



よつば会だより

2021年4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月は後半から暖かい日が続きました。4月に入った今、庭に出ると多くの花が見られます。水仙、ヒヤシンス、スズランスイセン、菊桃、ツバキなど色様々です。ほかにも名前の知らない草花たちが競って花を咲かせています。まさに春たけなわです。昨年から今年にかけて新型コロナウイルスの感染予防のために、外出をずっと控えてきました。外出をしても用事が済めば、まっすぐに家に帰っていました。そうした単純な毎日を過ごしてきましたが、今、庭の花たちを眺めていると、私たちが元気づけようと精一杯に花を咲かせているように感じます。

4月



「家族の SST」、「よつば会家族教室」を再開



しばらく中止していた「家族の SST」、「よつば会家族教室」を4月から再開します。新型コロナ ウイルスの変異株の出現など不安要素はありますが、マスクの着用や密を避けることを心がけて、これまで通りの月に一回の開催を続けることにします。4月は24日(土)に「家族の SST」を行います。会場は市民センターむかいしまの研修室1で、13時30分開会です。ここのところ昨年12月は中止、1月の家族教室は福山平成大学の研究への協力、2月、3月は中止と、会員の皆さんに語りあってもらうことがありませんでした。久しぶりとなる4月の「家族の SST」に参加いただいて、たまっている気分の発散を図ってください。



“広家連”の理事会に出席しました



3月23日に、広島県精神保健福祉家族会連合会(広家連)の理事会が、府中町の榮会館で開かれ、出席しました。広家連の理事会が顔を会わせて開かれたのは、およそ1年ぶりでした。榮会館は JR 天神川駅から徒歩25分のところにあります。今年は桜の開花宣言が広島市が最も早かったことで、車窓から花見ができると期待したのですが、どういうわけか見えたほとんどの木が1分咲きにもなっていないと、がっかりしました。

理事会の議案は来年度の予算・決算の検討など7項目が上程されましたが、その中の一つ、精神障害者の通院医療費の負担軽減について報告します。

以前から広家連が広島県に要望していた、精神障害者の通院医療費の負担軽減に対して、県が4月1日から新たな制度を始めることになりました。その内容は県が作ったパンフレットによれば、対象者は精神障害者保健福祉手帳1級所持者で、自立支援医療受給者証【精神通院】所持者に限られています。助成の内容は、保健医療機関ごとに1日につき200円、1か月4回までの支払額を限度とし、院外処方負担なしとなっています。

パンフレットには、他に対象医療や申請手続きが記載されていますが、ここでは省略します。理事会では、パンフレットに記載されている内容への説明はなく、対象者が1級のみになっていることについての議論が交わされました。1級のみでは手帳所持者の一部の人しか対象になりません。また、1級所持者のかなりの人が入院しているのではないかと考えられます。それでも一歩前進とは言えますが、この精神障害者の通院医療費の負担軽減の要望は、身体障害者や知的障害者と同様の福祉サービスを受けることができるという、障害種別間の格差是正(差別解消)を求めるところから始まったものです。今回の県の措置では、まだまだ格差是正の状況ではなく、これからも要望活動を続けていく必要があるということになりました。因みに、平成29年のデータでは尾道市の手帳所持者総数は1,447名で、内訳は1級が88名、2級が958名、3級が401名でした。

3月の活動報告

よつば会家族教室は中止しました

4月の活動予定

24日(土) 家族の SST (市民センターむかいしま)

*「サロンよつば」は毎週 水・土にオープンしています
AM10:00～ 気軽にお越しください





～常に“ひと呼吸”と“私メッセージ”を意識しながら～ 子との気持ちのつながりを作ろう



精神疾患を抱えた当事者で、親と同居していて作業所などにも行かず、ほとんどの時間を家で過ごしているという人がかなりいます。そうした親から「子が何を考えているのかさっぱりわからない」という話をよく聞きます。その親に家で、子とどのような会話をしているのかを聞いてみると、「ほとんど話をしない」、「子に語りかけても黙ってその場を離れてしまう」、「子の話すことが常識外れのことばかりで理解できない」、「ちょっと注意じみたことを言うと猛烈に反発してくる」などです。こうした状況がどこから生じてきているのでしょうか。親は子が病気を抱えていることはわかっているが、その病気のために子がどのような気持ちに陥っているかを理解しないままに、親の価値観や願いで会話をしていることはないでしょうか。そのような状況は、親子の気持ちにもものすごく大きなずれが起こっているということです。子は「親は自分の気持ちを分ってくれない」と感じて親からすれば理解できない行動をとるようになります。このあたりの理解を深めてもらうために、高森信子さんが、著書「あなたの力が家族を変える」に書いている次のような文章をお伝えします。

統合失調症の症状の一つに幻聴があります。幻聴は統合失調症の患者さんの75%の人にある症状なんだそうです。周りの人にとっては聞こえないということで「幻聴」という名前がついたのでしょう。しかし、本人には本当に聞こえているのです。周りの人には全く聞こえませんが、ついつい「それは幻聴なんだよ。病気の症状で本当は何も聞こえていないんだよ」と言ってしまいます。本人にしてみると、幻聴があれこれ聞こえてくると、とても不安なのですが、家族からまともに受け取ってもらえない。そればかりか「そんな声は存在しない」と否定されてしまい、ここに聞こえてくる人と聞こえない人との気持ちのずれが生まれてしまいます。幻聴を否定されると、本人は救われない思いを感じてしまうのです。

この救われない思いが、「自分のことを分かってくれない」という気持ちと重なって、ほとんど親とも会話をしないなどの子の態度になってくるのではないのでしょうか。このような、親子の断絶ともいえる状態は、何とか回復を図らなければなりません。と、言葉で言うのは簡単ですが、会話も難しい状況の子です。話しかける糸口すら見つからないという思いから、立ち止まってしまいそうです。しかし、時間をかけながらでも少しでも子の気持ちに近づくやり方と言えるのが、「私メッセージ」で子に語りかけることです。私メッセージは子の姿を見たときに、いつでも口にするすることができます。ここでも高森さんの力を借ります。

あるお父さんのお話です。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、指示ばかりしてたんですね。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なってしまうようになったそうです。お父さんは困り果てて、怖くて何も言えなくなりました。ひとこと言うとかみつかれてしまうのです。娘さんがかみつくのは、「だまれ」と言いたいわけですね。そこで私はお父さんに提案して「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」と言う練習をしました。そして一か月後、「うちの娘、かみつかなくなりました！」とお父さんが嬉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、お使いも自分から行ってくれるそうです。

このお父さんが練習した「お父さんは助かるんだけど」というところが、まさに私メッセージです。また、「お願いなんだけど」から言葉かけをしているところも、娘さんに父親の言葉を柔らかく受け止めさせる効果があったように思われます。

(N.T)