

宿鳥が丘だより

2018年度第1回
家族教室・講演会

親なきあとも

今日考える②

それぞれの立場から

先月に引き続き、家族教室・講演会の模様をお送りします。

VII. 今日からできること

まずは、家族自身が生活を整えること、引き継ぎやすい家庭を作ることにします。そのためには、①生活をなるべくシンプルにし、②自分に向かあったときにどうしてほしいかを考え、伝えることが大切です。つまり自分が背中をみせるつもりが効果的です。

VIII. 自立できたケースの特徴

親以外の家族が最低限の事情を知っている

兄弟間や親戚に事情を話すのは、ちょっとと躊躇される方もありますが、ぜひご検討ください。いづれ自分以外の誰かに託していく日が来ます。当院の家族支援プログラムは、上の家族のつどいは、よく取り上げられるテーマです。お悩みの方はぜひご参加ください。

最低限の服薬・安全・金銭管理ができる

日頃から自ら実践し、背中をみせるようにしましょう。そして家族が体調不良で寝込んだ時などがチャンスです。いま動けなくても、と本人に少し任せってみましょう。うまくいかなくても、今何ができないかを知ることとは大切です。

少しの期間でも親と離れた経験がある

ご家族以外と交流する機会のない方は、他の方との関わりに慣れることが大変です。一人暮らしやグループホームが難しい方は、デイケアや入院でも構いません。社会とのつながりを常に意識してください。

どこかで誰かとつながってほしい

誰かとながれる環境づくりは最も大切です。私たちも支援に力をいれていきます。

まとめ

- ・「誰か」につながっていれば何とかなる
- ・「わたしはわたし、あなたはあなた」と割り切る部分も必要
- ・なるべく離れる、または第三者を入れる
- ・生活はなるべく日頃からシンプルに
- ・まず自分も自分の人生を楽しむ

幸福感に何が一番関係するかと、というハーバード大学の研究では、ほどよい人との関わりが重要という結果でした。ご本人もご家族も、ほどよい人との交流を大切にしてください。

ある日の
宿鳥が丘

東京都にお住まいで
精神障害者保健福祉手帳
1級をお持ちの方へ

2019年1月1日より
マル障（心身障害者医療費助成制度）の対象が拡大されます。

町田市にご住所のある対象の方には市役所より申請書類が郵送されますので、お手続きください。

当院では、受付で医療証をご提示いただいた時から適用いたします。詳しくは、ポスター等にてご確認ください。

ご不明な点等は、区市町村の担当窓口へお問い合わせください。



② ご家族の立場から

～おおばあ会長 鷹野薫氏～

I. これだけはやっておくべきこと

…心の準備ではなく行動を…

II. 知る

本日のような研修会等に
参加し、病気や障害、制度
などを知る事が第一歩で
す。大切なのは、自身の子
どもの立場に立って知るこ
とです。

III. つながる

ご家族自身が相談できる
誰かと繋がり、SOSを出
せることが大切です。

IV. 参加する

先ずご家族自身が支援を
することです。自治会や町
内会などの身近な活動に参
加しましょう。また、家族
会も有効です。

V. これだけはやってはいけないこと

…〇〇過ぎるは一番ダメ…

この子は1人では何もで
きないから…とつい、い
つもとこへでも一緒につい
て回り、時には先回りする

ご家族がいます。本人に考
えてもらい、自分で歩いて
行ける方法に気がしてもら
うことが重要です。

III. お金より人を遺しましなう

～目指せ10本の糸作戦～

つながろう、つなげよう10本の糸作戦
「SOSを出せる先を10人（10箇所）用意しましょう」

- ▶ お隣様
- ▶ 自治会の民生委員
- ▶ 区・市役所のワーカー
- ▶ 生活支援センターの生活相談員
- ▶ 作業所の職員
- ▶ 病院の担当医
- ▶ 病院のワーカー
- ▶ ヘルパーさん
- ▶ 地方にいる従妹・兄弟姉妹
- ▶ 母親・父親の友人
- ▶ 教会の友人
- ▶ 成年後見人
- ▶ 後援的支援室（横浜市事業）
- ▶ その他…

最も家族が心配なことは
「親なきあとと本人がうまく生
活できるか」です。しかし、
いざと言う時は生存本能が
あり、本当に困った時に人
は凄く力を発揮できます。
専門家だけでなくも助けて
くださる方が必ずいます。
世の中は捨てたものではありません。
そのためには、使える人
使える場所の網をめぐらせ
活用する練習をしておきま
しょう。

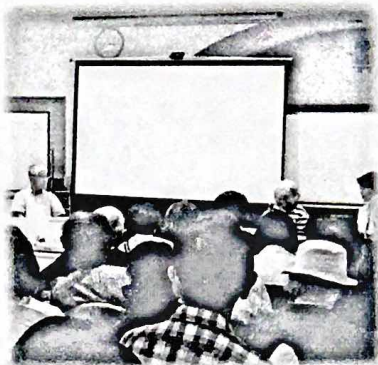
③ 当事者の立場から

～Fさん（女性）～

私の自立は、担当医が
もつと外へ出ましよう
いってくれたことから始ま
りました。

入院や通院での体験を通
じて、スリープづくりから始
めました。家族が、このよ
うな機会をくださったので
自身でやるようになりまし
た。

はじめは失敗の連続でし
たが、失敗からたくさんの
ことも学び、今は自宅を宇
り親族や近所との付き合い
をしながら生活しています。
まだまだ学ぶことはたく
さんありますが、これから
も失敗を重ねながら何とか
やっていこうと思っていま
す。



〈文責…高野〉

今月の…

いろはカルタ

身（ア）のほど知れば
いらいらしない

失敗するの（イ）も
芸のうち

お知らせ…

健康保険証
自立支援医療受給者証
限度額適用認定証

有効期間を、いまい
ちどお確かめ下さい。
また、新しいものが
届きましたら、受付
にご提示ください。

医療法人社団 鶴永会

鶴が丘ガーデンホスピタル
TEL: 044-988-3121
東京都町田市三輪線山2-2133-1
長津田いこいの森診療所
TEL: 045-507-7656
神奈川県横浜市緑区長津田4-11-14