

第9回全国版子どもの集い・交流会 参加者アンケート(回答)

【基本属性】

1. あなたの居住地はどちらになりますか

北海道・東北地方	1
関東地方	5
中部地方	8
近畿地方	4
計	18

2. あなたの年齢をお答えください

20歳～29歳	4
30歳～39歳	3
40歳～49歳	6
50歳～59歳	5
計	18

3. 性別をお答えください

男性	4
女性	14
計	18

4. 障害を持たれている方は誰に当たりますか？

父親	1
母親	14
両親	1
兄弟姉妹	1
その他	1
計	18

5. 親御さんの診断名は何になりますか？ 該当するものを選んでください

統合失調症	12	アルコール障がい	0
うつ病	3	神経症	0
躁うつ病	2	強迫性障害	0
パーソナリティ障害	1		
発達障害	1		
その他	1		

(父は身体障害者で診断名はついていませんがグレーゾーン発達ASDタイプ)

【今回の集いについてお聞かせください】

1. 全国版子どもの集い・交流会への参加は何回目ですか？

1回目	9	6回目	1
2回目	3	7回目	0
3回目	1	8回目	2
4回目	1	9回目	1
5回目	0	計	14

2. 集いに参加しようと思われた動機をお教えてください

いつも三重の集いに参加しているため、長江先生の講演やほかの子どもの立場の方とお話したかったため。

トラウマについて知りたいと思った。

自分と同じ統合失調症の親の子供達と話してみたかったから。

トラウマやPTSDについての話を聞きたかったからです。

皆さんの声・思いを聴くため。

自分の日常生活で起きている辛さをなんとかしたいから。

私は精神疾患のある親の子育て支援の研究をしているため、子どもはどう親との生活を捉えているのか理解をたく参加を希望しました。

同じような経験をしている人との共感や共有したり、生きづらさの軽減になるヒントはないかと思って。

今年6月にこどもびZOOM家族学習会に初めて参加して、仲間と出会え希望が持てました。ZOOMなら全国各地の仲間と出会え繋がるからです。

「生きづらさの背景にあるもの；トラウマの視点で幼少期の体験を考える」というテーマの講演を拝聴させていただきたいと思いました。また、子どもの集い・交流会があるということを知り、一度参加してみたいと思っていました。

生きづらさを解消するヒントが得られると思ったから。

プルスアルハさんのメルマガで知りました。トラウマについてぜひ勉強させていただきたいと思いました。

トラウマからの回復について知りたかったため。

他の方がどのような状況なのかを知りたかった。自分を客観的に見つめる機会が欲しかった。

自分がPTSDを発症したため、その改善のために情報収集や分かち合いをしたい。

子どもの立場とトラウマの関係を、どのように考えていけばよいかぜひ学びたいと思いました。

3-1. 今回の集いの満足度はどのくらいですか？ 該当するものをお選びください

60%	1
80%	7
90%	7
100%	3
計	18

3-2. 上記で答えられた理由をお教えてください

やはり、みんなと話す時間がもう少しあるといいなあと思いました。長江先生のお話はとても興味深かったです。いつかは遺伝で発症してしまうのではないかという不安ばかり抱えていた気持ちが、少し楽になりました。そして、周りを見て自分をそれに合わせていたことを振り返り、少し自分を見つめてみようとも思えました。

自分の中で渦巻いてる感情はどれも大事なものだと思うと少し安心します。皆さんとの話は自分もそうだよなと感じられること多く自分を責める気持ちが和らぎます。

生まれて初めて、統合失調症の親のお子さんたちと話ができて、感激しました。

講演会の内容を聞いてすごくホッとしました。また皆と思いを共有できて良かったです。

尊厳の欲求という言葉や、初めてACEのことが知れて良かったです。自分を大切にするという言葉が出てきて、周りの人に言われてきた言葉だなと思い出しました。他人と自分の境界など、心理学の要素がある話で納得できました。

自身のトラウマへの理解が深まったため。

グループでの時間があつという間に感じた。

非常に気がつきにくいけれど、とても大切なことだと思うことは、自分だけではここまで到底、辿り着けなかったものだし、病院や本よりも目から鱗が落ちると思えたから。トラウマインフォームド・ケアの考え方の重要性をととても感じた。

