

## 仙台みどり会主催 精神保健医療についての家族研修会

日時 令和元年12月4日(水) 14:30~16:10

会場 仙台市福祉プラザ 10階 第2研修室

講師 医療法人東北会病院 看護師部長 森 和浩 氏

### 司会

仙台みどり会の研修会、今回は東北会病院の看護師の森和浩さまにお願いすることになりました。「当事者との向き合い方」ということで、お話をいただきます。1時間ちょっと先生からお話をいただいて、その後、皆様からの質疑をいただくこととなりますが、その前に、黒川会長から、ご挨拶をさせていただきます。

### 会長あいさつ

皆さん、こんにちは。みどり会研修会です。今日は、今年度第3回となります。みなさん、どうもお疲れ様です。森先生には、今日、本当にありがとうございます。私たちの家族研修会ですけども、みどり会は毎月「懇談会」を開催しています。私たち、それぞれの思い、悩み、一杯出てきます。その中で、当事者とのつきあい方、どう向き合ったらいいかは、一番大きな問題の1つとなっています。毎回、色んな形で出て来ます。ですから、これを、私たちの体験ですとかね、良かったこと、失敗したこととか、出し合って、一緒に勉強してるんですよ。で、それは、私たち家族の立場として、同じ目線で一緒に考えてということをやってますけど、今回は東北会病院の看護師さん、森先生から、私たち家族とはまた違った立場でということ、お話をしていただくこととなります。こういうお話するのは、私たちと視点が違くと、ずいぶん観方も変わってきますし、有意義なヒントをいただけるのではないかと、思っています。この機会を大事にして、耳を傾けたいと思います。では、先生、おそらく20分くらい、最後に質疑応答の時間を取っておきますので、私たち、それぞれの質問とか、もっと聞きたいなという疑問を出し合って、一緒に考えられたらと、思いますので、よろしく願います。

それでは、東北会病院の看護師部長の森和浩さんにご講演をいただきます。先生、よろしく、どうぞ願います。

### 【講師自己紹介】

角野市出身

昭和39年生まれ

医療業界での経歴 仙台市医師会准看護学院（東北会病院で助手）で学び、茨城県の県立の看護学校に入り直し、平成元年から「JCHO 仙台病院」で平成8年まで働き、その後、東北会病院で働き、現在に至る。  
シングルファーザーである。

---

#### 【資料 P.1 上】

家族の困った行動に対処する練習 家族編

CRAFT クラフト(community reinforcement and family training)

#### 【資料 P.1 下】

困った行動をしてしまう方々悩む家族のためのプログラム

- ・ あきらめ、混乱、淡い期待、焦り、これまで多くの苦勞と困難を経験されて来られたでしょう。
  - ・ 精神障がいに苦しむ家族と本人の人生をより良い方向に導く「希望」となれば幸いです。
  - ・ ひとりぼっちになるのは嫌だけど、そっとしておいてほしいの。オードリー・ヘップバーン。
  - ・ 多数の友を持つ者は、ひとりの友も持てない。アリストテレス
  - ・ あなたはひとりじゃない。
- 

#### 【テキストについて】

ここにありますが、CRAFT(クラフト)というトレーニング方法がありまして、これは、community reinforcement and family training・・・日本語で言うと、コミュニティ強化プログラム、コミュニティなので、今日は「みどり会」さん、ですね、所属するコミュニティがあるわけですが、今日、私を含めて、新たなコミュニティができた訳です。こういう人のつながりを強化していくことが、我々皆さん、一人一人の生活には必要なもので、なおかつ、皆さん家族がお困りになるような、家族さんを持っているような方々は、より必要な考え方で、アメリカの方で出来上がってきているもので、これは実は「依存症」圏の家族の方に対して、実際に使っているトレーニング方法です。

実は、当院（東北会病院）でもやってるんですね。ギャンブル家族・・・病院で作ってやっています、それがこのテキストになって、大体8回から10回でやってるのです。1回1時間位ですから、それを今日の1時間くらいに凝縮してお話しますので、分かりにくいところがあるかも知れません。まだ、作り始めたところ

ろで、出来上がっていません。分からないところがあったら、後でご質問いただけたらなあと思っておりますので、よろしくお願いします。

では、ここで坐って・・・先ほど言いました、「困った家族」・・・あ、「家族の困った行動」で、困った家族のおられる方ということで、練習することで良くなることがあるなら、やった方が良くということです。

さきほど、黒川さんが最初のあいさつで、おっしゃってましたが、何十年単位で悩んだり、苦しんだり、そういう経験をされていて、色んな勉強会や研修会で色んなことを聞いていられる、であろう皆さんにお話するわけですが、色々な知識があって、色々なレクチャーは受けているんだけど、うまいこと（ご本人と）関係が築けないことが続いているんじゃないかなあと思います。そうすると、諦めてしまったり、「どうすれば良いんだろう」と混乱したり、「ちょっとくらい、怒らないんじゃないか」と甘い期待を持ったり、「自分は年を取ってしまった」と焦ったり・・・そんなすごい苦勞をされている家族でないと理解し合えない、共感し合えないものって、あるんじゃないかなあ。どうしても、そういう扱いのコミュニティですね。

しかし、そうではないんだ、もしくは言いづらいんだ。スティグマって言いますが、しゃべりづらい、偏見と言うもので、一旦そういうフィルター掛けられてしまうと、そういう眼でしか見てもらえないという現実もあるのです。

そういった方々と上手く付き合うということの先には、これからの人生を楽しく、っていうか幸せになって行こうというのがあって初めて、成立すんじゃないかなあと思っていまして、イギリス出身のハリウッド女優オードリー・ヘップバーンという方がいらして、あの方は最初摂食障害だった筈なんですけど・・・もうお亡くなりになったんですけど、生前に、ですね、こういうことを言っておられた・・・「独りぼっちはイヤだけど、そっとしておいて欲しい」と言っていたそうです。多分、あれだけキレイで有名な方には、色んな理由で（多くの方が）近寄ってくるんだけど、実際に本当に友達で彼女を理解してくれる人は、あまりいなかったんじゃないかなあと思われる。

だから、友達や仲間や知人や支援者や色んな人が・・・もちろん家族も・・・一杯居て、でも時には、独りで落ち着ける時間も必要だと言う風に、言ってるんじゃないかなあ、私はそう思っています。

あとは、哲学者のアリストテレスですね、大分昔の人ですけど、「多数の友を持つ者は一人の友も持てない」と言ってるんです。多分相当昔のことを言ってる

思うのですが、今もSNSと言って、フェイスブックやインスタグラムなど色々あるんですが、(そういうSNSをやっている人が)友達が1万人とか8千人とか言ってるんです。中学生でもそういう人がいるんです。

それって友達なのかなって言う・・・「いいね！」してくれて、友達だって言われても、なかなかピンとこないんですけど、・・・というような社会ですね、もしかすれば、家族の中でもそういった感覚で、自分以外の人との関係をそれぐらいでしか見れない、感じられない人もいるのではないかな・・・なあと考えると、なかなかやっぱり・・・、気持ちが衰弱するというか、そういう友達を持たない人は苦しむんじゃないかなと思います。

ですが、たまたま、なんとなく集まってるんじゃないか・・・運命というかサダメというか、誰かに支配されて来ている訳では無い筈なので、そういった意味で言えば、我々って独りじゃないんだなあって・・・どっかで、誰かにつながってるんじゃないかな、ということを感じられる

