



よつば会だより

2022年10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

厳しい暑さが長く続いた今年の夏もようやく終わり、朝夕の涼しさと草むらの虫の音に癒されるようになりました。今年の彼岸花も時を違えず一斉に咲きぞろいました。季節は見事にその時々の変化を遂げていきます。やがては木々の緑も色鮮やかに紅葉し、人々の目を楽しませてくれるでしょう。しかし、紅葉の次は寒さの冬です。年とともに暑さ寒さが体に堪えるようになっていきます。虫の音を聞きながら、この冬が暖冬であることを願っています。



～高森信子さんの著書～

「あなたの力が家族を変える」のお薦め



このところ、よつば会だよりの二面の記事を、高森信子さんが「みんなねっと」誌5月号に寄稿されていた記事にかかわった内容で書いています。7月号から始まり、この10月号で4回続けて書いてきました。原稿を考え始めるたびに、高森さんの寄稿記事の文章の理解を深めるために、著書「あなたの力が家族を変える」を読み返してきました。これまで何度も読み返している著書ですが、その都度「その通りだ」とうなずかされる文章に出会います。読んでも頭に残っていなかったということもありますが、これまで気づけなかった、一段深い意味を発見してうなずくということも度々です。よつば会だより7月号に、私個人の思いですが、「この(高森さんの)著書は精神障害当事者を抱えている家族が、どのように本人と接していったら、回復力を高めることにつながるかを考えるときに、最も参考になる本だと思います」と書きました。それほどこの著書には皆さんに読んでもらいたいと思う内容をいたるところで発見することができます。その一つを次に示します。著書の中の「親の気持ちと本人の気持ちのズレ」という項目のところにあった文章です。

親は「子供にこうあってほしい」という気持ちをもとにして、自分の願いを子供に伝えていることがよくあります。「幻聴は実際には聞こえないもの」、「妄想は病気の症状で、事実ではないことに気づいてほしい」、そういう「親の願い」で話をしているのです。本人にしてみれば、幻聴や妄想は実際に経験していることと同じなんですね。そこに親の価値観や願いで会話をしようとしても無理があるということで、お互いの気持ちにもすごく大きなズレが起こってしまい、本人は「私の気持ちをわかってくれない」と感じるのです。本人たちは、自分の気持ちをわかってもらえて大事にされていると思うと、安心できますが、そうでなければ不安になってしまいます。

この高森さんの文章は、親としては当然のこととして話すことや、子のためと思って話すことの中に、親の価値観や願いに基づく、子にとっては反感を覚えるような内容があったりして、親子の間で大きな気持ちのズレを生じてしまうことを戒めているのでしょう。そこで思い出したのが、平成28年6月号のよつば会だよりに書いた「精神の病気を抱えている人に、家族に対する希望を聞いた調査」の結果です。どこが行なった調査かは忘れましたが、回答で最も多かったのが、「もっと私の気持ちをわかってほしい」で、1500人ぐらいの回答者のうち約4割、600人前後の人が答えていたということでした。ちなみに、回答の第二位は「あまり口やかましく指示しないでほしい」で、第三位は「私を傷つけるような行動をしないでほしい」でした。この第一位から第三位の回答から感じるのは、精神の病気を抱えている人たちが周囲の人の言葉にとっても敏感だなということと、また、自分を受け止めてくれていると思える言葉を、会話の中に求めているということとです。

高森さんの著書にはまだまだお伝えしたい内容がありますが、それらをとらえていただくには、やはり著書を読んでいただくことが一番です。著書は「サロンよつば」に置いてあります。貸し出しも致します。(N.T)

9月の活動報告

18日 家族教室 (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～ 気軽にお越し下さい

10月の活動予定

16日(日) よつば会家族教室 (市民センターむかいしま)

*会場がいつもと違って研修室4になっています。

13時30分開始です。





～周りの接し方が本人の病状に大きく影響～ 回復力を高める家族の接し方 そのIV



よつば会だより先月号に、高森信子さんが、「当事者にどのように接していけば回復力につながっていくのだろうか」という問いかけに対して、いつも ① 今を認める ② ほめる ③ お願い上手 の三つを提案していることを書きました。そして、同じく先月号に、① 今を認める、の中身の一つとして「強み探しの視点で当事者を見ていく」ことを書きました。その続きとして今回は、② ほめる について書いていきます。高森さんの寄稿文には、② ほめる の中身として、三つのことを取り上げています。ここでは、その全文を次に示します。

* やってくれたことはすかさずほめる

自己評価の低い方が多いので、できていることも当たり前と思わずほめる。

* 生きているだけで立派だよ

「生きることがお仕事なんだ」と付け加える。

* 「食っちゃ寝」からほめる

それができると自分も明るくなり、場の空気がアップする。



回復力を高める接し方の一つが、相手をほめることです。誰であれ、ほめられるとやる気が出ます。病を抱えた当事者はなおさらです。当事者はどこかで「自分はダメな人間だ」と思わされたりすることを通して、自分に対する自信が持てなくなっています。それと同時に、周囲から自分がどのように見られているかを、いつも気にするようになっていきます。それだけに、自分が認められたり、ほめられたりすると、素直に喜び、自分に対する自信の回復にもなります。自分に対して自信が持てるようになることは、回復力を増すことにつながっていきます。よつば会だより先月号に、病を抱えた子に対し、親からすれば、例えば「歯みがきができる」といったような「誰にでもできる当たり前のこと」と感じることであっても「その人ができること」であり「その人の強み」であり、そして、強み探しという「プラスの視点」で子を見ていこうと書きました。その人の強み探しは、ほめることを見つけ出す営みだと思えます。

やってくれたことは「すかさずほめる」と高森さんは書いています。この、「すかさずほめる」ことは、子の言動に対して、しばらく考えて、それからほめようと思って言葉を出すのでは、不自然なほめ方になってしまい、子がほめられたという気持ちにならないという忠告でしょう。しかし、日ごろから強み探しの視点で子どもを見ていれば、すかさずほめることもできるのではないのでしょうか。

また、子にこうあってほしいという思いがあると、ほめるよりもその思いが先に立ってしまうように思います。よつば会家族教室を振り返ってみても、親からの話の半分は子にこうあってほしいという思いを話すことだったと言えそうです。

『食っちゃ寝』からほめるにも強み探しの視点が重なってきます。「食っちゃ寝」という表現は、「食べることだけは欠かさないが、ほかのことは何一つ、手伝ったり、自分からやろうとしない」という子の状態を、親が嘆きの思いで語る言葉でしょう。親は毎日子と接する中で、何かにつけて「食っちゃ寝」の状態だという思いで子どもを見てみると、子をほめる気持ちは浮かんでこないでしょう。しかし、高森さんは、それでも『食っちゃ寝』からほめるのだと言っています。ほめることは確かにいいことで、ほめてもやりたいが、ほめることが見つからないと言いたくもなるでしょう。そこで親の皆さんに考えてほしいのが、**子の強み探し**です。

子にこうあってほしいという思いはひとまず気持ちの奥にしまい込んで、強み探し、いいところ探しをしてみてください。そして、よつば会家族教室で報告していただければ、最高です。(N.T)