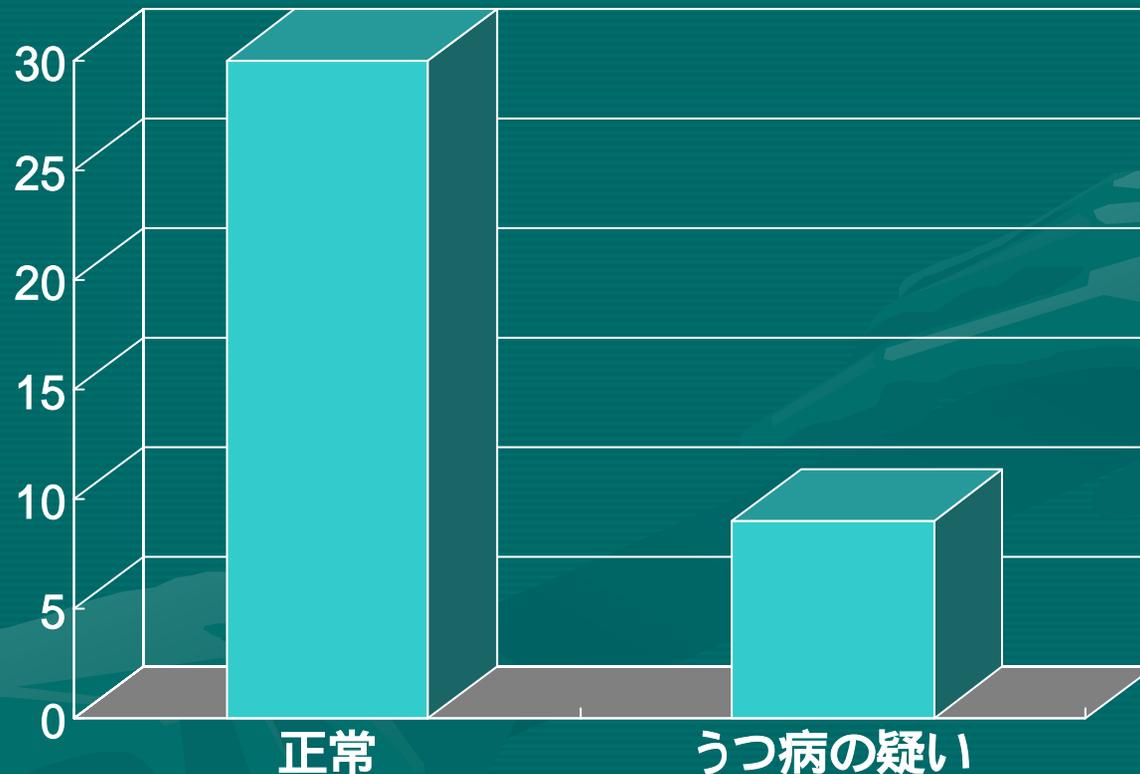


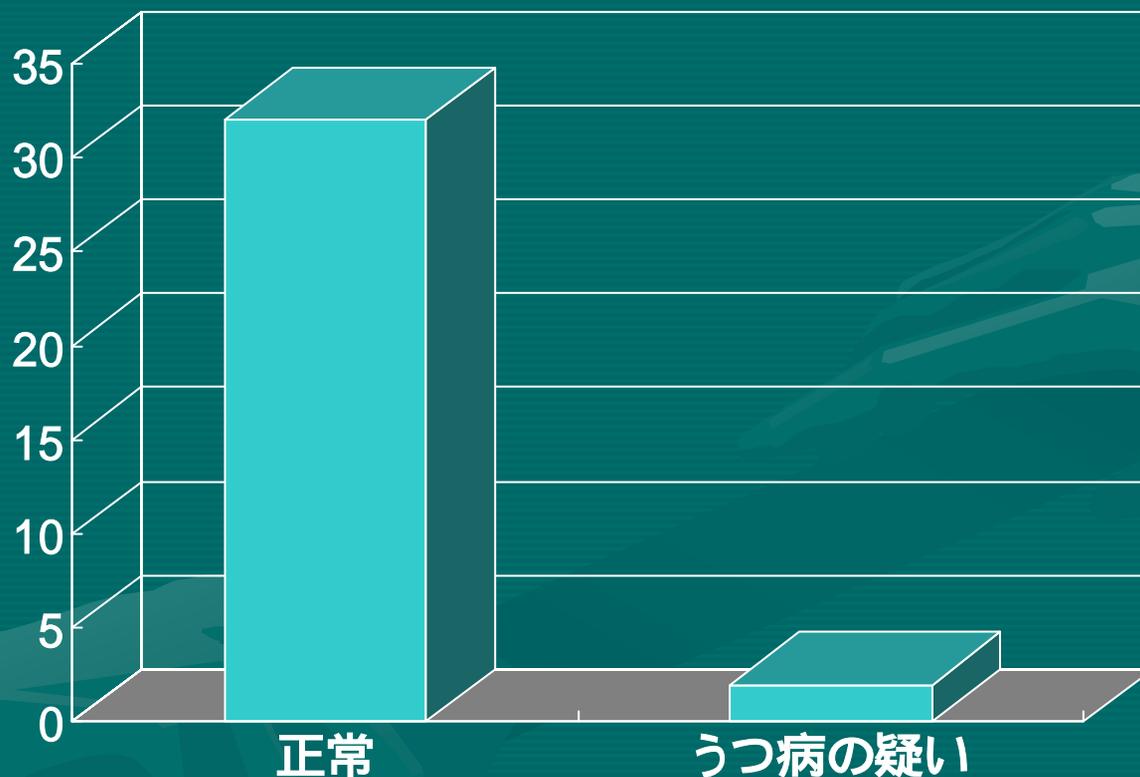
家族の接し方

「こころ」を病んでいる家族に
どう接したらよいか

「こころ」の健康度チェック第1回



「こころ」の健康度チェックコーナー



基本編

- 「こころ」の病気に限らない病を患っている人への接し方の基本をまず考えて見ましょう。

病気にかかったことがありますか？

- 病気的时候は、どんな感じになるでしょう？
 - － けだるい
 - － つらい
 - － しんどい
 - － かまって欲しくない
 - － そっとしておいて欲しい

病気のときどう接して欲しいですか？ こんな人はいますか？

- しかって欲しい
「なまけてるんじゃない」
「根性を出せ」
- 責任を追及して欲しい
「お前が家事をやらないとみんな困るだろ」
「学校に行くのが学生の仕事だろう」
「仕事に行かないで、家族はどうなるんだ」

病気のときどう接して欲しいですか？ こんな人はいますか？

- 人生観を教育して欲しい
「何でも、肯定的に考えなさい」
「病は気から、前向きに考えれば何でもないよ」
- 遊びに連れて行って欲しい
「野球を見に行こう」
「ショッピングに出かけよう」
- 旅行に誘って欲しい
「キャンプに行こう」「海外旅行に行こう」

病気のと看どう接して欲しいですか

- やさしくして欲しい
- そっとしておいて欲しい
- 静かにして欲しい
- 攻撃しないで欲しい
- お説教はしないで欲しい

特殊編

- 代表的な「こころ」の病気や状態に応じた、特別な場合の接し方のポイント

特殊な場合 (1)うつ病

- うつ病にかかっている人に対して
「もっとがんばれ」