・・・感覚的なことなんですけど、そういうことが無いと、急に「相談、乗りますよ。どうぞお悩み、話してください」と言われても、なかなか難しいんじゃないかな

・・・これは家族であっても親であっても兄弟であっても、同じ所で生れて、同じお家で育っても、二十歳過ぎたくらいに離れて生活して20年も離れた後で、「何でもいいから話せ」と言われても、なかなか難しい訳で、

・・・我々が誰に話せば良いのか、誰が自分のことを理解してくれているのか、キャッチする力がないとダメなんですけど、どうしても病気の方々はキャッチする力が弱いので、こちら側から、「こういう人ならば、理解してくれるし、安心だよ、安全な人である」と幾つか伝えてあげないと、心配しちゃう、のじゃないかなと思っています

・・・それが病院の職員が全員そうだとはいえない、と思ってます。色々な職員がいるので、やっぱり、全員そうだとは言えないので、どんな人が安全でどういう人は相談できるかは、知っておく必要があるんじゃないかと思います。どうも悪循環があるようで、関係が悪くなると、どんどん悪くなっちゃって、何をやっても悪くなって、病気じゃない方まで病気になってしまう。

要は、・・・本当は、自分は健康で、よく眠れていて食べられるんですね・・・だったのに、急に眠れなくなって食事が摂れなくなって、飲み薬が増えてしまう・・・ですね。

同じ病院の診療科に、・・・違う診療科に行くんだったら良いですけど、・・・よくあ

るんです。どうしても悪循環に陥ってしまう。なんとか良くしよう・・・家族だから何とかしようって、するんですね。すると、なんかアドバイスをやったり、こうした方がいいよとか、誰か、専門家に言われたことを、「そうせねばならぬ」で、当て嵌めようとして、(いわゆる) 規範ですね、こうすればよくなる、こうすれば良くなる筈だっている、過去の事例に沿って、それに当てはめてやりがちなんですけど、

・色んな人がいて、色んな考えがあって、色んなものが聞こえたり、色んな考えを持ってるのは、誰か一人の成功例に当てはめても、なかなか難しいのに、どうしてもそうしがちです。そうやってしまって、悪くなってるのに、無理やり入れ込むのですね、やっぱり、痛いし、合わないし、イズいし、ですね。結果も良くない。

---

#### 【資料 P.2 上】

##### 本人と家族との悪循環

・しかし、家族には何が起きているのかよく分かりません。「なんで変な事言うの」「いつまで、寝てるの(寝てばかり ごろごろして)！」

・言われる本人は「分ってもらえない」「放っておいてくれ!」とますます家族の話に耳を傾けられなくなります。

・お互いを責め合い、どんどん関係が悪くなっていく「悪循環」に陥るわけです。そして症状はさらに悪化することになります。家族も疲れ果ててしまいます。

・もはや、本人の「考え」や「規範」ではどうにもならないし、家族が「小言」「お願い」「脅し」をしても効果はなく、更なる症状・関係の悪化となります。

#### 【資料 P.2 下】

##### 家族って? 家族なのに違う関係

- ・ 監視役
- ・ 支配者
- ・ 後始末係
- ・ 服従・言いなり
- ・ 心配で目が離せない
- ・ 誰にも相談ができない
- ・ 家族なんだから何とかしないと

---

そうなると、どうしても悪循環で、家族の皆さんもそうですけど、我々支援者も

そこに入ってしまうと、皆が悪循環で、そうすると、本人さんが一番明るくないし、相談できないし、孤立するんです。孤立や孤独では一番困るので、そうならないことが必要なのかなと。思ったりします。

で、そもそも家族ってなんだろうって話になると、これは私も実は悩んでいた時期があって、・・・友達からですね、冗談に「お前って拾われっ子で、橋の下から拾われたんだってなあ」って言われたんです。その子は冗談で言ったのですが、僕は真に受けて、「そう言えば、私は家族の中で虐げられてると思う、差別されてるように感ずる。」となってしまった。「そう言えば、昨日も怒られた」「昨日も怒られた」ってなっちゃって、なんかちょっと信じられなくなっちゃって、しゃべらなくなっちゃって、元気がなくなった時期がありました。すぐに、そうじゃないってのは分かったのですが、そういう風になってしまうと、家族であっても家族に見えないんですね。

一対その他大勢なんです。それが監視役になってしまうことがある。お父さんが、監視役になってしまう、ご主人が監視役になってしまう、兄さんが監視役になってしまう。逆に、お姉さんやお母さんが監視役になる。ただの家族なんですよ、でも家族なのに監視役になってしまう。もしくは支配者ですね、「俺の言う事聞かないと、お小遣い、やらねえぞ」とか「GHのお金なんか、もう払わないぞ」と言い出すと、支配者と支配された側になってしまうので、いう事を聞かざるを得ないんですね。

これが、ま、良い方に行けば好いんですけど、悪くなった場合、支配者に対してどうなるかという、大体かって日本で行われている戦争を考えると、・・・支配者とそれに不満を抱く人との間に起きる事を考えると、どうも支配することはあまり良くないのではないかあと思うのですね。

あと、後始末があるからですね。一切の後始末を全部誰かがやる、ガラスを壊したら、早くに片付けて、早くにガラス屋さんを呼んで、家に入れる。本人はなんにも手は着けない、ね。勝手に買い物しちゃってお金を払わない。それを何回も何回も、何年も続ける。でも、(親が)いつも行って、お金を払って謝る。本人は全くしない。最近では、そういうこと、させなくなったようですが、ちょっと前までは、そういうことをやってる方々(親)がいた。そういうことやって苦しんでいる方が多かったんじゃないかなと、思います。

で、その反対ですね、四六時中言いなりですね、もう一回やってあげたり、買っ

てあげたり、ですね。そういうことをやっていることで、良くない方法が強化される。

ま、いわゆる業的なことだけが強化されるみたいなことがあるんじゃないか。

あとは、私も55（歳）ですけど、母親が83歳、独り暮らしで暮らしてるんですが、心配で心配でしょうがない。55になる息子が心配で心配でしょうがない。例えば、母は角田市（在住）です、50キロほど離れている。そこから、毎週来られたんでは、僕はちょっと耐えられなかった。本人は、「心配、心配でしょうがないから来るんだ」と言われても、どうなんだろう・・・心配だからと言って、80過ぎの母が50過ぎた息子のところに毎週、毎週通うというのは。家族であっても、もうそういう時期ではないのではないか。と思うのですね。

あとは、どうしても（子どもの）病気のことが気になって、周りに誰もいなくて相談できない。今日来られた方は違うのですが、訪問にいらっしゃるお宅があるんですけど、その方は、もう30年も病気をなさってるんですけど、一向に行政に関わってもらってないのです。拒否していて、自分からの情報提供を拒んでいて、全くサービスを受けてられないのです。そういう方もおられるのです。とても苦しんでいらしてるんですけど。

あとは、「家族だから」ってことで、「族が何とかする、家族だけで」って、ね。というのは、家族なんですけど、どうも家族の役割が変わっていくみたいで、・・・『サザエさん』っていう、長谷川町子さんが描いているマンガがあります。あれも不思議な作品です。本当でしたら、『マスオさん』が居ない方が普通の筈なのに、わざと、『マスオさん』が入っているんですね。「血縁じゃない人が入っていても、家族はうまくいくんだよ」って・・・良いケースとして見せてくれるのかなと思います。

