



# よつば会だより

2021年3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

3月、新型コロナウイルスのワクチン接種が日本でも始まりました。医療従事者などが優先で、高齢者への接種は4月に入ってからのようですが、そのころには接種の効果や副反応の状況も、かなり確かめられてきているでしょう。3月はまだ外出も控え、家の中で長時間過ごす人の多い毎日となりそうですが、4月に接種可能となれば、5月の良い気候の下で、安心して旅行やドライブに出かけることができるようになるでしょう。後期高齢者の私でさえも、家にいるばかりの生活に、ストレスを感じるようになっていきます。春を満喫したいと思っていたのですが、マスコミ報道によると、4月接種も不確かだそうです。河野さん、「一日も早くしてください」と叫びたい気分です。



～親がかわれば子も変わります、実践していきましょう～

## 親も子にとって「生活環境の一つ」です



よつば会だより2月号に、「当事者は自分の自立と親を思い、動き出します。親はその時を信じて待ちましょう」というタイトルの文章を書きました。その文章を読んで、当事者を抱える親はどんな思いを持たれたらどうかと考えてみました。親は当事者である子との長く、そして、苦しい思いの中で子を支えてきています。そうした親に対して、「子を信じて待ちましょう」と呼び掛けても、そうだとわずくよりも「もう、十分に待った。親も老化が進んできている。相変わらずの子の状態を見てみると、自分から考えて動き出すことなど考えられない。簡単に子を信じよと言われても、子との葛藤はそんなにやさしいことではない」という思いが先に立ったのではないのでしょうか。

しかし、その一方で、親の気持ちの中には、子が将来一人になっても生活していける状態になってほしいという願いがあることも確かでしょう。どうしたら、子が自分の力で生きていかなければならないと考えるようになるのだろうか、思いめぐらす毎日でしょう。その答えの一つが、よつば会だより2月号にも書いた、**子の生活環境に変化が生じたときに、子も気の持ちかたが変わることがよくある**ということです。2月号の文章では、母親が病気になったという生活環境の変化から、自分が親孝行をしなければと思った当事者の話を書きました。しかし、親に病気になってくださいとは言えるものではありません。でも、親がすぐにでも子の生活環境を変えるやり方があります。それは、「親が変わること」です。親は子にとって生活環境の一つです。そして、子を変えるよりも親自身が自分を変える方が、まだできやすいことではないのでしょうか。

では、親のどのようなところを変えていくのが、子の生活環境の変化につながるのでしょうか。まず、子との会話の状況です。子のお話を最後まで時間をかけて聴いているのでしょうか。話の内容を否定せずに、共感を持って聴くようにしているのでしょうか。親が子に自分の気持ちを伝えるときに、私メッセージで伝えようとしていますか。これらの問いかけに、イエスと答えられればいいのですが、そうでないならば改める努力をしてください。すると、子は親が自分のことを大切に思ってくれているなと思い、変わってくるでしょう。

次に、「子を褒める」ことです。人はだれしも褒められたり認められたりすると、元気が出ます。元気が出ると前向きに物事を考えるようになります。褒める材料を見つける努力をしてください。子に注意したいことがあるときなどに、それを伝える前に何か褒めることを言葉に出して褒めてください。その後注意したいことを伝えていくと、子は意外と素直に注意を受け入れるのではないのでしょうか。ただし、一つ褒めて、5つも6つも注意するのでは効果はないでしょう。3つ褒めて1つ注意ぐらいがいいのですが。

生活環境の変化は、親が変わる以外にも、いろんな場合がありますが、これ以上書けなくなりました。4月に入り、家族教室が開ける状況になって、話題として、皆さんと一緒に話し合えるようになることを願っています。

### 2月の活動報告

- \* 当事者との交流会
  - \* 家族の SST
- いずれも**中止**です

### 3月の活動予定

当事者との交流会、3月は毎年尾道ふれあいの里での入浴と食事とおしゃべりを楽しむ会を行っていましたが、今年**中止**します。家族教室も**中止**します。





## ～ 家族教室、家族の SST のみならず個別の場を設けて～ 当事者を抱える親の相談を受けます



よつば会だより2月号の「サロンよつばにお越してください」という記事の中で、「相談は他の人がいないほうがしやすいこともあるでしょう。そういう時は、谷口の携帯電話番号（080-6341-6317）に連絡を入れていただければ、谷口がお会いして話を聞かせてもらう場を設定することを、今後やっていこうと考えています」と書きました。しかし、何の説明もなく「谷口が相談を受けます」と言っても、それだけでは相談を受ける意図や目的がわかりかねて、相談をしようという気持ちになってもらえないだろうと思いました。そこで、改めて相談を受ける意図をお伝えすることにします。

話は「よつば会家族教室」（以下、家族教室とする）や「家族の SST」（以下、SST とする）の状況への反省から始まります。家族教室は平成24年から、SST は平成26年から行ってきました。それぞれ2か月に1回、年に12回の開催でした。ともに当初から谷口が司会役を務めてきました。司会者として心掛けてきたことのひとつが、「発言が一部の人に偏らないようにする」ことでした。そのためには発言者の話が長く続くときは、私（谷口）が話をおさえて、あまり発言していない人に振ったりもしていました。会に参加されている人は、自分の思いや悩みを聞いてもらって、アドバイスや励ましの言葉を投げかけて欲しいと思って参加されているという思いからです。ですから、参加してもあまり話すことができないままに会が終わってしまったという状況をできるだけ作らないように気配りをしてきました。しかし、病気を抱えた親の1か月に1回の集まりです。子の方を話せる場がない人にとっては、1か月の間には話したいことが心の中に充満します。そうした状況から発言を始めると言葉が止まらなくなる人もいます。その人の気持ちを考えると、話を途中で切ってくださいとも言いづらく、話を聞きながら、こっそり腕時計を盗み見ることも度々でした。また、私がアドバイスをしたいと思う時もありましたが、司会だからと控えることもよくありました。そんな状況で司会をつづけてきましたが、会の本来の目的である、**一人の参加者の抱える問題を参加者全員で考え、助言し、問題解決の糸口を見出す**といった内容の会に仕向けることが不十分なままに終わることが多くありました。

そんな思いの中で司会を続けてきたのですが、4年ほど前から私の両耳が、耳元で大きな声で話してもらわないと聞き取れない状況になってしまいました。老化現象の一つです。そこで両耳に補聴器を使い始めたのですが、補聴器というのは使いこなしが思った以上に難しいものでした。補聴器は音量としては十分に耳に入るのですが、言葉の聞き取りが明瞭にできないのです。近くで二人が同時に話していると、声が混線して聞き取れない、ちょっと声の小さい人の話は聞き取れないなどです。それでも司会を続けてきたのですが、発言者の話の内容をできるだけつかもうとすると、会の2時間を神経を研ぎ澄まして集中しなければなりません。しかし、静かなところで1.5メートルぐらい離れての会話だったら、十分に聞き取りができます。そこで思い至ったのが、私が聞き取りができる場所だったら、私がお会いして話を聞かせてもらって相談を受けられるということです。また、その方が話に集中できるので、家族教室などの場よりも話を深めることもできます。場所としては、サロンよつば、相談者宅を私が訪問する、私の自宅（向島町）においでいただくなどが考えられます。私が相談を受けようと思ったのは、精神保健福祉士の資格を持っているからです。私が資格を取ったのは71歳の時で、どこかに勤めて実務経験を積むことはなかったのですが、「よつば会だより」を書き続けてきたことが勉強になっていると思います。何かあれば、気軽に電話してください。