長江先生のご講演の内容は、まさに私も同感で、同じようにいろいろ模索しているので私の進んでいる方向は間違っていないということを確認できたことと、実際親御さんが精神疾患がある場合の周りから、自分がどう見られているのか(結婚するときなど)家族以外の対人関係を築くときの障壁というのでしょうか、心の負担を理解することができました。サポートと一言で申しても、サポートの細部性を検討しないといけないと課題を頂きました。

オンラインの不自由さやさみしさも感じつつも最後の歌のサプライズ?!ほっこりできてよかったです。講義も思っていたよりも重くなく感じたのでしんどくならずによかったです。

主催の方に女性が多かったので、話をしやすかったです。

親や家族が精神疾患をもつという点で同じ立場の人と交流でき、いろいろな考え方があることを知り視野が広まりました。もう少しグループでの意見共有で、それぞれの人の話や、どのようにして過去を乗り越えてきたか、などのような話をじっくり聞きたかったような気がします。

自分以外の親族に統合失調症をもつ人たちと話すことが出来たから。休憩が少なかったから。

トラウマ、PTSDからの前進について、具体的なお話をもう少し伺いたかったです。

講義と交流、助言、歌とどれもよかったため。トラウマからの回復についてもう少しお話が聞きたかったです。また、交流の時間ももう少しあるとよいかないと思いました。

もっと当事者間での交流をしたかった。

長江先生の公演が良かった。

トラウマについての理解が大変深まりました。治療等により着実に良くなっていく、というお話もお伺いできて、希望も持てたと思います。自分自身の体験が、トラウマとして考えていいのかわかりについても、これから少しずつ考えていきたいと思いました。

4. 今年はオンラインによる開催、講義+グループでの意見共有→全体共有の内容・流れでしたが、参加してみた率直な感想をお答えください。(全体会の内容やブレイクアウト機能を使った意見交換など)

進行はスムーズで、時間も詰まりすぎず全体的にはバランスが良かったと思います。

講義も意見共有も程よい時間で良かったと思いました。

講義は大変興味深かったのですが、もっと他の人たちと話をしたかったです。

すごくよかったです。

大変勉強になり貴重な機会をありがとうございました。最後のkuniさんの歌もお聞きできてとてもうれしかったです。話しやすくするための配慮として、メモはとらないようになどあるともっとよいと思いました。

オンラインだからこそできたやりとりもあったように思います。講義で、新たな気づきを多くもたらしていただき、それを共有し、さらに、お話をいただいたことで、深まったと感じました。

初めてのオンライン参加で不安でしたが、参加してみたら、また次も是非、参加したいと思いました。土田幸子先生、長江美代子先生、ありがとうございました。グループでの意見共有では、画面が切り替わりドキッとしましたが、不具合も特に起きずに機械音痴の私は安心出来ました。私は話すのが下手なので、グループごとに助けて頂けて、本当に有り難かったです。最後の意見共有があったのでとても充実感がありました。ただ、個人的には、小グループでの意見共有の中で、EMDRの経験を話された方がいらしゃって、EMDRのトラウマケアの治療の話は出来なかったのが、オンラインの難しさを感じました。全体の空気を読むのが難しかったです。

講義があると、気づきがありそれを基に語り合う(グループの意見共有)ができ練り合いが充実すると思うので、この流れに賛同です。

全体共有のところでの話し、グループからの意見・長江先生のお応えの話をもっと聞きたかったなと思いました。

個別から全体へのまとめがあり、私はそれぞれの良さがあって良かったと思いました。

とてもよかったです。ありがとうございました。

グループでの意見共有の時間でお互いに話すフリーの時間が欲しかった。

会全体がスムーズであつという間に感じ、有意義な経験となりました。長江先生のお話は本を読んだだけでは得られない貴重なものを感じました。意見共有は苦手でしたが、皆さんのお話をもっと伺いたかったです。限られた時間にもかかわらず、簡潔に伝えられず反省しています。最後のKuniさんも、歌も素敵でした。土田先生はじめスタッフの皆さんのおかげで、わかりやすく安心することができました。共通の境遇の皆さんが家族のように感じられます。ありがとうございました。