もしくは、そういう家族の方が色々なことが起きて、エピソードが起きるということで、描いたのかなあとか思います。どちらにしても、あの家族が理想的な家族とするならば、色々な人が色々な役割をするんですね。お父さんがちょっと元気がなかったりすると、お母さんが・・・フネさんがトップだったり、・・・時々、いつも怒られている、サザエさんがすごいリーダーシップを發揮して、全体を引っ張るとかですね、で、あとはカツオ君もいつも怒られてるんですけど、でも世間的にはとても良い子で、みんなに可愛がられる人なんですよね、そういう風に外の風を入れてくれる人、カツオ君のお蔭で、外の人がかつオ君には声を掛けやすい。カツオ君の役割が一方通行じゃないって言うのですかね、ひとバリエーションしかないんじゃないかと、色々なことができるんですね、そういう家族と

というのは、役割が、ひとつの役割じゃなくして、幾つかの役割ができるし、時には自分が支配者だったり、自分が一番下の人になったり、自分が尻拭い係であったりすることがやれる、(互いに) やりあえるのですかね。

僕が考える家族というものが、健康的な家族じゃないかなと、思います。

---

#### 【資料 P.3 上】

より良くするために

- ・「上手くいかないこと」を止める、もしくは別な対応に替えます。「上手くいくこと」は続けましょう。
- ・コミュニケーションのとりかたを見直して、本人との関係が良くなるようにします。
- ・家族自身も大切にしましょう。あなたの人生を犠牲にする必要はありません。あなたは悪くないのです。
- ・出来ることをしましょう。変化には時間がかかることもあります。

良いコミュニケーションほど良い距離感      問題を相談できること

#### 【資料 P.3 下】

家族ができる「3つ」のこと

- ・ 1. 病気を知ること
  - ・ 2. 対処法を身に付けること
  - ・ 3. 自分を幸せにすること
- 
- ・ 1 番は、勉強会などで知識を得ます。
  - ・ 2 番は、家族会家族グループやセルフケア

-----

家族関係、ま、2人だったら夫婦関係。夫婦関係が良くなるには、うまく行く方に目をむけなくてはいけないのですが、うまくいっていないところにエネルギーを注いで、うまくいっていないから、そこをなんとかうまくいくようにしようとするのですが、なかなかうまくいきませんよね、そうすると、うまくいかないことが強化されるんですね。でも、やらねばならぬですから、すごい根性と強い意志を持っている方は、やり続けるんです。

すると、先ほど言ったように、良くない方が強化されるので、今回は良い方を強化しましょう。良いコミュニケーション。

良いコミュニケーションと悪いコミュニケーションは、どこが違うのかということ、どんなのが良いコミュニケーションで、どんなのが悪いコミュニケーションのかなって言うので、ちょっと頭の隅に入れていただいて、それをちょっと使って欲しいなあと思っています。

あと、「距離」「距離」って言いますね、「距離が近すぎます」って。専門家の方もおられますが、「程よい距離感」ってなんだろうって、かんがえたいなあと思います。

あとは、問題を相談できるか、できないか、というのは、どういう関係だったら、そういう関係になるのかな、ってことも考えてみたいと思います。

で、すぐできることは3つくらいあるという・・・まず、病気を知ることですね、家族が患っている病気を「一体どんな病気なの？」っていう、まあまあ、他人に話せるくらいのことを知っているかどうかということ。

病気によって起きること・・・今回の話は、困ったような行動をすることにどうやって対処していくか、ということですね。

あとは、自分が、皆さん自身が、ですね、ここに来られている方々が私を含めて幸せになることです。

要は、私は3人家族なんです。一番幸せでない家族は、幸せにならないですよ。不幸な生活を送ってれば、当然一緒に住んでいる人も不幸な訳で、不幸でないとしても、不幸なのを感じるんですね。ではないかなと思います。

今日はですね、勉強会にいらしてますから、知識を得ようということ、こちらはクリアですね。

二つ目、家族会や家族グループなど、自分のケアをするところに属しているか、どうかって事ですね。大事なことです。ただ、みどり会会員であること自体が、二つ目のことをクリアしてることです。

で、三つ目というのは、今日からやることなので、それは自分でやったか、やらないか、これは行動ですから、やったか、やらないかに因るものだなと、思います。

---

#### 【資料 P.4 上】

家族がトライするポイント・目的

- ・ 問題行動が減る
- ・ 治療を始める・継続する
- ・ 家族自身がしあわせになる

- ・ 1. 正の強化をもちいる
- ・ 2. コミュニケーションを変える
- ・ 3. タイミングを知る
- ・ 4. セルフケアを行う

#### 【資料 P.4 下】

正の強化とは？

- ・ 人の行動は「良いこと」があるからこそ増えます。電気のスイッチは、明るくなるからこそなのです。
- ・ その良いことを「報酬」と呼びます。
- ・ 家族とのより良いコミュニケーション他者を受け入れること、自分を大事に出来た時に「報酬」を得られると本人の行動が変わる（が高まります）。
- ・ 反対に、「罰」（説教や叱責）は変化の妨げになることが多いと考えられています。
- ・ 練習（CRAFT）では、この報酬を効果的に用います。厳しさよりも優しさを大切にします。

はい、少し、これは重複してくるんですけど、なぜ、そういうことにトライ、わざわざやるのかっていうことなんですけど、問題行動が減るからですね。

家族の方が何かやることで、本人さんの行動が変わるって言われてるので、もしかしたら、この中に、なかなか治療につながらない、（病院に）行ってくれないことでお困りの方いるかなと思いますけど、これは、家族がトライすることで治療が始まったり、継続が続いたりすることができるかも知れない。

それが、重複しますが、家族自身が幸せになって、なおかつ、「正の強化」ですね、うまくいくことを強化していく、ですから、病気になっている家族さまも含めて、その方がうまくいってることに目を向けて、その「正の強化」が「負の強化」をだんだん、だんだん、押しやってしまう。

正しい方が、どうも正しくない方を押しやってしまう力があるようです。

はい・・・で、その「正の強化」って何だということなんですけど、どうも人の行動するってことは、良い事があるから、やるんだそうです。悪い事を進んでやる人はいないのでそうです。

あの一、ここにスイッチがあるんですけど、スイッチを押せば電気が付く。明るくなるから、点けるんですよ。押しても、明るくならなければ、誰もスイッチは押さないわけです。何か、良い事をやったら、その見返りに報酬があるからや

るのです。

ま、仕事もそうですがね、お給料を頂けるからやるんですね。これは、とても単純な、当たり前なことなんですけど、これをやっていくと、正しい強化で、負ではない。

例えば、何か、嫌なことでイライラして大声を出す。大声出したことだけをフォーカス当てて、「なんで大声だすの、近所迷惑でしょ。怖いわ」。これ、全部、負なんですね。あまり良くない。

しかし、大声を出した、でも1回だけで終わった。「あら、今日は1回だけだったわねえ」で終われるなら、これ、正（の強化）になっちゃうんですね。

そのことを言ってるんですけど、負で終わるのか、正で終わるかは、ずい分違うみたいで、本人さんにとっては「叱られた」「怒られた」じゃないものに受け取っていただけなのです。

言った方も、怒るってすごいエネルギー使うんです。で、あんまり好い思いしないもので、だったら、違う言い方をちょっとするだけでも、「正の強化」になるって言われてます。

もちろん、これは関係も良くなるし、自分を大事にすることになると思います。

反対に罰を与えること、説教や叱責は、実は殆ど変化をもたらさないそうです。これは、研究結果が出ているのです。

どちらかという、説教するか叱責するのは感情の問題ですよ、こちら側の感情を、ただ出しているだけで、起きたことをなんとかするという対処方法ではないのです。

感情を出してるだけ、もちろん、出すことは大事なんですけどね、練習という考え方で、どんな風に出すのかを練習するきっかけにしていただければと、思います。

---

#### 【資料 P.5 上】

寄り添い・癒し・あたたかい  
(こちらを見つめる猫の写真)

