

トトロ通信

NO. 100

2021年10月号津山・きびの会通信

〒708-0863 津山市小桁 137-2

TEL 0868-23-0085

川島宅 23-3294、090-7591-3294

ピアサポーターの講座を受講して

先月26日～29日の4日間合計12時間をかけて
KHJ新規ピアサポーター認定講座を受講しました。

川島さんの声かけで受講することになりましたが、コロナ禍の影響でオンライン研修と言うこともあり

最初はZoomの存在も知らず、取りあえずインストールから手探りで始めました。

Zoomの体験レッスンから始まり、もしかしたら大丈夫かも？と言う状態での受講でしたが、

参加されている皆さんも当事者、家族、先輩ピアサポーターといろいろな立場の方との話し合いは

とても参考になるものでした。

まだ来年1月の講習と2回の活動記録表の提出を残していますが、頑張りたいと思います。

我が家族会はとても優れていると感じたのは理事会の方々の努力によるものにも他なりません。

皆様のご指導で少しでも手助けになればと願っています。

どうぞよろしくお願いいたします。

てまりのママ

警報発令時の休業(トトロの家居場所活動)について

津山市に警報が発令された時は、トトロの家の行事はすべて中止します。当番等で「小桁」におられたら場合は、直ちに帰宅ください。

ひきこもり家族教室の報告

2021年5月～9月 全4回でひきこもり家族教室を開催しました。

コロナ禍でもあり6月は延期し、9月は初のZOOM開催となりましたが、無事終了しました。参加されたみなさん、講師のみなさんありがとうございました。

まず第1回目は、「ひきこもりの方と社会をつなぐために～家族ができること～」をテーマに、精神保健福祉士による「ひきこもりのメカニズム」についての情報提供でした。『将来どうするの』『仕事はどうするの』という家族や周りの焦りは一旦端において、本人が警戒心なく身近なご家族と対話することからはじめましょう」と説明がありました。そうはいつても、家族だからこそ、心配もするし、不安が嵩じていただちにもつながるかもしれません。後半は、家族自身が不安に感じていて、他の家族からアイデアをもらいたいことをテーマに、グループワークを行いました。参加家族からは、「家族自身の精神的安定と、希望をもつことが大切」ということも語られました。

「家族教室」の目的は、専門職（先行研究等の知識や相談事例を経験した人）とご家族（ひきこもりの家族を支える経験者）がともに学び合う場です。相互の知識や経験を共有し、ともに解決策を考えます。今回、ピアサポーター（ひきこもり経験者）も講師として「精神科の病気・医療とのつきあい方」や「活用できる資源」を伝えてくれました。長期にひきこもり、精神疾患の陽性症状が悪化している最中、「どんな気持ちで過ごしていたのか」、「その時何が起きていたのか」、リアルな体験を知ることが出来ました。また、ピアサポーターのひとりが「私の体験が誰かの役に立つならば、私の経験も意味があることだ」とも語られました。まさに、リカバリーストーリー（自分自身に起きた困難な出来事を言葉にするまでのプロセスを大事にし、語ること）でした。

他にも、ヨーガインストラクターの資格を持つ、家族相談員によるヨーガ体験講座もありました。家族の心配ばかりをして、自分の健康がおろそかになってしまいがちですが、「自分自身の健康にも目を向けて、自分を大切に」というメッセージもこめられています。

今後も互いに学びあい、希望が持てる家族教室を、ともに創り上げられることを願っています。簡単ですが、報告とさせていただきます。菅原