



# 家族教室だより

第120号  
平成29年6月19日

## ☆2017年5月20（土）家族教室が開催されました☆

今回はご家族さん7名に参加していただきました。ありがとうございました。

前半は笑い筋体操を行いました。今回は旭が担当し、「Iメッセージへの変換について」を行いました。Iメッセージとは「私」を主語にして気持ちを伝える方法です。例えば、「約束を守れないのは最悪だ」をIメッセージにすることで、「私は約束を楽しみにしていたのに、残念だったよ」との表現に変換できます。これによって、相手の受け取り方も変わってきます。ご家族さんやスタッフで2人1組になってIメッセージの変換を考え、全体でも発表しました。今後、コミュニケーションをとる中で参考にしてもらえればと思います。

後半はお困りごと相談会を行いました。まず初めに引きこもりの方について話しが進んでいきました。スタッフからは一歩前進して、一歩戻ることを繰り返しながら、ご本人さんは前に進んでいくと説明がありました。一歩ずつ進んでいるご本人さんを温かく見守りながら、ご家族さんと一緒に今後のことを考えていければ良いですね

「本人とかかわる際に自分の意見をあれこれ言わないようにした」とも意見が出ました。ご本人さん自身で考えることを大切にしているとのことでした。他のご家族さんからは「本人と接する時は平常心でかかわることが大切」と意見があり、共感されている方も多くいらっしゃいました。ご家族さん同士でアドバイスできるのが当院の家族教室の良さだと思います。一人で悩まれている方は是非家族教室に参加して話しませんか。初めての参加もお待ちしております。

ご家族の感想

- ・ 有意義なお話が聞けました。
- ・ YOUメッセージをIメッセージに変換の方法が良かったと思います。
- ・ Iメッセージの使い方を勉強出来て楽しかったです。
- ・ 久しぶりに出席しました。皆さんのお話を聞いて参考になりました。私自身の気分も落ち着きました。
- ・ 悩みを聞いてもらい、アドバイスをいただくことが、どれ程気が楽になることか。
- ・ Iメッセージに変換する練習が良かった。
- ・ アドバイスありがとうございます。

**次回の家族教室は6月24日（土）14：00～16：00です。**

### 編集後記

先日、あじさいを見に行きました。紫、白、青と色鮮やかなあじさいを見て心が安らぎました。梅雨の時期はじめじめした嫌な気候ですけど、そんな中で爽やかな雰囲気を出してくれるのがあじさいですね。是非、みなさんも見に行ってください。 （編集:旭惇志）

