

## 家族の語り場 [かわら版]

### ご挨拶

三寒四温の気候で徐々に暖かさが増すこの頃、いかがお過ごしでしょうか？ 当院での家族の語り場は、コロナ禍で現在も開催中止であり、何かご家族のお力になれないかと、9月配信のかわら版に続き、第2号を配信させていただきました。当事者様との生活の中で、何かのお役に立てていただけると幸いに存じます。

### アイメッセージ（I message）で伝えませんか？

〔デイケアスタッフより〕

いい天気なのに……、お休みなのに……、放っておくと1日中ゴロゴロ、ダラダラ……。ちびまる子ちゃんのお父さん（ヒロシ）の日曜日のような姿にイライラしていませんか？

出しっぱなし、脱ぎっぱなし、部屋は足の踏み場もない、傍目には、“怠けている”とか“だらけている”という風に映るこの光景も。統合失調症の陰性症状が原因かもしれません。

体が重くてやる気が出ない、何をするにも億劫に感じる、とにかくつらい。それなのに、一番近くにいる家族から、ガミガミ言われると更につらくなりますよね。“自分はダメな人間だ”なんて否定的にもなってしまう。

ご本人も、ご家族に心配をかけたくないと思っています。このままでいいなんて思っていません。そして、つらかった時のこともよく覚えています。元気だった頃を思い出し、あの頃に戻ってほしいと願う気持ちはあるでしょうが、今少し、ご本人の気持ちに寄り添ってみてください。「家族は味方でいてくれる」と思えることは、とても心強いものです。でも、どうしても、伝えたいこと、伝えたい時もありますよね？

そんな時は、“アイメッセージ（I message）”で伝えてください。

アイメッセージは、自分（I）を主語にして伝えるメッセージのことで、上から目線ではなく、対等な言い方で自分の気持ちを伝えるものです。

例)

- （私は）家事を手伝ってくれれば嬉しい。
- （私は）その言い方（さっきの言葉）に悲しい気持ちになった。
- （私は）もう少し急いでくれると助かる。
- （私は）物を投げられると当たると痛いし、とても怖かった。やめてほしい。

少し回りくどい言い方になりますが、言われた側は柔らかい言い方のため聞きやすく、また相手の気持ちに気づきやすくなるというメリットがあります。できて当然、分かって当然ではありません。気持ちは言葉にしなければ伝わらないですよ。 「すごい」「うれしい」「ありがとう」など、ポジティブなメッセージを発信しませんか？

言いにくいことも、“私の気持ち”を伝えるアイメッセージをぜひ取り入れてみてください。

### お薬は治療の柱

〔薬剤師より〕

薬を飲む理由としては、主に2つの理由があります。1つ目は、『症状を減らすため』2つ目は、『再発を予防するため』です。薬を飲み忘れることにより調子を崩したりしてしまいます。飲み忘れを防ぐためにはどうしたらよいか。よくあるのが目のつくところでのお薬の管理やお薬カレンダーを利用して、本人・家族で飲んでいるかを確認するという方法があります。外出などでお薬が飲めない時があったら診察の際に相談していきましょう。お薬によっては1日に飲む回数を減らすことができたりすることで飲み忘れの予防ができます。また、最近ではLAI（持効性注射薬）という注射の剤形も登場しています。このLAIは1度注射をすると2週間～4週間効果が続くタイプのお薬で、注射製剤であるため飲み忘れといった心配がありません。

調子が良くなったと思っても、自分の判断でお薬を減量・中止したりせずお薬を飲み続けていきましょう。生活に合わせて、飲み方の工夫、剤形の変更についてご相談ください。

薬を飲み続けることは、治療ではとても大切です。薬を飲み続けるためには、薬について知っておくことは必要なことです。「薬を飲まなくなることをめざすのではなく、「じょうずに薬を使いながら、自分らしくのびのび生きること」をめざしましょう。副作用など気になることは相談していきましょう。