オンラインだからこそ、全国の人が参加できるのだなとあらためて思いました。流れもよかったです。

全体会の内容は自分とは結びつかない内容もあったが、さまざまな状況で苦しんでいる人について勉強になった。

よかったし、特に問題点は感じない。

内容・流れ共にとても良かったです。遠方に住んでおりますので、オンラインで参加することができて本当に良かったです。ありがとうございました。

5. 今後、全国版子どもの集い・交流会で取り上げて欲しいテーマ、プログラムがあれば、お答えください。

普通の子どもの成長発達について。普通の子どもはどんなふう to 成長していくのか？

複雑性PTSDのことは、継続してやってほしいです。

自分もそうでしたが、結婚に不安を持っている人が多いようですので、「統合失調症の親の子供の結婚」というテーマがよいと思います。

自分の学校生活や仕事と、親のケアのバランスや影響について皆さんと話せたらと思います。
家族支援やオープンダイアログ

トラウマ治療は、決して治療室だけで行われるものでなく、ごくごく身近な人と人とのつながりの中で、少しずつ癒しが進むことも多いということが伝わるような、セルフケアなども、テーマにできるとよいと思いました。

「トラウマインフォームドケアの治療を現場で行う精神科医が思う子どもの立場のこと」「日常生活の中で起こる体調不良を自分でケアする効果的なやり方」「ACEが8箇所当てはまり、やっぱりなーと思っていますので、もう一度、長江美代子先生にトラウマインフォームドケアについて講演して頂けたら有難いです。」

精神疾患の親の影響で、子どもの精神健康が低下していることを論文などでは平気(ちゅうちょ)はするが、客観的に論じる)で記載しているが、前、東京医科大でしたときのように(違う会だったらごめんなさい)親御さんのしんどさもシェアできると、子どもも親御さんを少しは理解できて、そこからの自分の強さを身に付けていけるのかなと、この会では、親御さんの病気の理解も少し加えると柔らかくなるのかな、と感想です。

人との関わりの中で安心感、安全感、信頼感を取り戻す方法。自分を大切にしている具体的な方法。

精神疾患がどのくらい、遺伝するのかを教えてください。

PTSDの改善方法

6. 親&子どものサポートへの要望、子ども支援に望むことなどお書きください。

来年もよろしくお祈りします。

なかなか三重まで行けないので、全国版をしていただけること、オンラインにしていだけることありがたいです。ありがとうございました。

他の家族会に出たことがあります。自分以外の参加者のほとんどが子供が障害者の人たちでした。親が障害者の人たちが会う機会が少ないので、もっと増やしていただけたらと思います。

身近でもう少し参加できる家族会があると良いなと思います。(月1くらいの)

病気の親、ケアする子ども、それぞれに居場所ができたらいなと思います。

この会と活動が維持されていること自体が、もと・子供だった方々にとって、「大事にされる経験」の一つになっているように思います。「大事にされる経験」「大事にし合う経験」の提供は、「自分のことも大事にする」ための土台の支援になるように思います。

ずっと続けて頂きたいと思っています。なくてはならない根幹だと思っていて、子どもの立場の課題が周知され、より認知されたら、社会的資源、医療的資源が豊かになると思うからです。こういう現代だからこそ、日本社会としても、親&子どものサポートは必要不可欠だとより多くの方々に気がついて欲しいです。土田幸子先生、スタッフの皆様、いつも有意義な時間を頂き、感謝申し上げます。ありがとうございました。

親、子と別々ではなく親子での包括的な支援を模索している私は、最近本当に親子包括が子どもにとって有用なのか(子どもに負担はないのか?)と疑問がでてきています。親は、子どもと一緒に希望する意見が多いけれど、子ども側はどうなのかなと悶々としています。

私は子どもの立場です。子ども時代の大変な時に、一緒に家事を手伝ってくれる大人の存在、悲しい時に、ただただそばにいて背中をさすってくれる大人の存在が必要だと思います。言葉よりも温かい繋がり、孤独ではないというメッセージ、気にかけて分かってほしい大人の存在が必要だと思います。

もっと、早くからこの場所を知っていれば、良かったなと思いました。

これからも末永く発展されますことを望んでおります。

全国版は3ヶ月に1回やってもいいと思う。頻度を増やしてほしい。
