

こころのリハビリ総合支援センター家族会
「リラの会」に入会しての思い(その1)

リラの会に入会された家族の方々の思いです。

私にとってのリラの会

ここへ来れば励まし合った仲間がいる

何でも話し合える人たちがいる

自分をさらけ出せるかけがえのない場所である

だからいやされて元気になれるのです

T / H

3月26日、札幌市の精神療養講座に参加してきました。
その時の言葉の中に、

「自分が、家族が楽になる為に、利用出来るもの、利用出来る場所、何でも利用致しましょう！」と、先生はおっしゃいました。

私はその時、家族会もそうだよなと思いました。

私はリラの会に参加して救われました。病気の子供のいる私の居場所が出来たのです。

仕事をしていますので、毎月は出席できませんが、参加した時はとてもホットしています。

皆さん同じ境遇のお父さん、お母さんなので、とても優しいのです。いつも堅苦しい事ばかりしている訳でもなく、パークゴルフ、カラオケといろいろです。

だんだんと元気になる不思議なところです。

皆さんもご一緒致しませんか。

リラの会一同心よりお待ちしております。

~ Y / W ~

「リラの会」に入会しての思い(その2)

私は次男がセンターに入所と同時(平成4年)に、リラの会に入れていただきました。

入会后、子供達の結婚、親や夫の終りの看取りなどありまして、会員の仕事を手抜きさせてもらいながら、休み休みのリラの会出席ですが、20年の年月が経ち、苦しかった思い出、楽しかった思い出が沢山出来ました。

「言はなくとも、痛みの分かり合える戦友」のような、お仲間さん達が居ります。

これからも軸足をリラの会に置いて、生きて行きたいと思います。

息子58歳、私82歳です。

~ K / K ~

6年前、息子がこのセンターへ通所と共に私はリラの会に入会。そして例会に参加した目的は、同じ辛さを共有する人との会話が欲しかったのと、出来るだけセンターの雰囲気やスタッフと顔馴染みになることにより、センター内での息子の様子も教えて欲しかったし、何より息子に問題が生じた時、気軽に相談出来たら良いと思ったからです。

今では、ほぼ目的は達成され、例会では明るく笑顔の絶えない参加者から毎回元気を貰い、信頼できるスタッフに支えられ、私の不安は随分軽減されています。

~ K / H ~

息子が当センターに通所してから早いもので5年半になります。最初の1年位は私が送り迎えをされていて、冬など大変な思いもしました。

“ どうしてこのような病気になったのだろう ” という気持と孤独感とで涙する日々でしたが、近頃では少しずつではありますが、将来にも目を向けられる様になりました。

それというのも、家族会に出席し、思いを同じくする方達と交流出来たお陰と、本当に感謝しております。

私が家族会に出席する事を息子も喜んでいるので、出来る限り続けたいと思っております。

～ T / K ～

私はリラの会に入会して来月で2年になります。娘はセンターの活動を通じ人との関わりのあたたかさ、仲間作りの大切さを学んでおります。

そして、又親同士の交流も当事者と同じように大切である事をリラの会を通じ日々感じております。

私はまだ2年と月日は浅いですが先輩の皆様にはお世話になり、経験談を話し合う事で心の支えとさせてもらっていますので、お話に来るような楽なお気持ちで参加頂けると嬉しいです。

～ N / Y ～

私と家族会

息子が統合失調症で入院した時、この病気の事が全く分からず、沢山の本を読み知識としては分かりましたが、親として具体的にどの様に接して良いか分からず本当に不安の多い毎日を過ごしておりました。

家族会に入れていただいて、一番初めに教わったことは

「家族がやれること」

「医者に任せること」

「本人がやるべきこと」

を分けて考えることの大切さを学びました。

家族は常にゆとりを持って患者と接し、情緒的な巻き込まれを防ぐために、感情の表出を低くして一歩引いて接すること。悪いところを直そうとせず、良いところを見つけて褒めて励ますこと。その方が本人もやる気になり、後は本人に任せることの大切さを教わりました。

又、ビデオを使っただけの学習会や、小グループの話し合いの中で、具体的に家族の方達の成功や失敗を色々お聞きしている内に、私自身の中で、どの様に子供と接していけば良いかが分かり、大変助けられました。

親が落ち着いてくると子供ものびのびと行動するようになり、現在はアルバイトも出来るようになりました。

家族会を考える時、お互いの生の声での励ましや助け合いが、自分一人ではなかったという安心感を与えられ、癒やされ、元気を得る事が出来ると思います。

私達家族は家族会に積極的に足を運び、思いを話すことにより、多くの方からの協力も得られます。

どうか、家族会の中でお互いに話し合い、少しでも楽になりませんか。参加をお待ちしております。



リラの会でホッとしませんか！

月1回のペースで開催される「リラの会」は、『自由にしかも気軽に参加し、心の通ったザックバランな話合いができる』ということが、大きな魅力になっている。

特に昼食、お茶、ホットコーヒーを取りながらの雑談は 最高！
そしてホッとする一時！

会員の親睦、慰安を図ることは勿論、病気や障害者福祉制度等の話合い・学習等もタイムリーに推進している。

会員の要望については、既成概念にとらわれず、積極的に吸収し、実行に移している。

私は、今年の12月には72歳の年男になります。
今、色々な病気を抱えており、健康には、はっきりいって自信がありません。

医師には、「この年齢で、今や病気を治そうと思わず、むしろ病気と仲良くして欲しい」と言われています。

だからこそ、「リラの会」の女性パワー（圧倒的に女性が多く、発言力大！）を浴びながら活気をもらっています。

これが又、明日への活力につながるので楽しい！