

# ピアホームだより

2017. 2. 10

## 家族の対応—続き

前回、「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を紹介しました。心にしみる教訓・言葉が多く、今月も引き続き紹介していきたいと思います。

### リハビリについて

精神科リハビリというと、デイケア・作業療法・SSTを思い出しますが、実は当たり前のこと、何でもない行動がリハビリになったりします。

「心から楽しいことをするのはクスリよりも効く」精神病は脳の病気ですから、脳に心地よいこと・楽しいことをした方がより効果があるのです。高森先生は、作業所に行ってメンバーさんから聞いた「リハビリテーション・いろいろ」を書き出しています。

- ・クスリをのむ・通院する・主治医や支援者と話し合う
- ・朝起きる、生活のリズムを作る

- ・人に慣れる、外に出る
- ・遊ぶ、楽しいことをする、趣味を広げて深める
- ・カラダに良いことをする(散歩・水泳・自然に触れるなど)
- ・近所に親しむ
- ・作業所・SST・デイケア・地域活動支援センターなどに通う
- ・交流室などに行く
- ・きちんと聞き、ハッキリと話す
- ・挨拶をする、感謝する、ほめる、「お願い上手」になる、断り上手になる
- ・自活能力を身につける(家事手伝い・買い物など)
- ・バランスのとれた食事をする
- ・身なりに気をつける、清潔をこころがける
- ・金銭の使い方がきちんとできるように心がける
- ・対等な友人関係を作る
- ・困ったときの対応・危機管理・症状のコントロールができるようにする
- ・休む、寝る、(お休みするのも仕事のうち)
- ・役割と責任を果たす
- ・適度な緊張を持つ
- ・社会的活動に挑戦する

この中からできることを選び、本人に目標を

決めてもらうことが大切なのです。本人が選ばば「本人が決めた本人の目標」になるからです。目標→夢は健康な部分を広げる栄養になるので、夢は持ち続ける。

但し、現在位置を知って対応してほしい。周りはいっぺんに期待してしまうのはダメ、できない人と決めつけるのもダメ。

こんな例が書いてありました。

朝が起きられない、電車にも乗れないのに「仕事がしたい」という息子さんに、お母さんが全面支援して(朝起こし、車で送り迎え)ところ、アルバイトに行けた。しかし、その会社が半年ほどで倒産。しかし息子さんはすぐ仕事先を見つけ、転職を繰り返しながら6年間再発することなく働いている。

失敗を学ぶことも大切です。失敗した後の対処の方法を学んでほしい。

トラブルは「学びの機会」、病気に理解ある場所は、「安心して失敗できる場所」なのです。

### 今月の予定

<2月8日>症例検討会(アドバイザー白石顧問)