「もう少し我慢すればよくなる」は禁句

特殊な場合(2)不安発作

- 不安発作を起こしている人に対して不安発作は必ず通り過ぎるものであることを告げる。
「医師が、発作は必ず通り過ぎる。いつまでも続くことはないといっていたよ」
「不安発作で死ぬことはないって言っていたよ」など。

特殊な場合(3) 妄想・幻覚

- 実際にはありえないと思われることをいったりする人に対して。

頭から否定しない。

そのことで、苦しんでいる人の苦しみに共感する。

特殊な場合(4)暴力

- 暴力を振るう場合

とりあえず、自分自身の安全をまず確保する。

怪我が実際に発生すると取り返しのつかない心の傷になることが少なくありません。

場合により、警察の応援を頼む。

言葉などで相手を追い詰めていませんか？

特殊な場合(5) 依存症

- アルコール依存症など

お酒の問題には触れない。

それ以外の問題で、十分に親密な関係を維持する。

どうしようもない孤独な気持ちが潜んでいることが少なくない。

特殊な場合(6) 自傷行為

- 自分を傷つける人に対して
そこにある苦しみに目を向ける。
自分を傷つけることでしか、自分の存在を確認できないこともある。
どんなに自分が苦しんでいるかを伝えようとしている場合もある。

まとめ

- 病気の時皆さん自身がどう接して欲しいかを考えて見ましょう。
「静かに、そっとやさしく見守って欲しい」
- 「こころ」の病気それぞれに特有な接し方のポイントがあります。担当の医師と十分相談して接し方を工夫しましょう。

ありがとうございました

- これからも、皆さんとともに、「こころ」の病に苦しむ方たちへの援助について考えて生きたいと思っております。
- 次回も是非、ご参加いただけますようお願い申し上げます。