



よつば会だより

2022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

7月を迎えました。中国地方は6月14日に梅雨入りし、例年梅雨明けとなる7月20日ごろまで、雨の日が多くなるでしょう。ほどほどに降る雨なら、稲や野菜の生育に欠かせないありがたい雨なのですが、ここ最近7月に、異常気象ともいわれる集中豪雨による水害が報じられています。新型コロナウイルスへの感染も大きな災害の一つですが、6月に入って一日の新規感染者数が減少し、尾道市でもほぼ10名以下で推移しています。豪雨災害もなく、コロナへの感染も収まり、そして、ロシア軍隊がウクライナから姿を消して、平和が実感できる今年の夏であることを、切に願っています。



相談の持つ力を試してみませんか

～福祉行政もこちらから働きかけないと動いてくれません～



子が精神の病を抱えた当事者で、通院はしているが、それ以外は家族を除いてほとんど人とのつながりを持たないままに家で毎日を過ごしているという話を、親から聞くことがよくあります。親は子の将来を考えて、この先どうなるのだろうかと心配なのですが、子は一向に変わる気配はなく、どうしたらいいのだろうかという不安を訴えてきます。しかし、当事者も、変わらないように見えてはいても、内心では今の状態から何とかして抜け出したいと思っているが、病気のせいもあって自分の気持ちを前向きにすることがなかなかできないままに月日を過ごしてしまっているように思います。

平成30年11月号のよつば会だよりに、親なきあとに備えることの一つに、当事者が相談できる人とのつながりを作っておくことを書きました。思い出してもらうために、そのよつば会だよりの文章の一部を再掲します。

「親なきあとはお金より、子のことを気にかけてくれる誰かさん・人を遺すことを目指しましょう。人を遺すとは、親なきあと当事者が頼っていける人とのつながりを作っておくことです。このつながりも行動を始めないと作ることができません。具体的にどのような人とのつながりを作っておくかですが、生活支援センターの相談支援専門員の人や、作業所の職員さん、ヘルパーさんや訪問看護の人などです。しかし、これらの人たちにも、当事者や親が何の行動もとらないときには、つながることができません」

この、よつば会だよりの記事を思い出させてくれたのは、「こころの元気+」6月号の特集記事「相談力を高めたい」を読み進めたことからでした。特集記事には当事者や支援者からの多くの投稿記事が寄せられていました。相談して長年抱えてきた悩みから抜け出すことができたという話や、相談するエネルギーがまったくなくなって相談できなかったという当事者の話などが掲載されています。相談してよかったという当事者の記事に、次のようなコメントがありました。

「私は父親の暴言に長年悩まされてきました。家庭内のことなので、話しづらさはあったのですが、たまりかねて作業所の代表に相談し、代表は市の相談員につないでくれました。自分が思ったよりはるかに親切に対応してくれました。とにかく相談を持ち掛けなければ、何も変わらなかったと思います。話をするだけで、ずっと気持ちが楽になるのを感じました。相談のもつ力だと思います」

相談は人とのつながりを作り、深めていく出発点です。しかし、当事者のコメントにあるように、「とにかく相談を持ち掛けなければ、何も変わらない」のです。このことは当事者にも家族にも言えることです。先行きは不安だが、何をどこに相談したらよいかかわからないという人がおられたなら、そのことをよつば会に相談してもらってもいいのです。よつば会家族教室やサロンよつばに顔を出してみてください。

6月の活動報告

25日 家族教室 (市民センターむかいしま)

7月の活動予定



17日(日) よつば会家族教室 (市民センターむかいしま)

*「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



～周りの接し方が本人の症状に大きく影響～ 回復力を高める家族の接し方



「みんなねっと」誌5月号に、高森信子さんの「回復力を高める家族の接し方」というタイトルの寄稿文が掲載されていました。高森さんは「あなたの力が家族を変える」という本の著者で、よつば会だよりでもその著書の内容をいくつか紹介してきました。この著書は精神障害当事者を抱えている家族が、どのように当事者と接していったら、当事者の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私は思っています。「みんなねっと」誌5月号の寄稿文も、家族にとって大いに参考になる内容で、よつば会だよりの記事にしてお伝えしようと思ったのですが、寄稿文の内容をより深く理解するために、「あなたの力が家族を変える」を読み返してみました。高森さんは著書の冒頭で次のように書いています。

「統合失調症という病気は一昔前だと、治らない病気なんだと思われていて、絶望的な気持ちになってしまう人が多かった病気です。この病気は、波があったり再発をしやすいという特徴がありますから、再発を繰り返してしまうと、やっぱり治らないんだ、という否定的な気持ちになってしまいがちです。ところが、統合失調症を患っていても、薬を飲みながら、仕事をしたり、自分らしい生活を送っている人もたくさんいます。そうした状況に少しずつ近づいていくためにはちょっとしたコツがあります。そのコツとは、薬をきちんと飲むことだけでしょうか？実は、薬を飲んでいるだけではちょっと不足です。統合失調症の治療は薬をきちんと飲むことと、リハビリテーションの組み合わせで効果を上げるのですが、まわりの人がどのように接するのか、ということも病気の症状に大きな影響を与えます。周りの人の接し方にも回復力を高めるような接し方と、逆に病気の状態を悪くしてしまう接し方があるのです。では、回復力を高めるような接し方というのはどうすればよいのでしょうか。この本は、そのことを皆さんにお伝えするために書きました」

ここにある回復力とはどのようなことなのかを考えてみました。私たちはカゼをひいたら薬を飲みます。しかし、カゼの薬は発熱、関節の痛み、咳などの症状を抑えてくれますが、カゼそのものは体力が追い出します。カゼを追い出す体力は個人差はありますが、本来、人間に備わっているものです。薬で風邪の症状を抑えておいて、休養を取って体力を温存すれば、カゼは体力に追い出されます。これと同じようなことが統合失調当事者にも言うことができます。薬で統合失調症の症状を抑えておいて、誰にも内在する回復への力、回復力を大きくすることによって、仕事をしたり、自分らしい生活を送ることができるようになります。

統合失調症のひとは、病気に伴う生活のしづらさを抱えています。例えば幻聴です。75%の人に症状のようです。その他にも、金銭管理ができない、持続力が乏しくなるなど、様々なところに生活のしづらさを抱えています。しかし、同時に、当事者は健康な部分もいっぱい持っています。一人で食事ができる、自室で寝ることができる、薬が飲める、音楽が聞ける、自分の買い物ができるなどです。こうした「できること」を一つでも多く増やしていくことが回復力につながります。ひとりで食事ができる、自室で寝ることができるなどは、誰もが当たり前に行っていることで、ことさら「できること」というようなものではないと親は思うかもしれません。しかし、親が子のできないことにばかり目を向けていると、子は「親は病気のしんどさなど、私の気持ちを分ってくれない」という思いになります。病気の当事者は、それでも頑張っているんだということを認めてほしいのです。褒められたいのです。

「みんなねっと」誌5月号の記事について書くつもりが、脱線してしまいました。5月号の内容は、よつば会だより7月号の続編として、8月号に書くことにします。(N.T)