

# ピアホームだより

2026. 5.10

## はすね会主催

### 高森先生の講演会に行ってきました

4月18日、SSTリーダーとしてご活躍中の高森信子先生の講演会が開かれました。はすね会は、板橋区の精神障害者家族会ですので、家族に向けたお話なのですが、グループホームの職員にとっても、ご本人との接し方などはやはり参考になります。高森先生のお話しは昨年9月にもお聞きしていましたので、重ねて確認できる部分も多く、改めて、気をつけたいことなど再確認できました。

### 「つい自分の考えを言うってしまう」

当事者の方がせっかく何かを話してくれたのに、こうしてみたらああしてみたらと、提案ばかり重ねてしまうことがよくあります。大切なのは、まずは①関心を表明すること。次に、②反復確認すること。ここでは、相手の言葉をそのまま繰り返してあげることがポイントだそう

です。良かれと思って違う言葉で言い換えてしまうと、かえって頭の混乱を招き、わかってくれていないという誤解も生まれやすいのだとか。同じ言葉で繰り返すことで初めて、聞いてもらえたという安心が生まれ、そこから、③質問、④共感、⑤自分の考えを述べていいのはいちばん最後だそうです。この順番を間違えるとケンカになるのよ、と高森先生が笑って仰っていました。ご家族の方から、ついケンカになってしまうという話を聞くことはとても多いです。我々も、前のめりにあれやこれやと言わないようにしたいと思いました。

### 「人との関係を持って欲しい」

今回は、実際に、ご家族からの質問コーナーもありました。あるお母さんからの悩み。買い物には行けるので完全なひきこもりではないけれど、誰とも関わりがないことが心配というものでした。お母さんとの会話はできて、おつかいも頼めばしてくれるとのこと。高森先生から、切手を買ってきてもらうように頼んでみたらという提案がありました。まさに目からうろこ！そういえば、切手って、店員さんと会話をしなければ買えないものです。他にも、スーパーで、わかりにくいものを頼んでみたら、店員

さんに聞くかもしれないよ、というお話もできました。結果聞けなくて帰ってきてても、今度店員さんに聞いてみて買ってきてね、という話ができる。急に友だちを作れというのはとても難しいことかもしれませんが、こういう小さなことから少しずつ少しずつ慣らしていくことはできるかもしれないと可能性を感じました。

### 「はすね会について」

家族会にご興味のある方は、下記から連絡してみてください。参考になるお話が聞けるかもしれません。



会の正式名称	: 板橋区精神障害者家族会
会の略称/通称	: 板橋区はすね会
会の連絡先	: 090-6700-0752 (SMS希望)
創立	: 1997年(平成9)年9月
会員数	: 35名
会費	: 3000円/年
例会	: 毎月 第1土曜日13:30~16:30 会場 : (主に) グリーンカレッジホール
会報	: 年10回

### 今後の予定

5月27日(水)第1回感染症対策委員会  
6月20日(土)事例検討会  
6月8.9.22.23日:ピアI・II夕食会