

# 家族教室だより

令和4年1月発行

皆様、昨年はお世話になりました。本年もよろしくお願い致します。  
寒さが厳しい季節になりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

11月5日（金）に、今年度3回目の家族教室を開催しました。今回は、社会福祉法人で・ふ・かの精神保健福祉士中野亜由美氏をお招きし、「精神疾患との付き合い方」についてご講演いただきました。精神疾患による生活のしづらさや歴史、家族（自身）のケアなどについて、自身の経験したエピソードを織り交ぜ、具体的かつ分かりやすくお話いただきました。その後の座談会では、参加者の質問を受け、丁寧なアドバイスをいただきました。今回は、その一部を紹介いたします。



## 精神疾患は、何か1つだけの原因ではありません。

ストレスや体の病気、気質や性格、環境の変化など、様々な要因が重なって発症すると考えられています。そのため、精神疾患の症状から、日常生活または社会生活に、様々な「生活のしづらさ」がある状態を精神障がいと捉えます。



## 生活のしづらさ

- ・集中力が続かない
- ・いろいろな事が億劫
- ・疲れやすい
- ・日常生活行動（家事等）ができない
- ・病変に左右される
- ・変化に弱く動揺しやすい
- ・人付き合いが苦手情報が多いと理解しづらい



## 受け入れるしんどさ

- ・障がいをを持った当事者  
→障がいを受け入れる。  
障がいを知り、現実的に受け入れ、障がい以外の自分に目を向ける。
- ・家族  
→病気によって生じた障がいであることを理解する。  
(病気前の状態に戻る事は難しい)

## 家族としての接し方、付き合い方

- ・病気でできない事は責めない
- ・調子が悪そうな時には、そっとしておく
- ・関わり方は毎日変化する
- ・相手を認め、尊重する
- ・否定する言葉遣いは避ける
- ・病気、障がい以外の良いところに目を向ける
- ・適切な距離をとる。手を貸しすぎない。



## 家族（自身）のケア

### ◎自分を大切にする

- ・受け入れる側もエネルギーが必要・・・、元気であること
- ・つらい、できないことを伝える
- ・どんな気持ちがあってもOK
- ・自分の身の周りのことは自分でする
- ・自分だけの時間。一緒がしんどいときには離れる。
- ・「家族の問題」にせず外部に相談、助けを求める。



◎アンガーマネジメント：怒りに反射しない、怒りを予防・コントロールする  
(例：深呼吸、イラッとしたら6秒我慢する)

「〇〇すべき」自分の価値観や理性、強いこだわり  
+  
裏切られた、不満や不安などマイナスの感情、状態

怒り



- ・「怒らない」ではなく、上手に付き合う
- ・怒りのもととなる第一感情（つらい、悲しいなど）に気づく



## で・ふ・か 中野さんが思うこと

『私と小鳥と鈴と』 金子みすゞ  
私が両手を広げても、  
お空はちっとも飛べないが、  
飛べる小鳥は私のように、  
地面（じべた）を速く走れない。

私が体をゆすっても、  
きれいな音は出ないけど、  
あの鳴る鈴は、  
私のように、  
たくさんの唄は知らないよ。

鈴と、小鳥と、それから私、  
みんなちがって、みんないい。

その人がその人でいられるように  
何気ない幸せを感じることができるよう、...

人生の中の少しの時間ではありますが  
その手伝いができると思っています。



## 事業所紹介

### ～社会福祉法人で・ふ・か～

- ・クリエイト21：働くために必要なことを習得できる場所
- ・うっとこ：地域でサポートを受けながら生活できる場所
- ・らぼーる：家や病院以外の自分の居場所を作り、好きなことができる場所
- ・さざなみ園：地域で生活する方の活動できる場所、相談できる場所



申込は不要です。  
ご参加  
お待ちしております。

発行・問合せ先

今治市中央保健センター

(今治市役所 健康推進課)

住所：今治市南宝来町1丁目6-1

TEL：0898-36-1533

### ～次回の家族教室～

日時：2月3日（木） 13:30～15:00

内容：家族の体験談（来島家族の会）

座談会

場所：今治市中央保健センター

