



# よつば会だより

2021年8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、暑い日が続きます。午前中はクーラーを入れずに過ごそうと思うのですが、10時過ぎになると室内の温度計が30度を超えてきて、エアコンのリモコンに手が伸びてしまいます。その暑さの中で東京オリンピックが行なわれています。多くの会場で無観客になったり、また、開会式前日に式演出の統括役が外れるなどがあり、オリンピック開催への疑問の声が上がりましたが、いざ始まってしまうと日本選手の活躍への期待から、テレビにくぎ付けになってしまいます。7月の終わりの段階で、日本は期待を大きく上回る勢いのメダルラッシュで、テレビの前で祝福の拍子を送りながら楽しんでいきます。やがてはパラリンピックも始まります。新型コロナウイルスの感染が急激に増加していることが、とても不安ですが、それでも、やってよかったと言われる大会になってほしいものです。



## ～余裕を持って、当事者と接するために～ 親も心の疲れを軽くしましょう



「親なき後」に備えて、親が元気なうちにできるだけのことをしておこう、「10本の糸」を作っておこうなどを、よつば会だよりにもいろいろ書いてきました。しかし、親が支援の糸を手繰り寄せても、例えば、訪問看護の依頼をしても、当事者が受け入れを拒否すれば、糸は切れてしまいます。そのようなことが二度三度と繰り返されると、親としても途方にくらせてしまいます。それでも親は不安を抱えながらも、当事者のケアを続けます。そのような毎日を送っていると、親は知らず知らずのうちにストレスを抱え込んでいる状況になっているのではないのでしょうか。気分がふさいですっきりしない、大声で笑うようなことがほとんどない、食欲がない、よく眠ったと感じることがない、同じことが繰り返し頭の中に浮かんでくるなどの状況がありませんか。これらの状況がいくつかでもあれば、ストレスをかなり抱えていて、心が疲れているように思います。親の心の疲れは当事者にも不安となって伝わり、いいことではありません。そこで、今回は親の心の疲れを軽くするにはどうしたらよいかを考えていきます。

心が疲れていることは、心が休まっていない状態といえるでしょう。体が疲れたら、疲れを取るために休息をとります。心の疲れも同様に心が休まる休息をとる必要があります。体の疲れの休息は、とにかく体を動かさずにいればいいでしょう。心の休息も心を使わなければいいのですが、ストレスからくる心の疲れのようなときは、何も考えずにいようとすると、いつの間にか心配事が頭に浮かんできたりします。むしろ何かに気持ちを向ける方がいいようですね。散歩に出て鶯やホトギスの鳴き声に耳をかたむけるのもいいですね。私の場合は庭の草取りです。いつの間にか大きくなった雑草を根こそぎ抜いていくのですが、やり始めると2時間ぐらいがすぐに経っていきます。その間他のことは何も考えないようにしています。やり終わればまた現実に戻りますが、暗い気持ちが幾分薄らいでいるように感じます。

心の疲れを軽くするもう一つの方法が、安心して話すことができる人たちとお喋りすることです。当事者の様々な難しい状況を、親が自分たちだけで抱え込んでいると、どうしてもマイナス思考に陥ってしまいがちです。そんな時、その難しい状況を他の人に聞いてもらおうと、それだけでも気持ちが軽くなるのがよくあります。よつば会で家族教室を行ってきたのは、家族教室が同じような悩みを共有する人たちの集まりであることで、安心して話すことができることと、話すことで気持ちを軽くすることができる場であることを期待して続けてきました。ほかにも心の疲れを軽くすることはあると思います。また、家族教室で話し合いましょう。

### 7月の活動報告

24日 よつば会家族教室 (サロンよつば)

\*「サロンよつば」は水・土曜日にオープンしています  
AM10:00～ 気軽にお越しください

### 8月の活動予定



28日(土) よつば会家族教室 (市民センターむかいしま)

\*午後1時30分に開会です  
会場がいつもと異なる「研修室4」になっています



## ～思いを察し傾聴の姿勢を保ちつつ、時を待ちましょう～ 苦境も、親子の信頼があれば



「みんなネット」誌7月号の特集記事のテーマは「突然の再発」でした。ここで言う「突然の再発」とは、精神の病を抱えている人が、それまでは落ち着いた毎日を送っていたのに、急に症状が悪化し入院を余儀なくされるなどの状況になることです。精神の病を抱えている人は、多くの場合症状の波があり、不調が出てきても本人が自覚して対処していることもよくあるのですが、「突然の再発」は本人にも対処できないほどの不調が突然やってくることで、本人はもちろん家族など周囲の人もパニックに陥るような状況のことでしょう。特集記事はそうした「突然の再発」にどのように対処したらいいかを考えさせてくれる内容でした。記事は、父親、当事者、精神科医師の3名の投稿文で構成されています。それぞれ内容のある記事ですが、私たち家族にとっては、父親の記事がやはり最も身近に感じられるので、父親の記事の紹介を中心にお伝えしていきます。父親の記事のタイトルは「息子の再発で思うこと」でした。その冒頭で次のように書いています。

「息子は一昨年、20数年ぶりに思いもかけず再発し、ビックリ仰天しました。これまで見たこともないような錯乱した息子をなだめすかしながら、何とか、主治医、相談センター等に連絡を取り、やっとの思いで救急の精神科病院に入院となりました。息子が、担当医から保護入院になる理由を話されるのを、先ほどまでとは打って変わって神妙に聞いているのを、私はただじっと聞くことにしました。これまで様々な研修の場で、どのようになろうと本人と医師の間で納得づくめで決定するのがいちばんだと学習していたことが役にたったと思います」

20数年ぶりの再発は、あまり聞いたことがないのですが、それだけに、かなりの驚きだったと想像できます。しかし、父親は、すかさず主治医、相談センター等に連絡を取るなど、支援を求めて行動しています。そして、救急の精神科病院に入院となったのですが、その病院の担当医が息子さんに説明するのを、父親は、ただじっと聞いていたと書いています。学習していたからできたということですが、ビックリ仰天の中で、よくぞ黙って聴くことに徹していたものと感心します。その後息子さんは少しずつ落ち着きをとりもどし、3か月で退院して両親のもとに戻りましたが、その後の様子を次のように書いています。

「退院直後はこちらから話しかけても言葉を返すことも難しく、つらい様子が手に取るように分かり、ただ黙って聴くことを心がけました。そうするうちに息子が自分から話しかけてくれるようになり、時折は『世話になった、ありがとう』など、言ってくれるようになり、妻も私もとても救われました」

この文章から思うことは、父親と息子さんの間には、以前から日常的な会話は良く行われ、息子さんの気持ちの中に、父親は自分の気持ちを分かってくれているという信頼があったのだらうということです。その信頼は、父親が日ごろから息子さんの話を否定することなく、じっと聞くことを続けていたこと、また、言葉をはさむにしても、息子さんの気持ちをよく理解しようとして、言葉少なく出していくなど、まさに傾聴の姿勢を保ちながら、静かに待つことを心がけてきたことから、生じてきていたと推測します。

父親は、記事の最後を、「ちょっとした工夫と心持ちで、以前より息子との会話も増え、私たちも自分自身の生きがいを感じながら生活できていることを、皆様にお伝えします」と結んでいます。私がこの記事を取り上げたのは、「突然の再発」への対処というところもあるのですが、それよりも親子の間で信頼関係が作られていれば、難しい状況に陥っても再び立ち上がることができるということを考えていただきたいと思ったことからです。しかし、親子の間の信頼関係づくりも大きな課題ですね。 (N.T)