



よつば会だより

2016 年 6 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

6月、梅雨入りの時を迎えました。5月は高温の日が続いて、天気予報で「明日も7月上旬の気温になる」という報道を何度も聞かされました。この調子だと、真夏の暑さがどの程度になるかが気になるところです。梅雨も野菜や稲の成長には欠かせないのですが、時には集中豪雨による河川の氾濫や土砂災害の発生をもたらせます。豪雨も猛暑も熊本地震の被害者にさらなる苦痛をもたらすことにつながります。ほどほどの雨量・暑さで、この夏が過ぎることを祈りたいものです。



よつば会総会を開催しました



5月13日に今年度のよつば会総会を開催しました。今年3月31日現在での、よつば会正会員は16名で、総会には本人出席が9名、委任状による出席が7名で、総会は成立しました。議案は、27年度事業報告・会計収支報告、平成28年度活動・事業計画で、事務局から説明があり、いずれも承認されました。また、役員は改選はなく、昨年度の役員が今年度も続けることになりました。活動・事業計画は、グループホームの運営、よつば会家族教室・家族の SST など、昨年度とほぼ同じ内容ですが、講演会など昨年度にはできなかったことを、今年度は実施するよう取り組むつもりです。今年度も皆様のご支援をよろしくお願いいたします。

当事者の「家族に対する希望」について

～高森信子著「あなたの力が家族を変える」から～



二面の記事を書くために、高森信子さんの著書「あなたの力が家族を変える」を読んでいて、「精神の病気をかかえている人に、家族に対する希望を聞いた調査があります」という記事を見つけました。1500人ぐらいに聞いた調査結果ですが、そのトップが「もっと私の気持ちをわかってほしい」で、4割の600人ぐらいの人がそう答えていたとのこと。高森さんの著書が平成12年の発行で、調査もかなり以前のことになりますが、今、改めて調査をしても、この「もっと私の気持ちをわかってほしい」がトップになるのではないかと推測します。トップの希望を考えてみます。私たちは「当事者の気持ちを理解して」などと話したりしていますが、当事者から見れば、まだまだわかっていないということで、だから「もっと」がついているのでしょう。昨年9月に倉吉市で行われた中国ブロック大会で、広島県の就労センターに勤める当事者がシンポジウムで、「当事者の周囲にいる人たちは、どこまで当事者のニーズを考慮できているのだろうか。もし、ニーズを考慮できていると思っても、それは当事者のニーズではなく、自分のニーズとすり替っていないだろうか。本当のニーズは対話でしかキャッチすることはできない。そのための会話がなされているだろうか」と提起していたことを思い起こします。希望の第二位は「あまり口やかましく指示しないでほしい」でした。これについては、高森さんが次のように書いています。『この間、作業所に行ったら50歳のメンバーさんが「今日ね、私が作業所に行ってくるよと言ったら、85歳のお母さんから、ハンカチ持った？って言われてうんざりです。いつまでも親が仕切ってくるんですよ。まだまだ子どもだと思っているんです」と嘆いていました。皆さんも言っていないですか？』

第三位は「私を傷つけるような言動をしないでほしい」でした。当事者は、絶えず人の気持をはかっている、とても敏感な人です。ちょっとした言葉の中に込められた否定的な感情に、直ちに反応します。言葉を発した周囲の人には、そんな否定的な思いはなかったと言っても、当事者は傷つきます。この「3つの希望」を私たちも常に心に持ちながら、当事者と接していくように努力したいものです。

5月の活動報告

- 08日 当事者との交流会（サロンよつば）
- 13日 よつば会総会（市民センターむかいしま）

6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) 家族の SST（市民センターむかいしま）





“フィルター”を通さず話を聞こう

～聞くことの大切さについて考える～



よつば会で「家族の SST」を始めたのが平成26年8月から。その後ほぼ2ヶ月毎に行っており、前回の、今年4月に行ったのが10回目でした。SSTは「Social Skills Trainiig(社会生活技能訓練)」の略称で、社会生活技能の訓練を行うものです。社会生活技能とは、受信(聞く)、処理(考える)、送信(話す)の3つの技能を指し、それを訓練してよりよい人間関係をつくり、当事者の再発防止や生活の質の向上をねらうものです。その訓練の技法の一つにロールプレイがあります。よつば会の「家族の SST」では、精神障害者とその家族の間で、どうすればよりよい人間関係を作ることができるかを考え、学ぶ場にしていこうと考えているのですが、現状ではあまりいい学びの場にはなっていません。それでも、よつば会だよりの先月号で、初めてロールプレイをやってみたことを報告したように、続けていく中で少しずつでも SSTらしくなって行くとも思っています。

「聞く」、「考える」、「話す」の3つにつながる話は、よつば会だよりでも何度か触れてきました。「あなたメッセージで話すのではなく、私メッセージで話そう」、「ほめてあげていますか？」などがその一例です。しかし、これらは話すことでの技能であり、聞くという技能に関しては取り上げていないことに気づきました。そこでこれからの「家族の SST」を行っていくときの参考までに、今回は「聞く」ことの大切さについて考えてみます。高森信子さんの著書「あなたの力が家族を変える」に、聞くことの大切さのよい事例が掲載されているので紹介します。以下、掲載事例の要旨です。

『あるお母さんと当事者の娘さんの話です。娘さんは夕方になったので、「お母さん暗くなったね」と言いました。お母さんは台所で料理を作っていたんですが、「電気ぐらい自分でつけてよね」と言ってしまいました。娘さんはそのとき手を伸ばしてスイッチを押そうとしていたところだったのです。それで娘さんは「お母さんは私の気持ちを分ってくれない」とうんざりした気分になってしまいました。そして「お母さんは私の本当の母親じゃないんじゃないか？」とまで考えてしまったそうです。お母さんは、「暗くなったね」と言われたときに「そうね、暗くなったね」とだけ言えば問題はなかったのです。しかし、お母さんは「暗くなったねって、きっと私に電気をつけさせる気だわ。いつもそうなんだから。全く依存的で困った子だわ。親亡き後どうするつもり！電気ぐらい自分でつけさせなくちゃ」と、とっさに考えてしまったのでしょう。つまり、お母さんは自分の決めつけや思い込みのフィルターを通して娘さんの言葉の意味をゆがめて聞いてしまったのです。フィルターには、決めつけ、思いこみの他にも、癖とか、色めがね、ものさし、価値観などいろいろあります。これは受信する側だけでなく、送信する側にもついているので、コミュニケーションはややこしくなるのです』

この事例は母親が持っているフィルターが、娘さんの気持ちを受信(聞く)するのを妨げてしまったという内容です。ですから、相手の話を聞くときは**フィルターを通さないで話を受けとめ、そして自分の思いをなるべく簡潔に明るい態度で要点だけと言う**話し方を心がけるようにするとよいということでしょう。といっても、自分はこんなフィルターを持っていると自覚している人は殆どいないでしょう。特に親子の場合、永年に亘り接してきていることから、決めつけや思い込みも多くなり、そこにお互いに遠慮がないことも手伝って、言わなくてもいいことまで言うてしまう状況もあるように思います。それだけに特に親は、フィルターを通さない話の受け止めを身につけていくことが求められます。どうしたらそれができるようになるか、SSTで学習しましょう。次回の「家族の SST」は、6月25日(土)に行います。皆様のご参加をお待ちしています。(N.T)