#### 【資料 P.3 上】

とりがちな対応は？

- ・サイのような対応：正論を真正面から、ぶつけてしまう。
- ・カンガルーのような対応：後始末や尻拭いで、つかばってしまう。
- ・ダチョウのような対応：あきらめや別なことに没頭、つい目を逸らす。

- ・クラゲのような対応：本人次第で一喜一憂、つい動揺しすぎる。
- ・あなたはどんな「つい～」になりがちでしょう？

・セントバーナード犬やイルカのような対応は、寄り添い・見守り・導き・手助けとなります。

---

はい、私にとってですね、寄り添ってくれたり、癒してくれたり、暖かいと感じさせるものというのは、ちゃんとしていたのでは誰も与えてくれない。大人になると、与えてはもらえなくなって、自分から求めていかないとダメですけど、僕の場合は・・・これ、ベッドの上なんですけど、この彼が男の子で、マサオって名前なんですけど、保護猫で、誰も引き取り手がいないという仔が居まして、たまたま私が手を挙げて、ウチにきたんですけど、長毛系、縮れ毛系というものらしいんですけど、で、僕が帰ったらいち早く玄関まで迎えに来てくれて、「早く撫でてくれ」って、撫でてやるんですね。「早くベッドに上がれ」って言うんで、「ベッドに上がって、早く一緒に寝て」と言ってるように僕には感じます。分かりませんが、愛されてるんですね。信頼されている、必要とされているような。

きつと、一緒にくっついてると暖かいんでしょうね。色んな表情を出して、僕を癒してくれるんですね。寄り添い合ってるような、ですね。感情してもらってるんですね。ま、たまたま、これが人間じゃないだけであって、これが、人であれば好いなあというのはあるんですが。

で、実際、どのような、普通の生活送ったらどうなの？って言うと、やってしまいがちな、とりがちな対応は、というと、動物に例えるとこんな言い方があるそう、

サイという動物がありますね、すごい大きくて、皮膚が固くて、大きい角があって、・・・サイは横からの攻撃ができないらしいですね、首を横に振って脇腹を打つ、そういう技が無くて、正面からしかいけない、・・・正面からついついぶつけてはいませんか？正論というのは、間違っではないのですが、正論を言われちゃうと、何にも言えないんですね。謝るしかないの・・・正論で、こうバーと言って来ると、正しい、ごもつともなんですけど、こちらは黙るしかないのですね。これを逆に、私たちが言ってしまうと、追い詰めて、黙らすしかないのです。黙っていても、こっちはイライラするんですよね。「なんで黙ってるの。なんか言いなさいよ」これ、余計にこちらはヒートアップしてくる。

あと、カンガルー。カンガルーって、赤ちゃん産んで、そのまま袋ですよ。袋の中でおっぱいやって、袋の中で排泄もして、でも全部キレイにするんですよ、お母さんは。後始末・・・尻拭いって言い方はカンガルーに失礼だけど、ま、そういう風にしていないか？そうになったら、袋から出て来られないですよ。子宮から出て来られないような環境になっちゃう。

「引きこもり」というのは、なんか悪いことのように例えられますが、自分を防衛しているんですよ。安全な場所に自分はずうっと居るのです。自分で決めてやってるんですよ。ですから、無理やり引きずりだそうというのは、お腹の中から無理やり引きずりだそうというようなものです。

もちろん、智恵として引きずりだすということはありませんけど、無理やりというのは命に係わることです。

で、ダチョウというのは、独特な動物らしくて、すごい集中力と眼が良くて、何キ口先も見えるらしいですね。考える・・・のじゃなくてイヤなことに背くと、見ないらしいのです。そういうダチョウのような、何か問題があっても、知りたくないから(他の)何かに没頭する。ま、仕事をしたり、とにかく見ないように、ですね。目を逸らしちゃう。

ま、クラゲ、浮いてるクラゲですね。高ければ高いなりに、低ければ低いなりに・・・ですか。障害物がある度にぶつかるみたいな、ほぼ。それにすべて反応していくということなんですね。一喜一憂し過ぎてはいないか、環境次第で動揺してはいないか・・・ですね。

で、これは人それぞれなので、自分がどんなタイプなのかを知る事は、大切なあとだと思います。

で、セントバーナード犬、イルカは、アニマルセラピーって分野ですね、イルカセラピーって多分聞いているかもしれませんが、傍にいただけで良くなっちゃう、これはもう研究されていて、良い結果が出てると伺ってます。(私の飼い猫の)マサオは猫ですけど、そういう感覚(癒し)を強く感じますね。でもただ居れば好いのではなくて、そういう猫との関係を築かなければならない。それは通じ合うのがヒトであってもイルカであっても変わりはないと思います。

で、これですね。

---

【資料 P.6 上】「厳しさ」よりも「優しさ」を

・コミュニケーションが上手になってくると様々な良いことが生れてきます。

1. 本人や周囲の人にも伝染します
2. 家族の自信や満足感が高まります
3. 黙らずに言いたいことが言えます
4. CRAFT の対応が上手になります

【資料 P.6 上】関係を悪くするキーワードは・・・

- ・「あの時～」 「またか!」 --過去を責める
- ・「なんで?」 「どうして?」 --問い詰める
- ・「今回だけ」 「これで最後」 --譲歩する
- ・「嘘つき!」 「信じられない」 --意志のせいにする

(酔よりも蜂蜜のほうがたくさんハエが捕まる)

---

あの、「北風と太陽」という話と同じですね、厳しくやることでも・・・厳しさは必要なんですよ、あの、選択の話で、厳しいだけでやるのと、厳しいだけではもちろんダメなんです。

厳しいだけでやるより、優しい方が良いということらしいです。ま、困った時・・・迷った時・・・厳しくやろうかな？優しくやろうかな？と迷った時には、優しい方を取った方が失敗は少ない。

でも、優しくれば良いってことを言ってるのではないですね。これは、一時期、力の無い教育が流行った時期があって、行き過ぎましたよね。突然、社会に出て起こられたら、それで会社を辞めちゃう子が増えたりなんかして。それはやり過ぎちゃったんですけど、ではなく、迷ったら優しくやった方が良いと。あと、同じ事が繰り返えされていたら、・・・等しくやっていて、同じ間違いが起きてるなあと分ったら、優しくない方を取る。

大体は、問題が起き続けると、厳しく、厳しくと、なっちゃうのが、・・・どうも、そういうパターンに陥りやすいのが人の常ですね。どうも、そういう時は優しい方が良いそうです。

で、厳しさというのは、すごく周りに伝染するし、逆もあるのだそうですね。優しさも伝染するんですね。ですから、一人に優しくすれば伝染していくので、その方が伝染して欲しいですね。

厳しいとビリビリしちゃうんで、家族全体がビリビリしちゃうんですね。だったら、優しさが全体から伝わると柔らかくなっちゃうんで、いいかなあってことですね。そういうこと、ってのは、あの、自信になるんですね、優しくされ

たってことは自信になりますよね。

厳しくされて変わるということは、これ、もちろん達成感はあるのですが、限定されちゃうんですね、課題を遂行したって。優しさというのは、なんか、そういうの（＝限界）がないんですよ。全体的に行き渡るような。

あとは、厳しく言わないので、言い易くなるんですね。お互いに言い易くなる。黙らない、ですね。コミュニティが築き易い。ま、話しかけ易かったり、掛けられ易いものが自分に出来上がるというか。

