

家族の語り場 [かわら版]

ご挨拶

皆さま、お変わりなくお過ごしでしょうか。新型コロナウイルスについては、未だ先行きが見えない現状で皆さまには大変なご苦勞をされていることと思います。一日も早く収束することを願っております。どうかご自愛ください。このかわら版もおかげさまで第3号を迎えます。今回はデイケアスタッフ、公認心理師からのコラムと、過去の「家族の語り場交流会」でのご相談の内容、それに対するご家族のご意見も掲載してみました。ご一読いただき、有益な情報はぜひご活用ください。

デイケアって何をするとところ？

〔デイケアスタッフより〕

時々ご本人やご家族からこのような質問をお受けします。デイケアにウン十年勤めていても一言でお伝えするのは難しいです。あえて表現するならば「ご本人の“こうなったらいいな”を練習するところ」でしょうか。

デイケアは小さな社会です。いろんな人がいて、プログラムという枠組みがあって、そこでいろんなことが起こる。そんななか、はじめは目標が見えなくても、そのうち「こうなったらいいな」が見えてくるし、ひとつクリアしても次が出てきます。病気の対処、対人交流、集中力や作業能力の獲得、体力向上など、どれも身につけたいと思う人が多いけれど、よくよく考えると、やってみないことには自分のものにならないことばかりですね。

デイケアでは、ご本人が“こうなったらいいな”を見つけてトライアンドエラーを繰り返して、一歩ずつその人らしいリハビリを進めていきます。ご本人が頑張ろうとしているならエラーになっても大丈夫！ デイケアは練習する場所なので。ご家族はエラーをそっと見守ってあげてくださいね。

朝起きられず、昼過ぎまで寝ている。規則正しい生活を送って欲しい

〔家族の語り場交流会より〕

【グループワークでの相談から】※ 一部抜粋

昼過ぎまで寝ていることがあり、家族と朝食をとることができない。今後、作業所に行ったり、働いたりすることを考えると、生活リズムを整えて欲しい。

【ご家族からの意見】

- ・ まずはカーテンを開けて日の光が入るようにする。日の光を浴びるとリズムが整いやすくなる。
- ・ 毎朝自分がしている体操を本人に勧めた。たまにはあるが一緒に体操するようになった。
- ・ 犬の散歩などをお願いした。本人も犬を可愛がっている。
- ・ 朝食を家族そろって食べたいという思いを率直に伝えてはどうか。

などのアドバイスがありました。自身の体験を交えた意見が多く、アドバイスを受けたご家族は、まずは「カーテンを開けて部屋を明るくします」と話されました。

落ち着いてから話し合う・対応する

〔公認心理師より〕

この間、小学生たちが「タンマ、タンマ!」と叫んでいました。今でも言うのです。子どもの頃の懐かしい記憶が呼び起こされました。

さて、「タンマ」とはご存じの通りタイム・アウト（一時中止）の意味ですが、大人になるとあまり使いません。しかし、大人になってからのほうが役に立つことが多いかも知れません。夫婦の間で、あるいは親子の間でギクシャクしたり、相手にイライラして「もう、爆発しそう!」という時こそ、両手で「T」を作って、「タンマ」と言うことができます。

イライラ、カッカとしている時、人の脳では思考に関する部位の活動が低下し、落ち着いて話し合うことができなくなります。加えて過去にイライラした出来事ばかりが思い出され、「そういえばあの時も」「そういうお前だっただけなのに」なんてことになりがちです。

出会ったばかりの美しい日々のことや、寝顔に微笑んだあの時のことを思い出したりはしません。そこまでヒートアップする前に、「タンマ!」です。怒りの感情は立ち上がりやすく、落ち着くのはゆっくりという特徴がありますので、20分はお互いに離れて過ごし、相手を打ち負かす作戦を練るのではなく、落ち着くために時間を使います。そして十分に落ち着いたところで、必要な話し合いをするようにしましょう。