころの元気プラス」誌のアンケート結果を借用する手抜き記事になっています。私も手抜きすることに、罪悪感をいくらか覚えながらも、原稿が早く出来上がると気持ちが楽になりました。