関係を悪くするキーワードは・・・

はい、さっき言った、関係を悪くするやつですね、「過去を責める」「あー、また」とか「あの時も、そうだったわよねー」って言う。結構、これ傷つけ易いんですね、昔の事をワザワザ言われるのは。なるべく言わない方が良いでしょう。

問い詰める・・・「どうしてなの？」「なんでやったの？」、これね、ま、言い方にも由りますが、問い詰めてくる「なんで？」「どうして？」、ま、これが許されるのは、3歳くらいまでですかね。「なぜなぜ？」「そして、どうして？」と言ってるのとは、（良い対応は）違いますよね。

あと、譲歩するって、のは、譲歩するだけでは悪い訳ではないけれど、譲歩、譲歩ばかりだけでなく、必ず「今回だけね」って。「今回だけよ、これで最後ね」って、ずっとやってると思います。全然、今回だけじゃないし、最後じゃないんですよ。騙しちゃってる事にもつながってるんですね。嘘をついてることになるんですね。

あと、（妄想の）組織とか信じられないんですよ、ま、ついつい、（ご本人が）やってしまってる事、言ってる事を意志のせいにするんですね。「あなた、こう言ったじゃない」と言われても、・・・まあ、僕は当事者になって、病気になった経験はないのですが、・・・怖い思いをいつもしている人は、「怖い」「怖い」と言ってる、でも、周りの人には、なぜ怖いのか分からない。「あなた、始終でしょ」と言われても、嘘ではないのです。その人の意志の問題ではない、感じるだけですからね。

感じた事を表明して「嘘つき」と言われたら、どう思いますかねー。何も言えないですよ。自分が感じることを否定されるということは、生きていることを否定されること、要は、存在を消される・・・というぐらいのことらしいです。それは、すごい傷つき体験ですね。これは1回や2回だったらいいんですけど、

これは生活がかりで二乗するんですね。それは、言葉にして表現できることを超えたような、傷つく体験ではないかなと思います。

で、あの、蠅って、今言いましたように、短命で、年中いるんですけど、酢で蠅を捕まえようとしてもなかなか捕まらない、酢でも来るんですけど、蜂蜜の方が蠅は寄ってきます。ということは、やっぱり甘くてやさしい感じの方が、やっぱり寄って来てくれるんですね、人は。厳しい、人を傷つけるようなことは、なるべく避けた方が良いのではないかな。

---

#### 【資料 P.7 上】5つのガイドライン

じみなくま

- ・じ 自分を（私を）主語に
- ・み 短く話す
- ・な 名前を付ける（自分の気持ちに）
- ・く 詳しく話す
- ・ま 前向きに、まろやかに

タイミングとしては、できるだけ落ち着いている時が最適です。

お互いに良い気分るとき上手くいく可能性が高まります。

#### 【資料 P.7 下】自分を主語に気持ちを伝える

- ・I(アイ)メッセージで自分の考えや気持ちを相手に伝えてみましょう。
- ・YOU(ユ-)を主語にすると、責めの言葉が出やすくなります。

---

これ、地味な熊・・・最近、クマが山から下りて来ている。で、怖がってる。あの熊なんだけど、まあ、地味な、静かな熊なんですね。そんな熊をイメージして聞いてください。こうやれば、人傷つけないよ、という。

自分を主語にするんですね。私は・・・私は・・・僕は・・・ですね。わたしは・・・あたいは・・・。「私は」で話すことが良い。短く話すことが良い。「困ったわー」「行ってほしいわー」「薬飲んで欲しいわー」くらい。名前を付ける・・・なんで、飲んで欲しいのか、なんで、行って欲しいのか。なんで、朝起きて欲しいのか・・・を言う。

「その方がうれしいわー」「ホッとするわー」「夜起きているよりは、朝起きてくれる方がホッとするわー」とか。自分の気持ちを付ける。できれば、詳しく

する、ね。まあ、「9時くらいに起きてくれて、食事してくれたら助かるわー」  
「だって、今日10時までに病院にいかなくちゃいけないから」なんで、そう  
することがうれしいのかってことを詳しく伝える。

で、前向きに話す・・・「その方が助かるわー」ま、自分にとっては「好いわー」  
まるやかに・・・語尾を下げることですね、「うれしいわー」と上げるより「う  
れしいわー」と語尾を下げる。下げた方が良い。下げた方が聞く側には聞きや  
すい。

これ、方言で語尾が上がる方もおられますが、それでも、声のトーンを下げる  
と下がって聞こえるんです。特にタイミングが大事で、当然、状態が悪い時は  
通じないです。通じないんですけど、より悪くはならないのです。悪い時に、  
悪いところに焦点を当てて、言うと、大体ぶつかっちゃうので、タイミング的  
に良くない、ここでもこれを使うことで、より悪くはならない。比較的落ち着  
いている時にやると、良い関係になりますし、比較的フリーバックしやすい  
のですね。

で、その、主語にする伝え方なのですけど、I(アイ)メッセージと YOU(ユー)メ  
ッセージと書いてあります。

さっき言ったように「あんた・・・お前昼のくすりのんだの？」と聞くのは、「私、  
心配なんだ、薬飲んで欲しい」って言うの、同じ意味なんですけど、ちょっと  
違うだろうってことですね、「お前、また作業所に行かなかったのか、なんで  
だ？」と言うのか、「行かなかったんだねー、悲しい」「そういう子だったのか、  
悲しいな」あとは、洗濯物を干しながら「早くちゃんとやってよ」ま、やって  
なくても干してくれたことだけに、「ありがとうね、干してくれて」

で、やってね、干し方に何か問題があれば、次の日でしょうね、「今日も干し  
てくれて、嬉しいわー。でもひとつお願いがあるの、靴下は一個一個ほしてね」  
と、あの、靴下の干し方は皆違うのですね、つま先を干すのか、反対を干すの  
か、どう干すのかは、家庭の理論があるみたいで、・・・前に聞いたことがある  
ので、それぞれ違うと。伝えないと分からないですね。私はこうだと思ってい  
ても、みんな違うみたいなんですね。

---

【資料 P.8 上】脳の病気であり、さまざまな症状があらわれる

- ・ 単一の原因でない
- ・ 脳や神経が脆弱で過覚醒状態
- ・ ストレス感じやすく、対処する方法が我慢かワンパターン

---

【資料 P.8 下】安全第一

- ・暴力の危険性が高まった時にできる対処法は「離れること」です。  
(距離をとる、時間を置く、別な部屋へ行く、外出する、別居する、離婚する、etc)
  - ・人目の多い場所・第三者に入ってもらうことでリスクが下がることもあるでしょう。
  - ・飲酒や薬物の使用は特にリスクを高めます。
  - ・危険な時は悩むよりも「110番」か「逃げる」ことを選びましょう。逃げ場所は2ヶ所以上が理想的です。
  - ・あれこれ考えるよりも安全確保が最優先！暴力は100%振う側の問題です。
- 

はい、で、脳が病気なんだって認識なんですね。病気だって認識がある、何の病気なのかな、病気といってもどんな病気か分からないですけど、言えることは「脳の病気である」ということですね。

だから、脳梗塞も脳の病気なのですけど、まあ、言うならば、脳の病気ということで同じ病気なのです。ただ、複雑だということですね、原因がひとつじゃない、血管がつまったとかね、そういうのではないのです。うんと細かい、細胞学的な話までいっちゃうという、目に見えないし、脳をCTやMRIで見ても見えないところまで行っちゃう話。ここら辺が他の病気と違うところで、私たちもよく分からないところが一杯あります。

