

ピアホームだより

2017. 1. 10

新しい年を迎えて

ホームを立ち上げて8回目のお正月を迎えることになりました。

娘は1996年発症、無我夢中だった10年、そして実りの10年を過ごしてきたように思います。

その間、病気は一進一退—というよりも何も変わることなく推移し、認知機能はむしろ悪化しているようにも思われます。しかし、これは病気に囚われ、社会の交流を持てないで来た娘の20年間の累積結果かもしれません。ともあれ、破瓜型と言われた発症時の診断を覆し？今日まで何とか地域で生活できたことは、この間の日本の精神医療や精神科リハビリの発展が大いに関係しているのかもしれませんが。精神医療に関してはまだまだ憤慨することが多々あるのですが、もう、何を失っても怖いものなし！！最後の踏ん張りをしていこうと考えています。

最近、良い本に出会いました。まさに新春に

ふさわしい本と思います。

「まんがでわかる統合失調症」、中村ユキさんが描かれて来たマンガシリーズで、今回、「家族の対応編」が出版されました。監修に明治学院大学の高森先生、そしてその先生と関係が深い我がホームの顧問白石先生の名前もあとがきで出て来ます。今回は、その中から大切と思うところを書き出してみたいと思います。

* 始めに大原則—この病気は、①お薬②睡眠と休息③リハビリテーションで効果をあげます。そしてそれを可能にする穏やかに過ごせる環境がベースになります。

* 幻聴が起こる4つの原因は—①不安②孤立③過労④不眠とされています。お薬は不安、不眠そして過労にも効果が期待できますが、孤立には効きません。

心病むものは限りなく人恋しく、ひとの愛を求めている。—柳田邦夫(「犠牲—サクリファイス」)だからこそ、「人の力」でサポートしてほしいと訴えています。

* 共感と同意—共感とは相手の気持ちを受け取ってあげること、同意とはあなた自身の考えです。この同意を相手の感情を波立たせず自分の気持ちを伝える方法に私メッセージと

いうものがあります。

< 貴方メッセージと私メッセージ >

私メッセージは自分の気持ちをそのまま伝える私から始まる伝え方なので、相手を否定しません。反対にあなたから始まる貴方メッセージは、ひどい人、困った人と相手の人格を否定したり、相手が悪いと一方的に責めることにつながりやすいのです。

* タイプ別接し方—そうはいつでも、人には性格があり、基本姿勢だけではなかなか相手に伝えることができないものです。この本では、人の話が聞けない～聞ける—を軸にタイプを分けタイプ別の接し方を考えています。プライドの高い聞けないタイプは、同じ失敗を繰り返しながら学ぶ人で話を聞いて基本寄り添う。ひとの話が聞ける—実は自分の意見が言えない、支持がないと動けない人には具体的で、断定的に、繰り返しお話するのがよいようです。

私の小さな経験からも言えるのですが、総じて家族は我慢強くなること、それも優しさのこもった我慢！が必要とのことでしょうか(笑い)

今月の予定

< 1月24日 > 町田理事会(出張)