



よつば会だより

2018 年 7 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18日午前7時18分ごろ、大阪府北部震源の震度6弱の地震が発生しました。この地震で5名の方が亡くなり、交通網が乱れ、停電、断水、ガスの供給停止などが広範囲で発生して多くの人が生活の混乱に直面しました。「備えあれば憂いなし」とは言うものの、こうした自然災害に完璧に備えることは不可能に近いでしょう。しかし、少しでも日頃から備えをしておくことは大切です。「親なき後」への備えも同様でしょう。



「よつば会家族教室」を行いました ~今年度初~

5月30日に今年度最初の「よつば会家族教室」を行いました。参加者は10名で、初めての参加の方はいませんでした。いつものように最初に、参加者全員に近況報告をしてもらいました。家族の SST を含めると1ヶ月に一回近況報告をしてもらっているの、状況に変わりがない方が多いのですが、それでも親としての不安が伝わってくる報告がいくつかありました。医療に関わる二人の方の報告を次に紹介します。

「入院中の子どもと主治医が合わない。入院でよくなったとも思えないし、主治医を変えてほしいのだが、病院はできないと言う。親もあまり主治医とは話していない」

「子どもの状態、30年前とほとんど変わっていない。この病気は治ることはないんだろう。将来の生活を考えてやるしかない」

精神病院・医院の治療に関しては、様々な不満・不信があります。その一つに、医師が当事者やその家族に、病状や薬のこと、また、今後の見通しについて、丁寧に説明してくれることがあまりないという問題があります。ここに挙げた2つの不安も、当事者・家族に医師からの丁寧な説明がなされていれば、もう少し具体的な表現での話になっていたように思います。

この日の家族教室の後半は、冊子「親なき後に備える」の内容の一つ、当事者の生活力への不安について、資料を配布して、考える材料にしてもらいました。「親なき後」という大きなテーマに対して、よつば会だよりの紙面だけでは字数に制約があり、多くの内容をお伝えすることができません。次回の家族教室、7月28日に行いますが、その場でも資料を用意して「親なき後」について考えていこうと思っています。

~精神障害を持つ人のための~

冊子「親なき後に備える」を読んで ~その3~



冊子の中の「親なき後の不安とどのように向き合うか Q&A」で、生活力、経済的なこと、心理的なさびしさの3つの不安が取り上げられています。よつば会だより先月号で生活力について書きました。今回は心理的なさびしさについて書いておきます。

「質問 私は、もしも親がいなくなったら、まず、精神的な支えがなくなることでつらさを想像してしまいます。病気のことも含めて、最大の私の理解者が親だと思っているからです。夜中に不安になったとき、一人でどうしたらよいのか、想像もつきません。そうした孤立感や、不安な気持ちから立ち直ることができるのか、今から心配です」

この質問に対し、冊子では8名の方が回答を寄せています。回答の内容で共通していることは、人とのつながりを作っておこうというものでした。回答の一部を紹介します。

『一人になったときは暗闇の中にいるような気持ちで、とても不安でした。しかし、世の中には手をさしのべてくれる人もたくさんいることを知りました。一人になって心が落ち着いてきた頃から、保健師さんやヘルパーさん、福祉施設の方たちにお世話になってきました』

6月の活動報告

- 10日 当事者との交流会 (サロンよつば)
- 30日 家族の SST (市民センターむかいしま)

7月の活動予定

- 08日(日) 当事者との交流会 (サロンよつば)
- 28日(土) よつば会家族教室 (市民センターむかいしま)





～「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 (その2)



よつば会だより6月号で、土屋徹さんの著書「実践 SST スキルアップ読本」から借用した、家族の SST で展開された具体例を紹介しました。母親の困っていることとして、退院して自宅で一緒に生活している娘が全然動こうとしない。せめて掃除くらいは手伝ってほしいと思っているのだが、という例でした。そこでロールプレイで母親が娘さんに対して、普段どのように言っているのかをやらせてもらって、母親のよかったことや、できていた点を参加者の皆さんに考えてもらったというところで、6月号は終わっています。ロールプレイのやり取りの部分だけを、次に再掲載します。

(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)



土屋さんの具体例の後半です。このロールプレイを受けて、母親の対応でよかったことや、できていた点を、参加者から出してもらいました。出されたのは次の4点です。

- 娘さんに、「テレビを消す」と言ってからテレビを消した。
- 自分の伝えたいこと(掃除を手伝ってほしい)を伝えていた。
- 娘さんが「眠い」と言っても怒らなかった。
- 娘さんが部屋に行ってしまったけれど、追いかけてなかった。

母親にこれらを伝え、「さらにこの場面でどのようになれるといいと思いますか」と聞いてみると、「娘に少しでも手伝ってほしい」ということでしたので、他の参加者からアイデアを出してもらいました。

- 「あら、今日は何のテレビを見ているの？ 掃除ちょっと手伝ってくれないかな」と伝える。
- 掃除をしながら「腰が痛いから手伝ってほしいのよね」と伝える。
- 「少し手伝ってくれるとお母さん助かるわ」と伝える。

母親に、この中からどれならできそうか聞いたところ、3番目を選びました。そこで、このアイデアを出してくれた参加者にお手本を示してもらいました。そして、その後母親にやってもらいました。

母：ちょっと掃除をしたいんだけど、手伝ってくれるとお母さん助かるわ。

娘：あ、うん。

ここでロールプレイを終えたのですが、このセリフを言うときの母親の表情の何と明るかったこと。普段通りやってもらったときは、ちょっと怒りん坊のお母さんでしたが、このセリフを言ってみたら、表情も変化していきました。それにつられて娘さん役の参加者も表情が変わり、ついつい「あ、うん」と返してしまったそうです。ロールプレイを終えた後の母親は、「すっきりしました。一言変えることで、こんなにも気持ちが楽になるなんて。ぜひ家でも試そうと思います」と感想を話していました。

土屋さんの具体例は以上です。この具体例のように家族の SST は、親が困っていることを明確にし、家族自身ができる対処や対応を参加者全員で考えていき、ロールプレイで理解を深めていくという進め方です。いい中味での SST に持っていくのはそう簡単ではないのですが、これからも回を重ねながら、よつば会の家族の SST も少しずつ SST らしいものに育てていきましょう。(N.T)