でも、そんな範囲でも良いと言われてるところをやってるようなところで、科学的根拠はなかなか少ないってところですね。大変申し訳ないところです。当事者に・・・治療側にいる者としてはですね。

で、その、分かってるところとしては、脳や脳神経が脆弱だっていうことですね、すごく脳が弱いというか、機能が落ちやすい、疲れちゃう、反面ずうっと覚えている、我々は夜には眠くなって、ということは脳を休めてるんですけど、休められないのですね、だから、眠れないですよ、大体の方は。ずうっと動いている、だからガクンと下がっちゃう。あまりにも疲れすぎて、本当は機能しなくちゃいけないところまで、機能しなくなっちゃう。

あとは、過敏になって、私では感じない、聞こえないことを感じ聞こえること

があります。ま、能力なんですけど、それを能力と考えるのか、まあ、私は病気だと考えるのですが、・・・ダメな病気だと考えるのかという違いはあるんですけど。

それだからストレスも感じるし、信じ易い・・・ピュアな人なんですね、ストレートで正直な人が多いですね、ですから、これだ！と思ったら、それをやり続ける。だからワンパターンではあるんですね、対処方法が。本人さんたちは。それに乗っちゃうと私たちもワンパターンになっちゃうんですね。

ですから、少なくとも私たちはもう少し、多少は複雑に思ってた方が良いかないと、思います。

で、安定第一。どうしても暴力の問題はあると思うのです。暴力というのは、叩いたり、蹴ったり、物を投げつけたりも、もちろん暴力なんですけど、言葉もそうなんですよね。ま、私が母親に言った、一番ひどい言い方は、・・・「くそ婆のくせに、よくぞ電話しやがったな」ですね、それはな、僕が友達の家に泊まりに行くって、」言っていたのに母親がそれを忘れちゃって、「何で帰ってこないの？」って僕の友達何軒かに電話したのです。そうすると、僕が（友達に）言われるじゃないですか、「昨日、お前の母親から電話来たぞ」って言う時に恥ずかしかったんでしょね。つい言ったらしいんです。そういうこと（を後に母親から）言われたことがあります。今は大変後悔をしています。で、それは自分がそういうこと言われたら、相当傷つくだろうなあ、と思います。でも、傷つけようと思っているのかなあというと相当複雑なんですけど・・・

あの、言葉もすごい暴力になるということなんですね。言われ続けていると、相当傷ついている筈なんです。

でも人は、あまりにも辛い出来事は忘れようとする能力があります。なぜかという、生きていくためなのです。

これは、子どもの虐待が続いたりすると、小さい子どもは、お父さんに殴られていても、児童相談所に行くと言いません。

何故かと言うと、そこに居ないと生活できません、子どもですから。家に居なければ、生活できないと本能的に思っているのです、育ててくれている両親のことを悪く言っちゃいけないと、絶対言わないですね。

もちろん、最終的には自分を守ってるんですけど。

そういう風に、誰もがあまりに辛いことは言わないし、あと、感じないようにするのは生きていく術なんですね。これは良い事でもあるんですけど、ずうっと抱えて生きていくので、それが大人になった時にパカッと開いた時に、何十

年も前の辛かった思いが出て来る。それを理解していくことは大変なことなのです。もしかしたら、長い間同じ生活をしていて、もしかしたら、傷ついたり、傷つけられたりして、でもお互いに、家族の中で生活するためには、我慢しようということが働いて、でも突然開いた場合に、ですね、開いた時、言われた時、それを理解できるかというと、なかなか難しい。

特に、お父さん、お母さんは年を取っているのです、若干やっぱり忘れがちですよ、でも子どもさんの方は20年30年若いとなると、忘れていない。で、そのことに（親が）すぐに答えられないことがある。その時に、こちら側（＝子どもは）、覚えてる側はすごい怒っちゃうんですね。

そうすると、想像もできないくらい怒るんです。それは、病気だから、怒ってるんじゃないかなとなるんですけど、すごいカラクリなんですけど、実は実体験のこと、言ってる場合もある。

あの一妄想や幻聴は過去の現実から来ているんだという、考え方もあると聞いています。それはすべてではないんですけど、すべてが架空のことでは無いってことでもある。そういう見方をしていただけると、まあ、理解しあえるんじゃないかなと思います。

これは、意外に、病院で、本人さんの話と家族からの話を聞いてみて、どうもすり合わない時があるんですね。それは、本人さんは30年前の話をしていて、お母さんは今の話をしていて、「昨日大声出して騒いだでしょ」でも彼は30年前の話をしていて、「30年前に、お母さんは俺を殴ったじゃないか」だから叫んだんだと。

でも、お母さんは「そんなこと、ある訳ないでしょ」・・・忘れてるだけなんです。かみ合わないんですね。

この葛藤で怒りが強くなって来るんですよ。あの一、お互いの。

これがとても不幸なことだなあって。それで、なんとか、病状が悪いと思う母と、「あの日、そうだったじゃないか。事実をただ伝えただけなのに」、（母親は）病気だと捉えてしまって、すごく信頼感が失われてしまうんですね。そういうことって、どうにかなんないかなあ、ってのが（私は）よく感じてしまいます。

暴力って、のはそういう現実にもありますけど、プラスお酒を飲んだり、薬を多く飲んでも起きるのですね。そこに理性が剥がれるのですね。まあ、最近、

あの、芸能人の方などが取り上げられてますけど、ああいう、大体、理性を取り外して、本能に薬が効くんですね、本能なので、快樂とか苦痛とかに一番反応するんです。どちらかと言うと、人間は快樂の方を欲しがるので、快樂に効く薬を使うんです。ですから、薬が蔓延しちゃうんですけど、実は抗精神病薬や不安薬にも似通った薬もありまして、飲んじゃうと、ボヤっともするんですけど、いい気分になるのとかあるんですね。ですから、処方と一緒に飲むってのは非常に危険で、そういう時には暴力が起きやすいと言われてます。

で、暴力は、我々もどうすることもできないですけど、なるべく、離れる、逃げる、誰かに助けを求める、ことなのですね。

家庭では、どうしても110番するか、そこから逃げて出てもらう、まあ、健康な方（が逃げるの）ですね。

で、暴力は、なにより、ちょっとひどいことを言ったから、私の言い方が悪かったから暴力を振るわれた。私の言い方がわるかったから、私の育て方が悪かったから、ではないということですね。

暴力だけは、振う側の問題だってことになってます。これは法律上のことでもあるんですが、そういう風にやらないと、暴力を振るわれた側がですね、暴力を振るわれっ放しになりやすいってことですよね。

支配って、そういうものらしいので。暴力だけは、振るった側の問題として、考えていただくこと、もちろん、その先にはよく考えることはあるんですけど、まずはですね、暴力の場合には振るう側の問題だと、考えていただきたい。そのことは自分を守ることとなるんで。

---

【資料 P.9 上】練習してみましよう 最悪な状況の設定

- ・想定される最悪な状況と、その引き金やサインを特定しておきましょう。  
⇒最悪な状況（ケンカ・暴力・険悪な雰囲気）

引き金

例) 小言・説教・怒る・無視 冷たい態度・皮肉・問い詰める

サイン) 舌打ち・飲酒・睨む・立ち去るため息・無言・体が震える

※忘れないでください。引き金に関与していたとしても、あなたは悪くありません。

---

【資料 P.9 下】最悪の事態を避ける 安全第一な対応

- ・暴力とは、身体的な殴る蹴るだけではありません。
  - ・暴言や脅しなどの言葉の暴力。蒸しや殴るそぶり、人間関係の制限、お金を渡さない、性的な行為の強要なども暴力です。
  - ・更には、夫婦間の暴力を子どもが目撃することも虐待（暴力）と考えられています。
  - ・どんな理由があろうと、暴力の原因はあなたにはありません。あなた自身が良い人になる必要は無いのです。
- 

