



よつば会だより

2018 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、梅雨入りの季節を迎えます。 昨年の中国地方の梅雨入りは6月7日でした。 例年、中国地方で梅雨が明けると7月20日前後で、梅雨入り後40日ぐらい、じめじめした雨が続くことになります。しかし、梅雨の雨は稲や野菜の生育などに、また、夏場の水不足対応として、ある程度の雨量は必要です。心配なのは集中豪雨による水害です。今年もそんな状況にならないことを願っています。



「支援者で苦労しています」～アンケート調査から～

メンタルヘルスマガジン「こころの元気プラス」誌5月号の特集は、「支援者で苦労しています」でした。支援者は精神障害当事者にとって、無くてはならないありがたい存在ですが、その支援者に時には当事者が困ったり、嫌な思いをさせられたりすることがあるというのが、今回の特集記事です。内容は投稿記事とアンケート調査結果から構成されていますが、より関心を持ったアンケート調査結果について紹介しておきます。

「今まで支援者に困ったり、嫌だなと感じたことはありますか」の問いに81人の人が回答しています。「よくある」と答えた人が17人(21%)、「ときどきある」が23人(28%)、「たまにある」が19人で、72%の人が多かれ少なかれ「ある」と回答しています。「支援者にやめてほしいことは何ですか」の問いには、「こうして、ああしてと上から目線で指示しないでほしい」、「何かができない人だと決めつけしないでほしい」が上位でした。「支援者の関わり方で、嬉しいことはどんなことですか」の問いには、多い順から「話をきちんと聞いてくれる」、「対等であると感じる接し方をしてくれる」、「気持ちを分けてくれていると感じる接し方をしてくれる」、「つらい気持ちや不安な気持ちを肯定してくれる」、「自分がやりたいことを分かってくれている・支援をしてくれている」でした。

～精神障害を持つ人のために～

冊子「親なき後に備える」を読んで ～その2～



冊子「親なき後に備える」の中に、「親なき後の不安とどのように向き合うか、生活力・経済的なこと・心理的なさびしさQ & A」という項目があります。この3つの不安を取り上げて考えていきます。今回は生活力について。冊子では次のような問いかけで問題提起しています。

「質問 私は今のところ生活力が弱いのです。すべて親に頼っていることに気づきました。食事のこと、体調管理のこと、家の掃除、ゴミ出しのことなど、いろいろなことを親に頼り切っています。親がいなくなったら一人で行えるのが心配です。どうしたら生活力が付くでしょうか。また、それを手伝ってくれる人がいるでしょうか」

生活力とは、私たちが家での生活、また、社会生活を行っていく上で必要な諸々のことを、どのくらいできるかということでしょう。具体的には、調理、食器洗い、洗濯、掃除、ゴミ出し、入浴、起きる、服薬などの、家で一人で生活するときにはできなければならないことから、通所、通院、金銭管理、電気・ガス代などの支払いなど、外とのつながりの中でできなければならないことを、どこまで自分ですることができるかでしょう。質問にもあるように、親と同居して生活している精神障害当事者は、こうした生活力に関わることを、ほとんど親に頼り切って生活している状況が多く見られます。そのような当事者が、親なき後の自分ひとりの生活を考えると、不安になるのは当然です。しかし、質問の人は親に頼っている自分に気づいています。気づいていたら何とかしなければと考えるようになるでしょう。問題は気づいていない人、または、気づいていても何とかしなければと考えない人です。こうした人に対して、親としてどうしていけばよいのかも含めて、生活力の問題を、よつば会家族教室で話し合ってみようと考えています。

5月の活動報告

- 13日 当事者との交流会 (サロンよつば)
- 16日 よつば会総会 (市民センターむかいしま)
- 30日 よつば会家族教室 (市民センターむかいしま)

6月の活動予定

- 10日(日) 当事者との交流会 (サロンよつば)
- 30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～PM3:00 気軽にお越しください





～「実践 SST スキルアップ読本」から～ 家族の SST は本来どういうものか



よつば会だより3月号に、「家族の SST を振り返って」という記事を掲載しました。その中で SST が毎回雑談会の状況で終わっていることへの反省として、「そろそろ本来の SST に近づけていかなければいけない」と書きました。その第一歩として、4月25日に行った SST で、以下に示す文章を資料として配布し、本来の SST とはどのようなものなのかを、参加者に考えてもらいました。資料は土屋徹さんの著書「実践 SST スキルアップ読本」から借用しました。一部変更、省略をしています。

【本来、家族の SST は、例えば「子どもが昼まで寝ていてしょうがない」と思いを話すことで終わらずに、「そのことで家族自身が困ってしまうことは何なのか」ということを明確にして、家族自身ができる対処や対応をともに考えていくことだと思えます。この例で言えば、「子どもが昼まで寝ている。家族自身が本人にどう接すれば午前中に掃除ができるのだろう」ということになるでしょう。このように考えていけば、SST では子どもを起こす工夫、午前中に掃除をする工夫を考えること、そして、それを実現するために本人への伝え方や接し方を練習していこうということになります。

具体例を紹介します。 家族の SST に参加したあるお母さん(Aさん)は、娘さんが退院して自宅で一緒に生活しているのですが、娘さんのことで困っているとのことでした。そこで A さんに、他の参加者にその状況を詳しく説明してもらいました。どうやら薬の影響かもしれないけれど、昼間にゴロゴロしていることが多くて、全然動こうともしない。せめて掃除ぐらいはしてほしいと思っているのですが、何度言っても動いてくれないし、言い過ぎると黙って自分の部屋に行ってしまうということでした。そこでロールプレイをすることにしました。参加者の一人に娘さん役をやってもらい、取りあえず A さんに、普段どのように娘さんに言っているのか、実際にやってもらいました。

(娘は応接間でソファに横になりテレビを見ている。その横で母親が掃除機をかけている)

母：掃除しているからテレビは消しますよ。(テレビを消す)

お母さんが掃除をしているのだから、ちょっとぐらい手伝ってよ。

娘：やだ、眠いし。

母：眠いのは分かるけど、少しぐらい体を動かしてもいいと思うわよ。



(娘は黙って部屋に行ってしまう)

ここで、参加者に、Aさん(母)のよかったことや、できていた点を聞きました】

4月25日のよつば会の SST では、ここまでを読み合わせて、母の対応でよかったことや、できていた点を参加の皆さんに考えてもらいました。土屋さんの著書では4点示されています。その4点はよつば会だより来月号でお伝えします。

この文章の冒頭に(SST が毎回雑談会の状況で終わっている)と書きました。そのことは、例えば誰かが娘さんのことで困っていると発言したときに、よつば会の家族の SST では、他の参加者から「うちもそうなんですよ」と困っている話が次々と出されて、それで終わってしまう状況だということです。それに対して、土屋さんは思いを話すことで終わらずに(娘さんのことで家族自身が困ってしまうことは何なのか)と問題を明確にし、家族自身ができる対処や対応を、ともに考えていくことだと述べています。そして、こういう対応がいいのではないかというのが出てきたら、それをロールプレイで実際にやってみて理解を深めていくという進め方が SST です。よつば会だより来月号でもう少し話を続けます。

子どもさんのことで困っている方がおられたら、よつば会の家族の SST に、一度参加してみてください。