はい、で、練習をしたいところなんですよね。■1h04m47s

私がしゃべるのは？3：50までですか、はい。

で、あの、僕が実施するのは、実際に練習するワークです。やったのを実践するのであって、できればやりたいなあとと思って、ま、色々設定はあるんですけど、交互になるのが一番、

僕が思ったのは、家庭の中で口論やるんですね。口喧嘩、口喧嘩ほど上手くいかない。最終的に嫌な感じで終わって、終わりという。

そういうのがあるので、そういうのは嫌だなと思って・・・ちょっと時間みて入れました。

はい。要は、その、喧嘩になるには引き金になることがあって、大体、最近小言言ったり、説教したりですね。無視をしたり、冷たい態度をしたり、ですね、問い詰めたり、さっき言った、悪いパターンをすると、大体、喧嘩になる。もしくは、去る、お酒や薬をいっぱい飲むとか、にらみつけてため息ばかりつく。そういう時に、タイミング的に喧嘩になっちゃう。

で、とにかく最悪な事態を避けよう、安全第一なんで、（暴力を振るう）サインがあったら、そういう時には（小言や説教を）告げないっていうのが、どうも、とりあえず大事なのです。

もちろん、でも対峙しなくちゃいけない時もあるんですが、とにかく最悪には、暴力には発展しないよう、自分守ろうという類の、それをしなくちゃいけない。

これはさっきと同じなんですけど、絶対必要なんだと。僕は普段、暴力すごく嫌なんです。だから暴力的なTVも見たくないです。声もとても苦手なんです。趣味はオートバイなんです。

---

【資料 P.10 上】

大型バイクの写真

---

【資料 P.10 下】地雷原をさけましょう

大事なことは、最悪な状況避けることです。

- ・ 1.言いたくなる一言をグッと抑える
  - ・ 2.話を区切って一度終わらせる
  - ・ 3.無理いに答えを出さない
  - ・ 4.別なことをするか距離を置く
  - ・ 5.負けるが勝ち
  - ・ 相手が間違っただけをとっていると、反射的に間違いを指摘したくなりません。これを「間違い指摘反射」といいます。
  - ・ 正しすぎる指摘は、反論・逆ギレ・無視・言い訳・嘘・表面的な同意などを生み出します。そして関係をより悪い方に向かわせます。
  - ・ 繰り返しますが、暴力は本人の責任です。
- 

で、あの、意外に大きいバイクって大きな音が出ちゃう。だから、自宅から走り出す時も大通りに出てから走ったりするんですけど、安全にするためには、どうしても、対策を練らなくちゃいけない。なんにもしなくては安全を確保できないので、自分で行動しなければならない、のじゃないかなと思います。

もし地雷原があるなら、それは避けた方が良くないかと思えます。ね、だから、何か言いたいなあとと思っても、ぐっと抑えてから、いわゆる一呼吸つてやつですか、すぐ言わないで、一回は飲み込んでから言う。少なくとも、概ね長くて2分ね、ちょっとやさしい言い方になると思えますね。あとは、ダダダーって言わない。あれもこれも・「あー洗濯もしてない。掃除もしてない。あー、着替えてない。食器も洗ってない」とかですね。「あそこにも行ってない。歯磨きもしてない」とかですすね。次々と言わないで、一個一個終わらせる。

あと、どうせできないと分かっているけど、ついつい言ってしまふ。まだ、やれないだろうと分かっているけど、なにか、こちらの虫の居所が悪いと、言っちゃう、無理なこと。その時は(私たちは)どうするかというと、別なことをする。見えないところで、隣の部屋で、距離を置く。

あとは、まあ、口論になったら、一旦、空ける。こう、言い負かさない。論破しない、ですかね。一旦、こちらが負けるという感じですかね。

あとは、これですね。「間違い指摘反射」。間違っただけを聞くと、つい訂正しちゃう。そういうの、持ってるそうです、みんな。これを止めただけでも、争いは消えるのだそうです。ま、その間違いを指摘せねばならない事情もあるでしょうけど、大概はどうでもいいことなんだけど、間違いをつい反射的に指摘しちゃう、誰もが持っていることです。これは、まあ、ご自身の癖ですからね、それはちょっと自分だけでは分からないことですので、「私、そういう傾向あるかしら？」と聞いてもらって、ですね、周りに聞いてもらい知ってもらう必要もあるのかなあ。あと、正しすぎる指摘は、逆ギレされたり、逆にものすごいこと言われたり、正論だけはですね、まあまあ考えなくちゃいけない、私はよくやってしまうのですが、「正しいこと言って、何が悪いの」という感じになってしまうのですね。

正しいことなんだから。どうしても、口調がえらそうになっちゃう。正しいことを言う時に。謙虚さが無いんですよね。ここは、これ、誰もが大事なので、ここはその正しすぎる、投げかけられないのですね。それもそうだけど、これもこうだと言う、隙間が無い。

で、繰り返しますが、反射的に言ったからといって暴力を振るうのは、言った方の問題ではなく、やった方の問題です、と。

---

#### 【資料 P.1 1.上】

間違い指摘反射を抑える

- ・ 本人の言動を特定して、一言だけ伝え返して話をきりあげましょう
- ・ 自分の感情のコントロールを取り戻すのです。

本人の言動

(例)「薬は飲むなって言ってくるんだ。だから、飲まない」

一度受け止めて伝え返す。

(例)「そっか、飲むなって言ってくるのね・・飲んでみたらって言ってくれないかなあ」「私は飲んでくれたらうれしい。おやすみ」

---

#### 【資料 P.1 1下】楽しい時間を過ごすセルフケア

- ・ 自分に優しくなりましょう

- ・誰かをケアする前に自分をケアしてみましよう
  - ・救急時の飛行機の中は酸素マスクをまず自分に使うことが求められます。
  - ・自分にご褒美をあげましよう。それが誰かへのご褒美につながるかも知れませんが。
- 

はい、同じことを強化してますね。■1h11m12s「薬は飲むなって言うて来るから、飲まない」それをどう返すか。飲まないってところを本人は飲みたくないって言うてるんですね、だから、「飲みたくないのね」と、一旦受け止めることが必要だと言ってるのですね。「『そうか、飲むな』って（幻聴が）言うてるんだ」と、これは、とりあえず本人は分かってくれたって気がするんです。「飲むな」って（幻聴が）言うてることを理解してくれたんだな、と。

このあと、仕方はいろいろあるでしょうけど、たまたま「『飲んでみたら』って言うてくれないかなあ」。最後に、「私は飲んでくれたらうれしい。おやすみ」と言って部屋を立ち去る。繰り返す、繰り返すはやらない。そんなことは、キレイごとによって（皆さんは）言われるかもしれませんが、もしやったことなかったら、試して欲しいですね。

はい、次は幻聴ですから、もう理解のしようは難しいと思うのですが、どういう風に受け止めているのかっていうことを表明してあげるのは、本人さんにとっては、大変助かります。

はい、ここからは、一段、今日やりたいところでもあります。楽しく過ごす、私たちが楽しい時間を過ごして、自分をケアしなければ、壊れていく家族を助けてあげられない。助けてあげられる時間を少しでも長くしたい、そういう思いがいっぱいある。ま、色んな方が言うてると思うのですが、楽しい時間を過ごすというセルフケアですね。

あの、自分が身体を鍛えるというのも悪くはないのです、それが楽しいなら良いんです。ダイエットすることが楽しいんだったら良いんですけど、ただただ辛いだけのダイエットは途中で終わっちゃうし、リバウンドが怖いし、あまり楽しくないので、セルフケアになりにくいと、言われています。

だから、楽しんでやる分には良いんですね。これの大前提は、自分に優しくですね、自分に対して優しい。大体、皆さん、自分を律する、厳しい、方が多いですね。私なんか、誰々に比べたら・・小さい時に生まれましたね。私なんかでも誰々な

んかに比べたら。

あとは、誰かをケアする前に自分をケアする。自分をケアしてから、誰かをケアする。ね。ケアするのは絶対でしょうけど、ケアする時は自分のケアをしてから、する。

もしかすれば、自分が病院に行くのを後回しにして、ご本人の病院に行くのに付き合ってから、具合が悪いのに、あとに行くとか。

その日しか行けないとしたら、無理に行くのではなく、まずは自分のために薬をもらって、それから、の方が長続きします。だって、自分の病気が悪くなって入院なんかしちゃったら、結局、誰か協力・支援しなくちゃならない人が出る。であるならば、自分をまず大事にした方が良い。

航空機事故というのは、なんか、ジェットコースターの事故発生率よりも低いらしいのですね。とても安全らしいのですが、事故の場合には、まず自分が（酸素）マスクをなささい、と。自分の安全を確保してから、ケアをなささい、というのがセオリーです。（他の方の救助を）やってるうちに、自分の具合が悪くなるとは、その方も助けられない。だったらば、自分が十分な体制になってから、隣の人を助ける方が良い。

これがどんなことにも通じる、のじゃないかなと思います。

で、自分にご褒美をあげたい、ってことは誰かにご褒美をあげる可能性につながる。

皆さん、これが私のご褒美だと、ぜひ考えてください。

---

【資料 P.1 2 上】呼吸法で手軽にセルフケア

- ・腹式を基本にした呼吸法
- ・ヨガなどでも多く取り入れられています。
- ・鼻から吸って、口から吐く
- ・4つ数えながら、鼻からゆっくりできるだけ吸う
- ・7つ数えながら、息を止める
- ・8つ数えながら、口から息を吐く

自分のペースで無理なく、吸い込む音、鼻から入っていく感覚、お腹が膨れていく感覚、指先の感覚、身体で感じる温度など五感を感じてみましょう。

---

【資料 P.1 2 下】

そこに行けば・思い起こすだけで  
(海と空の写真)

---

で、ちょっと長い時間、話をしているので、その、色々な呼吸法ってあるんですけど、腹式呼吸がリラックスできるって言われてるんですけど、なかなか複式呼吸で深呼吸って苦しいんです。

実は、腹筋・背筋がないと腹式呼吸ってできない。

で、あと、つい癖で、胸呼吸の人が多くて、浅い呼吸なのです。要はヨガでやるのは、鼻から吸って口で吐く。ちょっと高度になると、右の鼻穴から吸って、右の鼻穴から吐いて、左の鼻穴から吸って、左の鼻穴から吐いて、なあんて、鼻から吸うってことを身体に覚えさせる。なぜかという、鼻から吸うと、口から吸ったよりも、肺の奥まで酸素が入るのです。肺の奥に酸素が入らないと身体全体に酸素が回らないのだそうです。だから、鼻から吸った方が良い。よく風邪を引いて鼻が詰まると眠れなくなります。普段、鼻から吸って気持ち良くなってるのに、口から吸うと浅い呼吸なので苦しい、だから眠れない。

ちょっとだけ今から、鼻から吸って口から吐くのをやってみたいですね。鼻から吸って7つ止めて口から吐く。これ、僕やったんです、苦しいんです。なかなか、できないので、それ止めたんです。鼻から吸って、ゆっくり吐く。ちょっとだけ、やってもらっていいですか。意外に効くんです。

では、皆さん、まず椅子に深めに坐って、頭のとっぺんからお尻のどこまで、棒がすうーと入ってるような感覚を覚えてください。皆さんが「ああ、あそこに行けば気持ち良いよな」という景色を思い浮かべてください。そしたら、鼻がつまってない限り、鼻が詰まっている人は口から、鼻からずーと、吸って、吸って、吸って、吸ってー、はい、口からフーと全部吐いてください。また、鼻から吸って、吸って、吸って、口からフー。もう一回吸ってください。鼻から吸って、吸って、次はむーと、吐く時にムーと鼻から吐きます。これは、自然に吐くので、とても良いのです。もう一回、鼻から吸って、吸って、ムーと吐いてください。これは、お寺さんで、お坊さんがお経を唱える時に近いのです。試してください。

では、鼻から吸って、吸って、吸って、ムー————。どうですか、ムーとすると、シーンの周波数に近いのだそうです。

今、自然ベルとか、何とかベルとか、あれ身体の気を整えるって言いますね。あれは、とても良い効果があるそうです。

というようなことっていうのは、生活の中で・・・これ言われた時だけやるのと、たまに・・・1日1回やるのとでは違うみたいです。ぜひ試していただきたいなあと思います。

私はこの場所に行くと、とても気持ちが落ち着くのです。これ、先週の土曜日に行ったのですが、これ七ヶ浜のオテ浜(?)と言って、昔、「外人浜」と言いました。今も、こういう風にキレイなところですよ。波がなかったのと天気が丁度良かったのです。風邪もなくて。震災後に防波堤みたいなものが立って近代化してしまって、ちょっと・・・なんですけど、ここに只・・・大体、私の家から1時間くらい掛かるのです。1時間かけて行って、15分ここに立つだけでも、落ち着くんです。あの、リセットされるんです。そういう場所って良いと思います。

---

【資料 P.13 上】あまいもの セロトニン メタボ  
(ケーキ・ガンズキ等の写真)

---

【資料 P.13 下】低脂肪・高たんぱく・映える・夕食 の写真)

---

甘いもの、ま、糖尿病とか高脂血症とか、私も食べ物に注意してますけど、たまには、たまには、食べちゃう。(会場笑い) 甘いものはなぜかというと、食べると、セロトニンっていう、幸せなホルモンが出るんですよ。だから甘いものが好きな人は、要は幸せな気分が欲しいらしい。だから食べるって言ってるわけではありません。食べても良いんじゃないかと思います、時にはね。量(に注意する必要)はありますが、だって幸せになるんです。私はねー、蜜かけて食べるんです。医者には注意されます。(会場笑い)

で、塩分制限、僕の夕ご飯はこれです。でもね、「キャベツを刻んで蒸した鶏肉を食え」と言われてもそんなに食えないんですよ。で、いわゆる「映える」ものを作る。ま、色ですね。

10年も食事作ってますから。シングルファーザーですから。料理は上手くなるんです。これぐらいまではできるんです。

これを、ですよ、お金あんまりかかってない。自分で楽しむこと、毎日のことから。どうやって、継続するか、ってのは、座ってるだけでは与えてもらえないので、自分やらなければ、っていうの、あるのかなあ、と。

はい、で、以上を持ちまして、病気を持ってる方と一緒に生活したり、もしくはつきあうためには、こんなことも・・・すべてではないですが・・・こんなこともや  
っていくのが、皆さんの幸せの1つにでもつながれば良いなあ、と思いました。  
ありがとうございました。